

#RECONNECT
MAGENTA

GLOBAL
WELLNESS
DAY[®]

2025

MERHABA 2025!

Yeni bir yıla adım atarken, dünyamızı daha iyi bir yer haline getirmek için yorulmadan çalışan ve her geçen gün giderek büyüyen Global Wellness Day elçileri ve gönüllülerine en içten dileklerimi sunuyorum.

2024 yılına geri dönüp baktığımızda, insanlık ve doğa arasındaki derin bağı kucaklayan #MagentaNature temasıyla gururla kutladığımız bir yıl geçirdik. Şimdi, yeni bir yıla adım atarken, 2025 tamamımız **#ReconnectMagenta**'yı tanıtmamızın mutluluğunu ve heyecanını yaşıyoruz.

2025 yılında ister iç dünyamız ister toplumsal çevremiz, isterse evimiz dediğimiz gezegenimiz olsun, bizim için gerçekten önemli olanlarla yeniden bağ kurmaya odaklanıyoruz. **#ReconnectMagenta**, bizi bağ kurmanın yaşamımız üzerindeki olumlu ve dönüştürücü etkisini yeniden keşfetmeye davet ediyor.

#ReconnectMagenta temasının derinliklerine inerek, yıl boyunca etkinliklerimize ve aktivitelerimize rehberlik edecek temel ilkeleri sizlerle paylaşmaktan mutluluk duyuyorum.

Belgin Aksoy
Global Wellness Day
Kurucusu



#RECONNECTMAGENTA NEDİR?



#ReconnectMagenta, Global Wellness Day 2025'in merkezinde yer alıyor. Doğaya, kendimize, sevdiklerimize, çevremize ve genellikle sağlık ve iyi yaşamın göz ardı edilen yönleriyle yeniden bağlantı kurmayı simgeliyor.

Hızla akan ve sürekli bağlı olduğumuz bu dünyada, fiziksel, duygusal ve ruhsal iyi olma halini gerçekten besleyen şeyleri gözden kaçırmak oldukça kolay.

Bu yıl, Global Wellness Day elçileri ve gönüllüleri olarak, insanları bir anlığına durup düşünmeye ve hayatlarını zenginleştiren anlamlı bağlantılar kurmaya davet ediyoruz.

Bu dönüştürücü yolculuğa siz de katılın.



AMACIMIZ NE?



2025'e adım atarken, toplumlarımızdan, çevremizden ve kendimizden kopuşun yankılarının hâlâ hissedildiği kritik bir dönemdeyiz. Teknolojinin ve hızın egemen olduğu bir çağda, durup düşünmek ve yeniden bağ kurmak her zamankinden daha önemli.

Küresel anlatıyı bir gecede değiştiremeyiz belki, ancak hepimizin içinde, küçük ama anlamlı adımlarla daha bağlı ve uyumlu bir yaşamı mümkün kılacak inanılmaz bir güç var.

2025 yılında Global Wellness Day, #ReconnectMagenta temasıyla bu misyonu sahipleniyor ve en değerli bağlarımızı yeniden güçlendirmek için global bir hareket başlatıyor.



#ReconnectMagenta vizyonunu şu şekilde ortaya koyacağız:

- #ReconnectMagenta temasını kutlamak
- Çevremizi #ReconnectMagenta ile güçlü bağlar kurmaya teşvik ederek
 - Anlamlı ve samimi bağlantılar kurma fırsatları yaratarak
 - Düşüncelerimiz ve iyi oluşumuz arasındaki önemli bağı hatırlatarak
 - Bağ kurmanın iyileştirici etkilerini vurgulayarak
- Gelecek nesillere önemli bağlar kurarak büyümenin değerini anlatıp, onlara ilhamı olarak
 - #ReconnectMagenta felsefesini dünya geneline yayarak

Global Wellness Day sadece bir gün değil, bir eylem. Birbirimize, doğaya ve kendimize uzanan köprüleri yeniden inşa etme çağrısı.

Gelin, bağlantının bu dünyada sadece hatırlanan değil, aynı zamanda kutlanan, geliştirilen ve yaşanılan bir değer olduğuna birlikte ışık tutalım.

