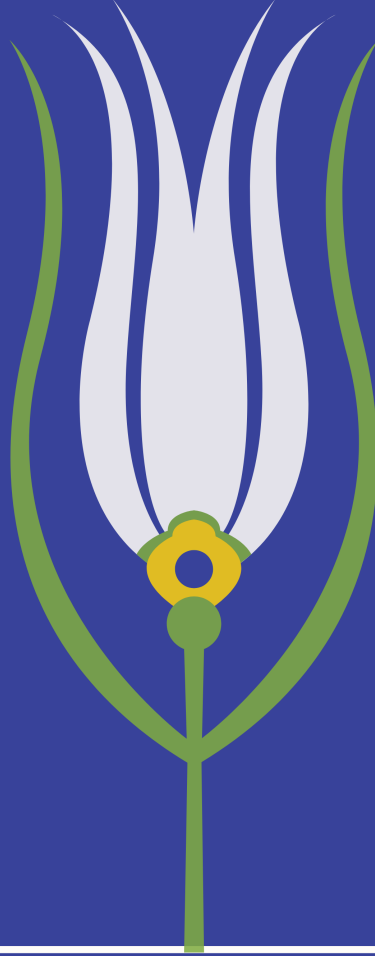


# BİR TIK BİLGELİK OKULU

TANITIM KİTAPÇIĞI



# İÇİNDEKİLER

İÇİNDEKİLER	2
1. BAŞVURU VE PROGRAM BİLGİLERİ	3
PROGRAM HAKKINDA KISA BİLGİ	3
Başvuru Süreci	3
BİR TIK BİLGELİK OKULU NEDİR?	3
NEDEN “OKUL” ?	4
2. PROGRAM YAPISI	4
MODÜL DETAYLARI, TARİHLER VE ÜCRETLER	4
3. 1. MODÜL – EFT Temel Eğitimi (ZORUNLU)	4
2. MODÜL – EFT ile Olumsuz Duygularından Özgürleş	5
3. MODÜL – EFT ile Sağlıklı İlişkiler Kur	6
4. MODÜL – EFT ile Zamanı Bilinçli Yönet	6
5. MODÜL – EFT ile Bilinçli Anne Ol	7
6. MODÜL – EFT ile Sağlıklı Sınırlar Çiz	7
7. MODÜL – EFT ile Bolluk ve Bereketin Kapılarını Aç	8
4. Gülay Gecü Kimdir?	9
5. BİR TIK BİLGELİK OKULU SİZİN İÇİN Mİ?	10
Eğitimlere Kimler Katılabilir?	10
6. Sen de “ÖZ’üne ulaşmak” ve Bilgelik Okuluna katılmak istiyorsan	10

© 2026 Bir Tık Bilgelik

Bu kitabın tüm yayın hakları Bir Tık Bilgelik’e aittir.

Bir Tık Bilgelik’in yazılı izni olmaksızın, tanıtım kitapçık içeriğinin bir kısmı ya da tamamı; elektronik, mekanik, fotokopi, kayıt veya başka herhangi bir yöntemle, hiçbir biçimde ve hiçbir yolla çoğaltılamaz, yayımlanamaz, dağıtılamaz, depolanamaz veya iletilemez.

# 1. BAŞVURU VE PROGRAM BİLGİLERİ

## PROGRAM HAKKINDA KISA BİLGİ

- Program **7 modülden** oluşur.
- Eğitimler **minimum 10 kişi** ile açılır.
- Tüm dersler **Gülay Gecü ile canlı** yapılır.
- Her modül **3 saatlik canlı ders** içerir.
- Canlı derslerin **kayıtları alınır**.
- Tüm ücretlere **%20 KDV eklenir**.
- **Her modül için katılım sertifikası verilecektir.**

## Başvuru Süreci

- Ön başvuru formu doldurulur.
- Kontenjan uygunluğu değerlendirilir.
- Kesin kayıt ve ödeme bilgileri iletilir.

## BİR TIK BİLGELİK OKULU NEDİR?

Bir Tık Bilgelik Okulu, bireyin duygu düzenleme süreçlerini, içsel tepkilerini ve yaşam deneyimini **psikoloji temelli bir çerçevede** ele almayı amaçlayan canlı bir eğitim alanıdır.

Bu okul, hızlı çözümler ya da hazır cevaplar sunmaz.

