



#MAGENTA
NATURE

GLOBAL
WELLNESS
DAY[®]

2024

MERHABA 2024!

Yeni bir yıla adım atarken, dünyamızı üzerinde olumlu bir etki yaratmaya yorulmadan katkıda bulunan Global Wellness Day elçileri ve kendini adanmış tüm gönüllülere en içten dileklerimi sunuyorum.

Geçen yılı heyecan verici #DanceMagenta teması ile hareketin güzelliğini ve hepimizi birbirine bağlayan ritmi sevinçle kutladık. Şimdi yeni bir yıla başlarken, 2024'te tamamımız #MagentaNature'ı tanıtmanın mutluluğunu yaşıyoruz.

2024'te odak noktamız insanlık ile doğal dünya arasındaki derin bağlantıya odaklanıyor ve iyi yaşam için kapsamlı bir yaklaşımı savunuyor.

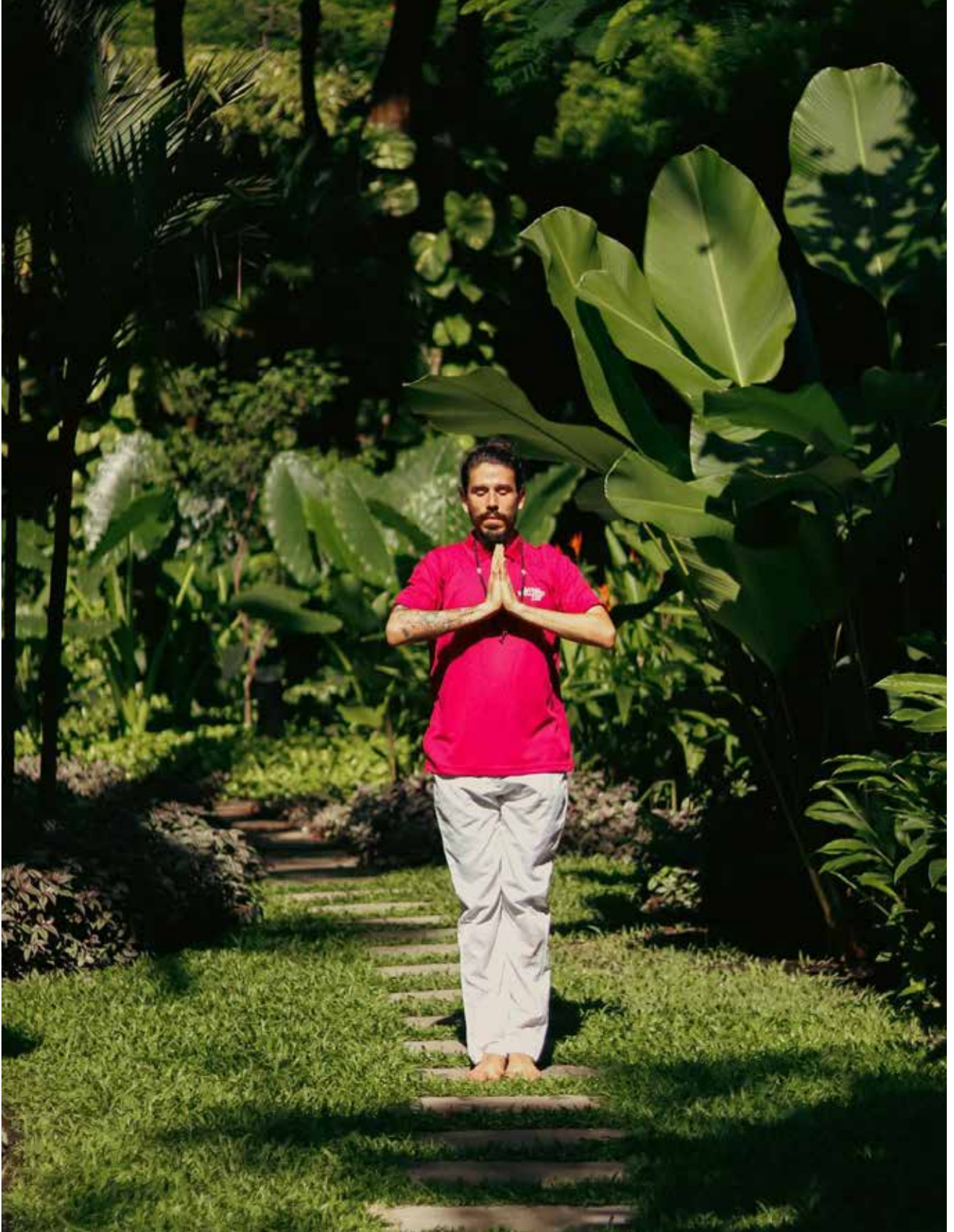
#MagentaNature, bireyleri bizi çevreleyen unsurlarla uyum sağlamanın dönüştürücü gücünü kucaklamaya davet ederek doğayla yeniden bağlantı kurma yolculuğunu simgeliyor.

