

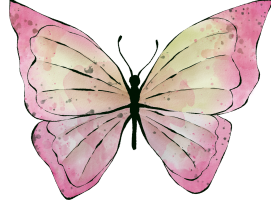
Sevgili okuyucu,

Elinde tuttuğun bu küçük rehber, kendine dönüş yolculuğunda sana eşlik etmesi için hazırlandı. İçinde 7 gün boyunca kısa okumalar, egzersizler ve yönlendirici sorular bulacaksın. Bu sayfaları bir çalışma defteri gibi kullanabilir, kendi notlarınla doldurabilirsin.

Günlük hayatın içinde çoğu zaman kendimizi duymadan, hislerimizi fark etmeden ilerleriz. Oysa durup kendimize dönmek, küçük adımlarla da olsa içsel bir değişimin kapısını aralayabilir. Her gün yalnızca 10–15 dakikanı ayırman, kendinle yeniden temas etmen için değerli bir adım olacaktır.

Bu rehber terapi yerine geçmez; ancak kendi iç dünyanı tanıman, duygularını fark etmen ve sağlıklı yanını güçlendirmen için bir yol arkadaşı olabilir.

Sevgiler,
Klinik Psikolog Tuğçe Turanlar



1. Gün – Kendine Bakışın

Tema: İlk Adım – Kendini Görmek

Kendine dönüş yolculuğu, dış dünyayı değiştirmeye çalışmadan önce kendini fark etmekle başlar. Gün içinde çoğu zaman otomatik pilotta yaşar, duygularımızı ya da düşüncelerimizi fark etmeden geçeriz. Oysa kendine yönelmek, sadece “Bugün ben nasılım?” diye sormakla başlar.

Şema terapide bu adım, **Sağlıklı Yetişkin** tarafın uyanışı olarak görülür. İçinde kırılgan yanların da var, eleştiren seslerin de güçlü tarafların da. Ama hepsini dengeleyen ve gözlemleyen bir yanın daha var: **içindeki gözlemci benlik**.

Bugün, kendine dışarıdan bakmayı deneyeceksin. Sanki başka birini izler gibi, kendi hâlini gözlemleyeceksin. Bu küçük ama güçlü egzersiz, defterin geri kalanındaki yolculuğun temelini oluşturacak.

👉 Egzersiz

- Bugünkü hâlini tek bir renkle ifade et.**
(Örn. kırmızı = yoğun, mavi = sakin, gri = yorgun, sarı = umutlu...)
💡 Renk seçerken içinden gelen ilk renge güven. Çok düşünmene gerek yok.
- Kendini anlatan bir kelime seç.**
(Örn. kararlı, kaybolmuş, dengeli, yorgun, heyecanlı...)
💡 Bu kelime, şu anki ruh hâlini özetleyen kısa bir işaret olsun.
- Gözlerini kapat.**
Bir yıl sonraki gelecekteki benliğinin bugünkü sana yazdığı kısa mesajı hayal et.

“Bugün sana şunu hatırlatmak istiyorum...”

💡 Mesaj kısa olabilir: bir cümle, bir tavsiye ya da bir hatırlatma.

💭 Kendine Sorular

Bugün kendime dışarıdan baktığımda nasıl biri görüyorum?

(Yorgun, umutlu, kararlı, kırılgan... İlk gözüme çarpan hâlim ne?)

Bu renk ve kelime bana hangi duygularımı işaret ediyor?

(Seçtiğim renk ve kelime aslında bana hangi ihtiyacı ya da ruh hâlimi hatırlatıyor?)

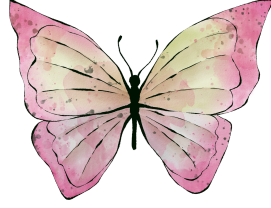
Gelecek benliğimden gelen mesaj bana nasıl hissettirdi?

(Rahatlatıcı mıydı, umut verici mi, yoksa düşündürücü mü?)

📖 Not Alanı

❤️ Kendi renklerini, seçtiğin kelimeyi, mesajını ya da aklına gelen düşünceleri buraya yaz. İstersen küçük bir sembol veya çizim ekleyebilirsin.





