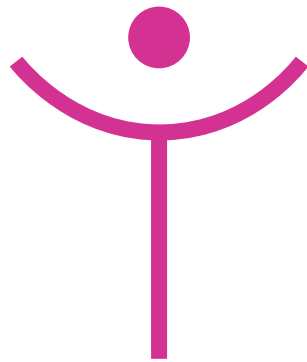




#JOYMAGENTA

GLOBAL
WELLNESS
DAY[®]

2026

MERHABA 2026!

Yeni bir yıla adım atarken, dünyamızı daha iyi bir yer haline getirmek için enerjilerini, yaratıcılıklarını ve şefkatlerini adayarak, giderek büyüyen Global Wellness Day elçileri ve gönüllülerine en içten teşekkürlerimi sunuyorum.

2025'te, **#ReconnectMagenta** ile kendimize, topluluklarımıza ve gezegenimize yeniden bağlanmanın güzelliğini keşfettik. Bu yıl yolculuğumuz bizi iyi yaşamın kalbine, daha derinlere götürüyor: neşeyle yaşama davet.

2026 teması olan **#JoyMagenta**, neşenin gelip geçen bir duygu değil, her gün yetiştirilebilecek, paylaşılabilecek ve kutlanabilecek bir iyi yaşam hali olduğunu hatırlatıyor. Neşe; sağlığımızı ve mutluluğumuzu besleyen, dayanıklılığımızı, yaratıcılığımızı ve şefkatimizi güçlendiren bir kaynaktır.

#JoyMagenta aracılığıyla neşeyi kalpleri birleştiren, ruhları yükselten ve umudu ilham eden bir güç olarak benimsiyoruz. Gelin, sevgi, denge ve dönüşümün rengi olan magenta'nın parlak enerjisini kutlayalım ve dünyaya daha fazla neşe katalım.

#JoyMagenta ile neşeyi kalpleri birleştiren, ruhları canlandıran ve umut aşılayan bir güç olarak benimsiyoruz. Sevginin, dengenin ve dönüşümün rengi olan magenta'nın ısıtılı enerjisini hep birlikte kutlayalım ve dünyaya daha fazla neşe getirelim.

Belgin Aksoy
Global Wellness Day
Kurucusu



#JOYMAGENTA NEDİR?



#JoyMagenta ışığın, enerjinin ve duygusal uyumun sembolü. Neşeyi iyi yaşamın temel taşı olarak yeniden keşfetmeyi temsil ediyor — ruhu yenileyen, kalbi besleyen ve bedeni güçlendiren bir enerji.

Bugünün hızlı ve çoğu zaman belirsiz dünyasında, neşe stres, kaygı ve kopukluk tarafından kolayca gölgelenebilir. Ancak zorlukların ortasında bile neşe hep ulaşılabilir — bir gülümsemenin sadeliğinde, müziğin ritminde veya doğanın güzelliğinde hissedilmeyi bekler.

