

## Özgürlüğe Giden Yol – Kendini Değerlendirme Matrisi

Gözleminiz: Var olan becerilerinizi kullanabildiğiniz ve daha fazlasına sahip olmayı dilediğiniz zor bir an	Güçlü Yönler: İhtiyaç halinde kullanabildiğiniz beceriler (bunun için çaba göstermeniz gerekse de) Büyüme Eşikleri: Söz konusu durumda sahip olmayı dilediğiniz beceriler		Acemi Beceriye dair herhangi bir bilginin olmaması; bilinçsiz yetersizlik	Uyanış Halinde Becerinin farkına varılması; bilinçli yetersizlik	Yetkin Çaba göstererek beceriyi kullanabilmek; bilinçli yeterlilik	Bütünleşik Beceriye doğallıkla, kolaylıkla, akış içinde kendiliğinden kullanma; bilinçsiz yeterlilik
	Beceri Adı:	Tanımı:				
1	<b>Mevcudiyet</b>	Dikkatini anda olana verme; düşüncelerde, duygusal tepkilerde vs. kaybolmama.	Farkında olmadan geçmişte ya da gelecekte kaybolur; düşünceler ve eylemlerle özdeşleşir.	Gerçekte olmakta olana dikkat etmek ile düşüncelerde kaybolmak arasındaki farkı ayırt etmeye başlar.	Duygu ve düşüncelere tanıklık edebilir, tepki değil yanıt verir; düşüncelerde kaybolduğunu fark ettiğinde dikkatini yeniden odaklayabilir.	Her bir an olmakta olana dair rahat bir uyanıklık içindedir; amaç ve seçimlerine dair derin bir farkındalığı vardır. Kaynakların bolluğu ve birbirimizle bağlar içinde olduğumuzun bilinciyleolanlara karşı açıktır;bu sırada geçmiş ve geleceğe dair perspektifini korur.
2	<b>Gözlem yapma</b>	Duyusal ve zihinsel deneyimlerimizi fark etme (ve muhtemelen betimleme); bu deneyimleri onlara atfettiğimiz yorumlardan ayırt etme.	Yorumu gözlemlerle karıştırma alışkanlığı içindedir; değerlendirme ve yorumların gerçekler olduğunu varsayar.	Geçmiş olayları gözden geçirirken yorumların gözlemlerden ayrı olduğunun farkına varmaya başlar; şimdiki zamandaki etkileşimlerinde bu ayırma dair çok az beceri ya da netliğe sahiptir.	Yorum ile gözlem arasındaki farkı giderek daha fazla hatırlar ve bu ayrımı yapabilir.	Herhangi bir çaba sarf etmeksizin yorumlar ile gözlemleri ayırt edebilir.
3	<b>Duygu farkındalığı:</b>	Fiziksel duyumsamaları ve duyguları tespit edebilme ve deneyimleme becerisi.	Duygulara dair farkındalığı ya yoktur ya da çok azdır; duygularla özdeşleşir ya da onlara direnir.	Duygularını fark etmeye ve kıymetlerini anlamaya başlar.	Çaba göstererek duygusal deneyimi tanıyabilir, kabul edebilir ve ona izin verebilir.	Çaba göstermeksizin duygusal deneyimi tanıyabilir, kabul edebilir ve ona izin verebilir.