#MagentaNature'ın özünü daha derinlemesine araştırmaya ve yıl boyunca marka aktivasyonları ve etkinlikler için yol gösterici ilkeler olarak hizmet edecek ana başlıkları sizlerle paylaşmaktan mutluluk duyuyorum.

Belgin Aksoy
Global Wellness Day
Kurucusu



#MAGENTANATURE NEDİR?



#MagentaNature, 2024 Global Wellness Day'in kalbidir. Doğayla yeniden bağlantı kurma ana fikri etrafında döner.

Biz iyi bir yaşam için doğal dünyayla uyumlu bir bağlantının gerekli olduğuna inanıyoruz. Bizim için doğa sadece bir yer değil; fiziksel, zihinsel ve ruhsal sağlığı besleyen bir deneyimdir.

Bu yıl Global Wellness Day elçileri ve gönüllüleri olarak dünya çapındaki insanları doğayla uyumlu bir yaşamı keşfetmeye davet ediyoruz.

Bu yolculukta bize katılır mısınız?



AMACIMIZ NE?



2024'ün eşiğine geldiğimizde kendimizi yeni umutlar ve dünya çapında zorluklarla dolu bir durumun içinde buluyoruz. Dünya, pandemi sonrası toparlanma yolculuğunda, ortak varoluşumuzun gidişatını şekillendiren ekonomik belirsizlikler ve çatışmalarla boğuşuyor.

Zorluklar zorlu olsa da dünyanın gidişatını tamamen değiştiremeyeceğimizi kabul etmeliyiz. Ancak bireysel alanlarımızda dönüştürücü değişim yaratacak olağanüstü bir güce sahibiz.

2024 yılında Global Wellness Day, bu dönüştürücü etki rolünü üstlenerek kolektif odağımızı anlamlı ve etkili çabalara yönlendiriyor.



Global Wellness Day'in kararlılığını şu şekilde ortaya koyacağız:

- #MagentaNature temasını kutlamak
- #MagentaNature'in kabullenmesini teşvik etmek
- Herkesin doğaya erişimini teşvik etmek
- Düşünce ile doğa arasındaki derin bağlantının hatırlatılması
- Doğa merkezli bir yaşam tarzının iyileştirici etkilerini vurgulamak
- Çocukları doğa yoluyla güçlendirmek
- #MagentaNature felsefesini dünya geneline yaymak

Özünde Global Wellness Day sadece 2024 yılı kutlaması değil; aynı zamanda bir eylem çağrısı, bireylerin kendi refahlarına aktif olarak katılmaları ve çevremizdeki dünyayla uyumlu bir ilişkiye katkıda bulunmaları için bir davettir.

Daha sağlıklı, birbirimize daha bağlı ve doğa merkezli bir varoluşa doğru bu dönüştürücü yolculuğa birlikte çıkalım.

#MAGENTANATURE MANIFESTOSU





Doğa, içinizde akan kozmik sanat eseridir.
Doğayla bağlantı kurmak, kendini özgürleştirmek ve dünyanın ayrılmaz
bir parçası olmaktır.

Doğayla bağlantı kurun. Daha sağlıklı bir yaşam ile özgürleşmenin keyfini
çıkartın. Doğayla bağlantı kurun. Doğanın ışıltılı bir yol olduğu yerde
mutluluğa giden kısa yolları keşfedin. Doğayla bir bağlantı kurun ve onun
karmaşık dokusunda kesintisiz bir iplik olarak yaşayın.

Fiziksel engellerin doğayla olan derin bağlantınızı engellemesine izin
vermeyin. Düşünceleriniz ve hayalleriniz ile doğayla bağlantı kurun.
Güzelliğinin ilham verdiği ve ritminin rehberlik ettiği doğal dünyanın
sığınağınız olmasına izin verin.