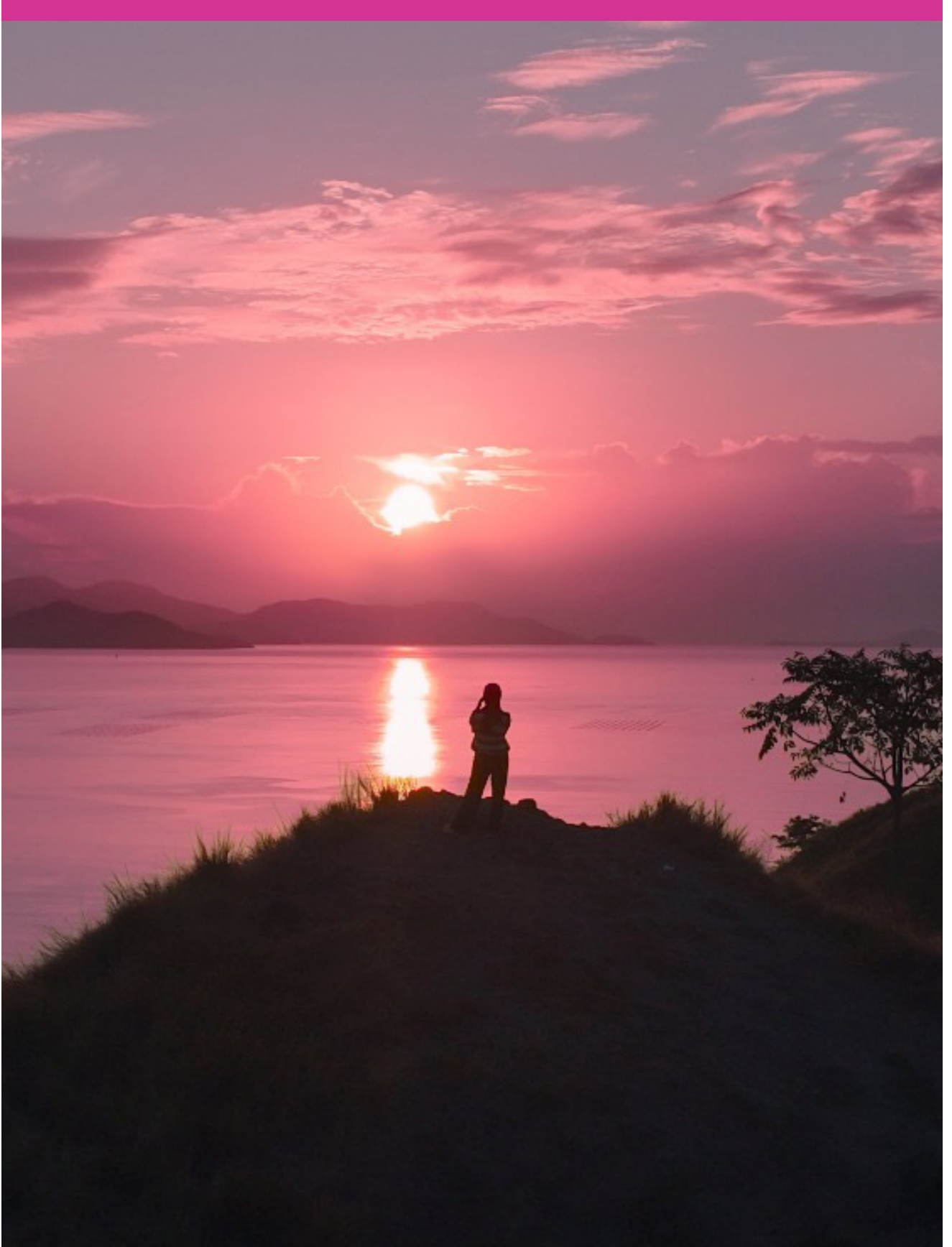
Kırmızının canlılığı ile morun dinginliğini birleştiren magenta rengi; duygusal dengeyi, dönüşümü ve evrensel sevgiyi temsil eder. Magenta rengi neşenin mükemmel yansımasıdır — parlak, kalp merkezli ve derinden insani.

Bu yıl, Global Wellness Day elçileri ve gönüllüleri, insanların neşeyi iyileştirici bir güç olarak kutlamaya davet etmeyi hedefliyor — dünyayı pozitiflik ve amaçla aydınlatan bir güç.

Hadi birlikte neşeyi tüm dünyaya yayalım!



AMACIMIZ NE?



#JoyMagenta'nın misyonu, dünyanın dört bir yanındaki insanlara neşeyi günlük bir pratik ve iyi yaşama giden güçlü bir yol olarak geliştirmeleri için ilham vermektir.

Neşe, iyi yaşanmış bir hayatın kalp atışıdır — hem bedeni hem zihni besleyen sessiz bir güç. Bağışıklığı güçlendirir, stresi azaltır, duygusal dayanıklılığı besler ve ilişkileri güçlendirir. Neşeyle yaşadığımızda, başkalarını da yücelten pozitiflik yayarız. Neşeye dayalı toplumlar doğal olarak daha şefkatli, yaratıcı ve barışçıl hale gelir ve herkes için daha sağlıklı bir dünyaya katkıda bulunur.



