



ÖZEL MİNİ REHBER

Görünür Olma *Korkusu*

Kendini geri çektiğin anın altında hangi duygu var?
Kendine küçük bir alan açmak için altı adımlık mini rehber.

HAZIRLAYAN
Funda Saraydar

EFT VE DUYGU FARKINDALIĞI
@fusaterapi



BAŞLAMADAN ÖNCE

Bu rehber nasıl kullanılır?

Görünür olmak; fikrini söylemek, ihtiyacını dile getirmek ya da yazdığın bir mesajı silmeden göndermek gibi küçük anlarda saklıdır. Bu anlarda geri çekiliyorsan, bunun altında çoğu zaman adı konmamış bir duygu vardır.

Aşağıdaki altı adımı sırayla, acele etmeden uygula. Her sayfanın altında kendi notlarını yazabileceğin bir alan bulacaksın.

01	Önce o anı yakala	s. 3
02	Kendini orada hayal et	s. 4
03	Duygunun adını koy	s. 5
04	Gerçekle tahmini ayır	s. 6
05	Kendine eşlik et	s. 7
06	Küçük bir adım seç	s. 8

Nazik bir not: Bu rehber yalnızca bilgilendirme amaçlıdır; psikolojik destek ya da tedavinin yerini tutmaz. Uygulama sırasında rahatsızlığın artarsa ara ver ve kendini zorlama.

Oİ

ADIM 01

Önce o anı yakala

Son günlerde kendini geri planda tuttuğun bir anı düşün.

- Söylemek ya da yapmak istediğin neydi?
- Onun yerine ne yaptın?
- O anda ne olmasından çekindin?

NOTLARIN

02

ADIM 02

Kendini orada hayal et

Etrafında yaklaşık yüz kişi var: annen, baban, akrabaların, arkadaşların ve hiç tanımadığın insanlar. Burası bir sahne değil, daha çok bir topluluk.

Sen tam ortadasın ve konuşuyorsun. Herkes seni dinliyor.

Gözlerini kapatıp bu sahneyi birkaç nefes boyunca zihninde canlandır.

NOTLARIN

03

ADIM 03

Duygunun adını koy

Konuşmaya devam ettikçe içinde bir duygu belirmeye başlıyor. O duyguyu fark et ve adını koymaya çalış:

Utanç

Eleştirilme korkusu

Yetersizlik

Dışlanma

Ya da başka bir şey?

Bu duygu bedeninde nerede hissediliyor?

Şimdilik değiştirmeye çalışma, yalnızca fark et.

DUYGUM VE BEDENİMDEKİ YERİ

04

ADIM 04

Gerçekle tahmini ayır

GERÇEK

Toplantıda fikrimi söyleyeceğim.

TAHMİN

Herkes yetersiz olduğumu düşünecek.

Kendine sor:

“Bunu kesin olarak biliyor muyum, yoksa olmasından korktuğum bir şey mi?”

Aynı durumda bir arkadaşına nasıl yaklaşırdın?

BENİM GERÇEĞİM / BENİM TAHMİNİM

05

ADIM 05

Kendine eşlik et

İstersen kısa bir EFT uygulaması dene. Elinin yan kenarına (karate noktası) hafifçe vurarak şöyle söyle:

“Görünür olmayı düşündüğümde gelen bu duyguyu fark ediyorum. Şu an kendime yargısızca eşlik etmeyi seçiyorum.”

Sonra bildiğin EFT noktalarına nazikçe dokunarak duygunu kısa ifadelerle adlandır.

Rahatsızlığın artarsa dur; kendini zorlamak zorunda değilsin.

UYGULAMADAN SONRA FARK ETTİKLERİM

06

ADIM 06

Küçük bir adım seç

Bugün kendini göstereceğin en küçük, en yönetilebilir adımı seç:

- Bir fikrini güvendiğin biriyle paylaş.
- İhtiyacını açıkça dile getir.
- Yazdığın mesajı silmeden gönder.

Amaç kusursuz görünmek değil, kendini biraz daha az saklamak.

BUGÜN SEÇTİĞİM ADIM

SON SÖZ

Kendini saklamamayı seç

Özgüven, yargılanma ihtimalinin sıfırlanmasını beklemekle değil, kendine sadık küçük adımlar seçmekle güçlenir.

BU SANA AĞIR GELDİYSE

YARIN DEĞİL, ŞİMDİ!

Bu program tam olarak senin için.

Programı incele →





Şans değil, sistem.

Funda Saraydar

EFT ve duygu farkındalığı

Instagram: **@fusaterapi**

hikie.space/fusaterapi