

FIRAT ÇAKIR

Herkes Saçını Okşayacak  
Bir Ele İhtiyaę Duyar



DESTEK YAYINLARI: 1394  
KİŞİSEL GELİŞİM: 227

**FIRAT ÇAKIR / HERKES SAÇINI OKŞAYACAK BİR ELE İHTİYAÇ DUYAR**

Her hakkı saklıdır. Bu eserin aynen ya da özet olarak hiçbir bölümü, yayınevinin yazılı izni alınmadan kullanılamaz.

*İmtiyaz Sahibi:* Yelda Cumalıoğlu  
*Genel Yayın Yönetmeni:* Ertürk Akşun  
*Yayın Koordinatörü:* Özlem Esmergül  
*Editör:* Devrim Yalkut  
*Kapak Tasarım:* Melike Doğan  
*Sayfa Düzeni:* Melike Doğan  
*Sosyal Medya-Grafik:* Tuğçe Budak - Mesud Topal

Destek Yayınları: Ocak 2021  
Yayıncı Sertifika No. 13226

ISBN 978-625-441-047-5

© Destek Yayınları  
Abdi İpekçi Caddesi No. 31/5 Nişantaşı/İstanbul  
Tel. (0) 212 252 22 42  
Faks: (0) 212 252 22 43  
www.destekdukkani.com  
info@destekyayinlari.com  
facebook.com/DestekYayinevi  
twitter.com/destekyayinlari  
instagram.com/destekyayinlari  
www.destekmedyagrubu.com

Deniz Ofset – Çetin Koçak  
Sertifika No. 48625  
Maltepe Mahallesi  
Hastane Yolu Sokak No. 1/6  
Zeytinburnu / İstanbul



