EVLİLİK VE İLİŞKİ KOÇU
BUKET KUZAY
Köprüden Önce Son Çıkış
Bazen en doğru çıkış
kendine döndüğün yoldur.
Hayat

Köprüden Önce Son Çıkış

Köprüden Önce Son Çıkış

Buket Kuzay

Genel Yayın Yönetmeni: Hayati Bayrak
Yayın Yönetmeni: Enes Celep
Yayın Koordinatörü: Erol Şahnacı
Editör: Sevgi K. Yıldırım
Mizanpaj: Zeynep Bayrak
Kapak Tasarımı: Esat Abdullah Uzun

Hayat Yayınları: 839
Evlilik ve Aile: 27

1. Baskı: İstanbul / Eylül 2026
ISBN: 978-605-151-335-5
Yayıncı Sertifika No: 75092

© **2026 Hayat Yayıncılık İletişim Yapım, Eğitim Hizmetleri ve Ticaret A.Ş.**
Tüm yayın hakları anlaşmalı olarak Hayat Yayınları'na aittir.
Kaynak gösterilerek alıntı yapılabilir; izinsiz çoğaltılamaz, basılamaz.

Baskı: Alioğlu Matbaacılık
Matbaa Sertifika No: 45121

Molla Gürani Mahallesi Oğuzhan Caddesi No: 15 Kat: 3 Daire: 5
34093 Fındıkzade - Fatih / İstanbul Tel: (212) 613 11 00 | Gsm: (530) 259 80 96
www.hayatyayinlari.com | e-posta: hayat@hayatyayinlari.com

Köprüden Önce Son Çıkış

EVLİLİK VE İLİŞKİ KOÇU
BUKET KUZAY

Hayat

Buket Kuzay

22 Eylül 1988'de Ankara'da doğdu. Hayatla erken yaşlarda tanıştı; yaklaşık 13 yaşından itibaren eğitimini sürdürürken aynı zamanda çalışma hayatının içinde yer aldı. Küçük yaşlardan itibaren edindiği bu deneyimler ona güçlü durmayı, mücadele etmeyi ve en önemlisi insanı yakından tanımayı öğretti.

Uzun yıllar güzellik sektöründe çalışan Kuzay, bu süreçte yalnızca kadınların dış görünüşlerine değil, yaşamlarına da dokundu. Birlikte zaman geçirdiği kadınların mutluluklarına, hayal kırıklıklarına, kırgınlıklarına ve umutlarına tanıklık etti. Yıllar boyunca edindiği bu dinleme ve gözlem deneyiminin, bugün insanların duygu dünyasını anlayabilmesinde en önemli kazanımlarından biri olduğuna inanıyor.

2022'de Aknet Akademi'deki eğitimlerini tamamlayarak evlilik ve ilişki koçluğu alanında profesyonel çalışmalarına başladı. O günden bu yana danışanlarıyla hayatın içinden, samimi ve gerçek meseleler üzerine çalışıyor. Kusursuz hayat hikâyeleri anlatmak yerine, insanların gerçek yaşamlarına dokunmayı amaçlıyor. Her insanın zaman zaman anlaşılmaya, yönünü yeniden bulmaya ve umudunu tazelemeye ihtiyaç duyduğuna inanıyor.

Çocukluk yıllarından beri yazmayı seven Buket Kuzay; denemeler kaleme aldı, notlar tuttu ve düşüncelerini kâğıda döktü. Zamanla yazarken de konuşur gibi yazdığını fark etti. Bu nedenle eserlerinde gösterişli ifadelerden çok, okuruyla içten ve samimi bir sohbet kurmayı tercih ediyor.

Hayatta her zaman bir çıkış yolu olduğuna inanan Kuzay, en zor zamanlarda bile umudun kaybedilmemesi gerektiğini savunuyor. Kaleme aldığı eserlerle, kendi yolunu arayan insanlara yalnız olmadıklarını hissettirmeyi ve onlara yeniden umutla bakabilecekleri bir pencere açmayı en büyük mutluluğu olarak görüyor.

