

M. BARIŞ MUSLU

GEÇİKMELİ
TESLİMİYET

**Savaş gerçek düşmanla yapılır. Kendi beyninle değil...
NeuroFormat'la travmalardan, hastalıklardan
kalıcı olarak kurtulmanın mucizevi yöntemi...**



Gecikmeli Teslimiyet

Bu kitabın içeriği genel bilgi verme amacıyla hazırlanmıştır. Hastalıkların kesin tanı ve tedavisi, hiçbir şekilde ayrıntılı klinik muayene gerçekleşmeden yapılamaz. Her bireyin rahatsızlığının tedavisinin özgün olduğu unutulmamalıdır.

GEÇİKMELİ TESLİMİYET

Yazan: M. Barış Muslu

Editör: Handan Akdemir

Yayın hakları: © Dođan Egmont Yayıncılık ve Yapımcılık Tic. A.ř.

Bu eserin bütün hakları saklıdır. Yayınevinden yazılı izin alınmadan kısmen veya tamamen alıntı yapılamaz, hiçbir şekilde kopya edilemez, çoğaltılamaz ve yayımlanamaz.

1. baskı / Nisan 2021 / ISBN 978-605-09-8280-0

Sertifika no: 11940

Kapak tasarımı: Feyza Filiz

Kapak fotođrafı: Muhsin Akgün

Baskı: Mega Basım Yayın San. ve Tic. A.ř.

Cihangir Mah. Güvercin Cad. No: 3/1

Baha İř Merkezi. A Blok Kat: 2

34310 Haramidere-İstanbul

Tel. (212) 412 17 00

Sertifika no: 44452

Dođan Egmont Yayıncılık ve Yapımcılık Tic. A.ř.

19 Mayıs Cad. Golden Plaza No. 3, Kat 10, 34360 şişli - İSTANBUL

Tel. (212) 373 77 00 / Faks (212) 355 83 16

www.dogankitap.com.tr / editor@dogankitap.com.tr / satis@dogankitap.com.tr

M. Barış Muslu

Gecikmeli Teslimiyet

Bu kitapta yer alan iyileşme hikâyeleri, gönüllü olarak canlı yayınlarımıza katılarak yaşadıklarını paylaşan veya merkezimizde uzman psikologlarımızdan bire bir danışmanlık alan kişilerin anlattıklarından derlenmiştir. Kişilerin mahremiyetlerini korumak adına tüm hikâyelerde isimler değiştirilmiş, anlatılar anonimleştirilmiştir.

Giriş	11
İşgüzar Beyin!.....	15
Başlangıca Doğru Yolculuk	18
Bilinç ve Bilinçaltı	23
Kilit Duyguda	33
Haz ve Korku	38
Beyin için Hayal ve Gerçek Aynı!.....	42
Koşullanmanın Gücü	46
Travma Neydi?	48
Büyük Resim	51
Temel Travmalar	63
Mucize İyileşme Hikâyeleri	83
Ayağın ayağıma değmesin!.....	85
Gitmek istiyorum ama izin yok!.....	88
Artık sahnede olamayacağım.....	92
Elimi bırakma!	94
Arkadaşım nerede?	97
Başımı okşar mısın baba?.....	100
Beyazdan siyaha dönen saçlar	102
Amcanın “şey”i	105
Göz numarası nasıl kendi kendine değişir?.....	108
Menopozdan geri dönmek!.....	111
Sakin kıpırdama!	114
Yanaklarım dökülüyordu!.....	116
Savaş düşmanı büyütür!	119
Kendi kendine düşen benler!	123

