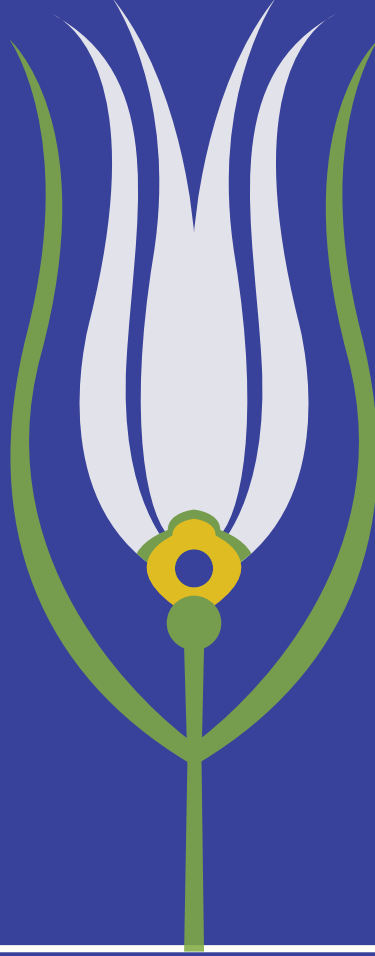


BİR TIK BİLGELİK

Bilge Kadınlar İçin
Kaygı ve Panik Atağı
Anlama ve Dönüşüm Rehberi



İÇİNDEKİLER

Kaygı Nedir?

Kaygı Bozukluğu Yaşadığımızı Nasıl Anlarız?

Anksiyete (Kaygı Bozukluğu).

Anksiyeteye Neden Olabilecek Olaylar

Anksiyete Türleri

Anksiyete Nasıl Tedavi Edilir?

EFT ile Kaygı- Panik Bozukluğu Tedavisi

EFT ve Panik Atak

Aile Dizimi ve Kaygı - Panik Bozukluklar

Ego State Terapi ve Kaygı- Panik Bozukluklar

Ego State Terapi Nedir?

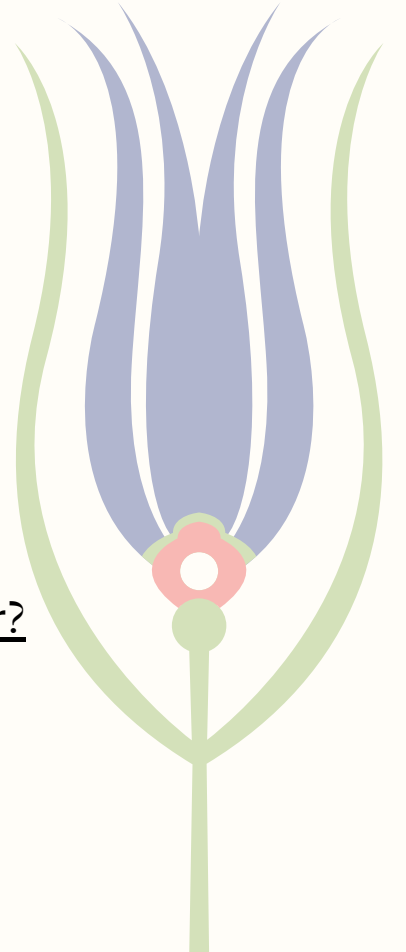
Ego State Terapisinin Temel Prensipleri

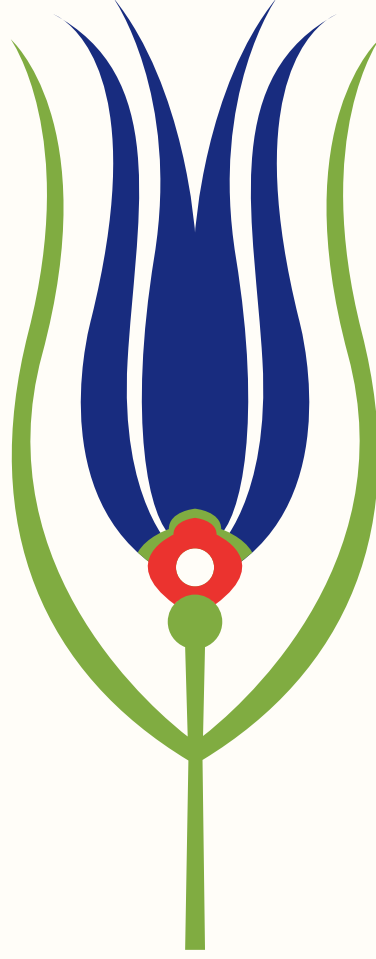
Ego State Terapi Hangi Alanlarda Kullanılır?

Ego State Terapi Süreci Danışan İçin Nasıldır?

Sıkça Sorulan Sorular

Kullanabileceğiniz EFT Telkin Cümleleri



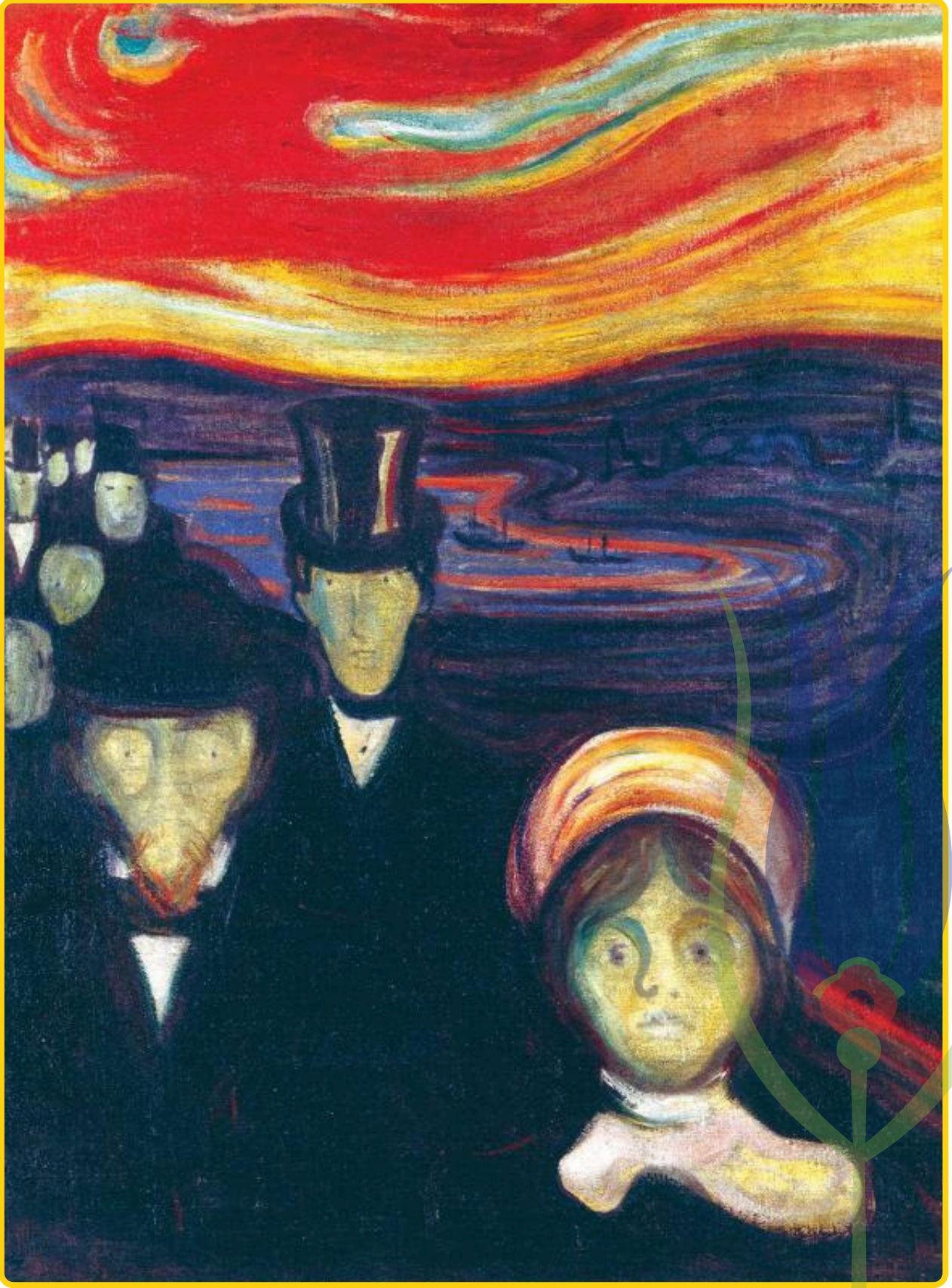


Bu kitapçık, kaygı, korku ve endişe gibi günlük yaşamda deneyimlenen duyguların anlaşılması ve regülasyonu konusunda farkındalık kazandırmak amacıyla GG Clinic Oxford tarafından hazırlanmıştır.

