

KENDİNİZLE BİR BULUŞMA

Yeni Yıl Defteri

2026 → 2027

Biten yılı acele etmeden gözden geçirmek, ondan öğrendiklerinizi yanınıza almak ve yeni yıla bir hedef listesiyle değil, neyin sizin için önemli olduğunu bilerek başlamak için hazırlanmış kısa bir çalışma defteri.

Klinik Psikolog Sibel Almina Yıldırır
Ümraniye, İstanbul · psikologalminayildirir.com

BAŞLAMADAN ÖNCE

Bu defteri nasıl kullanmalı?

Bir psikoloğun notu

Yılın sonuna geldiğimizde çoğumuz ya yılı hiç düşünmeden geçip gideriz ya da yalnızca eksiklerimize bakarız: yapamadıklarımız, kaçırdıklarımız, “keşke”lerimiz. Bu defter üçüncü bir yol öneriyor: yaşadıklarınıza yargılamadan, merakla ve şefkatle bakmak.

Defter iki bölümden oluşuyor. **İlk bölümde** 2026'yı gözden geçirip kapatacaksınız. **İkinci bölümde** 2027'ye değerlerinizden yola çıkarak, küçük ve uygulanabilir adımlarla hazırlanacaksınız. Sorular psikolojide araştırılmış yöntemlerden besleniyor: duyguları yazıya dökmek, öz-şefkat, değerlerle çalışma ve somut eylem planları.

Birkaç öneri

1. **Kendinize zaman ayırın.** Defteri bir veya iki oturumda, telefonunuz sessizdeyken ve sizi kimsenin bölmeyeceği bir zamanda doldurun. Toplamda yaklaşık iki saat sürer.
2. **Doğru cevap yok.** Aklınıza ilk geleni yazın. Bazı sorular boş kalabilir, bu da bir cevaptır.
3. **Elle yazın.** Yazdırıp kalemle doldurmak düşünmeyi yavaşlatır ve cevaplarınız üzerinde daha dikkatli düşünmenizi sağlayabilir.
4. **Kendinize karşı nazik olun.** Zor bir yıl geçirdiyseniz bunu kabul etmek de bir başarıdır. Amaç yılı notlandırmak değil, anlamaktır.
5. **Bir yakınınızla yapabilirsiniz.** Eşiniz ya da bir arkadaşınızla aynı anda doldurup sonra isterseniz bazı cevaplarınızı paylaşabilirsiniz.

> Defteri doldururken sizi çok zorlayan anılar ya da uzun süredir geçmeyen bir üzüntü, kaygı veya umutsuzluk fark ederseniz durup kendinize ara verin. Bu duyguları bir ruh sağlığı uzmanıyla konuşmak, yeni yıla atabileceğiniz değerli bir adım olabilir.

Bu defteri doldurmaya başlarken nasıl hissediyorum?

BİRİNCİ BÖLÜM

2026'yı kapatmak

Bir yılı gerçekten geride bırakabilmek için önce ona iyi bakmak gerekir. Bu bölümde yılınızı ay ay hatırlayacak, yaşamınızın farklı alanlarına göz atacak, öğrendiklerinizi toplayacak ve bırakmak istediklerinize veda edeceksiniz.

Takvimde bir yolculuk

Telefonunuzdaki fotoğraflara, takviminize ya da mesajlarınıza göz atın. Her ay için aklınıza gelen önemli olayları, karşılaşmaları ya da duyguları birkaç kelimeyle yazın.

Ocak

Şubat

Mart

Nisan

Mayıs

Haziran

Temmuz

Ağustos

Eylül

Ekim

Kasım

Aralık

2026 · GÖZDEN GEÇİRMEK

Yaşamımın alanları

Her alan için 2026'nın sizin için nasıl geçtiğini 0 ile 10 arasında puanlayın ve tek bir cümleyle anlatın. Puan, başkalarına göre değil, sizin kendi ölçünüze göre olsun.

Alan	Puan (0–10)	Bu yıl bu alanda...
Aile ve yakın ilişkiler	..... / 10	
Eş, partner ya da romantik ilişki	..... / 10	
Arkadaşlıklar ve sosyal çevre	..... / 10	
İş, okul ya da üretkenlik	..... / 10	
Beden sağlığı (uyku, beslenme, hareket)	..... / 10	
Ruh hâli ve duygusal iyilik	..... / 10	
Dinlenme, keyif ve hobiler	..... / 10	
Kişisel gelişim ve öğrenme	..... / 10	
Para ve maddi güvence	..... / 10	
Ev ve yaşadığım çevre	..... / 10	

Bu tabloya baktığımda ilk ne dikkatimi çekiyor?

