

Sentio Farkındalık Ajandası

Psk. Dr. Bade VARDARLI
Psk. Selen ÖZONUK TASA



Psk. Dr. Bade VARDARLI - Psk. Selen ÖZONUK TASA

SENTİO FARKINDALIK AJANDASI

ISBN 978-625-8789-90-4

Kitap içeriğinin tüm sorumluluğu yazarına aittir.

© 2026, PEGEM AKADEMİ

Bu kitabın basım, yayım ve satış hakları Pegem Akademi Yay. Eğt. Dan. Hizm. Tic. AŞ'ye aittir. Anılan kuruluşun izni alınmadan kitabın tümü ya da bölümleri, kapak tasarımı; mekanik, elektronik, fotokopi, manyetik kayıt ya da başka yöntemlerle çoğaltılamaz, basılamaz ve dağıtılamaz. Bu kitap, T.C. Kültür ve Turizm Bakanlığı bandrolü ile satılmaktadır. Okuyucularımızın bandrolü olmayan kitaplar hakkında yayınevimize bilgi vermesini ve bandrolsüz yayınları satın almamasını diliyoruz.

Pegem Akademi Yayıncılık, 1998 yılından bugüne uluslararası düzeyde düzenli faaliyet yürüten **uluslararası akademik bir yayinevidir**. Yayımladığı kitaplar; Yükseköğretim Kurulunca tanınan yükseköğretim kurumlarının kataloglarında yer almaktadır. Dünyadaki en büyük çevrimiçi kamu erişim kataloğu olan **WorldCat** ve ayrıca Türkiye'de kurulan **Turcademy.com** tarafından yayınları taranmaktadır, indekslenmektedir. Aynı alanda farklı yazarlara ait 2000'in üzerinde yayını bulunmaktadır. Pegem Akademi Yayınları ile ilgili detaylı bilgilere <http://pegem.net> adresinden ulaşılabilir.

I. Baskı: Temmuz 2026, Ankara

Yayın-Proje: İlayda Arslan
Dizgi-Grafik Tasarım: Tuğba Kaplan
Kapak Tasarımı: Pegem Akademi

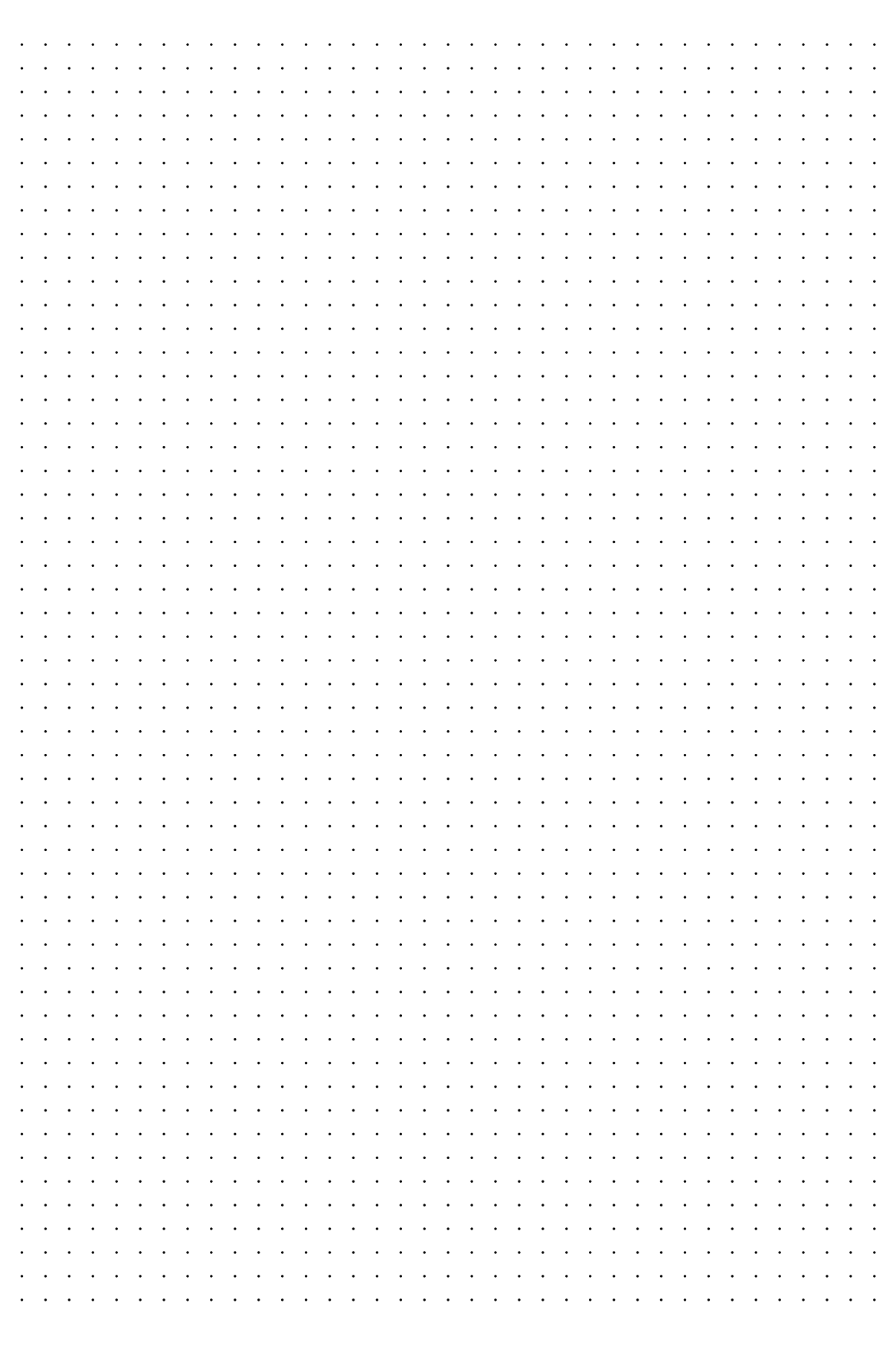
Baskı: Sayfa Basım Sanayi Ticaret Ltd. Şti.
İvedik OSB Matbaacılar Sit. 1514. Cad. No: 23-25
Yenimahalle/ANKARA