4	<b>Kendini kabul (Özkabul):</b>	Kendini koşulsuz şefkat ve özenle kabul etme.	Utanç, kendini suçlama, özeleştirme, savunmacı tutum ya da böbürlenme içeren tepkisel kendini yargılama kalıpları kullanma alışkanlığına sahiptir.	Kendini yargıladığının ve bunun esenliğine olumsuz etkisinin farkına varır; kendini kabul etmeye özlem duyar.	Hissettiklerini, düşündüklerini, ihtiyaçlarını ve yaptıklarını giderek daha fazla kabulle karşılar ve bunlara hayatı zenginleştiren cevaplar verir.	Kendisine karşı şefkatli, özenli ve nettir.
5	<b>Duygularına sahip çıkmak:</b>	Kişinin duygularına sebep olan tek kişinin o kişinin kendisi olduğunu; duygularının nedeninin başkaları olmadığını bilerek yaşaması.	Bir takım duygular ortaya çıktığında, bunlar için ya kendisine, diğerlerine veya dış koşullara paye verir ya da kendisini, diğerlerini veya dış koşulları suçlar.	Zaman zaman kendini, kendini suçlarken ve eleştirirken gözlemler, bununla birlikte duygularına nasıl sahip çıkacağı konusunda net değildir.	Tetiklendiğini fark edebilir ve bunu kendisiyle bağlantı kurmak için bir işaret olarak kullanır.	Duygusal deneyimlerin ihtiyaçların durumundan ve düşüncelerin niteliğinden doğduğu anlayışıyla yaşar.
6	<b>İhtiyaç bilinci:</b>	İhtiyaçlara, yani hayatın (gıda, sevgi ve anlam gibi) evrensel temel niteliklerine dair farkındalık (ve onları onurlandırma istekliliği).	Evrensel ihtiyaçların farkında değildir; stratejilere ihtiyaç muamelesi yapar, bu da tutunma ya da direnç hali ile sonuçlanır.	Evrensel ihtiyaçlara dair sadece kitabi bir bilgiye sahiptir; ihtiyaçlar ile stratejileri karıştırır, her bir ihtiyacın tek bir stratejisi olduğunu düşünür.	İhtiyaçlar ve stratejiler arasındaki farkı görür; duygu ve ihtiyaçları ifade edecek kelime dağarcığına sahiptir; duyguları altlarında yatan ihtiyaçlarla ilişkilendirir (bazen, özellikle de tetiklenme durumlarında, bunu yapması çaba gerektirir).	Kişinin yaptığı her şeyin, etkili olsun ya da olmasın, bir hayatta kalma ve büyüme girişimi olduğunun farkındalığıyla yaşar.
7	<b>Kendiyle yeniden bağlantı kurmak ve tepkisellikten kurtulmak:</b>	Tepkisellik olana karşı içsel bir dirençtir. Tepkisellikten kurtulmak yani iyileşmek bu direnci bırakmaktır. Kendiyle yeniden bağlantı kurmak ise kişinin kendi	Alışkanlık haline gelmiş tepkisel örüntülerin çoğunun farkında değildir.	Alışkanlık haline gelmiş örüntüleri bazen fark eder ve empati veya dürüstlüğü seçenekler dâhilinde olduğunu hatırlar.	Tetiklendiğinde bir seçim şansı olduğunu genelde anımsar; verdiği ilk karşılık çoğu zaman empati veya dürüstlüktür.	İçsel sıkışıklığı fark eder ve bu sıkışıklık doğallıkla açılır.