Yılın içinden

Cevaplarınızı uzun uzun düşünmeden, içinizden geldiği gibi yazın.

Bu yıl en çok neyle gurur duyuyorum?

Küçük şeyler de sayılır.

Kimlere minnettarım?

İsimlerini ve nedenini yazın.

Beni en çok ne zorladı?

Ve bununla nasıl başa çıktım?

Neyi ya da kimi affetmek istiyorum?

Kendinizi de unutmayın.

Bu yıl kendimle ilgili öğrendiğim üç şey

Beni en çok besleyen anlar hangileriydi?

Kendimi canlı, huzurlu ya da bağlı hissettiğim anlar.

Duygularım ve ben

Bu yıl en çok hangi duyguları yaşadım?

Örneğin sevinç, kaygı, yorgunluk, umut, öfke, yalnızlık, şükran, hayal kırıklığı...

Bedenim bu yıl bana ne anlattı?

Uykum, iştahım, gerginliklerim ya da enerjim neye işaret ediyordu?

Kendime bir mektup

Zor zamanlarda en sevdiğimiz insanlara gösterdiğimiz anlayışı çoğu zaman kendimizden esirgeriz. Araştırmalar, kendine şefkatle yaklaşabilen kişilerin zorluklardan daha kolay toparlanabildiğini ve hatalarından sonra kendini geliştirmeye daha istekli olduğunu gösteriyor. Şimdi bu yılı yaşamış olan kendinize, çok sevdiğiniz bir arkadaşınıza yazar gibi kısa bir mektup yazın. Neler yaşadığını, nelerle uğraştığını ve neyi hak ettiğini ona söyleyin.

Sevgili ben,

2026 · BIRAKMAK

Yıla veda

Yanımda götürmek istemediğim şeyler

Bir alışkanlık, bir düşünce, bir kırgınlık, bir korku... Bırakmak, unutmak değildir; ona artık yön vermesine izin vermemektir.

Söylemediğim ama söylemek istediğim bir şey var mı?

Kime, ne söylemek isterdim?

2026'yı üç kelimeyle anlatsam

1

2

3

Bu yıl bir kitap olsaydı adı ne olurdu?

> Birinci bölümü bitirdiniz. Yeni bölüme geçmeden önce kısa bir ara verin: bir bardak su için, pencereden dışarı bakın ya da birkaç derin nefes alın. Bu yıla, içinden geçtiğiniz her şeyle birlikte teşekkür ederek veda edebilirsiniz.

İKİNCİ BÖLÜM

2027'yi açmak

Araştırmalar, yeni yıl kararlarının önemli bir kısmının ilk aylarda bırakıldığını gösteriyor. Bunun bir nedeni, bu kararların çoğu zaman “daha iyi biri olmalıyım” baskısıyla verilmesi. Bu bölümde başka bir yol deneyeceğiz: önce sizin için neyin gerçekten önemli olduğunu bulacak, sonra bunu küçük ve somut adımlara dönüştüreceksiniz.

Değerlerim

Hedefler bir varış noktasıdır, değerler ise bir yöndür. Bir pusula gibi, hedefe ulaşsanız da ulaşmasanız da size nereye yürüdüğünüzü gösterir.

Aşağıdaki listeden size en yakın gelen **en fazla beş** değeri işaretleyin. Listede olmayan bir değeriniz varsa ekleyin.

- ○ Sevgi
- ○ Huzur
- ○ Sağlık
- ○ Öğrenmek
- ○ Yardımseverlik
- ○ Sabır
- ○ Macera
- ○ Dürüstlük
- ○ Merak
- ○ Yaratıcılık
- ○ Eğlence
- ○ Maneviyat
- ○ Cömertlik
- ○ Sadelik
- ○ Aile
- ○ Cesaret
- ○ Sadakat
- ○ Güven
- ○ Doğa
- ○ Bağ kurmak
- ○ Saygı
- ○ Özgürlük
- ○ Şefkat
- ○ Adalet
- ○ Bağımsızlık
- ○ Başarı
- ○ Sorumluluk
- ○ Üretmek

Seçtiğim değer	Bu değer benim için ne anlama geliyor?	2027'de bu değere uygun yaşadığımı nereden anlarım?