Yayıncı Sertifika No: 51818
Matbaa Sertifika No: 77079

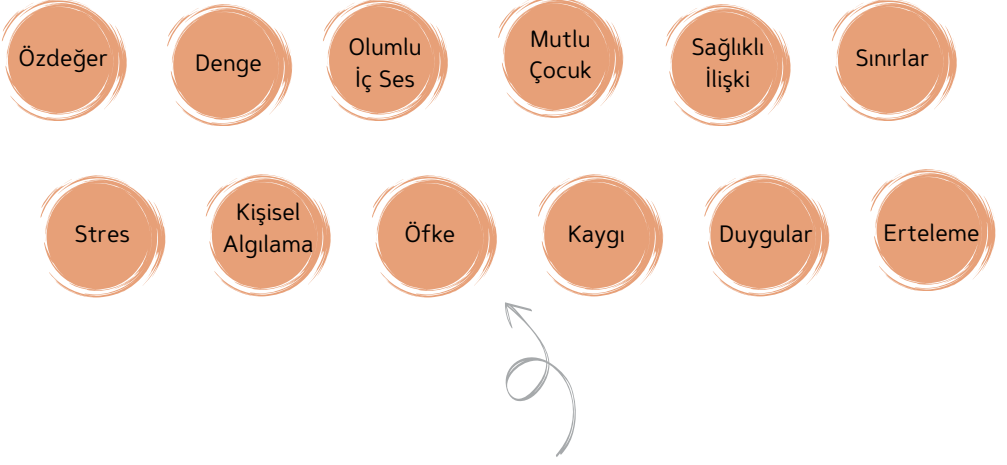
İletişim

Pegem Akademi: Shira Ticaret Merkezi
Macun Mahallesi 204 Cad. No: 141/33, Yenimahalle/Ankara
Yayınevi: 0312 430 67 50
Dağıtım: 0312 434 54 24
Hazırlık Kursları: 0312 419 05 60
İnternet: www.pegem.net
E-ileti: yayinevi@pegem.net
WhatsApp Hattı: 0538 594 92 40





Bu Ajandayı Nasıl Kullanmalıyım?



Elindeki bir zamansız ajanda. Her ayın farklı temaları var, istediğini seçerek başlayabilirsin.

