

# ARINMA TERAPİSİ

Bilinçaltı Temizliği

*“Ruhun şarkı söylerse hayat seni dansa kaldırır”*

**Selahattin YAYLAMAZ**

Terapist



# Selahattin YAYLAMAZ

## *Yayımlanmış Eserleri*

1 - Okuma Zekâsı (RIQ)	Hayat Yayınları
2 - Aile Terapisi	Hayat Yayınları
3 - Eş Frekans Yasası	Hayat Yayınları
4 - Metalik Kadınlar Kadife Erkekler	Hayat Yayınları
5 - Arınma Terapisi	Hayat Yayınları
6 - Olumlama Terapisi	Hayat Yayınları

## *İletişim:*

Web	: <a href="http://yaylamaz.com">yaylamaz.com</a>
Twitter	: <a href="https://twitter.com/yaylamaz">twitter.com/yaylamaz</a>
Instagram	: <a href="https://instagram.com/yaylamaz">instagram.com/yaylamaz</a>
Youtube	: <a href="https://youtube.com/yaylamaz">youtube.com / yaylamaz</a>
Mail	: <a href="mailto:asistaniletisim@gmail.com">asistaniletisim@gmail.com</a>

# İÇİNDEKİLER

Teşekkür.....	13
Niyet.....	15
Sunuş.....	17
Önsöz.....	19
Giriş.....	23

## 1. BÖLÜM

### BİLİNÇALTI YASASI

#### 1. KISIM

En Büyük Buluş Kendini Bulmaktır.....	26
Evensel Sistem ve Yasalar.....	27
İç Yolculuk Nedir?.....	29
Bilinçaltı Yasası.....	31
Bilinçaltı Nasıl Çalışır?.....	34
Bilinçaltı Deneyim Meyillidir.....	37

#### 2. KISIM

Olayların Kaynak ve Nedenleri.....	39
Bireysel ve Toplumsal Biliçaltı.....	48
Olumsuz Olayların da Kaynağı Bilinçaltı mıdır?.....	48
Ben Kulumun Zannı Üzereyim.....	52
Biliçaltı, Zekâ ve Akıl.....	52
Bilinçaltı Nasıl Dönüşür?.....	53

## 2. BÖLÜM

### ENERJİ, SEVGİ VE HİS YASASI

#### 1. KISIM

Enerji Yasası .....	56
Sevgi Yasası .....	57
His Yasası .....	59
Enerjiyi Yüksek Tutmak Nasıl Olur? .....	61

#### 2. KISIM

Niyet ve Nazar .....	64
Sorunlarımızı Zekâ ile Değil Bakış Açısıyla Çözeriz .....	64
Niyet Ettim .....	65
Bilinçaltına Bir de Buradan Bakalım .....	68
Önce Kendini Sev (First Love Yourself) .....	69
Sevgi Dilenciliği .....	72
Sevgisizliğin Çaresi .....	73
İhtiyaç Başka, Muhtaçlık Başka .....	75
Yeşim Öğretmenin Ağlatan Hikâyesi .....	76

#### 3. KISIM

Sevgi Nedir? .....	78
Eylül'de Gel .....	83
Enerji, His, Arzu, Niyet .....	85
İronik ve Kronik Bilinçaltı Deneyimleri .....	86
Sizin Deneyimleriniz .....	96
His ve Zan Farklıdır .....	97
Birinci Vazifeniz Kendinizi Sevmek Olsun .....	97
Kendinizi Sevin Ama Beğenmeyin .....	97

## 3. BÖLÜM

### KONUMLANDIRMA YASASI

Layık Görme Yasası .....	100
İsraf Eden İflas Eder .....	102

Hırsın Acı Sonucu .....	102
Ait Hissetme Yasası .....	103
Evrensel Sistemin Uyandırma Servisine Hoş Geldiniz .....	105
Evrensel Yasalara Göre Haklı ve Haksız Kazanç .....	106
Bir Başka Aitlik Yasası .....	110
Kirli Kazançtan Arınmak .....	110
İleriye Gitmek İçin Kendine Gel .....	111
Evrensel Banka Hesabınız .....	112

#### **4. BÖLÜM**

##### **ÖZDEĞER YASASI**

Değersizlik Hissi .....	116
Önemli Olma Refleksi .....	119
Değersize Değer Verme .....	121
Sen Kaç Paralık Adamsın .....	122
Azmettirici Enerji .....	123
Aynalık Yasası .....	125
Azmettirici Enerji ve Aynalama Yasası .....	125
Yin Yang Yasası .....	128
Özgürlük Yasası .....	129
Kapitalizm Sizin Değersizlik Hissinizle Beslenir .....	130
Önemlilik Bataklığı .....	131
Pratik Değersizlik Hisleri .....	134
Çatlak Kova Hikâyesi .....	134
Narsisizm Refleksi .....	136
Sessiz Refleks .....	138

