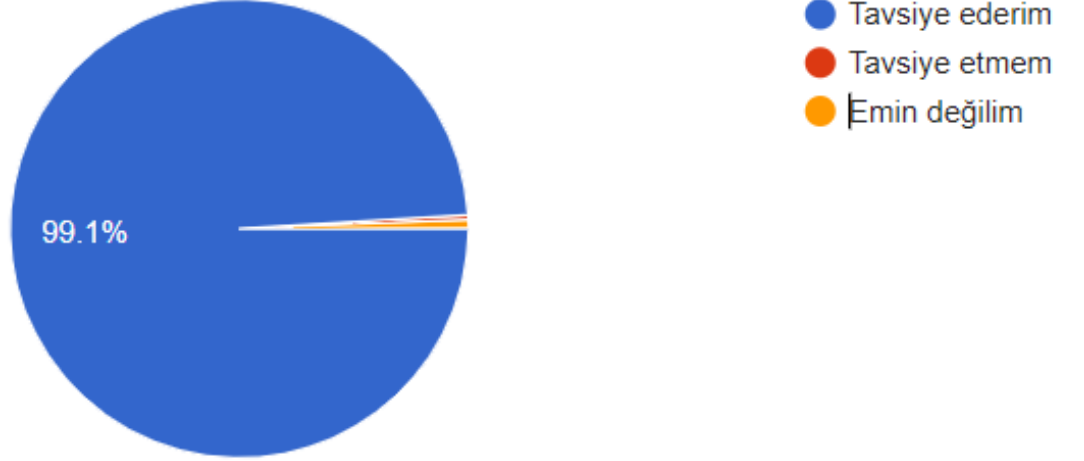


"Yol-A Çık" Programı: Geri Bildirimler

Bu programı, başkalarına:

318 responses



Bu denli kalbini açarak ve dolu dolu bilgi havuzunu sunarak hazırladığın her bir mektup bana vay be! dedirtti

2020 yılı belirsizlikler, hayal kırıklıkları, sorgulamalar kadar umudun güzelliğini ve anda kalmanın zevkini sonuna kadar tattığım dolu dolu bir seneydi. Bu programla karşılaşmam da sene içinde kendime verdiğim en güzel hediye oldu. İlerde 2020 senesinden bahsederken de başkalarıyla ilk paylaşacağım olaylar arasında yerini aldı. Senin yorgunluğunu aldı üzerimden. Sadece bana özelmış benim derdimmiş gibi sırtladığım yüklerin ne kadar evrensel olduğunu, çoğu şeyin nasıl yapa yapa değişebileceğini, dönüşebileceğini gösterdi. Günün görevlerini yaparken kendime ayırdığım o kısa vakit bile kendimi çok değerli hissettirdi. Bazense saatlerce yazdım. Vaktin nasıl geçtiğini anlayamadan günlük sorulara kaptırıp adeta bir savaş alanında buldum kendimi. Sonrasındaysa o savaş alanlarındaki geçmez sandığım toz dumanın dindiğini görüp şaşırdım. Her duyguyu yaşadım nerdeyse bu yirmi dört günlük süreç boyunca. Tam yerinde uygun günlük sorular, Ece'nin harika çizimleri, gülümseten gifler, her güne ayrı özen gösterildiğini gördüğünüz, kendinizi oldukça özel hissettiğiniz öyle samimi bir programdı bu. Ben çok şey öğrendim çok şeyle de yüzleştim. Bu yirmi dört günün sonunda da savaş alanında galip ayrıldığımı hissediyorum tüm kalbimle. Teşekkürler Ece, en güzel yeni yıl hediyem hiç tanımadığım, aynı ülkede bulunmadığım açık yürekli güzel bir kadından geldi. Yolumuz kesiştiği için çok mutluyum. Hayatıma nazikçe dokunup kalıcı izler bıraktın, emeklerine teşekkürler.

