Selahattin Yaylamaz
Arınma Terapisi'nin Yazarından



KENDİNİ YENİDEN KONUMLANDIR

EVRENE KONUM GÖNDER

Hayat

KENDİNİ YENİDEN KONUMLANDIR

EVRENE KONUM GÖNDER

© 2021, Hayat Yayıncılık, İletişim, Yapım, Eğitim Hizmetleri ve Tic. Ltd. Şti.
Tüm yayın hakları anlaşmalı olarak Hayat Yayınları'na aittir.
Kaynak gösterilerek alıntı yapılabilir; izinsiz çoğaltılamaz, basılamaz.
ISBN: 978-605-151-351-5
Sertifika No: 44968

Hayat Yayınları : 724
Başarı Dizisi : 153
Kitabın Adı : Kendini Yeniden Konumlandır
Yazarı : Selahattin Yaylamaz
Yayın Editörü : Erol Şahnacı
Metin Editörü : Hilal Eksik
Kapak ve İç Tasarım : Hayat Yayınları
Baskı Yeri & Tarihi : İstanbul, 2021
Baskı & Cilt :BPC Matbaacılık Sanayi ve Ticaret A.Ş.
Osmangazi Mah. Mehmet Deniz Kopuz Cad. No:17
Esenyurt/ İSTANBUL
Tel: (212) 549 53 83
Sertifika No: 48745

Hayat Yayın Grubu

Molla Gürani Mahallesi Oğuzhan Caddesi No: 15 Kat: 3
Fındıkzade - Fatih / İstanbul
Tel: 0212 613 11 00 Gsm: 0530 290 99 78 Faks: 0212 613 11 55
www.hayatyayinlari.com - e-posta: editor@hayatyayinlari.com
twitter.com/hayatyayinlari - facebook.com/hayatyayinlari.com
/hayatyayinlari

Selahattin Yaylamaz
Arınma Terapisi'nin Yazarından

KENDİNİ YENİDEN KONUMLANDIR

EVRENE KONUM GÖNDER

Hayat

Selahattin YAYLAMAZ

Yayımlanmış Eserleri

1 - Okuma Zekâsı (RIQ)	*Hayat Yayınları*
2 - Aile Terapisi	*Hayat Yayınları*
3 - Eş Frekans Yasası	*Hayat Yayınları*
4 - Arınma Terapisi	*Hayat Yayınları*
5 - Olumlama Terapisi	*Hayat Yayınları*
6 - Kendini Yeniden Konumlandır	*Hayat Yayınları*

İletişim:
Web: yaylamaz.com
Twitter: twitter.com/yaylamaz
lnstagram: instagram.com/yaylamaz
Youtube: youtube.com / yaylamaz
Mail: asistaniletisim@gmail.com

İÇİNDEKİLER

Teşekkür 11
Ön Söz 15
Giriş 17

BİRİNCİ BÖLÜM

KONUMLANDIRMA YASASI

Bilinçaltı Yasası 21
Bilinçaltı IP'miz Göklerde Nasıl Algılanıyor? 25
Bilinçaltı Güncellemeye Kapalıdır 26
Evrenden Öpücük Var Uzat Yanağını 27
İyi Bir İş Teklifini Reddeden Kadın 27
Konumlandırma Yasası 28
Ekran Görüntüsü 29
Ekran Görüntüsü 1: Askerlik Anım 29
Ekran Görüntüsü 2: Ayten'in Profil Öyküsü 30
Herkes Normalini Yaşar 31
Herkesin Normali Şaşır(ma)dığı Şeylerdir 31
Herkese Kendi Normali Neden Çekici Gelir? 32
Sigara Normal mi? 32
Sevgisizlik de Normalimiz Olabilir mi? 33
Eziklik Normali 33
Normali Zenginlik Olan Kaç Kişiyiz? 35
Seni Nişantaşı'nda Görmüşler 35
Ekran Görüntüsü 3:
Şehir Merkezine Atanamayan Öğretmenin Öyküsü 36
İSKİ'ye Neden Savaş Açtım? 37
Hayat Hikâyeni Yazan Kalemi Sen Tut 38
Ego Lüksü, Ruh Konforu Tercih Eder 38
Kendini Bilmeyen Bilinmek İster 40
Ego ile Yaşamak Neden Sürdürülebilir Değildir 41