#JoyMagenta aracılığıyla Global Wellness Day şu amaçları hedefliyor:

- Neşeyi iyi yaşam ve uzun ömrün hayati bir parçası olarak kutlamak
- Basit ve bilinçli pratiklerle günlük yaşamda neşe dolu anlar yaratmak
- Neşeyi iyilik yaparak toplum katılımı ve başkalarıyla paylaşmak
- Neşeyi yenilenebilir bir şifa ve bağ kurma kaynağı olarak kabul etmek

Neşe, zorlu zamanlarda bile içimizde ışığın bulunabileceğini hatırlatır. Neşeyi seçerek stres yerine dengeyi, korku yerine iyimserliği ve endişe yerine iyi yaşamı seçeriz. Neşeyle yaşamak, bilinçli yaşamaktır — her günü dünyaya daha fazla ışık, iyilik ve uyum getirme fırsatı olarak kucaklamak.

#JOYMAGENTA MANIFESTOSU





Neşe, mutluluktan daha fazlasıdır; kalp, zihin ve ruh arasında bir uyum halidir. Derin nefes aldığımız, özgürce güldüğümüz ve cömertçe verdiğimiz anlarda yaşar.

Neşeyi seçmek, yaşamı seçmektir — kusurları kucaklamak, sadelikte güzellik bulmak ve barışın içimizde başladığını fark etmektir.

Neşe, stresin böldüğünü iyileştirme, korkunun ayırdığını köprüleme ve hepimizin sevgiyle bağlı olduğunu hatırlatma gücüne sahiptir.

Magenta rengi günlük hatırlatıcınız olsun: Neşenin enerjisi içimizde, yavaşladığımızda, fark ettiğimizde ve paylaştığımızda ortaya çıkmaya açmaya hazır.

Neşeyle yaşayın. Yürekten sevin. Bırakın ışığınız parıldasın.

#JoyMagenta

#JOYMAGENTA FELSEFESİ



#JoyMagenta felsefesi, neşenin hem kişisel bir uygulama hem de iyi yaşamı besleyen kolektif bir güç olduğu anlayışına dayanır. Özünde, neşenin gelip geçen bir an değil, yaşam boyunca yetiştirdiğimiz duygusal zenginliğin bir *sürekliliği* olduğuna inanışını barındırır.

İşte tam da bu noktada **“joyspan”** kavramı devreye giriyor: Gerçek neşe, memnuniyet ve duygusal refahı deneyimlediğimiz süre. Joyspan, kalıcı bir coşkuyla ilgili değil. Hayatın iniş çıkışları arasında bile bir amaç, bağ ve içsel parlaklık duygusunu sürdürmekle ilgili. Dolu dolu bir hayat, yalnızca zirve anlar üzerine değil, bizi ileriye taşıyan anlamın nazik ama istikrarlı parıltısı üzerine kuruludur.

Magenta bir gökyüzünün altında durduğunuzu hayal edin — sıcak, parlak ve umut dolu. O ışıktaki neşe mutluluktan fazlası olur; bir bağ haline dönüşür. Beden, zihin ve ruh arasındaki uyum ve her küçük anın neşemize katkıda bulunduğunun farkındalığıdır: paylaşılan bir gülümseme, minnet dolu bir nefes, bir yaratıcılık anı, samimi bir sohbet.

Gürültü ve baskıyla dolu bir dünyada, neşe bizi yeniden ana çağırır. Durmamızı, derin nefes almamızı ve iç dünyamızı zenginleştiren incelikleri takdir etmemizi hatırlatır. İlişkileri besleyerek, tutkularımızın peşinden giderek, minnet duyarak ve iyiliği seçerek joyspan olgumuzu nazikçe genişletir ve kalbimizi açık tutmaya alıştıırır. #JoyMagenta bize neşeyi hayatın zorluklarından bir kaçış olarak değil, onları güç ve zarafetle kucaklama yolu olarak görmeye davet eder. Neşeyle yaşadığımızda titreşimimizi yükseltir, çevremizi olumlu etkiler ve başkalarına kendi ışıklarını hatırlatırız.

#JoyMagenta ile Global Wellness Day, herkesi neşeyi bilinçli olarak hayatlarına dahil etmelerini teşvik ediyor — minnet, yaratıcılık, hareket ve bağ kurmayla — böylece neşe günlük bir iyi yaşam eylemi ve kolektif iyileşmenin kaynağı olur.