İÇİNDEKİLER

ÖN SÖZ **9**

1. KADINLIĞINI UNUTMADAN EVLİ OLMAK **13**

Kadınlığını Hatırlayarak Başla 14
İlişkiyi Canlı Tutma Rehberi 16
Kadının Çekiciliğini Azaltan Evlilik Değil, Kendini Unutmasıdır . 20
Eril Erkek ve Dişil Enerji Dengesi 21
✿ 7 Günlük Eril-Dişil Enerji Dengesi Uygulama Rehberi . 25
Kendini Kadın Gibi Hissettiren Şeyleri Unutma 27
✿ Güçlü Olmak Her Şeyi Tek Başına Yapmak Değildir! . . 29
Bedenini Sev Güzel Kadın 32
✿ Kimse Görmeden Kendinden Vazgeçmek 34
7 Günlük Kendine Özen Çalışması 36
Yavaş Yavaş Kendine Dönmek 38
Sen Hangi Rengin Kadınısın? 40

2. EVLİLİKTE ÇEKİM ALANI OLUŞTURMAK **43**

Evlilikte Bağı Yumuşatmak ve Yakınlığı Artırmak 44
✉ Evlilikte Flörtü Canlı Tutmak 45
Flörtü Canlı Tutmak İçin Küçük Ama Etkili Adımlar 46
Sözlerin Yumuşadığında Her Şey Oluverir 48
✿ Kapıyı Nasıl Açtığın Her Şeyi Değiştirir 50
Evlilik Durgunlaştıysa Kadın Biraz Neşe Katmayı Bilmeli . 54
Evliliği Canlandırma Pratikleri 7 Günlük Yakınlık Denemesi . 56
Evlilikte Flört Sanatı 59
Akşam Çayına Muhabbet Kat: İlişkiyi Canlandıran Kavanoz Oyunu 62

EVLİLİĞİ GÜÇLENDİREN SORULAR 62
ONU DAHA İYİ ANLAMA SORULARI 62
İLİŞKİYİ BÜYÜTEN SORULAR 63
KALPLERİ YUMUŞATAN SORULAR 63
GELECEĞE DAİR SORULAR 63
EĞLENCELİ SORULAR (Gülme Garantili 😄) 64
ROMANTİK SORULAR 64
HAFİF MİZAHLI SORULAR 64
SOHBETİ DERİNLEŞTİREN SORULAR 64
20 Soruluk Eş Testi: 67
Beni Ne Kadar Tanıyorsun? 67
Yakınlığı ve Çekimi Canlandıran Sorular 69

3. EVLİLİKTE ERKEĞİ ANLAMAK 71

Türk Erkeği Kahvaltı Sever 72
Avucunun İçi Gibi Bileceksin Kocanı! 73
Erkeğin Yumuşak Karnını Bilmek 75
Kocanızı Değiştirmeye Çalışmayın, Onu Tanımaya Çalışın 77
Kocanıza Tatlı Dille Dilediğinizi Yaptırırsınız 78
İdeal Erkek Özellikleri 81
20 Pratik Yöntem ile Erkeği Anlamak 83

4. EVLİLİKTE SINIR KOYMAYI BİLMEK 85

Anneyle Yarışmayın Bağ Kurun 86
Fazla Samimiyet Evliliği Bozar: Sınırlar ve Gerçekler . 89
Evinizi Herkese Açmayın, Mahremiyetinizi Koruyun . . . 91
Komşu Aklıyla Evlilik Yürümez 93
Bana Arkadaşını Söyle, Sana Kim Olduğunu Söyleyeyim 96
Öfkeyle Değil, Akılla Hareket Edin 100
20 Pratik Uygulama ile Sınır Koymayı Bilmek 103