2. Gün – Duyguların Haritası

Tema: Duyguları Tanımak

Kendine dönüş yolculuğunun ikinci adımı, **duygularını fark etmek**. Çoğu zaman duygularımızı yaşıyoruz ama onları adlandıramayız. “İyi hissediyorum” ya da “kötü hissediyorum” gibi genel ifadeler kullanırız. Oysa duyguların dili çok daha zengindir: kaygı, öfke, umut, kırgınlık, minnettarlık, huzur...

Şema terapide duygular, geçmişten gelen şemaları tetikleyen güçlü sinyallerdir. Çocukken yaşadığımız ihmal, reddedilme ya da aşırı beklenti, bugünkü duygusal tepkilerimizi şekillendirmiş olabilir.

EMDR yaklaşımı ise duyguların yalnızca zihinsel değil, aynı zamanda **bedensel** bir deneyim olduğuna dikkat çeker. Travmatik ya da yoğun anılar zihinde olduğu kadar bedende de iz bırakır. Boğazda bir düğüm, midede sıkışma ya da göğüste daralma gibi tepkiler, aslında duyguların beden üzerinden bize verdiği işaretlerdir. Bu işaretleri fark etmek, duygularla bağlantı kurmanın ve onları dönüştürmenin ilk adımıdır.

Bugünkü çalışmada duygularını **haritalandıracak**, onlara isim verecek ve biraz daha yakından tanıyacaksınız.

👉 Egzersiz

1. Duygularını fark et:

Bugün içinde en baskın hissettiğin 3 duyguyu yaz. (Örn. kaygı, huzur, öfke, umut, kırgınlık).

2. Bedenindeki yerini keşfet:

Her duygunun bedeninde nasıl bir his bıraktığını düşün.

- *Kaygıyı belki göğsünde bir sıkışma olarak,*
- *Öfkeyi ellerinde bir gerginlik olarak,*
- *Huzuru nefesinde bir rahatlama olarak hissedebilirsin.*

3. Her duyguna bir isim ver:

Duygularına anlamlı bir isim veya sembol ekle. Bu onları daha kolay tanımanı sağlar. (Örn. “Endişeli Çocuk”, “Sabırsız Yanım”, “Sessiz Gücüm”).

4. Duygunun mesajını keşfet:

Şu cümleyi tamamla:

“Bugün en çok hissettiğim duygu bana şunu anlatıyor...”

Bu çalışma hem duygularına isim vermeni hem de onların taşıdığı mesajı fark etmeni kolaylaştıracak.

Kendine Sorular

Bugün hangi olaylar bende bu duyguları tetikledi?

(Bir konuşma, bir bakış, bir hatırlatma, bir beklenti... küçük gibi görünen şeyler de olabilir.)

Bu duygular bana geçmişten, özellikle çocukluğumdan tanıdık geliyor mu?

(Benzer duyguları hangi anlarda yaşamıştım? Kimlerle ilişkiliyken bu duygular ortaya çıkıyordu?)

Şu anda bedenimde hissettiğim duyum bana ne anlatıyor olabilir?

(Kaygı bana güven arayışımı mı söylüyor? Öfke bana sınırlarımı mı hatırlatıyor? Huzur bana doğru yolda olduğumu mu gösteriyor?)

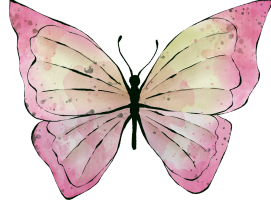
Bu duyguların bana vermek istediği ihtiyaç ya da mesaj ne olabilir?

(Kendimi korumak, anlaşılma, dinlenmek, bağ kurmak, güven duymak... gibi.)

Not Alanı

 Bugün hissettiğin 3 duyguyu yaz. Onları bedeninde nerede hissettiğini ve bu duygulara verdiğin isimleri ekle. Dilersen küçük semboller ya da renklerle süsleyebilirsin.





3. Gün – İç Sesini Resmet

Tema: İçindeki Eleştirmeni Tanımak

Hepimizin içinde bir iç ses vardır. Bazen bize cesaret verir, bazen de hiç durmadan eleştirir:

“Yeterince iyi değilsin.”

“Yanlış yaptın.”

“Daha fazlasını yapmalısın.”

Bu ses, çoğu zaman geçmişten bize kalan izlerin bir yansımasıdır. Çocukken sıkça duyduğumuz eleştiriler, beklentiler ya da onaylanma ihtiyacı, yetişkinlikte içselleştirilmiş bir “eleştiren ses” olarak karşımıza çıkar.