#RECONNECTMAGENTA MANIFESTOSU





Bağ kurmak yaşamın özüdür. Bireyler, topluluklar ve dünya arasındaki mesafeleri kapatır. Yeniden bağ kurmak; iyileşmek, büyümek ve gelişmek demektir.

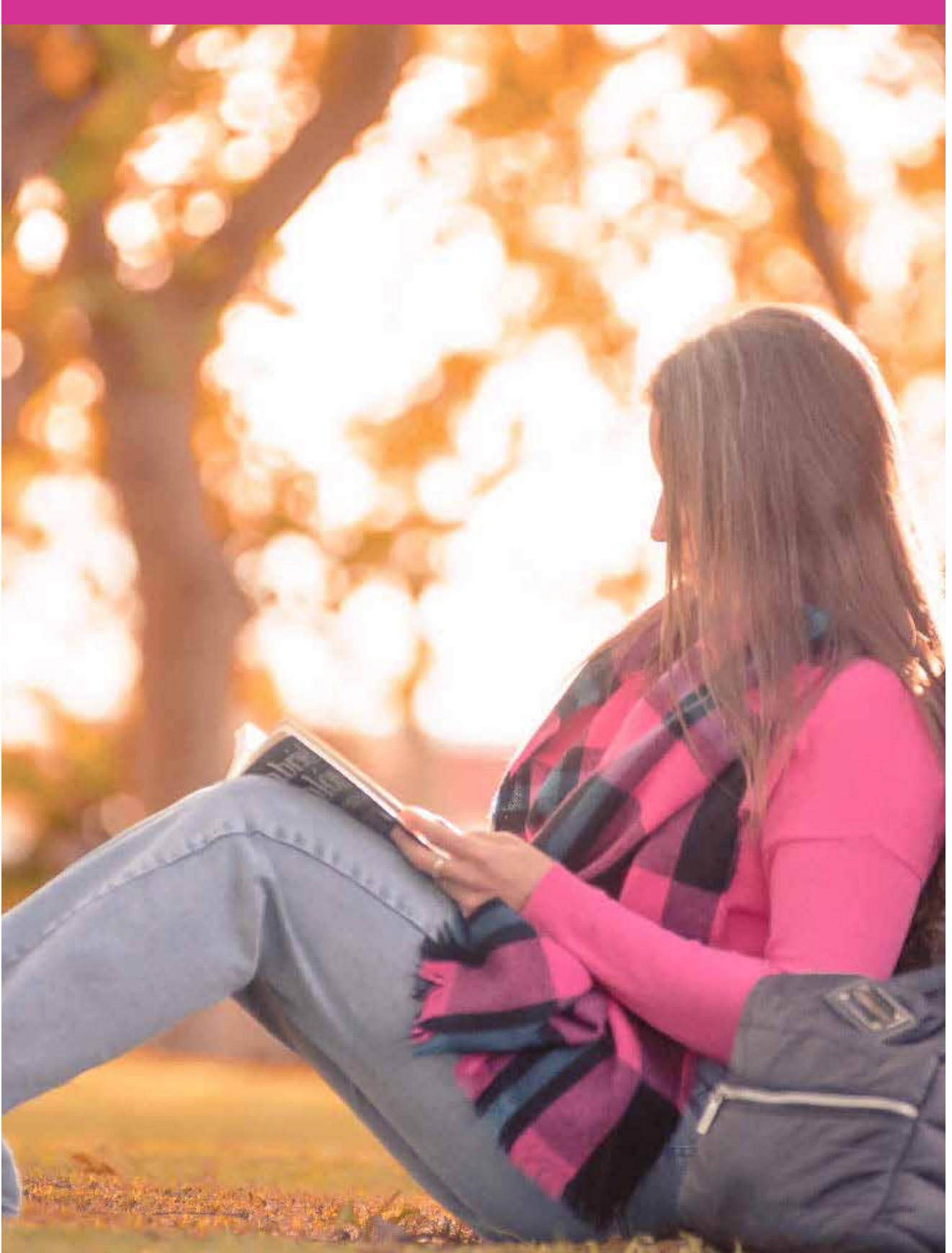
Doğayla yeniden bağ kurduğunuzda, onun ritminde ve bilgeliğinde huzuru bulursunuz. Kendinizle yeniden bağ kurduğunuzda, iç huzurunuzu ve yaşam amacınızı keşfedersiniz. Sevdiklerinizle yeniden bağ kurduğunuzda, paylaşılan anların mutluluğunu yaşarsınız. Topluluğunuzla yeniden bağ kurduğunuzda, kolektif gücün etkisini görürsünüz. Uzun ve sağlıklı bir yaşamla yeniden bağ kurduğunuzda, denge ve canlılık dolu bir geleceğin temelini atarsınız.