5. VAROLUŞUNU YENİDEN HATIRLAMAK: KENDİNE DÖNEN KADININ GERÇEK ADIMLARI 105

Kendine Dönmek Ne Demek? 106
Evliliklerde 40 Yaş Farkındalığı: Kadının Uyanış Dönemi . . 108
Kadının Kalbini Fethetmenin Erkekçe Yolu 111
♡ Sevgi Görmeyen Kız, Tokadı Aşık Sanır 113
Kadın İsterse Evini de Ruhunu da Şak Gibi Toplar 115
Günlük Şükür ve Kendini Keşfetme Ajandası 117
Hafifle Güzelim: Fazlalıklarla Vedalaşma Rehberi 119
7 GÜNLÜK "TOPARLANMA" PROGRAMI 122
20 Pratik Uygulama ile Kendini Yenilemek 123

6. EVLİLİĞİN DÖNÜM NOKTALARI 125

Erkek Neden Aldatır, Kadın Neden Aldatır? 126
Aldatmadan Sonra Evlilik Yürür mü? 126
Kadınlar ve Erkekler İçin Aldatmayı Önleyici Stratejiler . . 133
Sabrın Değeri: Her Şeyin Hemen Bitmediği Zamanlar . . . 136
Modern Evlilikte Sabrın 5 Adımı 138
Yatak Ayrılığına Hayır: Beden ve Ruhun Birlikteliği 139
Erkek Neden Susar? 140
Kadınlar Neden Konuşmak İster? 140
Evlilikte Saygıyı Öldüren Küçük Davranışlar 142
Günlük İlişkilerde Farkındalık Pratikleri 143
Evlilikte İletişim ve Tepki Tarzın Nedir? 145
Cinsellikte Konuşulamayanlar 146
Evlilikte Saygı Kaybı Nasıl Başlar? 150
Hayat, Taktiklerden Daha Fazlasıdır: İletişim Kazalarını Azaltmak 153
20 Pratik Uygulama ile Evlilikte Olmazsa Olmazlar 155

7. EVLİLİKTE "AMAN DİKKAT" AŞAMALARI 157

Evlilik Öncesi: Ne İstediğini ve Ne İstemediğini Bilmek . . 157

Bu 30 Soruda Kaç "Evet" Diyorsun? 161

Evliliği Sessiz Sessiz Bitiren Hatalar 164

Çocuk Varken İlişkinin Önceliği: Sen de Önemlisin 168

Erkek Çocuğu Güçlü Yetişmeli 171

Erkeğin Sorumluluk ve Eril Tarafı Nasıl Güçlenir? 173

Evliliğe Zarar Veren 10 Erkek Davranışı 176

Kadınlar Neden Uzaklaşmakta ya da Ayrılmakta Zorlanır? . 179

Bitmesi Gereken Evliliğin Sessiz Sinyalleri 180

ÖN SÖZ

Güzel Kadın,

Bu kitabı elinde tutuyorsan, büyük ihtimalle hayatının önemli bir noktasındasın. Çok yoruldun. Defalarca denedin, çabaladın, fedakârlık yaptın ancak karşılığını beklediğin gibi alamadın. Yeterince görülmediğini, anlaşılmadığını ya da değerinin karşılık bulmadığını hissetmiş olabilirsin. Zamanla kendinden uzaklaştın. Aynaya baktığında eskiden neşeyle gülen, kahkahası içten, gözleri ışıldayan, hayalleri olan ve kendine özen gösteren o kadını göremiyor olabilirsin.

Ve belki de en acısı…

Herkese yetişmeye çalışırken kendine geç kaldığını fark etmiş olabilirsin.

İşte bu yüzden bu kitap senin elinde.

Çünkü bazen hayat bize durup yeniden başlamamız gerektiğini fısıldar. İlişkilerimizi kurtarmaya çalışırken önce kendimize dönmemiz gerektiğini öğretir. Çıkış yolunun sandığımız yerden değil, uzun zamandır görmezden geldiğimiz bir yerden geldiğini gösterir.

Bu noktada sana şunu söylemek istiyorum:

Köprüden önce son bir çıkış var.

Ama bu çıkış ne "hemen bitir" ne de "her şeyi sineye çek" çıkışı.

Bu; durup düşünme, kendine bakma, eksileri ve artıları görme çıkışı.

