MIKAEL KROGERUS & ROMAN TSCHÄPPELER

YAŞAM REHBERİ

KENDİNİZİ DAHA İYİ TANIYIN



ÇOK SATAN *KARAR KİTABI*'NIN YAZARLARINDAN

Türkçesi: Dilara Aslan

the KİTAP

YAŞAM REHBERİ

KENDİNİZİ DAHA İYİ TANIYIN



YAŞAM REHBERİ

Özgün Adı: Fragebuch
© 2009 by Kein & Aber AG Zürich-Berlin All rights reserved

Genel Yayın Yönetmeni: Prof. Dr. Ali Atıf Bir
Yayın Koordinatörü: Ali Ulaş
Çevirmen: Dilara Aslan
Sayfa ve Kapak Tasarımı: Şükrü Karakoç

© 2023, bu kitabın Türkçe yayın hakları Kalem Ajans aracılığıyla Aabir A.Ş'ye aittir.

1. Baskı: The Kitap, Mayıs 2023

ISBN: 978-625-6415-43-0
Sertifika No: 47690

Optimum Basım Yayın San. ve Tic. A.Ş.
Dr. Ali Demir Cad. No: 51/1 Küçükçekmece/İstanbul
info@optimumbasim.com
Sertifika no: 41707

Aabir A.Ş.
Masaldan İş Merkezi F-4 Üsküdar/İstanbul
T: 0216 521 60 12
www.thekitapyayinlari.com | iletisim@thekitapyayinlari.com

Kitabın elinize ulaşma sürecinde katkısı olanlar:
PR ve Sosyal Medya Yönetimi: Sevda Yardımcı
Dijital Satış: Cansu Zenginli

Satış ve pazarlama talepleri için: Ozan Hikmet Ünlüler
siparis@thekitapyayinlari.com | T: 0216 521 60 12

The Kitap, Aabir A.Ş. yayın markasıdır.

MIKAEL KROGERUS & ROMAN TSCHÄPPELER

YAŞAM REHBERİ

KENDİNİZİ DAHA İYİ TANIYIN

Türkçesi: Dilara Aslan

the KİTAP

İÇİNDEKİLER

Kullanım Kılavuzu 9
Geçen Sene 11
Şu Anda 17
Alışkanlıklar & Rutinler 22
Zevkler & Kusurlar 25
Okuma & Yazma 27
Çalışma Hayatınız 31
Patronunuzun Fikri 37
Vücudunuz 39
Eviniz & Aileniz 47
Favori Beşlinizi Seçin 52
İtiraflar 57
Para & Mülk 59
Kişiliğiniz 64
Gerçekte Kim Olduğunuz 70
Kadınlar & Erkekler 75
İnançlar & Değerler 78
Siyaset & Görüş 81
Ekoloji & Biyoloji 86
İlkler & Sonlar 90
Seyahat Etmek 92
Çocukluk Anıları 97
Aileniz 100

Siz ve Kardeşleriniz 106
Annenizle Babanızın Sizin Hakkınızdaki Fikirleri 108
Aşk 111
Hayat Arkadaşınızın Sizin Hakkınızdaki Fikri 120
İlişkisi Yok 122
Seks 124
Arkadaşlarınız 128
Arkadaşlarınızın Sizin Hakkınızdaki Fikirleri 134
Geleceğiniz 136
Karar Vermek 139
Çocuk Sahibi Olmak 142
Ebeveyn Olmak 145
Mutluluk 147
Maneviyat 151
Korkularınız 156
Ölüm 159
Son Sorular 162
Sizin Sorularınız 169

Yazarlar ve Çevirmen Hakkında 171

KULLANIM KILAVUZU

Başta çok iyi bir soru vardı: Neden kimse bana çok iyi bir soru sormuyor?

Bu soru deneye dönüştü: Her zaman sormak istediğimiz fakat çeşitli nedenlerden dolayı içimizde tuttuğumuz tüm soruları toplasak ne olur? İnsanın aklına hep sonradan gelen, insanı düşündüren veya güldüren soruları.

Konuştuk, tartıştık, güldük ve okuduk. En önemlisi de insanların çok nadir yaptığı bir şey yaptık: Soru sorduk. Bu deneyden de şu anda elinizde tuttuğunuz kitap ortaya çıktı. 565 tane düşündürücü, neşelendirici, aydınlatıcı, açıklayıcı harika soru.

Soru kitabını tıpkı bir günlük gibi tek başınıza doldurabilirsiniz. Uzun bir tren yolculuğunda zamanın uçup gitmesini sağlayabilir ya da kitabı anılarınız için bir yol haritası olarak kullanabilirsiniz. Soru kitabıyla çıkmaza giren bir akşam yemeğini çözebilirsiniz veya akrabalarınızın çekingenliklerini yenmelerine yardımcı olabilirsiniz. İlişkinize yeniden heyecan katabilir veya nihayet annenizi ve babanızı yakından tanıyabilirsiniz. Çocuklarınızla diyaloğa gireceksiniz ve en sessiz adamı dahi konuşmaya sevk edeceksiniz. Biz şuna inanıyoruz: Her insanın anlatacak güzel bir hikâyesi vardır, ona yalnızca doğru soruyu sormalısınız.

Soru kitabını doldurabilir, tamamlayabilir, başkalarına seslice veya kendi içinizde tekrar tekrar okuyabilirsiniz. Hatta zorlandığınız ya da yanıtını bilmediğiniz size uygun

olmayan sorulara yanıt vermeyebilirsiniz. Ama bizden cevap beklemeyin. Cevap sizsiniz.

OYUNUN DÖRT KURALI

1. Çok uzun süre düşünmeyin, birden aklınıza gelen cevabı seçin!
2. Doğru cevap yoktur. Yalnızca dürüst cevaplar vardır.
3. Her cevap yeniden gözden geçirilip düzeltilene kadar geçerlidir.
4. Hepimiz doğru cevaplar veren insanları takdir ederiz. Özellikle de doğru soruları soranlara hayran oluruz. Ama bizi en çok etkileyenler, gerçekten dinleyenler olur.

GEÇEN SENE

Arkada bıraktığınız on iki ayı düşünün ve bu soruları cevaplayın:

1. Sizin için yılın kitabı:

2. Sizin için yılın şarkısı:

3. Geçen sene izlediğiniz bir film:

4. Sizin için yılın kıyafeti:

5. Sizin için yılın en iyi aşkı:

6. En önemli kişi:

7. En sinir bozucu kişi:

8. Özür dilediğiniz bir kişi:

9. Tanıştığınız bir kişi:

10. Kaybettiğiniz/ Terk ettiğiniz bir kişi:



11. İhmal ettiğiniz bir kişi:

Sizi ihmal eden bir kişi:

12. Şiddetli bir kavga:



13. Geçen sene en sık hangi arkadaşınızla görüştünüz?

14. Hangi tanışıklık size ilham verdi?



Siz kime ilham verdiniz?

15. Hayatınızı değiştiren bir şey:

16. Yılın hediyesi:

17. Pahalı bir alışveriş:

18. En iyi gezi:

19. Bir başarı hikâyesi (mesleki):

20. En büyük hayal kırıklığı:

21. Önceki on iki aya kıyasla daha çok mu yoksa daha az mı kazandınız?

[ ] daha çok [ ] daha az [ ] aynı miktarda

22. Planladığınız bir şey:

23. Geçen sene kaç kez hasta oldunuz?

24. Yılın sorusu:

25. Öğrendiğiniz bir şey:

Unuttuğunuz bir şey:

26. Sizi harekete geçiren siyasi bir olay:

27. Yılın partisi:

28. Sizin telaffuz ettiğiniz yılın cümlesi:

29. Sizin telaffuz ettiğiniz yılın kelimesi:

30. Yılın içkisi:

31. Sizi şaşırtan bir şey:

32. En zor karar:

33. Yapmış olmaktan pişman olduğunuz bir şey:

34. Yapmamış olmaktan pişman olduğunuz bir şey:

35. Bu yıl, şu ana kadar geçirdiğiniz en iyi yıl mıydı?

[ ] evet [ ] hayır

Neden?

ŞU ANDA

36. Şu anda neredesiniz?

37. Ayağa kalkmadan şu anda uzanabileceğiniz üç nesne:

1. .....

2. .....

3. .....

38. Bugün yaptığınız iki şey:

1. .....

2. .....

39. Son zamanlarda sık sık düşündüğünüz iki kişi:

 .....

 .....

40. Bir kelimeyle

- Sağlınız .....
- Maddi durumunuz.....
- İşiniz.....
- Cinsel hayatınız .....
- Aşk hayatınız .....
- Hayatınız.....

41. Düzenli olarak okuduğunuz bir dergi:

42. En sevdiğiniz ayakkabılar:

43. Parfümünüz:

44. Yapmaktan hoşlandığınız bir spor türü:

▸ İzlemeyi sevdiğiniz bir spor türü: .....

45. En sevdiğiniz oyuncak

▸ Eskiden: .....

▸ Bugün:.....

46. Hangi dilleri konuşuyorsunuz?

▸ Akıcı:.....

▸ İyi: .....

47. Hangi dilleri öğrenmek isterdiniz?

48. Haftada kaç kez alkolsüz içecek tüketiyorsunuz?

〔 〕 hiç 〔 〕 1-2 kez 〔 〕 3-5 kez 〔 〕 her gün

49. Haftada kaç kez alkollü içecek tüketiyorsunuz?

〔 〕 hiç 〔 〕 1-2 kez 〔 〕 3-5 kez 〔 〕 her gün

50. Tarifine bakmadan pişirdiğiniz üç yemek:

1. .....

2. .....

3. .....

51. İnsanların beğendiği ve sizin pişirmede usta olduğunuz bir yemek:

52. Yiyecek için ayda yaklaşık ne kadar harcıyorsunuz?

▸ Ev alışverişi: .....

▸ Restoranda: .....

53. Düzenli olarak izlediğiniz bir program/dizi:

54. Şu ana kadar konuştuğunuz en ünlü kişi:

 .....

55. Takma adınız nedir?

.....

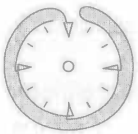
▸ Kim size böyle hitap eder?



.....

ALIŞKANLIKLAR & RUTİNLER

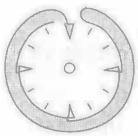
56. Genelde kaçta yatarsınız?



[ ] sabah

[ ] gece

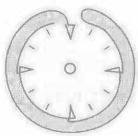
57. Kaçta kalkarsınız?



[ ] sabah

[ ] gece

58. Günün en sevdiğiniz saati ne zamandır?

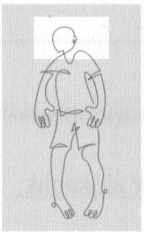


[ ] sabah

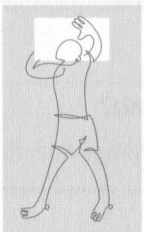
[ ] gece

▸ Neden? .....

59. Uyku pozisyonunuz:

[ ] 

[ ] 

[ ] 

[ ] 

60. Tikiniz, takıntınız var mıdır?

61. Düşünmek zorunda olduğunuzda genellikle ne yaparsınız?

62. Çekici görünmek istediğinizde ne giyersiniz?

