

BİRCAN YILDIRIM

Duygusal
ZEKÂ



DESTEK YAYINLARI: 585
KİŞİSEL GELİŞİM: 145

DUYGUSAL ZEKÂ / BİRCAN YILDIRIM

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: Kemal Kırar
Kapak Tasarım: İlknur Muştu
Sayfa Düzeni: Cansu Poroy
Sosyal Medya-Grafik: Tuğçe Budak

Destek Yayınları: Ağustos 2015

2. Baskı: 2015

3. Baskı: 2016

4. Baskı: 2017

5. -6. Baskı: 2018

7.-61. Baskı: 2019

62.-100. Baskı: 2020

101.-102. Baskı: Mart 2021

103.-105. Baskı: Nisan 2021

106.-110. Baskı: Mayıs 2021

111.-115. Baskı: Haziran 2021

Yayıncı Sertifika No. 13226

ISBN 978-605-311-013-2



Destek Dukkan

© Destek Yayınları

Abdi İpekçi Caddesi No. 31/5 Nişantaşı/İstanbul

Tel. (0) 212 252 22 42

Faks: (0) 212 252 22 43

www.destekyayinlari.com

info@destekyayinlari.com

facebook.com/DestekYayinevi

twitter.com/destekyayinlari

instagram.com/destekyayinlari

Deniz Ofset – Çetin Koçak

Sertifika No. 48625

Maltepe Mahallesi

Hastane Yolu Sokak No. 1/6

Zeytinburnu / İstanbul



BİRCAN YILDIRIM

Duygusal
ZEKÂ

*Bu kitap SADECE güçlü olmayı ve
ayakta kalmayı seçenler için yazılmıştır!*



İÇİNDEKİLER

Teşekkürler	13
Bircan Yıldırım Kimdir?	15
Önsöz	19

BİRİNCİ BÖLÜM

BEYNİN GÜCÜ

Giriş.....	23
A. Nöronlarımı Seviyorum.....	26
B. Beynin Bölümleri.....	29
C. Zihnimizin Önemli Üç Bölümü	
Deneyimlerimizi Nasıl Etkiliyor?	31
D. Nöronlarınız Niyetlerinize Bayılacaklar!	36
E. Nöronlarınız Niyet Deyip Geçmiyorlar.....	37

İKİNCİ BÖLÜM

DUYGUSAL ZEKÂ

Duygusal Zekânın Yaşamımızdaki Önemi

1) Duygusal Zekâ (EQ) Kavramının Ortaya Çıkışı	41
2) Duygusal Zekâ Nedir?.....	42
3) Empati Nedir?.....	43
4. Duygusal Zekânın Sağladığı Faydalar Nelerdir?	48

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

NEFES VE DUYGUSAL ZEKÂ

Nefesin Yaşamımızdaki Önemi	51
A. Nefesinizle Duygularınızı Kontrol Edebilirsiniz!	53
B. Nefesle Duygu Yönetimi.....	54
C. Doğru Nefes Alıp Vermenin Adımları	54

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

FARKINDALIĞIN GÜCÜ

Farkındalık	57
Konsantre Olmanın Önemi.....	62
Gündelik Hayatta Farkındalık İçin Tüyolar	63

BEŞİNCİ BÖLÜM

YAŞAMDAN KEYİF ALMANIN SIRLARI

Yaşam Sıkıntılarıyla Yaşayacak Kadar Uzun Değil!.....	65
Siz de Ölü Balık Gibi Bakanlardan mısınız?.....	67
Günlük Hayatta Sıkıntıdan Kurtulmak İçin Tüyolar.....	70

ALTINCI BÖLÜM

MUTLULUK DENGEDE KALMAKTIR

Mutluluk	73
Mutluluğa Uyanın.....	78
Mutlu Olmayı Seçiyorum	80

YEDİNCİ BÖLÜM

AŞKTA VE EVLİLİKTE BİZE NELER OLUYOR?

Aşkın Cazibesi	81
Bilinçaltı Düzeyde Eşinizden Yakınmanızın Sebepleri	86
İlişkilerde Eril ve Dişil Enerji Dengesinin Önemi	87
Evliliğinizi Cennet Bahçesine Dönüştürmenin Basamakları	92

SEKİZİNCİ BÖLÜM

BAŞARMAK İNANILMAZ BİR KEYİFTİR!

