



bernaert  
BRUCKNER

#sadecekendinol

50 shades of

AHHA!

Sadece kendin ol.

Ne olursa olsun.

Başka hiçbir şeyin önemi yok.

# AHA!

Dürtüsel Düşünebilmek için CESARET  
Kitabı  
Bernadette Tarafından  
Senin İçin Yazıldı!

Mag.a Bernadette Bruckner (Hrsg.)

Senin ve senin AHA-An'ların için!

Bugün algıladığın şeyin doğru ve gerçek olduğuna gerçekten inanıyor musun?

A large, empty rectangular box with a thin black border, occupying the lower two-thirds of the page. It is intended for a response to the question above.

AHA!

Düşüncelerin olmadan kimsin sen?



# Bugünkü AHA Deneyimlerim!

1.

.....

2.

.....

3.

.....

Bir kez daha...

**AHA!**



Senin için inanç nedir?  
Bir şeye / birisine olan inancını nasıl  
hissediyorsun?  
Bu duyguyu nerende hissediyorsun?

A large empty rectangular box with a black border, intended for the user to write their answers to the questions above.

A

H

A

SENİ ne şaşırtıyor?  
SANA AHA dedirten şey nedir?

A large, empty rectangular box with a thin black border, intended for a user to write their response to the questions above.

!AHA

Tersten yazılmıştır!

# Bugünkü AHA Deneyimlerim!

4.

.....

5.

.....

6.

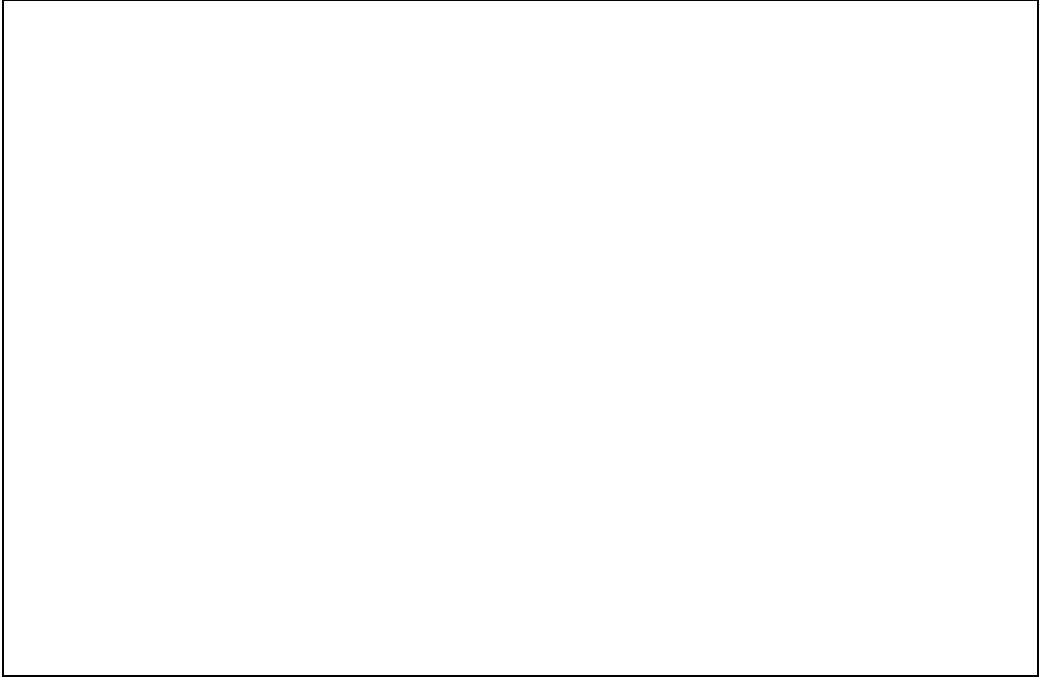
.....

A

H

A

Bir AHA deneyiminden SONRA nasıl  
görünüyorsun?  
Lütfen resmet!