Çünkü çoğu zaman suçu sadece karşı tarafa yükleriz. Oysa bazen asıl mesele kendimize de dürüstçe bakabilmektir. "Ben nerede yanlış yapıyor olabilirim?" sorusunu sorabilmektir.

Ben sana karar ver demiyorum.

Ayrıl, kal, bitir ya da devam et demiyorum.

Sadece daha geniş, derin ve berrak bir bakış açısı kazanmanı istiyorum.

Çünkü doğru karar, doğru görmenin içinden çıkar.

Doğru görmek ise ancak resmi, ayrıntıları ve gerçekleri fark edebilmekle mümkündür.

Ben sana mucizeler vaat etmiyorum.

Bu kitabın her sayfasında kendinden bir parça bulabilir, unuttuğun yönlerini yeniden hatırlayabilirsin. Belki bazı sorularına cevap bulacak, belki de kendine uzun zamandır sormadığın soruları sormaya başlayacaksın.

Eksik bir bakışla, acele bir duyguyla ya da kırgın bir kalple verilen kararlar çoğu zaman insanın içinde sessiz ama ağır bir keşke bırakır.

Bu yüzden burada sana bir karar dayatmak değil; daha net bir görüş, güçlü bir farkındalık ve sağlıklı bir değerlendirme zemini sunmak istiyorum.

Bazen birlikte düşünecek, bazen fark etmediğimiz yerleri göreceğiz.

"Bunu hiç böyle düşünmemiştim."

"Evet ya, sorun buradaymış."

"Bunu denemem lazım."

Böyle cümleler kurduğun yerleri birlikte açacağız.

Bu kitap sana hazır cevaplar vermek için değil, seni kendine yaklaştırmak için yazıldı.

Öyle satırlar bırakıyorum ki bazen kendini bulacaksın.

Bazen "Aa evet, yalnız değilmişim." diyeceksin.

Bazen notlar alacak, küçük adımlarla kendini geliştireceksin.

Bu yüzden bu kitap sadece okunup bırakılan bir kitap değil.

Kalbin sıkıştığında açabileceğin bir başucu kitabı.

Buket Kuzay
İstanbul

"Dile gelen kalbe, kalbe gelen bedene,
bedene gelen gözlerine ve tebessümüne yansır.
Hayatın aynası şaşmaz; sana verdiğini değil,
yansıttığını geri verir. O yüzden ey insanoğlu,
dönüp bir bak kendine. Sen neyi yansıtıyorsun da
karşılığında ne alıyorsun?"
Buket Kuzay

1

KADINLIĞINI UNUTMADAN EVLİ OLMAK

Evlilik, iki insanın ortak bir hayat kurma yolculuğudur. Ancak bu yolculukta birçok kadın zamanla eş, anne olur ve sorumluluklarının arasında kendi kimliğini geri plana atabilir. Oysa sağlıklı bir evlilik, kişinin kendinden vazgeçmesini değil; kendini koruyarak, geliştirerek ve varlığını sürdürerek ilişkiyi yaşamasını gerektirir.

Bu bölümde, evliliğin içinde kaybolmadan var olabilmenin, kendi değerini unutmadan sevmenin ve kadınlığını yaşamın her döneminde sahiplenmenin önemini birlikte ele alacağız. Çünkü mutlu bir evliliğin temelinde yalnızca güçlü bir ilişki değil, aynı zamanda kendisiyle bağını koruyan bir kadın da vardır.

Kadınlığını Hatırlayarak Başla

Evlilik, birçok kadın için bir "yerleşme" hâli gibi görülür. Bu yüzden çoğu kadın evlilikte kendini bırakır. Aslında evlilik, insanın kendini bırakması değil, kendini koruyarak eşiyle birlikte bir hayat kurabilmesidir. Kadınlığını unutmadan evli olmak; sadece eş olmak, anne olmak ya da sorumlulukları taşıyan biri olmak değildir. Bunların hepsi hayatın parçalarıdır ama kadınlık; bunların içinde kaybolmadan var olabilmektir.

Evlilikte zamanla birçok kadın aynı döngüye girer. Yapılması gerekenler, yetişmesi gereken işler, bitmeyen sorumluluklar… Ve bir gün fark etmeden kendine şunu sorar: "Ben kimdim?"