Başarmanın Hazzı	97
Başarıya Niyet Etmek	97
Başarısızlık Anında Bize Neler Oluyor?	98
Başarısızlık Duygusu Neden Oluşur?	99
Başarının Sırları	100
Kötü Durumları Fırsata Çevirebilirsiniz	103

DOKUZUNCU BÖLÜM

DUYGUSAL ZEKÂYI GELİŞTİRME TÜYOLARI

Tartışma Yönetimi Becerinizi Geliştirmelisiniz	107
Tartışma Yönetimi İçin Tüyolar	107
Yaşamda Yaptığınız Hatalardan Ders Çıkarın	112
Kendinizle Yüzleşin	115
Dünyayla Dost Olun	119

Yaşamda Esnek Olun.....	121
Olumlu Ruh Hali İle Yaşamayı Seçin.....	124
Seçimlerinizi Bilinçli Yapın.....	125
Korkularınızla Yüzleşin.....	128
Öfkenizi Kontrol Etmelisiniz.....	132
Utancınızı Yenmelisiniz.....	140
Bağımlılıklarınızdan Özgürleşmelisiniz.....	145
Affetmelisiniz.....	150
Eyleme Geçmelisiniz.....	151
İçinizdeki Çocuğu İyileştirmelisiniz.....	153
Kendine İzin Ver!.....	157
Almak İçin Vermelisiniz.....	162
Stresinizi Kontrol Etmeyi Öğrenmelisiniz.....	164
Sosyal Medyada Gündemi Kaçtırmaktan (Foma)	
Çok mu Korkuyorsunuz?.....	166

UYGULAMALAR

A. Çalışmaları Uygularken.....	171
Dikkat Edeceğiniz Noktalar.....	171
B. Hedefler Nasıl Gerçekleşir?.....	174
C. Sizi Hedeflerinize Götürecek Genel Harita.....	175
Zaman Dilimlerine Bölerek Niyet Etme.....	179
D. Ben Kimim?.....	180
Teknik 1: Karşılanmamış Temel İhtiyaçların Keşfi.....	180
Teknik 2: Bastırdığınız Duygunuzu Keşfedin.....	182

AYNALAMA TEKNİĞİ

Birinci Bölüm.....	185
İkinci Bölüm	186
Üçüncü Bölüm.....	186
Dördüncü Bölüm.....	186
Beşinci Bölüm	186

SEVDİĞİNİZ İŞİ BULABİLMENİZ İÇİN

ZİHİNSEL TEKNİKLER	188
---------------------------------	------------

İÇSESLERİ YÖNETME TEKNİĞİ	191
--	------------

Teknik 1

1. Güçlü Yanımızın Sesi.....	192
2. Şefkatli Yanımızın Sesi	193
3. Başarılı Yanımızın Sesi.....	195
4. Keyifli Yanımızın Sesi	196
5. Cinsel Yanımızın Sesi	197
6. Çözümcül Yanımızın Sesi.....	198
7. Bilge Yanımızın Sesi.....	199
8. Ebeveyn Yanımızın Sesi	199
9. Sağlıklı Yetişkin Sesi.....	201

Teknik 2

Kendime Ebeveynlik Yapıyorum.....	202
-----------------------------------	-----

DÜŞÜNCELERİ YÖNETEBİLME TEKNİKLERİ

Teknik 1: Yazma Tekniği.....	205
------------------------------	-----

Teknik 2: Olumsuz Düşüncelerden

Beden Dilinizin Sihri İle Özgürleşin!	207
---	-----

Teknik 3: Dikkati Başka Yönlere Kaydırma.....	208
Teknik 4: Zihni Dinlendirme Çalışması	210
Teknik 5: Zihnimi Sakinleştiriyorum	211
Teknik 6: Bütünsel Nefes Tekniği.....	211
Teknik 7: Nesne Çalışması	212
Teknik 8: Farkındalık Nefesleri	213
Teknik 9: Farkındalık Meditasyonu.....	213
Teknik 10: Affetme Çalışması	215
Harekete Geçmek İçin Teknikler	218
İçinizdeki Çocuğu İyileştirme Tekniği	219
Sevgi Meditasyonu.....	221