		deneyiminde şefkatle mevcut olabilmesidir.				
8	<b>Rica bilinci ve ricada bulunmak:</b>	Kişinin istediği şeyi her türlü yanıtı açık olarak, herhangi belli bir sonuca tutunmadan rica etme istekliliği.	Ya istediğini talep eder ya da istediğini rica etmeye isteksizdir veya bunu yapamaz.	Bir sonuca tutunmanın, talepte bulunmanın ve istenilen şeyi rica edememenin ihtiyaçları karşılama olasılığı düşük yollar olduğunun farkına varmaya başlar.	Genelde net ricalarda bulunmaya isteklidir ve bunu becerebilir; belirli bir stratejiye tutunduğunu fark ettiğinde sıkışıklıktan açıklığa ve yaratıcılığa geçmeye çaba gösterir.	İsteddiği şeyi rica etmeye isteklidir; yanıt “hayır” olduğunda bile mevcudiyetini, yaratıcılığını ve şefkatini korur.
9	<b>Yas:</b>	Kayıp ıstırabının dönüştürülmesi; olana ilişkin direncin bırakılmasına ve deneyimin ortaya çıkıp çözülmesine izin vermeye isteklilik.	Kayıplar için kendisini, diğerlerini ya da dış koşulları suçlar; kayba dair duygulara direnir; “güçlü” olmaya ya da duygularını diğerlerinden gizlemeye çalışır.	Bir kayıp deneyimlediğinde kendi direnç ya da suçlama eğilimini fark etmeye başlar.	Kayıpla ilintili kaçınma ya da suçlama eğilimini fark eder; bir şeylerin yanlış olduğu inancını bırakır ve kendine duygularını deneyimleme izni vererek ihtiyaçlarıyla bağlantı kurma yolunda bir kapı açar.	Bir kayıp deneyimlediğinde yaşamın bütünlüğüyle tam bir ilişki içinde olma halini korur.
10	<b>Empati:</b>	Diğerinin deneyimi karşısında, o kişiye dair koşulsuz bir kabulle mevcut olabilme.	Diğerlerine sempati, tavsiye, eleştiri vb. ile ya da odağı kendisine çevirerek cevap verme alışkanlığına sahiptir.	Hikâye içinde kolaylıkla kaybolur. Bazen gözlem, duygu, ihtiyaç ve ricaları (duygu ve ihtiyaç listesinden yardım alarak) tahmin edebilir. Diğerlerine alan tanıma, mevcudiyet sunma ve odaklanma niyetleri yeşermeye başlamıştır.	Diğeriyle onu yönlendirmeye çalışmadan kalabilir; onun deneyimini, onaylamadan ya da fikir veya değerlendirme eklemekten yansıtma becerisine sahiptir.	Diğerinin deneyimi karşısında, o kişiye karşı koşulsuz bir kabulle, odaklanmış ve istekli bir şekilde doğallıkla mevcut olabilir.
11	<b>Düşman imgelerini eritmek:</b>	Bir başkasının cezalandırılmayı ya da zarar görmeyi hak ettiğine dair algıyı aşma.	“Onlara karşı biz” düşüncesine sahiptir; “onlar”ın cezalandırılmayı ya da	Düşman imgelerine sahip olmanın bedellerini ve cezaya alternatif yollar	Birisini ya da bir grubu düşman olarak gördüğünü fark ettiğinde, ilgili herkesin insanlığıyla	Herkesin esenliğine saygılı bir biçimde her bir kişiye şefkatle yaklaşır.