63. Mükemmel bir akşamı tasvir edin!

64. Çocukluğunuzdan kalan güzel bir alışkanlık:

65. Hangi alışkanlığı edinmek isterdiniz?

66. Hangi alışkanlıkları bıraktınız?

67. Başkalarının hangi alışkanlıklarını saçma buluyorsunuz?

ZEVKLER & KUSURLAR

68. Genelde sipariş ettiğiniz bir içecek:

69. Gençliğinizde sıklıkla tükettiğiniz bir içecek:

70. En sevdiğiniz takılma yeri:

- Neden özellikle burası?.....

71. En kötü alışkanlığınız:

- En heyecan veren alışkanlığınız:

72. Kötü bir sonucu olmasa ne yapmak isterdiniz?

73. Bağımlı olduğunuz bir şey:

▸ Bu durumdan memnun musunuz yoksa bırakmaya mı çalışıyorsunuz?

[ ] memnunum [ ] bırakmak istiyorum

74. Eskiden bağımlı olduğunuz fakat bıraktığınız bir şey:

▸ Bırakmayı nasıl başardınız?

75. Kendinizi nasıl ödüllendiriyorsunuz?

OKUMA & YAZMA

76. Grafiğe aşağıdakilerden nasıl bahsettiğinizi çizin:

- İş gününüz (A)
- Tatilleriniz (B)
- Başarılarınız (C)
- Hayat arkadaşınız (D)
- Cinsel hayatınız (E)
- Sorunlarınız (F)



77. Şu sıralar sıklıkla kullandığınız üç kelime, cümle veya deyim:

1. .....

2. .....

3. .....

78. Kendinizi yazılı olarak mı yoksa sözlü olarak mı daha iyi ifade ediyorsunuz?

( ) sözlü ( ) yazılı

79. Maillerinizi günde kaç kez kontrol edersiniz?

( ) 1 kez ( ) 5 kez

( ) 20 kez ( ) 50 kez

80. İnternette/sosyal medyada günde ne kadar vakit harcıyorsunuz?

▸ Bunu fazla buluyor musunuz? ( ) evet ( ) hayır

81. Facebook kullanıyor musunuz?

[ ] evet [ ] hayır

- Facebook'ta kaç arkadaşınız var? .....
- Bunların kaçını arkadaş olarak tanımlarsınız? .....
- Facebook üzerinde paylaşımda bulunur musunuz? Ne sıklıkla? .....
- Instagram kullanıyor musunuz?

[ ] Evet [ ] Hayır

- Kaç takipçiniz var? .....
- Kaç kişi sizi takip ediyor? .....
- Toplam kaç gönderiniz var? .....
- Sahte hesabınız var mı? .....
- Varsa neden? .....

82. En son kime mektup yazdınız?

▸ Kimden aldınız? .....


.....

83. En son topluluk önünde yaptığınız bir konuşma:

84. İnternet tarayıcınızın anasayfası:

www.....

ÇALIŞMA HAYATINIZ

85. Mesleğiniz nedir?

86. Ne olmak istiyordunuz?

- Neden bu mesleği seçtiniz/ seçmediniz?

87. Aileniz ne olmanızı istiyordu?

- Neden bu mesleği seçtiniz/ seçmediniz?

88. Bunun dışında hangi meslek size uyardı?

89. Mevcut mesleğinizin yanında; hangi işe, bundan para kazanacak kadar hâkimsiniz?

90. Para derdiniz olmasa hangi işle meşgul olurdunuz?

91. Mesleki bir idolünüz var mı?



.....

92. Kimden size referans yazmasını rica ederdiniz?



.....

93. Yaptığınız meslekle ilgili olarak en önemli karakteristiğiniz nedir?

94. Hangisi sizin için daha önemli? İşaretleyin!

Mesleki başarı ←——————→ özel hayatta mutluluk

▸ Bugüne kadar hangisi için daha fazla çaba sarf ettiniz?

▸ Bunu değiştirmek ister miydiniz? [ ]evet [ ]hayır

95. Haftada ortalama kaç saat çalışıyorsunuz?

▸ [ ] Daha az çalışmak isterdiniz.

▸ [ ] Daha çok çalışmak isterdiniz.

96. İşinizde daha fazla mı yoksa daha az mı sorumluluk isterdiniz?

[ ] daha fazla [ ] daha az [ ] aynı

97. İşaretleyin: Bu işin potansiyelinize göre kolay olduğunu mu düşünüyorsunuz yoksa zorlanıyor musunuz?

Kolay ⟵ ⟶ zorlanıyorum

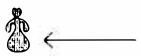
98. İş arkadaşlarınız arasında seviliyor musunuz?

[ ] evet [ ] hayır

▸ Bunu nasıl açıklıyorsunuz?

99. Üstleriniz sizce neyi yanlış yapılıyorlar?

100. Takım olarak mı yoksa tek mi daha iyi çalışırsınız?

 ⟵ ⟶ 

101. Hiç işsiz kaldınız mı? Cevabınız evet ise:

▸ Nasıl oldu?

▸ Bu durumla nasıl baş ettiniz?

102. Bir işçi sendikasına üye misiniz?

[ ] evet [ ] hayır

103. Hiç greve katıldınız mı?

[ ] evet [ ] hayır

▸ Neden?

104. Gönüllü olarak da çalışıyor musunuz?

[ ] evet [ ] hayır

▸ Cevabınız evet ise: Neden?

▸ Cevabınız hayır ise: Neden çalışmıyorsunuz?

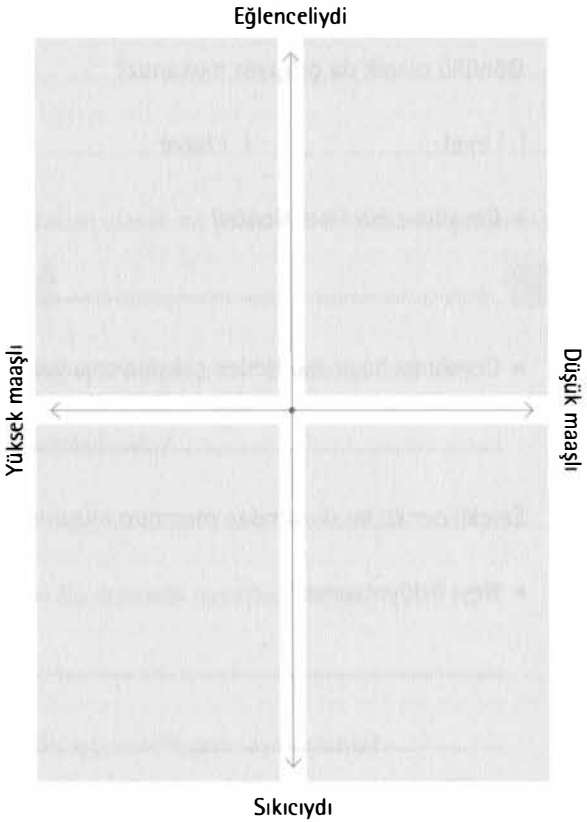
105. Emekliyseniz; bu durumdan memnun musunuz?

▸ Neyi özlüyorsunuz?

106. Emekliliğiniz sigortalı mı?

[ ] evet [ ] hayır

107. Şu ana kadar para kazandığınız tüm işleri aşağıdaki tabloya yazın!



PATRONUNUZUN FİKRİ

Patronunuza sorun!
İşvereninize sormak istemiyorsanız veya soramıyorsanız, kendinize sorun: Patronunuz ne cevap verirdi?

Patronunuzun ismi: .....

108. Başarılı olduğum üç konu:

1. .....

2. .....

3. .....

109. Ne kadar güvenilirim?

güvenilmez 0 — 5 — 10 güvenilir

110. Kurum için ne kadar önemliyim?

önemsiz 0 — 5 — 10 önemli

111. Çok az, çok fazla yoksa tam olması gerektiği kadar mı kazanıyorum?

[ ] Çok az
[ ] Olması gerektiği kadar
[ ] Çok fazla

Neden?

112. İş arkadaşlarım arasında ne kadar seviliyorum?

Neden?.....

113. Çalışma hayatımda değiştirmem gereken bir şey:

VÜCUDUNUZ

114. Kaç saat uykuya ihtiyacınız var?

▸ Genelde kaç saat uyuyabiliyorsunuz?

115. Uyuyamadığınız zamanlarda başvurduğunuz yollar:

116. Rahatlama yönteminiz?

117. Nasıl olmak isterdiniz?

[ ] daha zayıf
[ ] daha hareketli
[ ] daha güçlü
[ ] daha dayanıklı

118. Günde kaç kez aynanın karşısına geçersiniz?

▸ Orada ne görürsünüz?

119. Spor yapıyor musunuz?

[ ] evet [ ] hayır

▸ Haftada kaç kez?

▸ Daha fazla spor yapmanız gerektiğini düşünüyor musunuz?

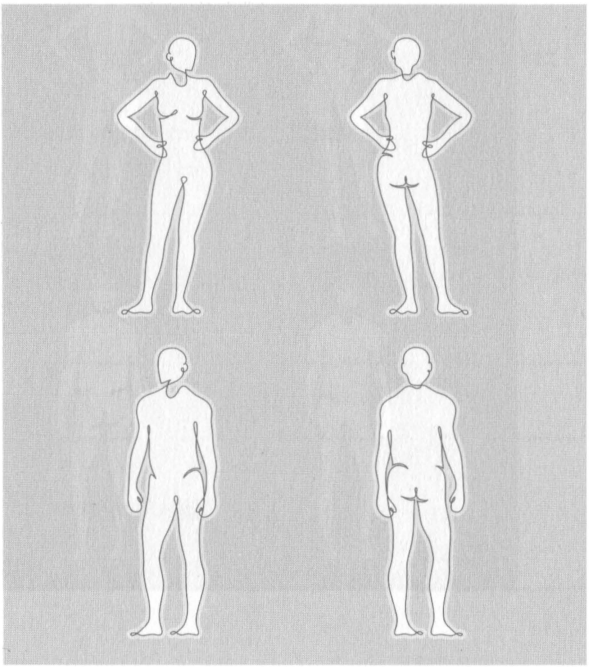
▸ Evet ise neden?

120. Spor alanında gösterdiğiniz en iyi performans neydi?

121. Hangi spor dalını yapabilmek isterdiniz?

122. Aşağıdakileri işaretleyin:

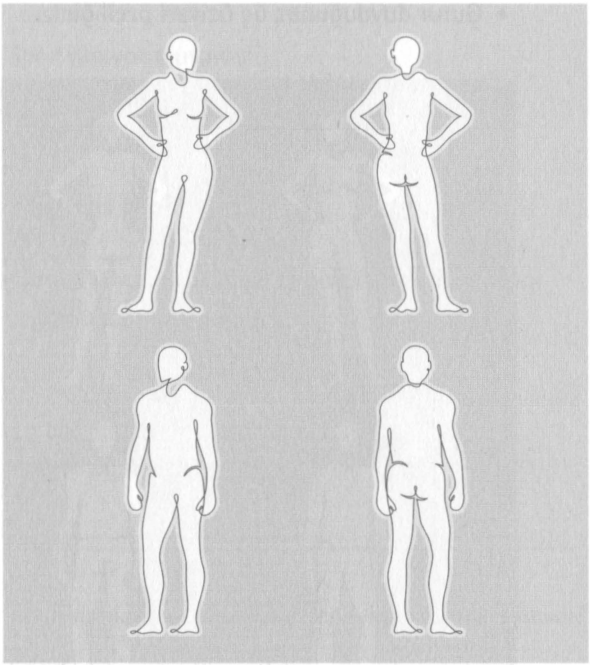
- Vücudunuzdaki üç sorunlu bölge.
- Gurur duyduğunuz üç fiziksel özelliğiniz.