Canlı magenta tonlarıyla #ReconnectMagenta, içe ve dışa dönük bir yolculuğa ilham vererek fiziksel, duygusal ve ruhsal iyilik halini birleştirir.

Bu yeniden bağlanma yolculuğunu benimseyin—
bir adım, bir eylem, bir an ile başlayın.

#ReconnectMagenta

#RECONNECTMAGENTA FELSEFESİ



#ReconnectMagenta yolculuğunda ilerlerken, canlı magenta renginin geçmişin dönüştürücü temelini güçlendirdiğini, bağlantılarımızı derinleştirmeye ve bilinçli yaşamın güzelliğini kucklamaya davet ettiğini fark ederiz.

Magenta tonlarına bürünen bir gökyüzünün altında durduğunuzu hayal edin; ufuk, yeniden bağlanmanın vaa-diyle parlıyor. Magenta sadece bir renk değil, aynı zamanda bir duygudur—unuttuğumuz anların, ihmal ettiğimiz bağların ve yeniden keşfetmeyi özlediğimiz yaşam ritminin canlı bir hatırlatıcısıdır. Bu dünyada magenta'nın her tonu, bizi varoluşun karmaşıklığına geri götürerek durmaya, nefes almaya ve #ReconnectMagenta'ya çağırıyor.

#ReconnectMagenta, yalnızca doğaya dönüş değil; kendimize ve birbirimize dönüş çağrısıdır. Gürültüden ve kaostan uzaklaşmaya, dikkatimizi dağıtan unsurları bir kenara bırakmaya ve anlamlı anlar yaratmaya dair nazik bir hatırlatmadır. Bu felsefe, yalınlığın içinde mutluluğu bulmaya teşvik eder—gün doğumunda yapılan bir yürüyüş, sevdiklerinizin kahkahası, orman zemininin dinginliği... Magenta, bu değerli bağlantıların sembolü haline gelerek yaşamımıza enerji katıyor.

Bu hikâyede magenta bir köprü—bizi gerçekten önemli olana geri götüren parlak bir yol. Bizi Dünya'nın ritmiyle yeniden bağlantı kurmaya, ruhumuzu besleyen bağları keşfetmeye ve hayatta olduğumuzu hatırlatan anları kutlamaya davet eder. #ReconnectMagenta, bir eylem, bir bakış açısı ve yenilenmenin melodisidir. Dünyayla, başkalarıyla ve en derin benliğimizle olan ilişkimizi yeniden yazmaya çağırır.

Magenta ışıltısına adım atın. Bırakın sizi yeniden bağ kurmaya, ait olmaya ve keşfedilmeyi bekleyen hayatın büyüleyici dansına götürsün.



#RECONNECTMAGENTA ADIMLARI

#ReconnectMagenta felsefemizin temel taşlarından yola çıkarak, yeniden bağlanmanın farklı boyutlarını kapsayan, hayatınızı değiştirecek bir eylem planının ana hatlarını çiziyoruz.

01 - Doğayla Yeniden Bağ Kur

Doğanın huzuruna ve canlılığına kendinizi bırakın. Ormanda yürüyüş yaparak, suyun sesini dinleyerek veya sadece gökyüzünü izleyerek doğayla bilinçli anlar geçirin. Atıkları azaltarak, çevre dostu girişimleri destekleyerek ve dünyanın değerli kaynaklarını koruyarak sürdürülebilirliği savunun. Doğada atılan her adım, bu gezegendeki bireysel rolümüzü hatırlatır ve uyum içinde yaşama davet eder.