© 2026 GG Clinic Oxford. Tüm hakları saklıdır.

Bu yayının tamamı ya da herhangi bir bölümü; GG Clinic Oxford'un yazılı izni olmaksızın, elektronik, mekanik, fotokopi, kayıt veya başka herhangi bir yöntemle çoğaltılamaz, yayımlanamaz, dağıtılamaz, depolanamaz veya herhangi bir biçimde iletilemez. İçeriğin izinsiz kullanımı, paylaşımı veya ticari amaçla değerlendirilmesi yasaktır.

Anksiyete, Kaygı ve Panik Atak



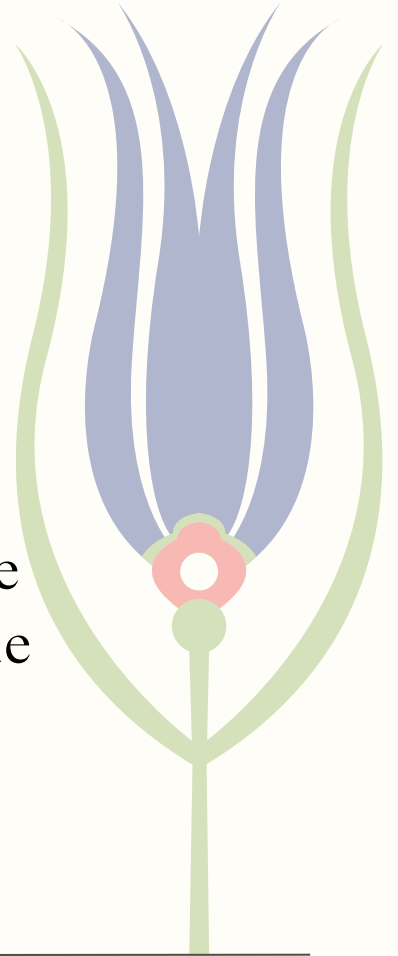
© 2026 GG Clinic Oxford. Tüm hakları saklıdır.

www.eftjourney.com

KAYGI NEDİR?

Kaygı, tehdit olarak algıladığımız durumlarda genelleştirdiğimiz ve yaşadığımız korku, huzursuzluk ve sıkıntı halidir. Kaygı, genelde kavram olarak bedensel, duygusal ve davranışsal bileşenlere sahip olmak biçiminde tanımlanır. Kaygı, canlıların dış ortama uyum çabasında koruyucu bir tepkidir. Denetim dışına çıkıp bireyin işlevselliğini aksattığında kaygı bozuklukları adı altında incelenirler. Terleme, titreme, çarpıntı gibi bedensel belirtileri görülebilir. Başına kötü bir şey geleceğini düşünme, rezil olmaktan veya komik duruma düşmekten korkma gibi bilişsel (düşünsel), fakat çoğu kez nedeni belirsiz, tanımlanamayan bir gerginlik durumudur.

Kaygı aslında birey için işlevsel bir duygu iken deneyimlenme şiddetine göre bireyin psikolojik sağlığını olumsuz yönde etkileyebilir.



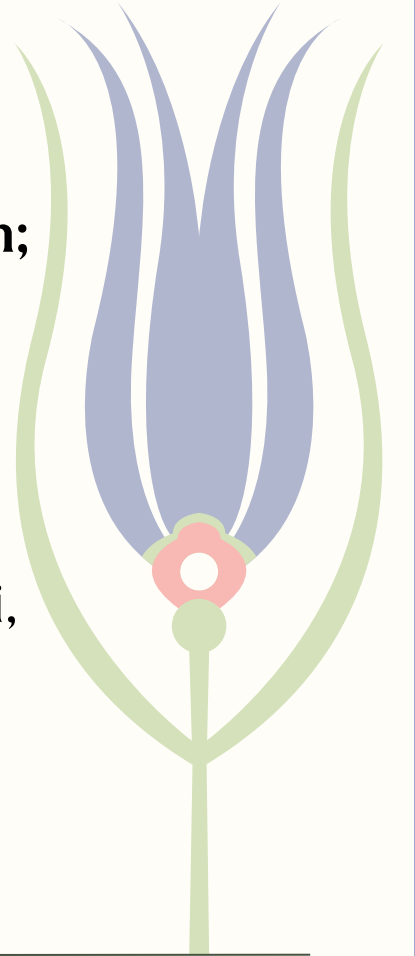
Kaygı, belli bir düzeye kadar bireyin daha iyi performans göstermesinde, çalıştığı uğraşı üzerinde dikkatini yoğunlaştırmasında oldukça etkilidir. Ancak kaygının şiddeti arttığında birey gündelik hayatını sürdürmekte zorlanmakta, kaygıdan kaynaklanan durumlardan kaçınmak için hayatını sınırlandırmakta ya da umutsuzluk ve çaresizlik duygularıyla baş etmekte sorunlar yaşayabilmektedir.

KAYGI BOZUKLUĞU YAŞADIĞIMIZI NASIL ANLARIZ?

Kaygının bizi koruyan ve harekete geçmemize yardımcı olan bir duygu olduğundan bahsetmiştik.

Bozukluk olarak tanımlayabilmemiz için;

- Fiziksel semptomlar gösterilmesini, (kalp atışı hızı/ nabzımız, terleme, titreme, sık tuvalete çıkma, kas gerginliği, nefes darlığı, boğulma hissi, ağız kurluğu gibi),
- Bilişsel aktivitelerimizin aksamasına neden olmasını,

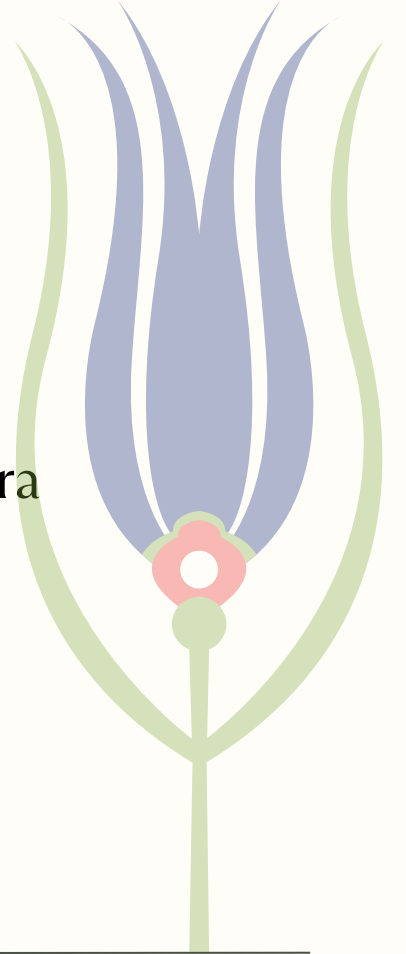


- Dikkat dağınıklığı, aşırı düşünme, felaket senaryoları yazma, kontrolü kaybetme korkusu, olumsuz düşünme vb)
- Duygusal olarak; yetersizlik, heyecan, endişe, sinirlilik, korku, gerginlik gibi duyguların yoğun olarak hissedilmesini sayabiliriz.

ANKSİYETE (KAYGI BOZUKLUĞU)

Beyinde doğal olarak bulunan birtakım kimyasallarda oluşan dengesizlik sebebiyle meydana gelen gelmektedir. Genetik faktör, stres, kronik hastalıklar, uyuşturucu madde kullanımı ve çevresel faktörler anksiyete oluşumuna zemin hazırlar. Bu kimyasallar, nörotransmitter olarak adlandırılan serotonin ve neropinefrindir..

Anksiyete konusunda yapılan araştırmalara göre, çocukluk çağında ortaya çıkan kaygı bozukluklarında hem çevresel hem de genetik faktörler birlikte rol almaktadır.