İşte bu noktada önemli olan şey şudur: Evlilik, kadını silen değil, onu görünür kılan bir alan olmalıdır. Tabii bunun için önce kadının kendini hatırlaması gerekir.

Kadınlık; özen göstermektir ama kendini tüketmek değildir. Fedakârlık yapmaktır ama kendini yok saymak değildir. Sevmektir ama sevgi uğruna kendinden vazgeçmek değildir.

Bir kadın evliliğin içinde hem güçlü olabilir hem yumuşak kalabilir. Hem sorumluluk alabilir hem de kendi alanını koruyabilir. Asıl denge burada başlar.

Kadınlığını unutmamak; sadece dış görünüşle ilgili bir konu değildir. Bu, daha çok bir duruş, bir enerji ve bir içsel farkındalıktır. Kendine nasıl davrandığın, ilişkiye nasıl enerji verdiğin ve kendini nerede konumlandırdığınla ilgilidir.

Unutulmamalıdır ki, bir kadın kendini ne kadar ihmal ederse, ilişki de o kadar sıradanlaşır. Çünkü ilişkiye verilen enerji, kişinin kendine verdiği enerjiyle doğrudan bağlantılıdır.

Kadınlığını Korumak için 10 Pratik Uygulama

1. Her gün kendin için ayıracağın küçük bir bakım rutini oluştur. Birkaç dakikalık bir özen bile sana iyi gelebilir.
2. Sadece eş ve anne kimliğinle değil, kendin olarak da var olmaya ne dersin? Haftada bir kez sadece kendinle vakit geçirmek sana düşündüğünden daha iyi hissettirebilir.
3. Gün içinde aynaya baktığında kendine bir an durup "Nasılım gerçekten?" diye sormayı deneyebilirsin. Belki uzun zamandır duymadığın bazı cevaplar vardır.
4. Eşinle konuşurken sadece günlük meseleleri değil, hislerini de paylaşmaya ne dersin? Bazen bir duygu, uzun uzun anlatılan bir sorundan daha çok yakınlaştırır.
5. Kendini sürekli ertelemek yerine, gün içindeki küçük isteklerine kulak vermeyi deneyebilirsin. Çünkü senin ihtiyaçların da en az herkesinki kadar değerli.
6. Evdeyken de kendine özen göstermeyi sıradan bir alışkanlık hâline getirmeye ne dersin? Kendini iyi hissetmek için özel bir günü beklemek gerekmeyebilir.
7. Haftada bir kez, telefonların sessizde olduğu ve eşinle sadece birbirinize odaklandığınız bir zaman dilimi planlamak ilişkinize güzel bir dokunuş katabilir.
8. Kırıldığında sessizce içine atmak yerine, doğru zamanda ve sakin bir şekilde hislerini paylaşmayı deneyebilirsin. Anlaşılmanın yolu çoğu zaman konuşmaktan geçer.
9. Kendini sadece sorumluluklarınla tanımlamak yerine, sana keyif veren alanları canlı tutmaya ne dersin? Çünkü hayat, görevlerden biraz daha fazlasıdır.
10. Kendini hatırlamayı bir lüks olarak değil, hayatının doğal ve gerekli bir parçası olarak görmeye başlamaya ne dersin?

İlişkiyi Canlı Tutma Rehberi

Hanımlar, evliliği veya ilişkileri canlı tutmanın bazı sırlarından bahsedeceğim. Öncelikle şunu bilin: Evlilikte romantizm asla tamamen bitmez. Sadece bazen şekil değiştirir. Önemli olan, bu duyguyu yeniden canlandırmak için bilinçli adımlar atmaktır. Duygularımızı canlı tutmalıyız ki evliliğimiz de canlı kalsın. Bu dört adımı uygularsanız ilişkinizin canlandığını gözlerinizle göreceksiniz.

