

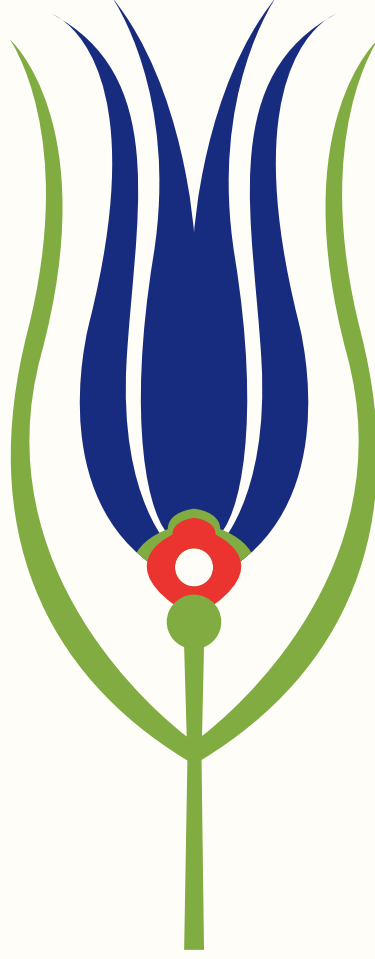
BİR TIK BİLGELİK

Zaman Yönetimi:

İçsel Dengeden Dışsal Düzene

Bir Tık Dönüşüm Rehberi





Bu kitapçık bilgilendirme ve farkındalık amacıyla GG Clinic Oxford tarafından hazırlanmıştır. Tıbbi veya psikiyatrik tanı ve tedavinin yerine geçmez.

© 2026 GG Clinic Oxford. Tüm hakları saklıdır.

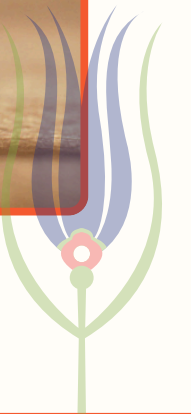
Bu yayının tamamı ya da herhangi bir bölümü; GG Clinic Oxford'un yazılı izni olmaksızın, elektronik, mekanik, fotokopi, kayıt veya başka herhangi bir yöntemle çoğaltılamaz, yayımlanamaz, dağıtılamaz, depolanamaz veya herhangi bir biçimde iletilemez. İçeriğin izinsiz kullanımı, paylaşımı veya ticari amaçla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

Zaman Yönetimi Neden Sadece Bir "Planlama" Meselesi Değildir?



© 2026 GG Clinic Oxford. Tüm hakları saklıdır.

www.eftjourney.com



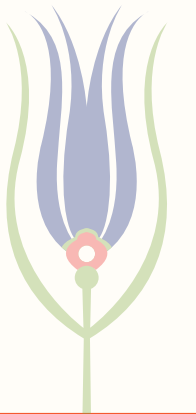
Çoğu zaman zamanı yönetemediğimizde kendimizi disiplinsiz, tembel ya da organizasyon yeteneği zayıf biri olarak etiketleriz. Oysa zaman yönetimi sorunları (erteleme, aşırı meşguliyet, zaman baskısı hissi, zamanı yetiştirememeye kaygısı), genellikle daha derin psikolojik mekanizmaların, işlenmemiş duyguların ve bilinçdışı kalıpların bir yansımasıdır.

Geleneksel zaman yönetimi teknikleri bize ajanda tutmayı, yapılacaklar listesi (To-Do List) oluşturmaya veya **Pomodoro tekniğini** (zamanı dilimlere bölerek odaklanmayı artıran, ertelemeyi azaltan ve zihinsel yorgunluğu önleyen oldukça popüler ve basit bir **zaman yönetimi** metodudur) öğretir. Ancak çoğu zaman sorun **"zamanı nasıl planlayacağımızı bilmemek"** değildir; sorun, o planı uygulamaya geçerken **hissettiğimiz içsel dirençtir**.

