



Bilinçli Bir İlişkinin İnşası
Serap Güven



Tilki Kitap®

www.tilkikitap.com

kitap@matbumedya.com

0850 304 22 03

Yayıncı Sertifika No 28740

Genel Müdür: Emrah Çelik

Yayın Yönetmeni: Sinan Kocaman

Editör: Derya Sezer

Son Okuma: Alev Sevgi

Sayfa Tasarım: Efe Bozkurt

Kapak Tasarım: Efe Bozkurt

Kitappad
com

Kitaplobi
com

Kitapşeyleri
com

1. Basım, İstanbul, Nisan 2025

ISBN: 978-625-5896-04-9

Tilki Kitap Matbaa / İstanbul

Matbaa Sertifika No: 48138

Eserin tüm telif hakları yazara aittir. Yazar, bu baskı için basım-satış-dağıtım-tanıtım haklarını Tilki Kitap'a devretmiştir. Yazar, eserin kapak dahil içeriğindeki tüm materyallerin (metin, görsel öge, tablo...) yasal ve fikri sorumluluğunu kabul etmiştir. Tilki Kitap'ın kurumsal görüşü olmayabilir.

BİLİNÇLİ BİR İLİŞKİNİN İNŞASI

Serap Güven



Yazar Hakkında

Psikolog Serap Güven'in bankacılıkla başlayan iş yaşamı, uzun süre kurumsal hayatın içinde, insan kaynakları yönetimi alanında devam etti. Bu kariyer, Serap Güven'e kurumsal hayatın ve aslında hayatın içerisinde asıl sorunun; iletişim problemleri, algı çatışmaları, korkular, kaygılar, travmalar, yaşanmışlıklar vb. geçmiş tecrübelerin bugüne yansımaları olduğunu gösterdi. Bu farkındalığa vardığında psikoloji okumaya ve durum tanımlamalarını profesyonel seviyeye taşımaya karar verdi.

İşletme mezunu olan Serap Güven, yüksek lisansını Davranış Bilimleri alanında İnsan Davranışlarının Nedenleri üzerine yaptı. (Tez konusu: Kadın - erkek psikolojisi) Daha sonra Psikoloji Bölümünü tamamladı. Hâlen Klinik Psikoloji alanında eğitime devam etmektedir. Stajını Fransız Lape Hastanesi'nde yapması, vaka analizi açısından Serap Güven için oldukça büyük bir şans ve deneyim olmuştur. Alanıyla ilgili yurt içinde ve yurt dışında birçok eğitime katıldı ve bu süreçte danışanlarına terapi seanslarına başladı. Yaklaşık 15 yıla aşkın bir sürede binlerce seans gerçekleştirdi, insanların hayatlarına dokundu.

Serap Güven, hem kurumsal iş yaşamına hem de online ve yüz yüze olarak danışmanlık yapmaya, seanslara; seminer, kongre ve eğitimler vermeye devam etmektedir.

Serap Güven temel bakış açısı olarak: “Her insan bir hayat, uzun bir hikâye, derin bir kuyu... Her sorun çözülmek için vardır. Konuşarak aşılamayacak dert, anlatarak rahatlamayacak bir ruh yoktur.” görüşü ile çalışmalar yaptı.

Uzmanlık alanları: EMDR - hipnoterapi, bireysel- çift terapisi, evlilik terapisi, anksiyete, cinsel terapi, çocuk - ergen terapisi, kuantum enerji psikolojisi ve atalardan gelen genetik aktarımlar için şifalanma çalışmaları şeklindedir.

Serap Güven, yetenekleri, çok yönlü birikimi, kendine özgü çalışma tarzı, özgün yöntemleri, vizyonu, güçlü iletişimi, kişiye özgü çözüm reçeteleri, çözümcül yaklaşımları gibi özelliklerinin yanında pozitif enerjisi, ışıltısı ve güzelliğiyle de dikkat çekmektedir.

Instagram: https://www.instagram.com/serapguven_n

YouTube: @psikologserapguven

TikTok: @serapguven2

E-mail: Seerap.guven@gmail.com

Teşekkür

*Bu kitabın hayat bulmasında emeği geçen herkese yürekte
teşekkür ederim. Özellikle, Safi Holding Çorum Őeker Fabrikası
Yönetim Kurulu Başkanı Sn. Atakan Sinan Safi Bey, Aner Group
Otomativ San. Tic. AŐ. Yönetim Kurulu Başkanı Sn. Eren Dolu-
nay, Dizel Ağır Vasıta Yedek Parça Ltd. Yönetim Kurulu Başkanı
Sn. Tolga Topuz'a, vizyonuma olan inançları ve destekleri için
minnettarım. Onların katkıları, bu eserin daha geniş kitlelere
ulaşmasını sağlayacak ve bilinçli ilişkiler üzerine farkındalık
yaratma hedefime büyük destek olacaktır. İŐ birliklerimizin ge-
lecekte de devam edeceğine inanıyorum. Bu kitabın içeriğinin
kalitesini ve eriŐimini artırmıŐtır. Onların desteği, bilinçli ilişki-
ler üzerine yaptığım çalıŐmaların daha geniş kitlelere ulaşmasını
sağlayarak, toplumumuza önemli bir katkı sunacaktır.*