1. Adım: Sabah Mesajının Gücünü Hafife Almayın

Sabahları sevgi dolu bir mesaj göndermeyi alışkanlık hâline getirmeyi deneyebilirsiniz. "Günaydın, seni seviyorum" ya da "Bugün güzel bir gün geçirmeni diliyorum" gibi kısa bir mesaj bile gün boyunca etkisini sürdürebilir.

Bir düşünün… Güne kendisini değerli hissederek başlayan bir insanın enerjisi nasıl olur?

Akşam eve geldiğinde de telefonu bir kenara bırakıp kısa bir sarılma, birkaç saniyelik göz teması ve sıcak bir gülümseme eklemeyi deneyin. İlk başta basit bir adım gibi görünebilir ama zamanla aranızdaki yakınlığın arttığını fark edeceksiniz.

Neden işe yarar?

Çünkü romantizm çoğu zaman büyük sürprizlerle değil, düzenli ilgiyle beslenir. İnsan sevildiğini en çok günlük hayatın içindeki küçük detaylarda hisseder.

2. Adım: Sohbeti Tartışmadan Önce Getirin

Eğer ilişkinizde daha huzurlu bir iletişim istiyorsanız, sorunları konuşacağınız zamanı doğru seçmeyi deneyebilirsiniz. Örneğin gün içinde yaşanan bir konuya hemen girmek yerine, akşam daha sakin bir anda konuşmak, çoğu

zaman çok daha iyi sonuç verir. Bir kahve eşliğinde yapılan sohbetlerin, aceleyle yapılan konuşmalardan daha verimli olduğunu görebilirsiniz.

Günlük sohbetleri de ihmal etmemeye çalışın.

"Bugün nasılsın?"

"Günün nasıl geçti?"

"Seni en çok ne yordu?"

Bu sorular basit görünür ama duygusal yakınlığı koruyan en önemli detaylardan biridir.

Neden işe yarar?

Çünkü yorgunken ve stresliyken yapılan konuşmalar çoğu zaman tartışmaya dönüşebilir. İnsanlar kendilerini rahat hissettiklerinde ise hem daha iyi dinler hem de daha kolay anlaşılırlar.

3. Adım: Toksik Alışkanlıkları Nazikçe Fark Edin

Bazen ilişkimize zarar veren şey eşimiz değil, farkında olmadan tekrarladığımız bazı davranışlar olabilir.

Kendinize ara sıra şu soruları sormayı deneyebilirsiniz: "Acaba kırıldığımda sessiz kalarak mı cezalandırıyorum?" "Fark etmeden çok fazla eleştiriyor olabilir miyim?" "Kendimi ihmal ettiğim için daha gergin hissediyor olabilir miyim?"

Bu soruların cevapları bazen düşündüğünüzden çok daha fazla şeyi değiştirir.

Özellikle eşiniz yorgun bir günün ardından eve geldiyse, "Beni hiç dinlemiyorsun" demek yerine hislerinizi daha sakin bir şekilde anlatmayı deneyin. Şaşırabilirsiniz ama erkekler çoğu zaman suçlandıklarını hissettiklerinde savunmaya geçerler; anlaşıldıklarını hissettiklerinde ise iletişime daha açık olurlar.

Neden işe yarar?

Çünkü sakin bir dille anlatılan duygu, çoğu zaman öfkeyle söylenen cümleden daha fazla etki bırakır. Böylece tartışma büyümeden çözüme ulaşmak kolaylaşır.

4. Adım: Küçük Şeylerin Büyük Etkisini Görün

İlişkilerde en çok unutulan şeylerden biri de küçük jestlerin gücüdür. Bir gün cüzdanına küçük bir not bırakmayı deneyin.

"Bugün hep seni düşüneceğim."

"Sana sahip olduğum için şanslı hissediyorum."

Belki onun sevdiği bir yemeği hazırlayabilirsiniz. Belki çok ilginizi çekmese bile sevdiği bir filmi birlikte izleyebilirsiniz. Bunlar büyük fedakârlıklar gibi görünmeyebilir ama karşınızdaki insana çok güçlü bir mesaj verir:

"Sen benim için önemlisin."