İmplant ve travma mı?	126
Hashimoto'dan kurtulmak.....	129
Tiksinme nasıl mantar yapar?	131
O fotoğrafta ben de olmalıydım!.....	134
Sol el kötü sağ el iyi.....	137
Kim total?.....	140
Nasıl yani, çürük diş iyileşir mi?.....	144
Anne beni rezil ediyorsun!.....	146
Çocuğumu kurtaramadım.....	149
Açlığım karnımda değil kalbimdeymiş!	152
Bana zargana gibi olmuşsun dediler	155
Bir gecede 7 kilo mu?	158
Bazen sorun çok istemek	160
Yeniden duymaya başlayan kulak!	164
O ses tinnitus!	166
Glüten alerjisi ve travma.....	168
Panik atak nasıl geçer?	171
Bunu nasıl yaparsın amca?.....	174
Yatalakken enerji topu oldu	176
Küçülen beyin nasıl eski haline döner?	179
En çok on yıl yaşarsın!.....	182
20 yıllık KOAH mücadelesi.....	184
Oğlum birdenbire dünyanın en düzenli çocuğu oldu!.....	186
Öğretmenden korkunca.....	189
Hazırlan, yarışmaya katılacaksın!	191
Kanser kelimesi yasaklansın!.....	193
Şeker de mi travmadan?	200
NeuroFormat İyileşmelerinde Bir Üst Seviye.....	203
Cimri koca cömert oldu!	208
Anne travmasını çalışınca çocuk iyileşti!	211

Son Söz.....215

Hastalıklar ve Travmalar.....219

Giriş

Kitabıma hoş geldiniz!

Öncelikle sizi tebrik etmek isterim. Sağlığınız, mutluluğunuz için güzel bir adım attınız. Bu kitabı satın almak son zamanlarda kendiniz için yaptığımız en iyi şey olabilir.

Şunu tüm kalbimle inanarak söyleyebilirim:

Kitabı bitirdiğinizde artık başka bir hayatınız olacak. Başka biri olacaksınız.

Tamam, size evrenin sırrını vermeyeceğim. Açıkçası evrenin sırrına ben de ermiş değilim. Ama uzun, sağlıklı, mutlu bir varoluşun sırrına ulaşmak için en temel formüle eriştiğimizi söyleyebilirim.

Şimdi siz de bu bir anlamda basit, bir anlamda mucizevi sırı tanışamak üzeresiniz.

Zorlu günlerden geçtik. Son bir yıl belki yüz yılda bir görülebilecek bir dönüm noktası oldu; hem bizim için hem de tüm ülkeler için. Bir anda bütün dünyayı pençesine alan bir virüsle tanıştık, bir anlamda virüslerin sınır tanımadığını kavradık, kayıplar yaşadık. Şimdi yeni normallere belki de yeni bir dünya düzenine doğru ilerlediğimiz günlerdeyiz. Hani hep derler ya: Artık hiçbir şey eskisi gibi olmayacak diye. Kim bilir, belki de o miladı hep birlikte yaşadık.

Mikroskopla bile görülemeyen bir virüs tüm dünya insanların hayatında bir kırılma noktası yarattı. Korkuları tetikledi, can kayıplarına neden oldu, ekonomileri altüst etti.

Ve biliyor musunuz? Milyonlarca insanın ruhunda travmalar da yarattı.

Bireysel, kişiye özel sorunlar bir yana bu travmayı iyileştirmek için de elinizdeki kitap çok değerli bir kaynak aslında.

Bu benim beşinci kitabım. Önceki kitaplarımı okuyan yüzbinlerce okurum NeuroFormat tekniğiyle mucizelere imza attılar. Kronik rahatsızlıklarını iyileştirdiler. Fobilerini, bağımlılıklarını yendiler. Kilo sorunlarından kurtuldular. Geçmez denen alerjilerini, hayatlarını karartan kronik ağrılarını ve daha birçok ciddi rahatsızlığı alt ettiler.

Hâlâ her gün binlerce teşekkür, minnet mesajı alıyorum okurlarımdan, takipçilerimden. Fırsat buldukça, her akşam yaptığım canlı yayınlarda “mucize”yi yaşayan binlerce kişinin hikâyelerine tanıklık ediyoruz.

Şimdi elinizde tuttuğunuz kitabımda ise bir anlamda yöntemin çekirdeğine inmiş olacağız.

Kalbine demeli belki de. Çünkü ben de bu süreçte yepyeni bilgiler edindim. Kendi geliştirmiş olduğum bu sistemin her seferinde bir üst sürümüne doğru ilerlediğine şahitlik ettim.

12

“Şahitlik ettim” diyorum çünkü yaşadığım deneyimleri ancak bu kelimeyle anlatabilirim.