02 - Kendinle Yeniden Bağ Kur

İçsel benliğinizi beslemek için kendinize zaman ayırın. Öz farkındalığınızı geliştirmek için kendinizi dinleyin, günlük tutun veya farkındalık egzersizleri yapın. Yoga, meditasyon veya yaratıcı uğraşlar gibi size mutlu eden aktivitelere öncelik verin. İçsel ihtiyaçlarınızı anlayıp onurlandırarak, kişisel gelişiminizin ve kalıcı bir iyilik halinin temelini atmış olursunuz.

03 - Aile ve Arkadaşlarınızla Yeniden Bağ Kur

Sevdiklerinizle olan bağlarınızı kaliteli zaman ve açık iletişimle güçlendirin. Aile piknikleri, oyun geceleri veya birlikte paylaşılan yemekler düzenleyerek birlikteliği pekiştirin. Teknoloji kullanımını bilinçli şekilde azaltarak, anın içinde tam anlamıyla var olun; böylece kalıcı anılar oluşturup ilişkilerinizi derinleştirebilirsiniz.

04 - Toplumla Yeniden Bağ Kur

Gönüllü çalışmalar yaparak veya yerel etkinlikler düzenleyerek topluluğunuzun iyiliğine katkıda bulunun. Mahalle temizliği, sağlık ve iyi yaşam festivalleri veya kültürel kutlamalar gibi insanları bir araya getiren girişimlere katılın. Aidiyet ve ortak bir amaç duygusunu teşvik ederek, herkes için destekleyici ve canlı bir toplum inşa edebiliriz.

05 - Uzun ve Sağlıklı Bir Yaşamla Yeniden Bağ Kur

Fiziksel, zihinsel, duygusal ve bilişsel sağlığınıza öncelik vererek bütünsel bir iyilik hali benimseyin. Sağlıklı rutinler oluşturun ve zihinsel sağlığınızı farkındalık, öz-şefkat ve gerektiğinde destek alarak koruyun. Duygusal sağlığınıza güçlendirin, zihinsel canlılığınızı artırmak için zihninizi uyarıcı aktiviteler yapın, minnet duygusunu geliştirin ve kaliteli uyku alışkanlıklarını edinin.

#ReconnectMagenta ruhunu kutlayarak, anlamlı bağlantıların geliştiği bir dünya yaratmak için bu yolculuğa gelin birlikte çıkalım.

#RECONNECTMAGENTA MESAJLARI VE ETKİNLİK ÖNERİLERİ

1

Doğayla Yeniden Bağ Kur

MESAJLAR

- Doğanın harikalarını ve yaşamımıza kattığı huzuru yeniden keşfedin.
- Doğada attığımız her adım, bizi dünyanın bilgeliğine ve canlılığına bir adım daha yaklaştırır.
- Gezegeni korumak, onun sunduğu nimetlere duyduğumuz minnettarlığın bir yansımasıdır. Doğaya özen göstererek, sunduğu bolluğa saygı göstermiş oluruz.
- Sürdürülebilirlik, büyük farklar yaratan küçük ve bilinçli eylemlerle başlar.
- Doğanın ritmi, zihnimizi ve bedenimizi dengelemek ve iyileştirmek için güç sağlar. Doğanın döngülerine uyum sağladığımızda, içsel dengemizi bulur ve enerjimizi tazeleriz.

ETKİNLİK ÖNERİLERİ

- Çevre Temizliği:** Doğal alanlarda temizlik etkinlikleri düzenleyerek çöplerin toplanmasını sağlayın ve atık azaltmanın önemine dikkat çekin.
- Ağaç Dikme Kampanyaları:** Yerel kuruluşlar ve topluluklarla birlikte ağaç dikme etkinlikleri organize ederek daha yeşil alanların oluşmasına katkı sağlayın.
- Sürdürülebilirlik Atölyeleri:** Geri dönüşüm, kompost yapımı, plastik kullanımını azaltma ve enerji tasarrufu gibi konularda farkındalık kazandıran atölyeler düzenleyin.
- Açık Hava Etkinlikleri:** Doğanın canlandırıcı enerjisiyle birleşen yoga inzivaları, rehberli doğa yürüyüşleri, fitness seansları veya orman terapileri gibi etkinlikleri teşvik edin.
- Doğadan İlham Alan Felsefe Sohbetleri:** Uzman konuşmacılar eşliğinde, doğanın ilham verdiği derin manevi öğretileri keşfeden felsefi sohbetlere ev sahipliği yapın.