Tüm mektuplarda öyle çok emek ve bilgi birikimi vardı ki, 10 dan aşağı puanı hak etmiyor hiç birisi. Psikoloji bilgim üniversitede aldığım psy 101 ile sınırlıyken senin mektupların öyle çok yeni şey öğretti ki. Ve bu bilgileri hayatımda uygulayabileceğimi görmek ve hatta uygulamaya başlamak. Her gün mektuplardan sonra erkek arkadaşıma da günün konusunu ve aktivitesini anlattım. Hatta daha sonra aramızda şakalaşırken cümlelerini kullandım "pick your battles wisely Mehmet". Sana hayran oldum bunu de belirtmek isterim. Sana imrendim. Bu kadar güzel araştırmalarını harika bir şekilde harmanlayıp bizle paylaştın. Teşekkür ederim kendi adıma. <3

Şimdi yüzümde kocaman bir gülümseme ile başlıyorum yorumlarıma. Bu program istediğim ama başlamadığım demek ki yeterince istemediğim şeyleri görmeme yardım etti. Kendi içime bir yolculuğa çıktım ve bu yolculukta eksik yanlarımı görüp; ilk önce onları kabul edip daha sonra da onları nasıl onarabilirim diye çalışmaya başladım. Olmayan şeyler, kesinlikle olmuyor demek değilmiş. Olmayan şeyler bazen de henüz olmuyor demek olabilirmiş. Bu programa katılan birkaç arkadaşım daha oldu ve gördüm ki hepimizin aldığı verim farklıydı. Bir şeyleri isteyen, bir yerlerde bir şeylerin olacağını bilen ama yola çıkmak için ilk adımını atamayan bana; program yol oldu, rehber oldu, ışık oldu. Yolda tanıdım kendimi. Yolun sonuna odaklanmadan. Her şey için teşekkürler.

Program ilk mektuptan itibaren üslup ve içerik bakımından her cümlesi emek kokan bir program. Bilgi çok kıymetli bir şey. Bunu paylaşmak da bir o kadar kıymetli. Mektupların arkasında okunmuş kitaplar, podcastler, ilham veren youtube videoları var. Bir birikim var yani. Her şeyden önce mektupları okumak çok keyifliydi. Kullandığın gifler, resimler, esprili üslubun mektupları hem eğlenceli hem akıcı kılıyor bence. Her gün acaba bugün neyle karşılaşacağım hissiyle heyecanla bekledim mektupları. Instagram hesabında başka birinin "Bir arkadaşımın mektup alıyordum gibi hissediyorum" dediğini paylaşmıştın hatırladığım kadarıyla. Daha iyi anlatılmazdı. Benzer şeyleri yaşadığın bir arkadaşından mektup almak gibiydi. Bitmesine üzülmeyle beraber ikinci programın olmasına da bir o kadar heyecanlandım.

Mektupları okurken Ece kitap yazsa okuması ne kadar keyifli olur diye düşünmüştüm. Hem bilgi dolu hem de eğlenceli bir kitap. O gün başka insanlar da aynı şeyi düşünmüş olacak ki Instagram hesabında böyle bir hayalin olduğunu paylaştığını gördüm. Kitabın çıktığında alacak ilk insanlardan olduğumu da söylemek isterim.

İyi ki bu programı yapmışsın ve iyi ki katılmışım. Paylaştığın her şey için gönülden teşekkürler.

Sevgili Ece, hayatıma öyle bir dokundun ki ... Gözlerimi açıp etrafımı görmemi, kendimle tanışmamı, otomatik pilottan çıkmamı sağladın. Çok uzun yıllar belki de en önemli motive kaynaklarım olacak mektupların. Teşekkürler herşey için.

30 kasım gününe dek Ece diye birinin varlığından ya da bu programdan haberdar değildim, 30 kasım günü ise yatmadan hemen önce alarm kurmak için telefonu aldığımda -sanırım artık refleks haline geldiğinden- instagrama da girmiş bulundum ve tesadüfen bu programa denk geldim, programın başlamasına saatler kala. "Eğlenceli görünüyor" diyerek kayıt oldum, çok büyük beklentilerim yoktu fakat bugün ışıltılı gözlerle bu harika programa veda ediyorum. Dağınık halde kafamda savrulup duran düşüncelerimi toparlamamda, daha önce beni nasıl etkilediği hakkında hiç düşünmeden sergilediğim bazı davranışları fark etmemde bana çok ama çok yardımcı oldu. Çoğu zaman sanki beni uzaktan gözlemlemiş ve mektubu bana özel yazmışsın hissine kapıldım. Bugün kendimi çok daha duru hissediyorum. Veda vaktinin gelmesi çok üzücü, içimde en sevdiği arkadaşına yatılı kalmaya giden fakat en sonunda eve dönme vakti gelen çocuğun burukluğu var. Her günden, her satırdan çok keyif aldım. Deneyimlediğim her şey benim için çok kıymetli.