#### **5. BÖLÜM**

##### **TERCİH YASASI**

Her İnsan Özel Bir Projedir .....	140
Kendini Sevmemek .....	140
Peki Ama İnsan Kendisini Niçin Sevmez .....	142

Üzölmek Mutsuz Etmez .....	143
Mutsuzluğu Tercih Etmek .....	146
Bu Dünya Bir İmtihan Yeri midir? .....	152
Mutlu Etmek İçin Sıraya Geçenler .....	156
Beni Mutlu Eden İspark Olayı .....	157
İnsan Melek ve Őeytanın Karışımından Oluşmuştur .....	158
Beni Mutsuz Edenler Var Ya (Tercihli Mutsuzluk) .....	158
Şu Bizdeki Faydalı İnsan Modeli .....	161
Mutsuz Kişiler Mutlu Kişileri Neden Sevmezler? .....	163
Enerji Vampirlerine İzin Vermeyin .....	163
Beyaz Atlı Prensım, Gel Beni Mutlu Et .....	167
Evlilik Mutluluğu Paylaşmak Olmalıdır .....	168
Sevgi Dolu Sevgilim .....	168

## 6. BÖLÖM

### ŐÜKRAN YASASI

#### 1. KISIM

Őükran Duygusu .....	170
Belirsizlik Yasası .....	172
Őikayet Ettikleriniz de Artar .....	172
Mutsuzluk İsyandır .....	173
Mutluluk Bir Őeye Bağlı Değildir .....	176
Mutsuzluk Ödüllendiriliyor .....	178
Tefekkürden Teşekküre .....	179
Coşku Dolu Yaşam Formülü .....	180
Mağdura Yatmak .....	181
Mutsuzluk ve Mağdura Yatmak Bir İhtiyaç mıdır? .....	182
Edebiyat, Müzik, Sinema ve Sanat .....	184
Arabesk Őarkılar (Ajitasyon Edebiyatı) .....	185

#### 2. KISIM

Kendini Affetmek .....	190
Bir Affetme Hikâyesi .....	191

Marie Rose'un Dramatik Hayatı .....	193
Öfkenin Arkasında Korku Vardır .....	195
Tekrar Eden Sorunlar .....	196
Ders Kelimesinin Anlamı .....	198
Evrensel Sistemin Torpili .....	202
Eşik Farkındalığı .....	203
Farkındalık Sinyalleri .....	205
Rahatlayan Bilinçaltının Yan Ürünleri .....	206
Acılardan Zevk Alınır mı Hocam? .....	208
Kınamak ve Şikâyet Etmek Odaklanmaktır .....	213

### 3. KISIM

Kıskançlık Yasası .....	215
Uyumlanma Yasası .....	217
En Büyük Marifet Kendini Bilmektir .....	218
Bilinçaltı Kodu Nasıl Değişir? .....	219
Bilinçaltının Haklı Çıkma Refleksi .....	220
Bir Danışanımın Mucize Gibi Anısı .....	223
Kendini İyi Hisset .....	225
İyi Hissetme Formülü .....	226
Bolluk Bilincine Hoş Geldiniz .....	228
Enerjiye Yatırım Yapın .....	229
Sömürgeci Sevgilim .....	230
Besleyici Sevgilim .....	232
Bilinçaltı Eskiye Dönmek İster .....	233
Yalnız Kimsesiz ve Sevgisiz .....	234
Kendinizi Psiko-Servise Çekin .....	235
Kapitalizm ve Nihilizm Ortaklığı (Yaşamın Anlamı) .....	236
Herkesin Bilemeyeceği Şeyler .....	237
Kendini Bulmak .....	239
Önemli Son Söz .....	240

*İthaf*

*Tüm insanlığa şifa olsun..*

## **Dikkat!**

Ülkemizde yoğun bir mutsuzluk salgını var ve hızla yayılmaktadır. Lütfen kendinizi ve sevdiklerinizi bu salgından koruyunuz.

Bu kitabı okumadan önce lütfen dalış tüpünüzü yanınıza alınız.  
Çünkü derin bir iç yolculuk başlıyor.

## DİKKAT!

### **Bu Kitap,**

Algı ayarlarınızla oynayabilir.