Duygusal Konumlandırma: Alınganlık 42
Değersizlik Acısı 43
Ekran Görüntüsü 4: Bir İş Kadınının Tripleri 45
İlişkilerde Ego Tuzağı 46
Çok Sevince Kaçan Sevgiliniz Oldu mu? 47
Sevmeyen Çekici Seven İtici 48
Ekran Görüntüsü 5:
Belçika'da Yaşayan Mercan'ın Terk Edilme Öyküsü 48
Çocukluğumuzun Sevgi Normalleri 49
Öz Sevgi Yaraları 49
Öz Değer Yaraları 50
Seni Çok Sevdiğimi Biliyor Musun? 51
Sevdim Sevdim Bak Ne Hâle Geldim? 51
Kim Korkar Sevgiden? 52
Aşkın Peşinden Gitmek Gerekmez mi? 54
Değer Ver Ama Değersizleşme 55
Değer Ver Değer Gör 58
Sana Çok Saygım Var Sevgilim 58
Saygıyı İtici Bulan Kadının Öyküsü 59
Ekran Görüntüsü 6: Hayatına Giren Erkeklerin
Hiçbirisinin Sevgisini Hissetmeyen Kadının Öyküsü 60
İtici Olmak İster misin? 61
İyileşmek İstemeyeni İyileştirmek 62
Sevgiden Emin Olan Nankörleşir mi? 62
Çantada Keklik misin? 63
Ekran Görüntüsü 7: Sevdiği Kadınlar Tarafından
Hep Terk Edilen Gencin Öyküsü 65
Bilinçaltı Deneyimleri Neden Tekrar Eder? 66
Ekran Görüntüsü 8: Rabia Hanım'ın Öz Sevgi Yaraları Öyküsü 66
Ekran Görüntüsü 9: Kendine Hep Kötülük Yapanları
Hayatına Çeken Kadının Öyküsü 69
Acı Normal mi ya da Senin Normalin Acı mı? 70
Fakirlik ve Hastalık Kimin Normali Olabilir ki? 70
Hastalıkların Arka Plan Duyguları 70
Ekran Görüntüsü 10: Mutlu Kadın Mucizedir 71
Çoğu İnsan Celladına Âşık Olur 71
Acı, Mutluluk Hormonu mu Üretiyor? 75
Acı Tarak İster 77
Acıtarak Enerji Vampirliği 77
Türkiye Bir Patoloji Ülkesi mi? 79
Ekran Görüntüsü 11:
Kamu Görevinden İhraç Edilen Adamın Öyküsü 80
Ekran Görüntüsü 12:
Network Tapınıcısı Bir İş Adamının Özgürlük Öyküsü 82
Maddi Geliriniz ve Maaşınız Normaliniz mi? 83
Ekran Görüntüsü 13:
Bir Yılda Sıfırdan Zengin Olan Genç Adamın Öyküsü 84
Kendini Konumlandırma Güncellemesi 85
Kimlere Değer Vermeliyiz? 87
Ekran Görüntüsü 14: Sevgisini Hissetmediği Erkekleri
Hayatına Çeken Kadının Öyküsü 88
Eş Frekans, Aynalama ve Kontrast Yasası 89
Korkmayın Sevgi Dolu Yaşam Mümkündür 93
Sevginin Gücü 93
Kendini Çocuk Konumlandırmak 94

İKİNCİ BÖLÜM

EVRENE KONUM GÖNDER

Egodan Sıyrılmadan Evrene Konum Gönderemezsin 97
Ekran Görüntüsü 15:
Antalya'daki Evini Satamayan Kadının Öyküsü 97
Kadınlar Aslında Neden Kilo Alırlar? 98
Hayatın Tatmin Edici mi? 99
Bir Şeyi İsterken İçimizde Neler Oluyor? 102
Ekran Görüntüsü 16:
Adana'dan Evrene Gönderilen Hatalı Konum 104
Ekran Görüntüsü 17:
Hollanda'dan Evrene Gönderilen HatalıKonum 105
Ekran Görüntüsü 18:
Eşini Amerika'ya Gönderen Kadının Öyküsü 106