FIRAT ÇAKIR



Herkes  
Saçını  
Okşayacak  
Bir Ele  
İhtiyaę  
Duyar



## İÇİNDEKİLER

**YAZAR HAKKINDA / 13**

**HAYATI OKUYABİLMEK / 15**

Enerji Kumbarası / 17

Zaman Kumbarası / 19

Duygu Kumbarası / 20

Duygu Tıpası / 21

Duygusal Arınma / 22

### **1. BÖLÜM**

**İNANÇTA ÇIRAK OLMAK / 25**

Bir Duyguya Gebe Kalmak / 26

Gebe Kaldığın Duyguyu Düşürmek / 29

Gebe Kaldığın Duyguyu Büyütmek / 29

Ulaşılamayacak Yer Yoksa / 30

Olanda Hayır Vardır Elbette Olmayanda da / 33

Gerçekten İsteyerek Yapmadığın Her Şey Seni Tüketir / 35

Şu Aralar Sen de Saçını Okşayacak Birine İhtiyaç

Duyuyor musun? / 36

Kendinizin Farkına Varmak / 37

Her Şey İnanç ve İmanla Başarıya Ulaşır. Ne Kadar İnançlı ve İmanlısın? / 38

Sevmek İnanmak Demektir / 40

Gerçek Sevgi Karşılığı Olmasa da Verilendir / 41

İnanç Kaybolduğunda İnsan da Kaybolur / 42

İnanmak Başarmayı Mümkün Kılar / 43

İnancını Kaybedersen Her Şeyi Kaybedersin / 45

Kendi Mucizelerinizi Yaratmak İçin Neyi Bekliyorsunuz? / 47

Duygu Bulaşması Nedir? / 48

Duygu Bulaşması Nasıl Gerçekleşir? / 52

Hangi Duyguyu Bulaştırıyorsunuz? / 53

Size Kim Hangi Duyguları Bulaştırıyor? / 54

Duygusal Bulaşmadan Nasıl Korunacaksınız? / 55

Ne Düşünüyorsanız Haklısınız / 56

İnancın Bittiği Yerde Umutsuzluk Başlar / 57

İnanıldığında Gerçekleştirmeye Daha Yakınsındır / 59

Heyecan Duymak Birçok Kapıyı Açar / 62

Başka İnsanlara İnanmak Ancak Kendinize İnanmamak! / 64

Tecrübe Etmediğiniz Bir Şeyin Sizi Olumsuz Etkilemesine İzin Vermeyin / 66

Gerçek Sen Olmayı Başardığında Ortaya Çıkacak Mucizelere İnanamayacaksın / 67

Kalbin Huzura Ermesi / 68

İnanç Kimine Işık Kimine Kör Karanlık Olur / 71

İnanç Hayata Bakışımızı Değiştirir / 73

Kendinize Gerçeklik Gözüyle Bakabilmek / 75

Mümkün Değil Denilen Şeyin Tersine İnanmak / 77

İnanç Yarım İnsanı Tam Eder / 78

Arafta Kalmak / 81

İnandığın Kadarını Başarmak / 83

Pozitif ile Uyumlu Zihin / 85

Yenildiğinize İnanırsanız Kaybedersiniz / 86

Tutku ve İnanç / 90

Plasebo ve Nosebo / 92

## **2. BÖLÜM**

### **MUTLULUK VE BAŞARI SANATI / 95**

Yapabileceğini Düşünmek / 97

Korkuları Yenebilmek Mucizelere Ulaşmaktır / 99

Olabileceklerden Korkmak Başarısızlık Yaratır / 100

Yarını Değerli Kılmak Başarı ve Mutluluğu Getirir / 102

Önemli Olan Büyük Başarı Değil İlk Başarıdır / 104

Öğrenmek Başarıyı Elde Etmektir / 106

Başardım Sanmak En Büyük Yanılgılardan Biridir / 108

Yüreğin İnanıyorsa Yaparsın / 110

Yaşadığınız Her Zorluk Sizde Bir Yara Açacak / 112

Öğrenmek Üzerine / 115

Yoklukta Yanında Olmayan Varlıkta da Yanında Olmasın / 117

Armut Piş Ağzıma Düş / 118

Arzunun Olduğu Yerde Başarı da Vardır / 120

Değişime Direnmemek / 122

Başarı, Mutluluk ve Hazırlık / 125

Kendinde Var Olanı Görememek / 128

Sabır ile Kazanmak / 129

Büyük Düşler Büyük Emeklerle Gerçekleşir / 132

Her Şeyi İşine Geldiği Gibi Yorumlamak / 134

Erken Başarının Etkileri/ 135

### **3. BÖLÜM**

#### **KENDİ MR'INI ÇEKEBİLMEK / 139**

Şu An Ne Yaşamaktasınız? / 141

Ruh Haliniz Nasıl? / 144

Sağlık Durumunuz Nasıl? / 146

İş Hayatınız Nasıl? / 147

İletişiminiz Nasıl? / 149

Kendinizi Ne Kadar Tanıyorsunuz? 7 150

Hangi Alanlarda Arzularınıza Ulaşmak İstiyorsunuz? / 151

Başarı Kırbağı / 152

Güçlü Yönleriniz Neler? / 154

Geliřtirmeniz Gereken Yönlerniz Neler? / 156
Sizi Siz Yapan En Önemli Deęerleriniz Neler? / 158
Yaşadığınız Sorunlar Olmasa Siz Kim Olurdunuz? / 160
Sizi Engelleyen Faktörler Olmasa Nasıl Davranırdınız? / 163
En Büyük Hayaliniz Nedir? / 164
Hayatınızın Dümenine Geçmek İçin Neye İhtiyacınız Var? / 167
En Büyük Korkunuz Nedir? / 169
<b>NEYİ BÜYÜTÜYORSUNUZ? / 172</b>
<b>ÖFKENİZ SİZİ ELE GEÇİRİRSE / 173</b>
<b>GEÇMİŐİ GEÇMİŐTE BIRAKMAK / 174</b>
<b>DÜN BUGÜN OLDU, BUGÜN DE YARIN OLACAK / 175</b>
<b>GEÇMİŐ BUGÜNDE HAYAT BULUR / 176</b>
<b>ŐİMDİ YAPTIĞIN YARIN ELDE EDECEĞİNDİR / 177</b>
<b>CORONA VE DÜNYA / 178</b>
<b>ODAĞINDA NE VAR? / 179</b>
<b>EN BÜYÜK GERÇEĞİN EN BÜYÜK YANILGINSI? / 180</b>
<b>KALBİNDEKİ İŐİĞİ SÖNDÜRENLER / 181</b>
<b>4. BÖLÜM</b>
<b>MUCİZELERİ FARK ETMEK / 183</b>
Kibir Üzerine / 184
Hırs Üzerine / 186
Azim Üzerine / 189