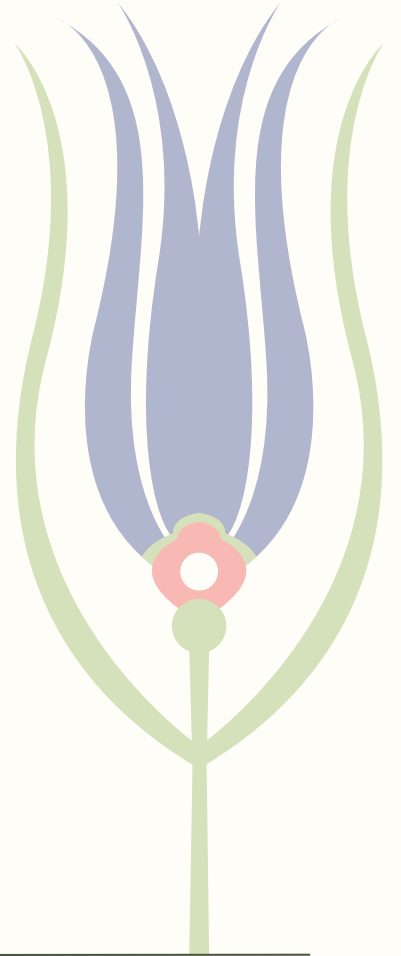
Özellikle çocukluk döneminde yaşanan travmatik olaylar, beyindeki korku işleme mekanizmalarında hassasiyete yol açarak stres unsurlarına karşı kişiyi daha duyarlı birine dönüştürür ve bu durum ileride anksiyeteye zemin hazırlar. Hamilelik, doğum sonrası dönem veya menopoz gibi hormonal dalgalanmalar da anksiyeteyi artırabilir.

Anksiyeteye Neden Olabilecek Olaylar:

- Ayrılma olaylarına aşırı duyarlılık
- Öfkeye ve bağımlılığa yatkınlık
- Çocukluk döneminde fiziksel veya cinsel istismar
- Stresli yaşam alanları
- Sorunlu bağlanma şekilleri
- Dağılma anksiyetesine yatkınlık

Anksiyete krizi belirtileri genel olarak şunlardır:

- Kötü bir şey olacaktıymış duygusuyla kaygı ve korku yaşama,
- Midede karıncalanma,
- Baş dönmesi,
- Hızlı nefes alıp-verme,
- Nefes darlığı,

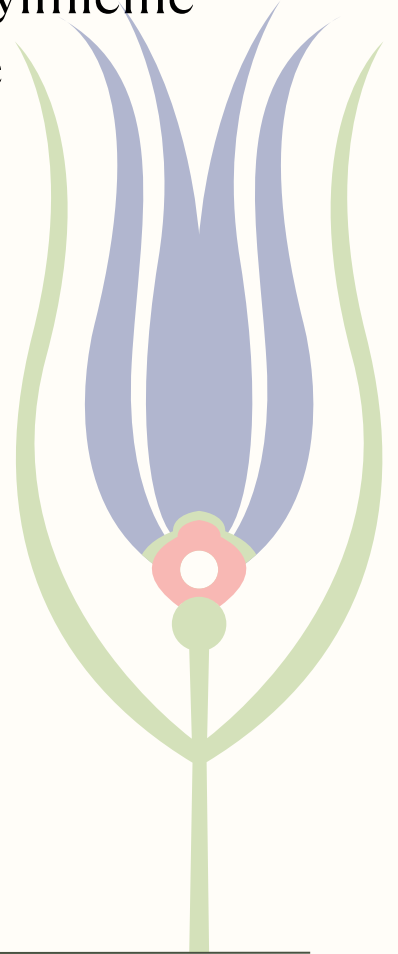


- Kalp atışında düzensizlik,
- Terleme ve sıcak basması,
- Uyku bozukluğu yaşama,
- Bitkinlik,
- Göğüs ağrısı,
- Geceleri yatarken dişleri gıcırdatma.

Aşırı endişe ile en az üç fiziksel bulgunun varlığı klinik tanı için kriterdir; huzursuzluk gergin hissetme, kolay yorulma, dikkati sürdürmede yaşanan zorluklar, öfke, kas gerginliği, uyku bozukluğu vb. Kişi kaygıyı, sanki kötü bir haber alacakmış, bir felaket gerçekleşecekmiş gibi nedensiz bir sıkıntı, endişe hali deneyimleme olarak algılar. Bu deneyimin şiddeti kişiye göre değişebilir.

Anksiyete türleri şu şekilde sıralanabilir:

- Yaygın anksiyete bozukluğu
- Panik bozukluğu
- Sosyal anksiyete bozukluğu
- Fobiler ve özgül korkular



Yaygın anksiyete bozukluğu (GAD)

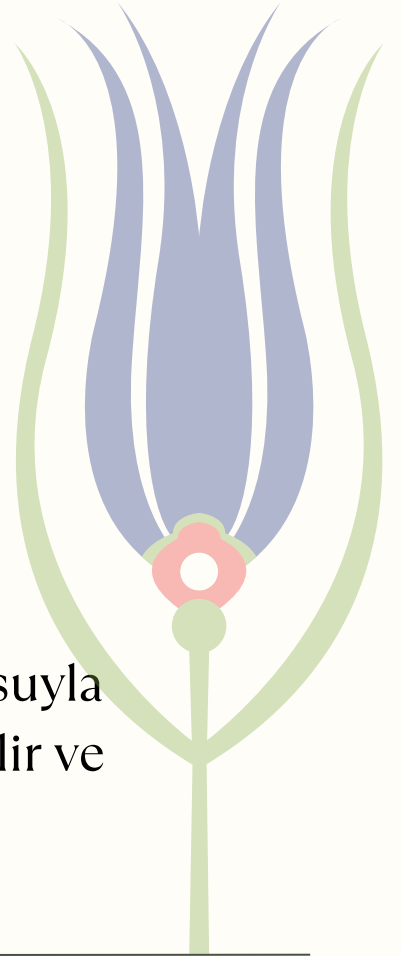
Yaygın anksiyete bozukluğu (GAD), kişinin günlük yaşamının farklı yönlerine dair sürekli, aşırı ve kontrol edilmesi zor bir endişe durumu olarak tanımlanır. İş, sağlık, aile gibi konularda sıklıkla herhangi bir somut tehdit bulunmasa bile kaygı devam eder.

Bu durum, genellikle huzursuzluk, kas gerginliği, uyku problemleri ve odaklanma güçlüğü gibi belirtilerle kendini gösterir. GAD, bireyin günlük aktivitelerini ve yaşam kalitesini olumsuz yönde etkileyebilir.

Panik bozukluğu (Panik Ataklar)

Panik bozukluğu, tekrarlayan ve beklenmedik panik atak ile karakterizedir. Bu ataklar sırasında yoğun bir korku veya rahatsızlık hissi yaşanır ve bu durum genellikle birkaç dakika içinde zirveye ulaşır.

Panik ataklar, kalp çarpıntısı, terleme, nefes darlığı, baş dönmesi ve kontrol kaybı veya ölüm korkusu gibi belirtileri içerebilir. Bu bozukluk, kişinin panik atak geçirme korkusuyla bazı durumlardan kaçınmasına neden olabilir ve sosyal yaşamı önemli ölçüde etkileyebilir.



Sosyal anksiyete bozukluğu

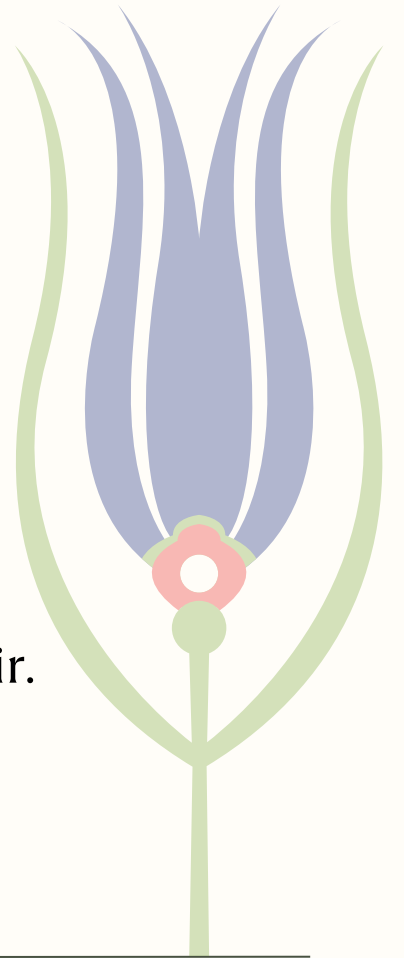
Sosyal anksiyete bozukluğu, sosyal ortamlarda başkaları tarafından yargılanma veya küçük düşürölme korkusuyla ortaya çıkar. Bu durum, konuşma yapma, topluluk önünde yemek yeme veya yeni insanlarla tanışma gibi durumlarda yoğun bir endişe ve kaçınma davranışlarına yol açabilir.

Sosyal anksiyete, bireyin akademik, profesyonel ve sosyal hayatında kısıtlamalar yaratabilir ve izole bir yaşam tarzına neden olabilir.

Fobiler ve özgül korkular

Spesifik fobiler, belirli nesnelere veya durumlara karşı yoğun ve irrasyonel bir korkuyu içerir. Örnek olarak, **yükseklik korkusu (akrofobi)**, uçma korkusu, hayvan korkusu (örneğin yılan veya örümcek) verilebilir.