Can Alıcı Bir Soru 107
Ekran Görüntüsü 19:
İhaleyi Annesine Bırakan Kadının Öyküsü 109
Kadınlar Neden Mutsuz Olur? 110
Toplumda Mutsuz Kadın Onaylanmıştır Ne Demek? 112
Mutsuz Kadın-Erkek Egemen Toplumun Oyunudur 114
Kadınlar Buna Neden İzin Veriyor 114
Acıdan Beslenmeye Son 118
Ekran Görüntüsü 20:
Acılarını Zevkle Anlatan Kadının Öyküsü 119
Acıyı Ballandırmak 121
Mutsuzluk Kolaydır 122
Mutsuzların Ülkesinde Mutluluk Olaydır 122
Evrene Gönderdiğin Suçluluk Duygusu 126
Ekran Görüntüsü 21:
Sevgilisinden Ayrılamayan Kadının Öyküsü 127
Çok Güldük Ağlamayalım 128
Hadi Biraz Gülelim 129

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

İLİŞKİNİ KONUMLANDIR

Mükemmel İlişki Tarifi 134
İlişki Seçenekleri 135
Sen Çok Güzel Bir Kadınsın 136
Kompliman da mı Yapmayalım? 137
Evlenmek İstiyorsun Ama Evlenemiyorsun 138
Ekran Görüntüsü 22: Sadece Dört Ayda Evlenip
Maldivler'e Balayına Giden 32 Yaşındaki Kadının Öyküsü 140
Ekran Görüntüsü 23:
Beş Yıllık İlişkisinden Ayrılan Şanslı Adamın Öyküsü 142
Birbirini Beslemeyen İlişkiler ve Evlilikler 146
Ekran Görüntüsü 24:
İyi Davranan Kocasına Sinir Olan Kadının Öyküsü 149
İlişki Birlikte Büyümektir 150
Normali Sevgisizlik Olan Birisi ile Yaşanan İlişki 152
Kadın-Erkek İlişkisinde Sorunların Kökenleri 155
İlişki Oyunları Bataklığı 155
İlişki Oyunlarına Hayır 156
Partnerinle Beraber Büyümen Mümkün mü? 157
Kimlere Âşık Oluruz 159
Kendin Olmadığın İlişki Biçimi 159
Ruh Eşi mi Ruh İkizi mi? 160
Geçici İlişkiler Yara Bandıdır 163
Ekran Görüntüsü 25: Düğün Öncesi Üç Kere Yüzük Atan
Genç Kadının Öyküsü 164
Babam Sevmedi N'olur Sen Sev Beni 165
Ekran Görüntüsü 26:
Kocasını Otellerden Toplayan Kadının Öyküsü 166
Hatalarımız Hayattaki Öğretmenimiz 168
Safi Aşk Nerede Ben Orada 170
Bir İlişki Neden Bitmez 171
Anne ile İlişkisi Kötü Olan Erkeklerin Hayatı
Sınav Stresi Gibi Geçer 172
Baba ile İlişkisi Kötü Olan Kadınların Hayatı
Evde Sürekli Misafir Varmış Gibi Geçer 174
Kadın Mutluysa Herkes Mutludur 175
Tercih Edilen Erkek Tercih Edilir 178
Nesnel İlişkilerde Tekrar Döngüsü 179
İlişkiye Kat Çıkmak 180
Ekran Görüntüsü 27:
İlişkiye Çoklu Kat Çıkan Bir Kadının Dramatik Öyküsü 180
Bu Sevgi Nerede Satılır? 181
Ekran Görüntüsü 28: Meşhur Bir Sanatçının
Yükseldikçe Azalan Öz Güven Öyküsü 182
Öznel ve Besleyici İlişki 183
Ekran Görüntüsü 29:
Yedek Sevgili Koleksiyonu Yapan Bir Kadının Öyküsü 184
Evrensel Bilincin En Meşhur Terbiye Metodu 186
Seni Üzenlere Teşekkür Et 186
Ayrıldıktan Sonra Onu Nasıl Geri Getirirsin? 188

Peşinden Koşunca Neden Kaçıyor? 189
Terk Edilme Korkusu 190
Ekran Görüntüsü 30:
Kocasına Kendisini Terk Ettiren Kadının Öyküsü 191
Sevgilimin Mesajının Şifresini Kırdım 193
Her Duygu Kendini Teyitle Çalışır 195
Beni Bu Dertlere Salanı Getir 196
Cemre Hanım'ın Kendine 'Enter' Komutu 197