Zaman yönetimi veya erteleme (procrastination) davranışı, **aslında duygu düzenleme eksikliği ve geçmiş yaşantıların bir yansımasıdır**.

Bu kitapçıkta, zamanı yönetmeyi geleneksel ajanda tekniklerinin ötesine taşıyarak;

EFT (Duygusal Özgürlük Tekniği),
Aile Dizimi, Ego State (Benlik Durumları) ve
EMDR yaklaşımlarıyla içsel dünyanızda keşfe çıkıyoruz.



Zamanı Mı Yönetemiyoruz, Yoksa Duygularımızı Mı?

1. Bölüm: EFT ve Zaman



Erteleme davranışının temeli zamanı yönetememek değil, duyguyu yönetememektir.

"Stres altındaki bir beyin, zamansal planlama yapamaz."

Geçmiş deneyimlerin bizde hissettirdiği 'ya başaramazsam' 'yapsam da işe yaramıyor' gibi bir işe başlarken hissettiğimiz başarısızlık korkusu, yetersizlik hissi veya mükemmeliyetçilik baskısı, enerji beden sistemimizde enerjisel bir blokaja yol açar. Böylece zaman algımız şimdiden, geçmişe doğru kayar.

Ve o anın sorumluluklarını yerine getiremeyerek, yeni bir duygusal çıkmazın içerisinde buluruz kendimizi...

EFT Tekniği, meridyen noktalarına yapılan vuruşlarla bu kaygı ve direnç enerjisini serbest bırakır. Duygusal karmaşıklığı çözmemize yardımcı olur. Günlük EFT uygulamalarıyla, geçmişe kayan zaman algımızı, **an'a ve şimdiye getirmemiz ve duygusal ve zihinsel olarak dengede kalmamız** kolaylaşır.

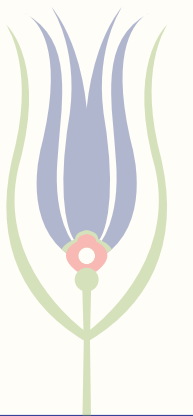
Uygulama Örneği:

Erteleme Davranışını Serbest Bırakma Protokolü

"Bu önemli işe başlamaktan korkmama, sürekli ertelememe ve içimde hissettiğim bu baskıya rağmen; kendimi olduğum gibi tamamen ve derinlikle kabul ediyorum ve onaylıyorum."

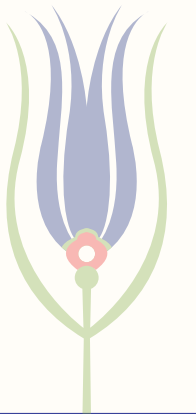
Vuruş Noktalarına uygulayabileceğiniz örnek cümleler:

- **Tepe Noktası:** "Bu erteleme hissi..."
- **Göz Kenarı:** "Yapmam gereken işin yarattığı baskı..."



- **Göz Altı:** "Ya başaramazsam korkusu..."
- **Burun Altı:** "Mükemmel yapmak zorundaymışım hissi..."
- **Çene:** "Zamanımın kalmadığı kaygısı..."
- **Köprücük Kemiği:** "Bu işte tıkanıp kalma korkum..."
- **Koltuk Altı:** "Bütün bu zihinsel yük..."
- **Karete noktası:** "Tüm bu direnci şimdi serbest bırakmayı seçiyorum."

Pratik İpucu: Günlük planınızı yapmadan önce 2 tur bu EFT turunu uygulayarak bedeninizdeki **"savaş ya da kaç"** tepkisini yatıştırabilir, odaklanmanızı kolaylaştırabilirsiniz.



2.Bölüm: AİLE DİZİMİ ve Zaman Algısı



Erteleme, bazen sadakatle taşınan örtük bir aile yüküdür.”

Aile dizimi tekniği, bireyin psikolojik zorluklarını aile sistemindeki kesintiye uğramış akışlar, görünmez sadakatler ve kuşaklararası travmalar üzerinden ele alır.