Bu varoluş senfonisinde doğayla olan bağlantınız macentanın parlak
tonlarına bürünüyor. Ruhunuzu ve bedeninizi doğanın kucağında birleştirerek
"tam" olursunuz.

#MagentaNature

#MAGENTANATURE ANLAYIŐI



Yaprakların hisirtisinin ve kuşların şarkılarının, dönüştürülmüş bir paletin titreşen enerjisiyle uyumlu olduğu macenta renkli bir ormanda dolaştığınızı hayal edin. Doğanın sesi daha yüksek, daha büyüleyici ve göz ardı edilmesi imkansız hale geliyor. Macenta tonlar dikkat ister, keşfedilmeyi bekleyen bir dünyanın hikayelerini fısıldar, herkesi **#MagentaNature** dansına katılmaya davet eder.

Bu bir renk değişiminden daha fazlasıdır; algılara meydan okuyan ve dünyaya yeni bir bakış açısını teşvik eden bir hareket, görsel bir devrim. **#MagentaNature**, çeşitliliğin kutlanmasıdır; sıklıkla yeşile boyanmış bir dünyada bile canlı, alışılmadık güzelliğe yer olduğunu hatırlatır.

Bu hikayede sizi sıradanlığın olağanüstüye dönüştüğü, macenta rengin doğanın harikalarını yeniden keşfetmemizi sağlayan merceğe haline geldiği bir dünyaya adım atmaya çağırıyoruz. Bu bir dikkat, dönüşüm ve yeniden bağlanma hikayesi; **#MagentaNature**'ın canlı çizgileriyle yazılmış bir hikaye.

Bu **#MagentaNature** macerasında ilerlerken renk dönüşümünün sembolik olduğunun farkına varıyoruz. Rutinden ayrılmayı, etrafımızı saran hayranlık uyandıran güzelliklerle yeniden bağlantı kurma çağrısını ifade eder. Macenta değişimin gücü, bizi doğanın içine geri götüren bir yol gösterici olur.



#MAGENTANATURE ADIMLARI

#MagentaNature felsefemizin temel taşlarından yola çıkarak, doğayla bağlantı kurmanın hem somut hem de soyut boyutlarını dört temel adımla özetleyen, dönüştürücü bir eylem planının ana hatlarını çiziyoruz.

01 - Doğal Beslen

Kendinizi doğal gıdaların besleyici dünyasına bırakın. Duyularınızın, toprağın nezaketle sunduğu canlı renklerin ve lezzetlerin tadını çıkarmasına izin verin. Her öğünü doğanın sunduğu çeşitli ve sağlıklı hediyelerin kutlaması haline getirin.

02 - Doğada Ol

Açık havanın büyüleyici dünyasına adım atın. İster görkemli bir orman, ister sakin bir park, ister bahçenizin sessiz bir köşesi olsun, doğanın canlı dokusuyla çevrelenmenize izin verin. Bırakın güneş teninizi öpsün, temiz havayı içinize çekin ve doğanın seslerinin senfonisi günlük yaşamınızın fonu olsun.

03 - Doğayı Koru

Çevrenin koruyucusu olun. Ekolojik ayak izinizi azaltmak için bilinçli adımlar atın. Sürdürülebilir uygulamaları benimseyin, geri dönüştürün ve gezegenin iyi oluşuna katkıda bulunun. Doğayı koruyarak ortak evimizin kutsallığını gelecek nesillere de yaşatmış olursunuz.

04 - Doğada Ol (Manevi)

Doğal dünyayla derin bir bağ kuran manevi uygulamalara katılın. İster meditasyon, tefekkür yoluyla, ister doğal bir ortamda sadece dinginlik anları geçirerek, ruhunuzun toprağın özünü iç içe geçmesine izin verin. Doğadan ayrı olmadığınızı, onun görkemli dokusunun ayrılmaz bir parçası olduğunuzu kabul edin.

#MagentaNature'ın canlı tonlarını kutlayarak ve doğal dünyanın olağanüstü dansıyla yeniden bağlantı kurarak bu yolculuğa birlikte çıkalım.

