



ŞAŞIRT
kendini

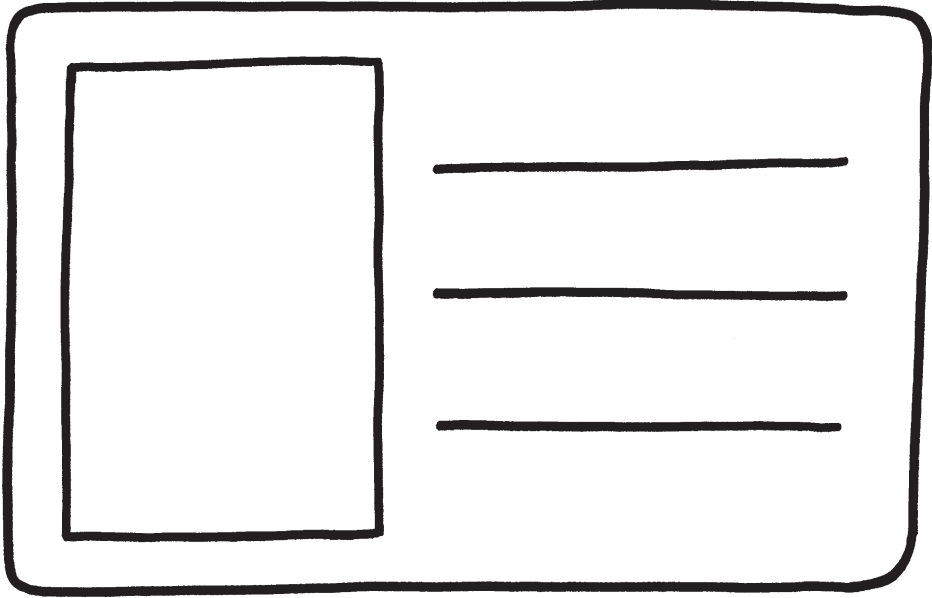
KAFANIN İÇİNDEN ÇIK
& DÜNYAYA AÇIL



LISA CURRIE




BU KİTABIN SAHİBİ:



● TİMİŞ YAYINLARI ●
İSTANBUL 2018

ŞAŞIRT KENDİNİ

Yayın Yönetmeni Savaş Özdemir
Çeviri Aylin Çolak
Editör Merve Okçu
Kapak Tasarımı Erdi Demir
İç Tasarım Uygulama Tamer Turp

1. Baskı Ağustos 2018
Uluslararası Seri No ISBN: 978-605-08-2866-5

9 786050 828665

TİMAŞ YAYINLARI

Adres Cağaloğlu, Alemdar Mah. Alay Köşkü Cad. No:5
Fatih/İstanbul
Telefon (0212) 511 24 24
Posta P.K. 50 Sirkeci/İstanbul
E-posta bilgi@gentimas.com

Baskı ve Cilt WPC Matbaacılık
Sertifika No 35428
Adres Osmangazi Mah. Mehmet Deniz Kopuz Cad. No:17-1
Esenyurt / İstanbul
Tel (0212) 886 83 30



TİMAŞ YAYINLARI / 4514
Gençlik Kitaplığı / Herkes İçin / 6

RAF: Hobi
KÜLTÜR BAKANLIĞI YAYINCILIK SERTİFİKA NO: 12364

© *Surprise Yourself* orijinal adıyla Penguin Random House alt markası olan Dutton Books tarafından yayımlanan bu eserin Türkçe hakları Akçalı Ajans aracılığıyla Timaş Basım Ticaret ve Sanayi Anonim Şirketi'ne aittir. İzinsiz yayımlanamaz. Kaynak gösterilerek alıntı yapılabilir.

GELECEKTEKİ HALİME ADANMIŞTIR:

Lütfen her durumda nelerin 'olabileceğini'
düşünmeye daha az / gerçekte olanı görüp
anda yaşamak için daha çok vakit ayır.

Bu şekilde her şey daha eğlenceli.

Not: Saçının yeni hâlini beğendim.

HOŞ GELDİN!

Bu kitap hem macera için rehberin, hem de yumuşak ve sıcak battaniyen olacak. Bazı sayfalar seni yeni durumlara ve yaratıcı kaçamaklara sürükleyecek! Kendine karşı sevecen olmayı hatırlatıp ihtiyacın olunca kullanabileceğin fikirler verecek.

Bazı sayfalar bir saat veya daha az bir zamanda yani şipşak biterken, diğer sayfalar tüm gününü alacaktır! Birkaç sayfa da tüm hafta boyunca yanında taşıyıp normal rutinine yeni bakış açısıyla ve eğlenceli bir misyonla başlaman için hazırlanmıştır.