İlk kitaplarımı okuyanlar bilirler. NeuroFormat sistemi tamamen kendi fiziksel bir rahatsızlığımı ortadan kaldırmak için yaptığım araştırmalar sonucu geliştirdiğim bir yöntemdi. Klasik tıptan, bildik yöntemlerden fayda görmemiş, kendim bu işi çözeceğim diye hurs yapmışım. Malum mühendis kafası, analiz ederek, beyin üzerine pek çok yöntemi inceleyerek, kendi üzerimde uygulayarak NeuroFormat sistemini geliştirmiştım.

Ama süreç içinde bilgiler, deneyimlerden elde edilen geribildirimler sistemin kendisinin de adeta tecrübelerle bir üst sürüme geçen bir metot olduğunu gösterdi. Geri dönüşlerinizde anlattığınız mucizevi iyileşme hikâyeleri her gün bunu tekrar tekrar ispatlıyor.

NeuroFormat sisteminin geldiği noktayı daha net ortaya koymak için çığır açıcı bir vakadan çok kısaca bahsetmek isterim. Bu aşağıdaki anekdot kadar çarpıcı daha pek çok hikâye okuyacaksınız bu kitapta.

Bildiğiniz gibi NeuroFormat sistemine göre yaşadığımız pek çok sağlık sorununun temelinde travmalarımız yatıyor. Bunun neden böyle olduğunu bir kez daha anlatacağım ama şimdi örneğimize dönelim.

Şöyle bir deneyim paylaşayım. Bir kadın düşünün. Çeşitli sağlık sorunlarıyla eğitimlerimize katılıyor. NeuroFormat temizliği sırasında aslında hamilelik döneminde bir travma yaşadığını görüyoruz. Bu travmayı temizliyoruz. Sağlık sorunlarında düzelmeler yaşamaya başlıyor. Şimdi sıkı durun! Olay burada bitmiyor. Çok çok şaşırtıcı bir gelişme daha oluyor. Biz bu çalışmayı yaptıktan sonra danışanımızın oğlu, uzun yıllardır alerji sorunları yaşayan genç adam, annesine alerji kaynaklı cilt sorunlarının aniden geçtiği müjdesini veriyor!

İşte NeuroFormat'ın geldiği, beni bile şaşırtan nokta. Siz de şaşırdınız değil mi?

Yani oğluna hamileyken yaşadığı travmaları temizlemek hem kendisini hem de oğlunu iyileştirmeye başlıyor!

NeuroFormat sisteminde de bir üst sürümlere çıktık derken kastettiğim buydu.

Travmayı yaşayan anne, semptomlar hisseden oğlu ve anneye yaptığımız çalışma oğlunun da sorunlarının çözülmesini sağlıyor.

Aslında hepimiz birbirimize bağlıyız. İlerleyen zamanlarda bunu ve arkasındaki bilimi daha çok konuşacağız... Ama öncesinde konuşacağımız o kadar çok konu var ki. Bu da yaşadığımız birçok rahatsızlığın kendi yaşadığımız travmalarla ilgili olduğu gerçeği. En temel mesajı vereyim; geldiğim noktada ulaştığım bilgi net: Tüm kilitleri çözen anahtar teslimiyet, tevekkül!

Tevekkülden, teslimiyetten bahsediyorum, evet ama önemle altını çizmek isterim. Anlattığım şey herhangi bir dini inançla ilişkili bir şey değil; bütün dini inançlardan bağımsız bir anlamda kullanıyorum “tevekkül” sözcüğünü.

Şimdi konumuza dönersek: NeuroFormat sistemi bir anlamda bir travma karşısında gösteremediğimiz tevekkülü gecikmeli olarak gösterme şansı veriyor bize. (Travma nedir, travma karşısında sakın, teslimiyette kalmak neden önemlidir... Bunları zaten

ilerleyen sayfalarda anlatıyor olacağım.) Yaşadığımız her ne ise, travma anında yaşadığımız tetiklenmeyi sonrasında temizlemek bile çığır açıcı sonuçlar getiriyor.

Heyecanlandığınızı görür gibiyim.

Ben de çok çok heyecanlıyım çünkü müthiş bir keşfin eşiğinde olduğumuzu biliyorum, hissediyorum.