#MAGENTANATURE MESAJLARI VE ETKİNLİK ÖNERİLERİ

1

Doğal Beslen

MESAJLAR

- Bedeninizi ve ruhunuzu besleyen bir renk paleti olan doğal gıdaların canlılığını kucaklayın.
- Her lokma, toprağın çeşitli ve sağlıklı armağanlarının bir kutlamasıdır.
- Hem sağlığınıza hem de çevreyi desteklemek için yerel kaynaklı, organik seçenekleri tercih edin.
- Tabağınız doğanın bereketinin canlı renkleriyle boyanmış bir tuval olsun.
- Doğal beslenmek sadece bir tercih değildir; daha sağlıklı, daha sürdürülebilir bir yaşam tarzına bağlılıktır.

ETKİNLİK ÖNERİLERİ

- **Tarladan Sofraya Ziyafet:** Yerel çiftçilerin ürünlerini sergilediği ve şeflerin taze, mevsimlik malzemeler kullanarak nefis yemekler hazırladığı bir topluluk etkinliğine ev sahipliği yapın.
- **Yemek Pişirme Atölyeleri:** İnsanlara doğal, işlenmemiş gıdalar kullanarak yemek hazırlamanın yaratıcı ve lezzetli yollarını öğreten atölyeler düzenleyin.
- **Topluluk Bahçesi Etkinliği:** Doğal gıdaların yetiştirilmesinde uygulamalı deneyimi teşvik ederek topluluk bahçeleri kurmak veya geliştirmek için yerel bahçecilik meraklılarıyla işbirliği yapın.
- **Doğadan Esinlenen Yemekler:** Katılımcıları, topluluk duygusunu ve sağlıklı beslenmeyi teşvik ederek, bir yemekte paylaşmak üzere doğal malzemelerden yapılmış yemekler getirmeye teşvik edin.
- **Sürdürülebilir Yemek Pişirme Yarışması:** Katılımcıların, besleyici ve lezzetli yemekler hazırlamak için yerel kaynaklı, sürdürülebilir malzemeleri kullandıkları bir yemek pişirme yarışması düzenleyin.

Doğada Ol

MESAJLAR

- Doğa sadece bir varış noktası değildir; keşfedilmeyi bekleyen bir sığınaktır.
- Açık havanın sığınağınız olmasına, etrafınızdaki dünyayla yeniden bağlantı kurabileceğiniz ve yeniden şarj olabileceğiniz bir yer olmasına izin verin.
- İster geniş bir ormanda ister sakin bir parkta olsun, her doğal alanın sunabileceği benzersiz bir büyü vardır.
- Dışarı çıkın, güneşi teninizde hissedin, temiz havayı içinize çekin ve doğanın senfonisinin müziğinin olmasına izin verin.
- Doğa şifacıdır; sağlığınız üzerindeki derin etkisini deneyimlemek için kendinizi onun kucağına bırakın.

ETKİNLİK ÖNERİLERİ

- **Rehberli Doğa Yürüyüşleri:** Yerel doğal ortamlarda rehberli yürüyüşler düzenleyerek katılımcılara flora, fauna ve doğanın tedavi edici yararları hakkında bilgi verin.
- **Açık Havada Yoga İnzivası:** Pitoresk bir açık hava mekanında, yoga felsefesini doğanın canlandırıcı enerjisiyle birleştiren bir yoga inzivasına ev sahipliği yapın.
- **Aile Doğa Etkinliği:** Aileleri açık havada kaliteli zaman geçirmeye teşvik etmek için ağaç dikme, kuş gözlemciliği ve doğa sanatları gibi etkinliklerin yer aldığı aile dostu bir etkinlik düzenleyin.
- **Gündoğumu Meditasyon Seansları:** Sabahın erken saatlerinde doğal ortamlarda meditasyon seansları düzenleyerek katılımcıların doğanın ortasında gün doğumunun dinginliğiyle bağlantı kurmasına olanak tanıyın.
- **Fotoğraf Gezileri:** Katılımcıları fotoğraf gezileri aracılığıyla doğanın güzelliğini keşfetmeye ve yakalamaya davet edin, böylece çevrenin daha derin bir şekilde takdir edilmesini teşvik edin.

Doğayı Koru

MESAJLAR

- Çevrenin koruyucusu olun ve gezegeni gelecek nesiller için koruyun.
- Her küçük çevre dostu seçim, ortak evimizin korunmasına katkıda bulunur.
- Ekolojik ayak izinizi en aza indirmek için günlük yaşamda sürdürülebilir uygulamaları benimseyin.
- Geri dönüşüm sadece bir görev değildir; daha sağlıklı, daha sürdürülebilir bir dünyaya yönelik bir sorumluluktur.
- Doğayı korumak kolektif bir çabadır; başkalarına daha yeşil, daha sürdürülebilir bir gezegen için harekete katılma konusunda ilham verin.