Kişi, bu korkuyu tetikleyen durumdan veya nesneden kaçınmak için büyük çaba gösterir. Fobiler genellikle bireyin yaşam kalitesini önemli ölçüde etkiler ancak spesifik tedavi yöntemleri ile üstesinden gelinebilir.

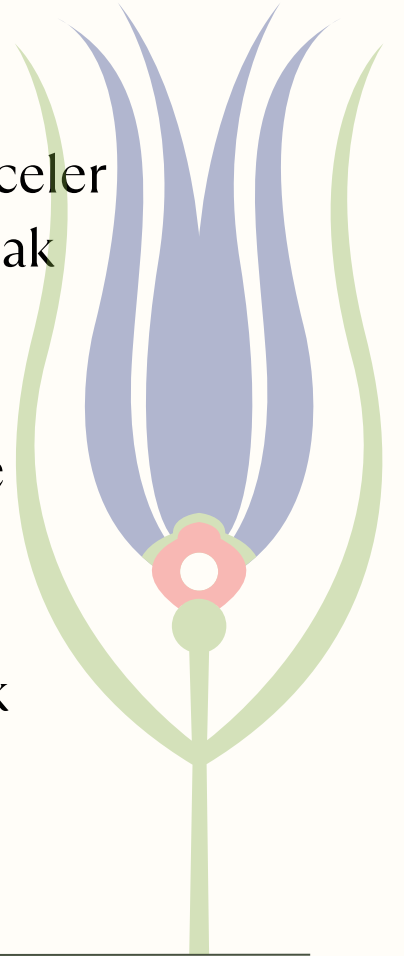


Ayrılık anksiyetesi

Ayrılık anksiyetesi, kişinin kendisi için önemli olan birinden ayrılma ya da ayrılma olasılığı karşısında yoğun kaygı duymasudur. Bu kaygı geçici olmaz ve kişinin yaşamını uzun süre olumsuz etkileyebilir. Partneri arayarak ya da mesaj atarak kontrol etmek, ayrı kalma düşüncesiyle yoğun bir stres yaşamak ve yalnız kalmaktan korkmak olarak belirti gösterir.

Obsesif kompulsif bozukluk (OKB)

Obsesif kompulsif bozukluk (OKB), tekrarlayan ve kontrol edilemeyen düşünceler (obsesyonlar) ile bu düşünceleri yatıştırmak için yapılan yineleyici davranışlarla (kompulsiyonlar) kendini gösteren bir anksiyete türüdür. Obsesyonlar genellikle kişinin istemsizce aklına gelen ve yoğun kaygıya neden olan düşünceler veya görüntülerdir. Bu düşünceleri hafifletmek için birey, kompulsif davranışlar sergiler.



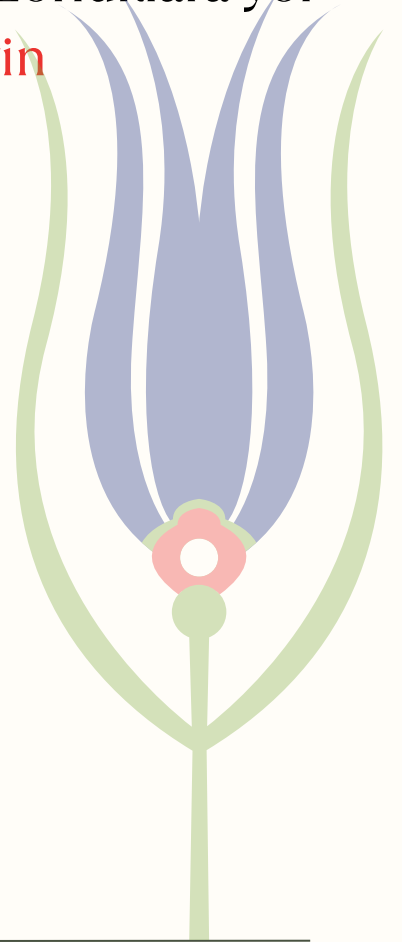
Obsesif kompulsif bozukluk (OKB) belirtileri Şu Şekilde sıralanabilir:

- S¼rekli olarak kirlenme korkusu,
- Sık sık el yıkama, sayma veya kontrol etme gibi rit¼el davranışlar
- Belirli bir d¼zeni sağlama isteği
- Tekrarlayan Őüpheler (kapıyı kilitleyip kilitlemediğinden emin olamama gibi)

OKB, bireyin g¼nl¼k işlevselliğini ciddi Şekilde etkileyebilir. Kişi, obsesyonları bastırmak ve kompulsiyonları yerine getirmek i¼in uzun zaman harcar, bu da iş, okul ve sosyal hayatında zorluklara yol a¼abilir. **Tedavi edilmediğinde OKB, bireyin yaşamını tamamen kontrol altına alabilir.**

Anksiyete Nasıl Tedavi Edilir?

Anksiyete tedavisi, bireyin ihtiya¼larına ve belirtilerin Şiddetine g¼re özelleŐtirilir ve genellikle **psikoterapi, ila¼ tedavisi ve yaşam tarzı deđiŐikliklerini i¼erir.**



EFT ile Kaygı-Panik Bozukluğu Tedavisi



© 2026 GG Clinic Oxford. Tüm hakları saklıdır.

www.eftjourney.com

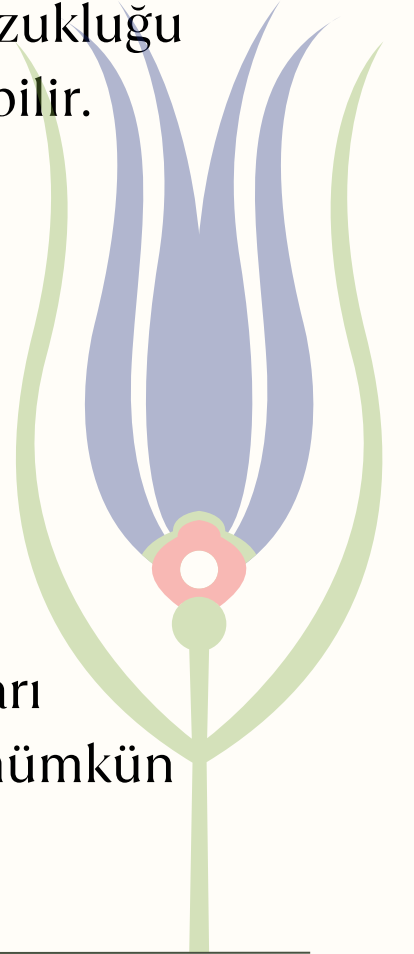
EFT tekniği, kişinin olumsuz bir duygu veya dűřünceye odaklanırken parmak uçlarıyla vücudun enerji meridyenlerinin akupunktur noktalarına hafifçe vurması (tapping) suretiyle, zihinsel ve duygusal rahatlama sağlamayı amaçlayan bir tekniktir.

EFT tekniğinin ortaya çıkış hikayesi korku ve fobilerin iyileşmesine yönelik alternatif

bulunmasıyla ilgilidir. Kaygı, fobi, korku gibi temel duygularımızın, günlük hayattaki etkinliklerimizi etkileyecek düzeydeki duygusal blokajları ve bilinçaltı inançları değiştirmeye ve dönüştürmeye yarayan bir teknik olan EFT ile ileri düzeyde kaygı bozukluğu tedavisi, alternatif yöntem olarak denenebilir.

Kaygı ve anksiyete bozukluğu tedavisi tanısı alan danışanların, psikiyatri desteği almaları tedavi sürecinin ilk adımını oluşturur.

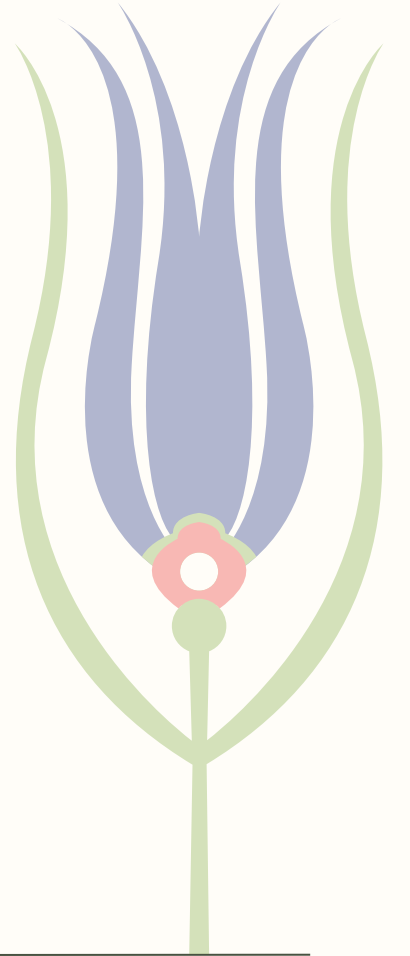
Bu süreçten sonra, ruhsal ve bedensel iyileşme için EFT'nin mucizevi dokunuşları ile ruh-beden-zihin dengesine ulaşmak mümkün olur.