123. Aşağıdakileri işaretleyin:

- Hayatı paylaştığınız kişinin vücudu hakkında sevdiğiniz üç şey.

- Sevmediğiniz üç şey.



124. Hiç diyet yaptınız mı?

- Evet ise hangilerini?
- Ne kadar başarılıydılar?

125. Haftada kaç kez et tüketiyorsunuz?

( ) hiç ( ) 1 – 3 kez

( ) 4 – 7 kez ( ) günde birkaç kez

126. Neden vejetaryensiniz/et tüketiyorsunuz?

- İnsanı hayvandan ayıran özellik nedir?

127. En sevdiğiniz ilaç?

128. Hangi ilacı düzenli olarak kullanırsınız?

- Sizce hangi ilacı kullanmalısınız?
- Sizce kullanmakta olduğunuz hangi ilacı bırakmalısınız?

129. Neye karşı fobiniz var?

130. Bugünlerde kendinizi ne kadar stresli hissediyorsunuz?

Rahat ⟷ tükenmiş

131. Stres altında olduğunuz zamanlarda size ne iyi gelir?

132. En kötü hastalık tecrübeniz:

133. En ağır kazanız:

134. Yaşadığınız en büyük acı:



135. Hangi durum size intihar etmeyi düşündürecek kadar katlanılmaz olurdu?

136. Hangi yaşa kadar gelmek istiyorsunuz?

137. Hangi korunma yöntemi ile korunuyorsunuz?

138. Hiç psikolojik destek aldınız mı?

[ ] evet [ ] hayır

▸ Evet ise, niçin? .....

139. Sağlık sigortanız hangi türden?

[ ] özel [ ] zorunlu [ ] yok

EVİNİZ & AİLENİZ

140. Evden ayrıldığınızda kaç yaşındaydınız?

141. Yalnız yaşamayı mı yoksa biriyle birlikte yaşamayı mı tercih ediyorsunuz?

〔 〕 yalnız 〔 〕 biriyle

142. Birlikte yaşamış olduğunuz herkesi gözden geçirin!

▸ En iyi anlaştığınız kişi kimdi?



.....

▸ En çok sıkıntı yaşadığınız kişi kimdi?



.....

143. Tek başınıza yaşamaya çıktığınız ilk evin planını çizin!

144. Hangi arkadaşınızla birlikte yaşayabileceğinizi düşünüyorsunuz?

 .....

145. Gelirinizin yüzde kaçını eviniz için harcıyorsunuz (Kira/Konut kredisi)?

% .....

146. En çok beğendiğiniz eviniz hangisiydi?

▸ Adres: .....

▸ Yaşadığınız en güzel yer neresiydi? .....

147. Yaşadığınız şehrin hangi semtinde oturmak isterdiniz?

148. Evinizde en sevdiğiniz yer neresidir?

149. Evinizin en çok sevdiğiniz iki yönü:

1. .....

2. .....

150. Evinizde beğenmediğiniz iki şey:

1. .....

2. .....

151. Hayalinizdeki daireyi/evi tasvir edin!

152. Yaşlılığınızda nasıl yaşamak isterdiniz?

153. Kendinizi nerede evde gibi hissediyorsunuz?

.....

154. Okun üzerine nasıl biri olduğunuzu işaretleyin!
Düzensiz ←——————————→ düzenli

▸ Değişmek ister miydiniz?

[ ] evet [ ] hayır

▸ Neden bunu hâlâ başaramadınız?

155. Yılda kaç kez ödenmemiş faturalardan dolayı uyarı alıyorsunuz?

.....

156. Ev düzeni	Evet	Hayır
▸Bulaşıkları anında mı yıkarsınız?	[ ]	[ ]
▸Her hafta evi süpürür müsünüz?	[ ]	[ ]
▸Temizlik için yardımcınız var mı?	[ ]	[ ]
▸Gömleklerinizi kendiniz mi ütülersiniz?	[ ]	[ ]
▸Eve girdiğinizde ayakkabılarınızı çıkarır mısınız?	[ ]	[ ]
▸Tuvalet kâğıdı bitmiş: Yerine hemen yenisini koyar mısınız?	[ ]	[ ]
▸Misafirleriniz size geldiğinde ayakkabılarını çıkarmak zorundalar mı?	[ ]	[ ]

FAVORİ **BEŞLİNİZİ SEÇİN**

157. Yaşamış olduğunuz beş yer:

1.	4.
2.	5.
3.	

158. En sevdiğiniz beş kitap:

1.	4.
2.	5.
3.	

159. Bir kez daha severek izleyebileceğiniz beş film:

1.	4.
2.	5.
3.	

160. Her bölümünü izlediğiniz beş dizi:

1.	4.
2.	5.
3.	

161. Hayatınızı değiştiren beş şarkı:

1.	4.
2.	5.
3.	

162. iTunes'unuza ya da spotify'ınıza bakın: En son çalınan beş şarkı nedir?

1.	4.
2.	5.
3.	

▸ En sık çalınanlar hangileri?

1.	4.
2.	5.
3.	

163. Oynamaktan hoşlandığınız beş iskambil, kutu ya da bilgisayar oyunu:

1.	4.
2.	5.
3.	

164. Sevdiğiniz beş içecek:

1.	4.
2.	5.
3.	

165. Severek alışveriş yaptığınız beş marka:

1.	4.
2.	5.
3.	

166. Yaşadığınız şehirde bulunan beş favori restoranınız:

1.	4.
2.	5.
3.	

167. Yapmak zorunda olduğunuz fakat hoşlanmadığınız beş şey:

1.	4.
2.	5.
3.	

168. Başka insanlarda sizi rahatsız eden beş özellik:

1.	4.
2.	5.
3.	

169. Bugünlerde konuşmaktan zevk aldığınız beş konu:

1.	4.
2.	5.
3.	

170. Severek alışveriş yaptığınız beş mağaza:

1.	4.
2.	5.
3.	

171. Canınız sıkıldığında yaptığınız beş şey:

1.	4.
2.	5.
3.	

172. Ölmeden önce yapmak istediğiniz beş şey:

1.	4.
2.	5.
3.	

İTİRAFLAR

173. Sizi çok korkutan bir film:

Sizi ağlatan bir film:

174. Hakkında hiçbir fikriniz olmayan bir konu:

175. Gerçek anlamda çok fazla para harcadığınız bir şey:

176. Sizi mutlu eden bir şey:

177. Sizi sıkan bir şey:

178. Bir daha asla yapmak istemediğiniz bir şey:

179. Sizin için kutsal olan bir şey:

180. Dinlemekten zevk aldığınız fakat bunu itiraf etmekte zorlandığınız bir müzik türü:

181. Gittiğiniz en iyi konser:

182. Baktığınızda içinizin huzurla dolmasını sağlayan bir sanat eseri:

183. Doğada geçirdiğiniz ve sizi etkileyen bir anınızı anlatın:

PARA & MÜLK

184. Yaklaşık olarak: Hesap bakiyeniz

Hesap 1:
Hesap 2:
Hesap 3:
Diğer hesaplar:
Toplam

185. Aylık geliriniz:

186. Daha az parayla geçinebilir miydiniz?

[ ] evet [ ] hayır

187. Şu andaki gelirinizin yarısı kadarıyla geçinebilir miydiniz?

[ ] evet [ ] hayır

188. En yakın arkadaşınızla kıyasla ne kadar kazanıyorsunuz?

[ ] daha fazla [ ] daha az [ ] aşağı yukarı aynı miktarda

189. Ne kadar kazanıyorsunuz?

[ ] çok fazla [ ] çok az [ ] tam olarak yeteri kadar

190. Kime borcunuz var?

 .....

191. Kimin size borcu var?

 .....

192. En son birinin haberi olmadan o kişiye ait bir şeyi aldınız mı?

▸O günden beri niçin bir daha böyle bir şey yapmadınız?

193. Hiç vergi kaçırdınız mı?

[ ] evet [ ] hayır [ ] bilmiyorum

194. Daireniz/Eviniz yansa hangi üç eşyayı kurtarırdınız?

1. .....

2. .....

3. .....

195. Çocukluğunuzdan beri sahip olduğunuz bir şey:

196. Attığınız/kaybettiğiniz ve yeniden sahip olmak istediğiniz bir şey:

197. Ayrılmanız gereken bir şey:

198. Maddi durumunuz elverse şu anda alacağınız bir şey:

199. Şans oyunlarını oynar mısınız?

[ ] evet [ ] hayır [ ] nadiren

200. Hisseleriniz, fonlarınız var mı?

201. Ekonomik krizde para kaybettiniz mi? Evet ise, yaklaşık ne kadar?

▸ Bundan dolayı kimi sorumlu tutuyorsunuz? Kendinizi mi bir başkasını mı?

[ ] kendimi [ ] bir başkasını

202. Hiç mali sıkıntı yaşadınız mı?

[ ] evet [ ] hayır

▸ Evet ise, neden?

▸ Bu durumda ne yaptınız?

203. Hangi arkadaşınız ne kadar kazandığınızı biliyor?



.....

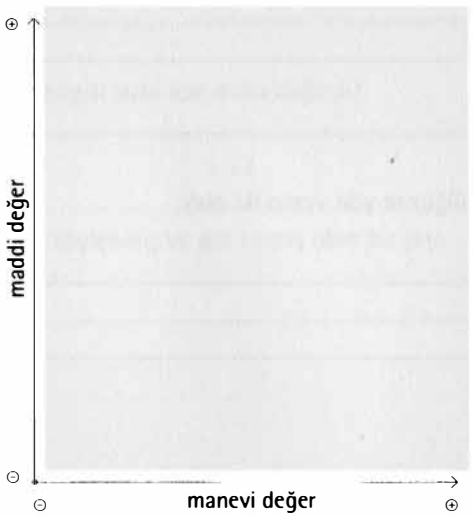
204. Geliriniz hakkında konuşmaktan çekiniyor musunuz? Neden?

205. Aileniz varsa: Ortak bir hesabınız var mı?

[ ] evet [ ] hayır

206. Yaşamınızı yitirmeniz durumunda çocuklarınıza ne kadar para kalıyor?

207. Aşağıdaki şekle maddi ve manevi değerine göre sahip olduğunuz beş şeyi uygun gördüğünüz yere ekleyin ekleyin!



KİŞİLİĞİNİZ

208. Uyruğunuz nedir?

- Aklınıza milletiniz hakkında hangi önyargılar geliyor?

- Bu önyargılardan hangileri sizinle uyuşuyor?

209. Kişiliğinizi etkileyen iki insan:

 .....

 .....

210. Kişiliğinize yön veren iki olay:

1. .....

2. .....

211. En iyi iki karakteristik özelliğiniz:

1. .....