BU BİREYSEL BİR SERÜVEN Mİ YOKSA TAKIM SPORU MU?

İkisi de. Bu kitaptaki tüm sayfalar ya A) başka bir insanla ilişki kurmanın eğlenceli bir yolu ya da B) kendi benliğin ve çevrendeki dünyayla bağlantıya geçmenin eğlenceli bir yolu. O anda ruh hâlin neye uygunsa onu seç.

NEREDEN BAŞLAMALI?

Herhangi bir yerden başla! Üzerinde fazla kafa patlatma. Bu kitap YAPMAK hakkında. Rasgele bir sayfa aç ve oradan başla.

Bazı komutlar hemen ilgini çekip sana huzurlu hissettirecektir. Diğerleri belki senin sınırlarını biraz bozup şüphe uyandırabilir. Bu hislere kulak ver. O sayfa sana rahat olduğun alanın dışından mı sesleniyor? Seni kendinin (ya da dünyanın) fazlaca saçma gelen bir parçasını keşfetmeye mi davet ediyor? Daveti kabul et. Biraz eğlenmeye bak! Belki kendini şaşırtırsın.

XOX LİSA

Not: Kitabın arkasında tüm sayfaları yaptıkça işaretlemek için bir liste bulacaksın. Üç listeyi kesip görünen bir yere as- yatak odası duvarı, buzdolabı kapağı ya da banyo aynası gibi. İlerlemeni kutla!

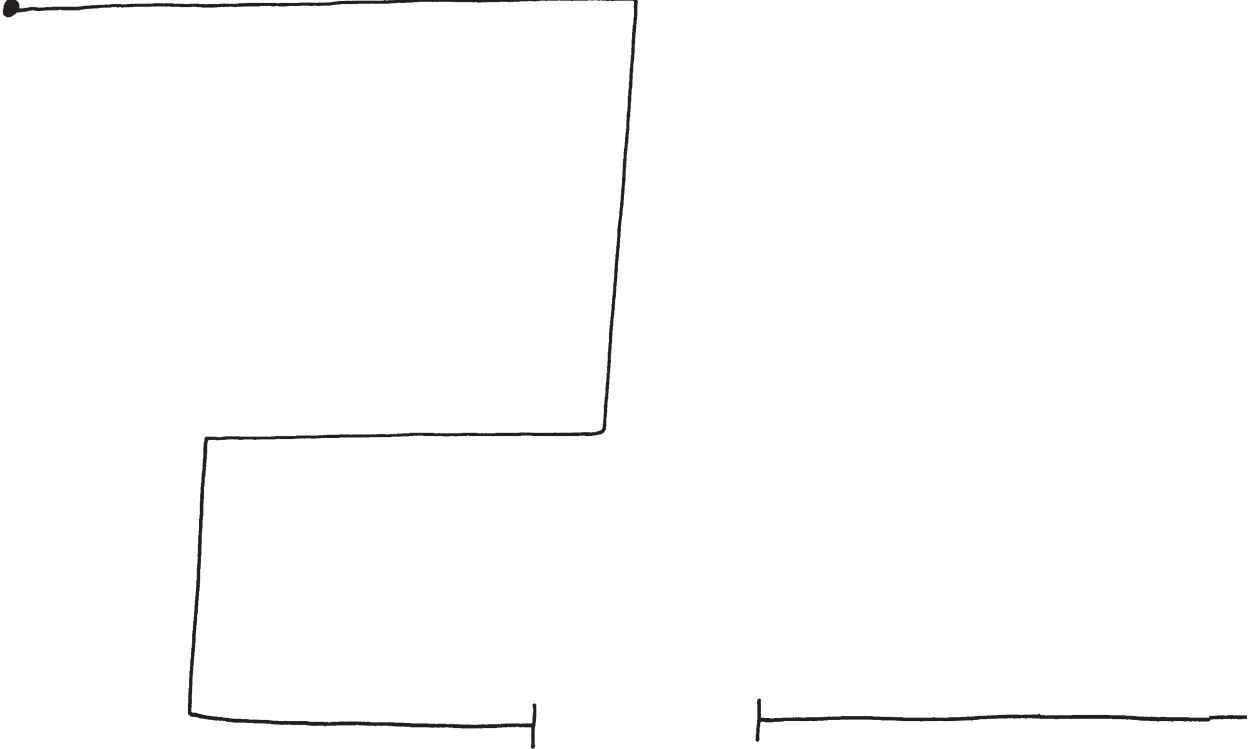
hadi başla!




