



#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.

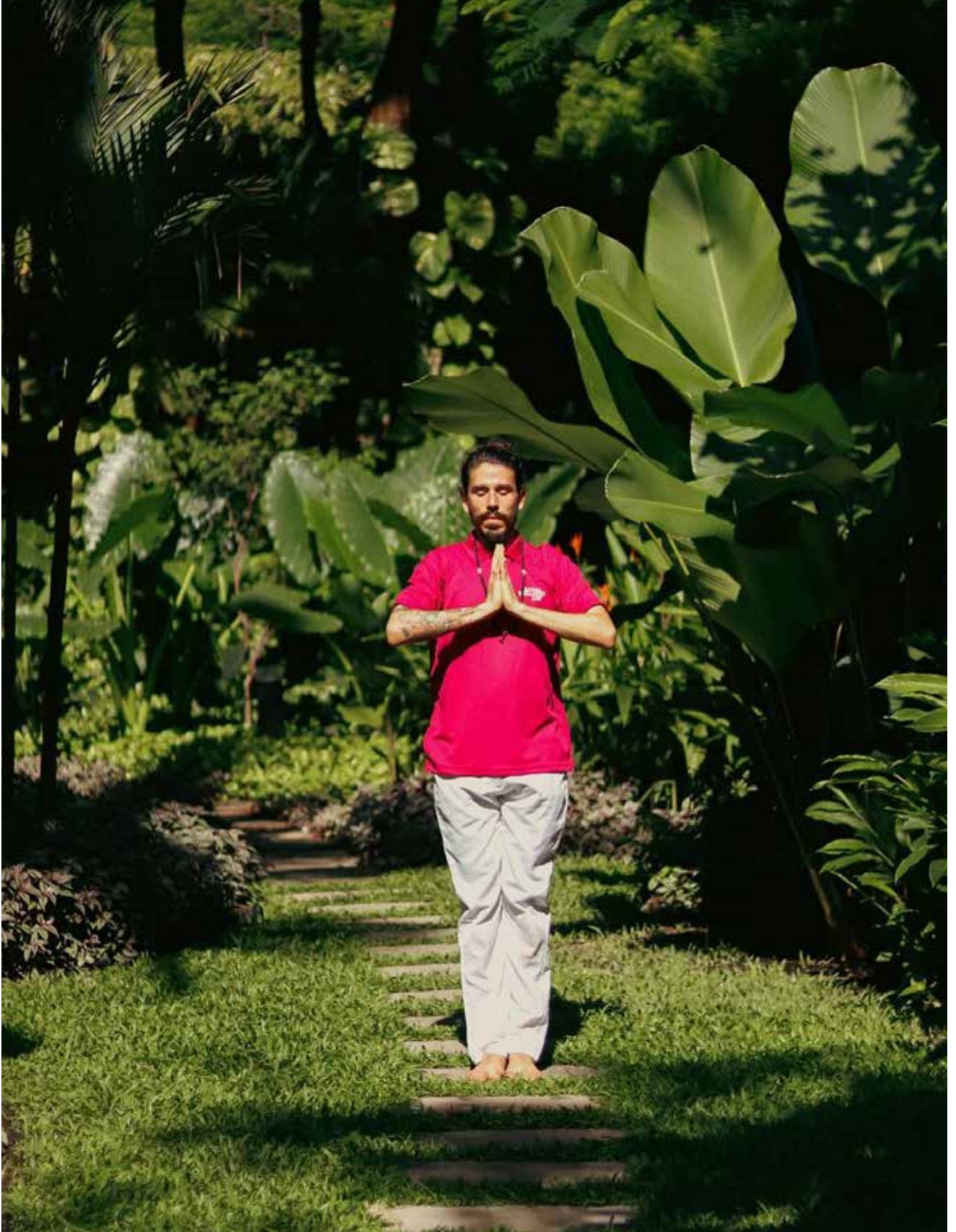
#MagentaNature, doğayla yeniden bağlantı kurma yolculuğunu simgeler, bireyleri etrafımızı saran unsurlarla uyum sağlamanın dönüştürücü gücünü kucaklamaya davet eder.

#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, Global Wellness Day 2024'ün kalbidir. Doğayla yeniden bağlantı kurma 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 genelindeki 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 karşısında etkileyici olsa da, dünyanın gidişatını tamamen değiştiremeyeceğimizi kabul etmeliyiz. Ancak bireysel alanlarımızda dönüştürücü değişim yaratacak olağanüstü bir güce sahibiz.

2024 yılında Global Wellness Day, dönüştürücü etkinin bu görevini 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 odaklı 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
ıkarın. Doğayla bağlantı kurun. Doğanın ışıltılı bir yol olduğu yerde
mutluluğa giden kısa yolları keşfedın. Doğayla bir bağlantı kurun ve onun
halı gibi karmaşık dokusunda kesintisiz bir iplik gibi 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.