2. .....

212. En kötü iki karakteristik özelliğiniz:

1. .....

2. .....

213. Sıklıkla duyduğunuz iki iltifat:

1. .....

2. .....

▸ Hangisi sizin için daha değerli?

[ ] 1 [ ] 2

214. Size söylenmiş ve sizi kırmış olan bir şey:

215. Kimseye muhtaç olmamak nedir?

▸ Kendi kendinize yeterli olduğunuzu düşünüyor musunuz?

[ ] evet [ ] hayır

216. Sizce yaşına göre davranan bir insan mısınız?

▸ Evet, çünkü .....

▸ Hayır, çünkü .....

217. Son iki yıl içinde sizinle ilgili değişen mühim bir şey:

218. Ne ile sorun yaşıyorsunuz?

219. Uzun süre bununla sorun yaşamanıza rağmen bugün nasıl yaşamaya alıştınız?

220. Bırakmayı dilediğiniz bir davranış şekli:

▸ Neden bunu henüz başaramadınız?

221. Asla anlatmaya doyamayacağınız bir anı:

222. Hakkında fazla konuşmamanız gereken bir konu:

223. Sizce ne ile...

▸ çok fazla meşgul oluyorsunuz? .....
▸ yeterince ilgilenmiyorsunuz? .....

224. Hâlâ yaptığınız fakat anlamsız bulduğunuz iki etkinlik:

1. .....
2. .....

225. Pişman olduğunuz iki şey:

1. .....

2. .....

226. Gurur duyduğunuz iki şey:

1. .....

2. .....

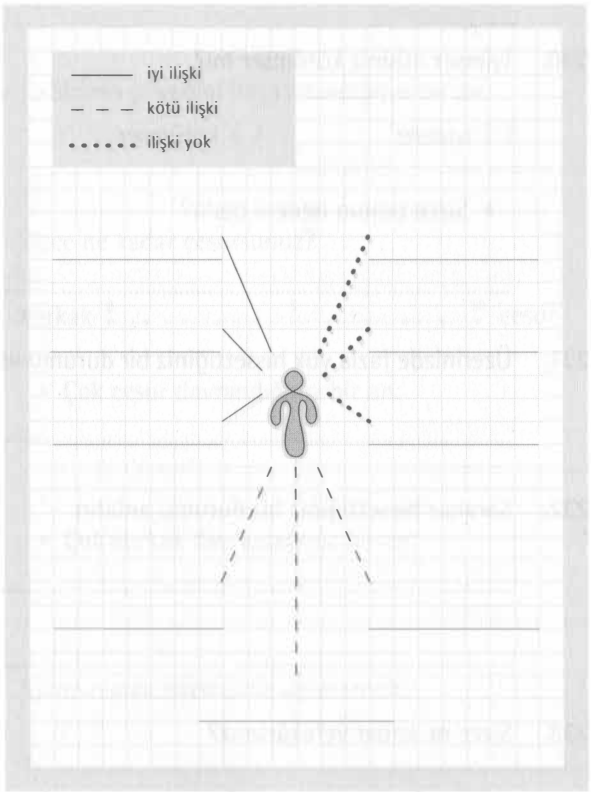
227. Hangi soruyu cevaplamak sizin için daha kolaydı:

[ ] 225 [ ] 226

228. Sizi ağlatan şeyler nelerdir?

.....

229. Aşağıdaki çizime en yakın akrabalarınızın isimlerini ekleyin!



GERÇEKTE KİM OLDUĞUNUZ

230. İyimser misiniz kötümser mi?

[ ] iyimser [ ] kötümser

▸ Sizce bunun nedeni nedir?

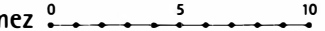
231. Üzerinizde fazla yük hissettiğiniz bir durumu anlatın:

232. Kararsız hissettiğiniz bir durumu anlatın:

233. Sizce ne kadar vefakârsınız?

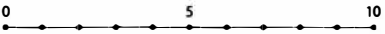
Vefasız 0 — 5 — 10 vefakâr

234. Sizce ne kadar güvenilirsiniz?

güvenilmez  güvenilir

▸Birinin güvenini boşa çıkardığınız bir an:

235. Sizce ne kadar cesursunuz?

korkak  cesur

▸ Çok cesur davrandığınız bir an:

▸ Çok korkak davrandığınız bir an:

236. Sahip olmak istediğiniz üç yetenek:

1. .....

2. .....

3. .....

237. Aşağıdaki özelliklerden hangilerine şu anda en çok ihtiyacınız var:

( ) dayanıklılık ( ) hayal gücü ( ) cesaret ( ) huzur

238. Sizce hangi konuda arkadaşlarınızın çoğundan daha başarılısınız?

239. Bir iltifat aldığınızda bunu genellikle kabul edip sevinir misiniz yoksa bunu hak etmediğiniz düşüncesine mi kapılırsınız?

▸ Açıklayın: .....

240. İlişkilerinizde genelde seven mi yoksa sevilen taraf mı oldunuz?

Seven ←————————————→ sevilen

241. Arkadaşlarınızla sohbette genelde konuşan mı yoksa dinleyen misiniz?

Konuşan ←————————————→ dinleyen

242. Namınız nedir?

243. Rakibiniz kim?



.....

244. Sizce başkalarının gözünde nasıl bir insansınız?

245. Kendinizi arkadaş olarak seçer miydiniz?

[ ] evet [ ] hayır

246. Kaybetmeyi kaldırabiliyor musunuz?

[ ] evet [ ] hayır

247. Birinin sizden hoşlanmaması düşüncesine katlanabiliyor musunuz? Açıklayın!

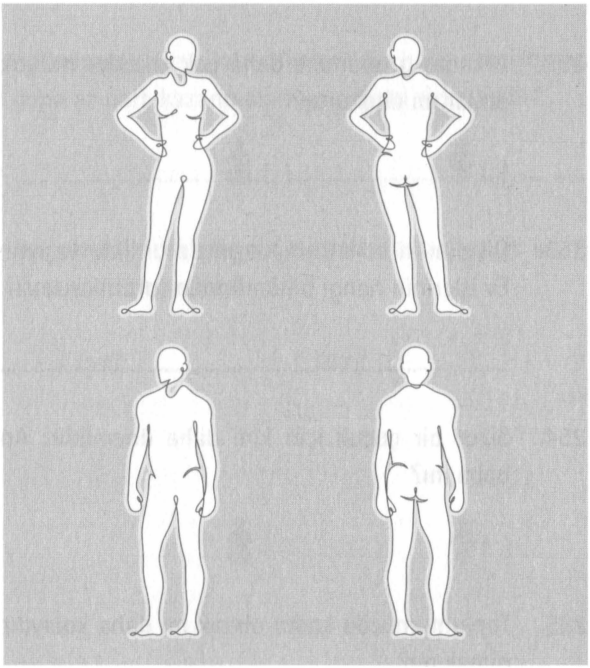
248. Hiç hayat arkadaşınıza vurdunuz mu?

[ ] evet [ ] hayır

- çocuklarınıza? [ ] evet [ ] hayır
- Hangi durumlarda?

KADINLAR & ERKEKLER

249. Bir kadında/bir erkekte ilk dikkat ettiğiniz şey nedir? İşaretleyin.



250. En kadınsı özelliğiniz nedir?

251. En erkeksi özelliğiniz nedir?

252. Arkadaş grubunuzu daha çok erkekler mi yoksa kadınlar mı oluşturur?

[ ] [ ] 

253. Diyelim ki hayat arkadaşınızla birlikte yaşıyorsunuz: Ev işlerinin hangi bölümünden sorumlusunuz?

254. Sizce bir çocuk için kim daha önemlidir: Anne mi baba mı?

[ ] [ ] 

255. Toplumumuzda kadın olmak mı daha kolaydır erkek olmak mı?

[ ] [ ] 

▸ Neden? .....

256. Son otuz yılda hangi cinsiyet rolü daha ciddi bir değişim sergilemiştir? Erkekler mi Kadınlar mı?

[ ]  [ ] 

▸ Neden? .....

257. Kadınların, tüm Batı ülkelerinde hâlâ erkeklerden daha az para kazanmalarının nedeni sizce nedir?

258. Belirsiz bir cinsiyetle doğmuş olsa, çocuğunuzu ameliyat ettirir miydiniz?

[ ] evet [ ] hayır

İNANÇLAR & DEĞERLER

259. Kusurlu bir davranış şekli söyleyin!

260. Size göre medeni cesaret nedir ve bunu en son ne zaman gösterdiniz?

261. Sizce hangi erdeme gereğinden fazla önem veriliyor? Sebebini açıklayın!

262. Hiç hayat arkadaşınızın günlüğünü veya e-postalarını okudunuz mu?

▸ Hayat arkadaşınızın bundan haberi var mı?

[ ] evet [ ] hayır

▸ Neler öğrendiniz?

▸ Bunları öğrendiğinize pişman oldunuz mu?

263. En son ne zaman yalan söylediniz?

264. Hangi noktalarda kendinize yalan söylüyorsunuz?

265. Diyelim ki kesin olarak engelli doğacak bir çocuk bekliyorsunuz: Nasıl tepki verirdiniz?

▸ Sizce hayat arkadaşınız nasıl tepki verirdi?

266. Organ bağışı kartınız var mı?

[ ] evet [ ] hayır

▸ Hayır ise, neden yok?

SİYASET & GÖRÜŞ

267. Aşağıdakilere katılıyor muydunuz yoksa karşı mıydınız?

	katılıyorum	karşıyım
▸ TL'nin yürürlüğe girmesi:	[ ]	[ ]
▸ Başkanlık sistemine geçiş:	[ ]	[ ]
▸ Anayasa Mahkemesi tarafından parti kapatılması:	[ ]	[ ]
▸ Zinanın suç olmaktan çıkarılması:	[ ]	[ ]
▸ Terörle Mücadele Yasası:	[ ]	[ ]
▸ Devletin zorda olan bankalara yardım etmesi:	[ ]	[ ]
▸ Kapalı yerlerde sigara yasağı:	[ ]	[ ]
▸ Yeni İstanbul Havalimanı Projesi:	[ ]	[ ]
▸ Kanal İstanbul projesi:	[ ]	[ ]
▸ Korona virüs salgını için yeterli önlem alınması:	[ ]	[ ]
▸ Kadın cinayetlerinin önüne geçilebilecek yasalar yürürlüğe konması:	[ ]	[ ]
▸ Bugün bu konularda ne düşünüyorsunuz?	[ ]	[ ]

268. Yaşadığınız şehirde en büyük yabancı grubunu kimler oluşturuyor?

- Bu grubun kaç üyesini şahsen tanıyorsunuz?

- Bu gruba karşı ne gibi önyargılarınız var?

269. Sizce yaşamınız boyunca meydana gelen en önemli üç siyasi olay nedir?

1. .....

2. .....

3. .....

270. 15 Temmuz darbe girişimini duyduğunuzda neredeydiniz?

- İlk tepkiniz neydi?

271. Şu anda acil müdahale gerektiren iki siyasi konu:

1. .....

2. .....

▸ Buna yönelik veya buna karşı ne yaptınız şu ana kadar?

1. .....

2. .....