Neşe, iyi yaşanmış bir hayatın rengidir. Ruhun *"Hayattayım ve minnettarım"* deme biçimidir.



#JOYMAGENTA ADIMLARI

#JoyMagenta felsefemizin özünden ilham alan bu dört adım, bizi günlük olarak neşeyi yeniden keşfetmeye davet ediyor — minnettarlık, bağ kurmak, hareket etmek ve yaratıcılık yoluyla geliştirdiğimiz her adım, neşenin dışımızda bulunmadığını, bilinçli seçimler ve bilinçli yaşam yoluyla içimizde olduğunu hatırlatıyor.

01 - Minnetarlıktan Gelen Neşe

Minnettarlık, kalıcı neşenin üzerine inşa edildiği temeldir. Sahip olamadıklarımız yerine sahip olduklarımıza odaklandığımızda, bakış açımız kıtlıktan bollığa kayar. Her an, hayatın sessiz armağanlarını kutlama fırsatına dönüşür — sağlık, dostluk, doğa ve sevgi. Minnettarlık egzersizleri yapmak, zihni sakinleştirmeye, duygusal dayanıklılığı güçlendirmeye ve kalbi olumluluğa açmaya yardımcı olur. Sıradan olanı olağanüstü olana dönüştürür ve bize mutluluğun büyük başarılarla değil, hayatı anlamlı kılan basit, günlük anlarda gizli olduğunu öğretir.

02 - Bağ Kurmaktan Gelen Neşe

Bağ kurmak aslında neşenin kalbidir. Başkalarıyla zaman geçirmek, nezaket ve kahkaha paylaşmak, bize ait olduğumuzu, daha büyük bir şeyin parçası olduğumuzu hatırlatır. İster aile bağları, ister arkadaşlıklar, ister topluluk bağları olsun, bağ kurmak hayata derinlik ve amaç katar. Gerçek bağlantı, anda olmayı gerektirir. Gerçekten dinlediğimizde, içtenlikle konuştuğumuzda ve dikkatimizi tamamen verdiğimizde, neşenin yeşermesi için gerçek alanlar yaratırız. Başkalarıyla bağlantı kurduğumuzda, empatiyi, şefkati ve paylaşılan insanlıktan gelen neşeyi yeniden keşfederiz.

03 - Hareket Etmekten Gelen Neşe

Hareket, beden aracılığıyla ifade edilen bir neşedir. Her adım, esneme ve dans bir özgürlük eylemidir — bedenimizin neler yapabileceğinin bir kutlamasıdır. Farkındalıkla hareket etmek, gerginliğimizi atmamıza, dengeyi sağlamamıza ve doğal ritmimizle yeniden bağ kurmamıza yardımcı olur. İster doğada yürüyüş yapmak, ister müzik eşliğinde dans etmek, ister yoga yapmak, ister sevdiklerimizle oynamak olsun, hareket enerjiyi mutluluğa dönüştürür. Canlılığı uyandırır, ruhu canlandırır ve bize neşenin yalnızca bir duygu değil, fiziksel bir deneyim olduğunu — tam anlamıyla hayatta olmanın bir yolu olduğunu hatırlatır.

04 - Yaratıcılıktan Gelen Neşe

Yaratıcılık, hayal gücünün neşeyle buluştuğu yerdir. Ürettiğimizde — ister sanat, müzik, yemek ya da yazı aracılığıyla olsun — iç dünyamızı ifade eder ve şimdiki ana bağlarız. Yaratıcılık, zamanın kaybolup ilhamın egemen olduğu o güzel hali, akışı getirir. Yaratıcı ifade yoluyla duygularımızı serbest bırakır, özgüvenimizi geliştirir ve iyi yaşamımızı sanata dönüştürür. Bu bize neşenin, renk, ses, lezzet ve fikirlerle yayılarak yaratabileceğimiz ve paylaşabileceğimiz bir şey olduğunu hatırlatır. Yaratmak, hayatın kendisini kutlamaktır.