*Saygılarımla
Serap Güven*



ÖN SÖZ

İlişkiler, hayatımızın en temel ve en anlamlı deneyimlerinden biridir. Ancak birçok insan, sağlıklı ve bilinçli bir ilişkinin nasıl inşa edileceğine dair net bir yol haritasına sahip olmadan bu yolculuğa çıkar. Sevgi, güven, bağlılık ve iletişim gibi kavramlar üzerine kurulu olan bir ilişkinin sürdürülebilir olması için sadece duygulara değil, aynı zamanda farkındalığa, içgörüyeye ve bilinçli seçimlere de dayanması gerekir.

Elinizdeki bu kitap, bilinçli bir ilişkinin temellerini anlamanızı, kendinizle ve partnerinizle olan bağınızı güçlendirmenizi ve ilişkinizi daha sağlıklı bir şekilde inşa etmenizi amaçlıyor. Her bireyin, ilişkilerde kendini tanıması, geçmiş yaralarını iyileştirmesi ve sağlıklı sınırlar oluşturması gerektiğini vurgulayan bu eser, modern psikoloji, felsefe ve kişisel gelişim perspektiflerinden beslenerek ilişkilere dair yepyeni bir bakış açısı sunuyor.

Bu kitap, yalnızca romantik ilişkiler için değil, tüm insan ilişkilerinde daha bilinçli ve duyarlı olabilmek adına bir rehber niteliği taşıyor. Kendinizi, karşınızdaki kişiyi ve ilişkinin dinamiklerini daha iyi anlamak adına çıktığımız bu yolculukta; farkındalığın, sevginin ve uyumun önemini keşfedeceksiniz.

İlişkilerde daha bilinçli adımlar atmanız ve sevgi dolu bir bağ kurmanız dileğiyle...

Serap Güven



1. Bölüm

Giriş

Bu kitap, bilinçaltının psikolojik ve kişisel gelişimdeki öneme odaklanarak okuyucuları bilinçaltı ile ilişkilerini daha etkili bir şekilde yönetmeye yönlendirmeyi amaçlamaktadır. Bilinçaltının hayatımızdaki rolü ve etkileri incelenerek bilinçaltı temizliği, öz güven, başarı, iletişim, stres yönetimi, sağlık, yaratıcılık, meditasyon, kişisel keşif ve doğal potansiyelin gerçekleştirilmesi konularında derinlemesine bilgi sunulacaktır. Okuyucular, bu kitap sayesinde bilinçaltını anlayacak, üzerinde farkındalık geliştirecek ve kendilerini daha iyi tanıyarak dönüşüm yaşayacaklardır.

Kadın-erkek ilişkileri her zaman merak edilen, üzerinde tartışılan bir konu olmuştur. Kadın ve erkeklerin birbirlerini nasıl anladıklarını ve nasıl iletişim kurduklarını daha iyi anlamaktır. Bu konunun önemi, doğru iletişimin sağlanması ve ilişkilerin daha sağlıklı bir şekilde yürütülmesidir. Çiftler arasındaki anlaşmazlıkların ve çatışmaların önüne geçebilmek için anlama ve iletişim konularında yapılan bu incelemelerin oldukça faydalı olacağı düşünülmektedir.

Bilinçaltı, insan davranışlarını, duygularını ve düşüncelerini derinden etkileyen bilinç dışı bir zihinsel süreçtir. Bu kavramın önemi, bilinçaltının hayatımızdaki belirleyici rolü, duygusal ve zihinsel sağlığımız üzerindeki etkisi ve nasıl yönetilebileceği konularında detaylı bir bakış sunmaktadır. Bilinçaltının özellikleri ve nasıl çalıştığı konusundaki bilgi, okuyucuların kendi bilinçaltı

ile daha bilinçli bir ilişki kurmalarına olanak tanıyacaktır. Bu bölüm, bilinçaltı kavramının genel bir tanımını yapacak ve neden onun anlaşılmasının kişisel gelişim ve psikolojik iyilik hâlimiz için önemli olduğunu açıklayacaktır.