▸ Harekete geçmeniz için ne olması gerekir?

1. .....

2. .....

272. Sistemi değiştirmek isteseniz ne yapardınız?

273. Sistemi mi değiştirirdiniz yoksa kendinizi mi?

〔 〕 sistemi 〔 〕 kendimi

274. Üçüncü dünya ülkelerine karşı ne hissediyorsunuz?

[ ] Bir şey hissetmiyorum [ ] Üzülüyorum

[ ] Vicdan azabı çekiyorum

275. Hangi siyasi konu hakkında daha fazla bilgiye sahip olmak isterdiniz?

276. Herhangi bir siyasi partiye üye misiniz?

[ ] evet [ ] hayır

▸ Hayır ise, hangi partiye katılmayı daha çok tercih ederdiniz?

277. Hangi şartta sokağa çıkardınız?

278. En son ne zaman oy kullandınız?

▸ En son neyi/kimi seçtiniz?

279. Hangi siyasetçiler size güven veriyor?


.....


.....

280. Ne derecede milliyetçisiniz ve bu durum hayatınıza nasıl yansıyor?

EKOLOJİ & BİYOLOJİ

281. Çöplerinizi ayırıyor musunuz?

[ ] evet [ ] hayır

282. Yeşil enerji kullanıyor musunuz?

[ ] evet [ ] hayır

283. Yumuşatıcı kullanıyor musunuz?

[ ] evet [ ] hayır

284. Aşağı yukarı tükettiğiniz gıdaların yüzde kaçı doğal?

% .....

▸ Ne zamandır bu böyle?

285. Gıda ile ilgili risklerden hangileri sizi en çok endişelendiriyor?

[ ] Pestisitler, zehirli maddeler, virüsler
[ ] Gıda katkı maddeleri
[ ] Eksik vitaminler, mineraller
[ ] Kilo alma

286. Hangi ürünlerin nereden geldiklerine ve nasıl üretildiklerine dikkat etmezsiniz?

287. Araba kullanıyorsanız:

- Hangi markayı kullanıyorsunuz ve neden?

- Aracınız 100 kilometrede ne kadar yakıt tüketiyor?

288. Karbondioksit salınımınızı azaltmak adına hangilerini yapmaya hazırsınız?

[ ] arabadan vazgeçmek
[ ] yeşil enerjiye geçmek
[ ] tatile trenle gitmek
[ ] bir sene boyunca etten vazgeçmek

[ ] .....

289. Sizce hangi ekolojik konu en acil müdahaleyi gerektiriyor?

▸ Şu ana kadar buna yönelik ne yaptınız?

.....

▸ Hiçbir eylemde bulunmadıysanız, neden yapmadınız?

▸ Bu konuya yönelik bir şey yapmanız için ne olması gerekir?

290. Hangi lüksten vazgeçebilirsiniz?

▸ Neden yapmıyorsunuz?

İLKLER & SONLAR

Aşağıdakileri ilk defa ve son defa ne zaman yaptığınızı yazın:

		İlk defa
291.	Âşık oldunuz	
292.	Terk ettiniz	
293.	Terk edildiniz	
294.	Aldattınız	
295.	Aldatıldınız	
296.	Sarhoş oldunuz	
297.	Seviştiniz	
298.	Sarhoşken dağıttınız	
299.	Tek başınıza tatile gittiniz	
300.	En iyi oldunuz	
301.	Tek başınıza yaşadınız	
302.	Sakinleştirici kullandınız	
303.	Ölümü düşündünüz	

son defa

SEYAHAT ETMEK

304. Yanınıza çok fazla mı eşya alırsınız yoksa çok az mı?

[ ] çok fazla [ ] çok az

305. Seyahatleriniz sırasında tanıştığınız üç kişi:

▸ Hangileriyle hâlâ iletişim halindesiniz?

 ..... [ ] iletişim halinde

 ..... [ ] iletişim halinde

 ..... [ ] iletişim halinde

306. Bir seyahat sırasında âşık olduğunuz bir kişi:

 .....

307. Hangi arkadaşlarınızla dünyayı gezerdiniz?

 .....

308. Çocukluğunuzdan beri hayal ettiğiniz bir hedef:

- Bu hayalinizi gerçekleştirdiniz mi? Nasıldı?

309. Sizi değiştiren bir gezi:

310. Aşağıdaki yerleri harfleri kullanarak haritaya ekleyin!

- En güzel geziniz (A)
- En son nereye seyahat ettiniz? (B)
- Bir sonraki seyahatiniz (C)
- Sizi hayal kırıklığına uğratan bir yer (D)
- Nereye gitmek isterdiniz? (E)
- Orada ne görmek istersiniz?





311. İyi – Kötü

- En iyi otel: .....
- En güzel sahil: .....
- En iyi restoran: .....
- En soğuk insanların olduğu ülke:.....
- En sempatik ülke: .....
- En kötü gezi deneyiminiz: .....

312. Seyahate çıktığınızda neyi özlüyorsunuz?

313. Bir geziden eve döndüğünüzde yaptığınız ilk şey:

■ ÇOCUKLUK ANILARI

314. İlk anınız:

315. Güzel bir çocukluk anısı:

316. Çocukluğunuzdan bir koku:

317. Okul günlerinizi anlatan bir sözcük:

318. En sevdiğiniz öğretmeniniz kimdi ve onun neyini seviyordunuz?



.....

çünkü.....

319. Hangi yaşam koşullarından geliyorsunuz?

( ) yoksul ( ) alt orta sınıf

( ) üst orta sınıf ( ) varlıklı

320. Çocukken kaç kere taşındınız?

321. İki çocukluk arkadaşınız:

1.  .....

2.  .....

▸ Bu arkadaşlarınızın bugün ne yaptığını biliyor musunuz?

1. .....

2. .....

322. Gençliğinizde sizi etkileyen iki kitap:

1 .....

2. .....

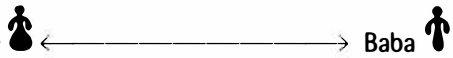
323. Evinizde okunan günlük bir gazete:

324. İzleyerek büyüdüğünüz bir televizyon programı:

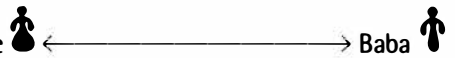
325. Çocukluğunuzdaki büyük bir derdiniz:

AİLENİZ

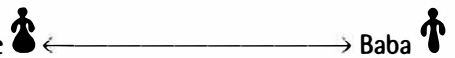
326. Kendinizi kime daha yakın hissediyorsunuz: Annenize mi babanıza mı?

Anne  Baba

327. Çocukken kendinizi kime daha yakın hissediyordunuz?

Anne  Baba

328. Kime daha çok benziyorsunuz?

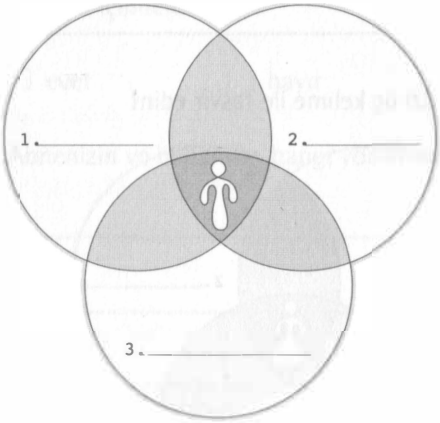
Anne  Baba

329. Babanız hakkında sevdiğiniz bir şey:

330. Onda sizi rahatsız eden bir şey:

331. Babanızdan size geçen bir şey:

332. Babanızı üç kelime ile tasvir edin!



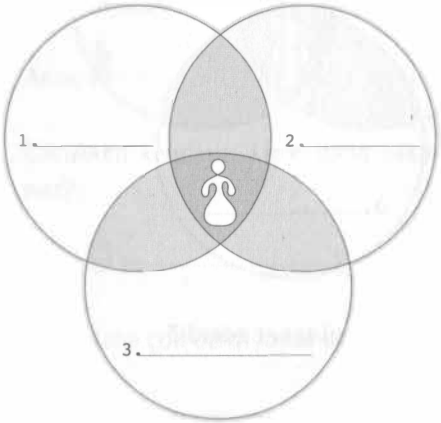
333. Babanız sizi nasıl tasvir ederdi?

334. Anneniz hakkında sevdiğiniz bir şey:

335. Anneniz ile ilgili sizi rahatsız eden bir şey:

336. Ondan size geçen bir şey:

337. Annenizi üç kelime ile tasvir edin!



338. Anneniz sizi nasıl tasvir ederdi?

339. Öz anneniz ve babanız yerine kimi ebeveyn olarak isterdiniz?



340. Anneniz ve babanız geçmişte veya günümüzde mutlu bir ilişki içindeler mi?

[ ] evet [ ] hayır

341. Annenizin ve babanızın hangi yönlerine hayransınız?

342. Anneniz ve babanız hangi konuda hata yaptı?

343. Sizce kendi aileniz, tanıdığınız diğer ailelerden hangi yönden daha iyi?

344. Anneniz ile babanız hâlâ hayattalar mı?

[ ] evet [ ] hayır [ ] yalnızca biri

▸ Hayır ise, onlara söylemek istediğiniz bir şey var mı?

Baba: .....

Anne: .....

▸ Evet ise onları ne sıklıkla ziyaret ediyorsunuz?

[ ] haftada birkaç kez [ ] ayda 2-5 kez

[ ] yılda 2-5 kez

345. Eski evlilikten de gelmiş çocuk ya da çocuklu bir aile-de büyüdüyseniz....

▸ Artıları nelerdi?

- Geleneksel bir aile yapısına kıyasla eksileri nelerdi?

346. En sevdiğiniz akrabanız:

- eskiden: .....
- günümüzde: .....

SİZ VE KARDEŞLERİNİZ

	Kardeş A
	 .....
347. **Hangi konularda birbirinize benziyorsunuz?**	
348. **Hangi konularda farklısınız?**	
349. **En çok hangi** yönünü **seviyorsunuz?**	
350. **Hangi konuda ona özeniyorsunuz?**	
351. **En sevdiğiniz** kardeşiniz:	( )
352. Kan bağınız olmasa hangisiyle arkadaş olurdunuz?	( )

Kardeş B	Kardeş C
	 .....
[ ]	[ ]
[ ]	[ ]

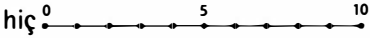
ANNENİZLE BABANIZIN SİZİN HAKKINIZDAKİ FİKİRLERİ

Annenize veya babanıza sorun!
Onlara soru sormak istemiyorsanız ya da soramıyorsanız, kendinize sorun: Onlar hangi cevabı verirdi?

353. Zor bir çocuk muydum?

354. Çocukken bana en çok zevk veren şey neydi?

355. Hayat arkadaşımla ne kadar uyumluyum?



356. Benimle ilgili hangi konuda endişe duyuyorsunuz?

357. İşimle ilgili ne düşünüyorsun?

358. Benimle hangi konuda gurur duyuyorsun?

■ AŞK

359. Hayat arkadaşınızı seviyor musunuz?

[ ] evet [ ] hayır [ ] bilmiyorum

▸ Bunu nereden anlıyorsunuz?