Kelimelerin Gücü 198
Güzel Sev Beni 199
Güncellenen Yeni Normallerimiz 201
Kendine His Yükle 201
Önemli Tavsiye 203
Son Söz 203

TEŞEKKÜR

Bu kitabın hayat bulmasında beni destekleyen, yüreklendiren, zaman zaman arayıp soran Hayat Yayın Grubu Yönetim Kurulu Başkanı Sayın Hayati Bayrak'a,

Güler yüzü ile her zaman örnek olan, moral veren, güven veren, şeker gibi insan Sevgili Necati Bayrak'a,

Arkadaşım, kardeşim, dostum, iş bitirici, başarılı ve yardımsever insan pek kıymetli Ali İhsan Bayrak'a çok teşekkür ederim.

Hayat Yayınları Genel Müdürü kıymetli insan Sevgili Yuşa Şen Beyefendi'ye,

Tabii ki baba adam, dost kişi, yakın arkadaş, çok sevdiğim güzel insan, Hayat Yayınları Genel Yayın Yönetmeni Sevgili Erol Şahnacı'ya da çok ama çok teşekkür ederim.

Kitabın editörlüğünü büyük bir özveri ile yerine getiren Editör Hilal Eksik Hanımefendi'ye,

Sayfa tasarımını özenle yapan Berna Acar Hanımefendi'ye,

Ayrıca Hayat Yayınları'nın editoryal departmanında çalışanlar başta olmak üzere, tüm personeline özellikle çok teşekkür ederim.

Kitabın yazımında en büyük katkıyı sağlayan yardımcım Sevgili Erdal Tavaslı'ya özellikle çok ama çok teşekkür ederim.

Kitaba özel bir yazıyla çok değerli katkı sağlayan (Psikolog) Sevgili Berna Özcan Demir'e de ayrıca çok teşekkür ederim.

Ve en çok teşekkür, en büyük teşekkür elbette çok kıymetli danışanlarıma, kursiyerlerime, kamp katılımcılarıma ve okurlarıma elbette. Derin Minnet ve Sevgiyle.

İyi ki varsınız.

İçten teşekkürlerimle...

İthaf

Ey yüzleşmeyi ***seçmiş seçilmiş*** *insan!*

Ben, sen ve hepimiz yüzleşme cesaretimizle bu hayata anlam katıyoruz.

Bu kitabı sizlere ithaf ediyorum.

Ağlayan Köpek Öyküsü

Adamın birisi bir gün bir şehrin kenar mahallelerinden birinde sokak kaldırımında yürürken bir hayvanın inleme sesini duymuş. Adam sese doğru yönelmiş ve bakmış ki orada bir köpek barınağı var. Köpek barınağında bir köpek yattığı yerden inliyor, ağlıyor ve uğulduyormuş. Hemen orada barınaktaki köpek bakıcısına sormuş:

"Bu köpek neden inleyip ağlıyor?"

"Yattığı yerde bir çivi var, o batıyor."

"E, o zaman oradan kalksın."

"Henüz tam acıtmıyor." ☺

Canınızın daha fazla acımasına fırsat vermeden bu kitabı sizler için yazdım.

Sevgiyle.

Niyet

Bu kitabın,

İhtiyacı olan herkese kolaylıkla ve sevgiyle ulaşmasına niyet ediyorum.

Bunu ve daha tatmin edici versiyonlarını sevgiyle kabul ediyorum.

Bu gerçekleşirken de maddi ve manevi olarak tatmin olmayı seçiyorum.

Selam Olsun

Kendisiyle yüzleşme cesaretini gösteren gerçek cesurlara selam olsun.

ÖN SÖZ

Bu kitap yazılırken hiçbir kaynaktan yararlanılmamış, hiçbir video kanalı izlenmemiş ve hiçbir popülist yaklaşım sergilenmemiştir. Bu kitap yalnızca; deneyimlerimizin, gözlemlerimizin, danışanlarımızla yaptığımız terapi ve danışmanlık süreçlerinin bir sonucudur.