Kendinle Yeniden Bağ Kur

MESAJLAR

- Durup kendini dinlemek, içsel dünyanla bağlantı kurmak yalnızca zihinsel ve duygusal iyilik halini desteklemekle kalmaz, aynı zamanda stresi azaltarak daha dengeli ve uzun bir yaşam sürmene katkıda bulunur.
- Kendine iyi bakmak bir lüks değil, dengeli ve tatmin edici bir yaşam için temel bir gerekliliktir.
- Kendinle yeniden bağlantı kurmak, kişisel gelişimin ve farkındalığın ilk adımıdır. Hayattaki amacını daha derinlemesine anlamayı sağlar.
- Farkındalık, anda tam anlamıyla yaşamamanın ve içsel potansiyelini keşfetmenin anahtarıdır.
- Eşsizliğini kutla ve kendi yolculuğuna değer ver. Her bireyin anlatacak bir hikayesi vardır ve kendi hikayeni sahiplenmek, öz-sevginin ve içsel gücünün bir göstergesidir.

ETKİNLİK ÖNERİLERİ

Rehberli Meditasyon & Farkındalık Seansları: Katılımcıların içsel benlikleriyle yeniden bağlantı kurmalarına yardımcı olacak farkındalık ve meditasyon teknikleri üzerine atölyeler düzenleyin.

Günlük (Journaling) Yazma: Düşüncelerini keşfetmeleri, kişisel hedeflerini ve hayallerini yeniden keşfetmeleri için huzurlu bir ortam sunan günlük yazma inzivaları organize edin.

Güçlendiren Yoga Dersleri: Zihin ve bedeni güçlendiren, farkındalığı artıran ve dayanıklılığı destekleyen yoga seanslarına ev sahipliği yapın.

Kişisel Bakım Rutini Oluşturma Atölyeleri: Katılımcıların fiziksel, duygusal ve zihinsel iyi oluşlarını besleyecek kişiselleştirilmiş bakım ve güzellik rutinleri oluşturmayı öğrenebilecekleri atölyeler düzenleyin.

Yaratıcı İfade Seansları: Resim, müzik terapisi veya yazı gibi yaratıcı sanat deneyimlerini içeren etkinlikler düzenleyerek katılımcıların duygularını ifade etmelerini ve gerçek benlikleriyle yeniden bağlantı kurmalarını teşvik edin.

Aile ve Arkadaşlarıyla Yeniden Bağ Kur

MESAJLAR

- Sevdiklerinle kurduğun güçlü bağlar, kalıcı bir mutluluk, güven ve destek hissi yaratır.
- Günlük küçük anlar ya da özel kutlamalar fark etmeksizin, paylaşılan deneyimler unutulmaz anılar oluşturur ve ilişkilerimizi güçlendirir.
- Dijital detoks yaparak ekranlardan uzaklaşmak, anlamlı yüz yüze etkileşimlere odaklanmamızı ve daha derin bağlar kurmamızı sağlar.
- Kahkaha, samimi sohbetler ve birlikte geçirilen basit anlar, yaşamı zenginleştirir, mutluluk ve aidiyet hissini artırır.
- İlişkilerini kutla ve onlara hak ettikleri ilgiyi, zamanı ve sevgiyi göster.