360. Hayat arkadaşınız sizi seviyor mu?

[ ] evet [ ] hayır [ ] bilmiyorum

▸ Bunu nereden anlıyorsunuz?

361. Hayat arkadaşınızın sizi arzuladığını hissedebiliyor musunuz?

[ ] evet [ ] hayır

▸ Siz hayat arkadaşınızı arzuluyor musunuz?

[ ] evet [ ] hayır

362. Hayat arkadaşınızın takdir ettiğiniz üç özelliği:

1. .....

2. .....

3. .....

363. Hayat arkadaşınızın sizinle ilgili takdir ettiğini düşündüğünüz üç şey:

1. .....

2. .....

3. .....

364. Büyük aşkınızı düşündüğünüzde gözünüzün önünde hangi tablo beliriyor?

365. Bir tahmin yürütün: Şu andaki hayat arkadaşınızla ilişkinizde en büyük zorluk ne olacak?

366. Hayat arkadaşınızın kabul etmeyi öğrenmek zorunda olduğunuz bir alışkanlığı:

367. Hayat arkadaşınızın arkadaşlarından hoşlanıyor musunuz?

[ ] evet [ ] hayır

▸ Sevdiklerim: .....

▸ Hazzetmediklerim: .....

368. Hayat arkadaşınızın ailesi hakkında sizi ne rahatsız ediyor?

369. İnsanlar yaşlandıkça annesiyle babasına benzemeye başlar. Hayat arkadaşınız için de bu durumun geçerli olabileceğini düşündüğünüzde bu sizi ondan soğutuyor mu?

[ ] evet [ ] hayır

370. Hangi durumlarda hayat arkadaşınızın yabancılaştığını hissediyorsunuz veya hissettiniz?

371. Hayat arkadaşınızın yanında, olduğunuz kişiyi seviyor musunuz?

372. Hangi zayıf noktalarınızı hayat arkadaşınızdan saklamaya çalışıyorsunuz?

373. Hayat arkadaşınıza kıyasla ne kadar gelir elde ediyorsunuz?

[ ] daha fazla [ ] aynı miktarda [ ] daha az

374. Hayat arkadaşınızla konuşamadığınız bir konu:

375. Hayat arkadaşınız sizi aldatsa bunu itiraf etmesini ister miydiniz?

[ ] evet [ ] hayır

- Siz gizli beraberliklerinizi itiraf ediyor musunuz?

[ ] evet [ ] hayır

- Bu konuyu kararlaştırdınız mı?

[ ] evet [ ] hayır

- Bu sizin gizli ilişkileriniz olduğu anlamına mı geliyor?

[ ] evet [ ] hayır

376. Hayat arkadaşınız sizi aldattığında bunun çekici ve cana yakın bir kişiyle olmasını mı tercih edersiniz yoksa cazibesini anlayamadığınız bir kişi mi?

[ ] cana yakın kişi [ ] cazibesini anlayamadığım kişi

377. Hayat arkadaşınızın en çok hangi yönünü özlüyorsunuz?

378. Sizce hayat arkadaşınız sizin hangi yönünüzü özlüyor?

379. İlişkiniz uğruna vazgeçmiş olduğunuz neleri özlüyorsunuz?

380. Hayat arkadaşınız tekerlekli sandalyede olsa veya yüzü deforme olsa ilişkinizin devam edebileceğini düşünüyor musunuz?

[ ] evet [ ] hayır

381. Mevcut hayat arkadaşınızı bir öncekinden ayıran nedir?

382. Hayat arkadaşınız daha önceki ilişkilerinden bahsettiğinde ne hissediyorsunuz?

383. Hangi eski sevgiliniz ile yeniden bir ilişki yürütmeyi hayal edebiliyorsunuz?

 .....

▸ Hangisiyle yeniden yatmayı düşünebiliyorsunuz?

 .....

384. Hayat arkadaşınızla ortak olan üç yönünüz:

1. .....

2. .....

3. .....

385. Farklı olduğunuz üç yönünüz:

1. .....

2. .....

3. .....

386. Yukarıda bulunan iki sorudan hangisini cevaplamak daha kolaydı?

[ ] 384 [ ] 385

387. Hayat arkadaşınızla ne sıklıkla sevişiyorsunuz?

388. Arkadaşlarınıza daha çok ayrılma tavsiyesi mi verdiniz yoksa ilişkiyi devam ettirme tavsiyesi mi?

[ ] ayrılma [ ] ilişkiye devam etme

389. Daha çok terk mi edildiniz yoksa terk mi ettiniz?

[ ] terk edildim [ ] terk ettim

▸ Sizce bunun sebebi nedir?

390. Henüz evli değilseniz, evlenmek ister miydiniz?

[ ] evet [ ] hayır

▸ Neden? .....

391. Tanıdığınız hangi çifti tahammül edilemez buluyorsunuz?

392. Sizce aşk ile ilgili olarak en yaygın efsane nedir?

393. Romantik bir kişi misiniz?

[ ] evet [ ] hayır

▸ Bunu nereden anlıyorsunuz?

394. Hangi şarkı veya müzik eseri ilişkinizin bir parçası?

HAYAT ARKADAŞINIZIN SİZİN HAKKINIZDAKİ FİKRİ

Hayat arkadaşınız veya eski sevgilinize sorun!
Hayat arkadaşınız sormak istemiyorsa veya soramıyorsa, kendinize sorun: Hayat arkadaşınız hangi cevabı verirdi?

395. Nasıldım?

396. Bugün nasılım?

397. Beni takdir ettiğin iki şey:

1. .....

2. .....

398. Sinir olduğun iki şey:

1. .....

2. .....

399. Hangi durumda gözünde bir yabancıya dönüştüm?

400. Benden öğrendiğin bir şey:

İLİŞKİSİ YOK

401. En son ne zaman ve kime "seni seviyorum" dediniz?

- Kime?  .....
- Ne zaman? .....

402. En son ne zaman ve kim size "seni seviyorum" dedi?

- Kim?  .....
- Ne zaman? .....

403. En son ne zaman bir ilişkiniz olsun istediniz?

404. En son ne zaman yalnız olmaktan mutluluk duydunuz?

405. Hiç çöpçatanlık hizmeti denediniz mi? (izdivaç programı, Tinder vs.)

( ) evet ( ) hayır

▸ Evet ise, nasıldı?

406. Aşağı yukarı kaç arkadaşınızın ilişkisi yok?

407. Erişkin yaşamınızın ne kadarını tek başınıza geçirdiniz?

▸ Sizce bunun sebebi nedir?

408. Düzenli bir ilişkinizin olmadığını savunduğunuzda birinci nedeniniz ne olur?

SEKS

409. Hangi tür erkekler/kadınlar genelde sizden hoşlanır?

▸ Siz kimden hoşlanırsınız?

410. Vücudunuz ile ilgili sık sık iltifat aldığınız bir özellik:

411. Hangi entelektüel özellikleri çekici bulursunuz?

412. Şu ana kadar hayatınızda kaç kişiyle ilişkiye girdiniz?

[ ] 0-5 [ ] 6-10 [ ] 11-20

[ ] 21-40 [ ] 41-60 [ ] >60

413. Birlikte olduğunuz için pişmanlık duyduğunuz bir kişi:



.....

414. Birlikte olmadığınız için pişmanlık duyduğunuz bir kişi:



.....

415. Henüz gerçekleşmemiş cinsel bir fantezi:

416. Henüz gerçekleşmemiş bir fantezi:

417. İstediğiniz fakat elde edemediğiniz bir kişi:



.....

418. İstediğiniz ve elde ettiğiniz bir kişi:



.....

419. Tekeşliliğin avantajları nelerdir?

▸ Dezavantajları nelerdir?

420. Yakın arkadaşlarınızdan hayat arkadaşınız olarak düşüneceğiniz biri var mı? Kim?

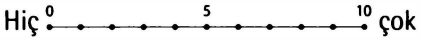


421. Hangi yakın arkadaşınızla bir ilişki yürütmeyi düşünebilirsiniz?



422. Cinsel ilişkilerin hangi yönünün abartıldığını düşünüyorsunuz?

423. Cinsel hayatınız son üç aydır ne kadar tatmin ediciydi?



424. İlişkiye girmeden geçen en uzun döneminiz ne kadardı?

425. Ne sıklıkla mastürbasyon yapıyorsunuz?

ARKADAŞLARINIZ

426. En uzun süredir tanıdığınız arkadaşınız:



.....

427. En yeni arkadaşınız:



.....

428. En yakın çocukluk arkadaşınızı tasvir edin!

429. Bugünkü en iyi arkadaşınızla geçmişteki en iyi arkadaşınız arasında ne tür farklılıklar var?

430. En genç arkadaşınız:



.....

431. En yaşlı arkadaşınız:



.....

432. Bir arkadaşınızla yaşadığınız son tartışma:

▸ Bu tartışmayı nasıl çözdünüz?

433. Hiç biriyle arkadaşlığınıza son verdiniz mi?

[ ] evet [ ] hayır

▸ Neden? .....

434. Başkası hiç arkadaşlığınıza son verdi mi?

[ ] evet [ ] hayır

▸ Neden? .....

435. Birini teselli ettiğiniz bir durumu anlatın!

▸ Teselli aradığınızda kime gidersiniz?

 .....

▸ Kim size gelir?

 .....

436. En çok kiminle takılmayı seviyorsunuz?

 .....

437. Tanıdığınız en zeki insan kim?

 .....

438. Onun size verdiği değerden daha fazla değer verdiğiniz bir arkadaşınız var mı?

 .....

▸  Benim için daha değerli: .....

▸  Ben onun için daha değerliyim: .....

439. Hangi arkadaşınızı çekici buluyorsunuz?



.....

▸ Hayat arkadaşınızın hangi arkadaşını çekici buluyorsunuz?



.....

440. Kimin arkadaşlığından vazgeçebilirsiniz?



.....

▸ Neden bu arkadaşlığı hâlâ yürütüyorsunuz?

441. Artık görmediğiniz hangi kişiyi hâlâ düşünüyorsunuz?



.....

442. Sizce sizi en iyi tanıyan insan kim?



.....

▸ Siz en iyi kimi tanıyorsunuz?



.....

443. Hiç birinden nefret ettiniz mi?

[ ] evet [ ] hayır

▸ Evet ise, neden ve ne kadar süreliğine?

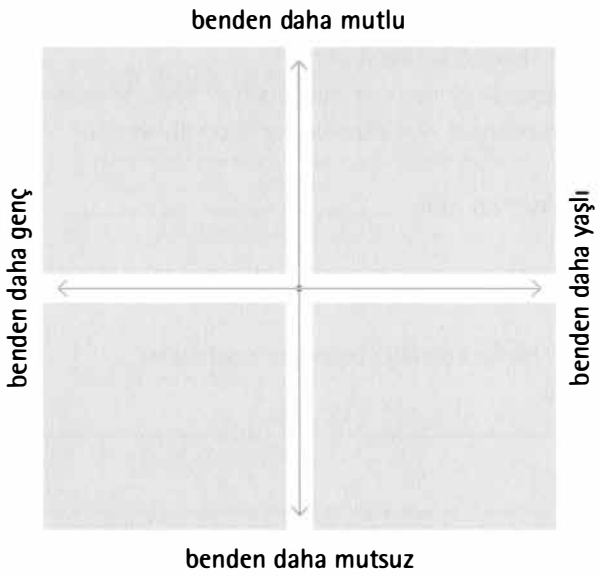
444. Kime bir özür borçlusunuz?