EFT VE PANİK ATAĞ

Panik atak krizleri sırasında, EFT tekniği ile ilk müdahale, krizi kolay atlatmayı sağlar. EFT tekniğinin güvenli dokunuşları, danışanı **şimdi ve burada tutmaya yardımcı olur**. Bu şekilde, kaygı, korku, gerginlik ve bedendeki diğer semptomların sakinleştiiğini ve beden sakinleştikçe, nefes alış verişlerin de düzeldiğini deneyimler ve kriz anını başarıyla yönetirsiniz.

- Seans süresi bir seans için 1-1.5 saat civarındandır.
- Seansların sıklığı ise, danışanlarla birlikte danışanın ihtiyacına göre belirlenir.



Aile Dizimi ve Kaygı - Panik Bozukluklar



© 2026 GG Clinic Oxford. Tüm hakları saklıdır.

www.eftjourney.com

Aile Dizimi, bireyin yaşamında tekrarlayan sorunların veya açıklanamayan **duygusal yüklerin kökenini anlamaya yardımcı olan sistematik bir farkındalık yöntemidir.**

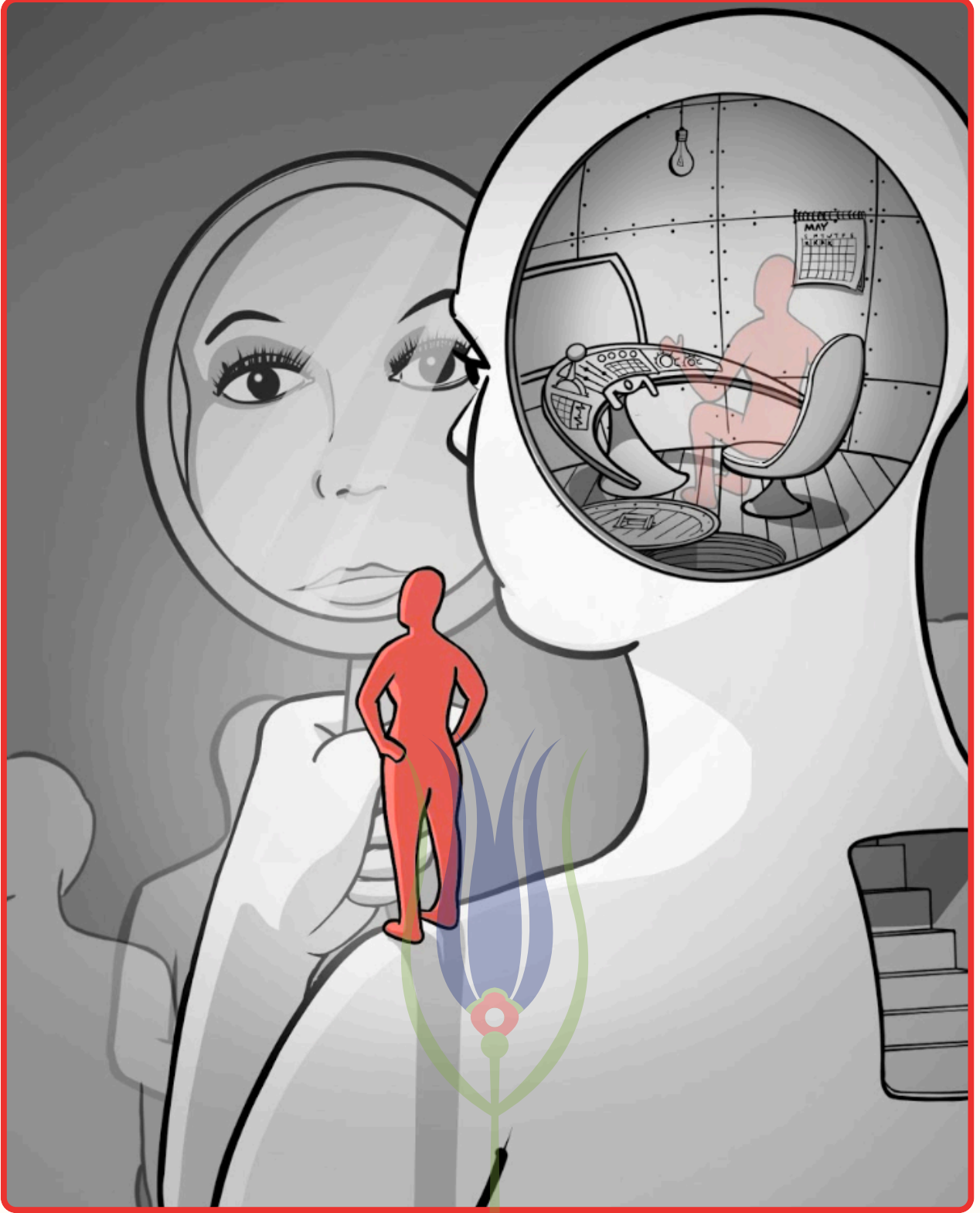
Her birey, içinde doğduğu aile sisteminin bir parçasıdır. Bu sistemde geçmiş nesillerden aktarılan duygusal bağlar, roller ve bilinçdışı dinamikler zaman zaman kişinin yaşamında engelleyici etkilere dönüşebilir. Aile Dizimi çalışmasında bu dinamikler görünür hâle getirilir.

Kişi, kendi yaşamındaki **tekrar eden kalıpları** fark eder ve bunların ardındaki sistemsel nedenleri anlamaya başlar. Bu farkındalık, içsel bir denge ve kabulle birlikte doğal bir dönüşüm sürecini başlatır. Kaygı bozukluğu, anksiyete ve panik atakların aile sistemindeki yerini gösteren bu çalışma ile, hiç bitmeyecek gibi görünen kaygı ve panik halinin yerini, sorunun kaynağını bulmanın huzuru alır. **Bu çalışma**, tüm tedavi yöntemlerinin başarıyla ilerlemesi için, **destekleyici** bir tekniktir.

- **Seans ile İlgili Not:** Seans temsilciler aracılığıyla gerçekleşir.
- **Seans Süresi:** Yaklaşık 1.5 saat sürer.



Ego State Terapi ve Kaygı-Panik Bozukluklar



© 2026 GG Clinic Oxford. Tüm hakları saklıdır.

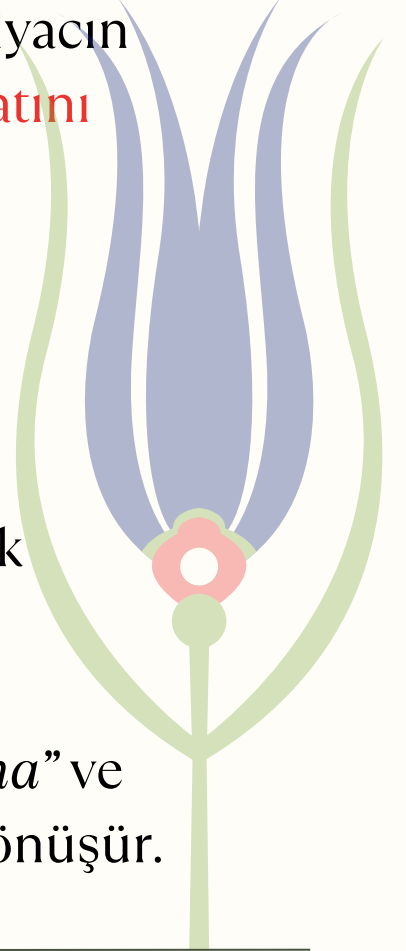
www.eftjourney.com

Ego State Terapi Nedir?

Ego state (benlik durumu) terapisi, kişiliğin farklı “ben”lerden oluşan ve her birinin kendine özgü düşünce, duygu ve davranış kalıplarına sahip olduğu bir psikoterapi yöntemidir. Bu terapi, kişinin içsel parçalarını anlamasına, bu durumlar arasındaki uyumu sağlamasına ve özellikle travmatik deneyimlerden kaynaklanan çatışmaları çözmesine yardımcı olmayı amaçlar.

Bu terapi yaklaşımında her ego durumu, belirli bir deneyimin, yaşantının ya da duygusal ihtiyacın taşıyıcısıdır. Bazı ego state’ler kişinin hayatını desteklerken, bazıları geçmişte yaşanan zorlayıcı deneyimlerin etkisiyle bugünkü yaşamda sıkışıp kalmış olabilir.