BİLİNÇALTI ÇALIŞMALARI

Bilinçaltı Programlama İçin Bilmemiz Gerekenler	223
Bilinçaltı Dönüşüm İçin Meditasyon.....	232

MUTLULUĞUNUZ İÇİN

ÖNERİLER VE UYGULAMALAR

Gerçekten Mutlu musunuz?	235
Mutluluk Nefesi Uygulaması	236
Mutluluk İçin Genel Tüyolar.....	238
Duygu Kontrolü	240
Adım Nefesi	241
“Huzurlu Dünyam” Çalışması	242

BAŞARI İÇİN UYGULAMALAR

Başarıya Odaklanma Çalışması.....	245
Bolluk Bereket Çalışması.....	246

YAŞAMDA ESNEK OLABİLMEK İÇİN UYGULAMALAR

Kararsızlığa Karşı Uygulama	249
-----------------------------------	-----

KORKULARINIZI YENMEK İÇİN ÇALIŞMA

Korkumu Somutlaştırıyorum	251
Korkumla Yüzleşiyorum	254
Öfke Kontrolü.....	256
Teknik 1	256
Teknik 2	257
Teknik 3 – Öfkeli Çocuğa Ebeveynlik Utancınızı Yenme Teknikleri.....	258
Sınav Stresi İçin Teknikler	260
Kendinizi Test Edin.....	260

BAĞIMLILIKLARDAN KURTULMAK İÇİN NEFES ÇALIŞMASI

Özgürleşiyorum	265
Bağımlılığı Zihnimde Eritiyorum.....	266
Kendine İzin Verme Çalışması.....	267

ŞEFKAT DUYGUSUNU GELİŞTİRME TEKNİĞİ

Şefkatli Olmayı Seviyorum.....	269
“E” Harfinin Gücü.....	270
Şefkati Hissediyorum	271
Şefkatin Sesini Açıyorum	271

DİŞİL VE ERİL ENERJİ

DENGELEME ÇALIŞMASI	273
Hormon (Çakra) Dengeleme Çalışması	275
Ego Dengeleme Çalışmaları.....	279
Ego Dengeleyici Dil	279
Çözüm Odaklı Düşünme Tekniği.....	281

EMPATİ VE İLETİŞİM GELİŞTİRME

ÇALIŞMALARI

Aile İçi Sözel Tacizlerle Başa Çıkma Teknikleri.....	285
Yansıtma Tekniği.....	288
Nitelikli İletişim İçin Düşünce Adımları	289
Gelecekte Kendine Mesaj Var!.....	291

Kaynakça	295
-----------------------	------------

TEŞEKKÜRLER

Duygusal Zekâ özel bir kitaptır. Yeni bir yolla ve yeni bir sevgiyle birbirlerini anlayarak ve birbirlerinin değerini bile- rek geçmişî geride bırakıp yeni ortak geleceğe bakabilenlerin kitabıdır.

Deneyimlerimin ve tüm yaşadıklarımın beni bu hayata hazırladığının bilincinde değildim. Kendimi keşfetmek için başladığım içsel yolculuğumda yaşam amacımın bundan daha fazlası olduğu bilgisine ulaştım. Meraklı, öğrenmeyi ve yaşamı seven bir insan olarak, insanlığa fayda ve katkı sağlayabilmek adına yazdığım kitabımın ortaya çıkmasına sebep olan tüm varoluşa sonsuz teşekkürler...

Yaşam yolculuğunda her zaman benimle yürüyen, beni destekleyen; aşkın, sevginin, güvenin müziğini ve coşkusunu her an içimde hissettiren aileme ve dostlarıma sonsuz teşekkürler.

Son olarak, bana bu kitabın yazılışını çağrıştıran özel müzik parçaları var. Loreena McKennitt'e teşekkürler. (*The Mummers Dance, La Serenissima, Penelope's Song*)



BİRCAN YILDIRIM KİMDİR?

