

MareFidelis'ten E-Koçluk

[Bu mesajı internet ortamında görüntülemek için tıklayınız.](#)



Sevgili <<Adınız>>

7 gün sürecek e-koçluk çalışmamıza katıldığınız için ve bültenimize abone olduğunuz için çok teşekkürler. Önümüzdeki 7 gün boyunca sizlere göndereceğimiz eposta mesajları ile düşünüş ve eylemlerinizi sizin için önemli olanlar çevresine odaklamanıza destek olmaya çalışacağız. Ayrıca ayda bir kaç kez, özellikle de blogumuzda yeni yazılar yayınlandığında size bültenlerimizi göndereceğiz, bazen de eğitim duyuruları ile karşınızda olacağız. Bültenlerimizi almaktan vazgeçtiğinizde, kolaylıkla gönderdiğimiz mesajlardaki linklere tıklayarak aboneliğinizi sona erdirebilirsiniz.

Şimdi söz verdiğimiz gibi, e-koçluk çalışmamıza başlayalım!

Dost Can Deniz tarafından hazırlanan ve yedi gün sürecek e-koçluk çalışmasına hoş geldiniz.

Bu epostalar ile bugünden başlayarak yedi gün boyunca size yaşamınızda, işinizde veya liderliğinizde daha fazla "mutluluk, memnuniyet ve tatmin hissi" yaratmak için düşünüş, davranış ve tutumlarınızı yeniden gözden geçirmeniz ve düzenleyebilmeniz için bir seri çalışmalar sunuyor olacağız.

Gelin biz ilk günü bu çalışmaya hazırlanmak için kullanalım. Hazırlık olarak iki şey yapmanızı rica ediyorum:

1. Facebook'ta sadece bu çalışma katılımcılarına özel kapalı bir grup oluşturduk. Bu grubun amacı, sizinle beraber ve sizden önce bu çalışmayı yapan kişilerle buluşup, eğer isterseniz kendi sürecinizi paylaşarak destek almanız ve başkalarına da destek olmanız. Sizden ricam bu grup sayfasına şu linkten girerek kayıt olmanız: [Mutlu Bir Yaşam Planı facebook grubu](#)

2. Bundan bir süre önce yayınladığım "Mutlu olmanın 25 Yolu" makalesini okumanızı rica ediyorum. [Bu makaleye buraya tıklayarak ulaşabilirsiniz.](#) Bu yazının ikinci maddesi diyor ki: ***Mutlu olmak için önce kendimizi nasıl mutsuz ettiğini bul.***

Buna göre, tüm maddeleri okuduktan sonra kendinize şu soruyu sormanızı rica ediyorum:

"Ben kendimi acaba nasıl mutsuz ediyorum? Bu 25 maddede belirtilen şeylerden hangilerini yapıyorum, hangilerini yapmıyorum?"

Bu konuda kendinize karşı acımasız bir dürüstlikle yanıt vermenizi, bunu yaparken de doğabilecek her türlü duygu, tepki, itiraz ve anılarınıza da merak ve kabul içeren bir farkındalık getirmenizi öneriyorum.

Bu çalışmayı yaptıktan sonra, isterseniz yanıtlarınızı facebook grubumuzda paylaşabilirsiniz.

Evet, artık mutluluk planımızı yaratmak için hazırız. Yarın ilk çalışmamızla karşınızdayız.

Sevgilerimizle,

Copyright © 2015 MareFidelis Koçluk ve Danışmanlık, All rights reserved.

[unsubscribe from this list](#) [update subscription preferences](#)