Öncelikle çok bilgilendirici, mektuba başlarken araştırmalarla ilerlemen çok faydalıydı. Ufuk açıcı birçok önerin vardı; kitaplar, podcast, YouTube videoları ve farklı Instagram hesapları. Bir de bence insanın içinde nereye bakması gerektiğini gösterdin, neleri kurcalamam gerekiyor. Bence elimizin altında ileriye dönük harika bir harita bu oluşturduğun. Çok çok teşekkür ederim emeklerin için, harika bir iş çıkartmışsın.

Hem kendimi daha çok keşfetmeme yardımcı oldu hem de hayatıma önemli rutinler kazandırdı. Her sabah ben de [REDACTED] planlıyorum :) Mektupların dili çok açık ve kolay takip edilecek düzeydeydi. Örnekler ve videolar da bahsedilen konseptlerin anlaşılmasında çok yardımcı oldu.

Bazen günlük hayatımızdan kendimize vakit ayırıp göremiyoruz kendimizi. Tanımak kolay değil, hemen de olmuyor ama zor olandan vazgeçmeyeceğiz. Kendimi bilmek, öğrenmek, onun minik arkadaşı olmak istiyordum. Sanki bir yolculuğa çıkmak istiyordum ama yol haritam yoktu. Sorularımı sordum kendime, cevaplarımı aldım ve çok mutluyum. Hala cevapsız sorularım, kafamda soru işaretlerim, gizemler var ama olsun. Açılmayı bekleyen bir mektup gibiymişim. Yavaşça ona zarar vermeden bir ceylana yaklaşırçasına ürkünmeden sordum sorularımı, bekledim bazen cevap gelmedi ama eninde sonunda bir yerlere ulaştım. Bu gizemli kendime yolculukta yol haritam oldu etkinlik. Mektuplar mail kutumda yalnız kalmayacaklar. Sık sık ziyaret edeceğim onları. İyi bakıyorum onlara merak etme. :)|

Oncelikle programa baslarken gercekten bu oranda dolu dolu gececegini dusunmemistim. Mailimde gunluk olarak okuyup fikirsel bir alisveris yasayacagimi dusunuyordum ama cok daha fazlasiyla karsilastim. Programdan 4 ay once annemin agir bir rahatsizligiyla mucadele etmis ve gecen son bir ayda da corona virusle hayatta kalmaya oldukca cabalamis biri olarak psikolojik sagligima katkida bulunmak ve benligime rehberlik etmesi amaciyla ciktim bu programdan cok daha fazlasini heybeme katarak (Ece'den kazandigim ve cok sevdiğim bir soz obegi oldu) yoluma devam ediyorum. Mektuplari yogun is tempomun arasinda dinleme amaciyla acip defterimi dusuncelerimle doldurdugum her an hem yuklerimden kurtuldum hem mental sagligima adim adim kavustum. Programla birlikte meditasyona da baslayarak yepyeni bir duzen olusturdum. Komfor alanimdan oldukca uzaklastim ve kendime dondum. İcsel yolculugumun bu derece keyifli olacagini bilemezdim. Her sey icin tesekkurler Ece :)

Program boyunca çok eğlendim ve onca kişi birbirimizi tanımasak da hissettirdiği birliktelik duygusu güzeldi

Hani derler ya "sen = zihin demek değil, zihin hep meşgul hep dolu. Bu doluluğa kapılma ve kendine vakit ayır" mektupların kendine vakit ayırmayı seçen herkes için harika bir destekleyici, yol gösterici, pusula. Kendimle tanışırken yolculuğuma sen ve mektupların dahil olduğu için çok mutluyum. İyi ki varsın-vardın.