Bu kitap bir totem temizleyicidir.  
Bu kitap yeni yaşam aktivasyonudur.  
Bu kitap bilinçaltınızın röntgenini çeker.  
Bu kitap bilinçaltınızın tercümanıdır.  
Bu kitap koruyucu hekimlik içerir.

Bu kitap algı ayarlarınızı değiştirir.  
Bu kitap bilinçaltı kodlarınızdaki putları kırabilir.

Bu kitap sizi kutsal bir yolculuğa çıkarıyor.  
Bu kitap ile en kutsal yolculuk başlıyor.  
Bu kitap ile kendine derin ve keyifli bir yolculuk var.  
Bu kitap hayatı yaşama dönüştürür.  
Bu kitap ileri düzey farkındalık içerir.

Farkındalık sonrası zihninizden gelecek olan jeton seslerinden sorumlu değiliz ☺

## TEŞEKKÜR

Bu kitabın hayat bulmasında beni destekleyen, yüreklendiren, zaman zaman arayıp soran Hayat Yayınları 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.

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

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

Bu kitabın her sayfasında emeği bulunan, üzerinde yaklaşık üç yıl birlikte çalıştığımız, gerektiğinde kamp yaparak emek verdiğimiz, her zaman yardımına koşan, teknik yardımcım, editörüm, asistanım güzel insan Sevgili Erdal Tavaslı'ya teşekkür ederim.

Kitabın son düzlüğündeki katkısından dolayı asistanım sevgili Kevser Hanım'a da çok teşekkür ederim.

Ve bu kitabı meydana getiren arka plandaki birbirinden seçkin özel ruhlara, sevgili danışanlarıma gerçekten tüm içtenliğimle teşekkür ederim. İstanbul'dan, Tüm Türkiye'den ve yurt dışından gelen siz değerli danışanlarım, sizlerle çok samimi çalışmalar yaptık. Kimi zaman yaşadığımız sorunlar karşısında gözyaşlarıma hâkim olama-

dım. Kimi zaman bilimin hazzını alıp içtenlikle coştuk, kahkahalar attık.

Ne hissediyorum biliyor musunuz? “İyi ki böyle bir iş yapıyorum” diyorum sizin sayenizde. Şu garip hayat, sizinle ne kadar büyük anlamlara evriliyor, bilemezsiniz. Sizinle çalışırken her zaman çok keyif aldım. Sizinle hayat, yaşama dönüşüyor. Dünyadan göçüp gittikten sonra ardımızda böyle inanılmaz keyifli, tatlı, şölen gibi bir hayat bırakmış olmak ne kadar da şükredilecek bir durum değil mi? İnanın bu kitabı yazarken sizinle defalarca yeniden sohbet etmiş gibi oldum. Çok teşekkürler. İyi ki varsınız...

## **Niyet**

Bu kitabın;  
İhtiyacı olan herkese kolaylıkla ve sevgiyle ulaşmasına niyet  
ediyorum.  
Bunu ve daha iyisini kabul ediyorum.

Yüzleşme İşleri Genel Müdürlüğünce hazırlanan,  
Totem Temizleme seansları başlıyor 😊

## SUNUŞ

Bu kitabı elinde tutan güzel insan,

Merhaba.

Arınma Terapisi sohbetine hoş geldin.

Haydi gel, Şu anlamsız hayatı birlikte anlamlı yaşama d6nüŐt6relim.

Haydi gel, birlikte daha 6nce hiÇ tatmadıŐımız coŐku dolu bir yolculuŐa 6ıkalım.

Haydi gel, birlikte yalnızlıŐımızı paylaŐalım.

Haydi gel, birlikte kimsesizliŐimize son verelim.

Haydi gel, birlikte el ele, sevgi dolu bir hayatı birlikte deneyimleyelim.

Haydi, mucizelere inan...

Haydi, g6ven bana ...

Haydi, tut elimden ...

Haydi gel ...

Haydi...

İŐten Sevgilerimle...

*20 Kasım 2018, Kadık6y, İstanbul*



*“Ruh iyileşmeden,  
Beden iyileşmez.  
Ruhunuza bakım yapın.”*

*-Selahattin Yaylamaz-*



# ÖNSÖZ

Isaac Newton 1660'lı yıllarda Yerçekimi Kanunu'nu bulduğunda aslında Yerçekimi Kanunu zaten vardı fakat henüz onu hiç kimse tanımlayamamıştı. Newton, var olan yerçekimi işlevselliğini Yerçekimi Kanunu şeklinde bir kavramla tanımlamıştı. Zaten de bilim budur. Var olmayan bir şey keşfedilemez, bulunamaz ve tanımlanamaz. Bu kitapta da bol miktarda kavram ve tanımlamalar yer almaktadır. Bazı yerleri okurken, "Aaa, biz bunu zaten biliyorduk ama bu şekilde düşünmek hiç de aklımıza gelmemişti" diyeceksiniz. İşte bilimsel düşünme ya da farklı düşünme burada devreye giriyor.