BU HARİTAYI ELİNDEN GELDİĞİNCE TAKİP ET

Evinin ya da apartmanın önündeki kaldırımdan ilerleyerek boşlukları doldurmaya başla. Gökyüzüne, yere, manzaraya, binalara, insanlara, ön bahçelere, kokulara ve seslere dikkatini ver. Eve dönünce haritayı daha fazla ayrıntıyla, hatırlayabildiğin her şeyle doldur.

BURADAN
BAŞLA



BU ENGELİN ÜSTÜNDEN
ZIPLA. NEYDİ O?



YERDEKİNİ GÖRDÜN MÜ?
AYAKKABI BAĞCIĞINI
BAĞLIYORMUŞ GİBİ YAP & AL ONU.

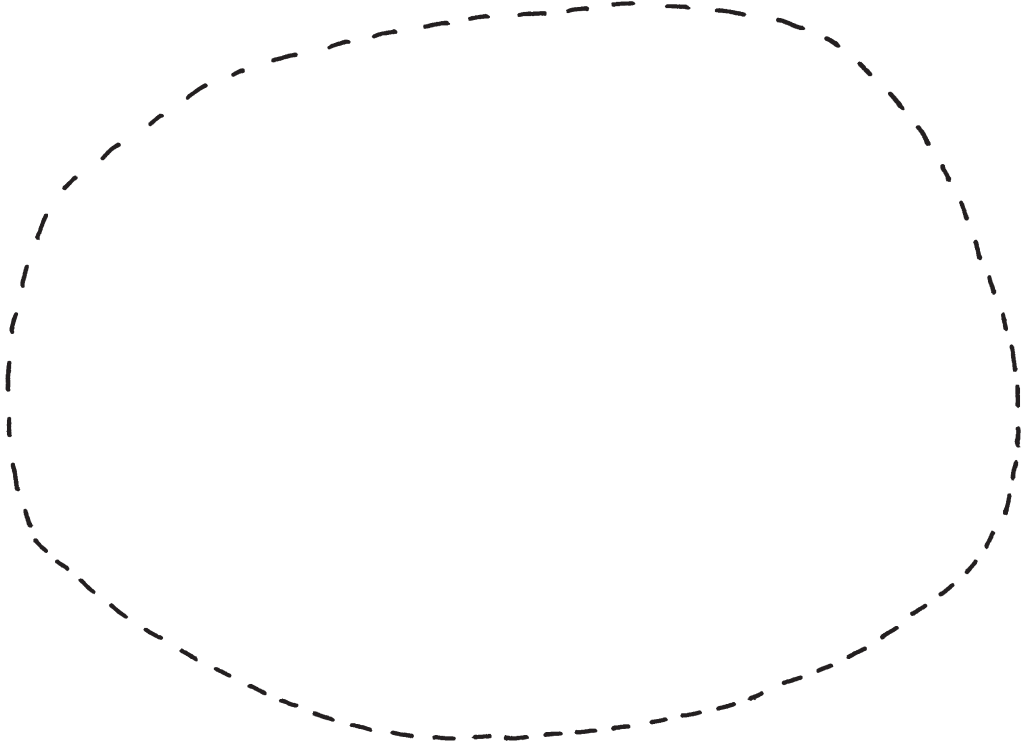
BAŞARDIN!
NEREDESİN PEKİ?

BURADA DUR &
YUKARI BAK! NE
GÖRÜYORSUN?

EYVAH! YANLIŞ YÖN. HIÇBİR
ŞEY OLMAMIŞ GİBİ GERİ DÖN.

KENDİNE UĞURLU BİR EŞYA BUL

Bugün dışarıdayken gözün, cebine sığabilecek ve sana uğurlu hissettiren ufak bir hatıra arasın. Bu kaldırımında bulduğun madeni bir para, sana evi hatırlatana; değersiz bir anahtarlık ya da avucunda tutmayı seveceğin pürüzsüz bir çakıl parçası olabilir. Yeni uğurlu eşyanın şeklini buraya çiz.

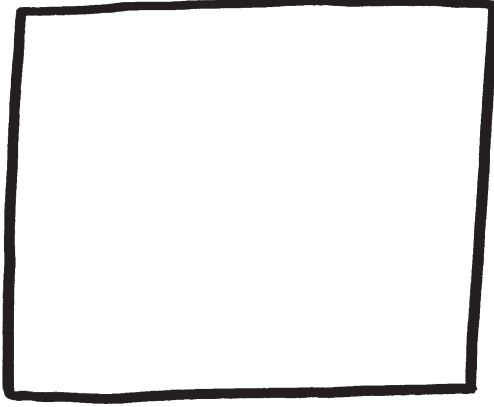


Sana ne çeşit bir şans getirmesini istediğini anlat.