			zarar görmeyi hak ettiğini düşünür.	aramanın olası değerini fark etmeye başlar.	yeniden bağlantı kurabilir, böylece düşman imgelerini eritir.	
12	<b>Muhakeme:</b>	Yaşama hizmet eden ayrımlar ve seçimler yaparken netlik, iç görü ve bilgelik sahibi olma; kişinin seçim şansı olduğunun farkına varması.	Görüş ve seçimleri doğru – yanlış yargıları üzerine kuruludur; yargılarının gerçekler olduğuna inanır.	Ayrım ve seçimlerini, iyi/kötü, doğru/yanlış yargılarından yola çıkarak değil evrensel ihtiyaçlara hizmet edecek şekilde yapma yollarını fark etmeye başlar.	Geniş bir bakış açısıyla ayırım yapabilmeye, yüzeyin altında duran daha derindeki anlam ve niyetleri anlamaya dair becerileri artar.	Yaşama hizmet eden ayırım ve seçimler yapmak için içgüdüsel olarak kendi netliğiyle, iç görüşüyle ve bilgeliğiyle bağlantı kurar.
13	<b>Karşılıklı bağlar içinde yaşamak:</b>	Her bireyin geri kalan tüm bireylere bağlı olduğunu; sistemin her bir parçasının diğer tüm parçaları etkilediğini bilerek yaşama.	Özgürlük/bağımlılık, ya bu/ya öbürü, hükmetme/boyun eğme ikilikleri perspektifinde sıkışmıştır; alternatiflerin farkında değildir.	Tüm ihtiyaçların önemli olduğu fikrinin farkındadır (ve bu fikre ilgi duyar); ya bu/ya öbürü kalıbıyla düşündüğünün ve boyun eğme/isyan etme isteğinin farkına varmaya başlar.	Genellikle kendisinin olduğu kadar diğerlerinin ihtiyaçlarını da gözetir.	Diğerlerinin bakış açılarına ve ihtiyaçlarına her zaman açıktır; diğerlerinin ihtiyaçlarını kendi ihtiyaçlarıyla bütünleşik şekilde deneyimler.
14	<b>Kendini dürüstlikle ifade etmek:</b>	Kendi deneyimini sahiplenme ve bunu suçlama veya eleştiri olmaksızın hakiki bir biçimde ifade etme istekliliği.	Üzülmesinde bunu şikâyet, suçlama veya eleştiri şeklinde ifade etme alışkanlığı vardır; görüş ve inançlarını mutlak doğrular olarak paylaşır.	Bazı düşünce ve ifade biçimlerinin nasıl bağlantısızlığa yol açmaya meyilli olduğuna dair farkındalığı artarak gelişir; alternatifleri araştırmaya başlar.	Stresli olduğunda bile çoğunlukla bağlantı kurma niyetiyle hakiki bir biçimde kendini ifade edebilir.	Kendini, kırılganlığıyla ve herkesin ihtiyaçlarına kıymet vererek ifade eder ve sonuçlarına açıktır.
15	<b>Bağlantıyı desteklemek:</b>	Diyaloglarda bağlantı kurma niyetiyle empati ve dürüstlüğü destekleme.	“Birisıyla” değil “birisine” konuşur; iddia eder, ikna eder ya da kendi ihtiyaçlarını dile getirmeden konuşur.	Yaşama yabancılaştıran iletişim kalıplarını fark eder ve bağlantıyı desteklemek için daha fazla seçeneğe sahip olma girişimlerinde bulunur.	Bağlantı kurmaya dair bilinçli bir niyet taşır; dürüstlüğü diğerlerini de kendilerini ifade etmeye davet ederek dengeler.	Hakikilik ve empati ile iletişim kurar; insanların bağlantı kurmasına yardımcı olur.
16	<b>Sabır:</b>	Stres hissedilen zamanlarda ferahlık içinde mevcudiyeti	Çoğunlukla kendini ya istediğini elde etme	Sabırsızdır ya da dürtüleri yüzünden dikkati dağınık; söz	Kabul yelpazesini genişletmek ve tepkiselliğe karşılık	Sıkışma veya aciliyet durumlarında doğallıkla kendisiyle bağlantı kurar;

		koruyabilme; içsel tepkilerle onları dışarı vurmadan kalabilme becerisi.	niyetine ya da itaatkârlığa kaptırır.	keser; tepkisellekle hareket etme eğilimi gösterir.	vermeden kendisiyle bağlantı kurmak için duraklayabilme becerisini geliştirmeye çalışır.	açıklığını korumaya ve beklemeye isteklidir.
17	<b>Diğerlerinin tepkiselliğine yanıt vermek:</b>	Yoğun ayrıştırıcı duygulara kapılmış kişilere tepki yerine yanıt verme.	Diğerleri tetiklendiğinde savunmacı, boyun eğen ya da iletişimden kaçan şekillerde tepki vermeye alışıkır.	Kendi alışkanlık haline gelmiş tepkilerinin ve bunların bağlantıya etkilerinin giderek daha fazla farkına varır.	Diğerlerinin tepkiselliği karşısında kendisiyle bağlantısı ve dürüstlüğü ya da empatiyi seçebilme becerisi giderek artar; diğerlerinin bakış açılarına karşı merakla daha açık hale gelir.	Diğerlerinin tepkiselliğine merkezinde kalarak yanıt verir; diğeri tetiklendiğinde onu kabul eder; mevcudiyetini koruyabilir.
18	<b>Geri bildirim açık olmak:</b>	Kendi eylemleri hakkında diğerlerinin bakış açılarını sükûnetle ve merkezinde kalarak karşılamak.	Geribildirimimi, kendisiyle ya da diğeriyle ilgili bir sorun olarak algılar. Geribildirimimi eleştiri ya da övgü olarak yorumlar.	Geribildirim almakla ilgili kendi tepkiselliğini dönüştürme arzusuna sahiptir.	Bir başkasından gelen geribildirim o kişinin bakış açısı olduğunu anlar ve geribildirim o kişinin ihtiyacına bağlar; geribildirim karşı kendi tepkisini de kendi ihtiyaçlarına bağlar.	Seçme şansı konusundaki netliğini korumakla birlikte, geribildirim değerlendirilecek bir bilgi olarak alır. Diğerlerinin kendi bakış açılarından konuştuklarının farkındadır.
19	<b>Faydalı pişmanlık:</b>	Kişinin, suçluluk, utanç ya da kendini cezalandırma olmaksızın ihtiyaçlarını karşılamak için fırsatlarını kaçırdığını kabul edip bundan ders çıkarabilmesi.	Utanç ya da suçlulukla diğerlerinin duygularının sorumluluğunu alır ya da kendini savunur; diğerlerinin duygularını dindirerek kendini korumak için özür diler.	Diğerlerinin duygularının onların ihtiyaçlarından doğduğuna dair yeni bir farkındalık kazanır ve onlardan mevzunun “üstesinden gelmelerini” isteyebilir. Kendini suçlama alışkanlığına dair farkındalığı artar.	Suçluluğu dönüştürme becerisi giderek artar; olaylar diğerlerinin istediği gibi gitmediğinde onlarla bağlantı kurma (empati ya da dürüstlikle) istekliliği gelişmektedir.	İhtiyaçları karşılamayan sonuçlar için kendi payını açıklıkla sahiplenmeye dair her zaman isteklidir; pişmanlığı hissetmeye ve ifade etmeye istek gösterir; öğrenme ve büyüme arayışı içindedir.
20	<b>İlişki kurarken esneklik:</b>	Diğerleriyle etkileşimde açıklık ve çok yönlülük.	Doğru/yanlış, kazan/kaybet, “meli-malı” vs.	Yaşama yabancılaştran iletişim kalıpları ve Şi arasında ayırım yapma	Nasıl dile getirildiğine bakmaksızın gözlem,	Hakikilik ve empati içinde doğallıkla ilişki kurar. İfadeleri ilişkiye