OOOOO

AHA!



KORKU senin için ne ifade ediyor?  
Nelerden korkarsın? Nelerden korkmazsın?

A large, empty rectangular box with a thin black border, intended for the user to write their responses to the questions above.

CESARET senin için ne ifade ediyor?  
Nerede CESUR olduğunu hatırlıyor musun?

A large empty rectangular box with a black border, intended for a person to write their response to the questions above. The box is completely blank and occupies the lower two-thirds of the page.

# Bugünkü AHA Deneyimlerim!

7.

.....

8.

.....

9.

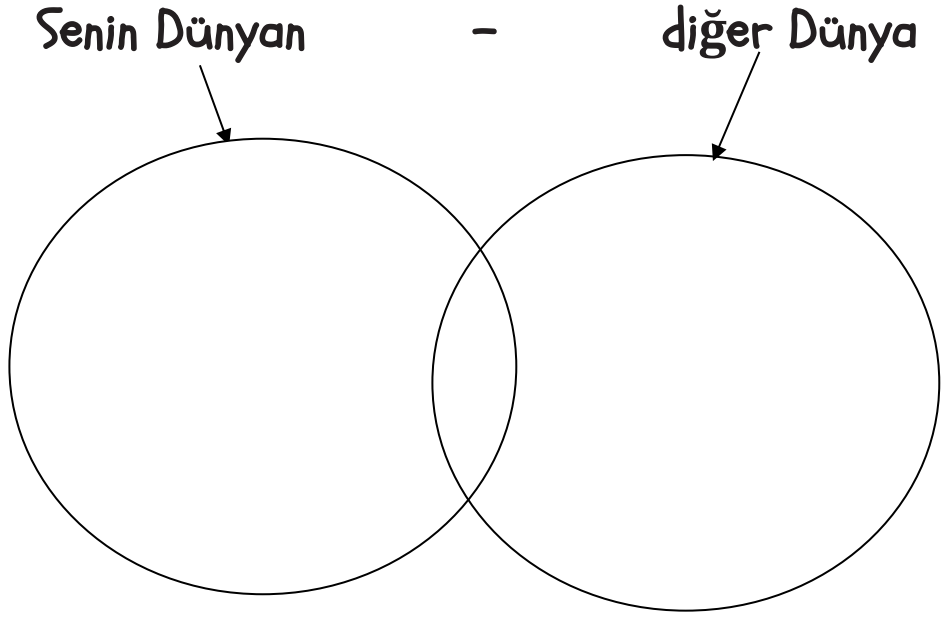
.....

Bu harfleri görünce aklına hangi kelimeler geliyor?

A

H

A



Sizi birbirinizden ne ayırıyor?

Sizi birbirinize ne bađlıyor?

Size ilham veren nedir?

!AHA

Tersten yazılmıştır!

EVVETT harika!

SENİ ne şaşırtıyor?  
SANA AHA dedirten şey nedir?



Veee...

AHA!



Senin için inanç nedir?  
Bir şeye / birisine olan inancını nasıl  
hissediyorsun?  
Bu duyguyu nerende hissediyorsun?

A large empty rectangular box with a thin black border, intended for the user to write their answers to the questions above.

# Bugünkü AHA Deneyimlerim!

10.

.....

11.

.....

12.

.....

# AHA!

Dürtüsel Düşünebilmek için CESARET  
Kitabı  
Bernadette Tarafından  
Senin İçin Yazıldı!



## Mag.a **BERNADETTE BRUCKNER**

- Bütünsel, sezgisel sağlık uzmanı.
- Diplomalı beslenme ve spor eğitmeni.
- Uluslararası konuşmacı ve yazar, 'İlkyardım' kitap serisinin editörü.
- ORINATION® - n (fl) ourish soul.mind.body Beslenme'nin kurucusu.
- "Coaching-to-go®" ile "iMM® - sezgisel mentorluk yöntemi" terapi formu ve "4 soru yöntemi®" kurucusu.