Gurur Üzerine / 193  
Onur Üzerine / 196  
Varlık Üzerine / 198  
Yokluk Üzerine / 201  
Affetmek Üzerine / 204  
Sevgi Üzerine / 206  
Yola Odaklanan Yolculuğun Tadına Varamaz / 208  
Yol Derinleştikçe Yolcu da Derinleşir / 211  
Yolculukta Kalbe İnanmak / 213  
Eylemsizlik ve Başarısızlık / 215  
Doğuştan Şanssız ya da Başarısız Olduğuna İnanmak / 218

## **5. BÖLÜM**

### **HAYAT USTALIĞI / 221**

Tutarlılık / 223  
Denge / 224  
Nedenciler ve Nasılcılar / 225  
Zatenciler ve Rağmenciler / 226  
Televizyon mu Kumanda mısınız? / 227  
Dış Referanslılar ve İç Referanslılar / 228  
Kurbanlar ve Çözüm Arayanlar / 229  
Madde İnsanlar ve Mana İnsanlar / 230  
Haklı Olanlar ve Mutlu Olanlar / 232

- Orası Buradan Daha İyi Değildir / 233
- Yarın Nasıl Yaşamak İstiyorsun? / 235
- Yarın Ne Elde Edeceğini Bugünden Görmek / 236
- Bugün Hayatının Son Günü Olsaydı Neleri Farklı Yapardın? / 238
- Nasıl Bilirdiniz Diye Sorulduğunda Ne Cevap Verilmesini İsterdiniz? / 240
- Kendi Hayatını mı Yaşıyorsun Yoksa Başkasının mı? / 241
- Özel Zafer Genel Zaferden Önce Gelmelidir / 242
- Önce Anlamaya Sonra Anlaşılmaya Çalışın / 244
- Üretme Gücünün Önemi / 245
- Hayat Ustalığı / 247
- Sıradanlık / 248
- İstikrar / 253
- Ritüel / 256
- Hayat Ustası Olmak / 259
- Başarı, Mutluluk ve Mucizeler Üzerine / 262



## YAZAR HAKKINDA

1970 yılında İstanbul'da doğan yazar aslen Malatyalıdır. Spor ve sağlıklı yaşam hayatının vazgeçilmezidir. Okul hayatı sonrası çeşitli alanlarda ticaretle uğraştıktan sonra 2008 yılında Başarı Koçluğu ve Kurumsal Gelişim Danışmanlığı alanlarında hizmet vermeye başlamıştır. Merkezi İstanbul-Nişantaşı'nda bulunan, kendi ile aynı adı taşıyan Fırat Çakır Akademi'de 12 yıldır hizmet vermeye devam etmektedir. Life Coach ve NLP Master Trainer olan Fırat Çakır, Health Life Coach eğitim modülünü oluşturmuş ve dünyanın birçok yerinde hizmet veren uzmanlar yetiştirmiştir. Yurtiçi ve yurtdışında çeşitli üniversite, kurum ve kuruluşlarda eğitimler ve seminerler vermiştir ve vermeye devam etmektedir.

Önemli gazete ve dergilerde gerek röportajları gerekse yazı dizileri ve köşe yazıları ile okuyucularıyla buluşmakta olan yazar 1000'in üzerinde televizyon programı yapmış ve konuk olmuştur. Şu an okumakta olduğunuz *Herkes Saçını Okşayacak Bir Ele İhtiyaç Duyar* on birinci kitabıdır. Yıllardır yaptığı eğitim ve danışmanlıklarla binlerce insanın hayatının değişip dönüşmelerine vesile olmuştur. Ömrü olduğu sürece de bunu yapmaya devam edecektir.

Fırat Çakır, evli ve iki çocuk babasıdır.

*Sosyal medya hesapları:*

İnternet sitesi: [www.firatcakir.com.tr](http://www.firatcakir.com.tr)

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

Facebook: [firatcakircom](https://www.facebook.com/firatcakircom)

Twitter: [firatcakircom](https://www.twitter.com/firatcakircom)

Linkedine: [firatcakircom](https://www.linkedin.com/company/firatcakircom)