Epigenetik araştırmaları, stres ve travma tepkilerinin genetik ifade biçimleriyle nesiller boyu aktarılabilirliğini göstermektedir. Aile Dizimi, bu kuşaklararası dinamiklerin farkına varılarak sistemik yüklerin bırakılmasına odaklanır.

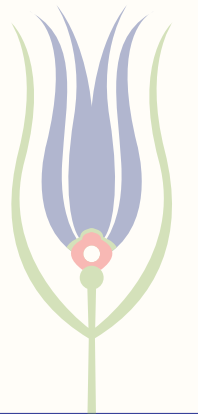
Bu perspektiften baktığımızda;

Zaman ile kurduğumuz ilişki çoğu zaman aile sistemimizden devraldığımız bir mirastır. Zamanı etkili yönetememek veya başarıya ulaşmaktan kaçınmak bazen bilinçdışının kuşaklararası sadakat ve travmatik bağ kurma dinamikleriyle ilişkili olabilir.

Aile geçmişinde başarısız olmuş, iflas etmiş veya potansiyelini gerçekleştirememiş ebeveynlere/atalara karşı duyulan örtük sadakat;

"Siz başaramadınız, ben de zamanımı doğru kullanıp öne çıkmayacağım" inancının gelişmesine neden olabilir. Ebeveynlerinizden biri kendi hayat zamanını yaşayamadığında, ebeveynlerimizin kaderine olan sadakatimizden (görünmez sadakat bağları) ya da sistemdeki bir eksikliği tamamlama çabamızla kendimizi bloke ederiz.

Travmatik bağ kurma deneyimimiz ise, bize bir bilinçaltının 'savaş-kaç veya don' tepkilerinden 'donma' halini hatırlatır..



Aile sisteminizde erken kaybedilen birinin ardından **"zamanın durması"** gibi bir dinamik var mı? Sorusunu sormak bizi cevaba götürebilir. Bu dinamik nedeniyle, aile sisteminde büyük bir kayıp veya travma yaşandığında, sistemin kolektif hafızası o anda takılı kalabilir. Birey de şimdiki zamanda yaşamak yerine geçmişin yasında zamanı **"dondurabilir"...**

Uygulama & Farkındalık Çalışması: Aile Sisteminde Zamanın İzleri

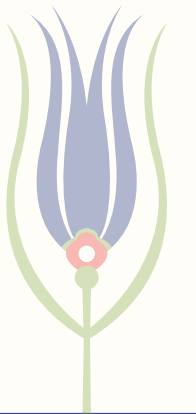
Aynalama Soruları:

- 1. Büyüdüğüm evde zaman nasıl yaşanırdı? (Acelecî, durağan, kaygılı, planlı?)*
- 2. Kimin zamanını yaşıyorum? Kendi ritmimi mi, yoksa ebeveynlerimden birinin telaşını mı?*

Cümle ve Duruş Çalışması (İçsel İmgeleme):

Gözlerinizi kapatın ve arkanızda ebeveynlerinizi ve atalarınızı hayal edin. Onlara dönerek içinizden şunu söyleyin:

"Sizin hayatınızdaki zaman baskısını, kaygılarını veya yetişememişliklerinizi görüyorum. Bunlar size ait. Sevgiyle ve hürmetle bunları size geri bırakıyorum. Şimdi kendi zamanımı, kendi ritmimde yaşamaya izin veriyorum."



3. Bölüm: EGO STATE Terapisi ve Zaman



EGO STATE (Benlik Durumları) Terapisi ve Zaman

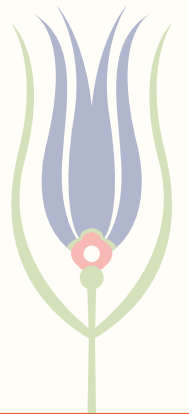
"İçimizdeki Çocuk ve Eleştirmen Ebeveyn Çatışırken Zaman Akıp Gider."

İçimizde farklı zaman algılarına ve ihtiyaçlara sahip "**benlik durumları**" vardır. John ve Helen Watkins tarafından geliştirilen Ego State Terapisi, zihnimizin farklı işlevlere ve yaşlara sahip parçalardan ("benlik durumları") oluştuğunu savunur.