Zaten son birkaç yüzyılda başta Amerika olmak üzere gelişmiş batı ülkelerinde bilimsel gelişme, bilimsel kavram ve tanımlamalarla yapıldı. İnanın halen daha fizikte, matematikte, psikolojide ve daha nice bilimsel alanda keşfedilmeyi bekleyen milyonlarca bilimsel gerçeklerin olduğuna inanmaktayım.

Kitapta bahsedilen bilinçaltı kavramının bu kitabı okuyan kişilerce genel anlamda bilinen bir kavram olduğunu düşündüğümüzden, bilinçaltı kavramı özellikle ve ayrıca tanım ve tarif edilmemiştir. Konu ile ilgili yazdığımız Aile Terapisi kitabımızı okuyabilirsiniz.

## **Kitabın Formatı**

Bu kitap; psikoloji, parapsikoloji ve kişisel gelişim kavramlarının birlikte dans ederek harmanlanmış pratik yaşam tecrübelerinden ilham almış bir yaşam rehberidir.

## **Kitapta Adı Geçenler**

Kitap içerisinde birçok danışanımın zaman zaman yaşam deneyimlerine yer verdim. Bu deneyimleri anlatırken, özel hayatın gizli-

liği prensibine uyarak danışanlarımın isimleri değiştirilerek yer verilmiştir. Deneyimlerin tamamı gerçektir, isim, şehir ve pozisyonlar kurgudur.

### **Temel Felsefemiz**

Kavrayamadığın bir problemi çözemezsin. Anlayamadığın bir sorunu dönüştüremezsin. Bir dâhiliye uzmanı doktor, midedeki sorunu kavramadan tedaviyi başlatamaz. Otomobil servisindeki bir motor ustası, motordaki arızayı kavramadan tamirat yapamaz. Bizim bu konuda felsefemiz de aynen böyle olduğu gibi, terapi seanslarımızda da, bu kitapta da öncelikle sorunu kavrama, anlama ve anlamlandırma üzerine kuruludur. Zihin açıklığı dilerim.

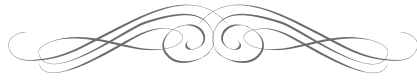
Bir yerde sivrisinek varsa, orada bataklık var demektir. Bir yerde bataklık varsa, orada sivrisinek üremek ve çoğalmak zorundadır. Geleneksel Psikoterapi yöntemlerine göre; sivrisinekler öldürölür, yani sorunlara yüzeysel temas edilir ve danışan kişide geçici bir rahatlama meydana gelir. Geçicidir çünkü bataklık orada olmaya devam etmektedir. Bataklık var olduğu sürece uygulanan yöntemler ile elde edilen sonuçlar asla kalıcı değildir. Danışan kişinin sorunu daha sonradan yeniden nüksetmek zorundadır. Yani, sivrisinekleri öldürmek geçici bir rahatlama sağlasa da, bataklık var olmaya devam ettiği için yeniden benzer sivrisinekler üremek ve türemek zorundadır.

Bu bir metafordur ve şu anlama gelir:

Yaşadığımız sorunların tamamı sivrisinek olarak tanımlanmış, kaynağı ise bilinçaltıdır. Buradaki bataklık bilinçaltı, sorun ise sivrisinektir. Demek istiyoruz ki, sivrisineklerle hiç ilgilenmiyoruz, direkt olarak bataklığı kurutuyoruz. Çünkü sivrisineklerle (sorunun görünen yüzüyle) uğraşmak zaman kaybıdır ve hem danışana hem de uzman kişiye boş yere zahmettir. Biz, sorunun kaynağı olan bilinçaltına yöneldiğimizde hem zamanı çok verimli kullanmış oluyoruz hem de danışanı ve kendimizi gereksiz zahmetten kurtarmış oluyoruz.

Zira tüm psikolojik, sorunlarımızın kaynağı kesin olarak bilinçaltında yatmaktadır. O halde kaynağı çözdüğümüzde, kaynağı kurtduğumuzda ya da kaynağı dönüştürdüğümüzde sorun da otomatik olarak kendiliğinden çözülmüş olacaktır. Siz de yaşadığınız onca sorunları çözmek, gerçekten ama gerçekten mutlu olmak istiyorsanız, yeni ve yeniden bir yaşam kurmak istiyorsanız, uyguladığımız “Bilinçaltı Terapi” yöntemi için bu kitabı keyifle okuyabilirsiniz.