Ama kişinin kendi deneyimine **daha net, daha dürüst ve daha bilinçli bakabilmesi** için yapılandırılmış bir alan açar.

Burada amaç;

- Duyguların bastırılması değil, **anlaşılması**
- Tepkilerin kontrol edilmesi değil, **fark edilmesi**

- Değişimin zorlanması değil, **doğal olarak oluşmasıdır**

## NEDEN “OKUL” ?

Çünkü burası bir kurs değil, bir **öğrenme sürecidir**.

Bir Tık Bilgelik Okulu;

- Performans ölçmez
- Doğru–yanlış öğretmez
- “Böyle olmalısın” demez

Bunun yerine şunu sorar:

**“Şu anda neden böyle hissediyorum, bu durumdan çıkmak için ihtiyacım olan şey nedir?”**

Bu yaklaşım, bireyin kendisiyle daha gerçek bir temas kurmasını ve duygusal sorumluluk alabilmesini destekler.

## 2. PROGRAM YAPISI

Modül Detayları, Tarihler Ve Ücretler

### 1. MODÜL – EFT Temel Eğitimi (ZORUNLU)

- **Süre:** 3 Saat (Canlı)
- **Canlı Ders Tarihi:** 23 Şubat Pazartesi (TR Saati ile 20.30 – 23.30)
- **Ücret:** 6.000 TL + %20 KDV

**EFT (Emotional Freedom Technique)**, pozitif psikolojide bir terapi yöntemi olarak kullanılan bir enerji psikolojisi tekniğidir.

Akupunktur ve akupresür uygulamasını temel alarak, vücudumuzda bulunan enerji meridyenlerinin uç noktalarına dokunmayı içeren (eft tapping), kişinin duygusal veya fiziksel rahatsızlıklarını azaltmak veya ortadan kaldırmak ve daha derin bir zihin-beden ve ruh bağlantısını teşvik etmek için kullanılan bir tekniktir.

**EFT eğitiminin amacı**, bireylerin merkezi sinir sistemi ile meridyenler arasındaki enerji dengesini anlayarak, duygusal stres ve travmaların etkilerini azaltabilmelerini sağlamaktır.

**EFT Tekniği**, hangi meslek alanında olursa olsun, kişinin kendi *alet çantasında* ihtiyaç duyduğunda kullanabileceği etkili bir stres yönetimi ve psikolojik dayanıklılık becerisi sunar.

---

### Bu eğitimin içeriğinde neler var?

- EFT tekniğinin temel prensiplerini
- Stres ölçeği ve bu ölçeğin gündelik hayatta kullanımı
- EFT tekniğinin tarihçesi
- EFT uygulama alanları ve tapping noktaları
- Örnek uygulama ve soru cevap

### Notlar:

- Eğitimin sonunda EFT Temel Eğitimi Katılımcı belgesi verilecektir.
- Bu belgeyi alanlar, dilerlerse, EFT Uzmanlık eğitimine başvurduklarında **%10 indirimden** yararlanabilirler.
- Bu eğitim, Bir Tık Bilgelik Okulu'nun diğer programlarına katılmak için ilk koşuludur.

## 2. MODÜL – EFT ile Olumsuz Duygularından Özgürleş

(Öfke, Korku, Değersizlik, Yetersizlik, Yalnızlık Duygularıyla Baş Etme)

- **Süre:** 3 Saat (Canlı)
- **Canlı Ders Tarihi:** 9 Mart Pazartesi (TR Saati ile 20.00 – 23.00)
- **Ücret:** 5.400 TL + %20 KDV

Okulumuzun bu modülünde, artık duygularımızın ve bilinçaltı inanç kalıplarımızın bizi değil, bizim duyguları yönetmeyi öğreneceğimiz ve negatif inanç kalıplarını pozitive dönüştürebileceğimiz bir içerik hazırladık.