Ego State Terapi süreci, bu parçaların neden ortaya çıktığını anlamaya, hangi ihtiyaçları karşıladıklarını görmeye ve artık işlevini yitirmiş olan yükleri nazikçe dönüştürmeye odaklanır. Danışan için bu süreç çoğu zaman “kendini daha iyi tanıma” ve “iç dünyayla temas kurma” deneyimine dönüşür.



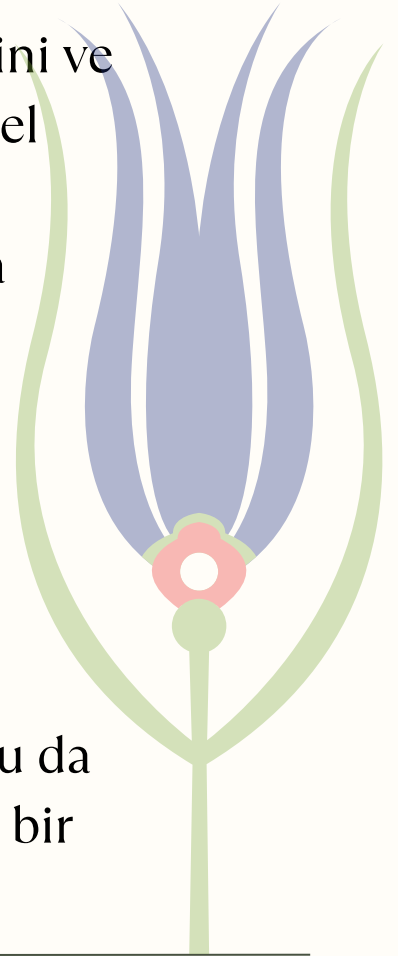
Ego State Terapisinin Temel Prensipleri

Ego Durum Terapisi nedir sorusuna verilecek en sade yanıt şudur:

Kişinin iç dünyasında var olan farklı benlik durumlarıyla bilinçli bir ilişki kurmayı amaçlayan bir terapi yöntemidir.

Bu yaklaşımda danışan, kendisinde var olan farklı duygusal tepkileri, düşünce kalıplarını ve davranış örüntülerini tek bir bütün olarak ele almak yerine, bunları ayrı ayrı anlamayı öğrenir. Böylece “neden böyle hissediyorum?” sorusu yerini “**içimde hangi parça şu anda devrede?**” farkındalığına bırakır.

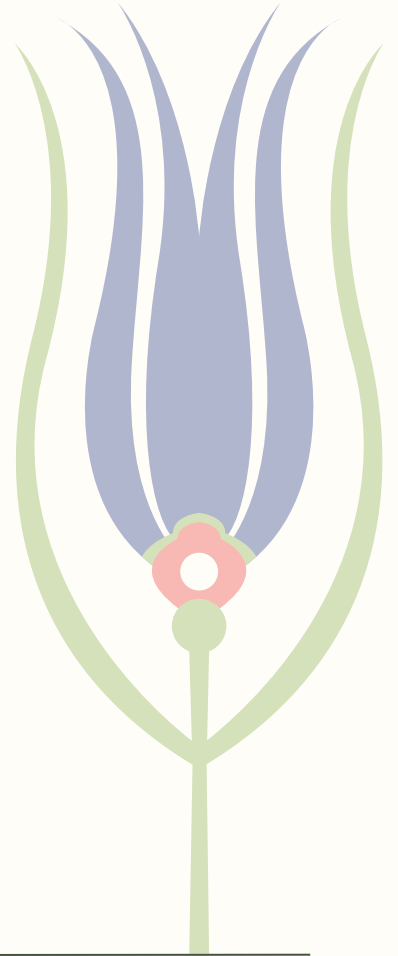
Ego State Terapi süreci, danışanın güvenliğini ve **sınırlarını** merkeze alır. Terapi sırasında içsel parçalarla çalışılırken zorlayıcı anılar ya da duygular kontrollü ve danışanın temposuna uygun şekilde ele alınır. Burada amaç, kişiyi geçmişin içine çekmek değil; **geçmişten gelen parçaları bugünün bilinciyle düzenlemektir.** Terapist, danışanın içsel dünyasında bir denge kurmasına rehberlik ederken, danışan da kendi iç sisteminin sorumluluğunu adım adım almaya başlar. Bu da uzun vadede daha sağlam, daha bütünlüklü bir benlik algısı oluşturur.



© 2026 GG Clinic Oxford. Tüm hakları saklıdır.

www.eftjourney.com

- İçsel benlik durumları: Kişiliğin, farklı yaşam deneyimlerinden ve rollerinden kaynaklanan çeşitli “ego state”lerden (örneğin, “çocuk benlik, ” “ebeveyn benlik, “öğretmen benlik”) oluştuğunu varsayar.
- **Bütünlük ve entegrasyon:** Tedavinin amacı, bu benlik durumlarını birbiriyle uyumlu hale getirmek ve kişinin genel iyilik halini artırmak için birbiriyle işbirliği içinde çalışmalarını sağlamaktır.
- **Travma ile başa çıkma:** Özellikle travmatik olaylar, kişinin benlik durumlarında parçalanmalara yol açabilir. Terapi, bu travmanın yarattığı “yaralı” veya “korku taşıyan” benlik durumlarıyla çalışarak iyileşmeyi hedefler.
- **Çatışma çözümü:** Terapi, farklı benlik durumları arasındaki çelişkileri fark etmeyi ve bu çelişkileri daha yapıcı bir şekilde çözmeyi öğretir. Bu, hem geçmişteki hem de şimdiki çatışmalar için geçerlidir.

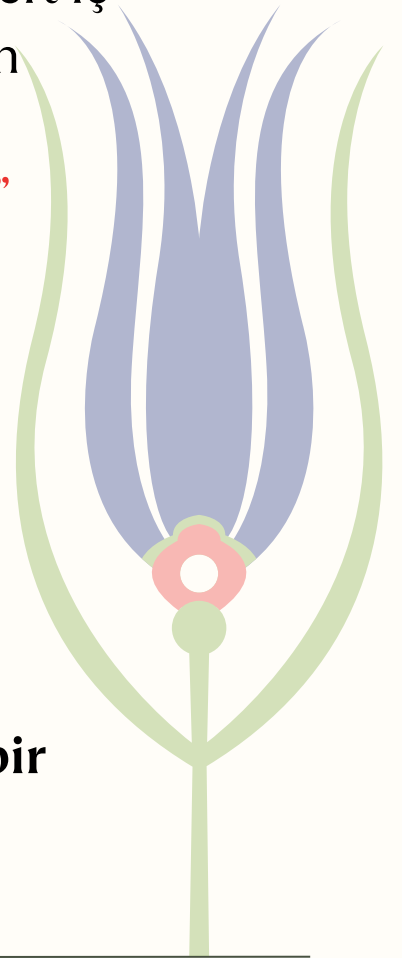


Ego State Terapi Hangi Alanlarda Kullanılır?

Ego State Terapi, özellikle içsel çatışmaların yoğun yaşandığı durumlarda etkili bir çalışma alanı sunar. Sürekli tekrarlayan davranış kalıpları, bir türlü çözülemeyen duygusal tepkiler, geçmiş deneyimlerin bugünkü ilişkileri etkilemesi gibi durumlarda içsel parçalar genellikle birbiriyle uyumsuz hâlde çalışır. Bu terapi yaklaşımı, bu uyumsuzluğu fark etmeye ve düzenlemeye yardımcı olur.

Travmatik deneyimler, çocukluk yaşantıları, bastırılmış duygular ya da kişinin kendisiyle kurduğu sert iç diyaloglar, Ego State Terapi’de sıkça çalışılan konular arasındadır. Terapi sürecinde danışan, **“beni sabote eden” ya da “zorlayan” parçaların aslında bir zamanlar onu korumaya çalıştığını** fark edebilir. Bu farkındalık, içsel yargıyı azaltır ve kişinin kendine karşı daha şefkatli bir tutum geliştirmesini sağlar.