Kitap yoğun yüzleşme içerir. Bu yönüyle tam olarak bir şifa kitabıdır. Eğer kendinizle yüzleşme cesaretiniz varsa şifa bulursunuz. Eğer bu cesarete sahip değilseniz yüzleşme cesareti diliyorum.

Arınma Terapisi kitabı ile başladığımız iç yolculuk, *Kendini Yeniden Konumlandır* kitabı ile devam ediyor. En çok kendini dinle. İnsan en çok kendini dinlediğinde bir şeyler öğrenir. Çünkü kendini bilmeyen bir şey biliyorum demesin. Haricî nesnel bilgiler Google'da da var. Öznel bilgi ise sadece senin özündedir.

Benim Göz'üm senin Öz'ünde. Tüm Söz'lerim Öz'ümden Öz'üne sevgiyle geçsin.

Kitabın Formatı

Bu kitap; psikoloji, sosyoloji, ilişkiler psikolojisi, bilinçaltı yasası ve parapsikoloji kavramlarının birlikte dans ederek harmanlanmış pratik yaşam tecrübelerinden ilham almış bir yaşam rehberidir.

Kitapta Adı Geçenler

Birçok danışanımın yaşam deneyimlerine kitap içerisinde **Ekran Görüntüsü** başlığı altında yer verilmiştir. Bu deneyimleri anlatırken özel hayatın gizliliği prensibi göz önünde bulundurularak danışanların isimleri değiştirilerek verilmiştir. İsim, yer ve pozisyonlar kurgu olup deneyimlerin hepsi tamamıyla gerçektir.

Ekran Görüntüsü

Arınma Terapisi kitabında danışan öykülerine **"Deneyim"** başlığı altında yer verilmişti.

Bu kitapta ise danışan öyküleri **"Ekran Görüntüsü"** başlığıyla anlatılmıştır.

GİRİŞ

Doğan Cüceloğlu hocamız bir sözünde der ki:

"Herkesin ana vatanı çocukluğudur."

O hâlde herkes ana vatanı özler, ana vatana öykünür, ana vatanda olmak ister. Hiçbir yer ana vatan kadar insana güven vermez.

Çocukluk yıllarında kodlananlar her neyse biz oyuz. Çocukluk anılarında her ne varsa yetişkin çağlara kadar büyüyerek onu transfer eder. Çocukluğumuzun normalleri ömür boyu bize eşlik eder. Çocukluk yıllarının normallerinin güncellenmesine ihtiyaç duyulacaksa işte bu kitap onun kitabı. Çünkü hangimizin çocukluk anıları mükemmel, hangimiz çocukluğunda derinden sevgiyi hissettik, hangimiz çocukluğumuzda kendimizi sevmeyi öğrendik? Çoğumuz için eziklik, ötelenmek, hor görülmek çocukluk anılarımızın normalleri arasında değil midir? Böyle olunca da hepimizin olmasa da (belki de hepimizin) çoğumuzun çocukluk anılarının güncellenmesi gerekli değil mi?

Öz güven sorunlarının, suçluluk duygularının, değersizlik hislerinin kaynağı çocukluğumuzdan başka hiçbir şey değil. Diyeceksiniz ki çocukluğumda böyle değildim sonradan oldum. O iş öyle değil. Çocukluğumuzda ekilen tohumlar, yetişkinliğimizde yeşerdi. Çocukluğumuzdaki bütün olumsuz anılar aslında yetişkin yıllarında yaşadığımız tüm problemlerin kaynağıdır, bilhassa ilişki ve iletişim sorunlarının kaynağıdır.

Güzelim yıllarımız dolu dolu, coşku ile yaşanacakken heba olup gidiyor. Bu kitap yaşamı yeniden yakalamak isteyenler için yazıldı. Kendini gerçekten tanımak isteyenler için, yüzleşmekten

korkmayan hatta keyif alanlar için yazıldı. Yüzleşmeden aydınlanmanın mümkün olmadığını bilenler için yazıldı. Yüzleşince aydınlanmanın tadını alanlar için yazıldı. Selam olsun.

Keyifli okumlar dilerim.

Sevgiyle...