			perspektifiyle ilişki kurma alışkanlığı vardır.	becerisi giderek artar. Tepkisel iletişim kalıpları kullanmaya devam eder. Şi dürüstlük ve empatisine dair mekanik, içselleştirilmemiş ifadeler kullanır; Şi'nin GDİR'dan ibaret olduğunu düşünür.	duygu, ihtiyaç ve ricaları duymaya isteklidir ve çoğunlukla bunu yapabilir. Bağlantı kurmaya daha fazla olanak veren biçimlerde konuşmaya, "sokak zürafacası" denemeleri yapmaya başlamıştır.	dâhil olan kişilerin ihtiyaç ve tarzlarına göre uyumlanmıştır ve kulağa "Şi dili" gibi gelmeyebilir.
21	<b>Çatışmayı dönüştürmek:</b>	Diğerleriyle yaşanan çatışmayı bağlantı kurmak ve karşılıklı bir sonuç elde etmek için kullanma.	Çatışmadan korkar ya da çatışmaya bağımlıdır; farkında olmadan fikirlere ve stratejilere tutunur; taraf tutar.	Çatışma karşısında ortaya çıkan tepkisel kalıplarının farkına varmaya başlar; nelere tutunduğunu (çözümlere, çatışmanın kendisine, güvenliğe vs.) görmeye başlar.	Tüm tarafların kaynak zenginliğini ve yaratıcılığını desteklemeye; birinin çatışma durumlarında alışkanlık haline gelmiş tepkileri ile karşılaştığında bile herkesin ihtiyaçlarını göz önünde bulundurmaya isteklidir.	Farklı bakış açılarına, farkındalığını artırma ve etkili eylemde bulunma fırsatı olarak bakmaya dair bir açıklık, merak ve yaratıcılığa sahiptir.
22	<b>Şükran:</b>	Olanın değerini bilebilme, keyfini sürme ve olanı takdir etme.	Eksik olana odaklanır ve şikâyet eder; övgü ve ödülü onaylama ve onaylanma aracı olarak kullanır, bu yönde bir arayış içindedir.	Övgü/ödül ve dışsal onay stratejilerinin bağlantıyı desteklemediğini fark eder; karşılanan ihtiyaçların takdir edilmesinin değerini görmeye başlar.	Olmakta olandaki armağanlarla bağlantı kurmaya, bunların tadını çıkarmaya ve bunları ifade etmeye isteklidir ve bunu yapabilir.	Her şeyin keyif veya büyüme için bir uyarıcı olabileceği anlayışıyla ve bunun için duyduğu şükranla yaşar.
23	<b>Açık kalple alma ve verme akışı:</b>	Kıtlık düşüncesini yaratıcılıkla büyüüp serpilme haline dönüştürme; keyifle katkıda bulunma ve alma.	Kaynakları istifler veya diğerlerini kontrol etmek için kullanır; kaybetme ya da yeterince sahip olamama korkusu	Yeteri kadar sahip olmamakla ilgili korkularının ve katkıda bulunmanın değerinin farkına varmaya başlar.	İstifleme arzusu ya da almakta zorlanma gibi alışkanlık haline gelmiş programlanmalara dair farkındalığı	Yaratıcılık ve bolluk içinde alıp vermekte keyif ve rahatlık bulur; kişi için vermek artık almak haline gelmiştir.