Şimdi bu yöntemin nasıl mucizevi bir şekilde çalıştığına beraberce bakalım. Önce NeuroFormat'ı anlamanız için biraz bilgi vereceğim, ardından da ezberinizi bozacak iyileşme hikâyelerine geçeceğiz.

Hani hayatımızda bir kırılma noktası yaratan pandemi için artık hiçbir şey eskisi gibi olmayacak demiştik ya.

Sizin hayatınızda da bu kitabı okuduktan sonra artık hiçbir şey eskisi gibi olmayacak.

Ve bunu çok çok iyi bir anlamda kullanıyorum.

Hadi başlayalım!

İşgüzar beyin!

Mesajı en baştan vereyim: Konumuz ister sağlık sorunları olsun ister fobiler ister kilo ve alerjiler ya da kronik ağrılar, aslında temelde yatan neden işgüzar bir beynimiz olması!

Evet, doğru okudunuz. Beynimiz işgüzar.

Hani bazı Amerikan filmlerinde görürsünüz. Tişörtlerin üstünde yazan sloganlardan biri de “Shit Happens”tır. Boktan şeyler olur. Kötü şeyler olur. Böyle çevirmek mümkün sanıyorum. Yani istediğimiz kadar hayatta yol alalım, kendimizi geliştirelim, her şeyi en doğru biçimde yapmaya çalışalım, kötü olayların olmasını engelleyemezsin. Olacak olur! Evet, hayat bir gül bahçesi değil, elbette kötü olaylar da olur. Ama bu elimizi kolumuzu tamamen bağlamak zorunda değil.

İşte bu kitabın konusu da bu.

Kötü olayların olmasını engelleyemsek de bize etkilerini engelleyebiliriz!

Şimdi bir soru sorayım: Beynimizin mükemmel olduğunu düşünüyor musunuz? Ya da şöyle diyeyim. Hani derler ya, aslında beynimiz mükemmel ama biz onun yüzde bilmem kaçını kullanıyoruz. Hepsini kullansak ohooo, kendimizi durduğumuz yerde ışınlamayı bile başarıyoruz. ☺

Siz de böyle mi düşünüyorsunuz?

Mükemmel demek hatasız demektir.

Şimdi bu soruya kendi yanıtımı vereyim:

Hayır, beynimiz mükemmel değil!

Hatta girişte söylediğim gibi bir de üstüne üstlük işgüzar.

Nasıl olur mu diyorsunuz?

Anlatayım.

Tamam kabul edelim. Belki de en değerli organımız beynimiz. Her saniye binlerce operasyonu yöneten bir kumandan. Taa beş yaşında yere düştüğünüzde üzerinizde hangi tişörtün olduğunu da hatırlıyor, Malazgirt Savaşı'nın tarihini de. Bir de hormonlar, bezler yoluyla hiç durmaksızın beden dediğimiz inanılmaz organizmanın tıkır tıkır çalışmasını sağlıyor. Tam bir kumanda merkezi.

Robot gibi hiç yorulmaksızın çalışıyor.

“Robot gibi” dedim ve bu kelime tercihi bilinçli. Neden mi? Çünkü bu şahane kumandan tüm yeteneğine ve kapasitesine rağmen biraz da olsa robot gibi. İşte onu işgüzar yapan da bu zaten. Bir anlamda robota, otomatiğe bağlanmış olması.

Yaşadığımız sıkıntı her ne ise aslında biz bu sıkıntıyı beynimizin defoları yüzünden yaşıyoruz. O defolar neler? Niye varlar? Bu bölümün temel amacı bu konuları masaya yatırmak. Çünkü beynimizin defolarını ya da neden mükemmel olmadığını anlamadan NeuroFormat sistemini anlamak mümkün değil.

16

Beyin derken bilinçaltı-bilinçüstü ayrımı yapmadan kullandığımızın da altını çizeyim. İkisinin arasındaki farkı ilerleyen bölümlerde anlatacağım zaten.

Peki şimdi soralım:

Niye hasta oluyoruz?

Niye kanser oluyoruz?

Niye bir türlü geçmeyen kronik hastalıklarla mücadele ediyoruz?

Bir anlamda beynimiz mi hastalanıyor acaba? Beyin hasar mı görüyor kötü olaylar karşısında ki bu bedenimize hastalık olarak yansıyor?