### 3. MODÜL – EFT ile Sağlıklı İlişkiler Kur

- **Süre:** 3 Saat (Canlı)
- **Canlı Ders Tarihi:** 20 Nisan Pazartesi (TR Saati ile 20.00 – 23.00)
- **Ücret:** 5.400 TL + %20 KDV

İlişkiler hayatımızın en güçlü ama aynı zamanda en hassas alanlarından biridir. Sevilmek, anlaşılma, kabul edilmek isteriz; bir yandan da kendimiz kalabilmeyi, sınırlarımızı korumayı ve güvende hissetmeyi arzularız. Sağlıklı bir ilişki, yalnızca “doğru kişiyle” değil, aynı zamanda kendimizle kurduğumuz bağla başlar. Çünkü başkalarıyla nasıl ilişki kurduğumuz, **çoğu zaman kendimizle nasıl ilişki kurduğumuzun bir yansımasıdır.**

Romantik ilişkilerden arkadaşlıklara, aile bağlarından sosyal ilişkilere kadar uzanan geniş bir çerçevede, sağlıklı ilişki kurmanın için ihtiyacımız olan duygusal donanımı öğreneceğiz bu modülde.

İlişkilerde iletişimdeki temel duygusal sorunları ele alırken, bizi sağlıklı ilişki kurmaktan alıkoyan bilinçaltı inançlarını keşfedeceğiz.

### 4. MODÜL – EFT ile Zamanı Bilinçli Yönet

- **Süre:** 3 Saat (Canlı)
- **Canlı Ders Tarihi:** 4 Mayıs Pazartesi (TR Saati ile 20.00 – 23.00)
- **Ücret:** 5.400 TL + %20 KDV

Zaman, herkes için eşit ilerleyen ama herkes tarafından aynı şekilde kullanılmayan tek kaynaktır. Gün içinde yapılacaklar bitmezken, çoğu zaman kendimize, dinlenmeye ya da gerçekten önemli olana vakit ayıramadığımızı fark ederiz.

Zaman yönetimi; daha fazla işi daha hızlı yapmak değil, enerjimizi ve dikkatimizi doğru yerlere yönlendirebilmektir. Geçmişin hipnozundan çıkamadığımızda, zaman algımızda, sağlıklı olmuyor ve biz aslında bu algıyı farkedemiyor ve yönetmiyoruz.

Mesele, zamanı “kontrol etmekten” çok, önceliklerimizi fark etmek ve bilinçli seçimler yapabilmekten kaynaklanıyor.

Etkili zaman yönetimi için, öncelikle yapılması gereken şey, ‘zaman algısı’ ile başlayarak, zamanı etkili ve verimli kullanmanın önündeki negatif inanç kalıplarından ve duygulardan özgürleşmek, **bu modülün temel amacıdır.**

## 5. MODÜL – EFT ile Bilinçli Anne Ol

- **Süre:** 3 Saat (Canlı)
- **Canlı Ders Tarihi:** 18 Mayıs Pazartesi (TR Saati ile 20.00 – 23.00)
- **Ücret:** 5.400 TL + %20 KDV

Anne olmak; yalnızca bir çocuğun fiziksel ihtiyaçlarını karşılamak değil, aynı zamanda onun duygusal dünyasına eşlik etmek, gelişimine rehberlik etmek ve güvenli bir bağ kurabilmektir.

Bilinçli annelik ise “mükemmel anne” olma çabasından çok, farkında, öğrenmeye açık ve kendine de şefkat gösterebilen bir anne olmayı ifade eder. Çünkü çocuk yetiştirmek, en çok da ebeveynin kendini tanıdığı ve dönüştürdüğü bir yolculuktur.

**Bu eğitim,** anneliği otomatik tepkiler, kalıplaşmış doğrular ve suçluluk duyguları üzerinden değil; bilgi, farkındalık ve duygusal denge üzerinden ele almayı amaçlamaktadır.

Çocuğun ihtiyaçlarını anlamaya çalışırken kendi ihtiyaçlarını da görmezden gelmeyen, sınır koyabilen, duygu regülasyonu sağlayabilen ve sağlıklı iletişim kurabilen anneler yetiştirmeyi hedefler.