Bir danışmana giden danışanın, danışman hocanın verdiği ödevi yapmaması tıpkı bir hastanın doktorun verdiği ilacı içmemesi gibidir. Burada da siz değerli okurlarımızdan bu kitabı içer gibi okumanızı tavsiye ve rica ederim.



*Yüzleşmek savaşmaktan zordur.  
Bu nedenle hep kendinizle savaştınız.  
Şimdi barış zamanı.*

*-Selahattin Yaylamaz-*



# GİRİŞ

Bu kitap; keyifli, eğlenceli, neşeli ve tatlı; aynı zamanda sade bir “İç Yolculuk” kitabıdır. İç yolculuğun amacı nedir? Tabi ki kendini tanıma, keşfetme ve mutlu olmaktır. Bu sürece de aslında “Güncelleme” süreci diyebiliriz.

O halde bu kitap bir güncelleme kitabıdır. Zihinsel sürümünüzü güncelleyen bir kitaptır. Zihinsel sürümünüzü güncellemezseniz sürüm sürüm sürünürsünüz. Zihinsel sürümünüzü güncellemezseniz sürüde bir birey olursunuz ve sürüdekileri de sürerler 😊 Yani zihinsel özgürlüğünü elde edemezsen sürünün içinde sürünen ve sürülen, binlerce sürüden biri olursunuz. Özgün olamadığın için de özgür olmazsın, özgür olamadığın için de özgün olmazsın. Özgür olamazsan da mutsuz olursun.

Zihinsel sürümünüzü yükseltirseniz özgür ve özgün olacağınız için yaşam alanınız genişler ve değişir. Sen olursun, kendin olursun, mutlu olursun. Ya yenilenirsin, ya da yenilirsin.

Kendinizi güncellemezseniz kendinize taparsınız. Kendinize taparsanız da kendinizi güncellemezsiniz. Böylelikle evrensel olmazsınız, töreye göre yaşarsınız ve yöreselleşirsiniz. Sonra töresel ve yöresel bir bakış açısı ile yaşam sarpa sarar ve zihinsel level atlayamaz, orada çakılı kalırsınız. Bu durumda arabeske sararsınız, kaybedersiniz, üzüldürsünüz, boğulursunuz, mutsuz olursunuz, çıkış yolu bulamazsınız.

Şimdi mutluluğa hazır olun. Eski günlerinizi son kez yaşayın. Son kez mutsuz olun, mutsuzluğunuza doyun, eski sizi son kez aynada uğurlayın. Haydi, artık dış dünyadaki anlamsız yolculuk sona erdi, müjdelere olsun iç yolculuk başlıyor.

Bu yolculuk ilahi bir seferdir, haydi keyifli yolculuklar...



# 1. BÖLÜM



# BİLİNÇALTI YASASI

# 1. KISIM

## En Büyük Buluş Kendini Bulmaktır

Bir gün Nasrettin Hoca her zamanki gibi yatsı namazı için camiye gitmiştir. Namaz dönüşü başını aşağıya eğerek yerde bir şeyler aramaya koyulur. Ardından camiden çıkan diğer kişiler de hocaya yetişirler ve derler ki:

“Hocam hayırdır, ne arıyorsun?”

Hoca da;

“Tespihimi kaybettim onu arıyorum” der.

Onlar da;

“İyi, o zaman biz de arayalım, yardımcı olalım.” derler.

Ve birlikte aramaya koyulurlar. Bir müddet geçtikten sonra bir türlü tespahi bulamazlar. Bunun üzerine;

“Hocam, tesbihi bir türlü burada bulamıyoruz. Bakmadığımız yer kalmadı. Gerçekten tespahi burada kaybettiğinden emin misin?” diye sorarlar.

Nasrettin Hoca da;

“Yooo, zaten burada kaybetmedim ki” der.

Bunun üzerine;

“Yahu hocam, madem burada kaybetmedin, o halde neden burada arıyoruz?” diye sorarlar.

Nasrettin Hoca da;

“Çünkü Ay ışığı ile aydınlık olan tek yer burası.” der. ☺

İşte bizler de büyük çoğunluğumuz kendimizi hiç aramıyoruz. Çünkü kaybettiğimiz bile farkında değiliz. Kendini arayanlar da hep olmayan yerlerde arıyorlar. Kendini gerçekten bulmak istiyorsan, kendini kendinde aramalısın. Haydi, bu yolculukta birlikte yol alalım.