

#MAGENTADÜŞÜN

GLOBAL
WELLNESS
DAY®

2022

YENİ BİR YILA MERHABA!

Herkese tekrardan iyi seneler. 2022, tüm dünya için harika, keyifli, huzur dolu, mutlu, eşsiz, eğlenceli, sorunsuz, süper bir yıl olacak! Keşke bu kadar kolay olsa... Ancak değil.

2022 gerçekten zor başladı. Covid19 vakalarında rekor üstüne rekor kırıyoruz. Kronik rahatsızlıkları olanlar ve yaşlı nüfus için endişeliyiz.

Hastalık kaygımıza, ekonomik sorunlar da eklenmiş vaziyette. İşsizlik artıyor, enflasyon yükseliyor, hayat pahalılaşıyor. Dünya genelinde depresyon ve kaygı bozuklukları artışta. Özetle zor durumdayız.

Dünya sıkıntılı bir dönemden geçerken birilerinin bir şeyler yapması, en azından etrafındaki insanlara umut aşılması gerek. Koşulları değiştiremeyiz belki; ancak insanların düşünce şekillerine dokunabiliriz. Bu çaba bir kişiyle başlar, 5 kişiye ulaşır. O 5 kişi 50 kişiye dokunur, 50 kişi ise 500'e... Denklemin sonunu tahmin edebilirsiniz.

Global Wellness Day için yola çıktığımızda sadece birkaç kişiydik. Bugün ise Global Wellness Day'i dünya genelinde 350 milyon kişi kutluyor.

Global Wellness Day, insanlara iyi yaşama konusunda ilham veren tek bir gün olsa da... Aslında yılın bütününe yayılan bir felsefesi var. 2022 yılında ise Global Wellness Day ruhuna, yılın her günü fazlasıyla ihtiyacımız var.

Global Wellness Day gönüllüleri olarak bundan sonra her yıl, dünyanın en büyük sorununu merkeze alıp senenin her günü aktif olacağız.

2022'nin henüz ilk günlerini yaşarken, insanların düşünce şeklini değiştirmek için karşıdayız. Oldukça basit ancak derin bir söylemle...

#MagentaDüşün

Haydi düşünmeye beraber başlayalım.

Belgin Aksoy
Global Wellness Day
Kurucusu



#MAGENTADÜŞÜN NEDİR?



#MagentaDüşün, Global Wellness Day'in 2022 temasıdır. Dünyanın olumsuz gidişatı karşısında yükselen bir fikir yapısıdır. İnsan hayatına pozitif etki eden bir hatırlatmadır.

Birinin yaşamını değiştirebilmesi için... Ya da en azından değiştirmeye başlayabilmesi için öncelikle düşüncelerini değiştirmesi gerekir. İçinde bulunduğun oda karanlıksa, kapıyı açıp karanlığı dışarıya atamazsın. O odada ışık yakman gerekir. İşte biz o ışığa Magenta rengini verdik.

Global Wellness Day'in resmi rengi olan Magenta, renk ailesinin en çarpıcısıdır. En uzak mesafeden bile fark edilir. Gördüğün an sana enerji verir. Modunu değiştirir, seni canlanmaya davet eder.

Bu yıl Global Wellness Day elçileri, ana destekçileri ve gönüllüleri olarak, insanların düşüncelerini olumlu yönde değiştirmek ve gündelik hayatlarına renk katmak için çalışacağız.



NEYİ AMAÇLIYORUZ?



Etrafımızda olup bitene etki etmemiz güç, ancak yaşananlara verdiğimiz tepkilere dokunabiliriz. Düşüncelere etki ederek, insanlara yeni bakış açıları kazandırabiliriz.



Global Wellness Day olarak 2022'de...