Kendime yabancılaştığımı, özümden uzaklaştığımı farkettim ve bunun için bir şeyler yapmaya başladım ❤️

Program sayesinde harika şeyler öğrendim hemde bilimsel altyapısı ile. Dönüp dönüp okuyacağım ve uygulamaya çalışacağım bir ok mektup var. Mektupların karantina dönemlerimi daha güzel ve motive geçirmemi sağladı. Harikasın Ece keske 365 gün devam etseydi mektupların 😊

Program kendi değerlerimi keşfetmemi ve değerlerime yaklaşmamı kolaylaştırdı. Ayrıca her mektubun içeriği çok özenli, öğretici ve kıymetliydi.

Kendime açılan pencerelerin camlarını silmeyi unuttuğumu fark etmemi sağladı pencereyi ne kadar hava almak için açarsak açalım, gökyüzünü daha canlı görürsek görelim. O koltukta, yatakta yatarken camdan dışarıya bakmanın keyfini çıkartmayı unutmuşum. Yani kendi önceliklerimi, kendimle zaman geçirmenin yerini hep okul, kariyer için ayırdığım vakitler ya da duygusal bunalım halleri almış o camlar da kirlendikçe kirlenmiş. Şimdi bu yolda camlarımı yarı nemli bir bezle silerek ilerliyorum. Yılların kiri pası öyle kolay çıkmaz biliyorum. Yavaş yavaşta olsa bu yolda gitmek için o gücü tekrar kazandım hissediyorum. Ne de olsa yapa yapa öğreneceğiz. Di mi? Kendi adıma bu güzel etkinliğin için çok çok teşekkür ederim. En içten duygularıyla kalbinden öperim. ❤️ Yüreğime ektiği filizler için. 🌱🌟

Psikoloji master eğitimi almış biri olarak kavramlar bildiğim kavramlardı fakat her mektupta ayrı bir farkındalık kazandığımı farkettim. O kadar güzel, ince düşünülmüş ve akıcıydı ki verilmek istenen mesajlar, her sabah ipe ceke hale geldim bir sonraki mektubu:)

Program baştan sona harikaydı. Her gün sabah kalkıp heyecanla mektubu okuyordum yüzümü bile yıkamadan. Bitmesin isterdim ama her güzel şeyin bir sonu var. :(

pek çok kavram, kitap ve bilim insanı ile ilgili yeni şeyler öğrendim, Eğitici bir yönü vardı mektupların

Her mektuptan öğrendiğim, daha fazlasını merak edip keşfetmek istediğim bir nokta vardı. Alınacak kitaplar listem doldu, discord sayesinde izlenecek dizi ve filmler de aynı şekilde. Profesyonel sulu boya setim, kağıtlarım ve fırçalarım oldu :) İzlenecek youtube videolarım. Başta "program bitiyor ne yapacağım?" derken aslında yapılacak çok şey biriktirdiğimi fark ettim.

Yola çıkarken ne kadar öğrenme temelli adım atsam da bu serüvene, burada bağ kurmayı, bir bütünü parçası olmayı ve kollektif olarak hareket ederken ne kadar benzeşebileceğimizi deneyimledim. Hani bazı şeyler yaşıyoruz ve çok zor gelir ya onlar, hah işte bu durumları herkesin nasıl deneyimleyebileceği ve başa çıkma stratejilerini hayatımızda nasıl pratik edebileceğimizin farkına vardım ben bu yolda. Kendimize zaman ayırmanın, durup yavaşlamanın, verim fetişizminden uzak kalabilmenin kısaca soluklanabilmeye alan tanıdı bu mektuplar hayatımda. Ece, seninle ve Yol-A Çık yolcularıyla temas edebildiğim için çok mutluyum ve çok teşekkür ediyorum. Şükran listemin bir parçası oldu bu mektuplar ♥

İnsanın kendini tamamen öğrenmesi, tanınması bazen (en azından benim için) başkasını anlamak kadar hatta belki de daha zor. Kendime, iç içe bin kat kapalı bir kutuyum sanki ve bu kutuların her biri doğru bir soruya verdiğim bir cevapla açılıyor. Bu programda sevgili Ece, o kadar doğru sorular yerleştirdin ki aklıma, içimde bazıları bir süre dolanıp durdu. Cevabını bulabildiklerim de bu bin katlı kutulardan bazılarının kilitlerini çözüp beni rahatlattı. O kutuların içinde meğer ben, benim bir parçam, küçüklüğümünden bir anı, mutluluk ve tatlı öz eleştiriler varmış. Beni kendime adım adım yaklaştırdığın yanı sıra, hayallerime ve hedeflerime de ışık oldun. Bu Yol-a-çık'tım ve sen de çok güzel yol gösterdin. Yol'un hep açık olsun. İçten teşekkürlerimi kabul et.