			vardır; para ve eşyaları emniyetle eş tutar.		artar; katkıda bulunma ve alma akışından daha fazla keyif almaya başlar.	
24	<b>Canlılığı beslemek:</b>	Kişinin dengeli şekilde kendine özen göstermek için kendiyile bağlantıda olması; yaşama hizmet edebilmek için gerekli enerjiyi beslemesi.	Enerjisinin düşmesine neden olan alışkanlık haline gelmiş bilinçsiz örüntüler veya durmak bilmeyen bir zihinsel faaliyet içerisinde.	Kendi enerji seviyesinin ve bunu nelerin etkilediğinin farkına varır.	İhtiyaçlarla kaynaklarının farkındalığından yola çıkarak bağlantı kurar; kaynaklarını artırmanın ve katkıda bulunmanın yollarını aramaya isteklidir.	Bedenine, zihnine, ruhuna ve topluluğuna katkıda bulunmak enerjisini yükseltir.
25	<b>Gücü paylaşmak:</b>	Tahakkümü dönüştürme; herkesin ihtiyaçlarına karşılıklılık prensibi ve saygı çerçevesinde değer verme; boyun eğme ve başkaldırma seçeneklerinin ötesine geçme.	İlişkileri tahakküm ve boyun eğme üzerine kuruludur; güce dair korku ya da arzu duyar, gücü elinde toplama eğilimindedir.	Tahakküm ve boyun eğme hallerinin ve karşılıklılık prensibi çerçevesinde ilişki kurma olasılıklarının farkına varmaya başlar.	Kendi boyun eğme halinin ya da hükmetme girişimlerinin farkına varır. Hem kendisine hem de diğerine karşı karşılıklılık ve empatiyle davranmaya çabalar.	Herkesin ihtiyaçlarına değer vererek, her kişinin özerkliğini onurlandırarak hareket eder; tahakküm, boyun eğme ve başkaldırma seçeneklerinin ötesine geçmiştir.
26	<b>Rollerin ötesine geçmek:</b>	Kişinin, oynadığı rol olmadığını farkında olması; hangi rolleri üstlendiği ve diğerlerinin üstlendikleri rollere nasıl karşılık verdiği konusunda seçim gücüne sahip olması.	Kişi bilinçsizce kendisinin ve diğerlerinin rollerine ilişkin tepkilere saplanıp kalır.	İhtiyaçlara yanıt vermek yerine rollere tepki verildiğinde yaşanabilecek ıstırapın farkına varmaya başlar.	Kişi, kendisinin veya diğerlerinin oynadığı rollere ilişkin tepkiler vermek yerine kendiyile bağlantı, empati ve dürüstlük içinde karşılık verebilir.	Zarafet ve kolaylıkla rolleri üstlenir, rollere yanıt verir veya rollerden çekilir; birbirimizle rollerin ötesinde karşılıklı bağlar içerisinde olduğumuzun farkındadır.
27	<b>Sorumluluk bilinci:</b>	Kişinin hayatta olanlar karşısında verdiği yanıtları özgürce seçebilmesi; olanlarda kendi payını sahiplenmesi. Başkalarının payını üstlenmemek ve kişinin	Kurban bilincine sahiptir: Olaylarda kimin ne payı olduğu hakkında net değildir; kişinin deneyimine ve eylemlerine başkalarının ya da dışsal koşulların neden olabileceğini	Kurban bilincinin ve bedellerinin farkına varmaya başlar; kendi gücünün farkındalığıyla rahatlama ve özgürlük yaşar, bununla birlikte hala alışkanlık haline gelmiş suçluluk ve suçlama kalıplarına	Suçlama, meşrulaştırma ya da hafife alma girişimlerinin farkına vardığında diğerlerinin tepki ve yanıtlarını sahiplenmeden kendi deneyimine ve	Her zaman sükûnetle karşılık verebilir halleder. Kendi hayatının patronu olduğunu fikri içinde köklenmiştir ve kendi merkezini korur. Başkalarının kendi hayatlarının patronları olduğu konusunda nettir.