Şema terapide bu yanıma **Eleştiren Ebeveyn Modu** denir. Sürekli fısıldayan bir ses gibidir; bizi korumak ister ama çoğu zaman yıpratır, özgüvenimizi zedeler. Onu fark ettiğimizde, söylediklerinin gerçeği her zaman yansıtmadığını anlarız. Bu farkındalık, onunla aramıza mesafe koymamıza ve sağlıklı yanıma daha net duymamıza yardımcı olur.

Bugün, bu sesi yazıya dökerek ve ona şekil vererek dışsallaştırmayı deneyeceğiz. Çünkü zihnimizde dolaşan soyut bir sesi görünür kıldığımızda, onunla aramıza mesafe koyabiliriz. Ve en önemlisi: Ona kendi sağlıklı yetişkin tarafımızdan cevap verebiliriz

Egzersiz

1. Eleştirel cümleli yaz:

Bugün kendine söylediğin eleştirel bir cümleyi deftere not et.

Örn: “*Hep yanlış karar veriyorsun.*”

2. Ona bir karakter ver:

Bu sesi somutlaştırmak için bir karakter gibi düşün. İstersen küçük bir karikatür çiz (çöp adam bile olabilir). Ona bir isim ver.

Örn: “*Kuşkucu Kirpi*”, “*Mükemmeliyetçi Öğretmen*”

3. Sağlıklı Yetişkin cevabını yaz:

Şimdi bu sesin yanına, kendi sağlıklı yetişkin tarafının söyleyeceği bir yanıtı ekle. Bu yanıt sakın, dengeli ve yapıcı olsun.

Örn: “*Karar verirken elimden geleni yapıyorum. Hata yapsam bile tekrar deneyebilirim.*”

4. Farkı gözlemle:

Eleştiren sesin sözleriyle, sağlıklı yetişkinin cevabı arasındaki farkı oku. Hangisi sana daha iyi hissettiriyor?

Kendine Sorular

Bu eleştiren ses bana kimi hatırlatıyor olabilir?

(Çocuklukta sık duyduğum bir ebeveyn, öğretmen ya da başka bir otorite figürü mü?)

Onu dinlediğimde kendimi nasıl hissediyorum?

(Kaygılı, yetersiz, öfkeli, üzgün, motivasyonsuz... hangi duygu baskın geliyor?)

Sağlıklı Yetişkin yanım ona ne söyleyebilir?

(Sakin, dengeli, yapıcı bir sesle nasıl karşılık verebilirim?)

Bu sesi azaltmak için günlük hayatımda ne yapabilirim?

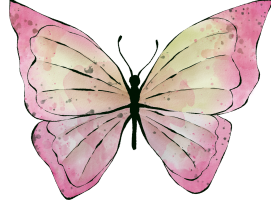
(Kendime şefkatli bir cümle kurmak, kısa bir nefes egzersizi yapmak, o an ara vermek gibi küçük adımlar olabilir.)

Not Alanı

Bu alan tamamen sana ait. Buraya eleştiren sesin sana söylediklerini yazabilirsin. Dilersen küçük bir karikatür ya da sembolle bu sesi somutlaştır. Ardından, kendi **sağlıklı yetişkin** yanından ona vereceğin cevabı ekle.

 *İpucu: Çizimin mükemmel olmasına gerek yok; basit bir çöp adam bile yeterli. Önemli olan, içindeki sesi görünür kılmak.*





4. Gün – Güçlü Yanlarının Kolajı

Tema: Sağlıklı Yanını Ortaya Çıkarmak

Duygularını fark ettin, içindeki eleştiren sesi tanıdın. Şimdi sıra, seni hayatta tutan ve ileriye taşıyan güçlü yanlarını hatırlamakta. Çoğu zaman zihnimiz eksiklere odaklanır; başarılarımızı, dayanıklılığımızı ve içsel kaynaklarımızı ise görmezden geliriz. Oysa güçlü yanlarını fark etmek, kendine dönüş yolculuğunda önemli bir motivasyon kaynağıdır.

Şema terapide bu aşama, **Sağlıklı Yetişkin Modu** ile ilgilidir. Sağlıklı yetişkin yan, yargılamadan, dengeli ve yapıcı bir bakış açısıyla bize yol gösterir. Güçlü yanlarını hatırlamak, bu yanını besler; tıpkı köklerine su verilen bir ağacın yeniden canlanması gibi.