2026'da hangi değerimden uzaklaştım?

2027 · HAYAL ETMEK

Bir yıl sonra, bu zamanda

Gözlerinizi kapatın ve bir yıl sonrasını düşünün. 2027 sizin için iyi geçmiş; her şey mükemmel olmasa da yıl boyunca kendinize ve değerlerinize uygun yaşamışsınız. Birkaç dakika bu görüntüde kalın, sonra yazın.

Nerede, kimlerle birlikteyim? Günlerim nasıl geçiyor?

Kendimle ilgili nasıl hissediyorum?

Bu yıl neler yaptım, neleri değiştirdim?

Yakınlarım bende neyin değiştiğini söylüyor?

> En iyi olası geleceği hayal edip yazmanın, iyimserliği ve iyi oluşu artırdığını gösteren çalışmalar var. Burada önemli olan gerçekçi kalmak: kusursuz bir hayat değil, sizin için anlamlı bir yıl hayal edin.

Üç küçük adım

Yalnızca istemek yetmez; yolumuza çıkabilecek engelleri önceden düşünüp onlar için plan yapmak, niyeti davranışa dönüştürmeye yardımcı olan, araştırmalarla desteklenen bir yoldur. Değerlerinizden yola çıkarak en fazla üç hedef seçin.

	1. adım	2. adım	3. adım
Dileğim Ne istiyorum? Kısa ve somut olsun.			
Bağlı olduğu değer			
En iyi sonuç Gerçekleşirse nasıl hissedeceğim?			
İçimdeki engel Beni en çok ne durdurabilir? (Bir duygu, düşünce ya da alışkanlık)			
Planım “Eğer … olursa, o zaman … yapacağım.”			
İlk adım Bu hafta yapabileceğim en küçük şey			

Örnek: Dileğim haftada üç gün yürüyüşe çıkmak. İçimdeki engel, akşam yorgun eve gelince “yarın yaparım” demek. Planım: “Eğer eve gelip koltuğa oturmak istersem, o zaman önce ayakkabılarımı giyip yalnızca on dakika yürüyeceğim.”

Kendime iyi bakma planım

Zor dönemler her yıl gelir. Önemli olan, onları önceden tanıyıp kendinize nasıl destek olacağınızı bilmektir.

Uyku ve dinlenme

Kendim için nasıl bir düzen istiyorum?

Sınırlarım

Bu yıl “hayır” demeyi öğrenmek istediğim şeyler

Hareket ve beden

Bedenime iyi gelen şeyler

Keyif

Sırf hoşuma gittiği için yapacağım şeyler

İnsanlar

Daha çok vakit geçirmek istediklerim

Ekranlar ve gündem

Neyi azaltmak istiyorum?

Zorlandığımda

İyi olmadığımı gösteren ilk işaretlerim

Örneğin uykumun bozulması, insanlardan uzaklaşmak, sık sinirlenmek...

O zaman kendim için yapacaklarım

Destek isteyebileceğim kişiler

Bu işaretler iki haftadan uzun sürüyor ya da günlük yaşamınızı zorlaştırıyorsa bir ruh sağlığı uzmanından destek almayı listenize ekleyin.

2027 · BAŞLAMAK

Yılın kelimesi ve kendime sözüm

2027'nin kelimesi

Yıl boyunca size yön verecek tek bir kelime seçin: “sakinlik”, “cesaret”, “bağ”, “denge”... Bu kelimeyi sık göreceğiniz bir yere de yazın.

2027'nin kelimesi

2027'de kendime vereceğim izinler

Örneğin dinlenmeye, hata yapmaya, yardım istemeye izin veriyorum.

2027'de kendime sözüm

Bir yıl sonra bu defteri yeniden açtığımda kendime şunu söylemek istiyorum:

İmza: Tarih:

Bu defterde yararlanılan yaklaşımlar: Duyguları yazıya dökme (J. W. Pennebaker), öz-şefkat (K. Neff), Kabul ve Kararlılık Terapisi'nde değerlerle çalışma (S. C. Hayes), en iyi olası gelecek egzersizi (L. A. King), dilek–sonuç–engel–plan yöntemi (G. Oettingen) ve “eğer–o zaman” eylem planları (P. M. Gollwitzer). Bu defter kendi kendine çalışma amacıyla hazırlanmıştır ve psikoterapinin yerini tutmaz.