YALIN AYAK DOLAŐ

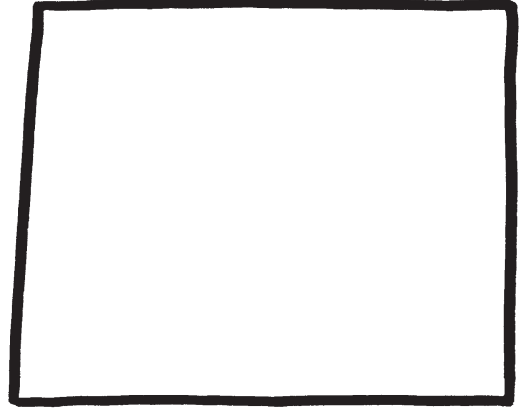
Evinde ya da evinin yakınlarında, üzerinde ayaklarını oynatabileceğin bu dört yüzeyin hepsini bulmaya çalıő. Bu hissin tadına varmak için kendine birkaç dakika ver.

YUMUŞAK/SÜNGERİMSİ



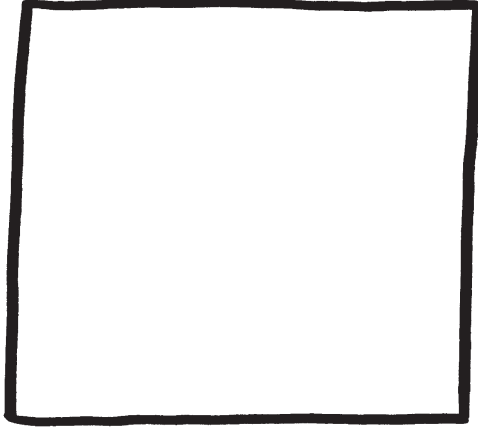
Konum:

ÇITIR ÇITIR



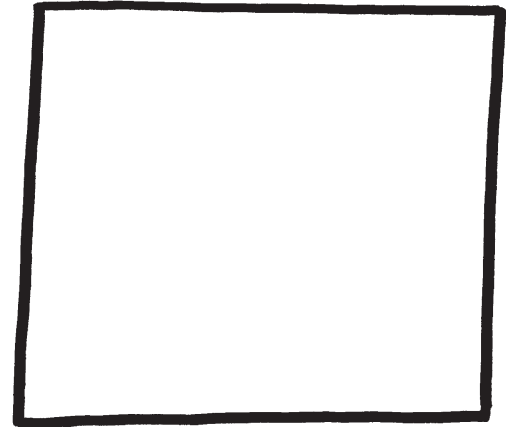
Konum:

ISLAK



Konum:

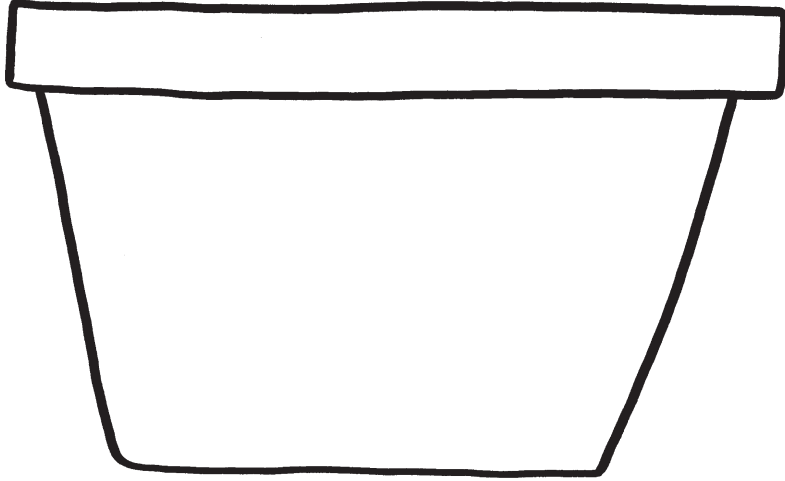
SICACIK



Konum:

YENİ BİR SAKSI ÇİÇEĞİ EDİN

ADINI KOYACAĞIM.



KİŞİLİK ÖZELLİKLERİ:

- * Gölgede/ güneşte takılmayı sever (Birini yuvarlak içine al)
- * Her günde bir H₂O içmesi gerekiyor.
- * Görünüşe bakılırsa favori müzik türü

BİR BAŞKASININ SABAH RUTİNİNİ UYGULA

Kimi seçeceksin: Hayran olduğun bir arkadaş? Kişisel bir idol?
Neden bu insanı seçtiğini & bu sabah rutininin sana ne çeşit bir mucize getirmesini umduğunu anlat.