Bugünkü çalışmada, kendinle gurur duyduğun anıları ve onların temsil ettiği sembolleri keşfedeceksin. Bunları zihninde bir “güç kolajı” gibi düşünebilirsin: geçmişte seni ayakta tutan bir anı, seni anlatan bir sembol, ilham veren bir kelime ya da içini güçlendiren bir görüntü... Hepsi bir araya gelerek sana kendi dayanıklılığını hatırlatacak.

👉 Egzersiz

1. Kendinle gurur duyduğun 3 anını yaz.

(Bu anılar illa büyük başarılar olmak zorunda değil. Zor bir günü atlatmak, birine destek olmak ya da kararlı durmak da olabilir.)

2. Bu anılara karşılık gelen semboller düşün.

(Örn. dayanıklılık için bir ağaç, başarı için bir kupa, sabır için bir saat...)

3. İstersen küçük çizimler yapabilir ya da yalnızca sembollerin isimlerini yazabilirsin.

💡 *Önemli olan kusursuz bir çizim değil, senin için anlamlı bir işaret bırakmak.*

4. Cümleyi tamamla:

“Benim güçlü yanlarım bana şunu hatırlatıyor...”

Kendine Sorular

Sahip olduğum hangi yanım bana gerçekten “iyi ki varım” dedirtiyor?

(Dayanıklılığım, empatim, kararlılığım, öğrenme isteğim ... İlk aklına geleni seç.)

Bu yanım bana hangi değerlerimi hatırlatıyor?

(Sevgi, adalet, dürüstlük, özgürlük, cesaret gibi değerlerden hangisiyle bağlantılı olabilir?)

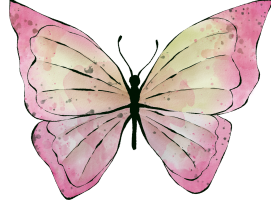
Bu yanımla beslemek için günlük yaşamımda hangi küçük adımı atabilirim?

(Kendime ayırdığım kısa bir zaman, bir teşekkür notu yazmak, minik bir mola vermek gibi basit adımlar olabilir.)

Not Alanı

♥ Kendinle gurur duyduğun anları, onlara seçtiğin sembolleri ve cümlelerini buraya yaz. İstersen küçük çizimler ekleyebilir ya da renklerle süsleyebilirsin.





5. Gün – “Hayır” Günlüğü

Tema: Sınırlarını Korumak

Kendine dönüş yolculuğunun en önemli adımlarından biri, sınır koymayı öğrenmektir. Çocukken çoğumuz, sevmek ve kabul görmek için başkalarının ihtiyaçlarını kendi ihtiyaçlarımızın önüne koymayı öğrendik. “Hayır” dediğimizde reddedilmekten korktuk, suçluluk hissettik. Bu alışkanlık yetişkinlikte de devam eder: İstemediğimiz şeylere evet demek, kendi sınırlarımızı ihmal etmek, hatta kim olduğumuzu unutmak.

Şema terapide bu durum özellikle **Onay Arayıcı** ve **Teslimiyetçi** şemalarla ilişkilendirilir. Kendi ihtiyaçlarını sürekli geri plana atmak kısa vadede huzur gibi görünse de uzun vadede öfke, kırgınlık ve tükenmişlik yaratır.

Unutma: “Hayır” demek karşındakine ceza vermek değil; kendini korumaktır. Sağlıklı sınırlar koyduğunda hem kendine saygı gösterirsin hem de ilişkilerin daha dürüst ve güvenli hale gelir.

👉 Egzersiz

1. O anı hatırla

Bugün “hayır” diyemediğin ya da diyemeyeceğini düşündüğün bir durumu yaz.

Örn: “Aslında yorgundum ama arkadaşımın ısrarına evet dedim.”

2. Alternatifleri düşün

Eğer o anda “Hayır” deseydin ne olurdu? En az 3 farklı ihtimal yaz.

Örn: “Arkadaşım biraz kırılırdı / Ben dinlenirdim / Daha dürüst bir ilişki olurdu.”

3. Hayali canlandır

Şimdi gerçekten “Hayır” dediğini hayal et. O anda bedeninde nasıl bir his oluşuyor?
(Rahatlama, özgürlük, gerginlik, huzur...)

4. Cümleyi tamamla

“Sınır koymak bana şunu hissettirdi...”

Kendine Sorular

Bugün hangi durumda kendi ihtiyaçlarımı geri plana attım?