Bu savunuya göre zamansal erteleme ve yönetimi sorunu, içimizdeki bu parçaların çatışmasından doğar, genellikle iki ana parça arasındaki içsel çatışmanın sonucudur:

- **Mükemmeliyetçi/Eleştirel Ebeveyn Parçası:** "Daha çok çalışmalısın, zaman kaybetmeye hakkın yok! Bu iş derhal bitmeli, mükemmel olmalı!"
- **İsyan Eden veya Korkmuş Çocuk Parçası:** "Çok zor, bunu yapmak istemiyorum, eğlenmek istiyorum!"

Bu iki parça çatıştığında yetişkin parçamız yönetsel kontrolü kaybeder. Zaman akıp giderken kişi suçluluk ve takılıp kalma hissi yaşar.



- **Yetişkin Benlik,** Zamanı gerçekçi değerlendiren, organize eden ve sakin kalan parça, parçalanmış benlikleri düzenleyen benlik parçamızdır.

Nörobilimsel çalışmalar, farklı benlik durumlarının belirgin nöral ağlar (neural networks) ile ilişkili olduğunu göstermektedir. Ego parçaları arasında uyum sağlandığında (yetişkin benliğin liderliği), öz-düzenleme kapasitesi artar.

Uygulama Örneği: İçsel Konsey Masası (Zaman Masası)

Zamanınızı yönetmekte zorlandığınız bir an şu adımları izleyin:

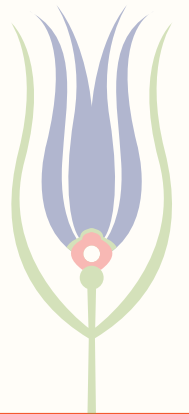
Farkındalık Sorusu:

"Şu an bir işi ertelerken içimdeki hangi yaşta ve hangi duygudaki parça direksiyonda? O parçanın neye ihtiyacı var?"

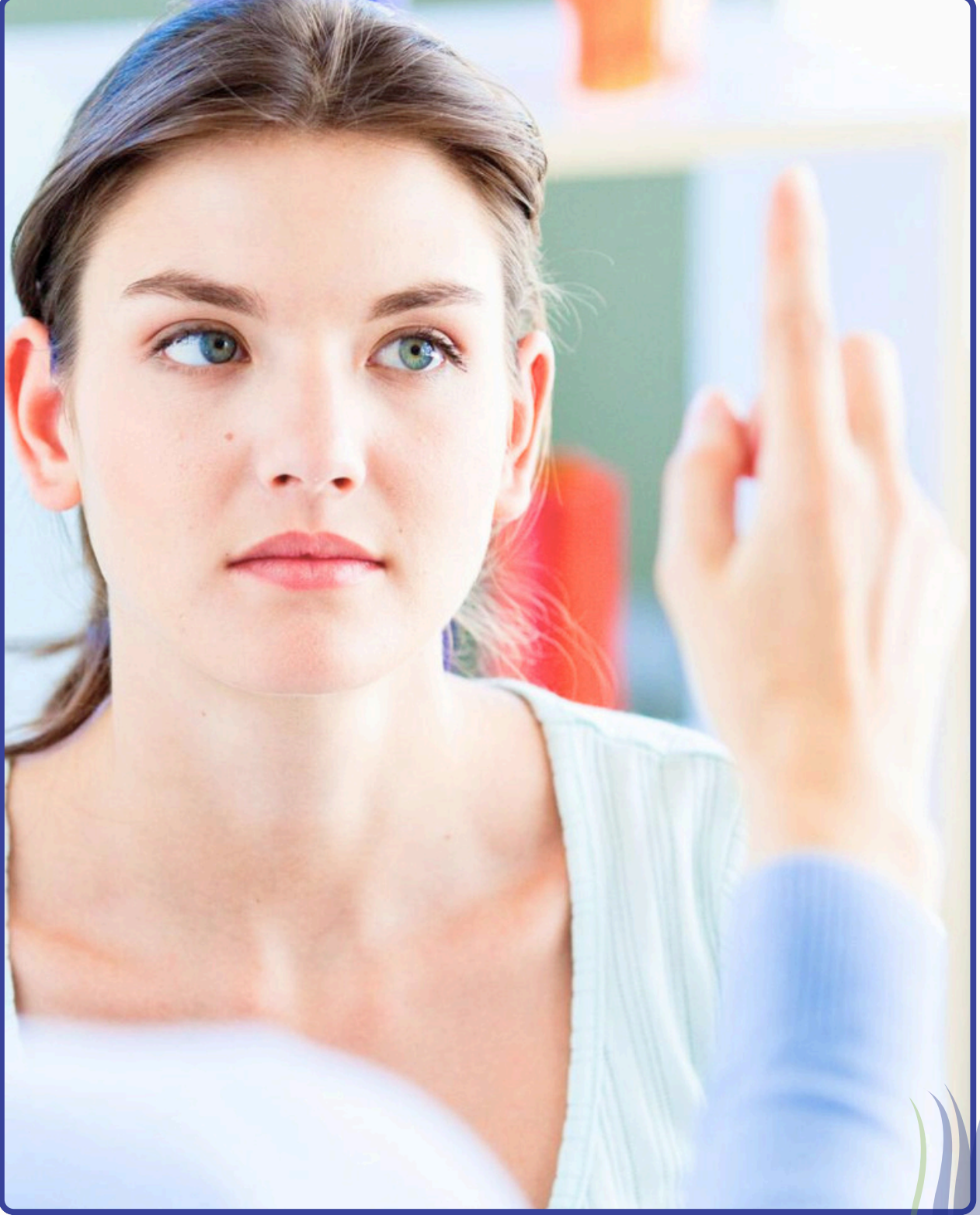
1. Diyalog Kurun:

- **Eleştirel Parçaya:** *"Niyetinin beni korumak olduğunu biliyorum ama bu kadar baskı bizi kilitliyor."*
- **Kaygılı Çocuk Parçasına:** *"Güvendesin. Bütün yükü sana yüklemeyeceğim, adım adım halledeceğiz."*

2. **Yetişkin Benliği Devreye Sokun:** Zaman planını yaparken Yetişkin Benlik olarak karar alın: *"Şimdi 25 dakika odaklanarak çalışacağız, ardından Çocuk Parçamın dinlenmesi için 10 dakika mola vereceğiz."*



4. Bölüm: EMDR ve Zamanı Algılama (Geçmiş Şemaların Dönüşümü)



© 2026 GG Clinic Oxford. Tüm hakları saklıdır.

www.eftjourney.com



"Bugünkü erteleme, dünün işlenmemiş anısının tetiklenmesidir."

Geleceğe dair zaman kaygılarımızın kaynağı genellikle geçmişte işlenmemiş (proses edilmemiş) olumsuz anılardır. Okul yıllarında bir ödevi yetiştiremeyip utanç duyduğumuz bir anı, bir sınavda zamana yenik düştüğümüz bir an deneyimi veya zamanında yetişemediğimiz olumsuz bir olay; bugün **Zaman** ile ilgili **"Yetersizim", "Güvende değilim" veya "Kontrolü kaybediyorum"** şeklinde olumsuz inançlar geliştirmemize neden olur.

Shapiro'nın **AIP (Adaptif Bilgi İşleme)** modeline göre, geçmişte tam işlenememiş anılar ve bunlara bağlı **"Yetersizim", "Kontrol bende değil"** gibi olumsuz inançlar (Negative Cognitions), güncel zaman yönetimi krizlerinin temel kaynağıdır. EMDR ile bu anılar yeniden işlendiğinde kişi şimdiki zamanda esnek ve eyleme dönük hareket edebilir.