Ego State Terapi, bu yönüyle sadece bir iyileşme süreci değil; **aynı zamanda derin bir içsel farkındalık çalışmasıdır.**

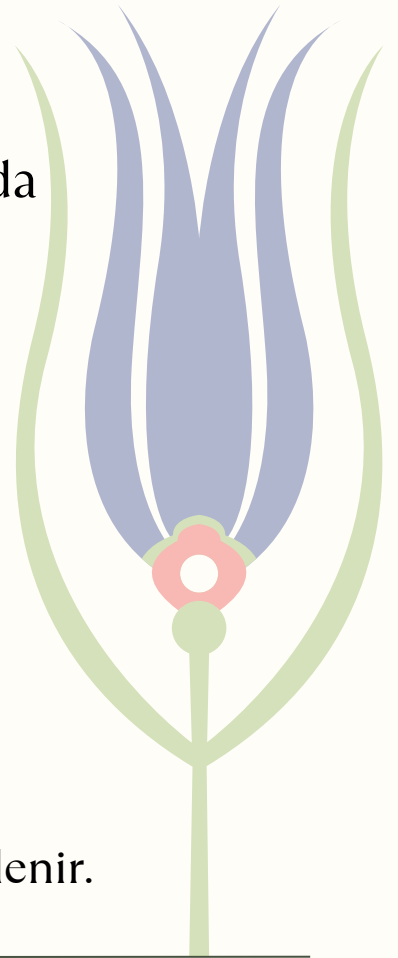


Ego State Terapi Süreci Danışan İçin Nasıldır?

Ego State Terapi süreci, danışanın ihtiyaçlarına göre şekillenir ve standart bir kalıpla ilerlemez. İlk seanslarda genellikle danışanın yaşam öyküsü, şu anki zorlanmaları ve içsel tepkileri anlaşılmaya çalışılır. Ardından danışanın iç dünyasında hangi ego state'lerin daha baskın olduğu, hangilerinin çatışma yaşadığı fark edilir. Bu süreçte danışan, kendi iç dünyasını yargılanmadan keşfettiği güvenli bir alan deneyimler. Kaygı ve panik bozukluğa neden olan içsel parçalarla bütünleşme sağlanır.

Seanslar boyunca danışan aktif bir katılımcıdır. Terapi, danışanın hazır olmadığı hiçbir alana zorla girmez. İçsel parçalarla kurulan temas, danışanın dayanıklılığına ve ihtiyacına göre ilerler. Zamanla danışan, kendi iç dünyasında olup biteni daha net ayırt edebilir, duygularının kaynağını daha kolay anlayabilir ve tepkilerini daha bilinçli şekilde yönetmeye başlayabilir. Ego State Terapi'nin en güçlü yanlarından biri, danışana "kendisiyle birlikte çalışmayı" öğretmesidir.

- **Seans süresi**, yaklaşık 1 saat civarındadır.
- **Seans sıklığı**, danışanın ihtiyacına göre belirlenir.



© 2026 GG Clinic Oxford. Tüm hakları saklıdır.

www.eftjourney.com

Sıkça Sorulan Sorular



© 2026 GG Clinic Oxford. Tüm hakları saklıdır.

www.eftjourney.com

Farkındalık olmasına rağmen anksiyetenin kontrol edilememesi ne anlama gelir?

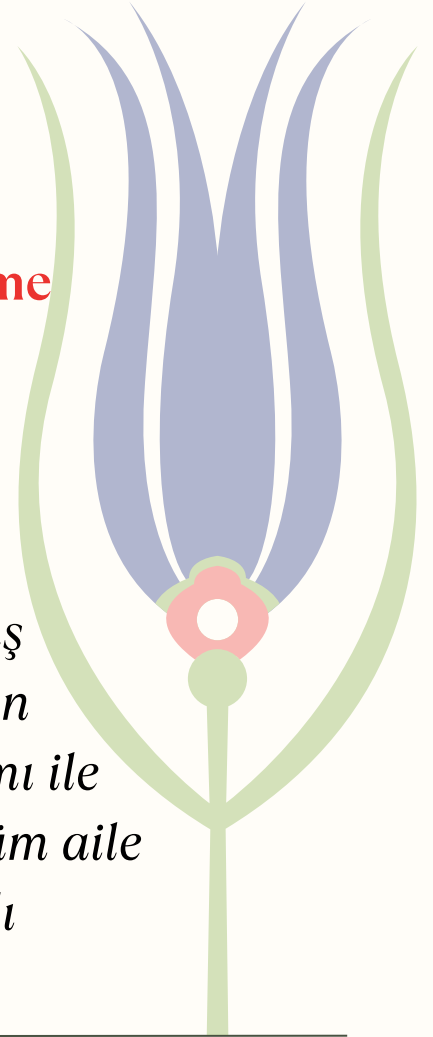
- *Bir uzman eşliğinde artık bu sorunu çözenin zamanı gelmiştir. Mutlaka bir psikiyatri ile görüşüp, bir tedavi planı çıkartmak gerekir.*

Devamlı tetikte olup, kötü bir şey olacağı hissi ile nasıl baş edebilirim?

- *Bu anksiyete başlangıcı olup, mutlaka bir EFT seansı ile bu kaygının köken hikayesine bakılmalıdır. Düzenli EFT vuruşları ile regülasyon sağlanmalı, hala aynı kaygı devam ediyorsa, bir psikiyatrist ile görüşülmelidir.*

Kız çocuğum 'ya tacize uğrarsa' diye endişelerim var ve bu güncel haberleri takip ettiğimde tetikleniyor. Bu tetiklenme anında, nasıl davranmam gerekir? Bu kaygıyla nasıl baş edebilirim?

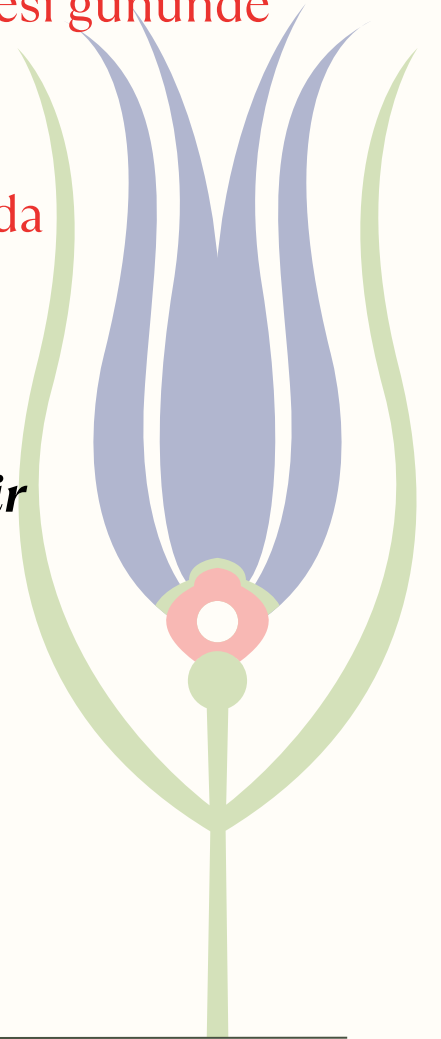
- *Bu korkunun kaynağını aile dizimi ile bakılabilir. Aile klanında tacize uğramış ama sesini çıkartamamış kadın ataların korkuları, nesilden nesile travma aktarımı ile gerçekleşiyor. Bu durumda, bu korkunun tüm aile klanından özgürleşmesini sağlamak yararlı olacaktır.*



Sonrasında, tetiklenmelerin azaldığını deneyimleyebilirsiniz. Ayrıca, günlük kaygı yönetimi için EFT olumlama pratiklerini de hayatınıza katabilirsiniz.

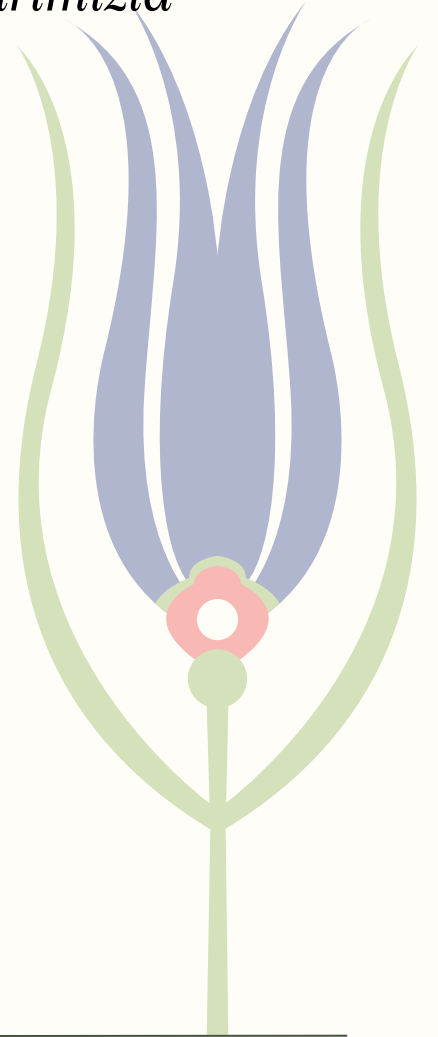
Mesela ben uyuyamama gibi bir sorun yaşıyorum uzun süredir sağlık sorunları gibi kaygılar. Bu sefer de acaba uyuyabilecek miyim gibi bir kaygıya dönüştü. On gün psikiyatrinin verdiği bir ilaç uyumama yardım etti sonra şöyle bir şey söyledi. “Baktık olmadı antidepresan da desteği alabiliriz” dediği an sanki verilen ilaç işe yaramayacakmış gibi beni tetikledi... Bir haftadır tekrar uyku sorunu yaşamaya başladım. Hatta spora da başladım ama uyuyamadığım günlerin ertesi gününde halim yok gibi oluyor ama egzersiz yapmazsam da uyuyamayacağım ya da değişmiyor. Serotonin salgılamam için ya da dopamin ne yapmam lazım bilmiyorum.