Richard Bandler, Robert Dilts, Roy M. Martina, Mark Anastasi ve Clinton Swaine gibi önemli isimlerin uluslararası programlarının katılımcısı.

Alışılmadık derecede yenilikçi yöntemlerle, bütünsel sağlığı geliştirme ve dirençliliğe odaklanan, bütünsel sağlık, beslenme ve enerji mentoru Uluslararası projelerde kendi geliştirdiği yöntemleri uygulamaktadır.

"Turizmde Sağlık Yönetimi" alanında yüksek okul derecesi. Halk sağlığı ve sağlık ekonomisi ile birlikte psikodilbilim üzerine odaklanan sağlık iletişimi / dilbilim alanında uluslararası doktora derecesi ve araştırma sahibi. 'Yarın için kendi sağlık sisteminizi geliştirin.' araştırmalarında NLP Ödülü'ne aday gösterilmiştir.

WEB: [www.bernadettebruckner.com](http://www.bernadettebruckner.com)  
[www.orinition.com](http://www.orinition.com)

Foto: peoplepictures

# Impressum

## İçerik sorumlusu

Mag.a Bernadette Bruckner

Kirchenplatz 31/1

4643 Pettenbach

Tel.: 0043 680 1306 752

Web: [www.bernadettebruckner.com](http://www.bernadettebruckner.com)

Mail: ana@orinition.com

© 2020 Mag.a Bernadette Bruckner (Hrsg.)

Kapak tasarımı: Bernadette Bruckner

Logo Tasarımı inside|out: Monika Stern, SternlosCreativ

Logo Tasarımı Bruckner: Goldjungen

# Almanca aslından Türkçe'ye çeviren



Dilek Süzal , ACC, ECPC, M.Arch.

- Yüksek Mimar, Erickson Sertifikalı Profesyonel Koç
- ICF Sertifikalı Profesyonel Koç
- Mimarlık Lisans Eğitimi - Gazi Üniversitesi, 2001
- Mimarlık Master Eğitimi - Orta Doğu Teknik Üniversitesi, 2003
- ECPC - Erickson Uluslararası Koçluk Akademisi
- İleri Takım Koçluğu Sertifika Program - Erickson Uluslararası Koçluk Akademisi, 2019
- Business Coach Diploması – WIFI Wien, 2020

Dilek Süzal 20 yılı aşkın süre boyunca, Türkiye ve Avusturya'da mimarlık & iç mimarlık alanlarında danışmanlık ve projecilik yaptıktan sonra, profesyonel yönünü koçluk ve eğitmenlik alanlarına çevirmiştir. Müşterilerine uzun yıllar fiziksel mekanlarının dönüşümü konusunda hizmet vermesinin ardından yeni kariyer alanında, müşterilerinin iç mekanlarının, zihin yapılarının ve potansiyellerinin dönüşümlerine rehberlik etmekten heyecan ve mutluluk duymaktadır.

Kişisel gelişim ve profesyonel gelişim koçluğu, kültürler arası adaptasyon ve kariyer koçluğu vermekte, beden-zihin-ruh dengesi odaklı, kişisel potansiyelin maksimizasyonuna yönelik motivasyonel seminerler ve webinarlar düzenlemektedir.

dileksuzal.com / Instagram: dilek.suzal / Linked In: Dilek Süzal

Işığının açığa çıkmasına izin ver.  
inside|out.

Bilgeliğinin açığa çıkmasına izin ver.  
inside|out.

Sen Sensin!

*Senin AHA'n! senin AHA-An'larındır!*

DAHA FAZLASI

İÇİN

AHA!



Video serim için „AHA'nın 50 tonu“ youtube kanalında:

<https://bit.ly/2UPXi3B>





bernaert  
BRUCKNER

#sadecekendinol

50 shades of

AHHA!

Sadece kendin ol.

Ne olursa olsun.

Başka hiçbir şeyin önemi yok.