Unutulmamalıdır ki bilinçli anne olmak, hatasız olmak değildir. Hataları fark edebilmek, telafi edebilmek ve ilişkiyi onarabilmektir. **Bu eğitim, annelere “nasıl olmalıyım?” sorusundan çok, “neye ihtiyacım var ve çocuğumla nasıl daha sağlıklı bir bağ kurabilirim?” sorusunun cevabını aramaları için bir alan sunar.**

## 6. MODÜL – EFT ile Sağlıklı Sınırlar Çiz

- **Süre:** 3 Saat (Canlı)
- **Canlı Ders Tarihi:** 1 Haziran Pazartesi (TR Saati ile 20.00 – 23.00)
- **Ücret:** 5.400 TL + %20 KDV

Sınırlar, insanın kendini koruma ve kendine saygı gösterme biçimidir. Sağlıklı sınırlar çizilebilir; bencil olmak, mesafe koymak ya da sevdiklerini incitmek anlamına gelmez. Aksine, kişinin kendi ihtiyaçlarını fark edebilmesi, duygusal ve zihinsel alanını koruyabilmesi ve ilişkilerde daha açık, dürüst ve dengeli bir bağ kurabilmesi demektir.

Sınırların olmadığı ilişkilerde zamanla tükenmişlik, öfke, kırgınlık ve değersizlik duyguları ortaya çıkabilir.

**Bu eğitim**, sınır koymakta zorlanan, “hayır” demekte suçluluk hisseden ya da başkalarının beklentileri arasında kendi ihtiyaçlarını erteleyen bireyler için hazırlanmıştır.

**Amaç;** katılımcıların sınır kavramını daha iyi anlamalarını, bu anlayış içerisinde ‘onay beklentisi’ içerisinde olan çocuk parçamızla bağlantı kurmayı başarabilme, kendi sınırlarını fark etmelerini ve bu sınırları sağlıklı, net ve ilişkiyi zedelemekten ifade edebilmelerini sağlamaktır.

Sağlıklı sınırlar, kişinin hem kendisiyle hem de başkalarıyla kurduğu ilişkinin kalitesini belirler.

## 7. MODÜL – EFT ile Bolluk ve Bereketin Kapılarını Aç

- **Süre:** 3 Saat (Canlı)
- **Canlı Ders Tarihi:** 16 Haziran Salı (TR Saati ile 20.00 – 23.00)
- **Ücret:** 5.400 TL + %20 KDV

Para; yalnızca kazanılan ya da harcanan bir araç değil, aynı zamanda inançlarımızla, duygularımızla ve değer yargılarımızla kurduğumuz bir ilişkidir. Bolluk ve bereket kavramları ise çoğu zaman yanlış anlaşılır; yalnızca maddi kazançla eşleştirilir. Oysa gerçek bolluk, sahip olduklarımızla kurduğumuz bağda, paraya yüklediğimiz anlamda ve hayatla kurduğumuz alışverişin dengesinde ortaya çıkar.

Bu eğitim, “daha çok para” hedefinden çok, parayla sağlıklı bir ilişki kurmayı amaçlamaktadır.

“

**Bolluk ve bereket, yalnızca cüzdanda değil; zihinde, kalpte ve hayata bakışta başlar.** Parayla sağlıklı bir ilişki kurduğumuzda, hem maddi hem manevi olarak daha dengeli ve doyumlu bir yaşam mümkün hale gelir.

## 4. Gülay Gecü Kimdir?



# GÜLAY GECÜ

EFT Eğitmeni ve Uzmanı | Sistemik Aile Terapisti | Aile Dizimi Kolaylaştırıcısı

### İLETİŞİM

+90 543 118 38 18

journeyeft@gmail.com

Oxford, UK

www.eftjourney.com

Kamu Yönetimi, Tarih ve Psikoloji alanlarında eğitim almış olan Gülay Gecü, 20 yıla yakın mesleki deneyimiyle EFT ve sistemik aile terapisi alanında psikoeğitsel ve terapötik çalışmalar yürüten bir eğitmeni, araştırmacı ve uygulayıcıdır.

Çalışmaları, psikoloji ve psikoterapi alanlarında geliştirilen kuramsal ve uygulamalı bilgilerin, bireyin yaşamının erken dönemlerinden itibaren destekleyici becerilere dönüştürülmesi gerektiği anlayışına dayanmaktadır.

Bu yaklaşım; duygusal farkındalık, stresle başa çıkma, öz-düzenleme ve psikolojik dayanıklılık gibi temel alanların, yaşam boyu gelişim perspektifi içinde ele alınmasını esas alır. Bu çerçevede EFT (Emotional Freedom Techniques), bireyin kendi duygu ve düşünce süreçleriyle sağlıklı bir ilişki kurmasını destekleyen, yapılandırılmış ve erişilebilir bir psikoeğitsel yöntem olarak değerlendirilmektedir.