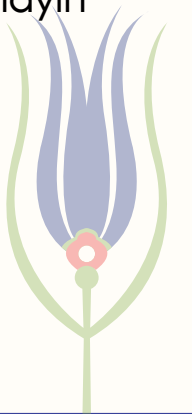
Uygulama Örneği:

Kelebek Kucaklaması ile Zaman Kaygısını Yatıştırma

Gelecekteki bir teslim tarihi veya yoğun çalışma temposu nedeniyle **"zamana yetişememe"** paniği yaşadığınızda kelebek kucaklaması tekniği ile ikili uyarım (bilateral stimulation) yapabilirsiniz.

Uygulama Adımları:

1. **Hedef İnanç:** Zihninizdeki olumsuz inancı fark edin (Örn: "Zamanım asla yetmeyecek, yetiştiremeyeceğim.")
2. **Beden Taraması:** Bu düşünce bedeninizde nerede bir gerginlik yaratıyor? (Göğüste sıkışma, karında düğümlenme vb.)
3. **Kelebek Kucaklaması:** Ellerinizi göğsünüzün üzerinde çaprazlayın (başparmaklarınız birbirine takılabilir), parmak uçlarınız omuzlarınıza/ üst kollarınıza değsin.



4. **İkili Uyarım:** Gözlerinizi kapatın veya sabit bir noktaya bakın. Sol ve sağ elinizle sırayla, ritmik ve yavaşça omzunuza dokunun (Sol-Sağ-Sol-Sağ...)

5. **Odağı Değiştirme:** Bu ritmik dokunuşları yaparken olumlu inancı zihninize getirin: *"Şu an buradayım, adım adım ilerliyorum ve kontrol bende."*

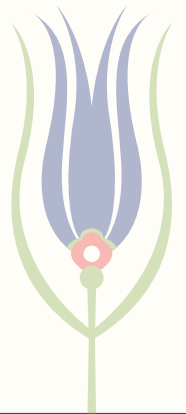
6. 15-20 tekrar sonrasında derin bir nefes alıp bedeninizi yeniden tarayın.

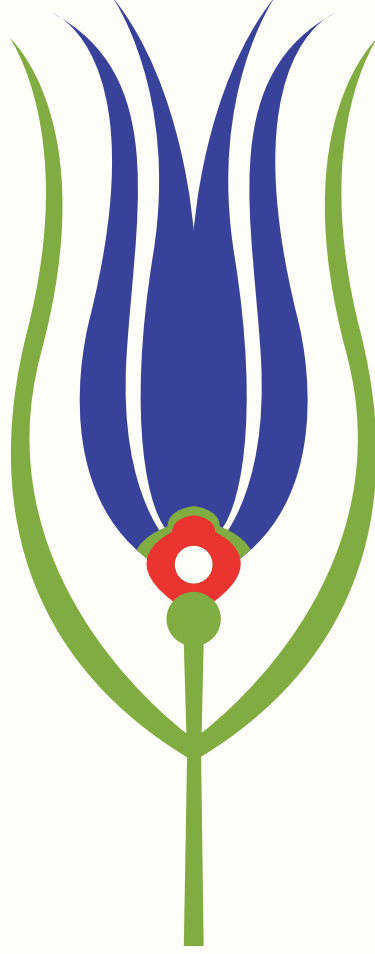
Son Söz:

Zaman, karşı yarışılması gereken bir düşman değil; kendi içsel ritmimizle uyumlanmamız gereken bir akıştır. Zamanı yönetmek, takvimleri doldurmak değil; içsel dünyamızla barışmaktır. İçsel dünyanızdaki düğümleri çözdükçe, dış dünyadaki zamanın da sizin lehine genişlediğini göreceksiniz.

Bu kitapçıkta yer alan bilgiler, bilgilendirme amaçlıdır. Teşhis ve tedavini yerini tutmaz.

[Bize Ulaşın](#)





BirTıkBilgelik

BİZİMLE İLETİŞİME GEÇİN

61 Bridge St, Kington HR5 3DJ,
Birleşik Krallık

+90 543 118 38 18

@gulay.gecu