ONLARIN SABAH RUTİNİ (sor ya da internetten bul)

SAAT: SAAT:
SAAT: SAAT:

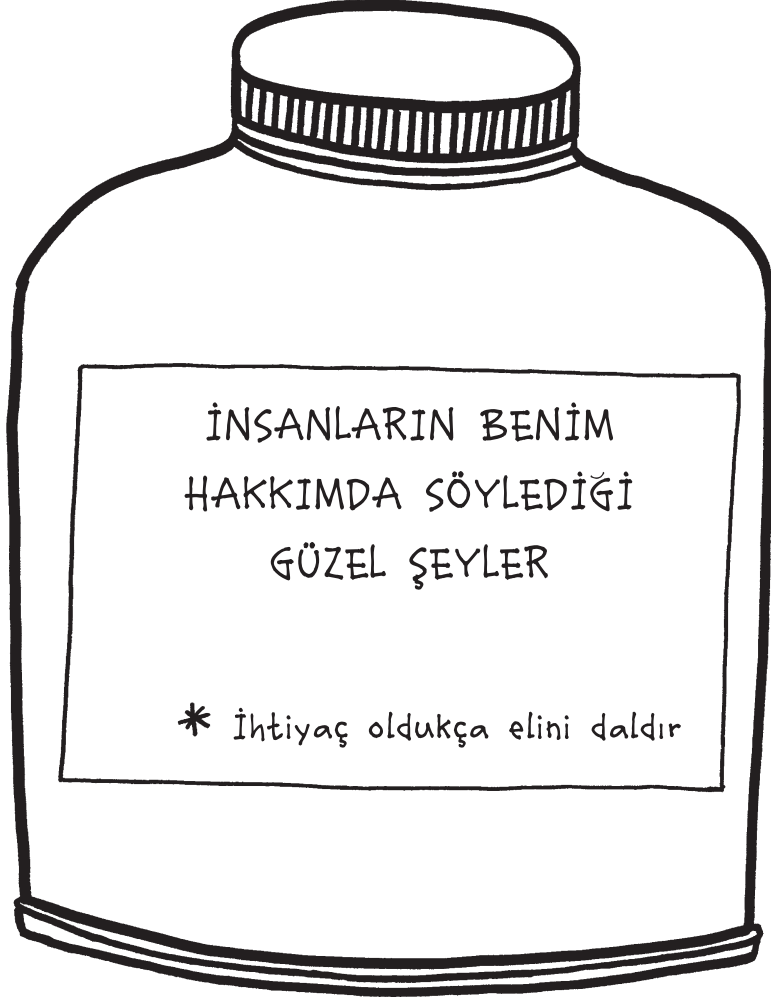
Yarın sabah, hatta yapabilirsen bu hafta her sabah bunu yapmayı dene.

ARKADAŞLIK YILDÖNÜMÜNÜ KUTLA

Yaklaşan ya da gecikmeli arkadaşlık yıl dönümü kutlaması organize et.

ARKADAŞ ADI	TANIŞTIĞIMIZ YA DA ARKADAŞ OLDUĞUMUZ TARİH	YIL DÖNÜMÜZÜ NASIL KUTLAYACAĞIMIZA DAİR FİKİRLER

KENDİNE İLTİFATLARLA DOLU BİR KAVANOZ HAZIRLA



Sana şimdiye kadar söylenen tüm güzel şeyleri hatırlamaya çalışıp onları küçük kâğıtlara yaz ve cam bir kavanozun içine at. Ne zaman sana kendini iyi hissettiren bir iltifat yapılırsa (ne kadar küçük olursa olsun) onu da kavanozun içine at. Özgüvene ya da pozitif enerjiye her ihtiyaç duyduğunda elini daldır.

ANNEANNENDEN TARİF İSTE

(YA DA BAŞKA BİRİNİN ANNEANNESİNDEN)

MALZEMELER —

YAPILIŞI —

ROLLERİ SALLA GİTSİN!

SİNİRLERİMİ BOZAN BAZI CİNSİYET KLİŞELERİ:

kızlar _____ YAPAMAZ

erkekler _____ YAPMAMALI

kızlar _____ DEĞİLDİR

erkekler _____ YAPMAZ

Bu hafta sonu cinsiyet normlarına aldırmadan (kadın & erkekler nasıl "görünüp davranmalı") kim olduğun ve nelere ilgi duyduğunu kutlayacak bir şey yap. Yeni bir şeyler dene ya da eski bir hobiye tekrar başla! Buraya bu konuda aklına gelen fikirleri yaz.