(Birini kırmamak, onaylanmak ya da huzuru bozmamak için mi?)

“Hayır” deseydim aslında en kötü ne olurdu?

(Gerçekten kaybedeceğim şey neydi? Belki yalnızca kısa süreli bir kırgınlık...)

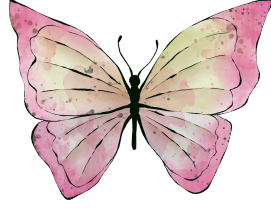
Gelecekteki benliğim sınır koyduğum için bana nasıl teşekkür ederdi?

(Beni nasıl daha güçlü, özgüvenli ya da huzurlu görürdü?)

Not Alanı

♥ Bugünkü “hayır” deneyimini, düşündüğün ihtimalleri ve hislerini buraya not et. İstersen kocaman harflerle “HAYIR” yazıp altına hislerini ekleyebilirsin.





6. Gün – İçindeki Küçük Çocuğa Mektup

Tema: İçsel Şefkat

Hepimizin içinde hâlâ küçük bir çocuk yaşar. Bazen korkmuş, bazen yalnız, bazen de görülmek isteyen bir yanımızdır. Çocukken ihtiyaç duyduğumuz sevgi, ilgi ya da güveni her zaman bulamadık. Kimi zaman eleştirildik, kimi zaman yok sayıldık, kimi zaman da taşıyamayacağımız yüklerin altında kaldık.

Şema terapide bu yanımıza **Kırılgan Çocuk Modu** denir. Onu fark etmek ve şefkatle yaklaşmak, iyileşmenin en önemli aşamalarından biridir. Çünkü içimizdeki küçük çocuk hâlâ görülmeye, sevilmeye ve korunmaya ihtiyaç duyar.

Bugünkü egzersizde, o küçük çocukla yeniden buluşacak ve yetişkin hâlinde ona şefkatli bir mektup yazacaksın. Bu, geçmişi değiştirmez ama bugünle geçmiş arasında iyileştirici bir köprü kurar.

👉 Egzersiz

1. **Çocukluğundan bir anı düşün.**
Net bir sahne olması gerekmez; zihninde beliren yaşını hayal et.
(Örn. 6 yaşındaki sen).
2. **O küçük çocuğu gözünün önüne getir.**
Yüz ifadesini, beden dilini, bulunduğu ortamı hayal et.
3. **Ona kısa bir mektup yaz:**
 - Yanında olduğunu söyle.
 - Onu sevdiğini ve değerli olduğunu hatırlat.
 - Bugünkü senin gözünden ona güven ver.

4. Mektubunu imzanla bitir:

“Sevgiyle, [Adın]”

 **İpucu:** Mektubunu kısa tutabilir veya uzun uzun yazabilirsin. Dilersen yanına küçük bir sembol ya da çizim de ekleyebilirsin. Önemli olan, küçük benliğinin duyulmuş ve sevilmiş hissetmesi.

Kendine Sorular

Çocukluk halim bana ne söylemek isterdi?

(Beni gör, bana sarıl, beni anla... gibi sözler olabilir.)

Ona bugün hangi desteği verebilirim?

(Yanında olduğunu hissettirmek, şefkat göstermek, güven vermek...)

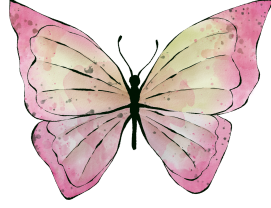
İçimdeki küçük çocuğu hatırlamak, bana hangi duyguları ve ihtiyaçları fark ettirir?

(Özlem, kırgınlık, güven arayışı, sevilme ihtiyacı, bağlılık isteği...)

Not Alanı

 Çocukluğunda sana mutluluk veren üç anıyı hatırla. Belki rüzgârla savrulan bir oyuncağın, belki defterine çizdiğin resimler, belki de gün batımında hissettiğin huzur... Küçük yaşta sana iyi gelen o anları yaz. Sonra onlardan birini bugüne taşımayı dene. Çünkü geçmişin ışığı, bugün yolunu aydınlatan bir hatırlatma olabilir.





7. Gün – Gelecekteki Benliğe Niyet

Tema: Yenilenme ve Yolculuğun Devamı

Artık bu yolculuğun son günündesin. Geçtiğimiz 6 günde kendine farklı açılardan baktın: duygularını fark ettin, iç seslerini tanıdın, güçlü yanlarını hatırladın, sınır koymayı denedin ve içindeki küçük çocukla buluştun. Şimdi sıra, tüm bu farkındalıkları geleceğe taşıyarak kendine yeni bir yön çizmende.