#JOYMAGENTA MESAJLARI VE ETKİNLİK ÖNERİLERİ

1

Minnettarlıktan Gelen Neşe

MESAJLAR

- Minnettarlık, sahip olduklarımız ile aradığımız neşe arasında bir köprüdür — sıradan anları olağanüstü mutluluk anlarına dönüştürür.
- Her “teşekkür ederim” ifadesi, kalıcı huzur ve memnuniyete dönüşen bir pozitiflik tohumu eker.
- Neşe, hayatın basit nimetlerini fark etmekle başlar — güneş ışığının sıcaklığı, nazik bir söz veya paylaşılan bir gülümseme.
- Minnettarlıkla yaşamak kalbi açar, olumsuzlukları yumuşatır ve hayatımıza ışık, denge ve dolu dolu yaşanmışlık getirir.
- Eksik olan yerine doğru olana odaklandığımızda, her gün, hayatın sunduğu güzelliğin ve bağın kutlamasına dönüşür.

ETKİNLİK ÖNERİLERİ

- “Teşekkür” Duvarı:** İnsanları sağlık çalışanlarına, öğretmenlere, topluma hizmet verenlere, sevdiklerine veya kendilerine neşe getiren herkese teşekkür notları yazmaya davet edin.
- Teşekkür Mektupları:** Katılımcıları, hayatlarında fark yaratan kişilere el yazısıyla mektuplar göndermeye teşvik edin; kişisel ifadenin güzelliğini yeniden canlandırın.
- Neşe Günlükleri:** Hergün neşe getiren deneyimleri ve anları yazmaya teşvik eden günlükleri dağıtın.
- Minnet Duyulan Piknikler:** Ailelerin ve arkadaşların sağlıklı yemekler paylaşarak birlikte minnettarlıklarını ifade ettikleri açık hava buluşmaları düzenleyin.
- Sabah Minnettarlık Meditasyonları:** Güne, takdir odaklı tefekkür ve farkındalık egzersizleriyle başlayın.

Bağ Kurmaktan Gelen Neşe

MESAJLAR

- Neşe, bağ kurduğumuz alanlarda yeşerir — paylaşılan her an mutluluğu ve aidiyeti çoğaltır.
- Bağlantı, hayatın kalp atışıdır; başkaları sayesinde empatiyi, anlayışı ve anlamı keşfederiz.
- İyilik bulaşıcıdır — tek bir iyilik eylemi dışı doğru dalga yayarak sayısız kalbi aydınlatabilir.
- İlişkilerimizi beslediğimizde, sevgiyi, amacı ve topluluğu güçlendiren neşe kökleri yeşerir.
- Hızla değişen bir dünyada, bağ kurmak için durmak bize asla yalnız olmadığımızı — ve birlikte olmanın bizzat neşe olduğunu — hatırlatır.

ETKİNLİK ÖNERİLERİ

- **Nesiller Arası Hikâye Paylaşımı:** Çocukları yaşlılarla eşleştirerek hikâyeler ve bilgeliği paylaşmalarını sağlayın; nesilleri anlayış ve neşe ile birbirine bağlayın.
- **Neşe Ziyaretleri:** Hastanelere, huzurevlerine veya barınaklara gönüllü ziyaretler düzenleyin ve kendilerini yalnız hissedenlere arkadaşlık ve mutluluk anları yaratın.
- **Dostluk Ağacı Projesi:** İnsanların arkadaşlarına ve ailelerine minnettarlıklarını ifade eden notlar asabilecekleri sembolik bir ağaç oluşturun.
- **İyilik Eylemleri Yarışması:** İnsanları her gün bir iyilik yapmaya ve hikâyelerini paylaşmaya teşvik edin.
- **Neşe Çemberleri:** Katılımcıların olumlu yaşam deneyimlerini paylaşabilecekleri ve bağ kurmanın iyileştirici etkisini vurgulayabilecekleri küçük grupları oluşturun.