Varoluşun bu senfonisinde, doğa bağlantınız macentanın ışıltılı tonlarını alır.
Ruhunuzu ve bedeninizi doğanın kuağında birleştirerek "tam" olursunuz.

#MagentaNature

#MAGENTANATURE ANLAYIŐI



Hayal edin, macenta renkli bir ormanda dolaşıyorsunuz, yaprakların hışırtısı ve kuşların şarkısı ile dönüşmüş bir paletin enerjisiyle uyum içinde... Doğanın sesi daha yüksek, daha büyüleyici ve göz ardı edilmesi imkansız hale geliyor. Macenta tonlar dikkat çekiyor, 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 sıradanın olağanüstüye dönüştüğü, macentanın doğanın harikalarını yeniden keşfettiğimiz bir dünyaya adım atmaya çağırıyoruz. Bu, dikkat, dönüşüm ve yeniden bağlanmanın hikayesi - **#MagentaNature**'ın canlı fırça darbeleriyle yazılmış bir hikayesi.

#MagentaNature macerasında ilerlerken, renk dönüşümünün sembolik olduğunun farkına varıyoruz. Bu, rutinden ayrılmanın, bizi çevreleyen hayranlık uyandıran güzellikle yeniden bağlantı kurmanın bir çağrısıdır. 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 doğal gıdaların renkliliğini ve 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 değil; 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 etkinliğine ev sahipliği yapın.
- **Yemek Pişirme Atölyeleri:** Doğal, işlenmemiş gıdalar kullanarak yaratıcı ve lezzetli yemekler yapmanın 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, yerel kaynaklı, sürdürülebilir malzemeler kullanarak besleyici ve lezzetli yemekler hazırladığı bir yemek 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 büyük bir orman ister sakin bir park olsun, her doğal alanın sunabileceği eşsiz bir büyüü vardır.
- Dışarı çıkın, güneşi teninizde hissedin, temiz havayı içinize çekin ve doğanın senfonisinin müziğininiz olmasına izin verin.
- Doğa şifacıdır; sağlığınız üzerindeki derin etkisini deneyimlemek için kendinizi onun kucağına bırakın.

ETKİNLİK ÖNERİLERİ

- **Rehberli Doğa Yürüyüşleri:** Yerel doğal alanlarda rehberli yürüyüşler düzenleyerek katılımcılara bitki örtüleri, fauna ve doğanın tedavi edici yararları hakkında bilgi verin.
- **Açık Havada Yoga İnzivası:** Manzaralı 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 doğanın 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 değil; 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

- **Çevre Temizliği Kampanyası:** Doğal alanlarda topluluk temizlik etkinlikleri düzenleyerek, çöp toplama ve atık azaltmanın önemine dair farkındalık yaratın.
- **Sürdürülebilirlik Atölyeleri:** Kompost yapımı, plastik kullanımının azaltılması ve enerji tasarrufu gibi konuları kapsayan sürdürülebilir yaşam uygulamalarına yönelik atölye çalışmaları düzenleyin.
- **Ekolojik El İşi Fuarı:** Katılımcıların çevre dostu el işi 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 Meydan Okuması:** Bireyleri ve toplulukları belirli bir süre boyunca sürdürülebilir alışkanlıklar benimsemeye çağırarak, en yenilikçi ve etkili uygulamaları için ödüller sunulan bir meydan okuma başlatın.

Doğada Ol (Manevi)

MESAJLAR

- Maneviyat sadece tapınaklarla sınırlı değildir; doğanın kendisi içsel gözlem ve bağlantı için kutsal bir alan sağlar.
- Ruhsal sağlığını beslemek için dinginlik anlarını doğal ortamlara entegre edin.
- Doğal dünya ile içsel bağlantınızı tanıyın ve dünya ile birlik duygunuzu geliştirin.
- Doğa, sizi ruhsal benliğinizin derinliklerini keşfetmeye davet eden zamansız bir ilham kaynağıdır.
- Ruhunuzu doğanın ritmiyle uyumlu hale getirerek, kendini keşfetme ve içsel uyum yolculuğuna çıkarsınız.

ETKİNLİK ÖNERİLERİ

- **Doğa Meditasyon İnzivası:** Sakin doğal mekanlarda meditasyon inzivaları sunarak katılımcıların doğanın sakinleştirici etkisi 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:** Doğadan ilham alan derin ruhsal öğretileri keşfeden felsefe uzmanları tarafından konuşmalar 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 yaşam, doğayla bağ kurmaktır.

Evrenin senfonisi asla 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.

Kısacası...

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





#MAGENTA
NATURE

www.globalwellnessday.org

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

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