- **Bu özel günü #MagentaDüşün alt başlığı ile kutlayacağız.**
 - **İnsanları #MagentaDüşün'meye davet edeceğiz.**
 - **Onlara basit ancak etkili olumlamlar öğreteceğiz.**
 - **İyi yaşamamanın zihinde başladığını hatırlatacağız.**
 - **Nereye bakacağını bildiğinde, en zor günde bile iyi yönler olduğunu göstereceğiz.**
- **Etki alanımızdaki herkese #MagentaDüşün diyeceğiz.**

**BİR NEFES VE
BİR GÜLÜMSEME İLE
#MAGENTADÜŞÜN**





Stresli, kaygılı, gergin ve olumsuz anlarda, kara bulutları dağıtmanın oldukça basit bir yolu var:

- 1. Ne yapıyorsan dur. Dur ve sakinleş.**
- 2. Önce derin bir nefes al ve ver. Tek nefes yeter.**
- 3. Hemen ardından gülümse. Her şeye rağmen gülümse.**

İşte bu kadar basit. Çoktan **#MagentaDüşün**'meye başladın bile.

#MagentaDüşün bu 3 kolay adımla başlar.
Uygulaması basittir. Evde, ofiste, dışarıda...
Bulduğun yer fark etmez.
Herkes, her yerde yapabilir.

Dur, nefes al ve gülümse. Sadece bu kadar.
Yüzünü olumlu tarafa dönmek, tüm günü
hatta hayatını değiştirir.

#MAGENTADÜŞÜN'ÜN DAHASI DA VAR!





Olumsuz düşünmek bir süreç. Ardışık negatif düşüncelerle pekişmiş ve zihne sinmiş bir leke bu. Anlık olarak rahatlamak önemli elbette. Fakat gerçek başarı, her koşulda tamamen **#MagentaDüşün**'en bir birey olmak.

Global Wellness Day olarak, herkesi olumlu düşünmeye teşvik eden bir öneri seti hazırladık. Gündelik yaşamda büyük farklar yaratan küçük tavsiyelerimizi 5 başlık altında topladık.

Hepsini bir anda yapmak zorunda değilsin. Hatta sana en kolay gelenlerle yola çıkabilir, her hafta hoşuna giden 3 öneriyi hayatına katabilirsin.

Göreceksin... Sen **#MagentaDüşün**'dükçe dahasını da yapmak isteyecek, zihnini, bedenini ve ruhunu iyiye doğru yönlendireceksin.

1

GLOBAL WELLNESS DAY MANİFESTOSU, YAŞAM PUSULAN OLSUN.

Global Wellness Day manifestosu dünya genelinde milyonlarca insanın yaşamını daha iyi hale getirdi. Küçük adımlarla başlayanlar zamanla tüm önerileri uygular hale geldi. Sen de küçük başlayıp, sabır ve istikrarla yaşantında büyük farklar yaratabilirsin. İşte bu 7 adım...

I. Bir saat yürü.

II. Daha fazla su iç.

III. Plastik şişe kullanma.

IV. Doğal gıdalarla beslen.

V. Bir iyilik yap.

VI. Sevdiklerinle aile yemeği ye.

VII. Saat 22:00'da uyu.

DOĞRU KELİMELEĞİ KULLAN.

Kullandığımız kelimelerin dűşüncelerimiz üzerinde büyük bir etkisi var. Bazen farkında olmayarak yanlış sözcükleri kullanıyor ve beynimize olumsuz düşünme sinyalleri gönderiyoruz. Bugünden itibaren kelimelerini değiştirerek, sen de zihninde fark yaratabilirsin. İşte vazgeçmen veya değiştirmen gereken söylemler listesi...

HAYIR-OLMAZ

Emin misin? Gerçekten olmaz mı, olamaz mı?
İmkansız mı yoksa bir çözüümü olabilir mi...
Sana her istenene EVET de demiyoruz elbette.
Ancak HAYIR ve OLMAZ derken, biraz daha
dikkatli olabilirsin. Unutma...
OLMAZ diye bir şey yoktur.

YAPAMAM

Yapamaz mısın yapmaz mısın... Arada büyük bir fark var. Çünkü yapamayacağın hiçbir şey yok.

İMKANSIZ

Emin misin?

ÇOK KÖTÜYÜM

Değilsin. Daha iyi olacaksın.
Daha iyi olmaya çalışıyorum diyebilirsin.

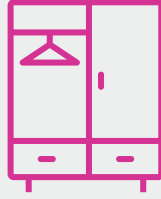
HİÇ KEYFİM YOK

En kötü anda bile seni neşelendirecek bir şeyler vardır. Bu cümleyi hayatından çıkar.