.....

445. Kendinizi yalnız hissettiğiniz bir anı anlatın:

446. Arkadaşlarınızdan beşini şekle ekleyin!



ARKADAŞLARINIZIN SİZİN HAKKINIZDAKİ FİKİRLERİ

Sizi iyi tanıyan bir kişiye sorun!
Arkadaşınıza sormak istemiyorsanız veya soramıyorsanız, kendinize sorun: Arkadaşınız hangi cevabı verirdi?

Arkadaşınızın ismi: .....

447. Hangi konuda gerçekten başarılıyım?

448. Neyden uzak durmam gerekir?

.....

449. Bana en iyi uyan meslek nedir?

.....

450. Neyi bir an önce öğrensem iyi olur?

451. Beni üç kelime ile tanımla:

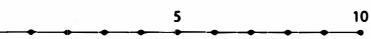
1. .....

2. .....

3. .....

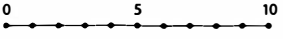
452. Beni değerlendir:

▸ Ne kadar cesurum?

Korkak 

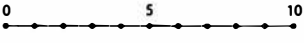
cesur

▸ Ne kadar güvenilirim?

güvenilmez 

güvenilir

▸ Ne kadar mutluyum?

mutsuz 

mutlu

GELECEĞİNİZ

453. Kendinizi on yıl sonra nerede görüyorsunuz?

- En iyi ihtimalle:

- En kötü ihtimalle:

454. Geleceğinize kim yön veriyor?



455. Siz kimin geleceğine yön veriyorsunuz?



456. Şu anda en çok hangi hedefe odaklanmış bulunuyorsunuz?

- Bu hedefe ne zamana kadar ulaşmış olmayı planlıyorsunuz?

- Bu hedefe ulaşabilecek misiniz? [ ] evet [ ] hayır

457. Ne yapabilmeyi öğrenmek isterdiniz?

458. Cümleleri tamamlayın:

- Daha fazla zamanım olsa...

- Daha az zamanım olsa...

459. Hayatınızın en büyük hayali nedir?

460. Geceleri rüyalarınızda en çok neyi görürsünüz?

461. Hiç fal baktırdınız mı?

[ ] evet [ ] hayır

▸ Bunlar arasından gerçekleşen oldu mu?

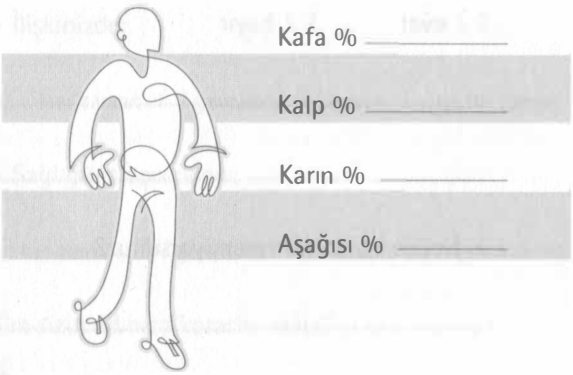
[ ] evet [ ] hayır

▸ Evet ise hangisi? .....

.....

KARAR VERMEK

462. Ne ile düşünüyorsunuz?



463. Genel olarak karar vermekte zorlandığınız bir durum:

464. Kime akıl danışırsınız?

.....

▸ Bu kişinin size verdiği bir tavsiye:

465. Kim size akıl danışır?



.....

466. Uzun zamandır ertelediğiniz bir karar var mı?

[ ] evet [ ] hayır

▸ Neden bu kararı veremiyorsunuz?

467. Son beş yılda verdiğiniz en iyi karar neydi?

▸ En kötüsü neydi?

468. Verdiğiniz kararları ne sıklıkla yerine getiriyorsunuz?

▸ İşinizde:

[ ] her zaman [ ] genellikle [ ] bazen [ ] hiçbir zaman

▸ İlişkinizde:

[ ] her zaman [ ] genellikle [ ] bazen [ ] hiçbir zaman

▸ Sağlığınız açısından:

[ ] her zaman [ ] genellikle [ ] bazen [ ] hiçbir zaman

469. Kim sizin adınıza kararlar verir?



.....

470. Siz kimin adına kararlar verirsiniz?



.....

ÇOCUK SAHİBİ OLMAK

471. Çocukları sever misiniz?

[ ] evet [ ] hayır

▸ Çocuklar sizi sever mi?

[ ] evet [ ] hayır

▸ Çocuk sahibi olmak istiyor musunuz? Kaç çocuk istiyorsunuz?

472. Çocuk sahibi olma konusundaki en büyük endişeniz nedir?

473. Kız mı istersiniz, erkek mi? Açıklayın!

474. Partnerinizi hiç çocuklarla etkileşim halinde gördünüz mü?

[ ] evet [ ] hayır

▸ Güzel bir his miydi?

[ ] evet [ ] hayır

475. Partnerinizin dini ve ruhani inançlarını biliyor musunuz?

[ ] evet [ ] hayır

▸ Çocuklarınızı bu açıdan nasıl yetiştireceğiniz konusunda hemfikir misiniz?

[ ] evet [ ] hayır

476. Çocuklarla öncelikli olarak kimin ilgileneceği konusunda anlaştınız mı?

[ ] evet [ ] hayır

477. Evlatlık edinmek ister miydiniz?

[ ] evet [ ] hayır

478. Tüp bebek düşünür müydünüz?

[ ] evet [ ] hayır

479. Çocuk sahibi olmak istemeyen insanlar hakkında ne düşünüyorsunuz?

480. (Henüz) Çocuk sahibi olmamanızı açıklayan ilk nedeniniz nedir?

481. Hangi anne baba sizin için bir rol model?



.....

482. Doğum sırasında çocuğunuzun gelecekteki mesleğine karar verebilseydiniz, bu ne olurdu?

■ EBEVEYN OLMAK

483. Çocuk sahibi olmanın avantajları nelerdir?

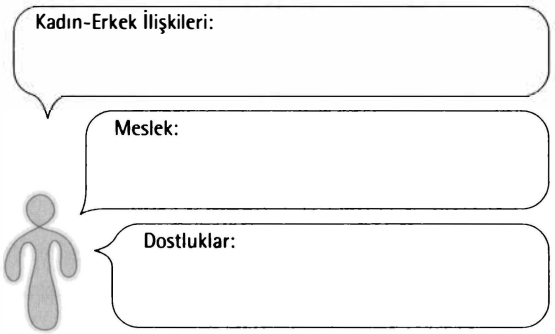
▸ Dezavantajları nelerdir?

484. Hiçbir zaman yapmaya cesaret edemediğiniz ve çocuklarınızın yapmasını dilediğiniz bir şey:

485. Yaptığınız fakat aynısını çocuklarınıza tavsiye etmediğiniz bir şey:

486. Çocukken aldığınız ve uyduğunuz bir tavsiye:

487. Aşağıdaki konularda çocuklarınıza hangi öğütleri verirsiniz?



488. Çocuklarınız konusunda neyi farklı yapmak isterdiniz?

489. Çocuk sahibi olduğunuzdan beri hangi yönde değiştiniz?

490. Partneriniz nasıl değişti?

491. Partnerinizle olan ilişkiniz ne yönde değişti?

492. Çocuklarınız mesleğinizin ne olduğuna inanıyor?

493. Çocuklarınız arasından daha çok sevdiğiniz var mı?

[ ] evet [ ] hayır  .....

494. Büyükanne veya büyükbaba iseniz: Çocuklarınızın torunlarınızı doğru yetiştirdiklerini, onlara doğru davrandıklarını düşünüyor musunuz?

[ ] evet [ ] hayır

▸ Çocuklarınız zamanında sizin yaptığınızdan neyi farklı yapıyor?

MUTLULUK

495. Mutlu olmak için neyiniz eksik?

496. Başkalarına mutlu olmak için hangi tavsiyeyi verirsiniz?

497. Neye seviniyorsunuz?

Bugün: .....

Her daim: .....

498. Kimin mutluluğuna özeniyorsunuz?

 .....

499. Neyin eskisi gibi olmadığına mutlusunuz?

500. Sizi ne mutsuz eder?

501. Mutlu ve mutsuz olduğunuzda genelde yaptığınız şey nedir?

- Mutsuz:

- Mutlu:

502. Mutlu ettiğiniz bir kişi:

 .....

503. Sizi mutlu eden bir kişi:

 .....

504. Tamamıyla mutlu olduğunuz bir an:

505. Kim daha mutlu?

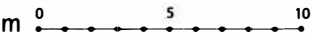
[ ] Anne	[ ] Baba
[ ] Ben	[ ] Partner
[ ] Ben	[ ] Eski sevgili
[ ] Ben	[ ] En iyi arkadaş
[ ] Bugün ben	[ ] Beş yıl önce ben

MANEVİYAT

506. Bunu kanıtlayamadığınız halde neye inanırsınız?

507. Güç aldığınız bir yer:

508. Ne derecede maneviyata düşkünsünüz?

Değilim 

maneviyata düşkünüm

509. "Maneviyat" sizin için ne ifade ediyor?

510. Sizce bir önceki yaşamınızda kim veya ne idiniz?

511. Rüyanızda gördüğünüz ve gerçekleşen bir şey:

512. Aşağıdakilere inanır mısınız?

- Sonsuz aşk ( ) evet ( ) hayır
- Ölümden sonra hayat ( ) evet ( ) hayır
- Kader ( ) evet ( ) hayır
- Evrim teorisi ( ) evet ( ) hayır
- Serbest piyasanın kendi kendini düzenleyen mekanizmasına ( ) evet ( ) hayır
- Psikanaliz ( ) evet ( ) hayır
- Astroloji ( ) evet ( ) hayır
- Kendinize ( ) evet ( ) hayır

513. Burcunuz nedir?

- Burcunuz sizin hakkında ne diyor?

▸ Buna katılıyor musunuz?

[ ] evet [ ] hayır

[ ] evet, ... dışında

514. On yıl önce inandığınız bugün artık inanmadığınız şey nedir?

515. Şu anda neyden kuşku duyuyorsunuz?

YALNIZCA İNANÇLILAR İÇİN

516. Dini inancınızı nasıl buldunuz/nasıl belirlendi?

517. Ne sıklıkla ve hangi durumlarda dua ediyorsunuz?

518. Dininiz ne ve bu dinden olmayı nasıl açıklıyorsunuz?

519. İnancınızın sarsıldığı bir durumu tanımlayın:

520. İnancınızın güçlendiği bir durumu tanımlayın:

521. İnancınızı sorguladığınız oluyor mu?



YALNIZCA İNANMAYANLAR İÇİN

522. Bir tanrının var olma ihtimalinin düşüncesi tam olarak neden kafanızı karıştırıyor?

523. Eskiden inançlıydınız şimdi mi inancınızı kaybettiniz?

[ ] evet [ ] hayır

524. Dindar insanlara karşı hangi önyargılarınız var?

525. Bir din seçecek olsaydınız, bu hangisi olurdu?

526. Tanrı'ya inanmıyorsanız, neye inanıyorsunuz?

527. Zaman zaman Tanrı'ya inanma ihtiyacı hissediyor musunuz?



.....