Ben çok küçük yaşlarda varoluşu soryulamaya başladım. Dolaştığım yer yerde, bastığım her toprakda nefes aldığım her alanda bir fısıltı bir şifre bulma umudunu hep içimde taşıdım. Yaşamın gördüklerimden fazlası olduğunu ve buna ulaşmam gerektiğini söyleyen iç sesimi hep dinledim ve hala dinliyorum.

Ben daha ortaokulda okurken tüm harçlığımı saafalara sevgiyle sunuyordum. Daha fazla kitaba ve bilgiye ulaşmak umuduyla aldığım tüm kitapları büyük bir heyecanla evime taşıyordum. O denli kitap okuyordum ki ailem artık bununla başedemiyordu. Bende onlar uyuduktan sonra koltuğun arkasına geçip fenerle kitap okuyordum. Hatta bir defasında feneri bulamadım ve mum ışığı ile okumak zorunda kaldım. Mumun ısıyla koltuğun arkasını bile yakmıştım. Kısaca kendimi bildim bileli en büyük dostlarım kitaplar oldu. Bu sevda giderek de büyüyor. Şimdi de kazancımın büyük bir bölümünü kitaplara harcıyorum. Bu beni mutluluğun ötesinde evrenle tek nefes olmaya davet ediyor. Sanırım bunu anlatmak çok zor. Şu anda yazarken bile ayaklarım yerden kesiliyor ve kitapların arasında adeta kayboluyorum. İçimde yaşamın ve zihnin sırlarına dair inanılmaz bir merak duygusu var. Bu duyguyu hiç yitirmedim

aksine büyüttüm ve giderek de büyütüyorum. Sanırım evrenin ve zihin tüm sırlarını keşfetmeye dair bu kitaba ulaşmak umuduyla heyecanım hep devam edecek. Ben bu denli kitap okuyup araştırma yaptığım, eğlenceli, tutkulu huzurlu bir insan olduğumu düşündüğüm halde yaşamımın bir sürecinde gerçekten zor süreçler geçirdim. Ayakta durabilmem ve tekrar evrenle kendimi bütün hissetmem çok da kolay olmadı.

Mutlu bir ailem biri kız diğeri erkek olmak üzere iki tane dünya tatlısı çocuğum var. Ben öğretmenim eşim ise kulak burun boğaz doktoru. Bunları size niye anlatıyorum? Baktığımızda yaşamda mutlu ve huzurlu olmam için herşeye sahipmişim gibi gözüküyor. Öyle değil mi ? Ancak yaşam döngümün bir noktasında kendi ilkelerime aykırı davrandığımı düşündüm ve bu düşüncelerden bir türlü kurtulamadım. Bu süreçten sonra yaşamımı ve kendimi çok ciddi sorgulamaya başladım.Yaptığım hatayı bir deneyim olarak göremiyordum. Zihnim tüm kurnazlığıyla günbegün beni içine çekiyor, giderek yok olmamı sağlıyordu. Ben hayatta hayal ettiğim istediğim birçok şeye kavuştum. Çünkü hayallerimi kalbimin derinliklerinde yaşamın tüm köklerinde kendi varoluşumu ve bütünlüğümü hissederek kuruyordum. Ancak artık yaşamla bağımın koptuğunu, yalnızlığımı ve hayallerimin gerçekleşmediğini hissetmeye başladım. Derin felsefi sorgulamalardan kendimi alamıyordum. Gece gündüz yaşamın gizemini ve yaşamla tekrar nasıl bağ kurabileceğimi bulmaya çalışıyordum. Gittiğim tüm eğitimlerde, okuduğum tüm kitaplarda, izlediğim tüm filmlerde bu sırrı arıyordum. Ancak ben kendime yabancılaşmamdan kendimi değersiz ve yetersiz görme duygularımdan hiçbir şekilde tam olarak kurtulamıyordum. Ta ki bir gün güneşli bir mayıs sabahında bir göl kenarında kahvaltı yapana kadar. Varoluşun tam ortasında, bu sessizlikte ve güzellikte zihnimden geçen düşünceleri yakalayana dek. O anda içimdeki ses anlık saniyelik olarak bana usulca