ETKİNLİK ÖNERİLERİ

- **Çevresel Temizleme Hareketi:** Doğal alanlarda topluluk temizliği etkinlikleri düzenleyin, çöpleri kaldırın ve atık azaltmanın önemi konusunda farkındalık yaratın.
- **Sürdürülebilirlik Atölyeleri:** Kompostlama, plastik kullanımının azaltılması ve enerji tasarrufu gibi konuları kapsayan sürdürülebilir yaşam uygulamalarına yönelik atölye çalışmaları düzenleyin.
- **Çevre Dostu Kendin Yap El Sanatları Fuarı:** Katılımcıların çevre dostu el sanatları yaratıp sergilediği, geri dönüştürülmüş malzemelerin kullanımını teşvik eden bir fuara ev sahipliği yapın.
- **Ağaç Dikme Kampanyası:** Ağaç dikme kampanyaları başlatmak için yerel kuruluşlarla işbirliği yaparak yeşil alanların oluşturulmasına toplumun katılımını teşvik edin.
- **Sürdürülebilir Yaşam Mücadelesi:** En yenilikçi ve etkili uygulamalara verilen ödüllerle, bireyleri ve toplulukları belirli bir dönem için sürdürülebilir alışkanlıklar benimsemeye teşvik edin.

Doğada Ol (Manevi)

MESAJLAR

- Maneviyat tapınaklarla sınırlı değildir; doğanın kendisi iç gözlem ve bağlantı için kutsal bir alandır.
- Ruhsal sağlığını beslemek için dinginlik anlarını doğal ortamlara entegre edin.
- Dünya ile birlik duygusunu geliştirerek, doğal dünyayla olan içsel bağlantınızı tanıyın.
- Doğa, sizi ruhsal benliğinizin derinliklerini keşfetmeye davet eden zamansız bir ilham kaynağıdır.
- Ruhunuzu doğanın ritmine uyumlayarak, kendinizi keşfetme ve içsel uyum yolculuğuna çıkarabilirsiniz.

ETKİNLİK ÖNERİLERİ

- **Doğa Meditasyon İnzivası:** Sakin doğal mekanlarda meditasyon inzivaları sunarak katılımcıların doğanın sakinleştirici etkisinin ortasında iç gözlem uygulamalarına dalmalarına olanak tanır.
- **Farkındalıklı Doğa Sanatı:** Katılımcıların, doğal çevreden ilham alan, yaratıcılığı ve ruhsal bağlantıyı teşvik eden farkındalıklı sanat etkinliklerine katıldıkları oturumlar düzenleyin.
- **Orman Banyosu Atölyeleri:** Doğaya dalma yoluyla farkındalığı ve ruhsal bağlantıyı teşvik eden Japon Shinrin-yoku uygulaması veya orman banyosu üzerine atölyelere ev sahipliği yapın.
- **Doğadan Esinlenen Yoga Felsefesi Konuşmaları:** Doğal dünyadan ilham alan derin ruhsal öğretileri keşfederek felsefe üzerine uzmanların konuşmalarını düzenleyin.
- **Doğada Labirent Yürüyüşleri:** Doğada labirent yolları oluşturun, katılımcıları manevi tefekkür aracı olarak meditasyon yürüyüşlerine katılmaya teşvik edin.

SON SÖZ

Bu yıl Global Wellness Day'in teması **#MagentaNature**.
Çünkü bizim için yaşamak doğayla bağ kurmaktır.

Evrenin senfonisi hiç durmaz ve doğayla bütünleşmeyi
başarabilenler, mutlu insanlardır.

Doğayla bağlantı kurmak sadece bir aktivite değildir, aynı
zamanda bir düşünme biçimidir. İyi yaşamayı seçenler,
doğayla bağ kurmanın da bir yaşam biçimi olduğunun
farkına varanlardır.

O halde...

Yeniden doğaya bağlanın ve **#MAGENTANATURE**'ın keyfini çıkarın.





#MAGENTA
NATURE

www.globalwellnessday.org

[#globalwellnessday](https://twitter.com/wellness_day)

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