KORKULARINIZ

528. Neyden korkarsınız?

529. Artık neyden korkmuyorsunuz?

530. Sürekli tekrarlanan bir kâbusunuz:

531. En çok korktuğunuz hastalık nedir?

532. Hayatınız boyunca bulunduğunuz en tehlikeli anı anlatın:

533. Hayatınızın en zor dönemi neydi?

▸ Bu dönemi nasıl atlattınız?

▸ Benzer bir durumu bir kez daha yaşamaktan korkuyor musunuz?

[ ] evet [ ] hayır

534. Yaşlanmaktan korkuyor musunuz? Tam olarak hangi yönünden korkuyorsunuz?

Yoksa yaşlanmayı dört gözle mi bekliyorsunuz? Tam olarak hangi yönünü?

535. Sizce yaşlılar hangi konuda gençlerden daha başarılı?

536. Niçin istediğiniz gibi bir hayat sürdürmüyorsunuz?

537. En son ne zaman bir şeyi ilk defa yaptınız?

ÖLÜM

538. En son ne zaman bir cenazeye gittiniz?

539. Kaybettiğiniz kişileri düşünün. İlk kim aklınıza geliyor?

 .....

540. En yakın çevrenizde veya akrabalarınızda bir sonraki ölecek kişinin kim olmasından korkuyorsunuz?

 .....

541. Diyelim ki bir sene sonra öleceğinizi öğrendiniz. Yaşam tarzınızda değişikliklere gider miydiniz?

[ ] evet [ ] hayır

▸ Neyi değiştirirdiniz? .....

542. Ölüm döşeğinde olduğunuzu varsayalım. Kime son bir sözünüz var?



.....

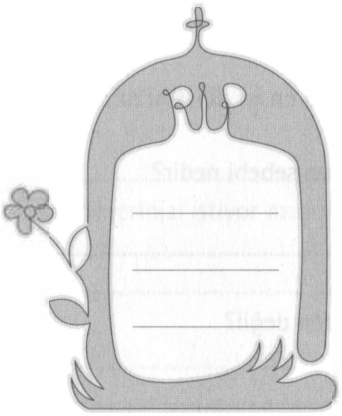
▸ Ne söylerdiniz?

▸ Bunu ona neden henüz söylemediniz?

543. Sizin için onsuz hayatın anlamının kalmayacağı kadar değerli olan şey nedir?

544. Nereye defnedilmek istersiniz?

545. Mezar taşınızda yazmasını istediğiniz üç kelime:



546. Sizce intiharın olumsuz yanları nelerdir?

547. Siz öldüğünüzde ne değişecek?

548. Siz değişirseniz, ne ölür?

SON SORULAR

549. Şu an hayatınızın en iyi dönemi mi?

▸ Evet ise, bunun sebebi nedir?

▸ Hayır ise, neden değil?

550. Dünyada ait olduğunuz yeri buldunuz mu?

▸ Evet ise, neresi bu?

551. İyi bir arkadaş mısınız?

[ ] evet [ ] hayır

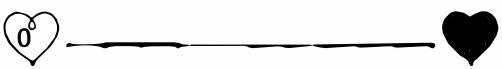
552. Ne yapabiliyorsunuz?

553. İstediklerinizi yapabiliyor musunuz?

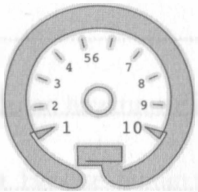
554. Yapabildiklerinizi istiyor musunuz?

555. Ne istiyorsunuz?

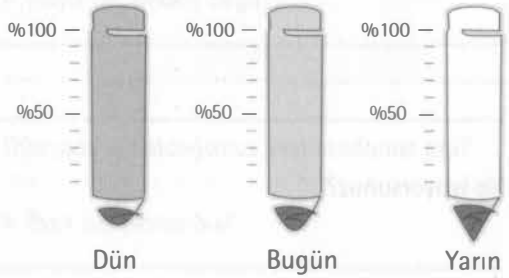
556. Ne kadar âşık olduğunuzu çizin!



557. Enerji seviyeniz ne kadar yüksek?

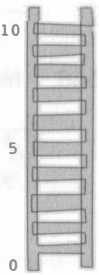


558. Zamanınızın yüzde kaçını dünde, bugünde ve yarında geçiriyorsunuz? (Toplamda % 100)

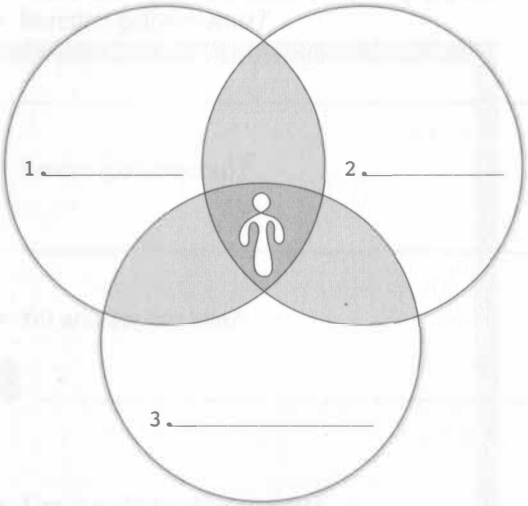


559. Mesleki kariyerinizi düşünün. Kariyer merdivenine yazın:

- Nerede duruyorsunuz? (A)
- Nerede olmak istiyorsunuz? (B)
- En yüksek mevkiiniz neydi? (C)



560. Kendinizi üç kelime ile tasvir edin:



561. Sanatsal yeteneklerinizi düşünmeden sizi temsil eden bir şey çizin (Hayvan, Sembol, Rakam vs.)!

562. Yolculuğunuz nasıl?

- Nereden geliyorsunuz?

- Nereye gidiyorsunuz?

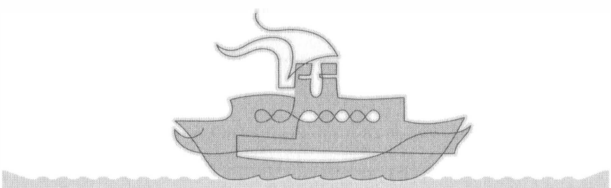
- Yol arkadaşınız kim?

.....

- Kimi geride bırakıyorsunuz?

.....

- Sizi ne bekliyor?



563. En son ne zaman ağladınız?

▸ Neden?

564. En son ne zaman içtenlikle güldünüz?

▸ Kiminle?



565. Hangi soruyu kendinize tekrar tekrar soruyorsunuz?

▸ Şu anda bu soruya hangi cevabı verirdiniz?

SİZİN SORULARINIZ

YAZARLAR HAKKINDA

Mikael Krogerus, 1976 yılında Stockholm'de Fin vatandaşı olarak doğan yazar İsveç ve Almanya'da yaşadı. Berlin Freie Üniversitesi'nde "siyasi bilimler" okudu ve eğitimini Danimarka Kaospilot Üniversitesi'nde tamamladı. Gençlik televizyon programı Chat The Planet'te çalışmak için New York'a gitti ve 2005 yılında NZZ Folio, Neue Züricher Zeitung'un editörü oldu. 2009 yılından beri Der Freitag, Brand Eins ve NZZ için serbest gazeteci olarak çalışıyor.

Mikael Krogerus
Sizi etkileyen beş film:
The Rescuers (Kurtarıcılar), The Audition, In the Mood for Love (Aşk zamanı), Festen (Şölen), Miller's Crossing (Miller Kavşağı)

En sevdiğiniz beş kitap:
The Unknown Soldier (Meçhul Asker) – Vaino Linna, Blood Meridian – Cormac McCarthy, Money (Para, Bir İntihar Mektubu) – Martin Amis, Embers – Sandor Marai, Stuff White People Like – Christian Lander

Hoşlanmadığınız beş insan tipi:
Espri anlayışı olmayanlar, kin güdenler, özgüveni olmayanlar, hırslılar, korkaklar

Roman Tschappeler, 1978 senesinde Bern'de doğdu. İsviçre fikir fabrikası BrainStore'da çalıştı ve henüz gençlik yıllarında bir kültür merkezi kurdu. 2003'te Danimarka Kaospilot Üniversitesi'ndeki eğitimini tamamladı ve menajeri olarak da çalıştığı bir İsviçreli şef için çok sayıda yemek kitap kurguladı. 2004 senesinde, şirketler ve yardım kuruluşları için kampanyalar düzenleyen, müzik yapan ve fikir ve yenilikçi uygulamalar için danışmanlık hizmeti sunan iletişim ajansı 'Guzo'yu kurdu.

Roman Tschäppeler
Sizi etkileyen beş müzik albümü:
Back in Black – AC/DC, Engelberg – Stephan Eicher, Just like you – Keb'Mo', Life on Planet Groove – Maceo Parker, Listen – Urban Species

Satın almayı sevdiğiniz beş marka:
Interio (yalnızca defterler için), WE, PostFinance, Apple, Deichkind

Bugünlerde konuşmayı sevdiğiniz beş konu:
İyi fikirler, okul zamanı, İsviçre yapımı filmler, kira fiyatları, yemek tarifleri

ÇEVİRMEN HAKKINDA

Dilara Aslan

Bilkent Üniversitesi Mütercim Tercümanlık mezunu olan Dilara Aslan, ilk ve ortaokul öğrenimini Almanya'da tamamlamıştır. Bir sömestr Belçika'da bulunan Université Saint-Louis'da geçirdiği dönemde, Avrupa Birliği çalışmaları ile ilgili ders almıştır ve ileri düzeyde Almanca, İngilizce ve Fransızca konuşmaktadır. Halen, Daily Sabah Gazetesinde Ankara'da Diplomasi Muhabiri olarak görevini sürdürmekte olan Aslan, daha öncesinde birçok yayın kuruluşu için çeşitli alanlarda kitap çevirisi yapmıştır.

YAŞAM REHBERİ

KENDİNİZİ DAHA İYİ TANIYIN

Sizi en iyi kim tanır?
Annenizden ne öğrendiniz?
En son ne zaman yalan söylediniz?
Kendinizi arkadaş olarak seçer miydiniz?
En korktuğunuz film hangisi?

Çok satan Karar Kitabı'nın yazarlarından kendinize sormanız gereken kışkırtıcı, düşündürücü, eğlenceli ve gerçekleri açığa çıkaracak sorular. Anket niteliğindeki bu kitap aslında yaşamınız boyunca rehberiniz olabilir. Tabii soruları doğru yanıtlamak koşuluyla.

Yaşam Rehberi, istersen günlük gibi sana özel olsun istersen başkalarıyla birlikte cevapla ve zamanını eğlenceli hale getir. Bu kitap sayesinde kendinizi, eşinizi, ailenizi ve arkadaşlarınızı daha iyi tanıma şansı yakalayabilirsiniz.

Kendinizden hiçbir cevabı sakınmayın! Unutmayın ki doğru cevap yoktur, yalnızca doğru sorular vardır.

THG
0096035
USF

ISBN: 978-625-6415-43-0

thekitap

thekitapyayinlari.com | thekitapyayinlari | thekitapyayin