Gecü'nün çalışmaları, EFT'nin yalnızca terapötik bir müdahale aracı değil; aynı zamanda koruyucu ve geliştirici ruh sağlığı hizmetleri kapsamında ele alınabilecek bir yöntem olduğu yaklaşımını temel almaktadır.

Uluslararası Enerjistler Birliği (The Guild of Energists – GoE) bünyesinde, üç yıl üst üste dünya genelinde en fazla uzman yetiştiren eğitmen olarak tanınmış; mesleki faaliyetleri kapsamında 20.000'in üzerinde bireysel vaka deneyimi edinmiş ve 700'den fazla uygulayıcıyı yapılandırılmış eğitim programları aracılığıyla yetiştirmiştir.

Temel vizyonu; üniversiteler, kamu kurumları ve ilgili paydaşlarla iş birliği içinde, bilimsel temele dayalı ve etik ilkelere uygun eğitim programları geliştirerek EFT ve ilişkili psikoterapötik yaklaşımları toplumun farklı kesimlerine ulaştırmaktır. Bu çalışmalar, manevi ve kültürel değerlerle uyumlu, kapsayıcı ve yaşa duyarlı bir pedagojik çerçevede tasarlanmakta; genç yetişkinlerden ileri yaş gruplarına kadar geniş bir yaş aralığında bireylerin psikolojik iyi oluşunu desteklemeyi amaçlamaktadır.

## 5. BİR TIK BİLGELİK OKULU SİZİN İÇİN Mİ?

Eğer;

- Kendinizi sürekli aynı duygusal döngüler içinde buluyorsanız,
- Değişmek istiyor ama nereden başlayacağınızı bilmiyorsanız,
- Yüzeysel çözümler yerine derin ve sürdürülebilir bir farkındalık arıyorsanız,
- Öğrenmeyi hazır cevaplardan değil, deneyimden yana kullanmak istiyorsanız,

Bu okul sizin için bir başlangıç alanı olabilir.

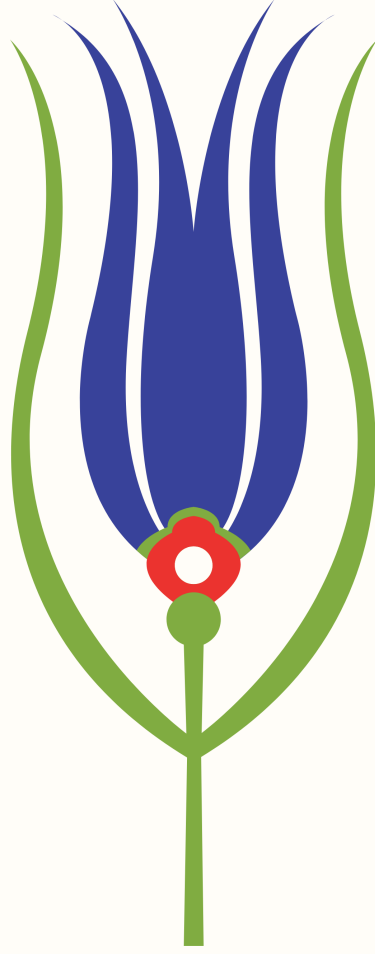
### Eğitime Kimler Katılabilir?

- Duygusal özgürlük teknikleri ile psikolojik iyilik hâlini artırmak isteyen bireyler,
- Kişisel gelişimine önem verenler,
- Psikologlar ve psikolojik danışmanlar,
- Yaşam koçları ve koçluk eğitimi alanlar,
- EFT tekniği ve tapping terapisi hakkında profesyonel bilgi edinmek isteyenler,
- Kişisel ve mesleki gelişimine yatırım yapmak isteyen tüm sektör çalışanları ve öğrenciler için uygundur.

## 6. Sen de “ÖZ’üne ulaşmak” ve Bilgelik Okuluna katılmak istiyorsan

👉 [Ön başvuru formunu doldurmak için tıklayınız.](#)

Kontenjan uygunluğu ve kayıt süreciyle ilgili detaylar sizinle paylaşılacaktır.



BirTıkBilgelik

**BİZİMLE İLETİŞİME GEÇİN**

61 Bridge St, Kington HR5 3DJ,  
Birleşik Krallık

+90 543 118 38 18

@gulay.gecu

