



## Bilgesu Başkurt ile Psiko-eğitim Koçluğu

Sizi Davranış Hikayenizi Anlamaya ve  
Kendinizle Dost Olmaya Davet Ediyorum....

Kendinizle ve çevrenizle ilişkinizde  
çatışmadan harmoniye,  
tıkanıklıktan akışa geçmek için somut bir yol haritası...



# “Düşüncelerin kalitesi, yaşam kalitesini belirler”

Bu söze canı gönülden inanıyorum.  
Zihnimizde şefkatli bir dost da barındırabiliriz  
bizi zindanlara koyan bir ceza evi memuru da...  
Seçim bizim...

Zihnimizdeki sesleri duymaya,  
çok küçük yaşlarda yazmaya başladığımız yaşam kurgusunu anlamaya,  
bu seslerle duygularımız ve davranışlarımız arasındaki bağı görünür  
kılmaya davet ediyorum sizi...

Ancak bu şekilde kendimizle dost olabilir,  
iyi oluşumuzu güçlendirebilir,  
çevremizdekiler ile çatışmaya değil;  
anlama ve güvene dayalı ilişkiler kurabiliriz...

**Psiko-eğitim koçluğunu,** “kendini düzeltme” süreci değil; psikolojik bir  
check-up olarak görebilirsin.

Güçlü yanlarını ve iç dünyandaki tıkanıklıkları görünür kıldığın,  
kendine iyi gelecek reçeteyi oluşturduğun bir süreç...



# Check Up Yolculuğumuz

*Kendine bakmaya başladığın yer...*

## 1. Adım: İçsel Enerji Check-Up'ı

*Yaşam enerjin nereden besleniyor?*

Yaşam enerjini harekete geçiren içsel kaynaklara — içgüdü, ihtiyaç, duygu, inanç, değer ve becerilere — nörobilim ışığında bakıyoruz.

**Amaç;** Motivasyon kaynaklarını ve nerede tıkanıldığını fark etmek.

2. Adım

1. Adım

## 2. Adım: Davranış Check-Up'ı

*Zor anlarda nasıl davranıyorsun?*

Etkisiz davranış stratejilerini İşlevsel Akıcılık ve TIFF ile görünür kılıyoruz.

**Amaç;** Güçlü yönlerini kullanarak etkisiz davranışlarına panzehir geliştirmek ve dönüşüm stratejilerini nasıl geliştireceğini somutlaştırmak.

**Kaygıdan --> meraka**

**Suçlamadan --> empatiye**



Van Gogh, Ağaç Kökleri, 1890

Van Gogh, Ağaç Kökleri, 1890

# Check Up Yolculuğumuz

## 3. Adım: Duygu Check-Up'ı

*Duygular bize neler söylüyor?*

- Neye ihtiyaç duyuyorum?
- Otomatik tepkim ve etkisiz davranışım ne olabilir?
- Ne düşünüyorum?
- İçgüdüsel olarak ne yapmak istiyorum?
- Otantik yanıtım ve etkili davranışım ne olabilir?
- Bu durumdan çıkarabileceğim anlam nedir?



## 4. Adım: Değer & İnanç Check-Up'ı

*Tıkanığında yönünü ne belirliyor?*

Yaşamını yönlendiren değerlere ve inançlara mercek tutuyoruz. Değerler, özellikle tıkanıklık yaşadığın anlarda hangi yöne bakacağını gösteren içsel pusula gibi çalışır. Değerler net olmadığında ya da birbiriyle çatıştığında, içsel yön duygusu zayıflar ve kararlarında zorlanırsın.

**Amaç;** değerleri görünür kılarak, tıkanıklık anlarında daha bilinçli seçimler yapabilmeyi desteklemek.



# İşlevsel Akıcılık & TIFF ile reçete oluşturma

**İşlevsel Akıcılık;** TA kuramından geliştirilmiş bir davranış modelidir. İlişkilerinde ve iletişimde, işlevselliği ve akıcılığı nasıl arttıracacağını gösterir.



TIFF (Temple Index of Functional Fluency):

- 108 soruluk aktometrik bir uygulamadır
- Enerjinizi 5 etkili ve 4 etkisiz davranış moduna nasıl dağıttığınızı gösterir.
- Bilginin davranışa dönüşmesini kolaylaştırır.

Bu bölümde amaç; davranışlarını ölçülebilir ve görünür hale getirmektir.





*Uzman psikolojik danışman;*

*Nörokoç;*

*TIFF Uygulayıcısı;*

*Düşünce ve inanç kalitesinin yaşam kalitesini ve içsel huzuru belirlediğine inanan;  
Mükemmeliyetçilik, olumsuz değerlendirme korkusu ve yetersiz duyguları ile çalışan;  
İşlevsel Akıcılık Matı'nda konuşulmayan tüm duygu, düşünce, bireylere ses veren;*

*Biricik seslerimize alan açan;*

*Bireyin yetkilendirilmesi ve güçlendirilmesine gönül ve emek veren;*

*İnsanın kendisiyle dost olmasını misyon edinen;*

*Kendini tasarlama öğrencisi;*

*Akıcılığa ve bütünlüğe sahip olmanın yolcusu;*

*Butto'nun insanı, sorumluluğu ondan öğrenen;*

*Bilgesu ben...*

**20 dakikalık ücretsiz tanışma görüşmesi için tıklayınız**

**Broşürdeki tüm çiçekler**

**“Durun! Çiçek toplayacağım diyen minik Bilgeçu” adına...  
Çünkü dönüşüm, içimizdeki o çocuğu yargılamakla değil;  
onu anlamak, kucaklamak bize bugüne kadar eşlik eden  
stratejilerine teşekkür etmekle başlar.**

**Sonra da artık işe yaramayanlara veda edebilmekle...**



Varyap Meridian A Blok  
D:11 Batı Ataşehir, İstanbul  
+90 216 514 98 07  
+5457727700

✉ [bilgesu@functionalfluency.com](mailto:bilgesu@functionalfluency.com)  
📄 [Bilgesu Başkurt](#)



11A Beechwood Crescent,  
C'Ford SO53 5PE, England

🌐 [functionalfluency.com/tr](http://functionalfluency.com/tr)  
✉ [bilgi@functionalfluency.com](mailto:bilgi@functionalfluency.com)  
📄 [functional.fluency.turkey](http://functional.fluency.turkey)  
📄 [Functional Fluency Turkey](#)