



MEDİHA ABAT

Neden Herkesi Mutlu Etmeye Çalışıyoruz?

Kendini ihmal etme döngüsünden çıkış rehberi

Mediha Abat

EFT · MEDİTASYON · DUYGUSAL İYİLEŞME

GİRİŞ

Kendini Tanıma Anketi

Lütfen aşağıdaki soruları okurken içinden dürüstçe “Evet” ya da “Hayır” de. Kaç tane “Evet”in olduğunu bir kenara not et.

	EVET	HAYIR
Bir teklifi reddettiğinde içinde derin bir suçluluk duygusu uyanıyor mu?		
Sırf ortamda gerginlik çıkmasın diye kendi fikrini söylemekten vazgeçtiğin oluyor mu?		
Birileri sana kırıldığında, haklı olsan bile ilk özür dileyen genelde sen mi olursun?		
Yakınlarının modu düştüğünde, onları neşelendirmeyi kendine bir “görev” olarak görüyor musun?		
Planların olmasına rağmen, biri senden yardım istediğinde işlerini iptal edip ona koşuyor musun?		
“Çok uyumlu, hiç sorun çıkarmaz” imajını, içten içe yorgun hissetsen de korumaya çalışıyor musun?		

SONUÇ

Eğer 3 veya daha fazla “Evet” cevabın varsa; tebrikler, sen de gizli bir “Herkesi Mutlu Etme Bağlımlısı”sın.

Şimdi arkana yaslan ve 1. Sayfadan itibaren bu yükü hafifletmeye başla ❤



SAYFA 1

Maskenin Arkası

Fedakârlık mı, korku mu?

Uzun yıllar boyunca insanları kırmamanın, hep uyumlu ve fedakâr olmanın “iyi insan” olmakla eşdeğer olduğunu düşündün. Ancak dürüst olalım: sürekli başkalarını memnun etmeye çalışmak her zaman saf bir iyilikten kaynaklanmaz. Çoğu zaman arkasında derin bir **korku** saklanır.

TERK EDİLME
KORKUSU

“Eğer hayır dersem beni sevmeyenler ve yalnız kalırım.”

YETERSİZLİK HİSSİ

“Eğer herkes benden memnunsaydı, ancak o zaman değerliyim.”

PRATİK ÇALIŞMA 1 · “KORKUYU İTİRAF ET” GÜNLÜĞÜ

Geçen hafta içinde istemeyerek “evet” dediğin bir anı hatırla. Şimdi aşağıdaki boşlukları doldur:

Kime, neye evet dedim?

Eğer “hayır” deseydim tam olarak ne olmasından korktum?

Bu korku gerçekten %100 doğru mu, yoksa zihnimin bir oyunu mu?

SAYFA 2

Çocukluk Odası ve Aile İçi Rollerimiz

Hiçbirimiz dünyaya “herkesi mutlu etmeliyim” diye gelmeyiz. Bu, çocuklukta hayatta kalabilmek ve sevgiyi garantilemek için geliştirdiğimiz bir savunma mekanizmasıdır.

Özellikle aile içinde üstlendiğimiz roller — evin en küçüğü olup hep uyumlu ve neşeli kalmak zorunda hissetmek, ya da en büyüğü olup tüm yükü sırtlanmak — bu şemayı besler.

✦ *“Sadece uslu durursam, sorun çıkarmazsam ve büyükleri mutlu edersem sevilirim.”*

PRATİK ÇALIŞMA 2 · İÇİNDEKİ ÇOCUKLA KONUŞMA

Gözlerini kapat ve çocukluğundaki o “herkesi memnun etmeye çalışan, cici ve uslu” halini hayal et. Ona şunları söyle ve bu cümleleri bir yere not et:

“Sen sadece uyumlu olduğunda değil, olduğun halinle değerlisin. Kimsenin yükünü taşımak zorunda değilsin. Artık büyüdün, güvendesin ve ben senin sınırlarını koruyacağım.”



SAYFA 3

Sürahi Metaforu ve Enerji Sınırları

Tükenmişlik büyük olaylarla değil, her gün söylediğin küçük, sessiz “evet”lerle başlar.