Şema terapide bu süreç, **Sağlıklı yetişkin yanının güçlenmesiyle** ilgilidir. Sağlıklı yetişkin, geçmişin izlerini fark eder ama onlarla sınırlı kalmaz; bugünden yeni seçimler yapar ve geleceğe yön verir.

Bugünkü çalışmada, kendine geleceğe dair bir niyet belirleyecek ve yolculuğunu sembolik bir şekilde tamamlayacaksın.

👉 Egzersiz

1. Cümleyi tamamla:

“Bu 7 gün boyunca kendimle ilgili öğrendiğim en önemli şey...”

2. Gelecek benliğine bir niyet yaz:

“Bundan sonra kendime...”

(Örn. daha nazik davranacağım, sınırlarımı koruyacağım, duygularımı dinleyeceğim.)

3. Kendine bir sembol seç:

Bu sembol yolculuğunu temsil etsin. Bir anahtar, bir ağaç, bir ışık ya da sana güç veren herhangi bir işaret olabilir. Yanına küçük bir çizim yapabilir ya da sadece ismini yazabilirsin.

4. Sembolün altına şu cümleyi ekle:

“Bu benim kendime dönüş yolculuğumun simgesi.”

💡 **İpucu:** Seçtiğin sembol, ileride bu sayfaya döndüğünde sana hatırlatma görevi görecek. Onu gördüğünde bu yolculukta kazandığın içgörülerini yeniden hissedebilirsin.

🌱 Örnek Sembol Hikâyesi

“Ben bir ağaç sembolünü seçtim. Çünkü köklerim geçmişime ait ama dallarım geleceğe uzanıyor. Her gün biraz daha büyüyor, güçleniyor ve göğe doğru açılıyorum. Bu bana hem dayanıklılığımı hem de geleceğe olan inancımı hatırlatıyor.”

🧠 Kendine Sorular

Bu 7 gün bana hangi yeni bakış açısını kazandırdı?
(Kendime daha şefkatli bakmayı mı öğrendim? Sınırlarımı fark etmeyi mi denedim? Duygularımı daha net mi hissettim?)

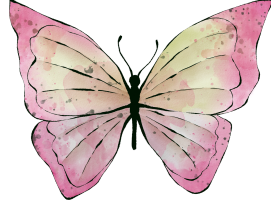
Gelecekteki benliğim, bugünkü çabam için bana nasıl teşekkür ederdi?
(Beni daha güçlü, daha sakin, daha umutlu gördüğünde ne söylerdi?)

Bundan sonraki küçük adımım ne olabilir?
(Bir günlük tutmak, “hayır” demeyi pratik etmek, duygularımı fark etmek için günde 5 dakika ayırmak gibi basit ama devamlı adımlar olabilir.)

📖 Not Alanı

❤️ Kendine geleceğe bir kartpostal yaz. Tarih at, bugünkü hâlimden gelecekteki hâline birkaç cümlelik mesaj bırak. Dilersen altına küçük bir imza ya da sembol ekle.





Sevgili okuyucu,

Tebrikler, 7 günü tamamladın 🌱

Bu süreçte içindeki farklı seslerle tanıştın, duygularını dinledin ve geleceğine dair yeni bir niyet oluşturdun. Artık kendi içsel defterine ilk sayfaları yazdın.

Unutma: Gerçek dönüşüm, sadece bu 7 günle sınırlı değil. Bundan sonra her gün atacağın küçük adımlar, kendi yolculuğunu derinleştirecek. Senin yazdıkların, çizdiklerin ve fark ettiklerin artık sana ait bir pusula.

Bir sonraki adım olarak:

Notlarını ilerleyen günlerde yeniden okuyabilir, yeni semboller ve eklemeler yapabilir ya da bu çalışmaları bir ay sonra tekrar deneyebilirsin. Böylece hem gelişimini takip etmiş olursun hem de kendi içsel yolculuğunda yeni katmanlar keşfedersin.

Kendine dönüş bir varış değil, yaşam boyu süren bir süreçtir. Ve sen bu sürece çoktan başladın.

Sevgiler,
Klinik Psikolog Tuğçe Turanlar