

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

<i>Hayat Yayınları</i>	: 724
<i>Başarı Dizisi</i>	: 153
<i>Kitabın Adı</i>	: Kendini Yeniden Konumlandır
<i>Yazarı</i>	: Selahattin Yaylamaz
<i>Yayın Editörü</i>	: Erol Şahnacı
<i>Metin Editörü</i>	: Hilal Eksik
<i>Kapak ve İç Tasarım</i>	: Hayat Yayınları
<i>Baskı Yeri &amp; Tarihi</i>	: İstanbul, 2021
<i>Baskı &amp; Cilt</i>	: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



# 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](http://yaylamaz.com)*

*Twitter: [twitter.com/yaylamaz](https://twitter.com/yaylamaz)*

*Instagram: [instagram.com/yaylamaz](https://www.instagram.com/yaylamaz)*

*Youtube: [youtube.com / yaylamaz](https://www.youtube.com/yaylamaz)*

*Mail: [asistaniletisim@gmail.com](mailto: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: Aytен'in Profil Öyküsü .....	30
Herkes Normalini Yaşar .....	31
Herkesin Normali Şaşırdığı 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 Hikâyesi Yazan Kalem 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 Hatalı Konum .....	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.*

## Ađlayan Köpek yks

Adamın birisi bir gün bir Őehrin kenar mahallelerinden birinde sokak kaldırımında yürürken bir hayvanın inleme sesini duymuŐ. Adam sese doğru yönelmiŐ ve bakmıŐ ki orada bir köpek barınağı var. Köpek barınağında bir köpek yattığı yerden inliyor, ağlıyor ve uđulduyormuŐ. Hemen orada barınaktaki köpek bakıcısına sormuŐ:

“Bu köpek neden inleyip ađlıyor?”

“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**

*Arunma Terapisi* kitabında danışan öykülerine “**Deneyim**” başlığı altında yer verilmişti.

Bu kitapta ise danışan öyküleri “**Ekran Görüntüsü**” başlığıyla anlatılmıştır.