3

HAYATINI SADELEŖTİR.

Sadeleşmenin, hafifletici ve iyileştirici bir gücü var. Evinde, çalışma alanında ya da hayatında yapacağın sadeleşmeler, sana fazlasıyla geri dönecek.



DOLABINI SADELEŖTİR

Kullanmadığın kıyafetleri ayır, onları ihtiyaç sahipleriyle paylaş ya da geri dönüşüme kazandır. Az sayıda, gerçekten sevdiğin kıyafeti kullan.



EŖYALARINI AZALT

Eşyaların ruhu vardır. O enerji buldukları yere siner. Fazlalık yaratan, yaşam alanını kalabalıklaştıran ve gerçekten bir işine yaramayan eşyalarından kurtul. Onları ihtiyaç sahiplerine ulaştır.



DAHA AZ TÜKET

Dünyamızın geleceği için yaşamın her noktasında tek bir şeye ihtiyacımız var: Sürdürülebilirlik. Az eşya aynı zamanda az tüketim demektir. Yaşadığın her alanda suyu ve elektriği doğru kullan. Çöplerini ayır; sıfır atık yaratmaya çalış. Dünyanın geleceğine katkı sağla.

FARKLI DENEYİMLERE AÇIK OL.

BASİT AMA FARKLI ŞEYLER YAP

İşe giderken farklı bir yol dene.
İçine daha önce girmediğin bir binayı ziyaret et.
Çocuklarla dolu bir parka git.
Birkaç yıldır konuşmadığın birini ara.

HAYAL KUR

Kendini başarmak istediğin şeyleri yapmış olarak hayal et.
Geçmiş başarılarını hatırla ve tekrar canlandır.
Bir rock star olduğunu hayal et.
Çok gitmek istediğin bir ülkede ve gezide olduğunu düşün.

DUYULARINLA OYNA

Alışılmamış bir meyve ye.
Kokulu doğal bir mum yak.
Değişik bir parfüm satın al ve kullan.
Çalışırken müzik dinle.
Açık havaya çık ve orada iş yap.

OYUN OYNA

Karmaşık bir lego seti satın al ve keyfini çıkar.
Satranca başla ve düzenli oyna.
Bir dergi al ve sadece resimlerine bak.
Eski fotoğraflarını karıştır.
Telefonundan ve tek başına değil, arkadaşlarınla
masa başında, gerçek oyunlar oyna.

5

İYİLİĞİ PAYLAŞ.

Bilimsel araştırmalar, gerçek mutluluğun paylaşarak geldiğini gösteriyor. **#MagentaDüşün**'meyi öğrenmen ve uygulaman önemli bir şey. Ancak sana gerçek keyfi ve iç huzuru, bildiklerini insanlarla paylaşmak verecek.



DÜŐUNCEYİ YAY

Bildiklerini evde, sevdiklerine anlat. Eşini, akrabalarını, çocuklarını ve arkadaşlarını **#MagentaDüşün** ile tanıştır.



İYİ DUYGULARINI SOSYAL MEDYADA PAYLAŞ

İyi hisler bulaşıcıdır. İyi hissettiğin anları sosyal medyadan paylaş. Seni izleyen ve takip edenlere iyi duygularla ulaş. Onları hislerine dahil et. **#MagentaDüşün** tanımını kullanmayı da unutma.

SON SÖZ

Global Wellness Day'in bu yılki teması düşünce.
Biz buna **#MagentaDüşün** adını verdik.

Çünkü bize göre, düşünmek ruhun kendi
kendine konuşmasıdır. Ruhunu asla
kirletmemelisin. Her eylemin atası düşüncedir.
İyi düşün ki, bu eylemlerine yansısın.
Bir insan ne düşünüyorsa, kendisi de o olur.

O halde... Bunca söylem ve öneriden sonra...

#MAGENTADÜŞÜN



GLOBAL
WELLNESS
DAY[®]

www.globalwellnessday.org

[f /globalwellnessday](https://www.facebook.com/globalwellnessday) [🐦 /wellness_day](https://twitter.com/wellness_day) [📷 /globalwellnessday](https://www.instagram.com/globalwellnessday)