Kendimi daha iyi anlamam için bu fırsatı deneyimlemek benim için paha biçilemez bir 24 gündü...

Program her gün farklı bir temayla gelerek hep gelişim alanının içinde tuttu beni. İlk günden son güne birçok terim kattı, deneyimlerimi adlandırabilmeme yardımcı oldu. Her gün farklı bir bakış açısıyla alanda kaldım ve kendimi geliştirmeye niyet ettim. Yolumu kuş bakışı görebilmemi sağladı.

Niyetimin ötesinde deneyimler yaşadım. Bazı mektupların etkisinden günlerce çıkmadım. Kendime 1 değil 1000 adım yaklaşmışım gibi hissediyorum. Tercihlerim ve bakış açım hakkında inanamayacağım farkındalıklar kazandım. Seninle de tanışmak çok değerliydi benim için. Eline emeğine gönlüne kalemine sağlık. Gözlerim dolu dolu yazıyorum şu an bu satırları. Dilerim en kısa zamanda tekrar görüşürüz.

Kendimi değiştirdiğim günlere denk gelmesi çok hoş oldu programın . Her sabah enerji verdi bana keşke ajanda şeklinde satışa çıkarsan dedim :) sevdiğime hediye etmeyi çok isterdim

Çok faydalı oldu, kendi içimdeki soruların cevap bulabilmesi çok güzeldi

Ece eşliğinde kendinize yolculuk etmek istiyorsanız buyrun bulduklarınıza şaşıracaksınız . Muhteşem bir emek muhteşem bir keşfediş. Var ol Ece emeğine sağlık.

Bilişsel psikoloji ve nörobilimi günlük hayatımızda uygulamaya dönük nasıl kullanabileceğimizi gösterme ve akademik yazından böyle eğlenceli ve zevkli bir günlük egzersizler bütünü çıkarma fikrine bayıldım!

Harika bir fikir ve harika bir programdı. Bazen üstüne çok düşündüm, bazen ağladım, bazen çok güldüm veya şaşırımdım. Her duyguyu hissettim bu programda 😊 benim için çok özel ve ayrı bir yeri olacak, emeği geçen herkese çok teşekkür ederim 🌸

Her bir mektup beni daha da farkındalığı olan bir birey haline getirdi. Görmediğim ayrıntıları fark ettim kendimde. Kendimi tanımaya başladım ve de sevmeye:) Bakış açım değişti. Daha yapıcı ve kararlı planlar yapmaya başladım. Neyi istediğimi veya istemediğimi ayırt etmeye başladım. Yüzleşmeye çekindiğim bir çok konuda kendimle yüzleştim. Özellikle morning pages egzersizleri beni daha sakin daha mutlu biri haline getirdi. Gün içinde odaklanma sorunumun azaldığını fark ettim. Yıllardır bu egzersize ihtiyacım varmış demek. Sana ne kadar teşekkür etsem az. İyi ki ama iyi ki tanıdım seni. Binlerce insanın hayatına dokundun. Umarım bir gün görüşürüz.. Sevgilerimle ❤️❤️❤️

Çok eğlendim, aslında böyle çizgi roman gibi geldi benim hayatım keyif alarak yaptım , bazen ciddi ciddi yaptım, bazen kızarak yaptım ,ben çok güzel bir yolculuğa çıktım umarım tekrar kesişir böyle bir yolda ,yollarımız 😊

Bu program sonunda kesinlikle okunacak bir sürü kitap, araştırılacak bir çok konu ve takip edilecek yeni insanlar kazandım. Bunun dışında benim bile bilmediğim becerilerim olduğunu, kendimce hedeflerim ve bir yolum olduğunu ve bunların yaparak,deneyerek, yanılarak daha da geliştiğini öğrendim.