## HAYATI OKUYABİLMEK

Son bir yılda o kadar çok şey değişti ki neresinden başla-  
yacağınızı bilemiyorsunuz. Covid-19 ile birlikte yaşanan sağ-  
lık sorunları kadar iletişim sorunları, işsizlik, gelecek korkusu,  
en sevdiğimizle aramıza mesafe koymak, özgürlüklerimizin  
kısıtlanması, bozulan psikolojilerimiz, belirsizlik durumları  
her birimizi fazlasıyla yıprattı. Bir de bu durumları depremler,  
kum fırtınaları, iklim değişiklikleri gibi doğa olayları takip etti.  
Gerek yakın çevrem gerekse danışmanlık yaptığım kurumsal  
firmalar ve bireysel danışmanlıklarda gördüğüm şeyin karşı-  
lığı “korku”ydu. Neredeyse herkesin saçını okşayacak bir ele  
ihtiyaç duyduğunu fark ettim. Tabii ki bu yaşananlara bakınca  
sürecin normale dönmesi için mucize bekleyenlerin sayısı da  
az değildi. Mucize bekleyenlerin bilmediği şey ise; mucize de-  
diğin şeyin kendiliğinden olmadığıydı. Sen verdiğin uğraş ve  
çalışmalar sonrasında mucize olursun. Onu gerçekleştirecek  
eylemler içine girdiğinde bir zaman sonra kendin bir mucizeye  
dönüşürsün.

Yaşanılan korku ve kaygıların yıpranmış zihinsel ve ruhsal  
yapıları ortaya çıkardığını çok net söyleyebiliriz. Yıpranmış zi-  
hinler ve ruhlar takdir edeceğiniz gibi ne hayal ve hedefler ne  
de huzur ve mutluluk üretebilirler. Mutsuz, huzursuz, hayalsiz  
ve hedefsiz kişilerin oluşturduğu bir toplumdan ise geleceğe  
dair başarılar beklemek mümkün olmayacaktır. Elbette yaşanı-  
lan sıkıntılı süreçler bir gün bitecek, işte asıl zor süreç o günden

sonra başlayacak. Bu kadar yıpranmış fizik, zihin ve ruh ile ne yapacağız? Nasıl bir gelecek inşa edecek ve insanlara nasıl sarılacağız? Kaybetmek üzere olduğumuz gerçek kişiliğimizi tekrar nasıl kazanacağız? Dost ve arkadaş sohbetlerine, iş yemekleri ve aile ziyaretlerine nasıl başlayacağız? Herkesin öksüren, hapşırın insanlardan kaçmaya alıştığı bir süreçten normalleşme sürecine nasıl geçeceğiz?

Yıllardır yaşamakta olduğum hayatı büyük bir merak ve hayranlıkla takip edenler bu zorlu süreçlerde dahi güne sabah beşte başladığımı, birden fazla işle meşgul olmama rağmen haftada beş gün spor yaptığımı, sağlıklı ve düzenli beslendiğimi, düzenli uyuduğumu da görünce şaşkınlıklarını saklayamadılar. Tanıyan ya da tanımayan binlerce kişi “Bu enerjiyi nasıl buluyorsunuz? Güne nasıl bu saatte başlıyorsunuz? Herkes depresyona girmişken siz nasıl oluyor da bu kadar neşeli olabiliyorsunuz?” benzeri soruları ardı arkası kesilmeden sordular. Konu ile ilgili hem paylaşımlar hem de canlı yayınlar yapmakla birlikte olabildiğince anlatımlarda bulunmaya gayret ettim. Elbette benim yaşadığım hayatın da bir sırrı var. Verilen çok büyük bir emek ve gayret var. Bu kitapta hayatınızın her alanında arzuladığınız başarı ve mutluluğu elde etmenize fayda sağlayacak konulara değindim. Kitabı hem fiziksel, hem zihinsel, hem de ruhsal anlamda daha güçlü olmanızı sağlayacak bilgilerle donattım. Ayrıca bugüne kadar hiçbir yazılı mecrada, kitaplarımda yer vermediğim, sadece kurumsal firmalarda ve üniversitelerde verdiğim eğitim ve seminerlerde anlattığım tamamen bana ait olan Hayat Ustalığı modelini de ilk defa bu kitapta paylaştım. Bugüne kadar binlerce insanın hayatının değişip dönüşmesine vesile olan Hayat Ustalığı sizin de kendi hayatlarınızda birer usta olmanıza fayda sağlayacak. Tamamen kendi deneyim ve tecrübelerim ile oluşturduğum bu model size hayallerinize ulaşmada yol arkadaşlığı edecek.