Bilinçaltı, insan davranışlarını etkileyen önemli bir faktördür ve bu ilişki karmaşıktır. Bilinçaltının rolü, bireyin yaşamındaki deneyimlere göre şekillenen düşünceler, inançlar, duygular ve davranışlar şeklinde ortaya çıkar. Bilinçaltı, bilinçli düşünce ve zihinsel durumlarla yapıcı veya engelleyici şekilde etkileşebilir. Bilinçaltının rolünü anlamak, kişisel gelişimde derin dönüşüm için kritik öneme sahiptir.

Bilinçaltı, insanın farkında olmadan işleyen birçok süreci kontrol eder ve bu kontrol, kişisel gelişim üzerinde büyük bir etkiye sahiptir. Dolayısıyla bilinçaltının rolünün anlaşılması, bireyin kendini yönetebilmesi, olumsuz davranışları dönüştürebilmesi ve potansiyelini gerçekleştirebilmesi için hayati öneme sahiptir.

Bilinçaltı temizliği, negatif düşünceleri ve inançları dönüştürmek için büyük bir fırsattır. Bu süreç, bilinçaltında var olan negatif kalıpları temizlemeyi ve bunları pozitif düşünce ve inançlarla değiştirmeyi içerir. Negatif deneyimler ve inançlar farkındalık çalışmaları ile aydınlatılmalıdır. Bu sayede bu negatif düşünceler fark edilir ve dönüştürülür. Bilinçaltı temizliği, kişinin daha pozitif bir zihinsel duruma yükselmesine yardımcı olur ve yaşam kalitesini artırır.

Negatif düşünce ve inançlar, genellikle bilinçaltında gizlenmiş veya bastırılmış durumdadır. Bu nedenle bu negatif düşüncelerle baş etmek için öncelikle farkındalık geliştirmek gerekmektedir. Kişi, günlük yaşamında kendi iç dünyasını gözlemlemeli ve olumsuz düşüncelerinin farkına varmalıdır. Farkındalık

egzersizleri, meditasyon ve terapi gibi yöntemlerle birey; negatif düşünce ve inançlarının kaynağını anlayabilir ve dönüştürme sürecine adım atabilir. Bu farkındalık, kişinin kendini daha iyi tanımasını ve daha olumlu düşünceleri benimsemesini sağlar.

Öz güvenin temelleri, bilinçaltı zihinsel süreçlerle derinlemesine bağlantılıdır. Öz güven; kişinin kendine güvenmesi, yeteneklerine inanması ve kendi değerinin farkında olması anlamına gelir. Bilinçaltı; kişinin deneyimleri, inançları, değerleri ve algılarıyla ilgili bilgileri depolar. Bu bilgiler, kişinin öz güvenini olumlu veya olumsuz etkileyebilir. Öz güvenin temelleri, çocukluk dönemindeki deneyimler, yetiştirme tarzı, toplumsal etkileşimler ve kişisel başarılarla şekillenir. Olumlu deneyimlerle dolu bir çocukluk, destekleyici bir aile ortamı ve elde edilen başarılar, sağlam bir öz güvene temel oluşturur. Gelişen olumlu öz güven, bireyin hayatta daha yüksek başarılar elde etmesine yardımcı olur.

Öz güvenin temelleri, kişinin doğduğu anda başlayan bir süreçtir. Aile, toplum, eğitim sistemi ve bireyin kendi deneyimleri, öz güvenin oluşumunda etkilidir. Çocukluk döneminde yaşanan deneyimler, ailenin tutumu, övgü ve eleştirinin dengesi, bireyin yeteneklerini keşfetmesi ve başarıları, öz güvenin temellerini oluşturan unsurlardır. Başarılar ve olumlu geri bildirimler, öz güveni güçlendirirken sürekli eleştiri ve başarısızlık deneyimleri öz güveni zayıflatabilir. İçsel güçlendirme ve destekleyici bir çevre, öz güvenin sağlam temeller üzerine inşa edilmesine yardımcı olur.

Öz güvenin temellerini güçlendirmek için bireyin kendi duygusal, zihinsel ve fiziksel gelişimine odaklanması önemlidir. Kendine saygı, yeteneklerine güven, olumlu düşünce ve esneklik gibi özellikler, sağlam bir öz güvenin temellerini oluşturur.