- *EFT tekniği, serotonin hormonunun salgılanmasına yardımcı olan **doğal bir terapi yöntemidir.** Uykusuzluk sorunları için, EFT seansı alarak, sonrasında düzenli EFT vuruşları ile uykularınızı düzenleyebilirsiniz.*



İnsanlarla konuşurken, gözlerine bakma konusunda kaygı hissediyorum. Göz teması kendi alanıma girilmesi ya da onların alanına girmek gibi hissettiriyor, rahatsız etmek istemiyorum. Ama aynı zamanda etkili iletişim için önemli bir durum olduğunu da biliyorum. Dengeyi kurmakta çok zorlanıyorum.

- *Bu kaçınanlık, bize, bir çocukluk hikayesini hatırlattı. EFT tekniği veya Ego State terapi ile, bu konuşurken göz kontağı kuramama halinin hikayesini bulup, içsel benlik parçalarımızla bütünleşme sağlanabilir, bir özgüvenli benlik inşasına katkıda bulunabiliriz.*



Günlük Hayatta Kullanabileceğiniz Bazı EFT Telkin Cümleleri



© 2026 GG Clinic Oxford. Tüm hakları saklıdır.

www.eftjourney.com

Ayrılık korkusu için,

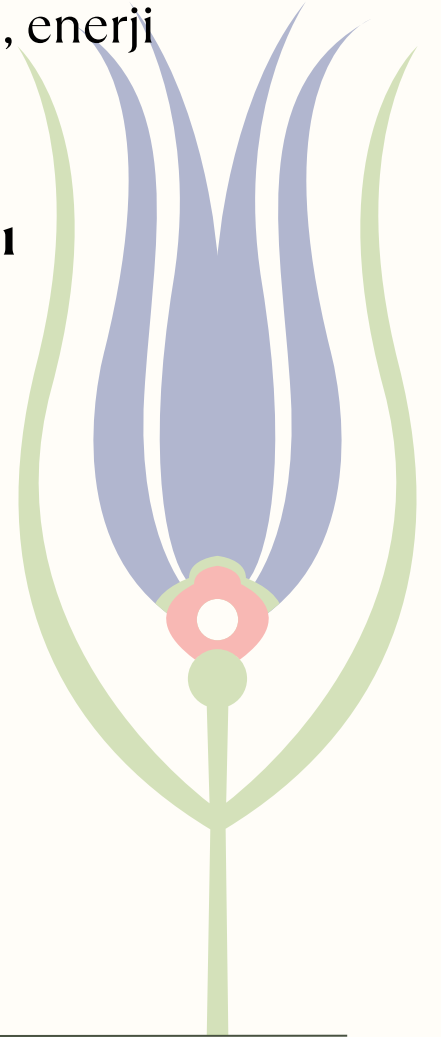
- Kaybetme korkuma rağmen, kendimi güvenli hissedebilir, bana güvende hissettirecek ilişkiler içerisinde olabilirim.
- Terkedilme korkuma rağmen, terk edilirse acı çekerim korkuma rağmen, duygularıyla baş edebilirim. Terkedilme korkusundan kaçmak için yanlış ilişkilerde kalmama gerek yok.

Başıma kötü bir şey gelecek kaygısı

- Sanki kötü bir şey olacak kaygısına rağmen, ben güvendedeyim. Bu endişenin enerjisinin, enerji bedenimden akışına izin veriyorum.

Topluluk önünde konuşamama kaygısı

- Topluluk önünde konuşurken hata yaparım, eleştirilirim, utandırılırım kaygılarına rağmen, kendimi sevgiyle kabul ediyorum.
- Eleştirilme kaygısına rağmen, kendimi ifade etmek, benim için mümkün ve güvenli.



Panik Atalar sırasında,

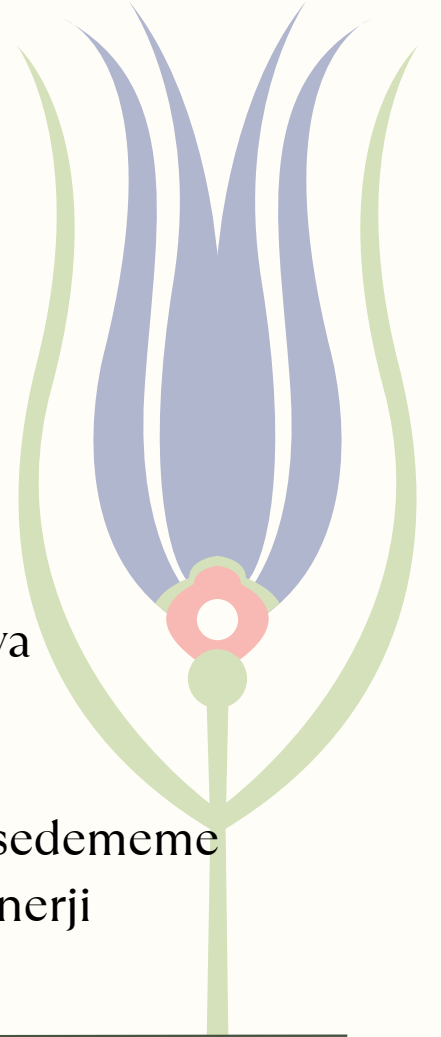
- Her ne kadar ölümden korkuyor olsam da, şu anda güvendeyim. Hayattayım. Hayatta kalmaya izinliyim.
- Nefes almak benim için güvenli.
- Sevdiklerim güvende. Ben güvendeyim.
- Ya ben ölürsem, sevdiklerimden ayrılırsam, onlar ne yapar kaygısına rağmen, yine de, bu kaygıyla baş edebilirim.
- Kendimi ilahi akışa güvenle teslim ediyorum. Ben de sevdiklerim de İlahi koruma altındayız.

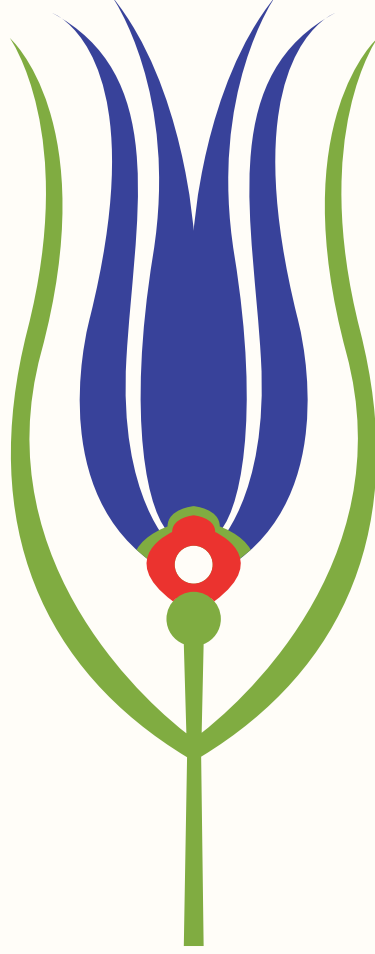
Fobiler için,

- Hayvan fobileri için, hangi hayvandan korkuyorsak onun ismini tekrar ederek;
- Kedilerden korkuyor olmama rağmen, tiksiniyor olmama rağmen, kediler yine de güvenli. Bu kedi korkusundan artık özgürleşmeyi seçiyorum.

Asansörde kalma korkusu için;

- Burada kapalı kalırım, ya bindiğimde asansör düşerse, ya sesimi duyuramazsam, ya kurtulamazsam kaygılarına ve endişelerine rağmen, bu endişelerden artık özgürleşmeyi seçiyorum. Kendimi asansörde güvende hissedememe rağmen, bu güvensizlik hissinin enerjisini, enerji bedenimden gönderiyorum.





BirTıkBilgelik

BİZİMLE İLETİŞİME GEÇİN

61 Bridge St, Kington HR5 3DJ,
Birleşik Krallık

+90 543 118 38 18

@gulay.gecu