ETKİNLİK ÖNERİLERİ

- **Çocuk Dostu Aktiviteler:** Aileleri bir araya getiren mandala boyama, el işi atölyeleri, yoga, dans partileri ve fitness seansları gibi eğlenceli ve sağlıklı etkinlikler düzenleyin.
- **Açık Hava Maceraları:** Aileler ve arkadaşlar için doğa yürüyüşleri, bisiklet turları veya keşif gezileri organize ederek, doğanın içinde kaliteli zaman geçirmelerini ve birbirleriyle bağlarını güçlendirmelerini sağlayın.
- **Piknikler veya Akşam Yemekleri:** Açık havada toplanarak, doğal malzemelerle hazırlanan yemeklerin paylaşıldığı potluck etkinlikleri düzenleyerek topluluk ruhunu ve samimi sohbetleri teşvik edin.
- **Oyun Geceleri ve Bilgi Yarışmaları:** Aile ve arkadaşları bir araya getirerek kahkaha dolu, etkileşimi artıran oyun geceleri ve bilgi yarışmaları organize edin.
- **Etkili İletişim Atölyeleri:** Aile bireyleri arasında sağlıklı iletişim becerilerini geliştirmeye yönelik eğitimler vererek, ilişkilerin güçlenmesine ve karşılıklı anlayışın artmasına katkıda bulunun.

Toplumla Yeniden Bağ Kur

MESAJLAR

- Güçlü bir toplum, iş birliği, karşılıklı saygı ve ortak amaçlarla inşa edilir.
- Küçük iyilikler—yardım eli uzatmak veya şefkat göstermek gibi—toplum içinde büyük yankılar yaratabilir, sevgi ve cömertlik kültürünü teşvik eder.
- Kapsayıcılık ve birliktelik, daha güçlü bir geleceğin temelidir. Farklılıkları kucaklayan toplumlar, daha sağlam ve dayanıklı hale gelir.
- Gönüllülük, hem veren hem de alan kişi için besleyici ve ilham verici bir armağandır.
- Birlikte daha güçlüyüz, daha şefkatliyiz ve daha dirençliyiz. Toplum içindeki bağlarımız, zorlukları aşmamız için bize güç verir.

ETKİNLİK ÖNERİLERİ

- **Huzurevi Ziyaretleri:** Katılımcıların huzurevi sakinleriyle vakit geçirebileceği, sohbet edebileceği, güzellik bakımları, saç kesimi veya masa oyunları gibi aktivitelerle onlara eşlik edebileceği anlamlı ziyaretler düzenleyin.
- **Mahalle Güzelleştirme Projesi:** Kamu alanlarının temizlenmesi, ağaç dikimi veya topluluk bahçelerinin oluşturulması gibi kolektif projeler organize ederek, yerel yönetimlerle iş birliği içinde çevreye sahip çıkma bilincini artırın.
- **Kültürel Değişim Şenliği:** Katılımcıların kendi kültürlerini, geleneklerini, yiyeceklerini, kıyafetlerini ve hikayelerini paylaşabilecekleri bir etkinlik düzenleyerek, farklılıkları anlama ve takdir etme duygusunu geliştirin.
- **Toplum Sağlığı:** Ücretsiz sağlık taramaları, tıbbi kontroller, uzmanların sağlık ve fitness konularında konuşmaları veya zumba gibi toplu spor etkinlikleriyle iyi yaşamı teşvik edin.
- **Gönüllülük Fırsatları:** Gıda bağışları, kıyafet yardımları veya mentorluk programları düzenleyerek, yardıma ihtiyacı olan insanlara destek olun ve topluluk içinde iyilik yapma kültürünü yaygınlaştırın.

Uzun ve Sağlıklı Bir Yaşamla Yeniden Bağ Kur

MESAJLAR

- Zihinsel iyilik hali, fiziksel sağlık kadar önemlidir. Duygularımıza ve zihnimizi beslemeye özen göstermek, dengeli ve tatmin edici bir yaşamın anahtarıdır.
- Dinlenmeye öncelik vererek bedeninizi ve zihninizi yenileyin. Dinlenmek bir lüks değil, enerjinizi, odaklanmanızı ve genel sağlığınıza korumak için bir gerekliliktir.
- Farkındalık ve destek, ruh sağlığıyla ilgili tabuları yıkmaya ve bu konudaki sohbetleri dönüştürmeye yardımcı olabilir.
- Zihinsel sağlık, merak ve sürekli öğrenme ile gelişir. Zihnimizi aktif tutan ilgi çekici aktiviteler ve zihinsel meydan okumalar uzun vadeli bilişsel sağlığı destekler.
- Kaliteli uyku, üretken ve mutlu bir yaşamın temelidir. İyi bir uyku alışkanlığı, fiziksel sağlığı iyileştirir, zihinsel netliği artırır ve duygusal dengeyi güçlendirir.