Cevap: Hayır!

Çünkü biz insanlar beyin hasar gördüğü için hastalanmıyoruz. Bilakis beyin bizi korumaya, ne pahasına olursa olsun “hayatta tutmaya” çalıştığı için hastalanıyoruz.

Beyin bizi kötü olay karşısındaki travmadan, tehlikeden koruyor. İşin mantığını doğru anlamak gerek. Beyin bizi koruduğu için hastalanıyoruz. Okurken kafa karıştırıcı gelecek belki ama iyileşmek için de o “korumayı” ortadan kaldırmam gerekiyor. Ya da söy-

le söyleyeyim. Őu işgüzar, iŐini bazen robota baŐlamıŐ gibi davranan beynimize Şöyle dememiz gerekiyor: Gölge etme başka ihsan istemem!

Anlayacağınız bir anlamda bizim en büyük mücadelemiz beynimize karŐı. Kendi beynimizi ikna edebilirsek mutlu da oluruz, sağlıklı da oluruz, daha uzun da yaŐarız.

Ne ironik değil mi?

Mucizevi varoluŐumuzu sürdürmemizdeki baŐkumandan, bizi korumak adına bizi öldürebilir!

Bizi koruyor olmak için öldürebilir!



NeuroFormat 2.0... İyileşme mucizesinde bir üst sürüme geçiyoruz!

Sizi tebrik ederim! Sağlığınız, mutluluğunuz için güzel bir adım attınız. Bu kitabı almak son zamanlarda kendiniz için yaptığınız en iyi şey olabilir. Tüm kalbimle inanarak söylüyorum: Okumayı bitirdiğinizde artık başka bir hayatınız olacak. Başka biri olacaksınız. Tamam, size evrenin sırrını vermeyeceğim. Açıkçası evrenin sırrına ben de ermiş değilim. Ama sağlıklı, mutlu bir varoluşun sırrını, bu kitapla ellerinize bırakacağım, garanti ederim! NeuroFormat Sistemi'ni kullanan yüz binlerce okurum kronik rahatsızlıklarını iyileştirdiler, fobilerini ve bağımlılıklarını yendiler, kilo sorunlarından kurtuldular, birçok ciddi rahatsızlığı alt ettiler. Bu güzel şeyler yaşanırken biz de ezber bozan gelişmelere şahit olduk!

NeuroFormat Sistemi adeta bir üst sürüme geçti! Bizim için mucize kelimesinin tanımını bile değişti. Hepsini anlatacağım...

Birlikte heyecanlı bir yolculuğa çıkıyoruz! Bu yolculukta şimdiki iyileştirmekle kalmayacak, adeta zaman makinesine atlayıp geçmişin senaryosunu da değiştireceğiz! İnanılmaz ama gerçek diyeceğiniz şeyler okumaya hazır mısınız?

M. Barış Muslu 1975'te doğdu. Tarsus Amerikan Koleji'nde lise eğitimini sürdürürken gittiği ABD'de 2 senede liseyi, 3 senede Michigan Tech Üniversitesi'ni bitirdi. 20 yaşında genç bir mühendis olarak Türkiye'ye döndü. Koç Üniversitesi'nde işletme mastırını tamamladı. 2001 yılında kendi şirketini kurarak Türkiye'de yüz binlerce insanın kullandığı teknoloji servislerinin yaratıcısı oldu. 1994 yılından başlayarak beynin işleyişi, ruhsal ve bedensel sağlık üzerindeki etkisi üzerine araştırmalar yapan Muslu, birçok metodun beraber çok daha etkili bir şekilde kullanımını sağlayan NeuroFormat Sistemi'ni geliştirdi. Çok satan listelerinden aylarca inmeyen *Yika Beynini*, *Beynine Format At*, *Sağlığına Format At* ve *NeuroAşk* kitaplarının yazarıdır. Uzman psikologlardan oluşan NeuroFormat ekibini yönetmeye ve seminerler vermeye devam etmektedir.

Hangi hastalık
hangi travmadan
kaynaklanıyor
kapsamlı
özel liste

Neuro
FORMAT

www.neuroformat.com