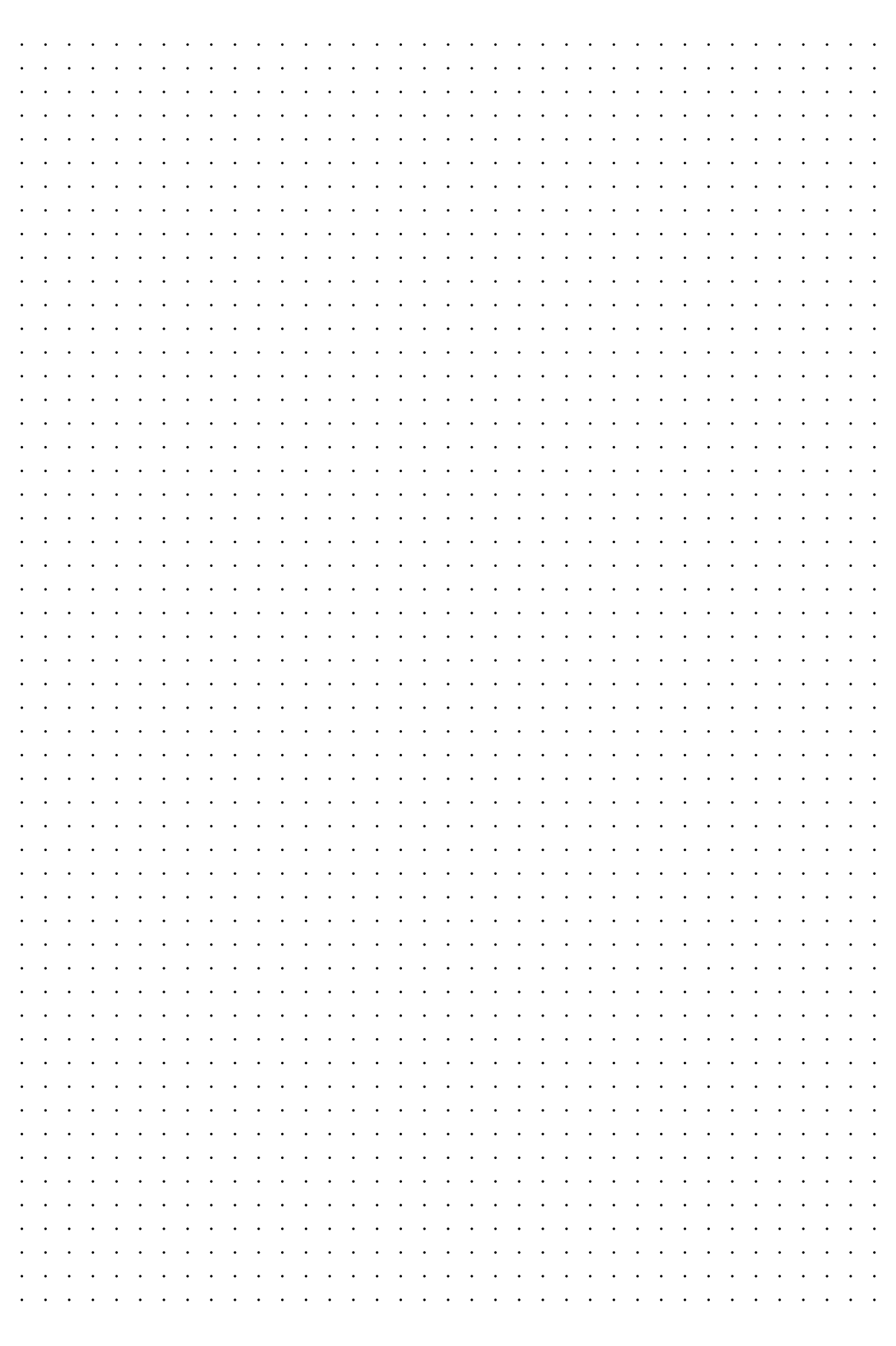
Bu ajanda kendini ve duygularını fark etmen için tasarlandı. Bu nedenle ismini 'Sentio' koyduk. Sentio, Latince'de 'hissetmek ve fark etmek' demek.

Bu ajandayı kullanırken bazı temalar ve ajandanın içindeki aktiviteler kendini sorgulamana neden olabilir. Endişelenme, biraz kafa karışıklığı iyidir. Bu, sana üstünü örttüğün konularla yüzleşme cesareti verir. Bu yüzleşmeyi profesyonel bir ruh sağlığı uzmanının desteği ile yapmak isteyebilirsin, bu çok iyi bir fikir olabilir. Zaten bir terapistin varsa bu ajandayı kullanırken dikkatini çeken konuları, terapistinle konuşmak isteyebilirsin.

Aylık temalarda bazı küçük çalışmalar var. Her gün 10 dakikanı ayırarak bu çalışmaları yapmanı öneririz. Her ayın sonunda boş sayfalar göreceksin, bu sayfaları tema ile ilgili kişisel notların için kullanabilirsin.

Hissetmen ve fark etmen dileğiyle...

Psk. Selen Özönük Tasa & Psk. Dr. Bade Vardarlı





Bu fotoğraf 2013 yılından. Biz o zamandan beri arkadaş olan iki meslektaşız. Okul rehberlik servisinde başladığımız çalışma hayatımız, bizi zaman içinde farklı yollara savurdu. Aynı yerde çalışmasak da dostluğumuz devam etti.

4 yıl önce İzmir'deki psikolojik danışma merkezimizde iki ortak olarak tekrar bir araya geldik. Danışanlarımızın sıklıkla yaşadıkları gündemler bu ajandanın temalarını oluşturdu. Sadece danışanlarımıza değil, daha çok kişiye fayda sağlamak amacıyla Sentio'yu tasarladık.

Kendini keşfettiğin bir yıl olması dileğiyle...

Psk. Selen Özönük Tasa & Psk. Dr. Bade Vardarlı

Not: Bu ajandanın görsellerinin hazırlanmasında emeği büyük olan Stajyer Psikolog Mert Tokur ve Stajyer Psikolog Sude Çetin'e teşekkürlerimizle.

📷 psk.dr.badevardarli
📷 psikologselenozonuk
🌐 sentiodanismanlik.com

