

KENDİ DUYGULARINI KENDİ SÖZLERİNLE İFADE ET



Yaz
ve
Yarat

Hikayeleştirme Yöntemleriyle
Güzel Sözler Atölyesi'nin
Hediye Rehberi

Hazırlayan: Canan Kılınç & Yaz ve Yarat Ekibi

Kendi Duygularını Kendi Sözleriyle İfade Et

İÇİNDEKİLER

- 01 Neden Kendi Sözlerini Yaratmalısın?
- 02 Yazmaya Başlamadan Önce Zihinsel Hazırlık
- 03 Duygularını Keşfetmeye Yönelik Basit Egzersizler
- 04 İlk Cümlelerini Nasıl Oluşturabilirsin?
- 05 Yazma Alışkanlığını Sürdürmek

Giriş: Neden Kendi Sözlerini Yaratmalısın?

Sevgiliye, eşe, dosta... duygu dolu cümleler kurmak çoğu zaman zordur. Çevrimiçi aramalarda "sevgiliye güzel sözler" gibi anahtar kelimelerle hazır ifade kalıplarını bulmanız mümkün. Ama seni asıl mutlu edecek şey, kendi hislerini özgün bir dille ifade edebilmek, içindeki sesi karşı tarafa net bir şekilde aktarabilmek değil mi?

Bu rehber, tam da bu ihtiyacı karşılamak için hazırlandı. Burada, yazmaya başlamak için ihtiyaç duyduğun ilk adımları, küçük egzersizleri bulacaksın.

Bilimsel araştırmalar gösteriyor ki, kendi cümlelerini kurabilmek, ilişkini güçlendirirken sana da iyi gelir.

Yazmak, limbik sistemini uyarır, duygularını düzenlemene ve karşındakine samimi bir biçimde ulaşmana yardımcı olur.

Şimdi, hazır sözlerin ötesine geçip, gerçekten sana ait kelimelerle duygularını ifade etmeye başlama zamanı!

Yazmaya Başlamadan Önce Zihinsel Hazırlık

Yazmak için kusursuz bir an bekleme ne gerek yok. Ancak zihinsel olarak kendini hazırlamak işini kolaylaştırır.

Şu adımları deneyebilirsin:

Rahat Bir Ortam Yarat: Sessiz bir köşe, belki loş bir ışık, belki sevdiğin hafif bir müzik... Kendini en rahat hissettiğin koşulları sağla.

Yargısız Ol: Yazarken kendini eleştirme. "Kötü mü oldu?" kaygısını bir kenara bırak. İlk adımlar her zaman biraz dağınık olabilir. Yazdığın hiçbir şey "yanlış" değil; her cümle, seni daha özgün ifadelere yaklaştıran bir adım.

Nefes Egzersizi (1 Dakika): Gözlerini kapat, burnundan yavaşça nefes al, ağızından ver. Bu sayede dikkatin dağınık düşüncelerden arınır, yazmaya odaklanabilirsin.

Duygularını Keşfetmeye Yönelik Basit Egzersizler

Şimdi kalemini (veya klavyeni) eline al. Hemen işe koyulalım:

1.5 Dakikalık Serbest Yazma: Saat'ini 5 dakikaya ayarla. Bu süre boyunca aklına gelen her şeyi yaz. Noktalama, imla veya mantık hatası diye endişelenme. Sadece içinden geçenleri dök. İçinde biriken duyguları, anıları kağıda aktarmak, içsel yükünü hafifletir.

2. Duygu Hatırası Egzersizi: Gözlerini kapat ve sevdiğin insanı düşün. İlk aklına gelen anıyı seç. O andaki duygularını 3 cümleyle yaz:

- o O an seni nasıl hissettirdi?
- o Bu duyguya bir renk, bir koku veya bir ses atayabilir misin?
- o Bu hatırayı anlatırken en çok hangi kelime aklına geliyor?

Bu egzersizler, duygularının çeşitliliğini fark etmene yardımcı olur. Unutma, ne kadar dürüst ve içten olursan, o kadar güçlü cümleler üretebilirsin.

İlk Cümlelerini Nasıl Oluşturabilirsin?

Artık içindeki duygular yüzeye çıktı. Peki bunları nasıl daha etkileyici cümlelere dönüştüreceksin?

1. Güçlü Bir Başlangıç:

- Cümlene direkt hislerinle başla. Örneğin:
- “Seninle geçirdiğim her an, içimde saklı bir müziği uyandırıyor.”
- Bu cümle, hazır bir kalıptan değil, senin hislerinden doğmuş bir melodi gibi.

2. Küçük Bir Metafor Denemesi:

- Sevdiğin kişiyi anlatırken doğadan ya da kültürel öğelerden ilham al.
- “Gülüşün sanki bahar rüzgarlarının taze çiçeklere verdiği o nazik dokunuş...”
- Metaforlar sayesinde duygunu zenginleştirip özgünleştirebilirsin.

Yazdığın cümleleri yüksek sesle oku.

Bu cümleler seni mutlu ediyor mu?

Duygunu yansıtıyor mu?

Eğer cevap evet ise doğru yoldasın. Değilse, bir iki kelimeyi değiştir, sadeleştir.

Yazma Alışkanlığını Sürdürmek

Tüm bu egzersizlerin amacı sadece bir kerelik bir cümle yazdırmak değil, seni kalıcı bir yazma pratiğine yönlendirmek. Aşağıdaki öneriler, yazma alışkanlığını oturtmana yardımcı olacak:

- **Günde 5 Dakika:** Her gün sadece 5 dakika ayır. Bu kısa süre içinde duygularını yaz. Düzenli yazmak, içsel ifadelerini güçlendirir, özgünlüğünü artırır.
- **Yazdıklarını Sakla:** Tarih at, bir defterde veya dijital bir klasörde yazdıklarını biriktir. Günler, haftalar sonra geri dönüp baktığında ne kadar geliştiğini göreceksin.
- **Daha Fazlası İçin:** Bu rehber ilk adımındı. Kendini daha da geliştirmek istersen, Sevgiliye Güzel Sözler Atölyesi'ni ve "Yaratıcı Yazarlık Deneyim Defteri"imizi keşfedebilirsin. Burada öğrendiğin prensipleri farklı edebi türlerde deneme ve geri bildirim alma şansın olacak.

Kapanış

Tebrikler!

Bu rehberi tamamladın ve ilk adımı attın. Artık, “sevgiliye güzel sözler” ararken hazır cümlelerin ötesine geçebilecek, kendi duygularını içtenlikle yansıtacak kapasiteye sahipsin. Yazdıkça kendini, hislerini ve ilişkinizi daha iyi anlayacaksın.

Unutma, kusursuzluk değil, içtenlik önemli. Her cümle seni daha derin bir ifadenin kapısına götürür. Şimdi kalemi eline al, ve sevdiğine kendi sesinle seslen.

Neşe ve Sevgiyle,
Canan Kılınç & Yaz ve Yarat Ekibi



KENDİNE REHBER OL
YAZ VE YARAT

İLETİŞİM

yazveyarat@gmail.com

[@yazveyarat](https://www.instagram.com/yazveyarat)

yazveyarat.com