Hareket Etmekten Gelen Neşe

MESAJLAR

- Hareket bedeni uyandırır, zihni arındırır ve ruhu neşenin ritmine açar.
- Her esneme, adım ve nefes bizi hayatın doğal akışı ve içsel canlılığıyla yeniden buluşturur.
- Birlikte hareket ettiğimizde uyum yaratırız — bir neşeli kalpten diğerine paylaşılan enerji.
- Dans, oyun ve hareket bize neşenin sadece bir fikir değil, derinden hissedilen ve özgürce ifade edilen bir şey olduğunu hatırlatır.
- Hareket eden bir beden; şükranın, özgürlüğün ve iyi yaşamın kutlamasıdır — hayatın kendisine duyulan bir sevgi eylemidir

ETKİNLİK ÖNERİLERİ

- **Neşe İçin Dans Seansları:** Her yaştan insanı özgürce hareket etmeye ve ritimle hayatı kutlamaya teşvik eden açık alanlarda dans etkinlikleri düzenleyin.
- **Gün Doğumu Esnemesi:** Şafakta esneme seansı ile güne başlayın; dünya magenta tonlarında uyanırken nefes ve bedeni birbirine bağlayın.
- **Kahkaha Yogası:** Stresi serbest bırakmak ve paylaşılan mutlulukla topluluk bağlarını güçlendirmek için kahkaha yogası seansları düzenleyin.
- **Hareket Atölyeleri:** Tai Chi, Pilates veya farkındalıklı esneme seansları sunarak hareketi farkındalık ve anda varoluşla ilişkilendirin.
- **Aile Fitness Yarışmaları:** Aileleri birlikte hareket etmeye teşvik eden, hem sağlıklarını hem de ilişkilerini güçlendiren eğlenceli fitness oyunları oluşturun.

Yaratıcılıktan Gelen Neşe

MESAJLAR

- Yaratıcılık bizi neşenin en saf haline bağlar — kim olduğumuzu ifade etmenin hayranlık uyandıran güzelliği.
- Sanat, müzik ve oyun aracılığıyla hayal gücünü renge, sese ve ruhu canlandıran harekete dönüştürürüz.
- Yaratıcı ifade, kelimelerin ve sınırların ötesinde kalpleri birleştiren evrensel bir iyi yaşam dilidir.
- Sıfırdan birşeyler yarattığımızda iyileşiriz — öz keşfi, özgüveni ve içsel huzuru besleriz.
- Ne kadar basit olursa olsun, her yaratma eylemi, yaşamın ve daha büyük bir şeye olan bağımızın neşeli bir kutlamasıdır.

ETKİNLİK ÖNERİLERİ

- **Neşe için Sanat Atölyeleri:** İfade odaklı, beceriye değil duygusal özgürlüğe dayalı resim, çizim veya heykel yapım atölyeleri düzenleyin — sanatı terapi olarak kutlayın.
- **Neşeli Müzik Çemberleri:** Katılımcıların birlikte ritim ve uyumu keşfettiği şarkı, davul veya ses meditasyonu seansları düzenleyin.
- **Yaratıcı Yazı & Şiir Köşeleri:** İnsanların kelimeler, şiirler ve olumlamalar aracılığıyla neşelerini ifade edebilecekleri bir alan sağlayın.
- **Neşeli Yemek Atölyeleri:** Beslenmeyi ve yaratıcılığı kutlayan renkli tariflerin yer aldığı yemek atölyeleri ile bilinçli yemeğe vurgu yapın.
- **Çocuklar için Yaratıcılık Alanı:** Çocukların renk, ses ve dokuyu keşfedebilecekleri sanat köşeleri düzenleyin — onların yaratıcılığını ve mutluluğunu erken yaşta keşfetmelerini sağlayın.

SON SÖZ

2026'da, **#JoyMagenta**'nın parlak ve dönüştürücü ışığı altında bir araya geliyoruz; iyi yaşama giden bir yol olarak neşenin gücünü kutlayacağımız bir yıl.

Neşeyle yaşadığımızda daha hızlı iyileşir, daha derin bağlar kurar ve başkalarına da aynı şeyi yapmaları için ilham oluruz. Neşeyi paylaştığımızda, iyi yaşamın yalnızca bir arzu değil, ortak bir gerçeklik olduğu bir dünya yaratırız.

Daha çok gülümseyelim, niyetle hareket edelim, özgürce ifade edelim ve neşeyle yaşayalım — çünkü tek bir neşeli kalp, tüm dünyayı **#JOYMAGENTA** ile aydınlatabilir.





#JOYMAGENTA

www.globalwellnessday.org

#GlobalWellnessDay

f /globalwellnessday  /wellness_day  /globalwellnessday