Mutlaka deneyin. Çünkü insanlar çoğu zaman büyük hediyeleri değil, kendilerini özel hissettiren küçük davranışları unutmazlar.

Neden işe yarar?

Düşünülmek sevgiyi besler. Küçük jestler, zamanla ilişkinin duygusal bağını güçlendirir. Bazen birkaç dakikalık bir davranış bile günlerce sürecek güzel bir etki bırakabilir.

Bir danışanımın en büyük problemi şuydu:

"Eşimle artık sadece ev işleri, çocuklar ve günlük sorumluluklar hakkında konuşuyoruz. Eskisi gibi yakın hissetmiyorum."

Ona da tam olarak bu adımları uygulamasını önerdim. Büyük değişiklikler yapmaya çalışmak yerine, küçük ama düzenli adımlara odaklanmasını istedim.

Yaklaşık üç hafta sonra bana tekrar yazdı:

"İlk başta çok bir şey değişeceğini düşünmemiştim. Ama sabahları attığım küçük mesajlar, akşamları biraz daha sakin konuşmaya çalışmam ve onu eleştirmek yerine hislerimi anlatmam gerçekten fark yarattı. En çok şaşırdığım şey ise eşimin de bana karşı daha ilgili olmaya başlaması oldu. Sanki ikimiz de uzun zamandır beklediğimiz o sıcaklığı yeniden hatırladık. Evdeki hava değişti, konuşmalarımız değişti, hatta birlikte daha çok gülmeye başladık.

Sonra kendi kendime dedim ki; 'Buket Hanım haklıymış. Demek ki ben de bazı noktalarda farkında olmadan hata yapıyormuşum.' Özellikle sorunları yanlış zamanda konuştuğumu ve çoğu zaman duygularımı anlatmak yerine kırgınlığımı göstermeye çalıştığımı fark ettim. Bunlara dikkat etmeye başladığım anda değişimi görmeye başladım. Aslında küçük gibi görünen şeylerin ilişkimi bu kadar etkileyebileceğini hiç düşünmemiştim."

Bu mesajı okuduğumda bir kez daha şunu gördüm:İlişkiler çoğu zaman tek bir büyük hareketle değil, küçük ama istikrarlı davranışlarla iyileşir. Bazen atılan bir mesaj, bazen zamanında kurulan bir cümle, bazen de içten bir sarılma sandığımızdan çok daha büyük etkiler yaratabilir.

Aklınızda Olsun...

İlişkinizde bir süredir eksik olan o sıcaklığı özlüyorsanız, bu adımlara bir şans verin. Belki bugün yapacağınız küçücük bir değişiklik, birkaç hafta sonra ilişkinizde hissedeceğiniz en güzel dönüşümlerden birinin başlangıcı olur.

Güzel Kadın,

Bu kitabı elinde tutuyorsan, muhtemelen hayatının dönüm noktalarından birindesin. Herkese, her şeye yetişmeye çalışırken en çok kendine geç kaldın. Defalarca denedin, fedakârlık yaptın ama ilişkilerini kurtarmaya çalışırken zamanla kendi kimliğinden, neşenden ve zarafetinden uzaklaştın.

Şimdi dur ve derin bir nefes al.
Çünkü ***Köprüden Önce Son Çıkış*** var.

Bu çıkış; ne "hemen bitir" ne de "her şeyi sineye çek" çıkışı... Durup düşünmene, kendine dürüstçe bakmana ve içindeki o güçlü kadını yeniden gün yüzüne çıkartmana yardımcı olacak bir çıkış.

ÇÜNKÜ TAM ŞU AN,
BAŞLANGICIN İLK DURAĞINDASINIZ.

BUKET KUZAY

Evlilik ve İlişki Koçu Buket Kuzay; evlilikteki çekim alanlarından eril-dişil enerji dengesine, mahremiyet sınırlarından kadının uyanış dönemlerine kadar hayatın en önemli noktalarında nasıl davranman gerektiğini kaleme alıyor. Gerçek danışan hikâyeleri ve pratik uygulamalarla yok saydığın o güçlü kadın, yeniden canlanacak.