		eylemlerinin başkalarını da etkilediğini anlamak.	düşünür. (örn. Ben seninkine sebep oldum;o seninkine sebep oldu ya da sen benimkine sebep oldun.)	takılabilir; başkalarının buralara saplanıp kalma ve suçlama eğilimlerini teşhis eder ve kendisini korumak için onları eğitme girişiminde bulunur.	seçimlerine sahip çıkabilir.	
28	<b>Bütünsel sistemleri desteklemek:</b>	Küresel esenliği zenginleştiren bütünsel sistemlerin yaratılması ve gelişmesine bilinçli şekilde katkıda bulunmak.	Yapılara başkaldırır ya da boyun eğer; örgütsel yapıları ya kendi gücünü göstermek için kullanır ya da örgütsel kurallar karşısında çaresiz hisseder.	İlgili kişilerin ihtiyaçlarına değer veren sistemlere doğru bir değişim yaratma konusunda, kısıtlı bir vizyonu vardır, bunalmış ve umutsuz hisseder.	Sistemlerin evrensel olarak değer gören ihtiyaçlar etrafında örgütlenme potansiyelinin farkındadır; git gide artan bir yaratıcılıkla küresel esenliğe katkıda bulunmaya istek gösterir.	Küresel esenliğe katkıda bulunma niyetiyle var olan sistemleri iyileştirmeye ve yenilerini yaratmaya girer ve bu süreçte geribildirimlere açıktır.
	<b>Başka bir şey?</b>					

Copyright © 2011 Jacob Gotwals, Jack Lehman, Jim Manske, and Jori Manske.

Legal information: This work is licensed under the Creative Commons Attribution 3.0 Unported License, which allows you to share, copy, distribute, publicly perform, and adapt this work - under certain conditions. To view a copy of this license, visit [www.creativecommons.org/licenses/by/3.0/](http://www.creativecommons.org/licenses/by/3.0/) or send a letter to Creative Commons, 171 Second Street, Suite 300, San Francisco, California, 94105, USA. If you distribute or publicly perform this work (titled "Pathways to Liberation Self-Assessment Matrix, Version 1.2") (or any adaptation of it, or collection including it), you must attribute this work to its original authors (Jacob Gotwals, Jack Lehman, Jim Manske, and Jori Manske), and include a link to URI [www.pathwaystoliberation.net](http://www.pathwaystoliberation.net) for additional details, see the Legal Code of the license, especially section 4(b). The Center for Nonviolent Communication is a registered trademark of The Center for Nonviolent Communication for guidelines on the use of this logo, visit [www.cnvc.org](http://www.cnvc.org)

Jack, Jim, and Jori are Certified Trainers with The Center for Nonviolent, [www.cnvc.org](http://www.cnvc.org) • [cnvc@cnvc.org](mailto:cnvc@cnvc.org) +1-505-244-4041

Inspired by the work of Marshall Rosenberg, Ph. D., Noel Burch of Gordon Training Institute, and the contributions of hundreds of Nonviolent Communication trainers throughout the world. Special thanks to River Dunavin, Christa Morf and Hawkeye Lannis for planting some important seeds.