şunu fısıldadı:” Tüm problemin bedenini götürdüğün yere zihnini götüremiyorsun. İki farklı yerlerde dolaşıyorlar. Bunları birlikte yürütmeyi yeniden öğrenmelisin. İşte o zaman zihnin geçmişin pişmanlıklarından uzaklaşacak, zihnin yeniden şimdinin gücüyle huzurla dolacak. Sen tutkularının peşinden ancak o zaman yeniden umutla koşmaya devam edebileceksin. “Hayalet gibi olmuştum. Bedenimin ve zihnimin sürekli ayrı yerlerde dolaşmaya başlaması beni giderek korkutuyordu. Kesinlikle zihnimi şimdiye getiremiyordum. Bozuk plak gibi aynı şeylere takılıp kalmıştım. Sorunumun ne olduğunu anlayınca izlemem gereken yolum artık daha belirginleşmişti. Bu yönde yaptığım araştırmalar, uyguladığım teknikler sonucunda yeniden yapılandırma teknikleri ile geliştirmiş olduğum duygusal zeka yönetiminin çözüm olduğunu keşfettim. Duygusal zeka iç seslerin ahenk ve uyumla yönetilebilmesidir.Şimdi ise bu süreci iyiki yaşadım diyebiliyorum. Duygusal Zeka kitabının ortaya çıkmasında bu yaşam döngümün emeği çok büyük.

Şimdiki beni sorarsanız: ? Tutkulu, yaşamı çok seven, meraklı, vazgeçmeyen, bazen sabırsız, arkadaş ve dost canlısıyım. Kendimle bol bol dalga geçerim.. Ama bazen gerçekten ilginç ve komik şeyler yapıyorum. Sanırım bu yaptıklarımın çok rahat bir kitap daha çıkar. Hem de oldukça kalın! Okumak, yazmak, araba kullanmak, müzik dinlemek dostlar, çocuklar, aile, yeni yerler keşfetmek ve resim yapmak en vazgeçilmezlerimden.

Aldığı Eğitimler: Aile Danışmanlığı, Bilişsel Davranışçı Terapi (Depresyon Tedavisi), Çocuklarda Bilişsel Davranışçı Terapi, Kısa Süreli Çözüm Odaklı Danışmanlık, Nefes Koçluğu, Nefes Terapisi, Çocuk Nefes Eğitimi, Yaşam Koçluğu, Öğrenci Koçluğu, EFT (Duygusal Özgürleşme Tekniği), Kuantum Düşünce Tekniği, Hızlı Okuma, Hafıza Teknikleri, Ho’oponopono, Kozmik Enerjiler, Reiki, Access Bars, Melek Koçluk Eğitimi.

Üniversite Anlaşmalı Verdiği Sertifikalı Eğitimler: Duygusal Zekâ, İlişki Koçluğu, Dinamik Bilinçaltı Analizi, Aile Danışmanlığı, Doğum Koçluğu (Nefes Teknikleri), Dinamik Yaşam Koçluğu, Dinamik Öğrenci Koçluğu, Öğrenci İlişki Koçluğu, EFT (Duygusal Özgürleşme Tekniği).

Verdiği Seminerler: Duygusal Zekâ, Mutluluk, Aile İçi Şiddeti Önleme, Ergenlerle İletişim, Bağımlılıklardan Özgürleşme, Bilinçli Evlilik, Yaralı Çocukla Yüzleşme ve İyileştirme, Aldatma ve Aldatılma Çemberinde Aşk, Doğru Nefes Alma, Nefes Teknikleri ile Duygu Kontrolü, Nefes Teknikleri ile Sınav Kaygısı, Bilinçaltı Analizi, Bilinçli Aşk Deneyimle, Evlilik Öncesi Bilinçli İlişki, Evlilikte Aşk Sevgiye Dönüştürme, Dinamik Para Analizi Çalışması.

Bireysel Seanslar: Bilinçaltı Analizi Çalışması, Aile Danışmanlığı, Nefes Terapisi.

Instagram: @bircanyildirim_

Facebook: Bircan Yıldırım Yazar

Twitter: @bircanyildirim_

Web: www.bircanyildirim.com

Youtube: Bircan Yıldırım