12 Kasım 2021
İstanbul

BİRİNCİ BÖLÜM



KONUMLANDIRMA YASASI

Bilinçaltı Yasası[1]

Bilinçaltı bir mekanizmanın adıdır. Bilinçaltını bir elektronik sistem gibi düşünün. Bilinçaltı beynimizde zihinsel sürecin gerçekleştiği sistemin mekanizmasının adıdır. Bilinçaltı çoğunlukla yaşadığımız kötü hatıraların depolandığı yer olarak algılanıyor. Oysa bilinçaltı; iyi kötü, zararlı zararsız, sevap günah, güzel çirkin, kuru yaş ayrımı yapmaz, yapamaz. Bu teknik olarak mümkün değildir. Bilinçaltı, sadece bir mekanizmadır. Bir tarla gibi düşünün, ne ekerseniz onu yetiştirir. Örneğin, haşhaş kötüdür demez, haşhaş tohumunu yeşertir. Fasulye iyidir demez onu da yeşertir. İyi kötü, zararlı zararsız anlamlarını veren bizim bilinçli zihnimizdir.

Bilinçaltı, teknik olarak hatta tam olarak bir bilgisayar gibi çalışır. Bilgisayarın ekranında ne varsa o ekranda gözüken ya da açılan her ne ise ya da her ne program ise o kesin olarak bilgisayarın hard diskinde yüklenmiş olarak mevcut demektir. Bilgisayarın ekranında açabildiğimiz her şey bilgisayarın hard diskinde kayıtlı olduğuna göre, hard diskte olan her şey de ekranda açılabilir demektir. Bunun aksi mümkün değildir. Yani hard diskte olmadığı hâlde ekranda açamazsınız, ekranda açıldığı hâlde de bu hard diskte mevcut değildir diyemezsiniz. Yani ekranda açtığınız bir fotoğraf kayıtlıdır ekranda açılır.

Buna göre, insanın bilinçaltı bilgisayarın hard diski gibidir. Bilinçaltımızda var olan kayıt ve kodlar da bizim ekranımızda açılır. İnsanın ekranı nedir? Yaşamımızdır. Evet, yaşamımız da bizim ekranımızdır. Bu ekranımızdaki tüm görüntüler bilinçaltımızdan gelmektedir ve bu kesindir. İnsan aslında bilgisayar sistemi gibi bir işlevselliğe sahiptir. Ekranımızdakiler de bilinçaltımızda var demektir. Yine bunun aksini düşünmek de mümkün değildir.

1 *Arınma Terapisi*, Hayat Yayınları (2019), Selahattin Yaylamaz.

SELAHATTİN YAYLAMAZ

KENDİNİ YENİDEN KONUMLANDIR

EVRENE KONUM GÖNDER

Eğer kendini balina hissedersen hayat sana büyük bir okyanus sunacaktır.

Eğer kendini minik bir Japon balığı hissedersen hayat sana küçük bir akvaryum verecektir.

Kendini neye konumlandırdığının farkında mısın?

Arınma Terapisi kitabının yazarı Terapist Selahattin Yaylamaz'ın danışanlarının gerçek hayat öykülerinden kesitler sunduğu *Kendini Yeniden Konumlandır* sizin hayatınıza da ayna tutacak.

Bilinçaltı kodlarınıza yüklenen mutsuzluk, sevgisizlik, değersizlik, başarısızlık ve daha nice duygunuzun hayatınıza nasıl yansıdığını bulacaksınız bu kitapta. Dahası bu kodları güncellemeyi; **mutluluk, sevgi, değerlilik, başarı** gibi duygularla değiştirmeyi öğreneceksiniz.

Kişinin normali neyse kendisini konumlandırdığı odur. İnsanın kendini konumlandırdığı her ne ise onu deneyimlemeye mahkûmdur. Normalini değiştir, evrene gönderdiğin konumu değiştir, hayatın değişsin. Bunun için yapman gereken eski normalini yeni normalinle güncellemektir. Kendini güncellemektir.

Nasıl mı?

Hayat hikâyeni yazan kalemi sen tut!

Bir başkasının sana kapıyı açmasını bekleme, yaşamın tüm kapılarını kendine sen aç!

Haydi, KENDİNİ YENİDEN KONUMLANDIR!

www.hayatyayinlari.com

9 786051 513515

twitter.com/hayatyayinlari
facebook.com/hayatyayinlari
Instagram.com/hayatyayinlari