Benim için posta kutumu yoklama vesilesi oldu. Keyif vericiydi, uslubun o kadar güzel ki. Hemen yanı başımda birlikte kahve yudumladığım biriyle sohbet ettiğimi hissediyorum. Ve dönüp dönüp maillere bakıp o hissi yaşamak isteyeceğim sanırım.

Bu yolculuk ve senin haritan bana harika yol gösterdi, kendi içimde güzel bir yolculuğa çıktım. Muthiş bir farkındalık.. Çoğu bildiğim şeyler ama "ya ne kadar doğru, işte tam da bunu yapıyorum" diyerek okuduğum mektuplar.. Uygulamalarda zamanla başarılı olacağım umarım, o kadar fazla dış etken var ki hayatta, bazen o farkındalık yetmiyor ama kendime söz verdim, yavaş yavaş da olsa uygulayacağım bir sürü şey topladım heybeme..

Programa başladığım gündeki ben ile şu anki ben arasında o kadar büyük bir fark var ki. Sabahları zorunluymuş gibi uyanmıyorum. Kendime ait 2. plana attığım ne varsa hepsini geri aldım. Her sabah yarım saatimi kendime ayırdım. Uyanınca, önce nefes aldım. Bu mektuplar da sanki bana çok uzak bir yerlerden bir yakın arkadaşımın geliyormuş gibi bir his yarattı. İlk fırsatta mailimi açıp mektupları kontrol ettim her gün. En önemlisi de benim için çok büyük bir değere sahip olan hedeflerimin haritalarını çizmiş olmam. Eminim ki bundan 2 sene sonra o hedeflerime kavuşmuşken bir sabah defterimi yazıp Ece'ye teşekkür edeceğim.

Benim için aslında 24 günlük bir farkındalık projesi oldu. Hayallerim için, başarmak istediklerim ama cesaret edemediklerim, hiç aklımda olmayan şeyler için basamak oldu. Kendimle konuşmayı, kendime sorular sormayı, gerçekten kendi istediğim şeyleri anlamayı öğrendim. En önemlisi Yavaşlamayı öğrendim. Her güne onlarca iş sıkıştırıp yarısını eksik bırakıp hayal kırıklıklarıyla yatağa gitmemeyi, beş işi planlayıp beşini bitirdiğimdeki hazzı öğrendim.

Program benim için kutup yıldızı ,pusula gibiydi.Kaybolmuş ya da kendimi bulmak için çabalarken çok uzaklaştığım ,farklı yollardan geçerken bulduğum mucizevi bir pusula gibiydi.İlk günden son güne kadar tek nefeste heyecanla okuduğum mektuplar ,sonra derin derin gözden geçirmemi sağladı.Programın adının yola çık olması o kadar yerinde ki .Tam anlamıyla çıkamadığım içsel yolculuğa çıkardı.Her yerde yazan kendi tanı ,özünü bul diye yansıtılanlardan o kadar farklı ,o kadar dolu içeriklerde ki .Başımı döndürdü, o kadar tatlıydı ki .O kadar güzel şefkatle yazılmıştı ki her biri 😊Çok teşekkür ederim böyle bir programa dahil olmama izin verdiği için benim için mektuplardan öncesi ve sonrası olarak büyük farklılık oluştu.

Yol-A Çık, email gelince acaba sevgili Ece şimdi bize ne anlatacak dediğim, her bir içerikte kalbime dokunan, yolda olmanın kıymetini günbegün hissettiğim bir program benim için. Erteleme sendromundan muzdarip biri olarak genelde sabit bakış açısında olduğumu fark ettim. Koyduğum hedefleri, hızımı, emeğimi oldukça etkiliyordu bu durum. Kendime gösterdiğim şefkati de. Yüzleştiğim konularda harekete geçmeme de yardımcı oldu. Belki hâlâ net değilim bazı hususlarda fakat üzerinde çalışıyorum. Ve şimdiki ES dönüp baktığımda şükrediyorum, iyi ki diyor; iyi ki görmüşüm programı.

"To live is to be slowly born. " Antoine de Saint-Exeupery