Elinde bir sürahi olduğunu ve etrafındaki herkesin bardağına su doldurduğunu düşün. Arkadaşına, ailene, işine, partnerine... sürekli veriyorsun. Peki senin bardağın nerede?

Sürahinde su bittiğinde, o mutlu ettiğin insanların hiçbiri sana kendi suyundan vermeyecek. Kendini tüketerek başkalarını var edemezsin.

PRATİK ÇALIŞMA 3 · ENERJİ DAĞILIM TABLOM

Hayatındaki enerjiyi nereye harcadığını görselleştir. Toplam enerjini %100 kabul et ve aşağıdaki alanlara bölüştür:

Başkalarını mutlu etmeye / dinlemeye harcanan %

İş / Sorumluluklar %

Sadece kendime, dinlenmeye ve ruhuma ayırdığım %

Soru: Kendi payını büyütmek için bugün neyi yapmayı bırakabilirsin?



SAYFA 4

Suçluluk Duymadan “Hayır” Deme Sanatı

“Hayır” demek bencilce bir eylem değil, senin sınırlarının sınır çizgisidir. Birine “hayır” dediğinde, aslında kendi zamanına, sağlığına ve ruhuna **“evet”** diyorsun. İlk başlarda içindeki o suçluluk duygusu çok bağıracak, bu çok normal. Sırf o duygu geçsin diye hemen pes etme.

PRATİK ÇALIŞMA 4 · “HAYIR” ALANI ALIŞTIRMALARI

Sana zor gelen durumlarda kullanabileceğin, karşı tarafı kırmayan ama sınırını net çizen taslak cümleler. Bunları ayna karşısında sesli çalış:

ZAMANIN OLMADIĞINDA

“Beni düşündüğün için çok teşekkür ederim ama şu anki yoğunluğumdan dolayı buna zaman ayıramayacağım.”

İSTEMEDİĞİN BİR DAVETTE

“Davetin için çok sağ ol, harika bir fikir ama bu ara biraz kendime ve dinlenmeye vakit ayırmaya ihtiyacım var, o yüzden gelemeyeceğim.”

DÜŞÜNMEK İÇİN SÜRE İSTERKEN

“Bunu bir düşüneyim, programıma bakıp sana döneceğim.”

Bu son cümle sana hemen “evet” dememek için zaman kazandırır.

SAYFA 5

Bedenini Özgürleştir

Zihin bir şeyi fark etse de, o eski “herkesi mutlu etme” korkusu ve suçluluğu hücresel boyutta bedende — özellikle omuzlarda, boğazda ve göğüste — depolanır. Şimdi bu rehberin son sayfasında, bedenindeki o eski yükleri tamamen serbest bırakacağız.

KARATE NOKTASI · 3 KEZ

“Herkesi mutlu etmek zorunda hissetmeme rağmen, kendimi derinden kabul ediyor ve onaylıyorum.”

KAŞ BAŞLANGICI

Uyumlu olmak adına kendimi susturduğum tüm anları fark ediyorum.

GÖZ YANI

Beni sevsinler diye taşımak zorunda kaldığım o iyi çocuk rolünü görüyorum.

GÖZ ALTI

Yalnız kalma ve reddedilmek korkumu şefkatle kabul ediyorum.

DUDAK ALTI

İçimde biriken tüm bu suçluluk yüklerini şu an serbest bırakıyorum.

KÖPRÜCÜK KEMİĞİ

Kendi sınırlarımı korumanın ve kendime evet demenin güvenli olduğunu biliyorum.

KOLTUK ALTI

Ben sadece başkalarına faydalı olduğumda değil, sadece var olduğum için değerliyim.

BAŞIN TEPESİ

(Elini kalbine koy, derin nefes al) “Bugün kendimi seçmeyi, kendimi sevmeyi ve özümü korumayı seçiyorum. Şükürler olsun.”



Bu yolculuğa devam etmek ister misin?

Birebir seans, atölye ya da sadece bir merhaba için seni dinlemeye hazırım. Birlikte neler yapabileceğimizi keşfedelim.

Web medihaabat.com

YouTube [@medihaabatofficial](https://www.youtube.com/medihaabatofficial)

Instagram [@medihaabat](https://www.instagram.com/medihaabat)

E-posta mediha@nefesmeditasyon.com