Başarı, bilinçaltının programlanması ve hedef belirlemesi ile doğrudan ilişkilidir. Bilinçaltı, kişinin hedeflerine ulaşmak için gerekli olan inanç sistemlerini oluşturur ve bu hedeflere odaklanarak programlanabilir. Başarıya giden yolda bilinçaltı, motivasyonun sürdürülmesi ve engellerle başa çıkma konusunda da yardımcı olur. Bilinçaltı programlama, olumlu düşünce kalıplarını pekiştirmek ve başarıya giden yolda kendine güveni artırmak için etkili bir araçtır.

Hedef belirleme sürecinde bilinçaltı programlama, bireyin zihinsel süreci üzerinde güçlü bir etkiye sahiptir. Bilinçaltı, hedeflere odaklanmayı kolaylaştırır ve bu hedeflere ulaşmak için gerekli adımların atılmasını destekler. Hedef belirlemede bilinçaltı programlama, kişinin isteklerini, tutkularını ve hedeflerini daha net bir şekilde görmesine yardımcı olur. Bu sayede birey, bilinçli bir şekilde hedeflerine odaklanabilir ve gereken eylemleri gerçekleştirmek için bilinçaltındaki potansiyeli harekete geçirebilir.

Bilinçaltı ile ilişkilerde empati ve iletişim, insanların birbirlerini anlama ve etkili bir şekilde iletişim kurma becerisini içerir. Empati, karşı tarafın duygularını anlama ve empati kurulan kişiyle bağlantı kurma yeteneği olarak tanımlanır. İletişim ise duyguları ifade etme, bilgi paylaşma ve etkileşimde bulunma sürecidir. Bu bağlamda, bilinçaltı ile ilişkilerde empati ve iletişim becerileri, karşılıklı anlayışı artırmak ve sağlıklı ilişkilerin gelişmesini desteklemek için önemlidir. Empati, ilişkilerde anlayış ve saygıyı artırarak, daha derin ve pozitif bağlantılar kurmaya yardımcı olurken, etkili iletişim becerileri de karşılıklı anlayışı artırarak sorunların çözümüne katkı sağlar.

Empati Yeteneğinin Geliştirilmesi

Empati yeteneğinin geliştirilmesi, insanların duygusal zekâlarını artırmak ve karşılıklı anlayışı güçlendirmek için önemlidir. Empati, doğuştan gelen bir yetenek olsa da bu beceri zamanla geliştirilebilir ve pekiştirilebilir. Empati yeteneğinin geliştirilmesi için karşılıklı empati kurma egzersizleri, aktif dinleme, duygusal durumlara gösterilen dikkat ve birlikte çalışma gibi pratikler kullanılabilir. Bu sayede, bireyler hem kendilerinin hem de karşı tarafın duygularını daha iyi anlayarak daha sağlıklı ilişkiler kurabilir. Empati yeteneğinin güçlenmesi, iş ilişkilerinde, aile içi ilişkilerde ve sosyal etkileşimlerde daha olumlu ve yapıcı bir etki yaratabilir.

2. Bölüm

Bilinçaltı ve Stres Yönetimi

Bilinçaltı, stres yönetiminde kilit bir role sahiptir. Stres, genellikle bilinçaltında yer alan negatif düşünceler ve inançlar tarafından beslenir. Bilinçaltındaki stres kaynaklarının farkına varmak, stres yönetiminde etkili bir başlangıç noktası olabilir. Bilinçaltındaki olumsuz düşünceleri tanımlamak ve bu düşüncelerin stresi nasıl tetiklediğini anlamak, kişinin stresle başa çıkma becerilerini geliştirmesine yardımcı olabilir. Bu nedenle, bilinçaltındaki stres kaynaklarını fark etmek, stres yönetimi konusunda önemli bir adımdır.

Stres kaynaklarının farkında olmak, kişinin stresle başa çıkma konusundaki yeteneklerini geliştirmesine yardımcı olabilir. Bilinçaltındaki stres kaynaklarını tanımlamak, kişinin stresle mücadele stratejileri oluşturmasına ve stresle daha etkili bir şekilde başa çıkmasını sağlayabilir. Bu durum, bireyin hem psikolojik hem de fiziksel iyilik hâlini olumlu yönde etkileyebilir. Stresle baş etme konusunda daha bilinçli ve etkili olmak için stres kaynaklarını anlamak ve farkında olmak gereklidir.

Bilinçaltı ve Sağlık İlişkisi

Bilinçaltımızın zihinsel durumu, fiziksel sağlığımız üzerinde belirgin etkilere sahiptir. Stres, endişe, korku gibi negatif duyguların bilinçaltında yer etmesi, fiziksel sağlık problemlerine neden olabilir. Araştırmalar, bilinçaltının stres hormonlarını ve