ETKİNLİK ÖNERİLERİ

- **Dinlendirici Uyku Atölyeleri:** Katılımcılara daha kaliteli bir uyku için yatmadan önce rahatlatıcı rutinler oluşturma, ekran süresini yönetme ve uyku hijyenini iyileştirme yöntemlerini öğretin.
- **Ruh Sağlığı Farkındalık Seminerleri:** Uzman konuşmacılar eşliğinde ruh sağlığı hakkında bilinçlendirme seminerleri düzenleyin, kaynaklar sunun ve açık diyalogları teşvik edin.
- **Bilişsel Egzersiz ve Zihin Oyunları:** Hafızayı güçlendiren bulmacalar, hafıza oyunları ve zihinsel bulmacalar gibi eğlenceli ve öğretici etkinlikler düzenleyerek katılımcıların bilişsel sağlığını destekleyin.
- **Destek Grubu Buluşmaları:** Stres yönetimi, kaygı azaltma veya farkındalık uygulamalarına odaklanan rehberli destek grupları oluşturarak, katılımcıların zihinsel iyilik halini artırmalarına yardımcı olun.
- **7 Adımlık Manifesto Meydan Okuması:** Katılımcıları belirli bir süre boyunca Global Wellness Day'ın 7 Adımlık Manifestosundaki adımlardan bir veya birkaçını günlük rutinlerine dahil etmeye teşvik edin:
 1. Bir saat yürüyüş yapın
 2. Daha fazla su için
 3. Plastik şişe kullanmayın
 4. Doğal gıdalarla beslenin
 5. Bir iyilik yapın
 6. Sevdiklerinizle aile yemeği yiyin
 7. Saat 22.00'de uyuyun

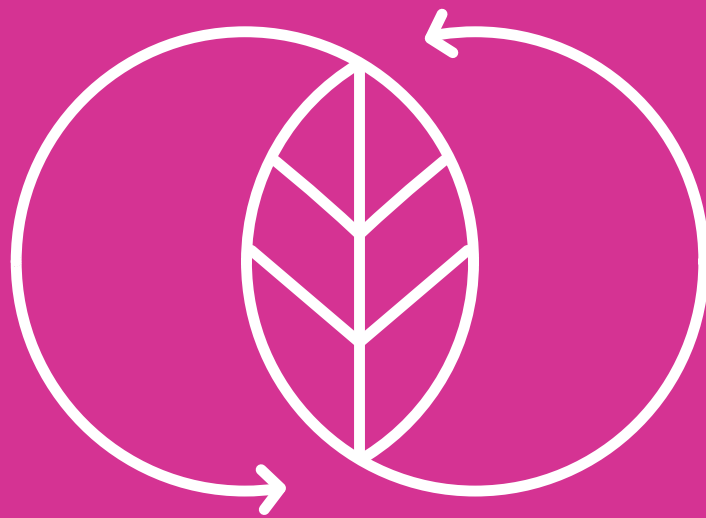
SON SÖZ

Bu yıl Global Wellness Day'in teması **#ReconnectMagenta**. Hep birlikte bağlantıların gücünü ve bunun iyilik hali üzerindeki etkisini kutlayalım.

Anlamalı bağlar kurarak, herkesin iyi bir yaşam fırsatına sahip olduğu bir dünya yaratıyoruz. Gelin, magenta renginin yüksek enerjisini kucaklayalım ve daha parlak, daha bağlı bir gelecek için cesur adımlar atalım.

#RECONNECTMAGENTA ile yeniden bağlan, yeniden keşfet, yeniden dönüş.





#RECONNECT
MAGENTA

www.globalwellnessday.org

#GlobalWellnessDay

f /globalwellnessday  /wellness_day  /globalwellnessday