HAYATA FORMAT OYUNU



"DÜĞMEYE BAS, RASTGELE SAYFA AÇ "

NAZLI AYPAK

Tilki Kitap

2. Baskı


tilki
kitap
yayınevi

Hayata Format Oyunu
Nazlı Aypak

Tilki Kitap©
www.tilkikitap.com
kitap@matbumedya.com
0850 304 22 03
Yayıncı Sertifika No 28740

Genel Müdür: Emrah Çelik
Yayın Yönetmeni: Sinan Kocaman
Editör: Esra Nur Yıldırım
Son Okuma: Alev Sevgi
Sayfa Tasarım: Efe Bozkurt
Kapak Tasarım: Efe Bozkurt

1.Basım, İstanbul, Şubat 2025
ISBN: 978-625-6130-66-1
Tilki Kitap Matbaa / İstanbul
Matbaa Sertifika No: 48138

Eserin tüm telif hakları yazara aittir. Yazar, bu baskı için basım-satış-dağıtım-tanıtım haklarını Tilki Kitap'a devretmiştir. Yazar, eserin kapak dahil içeriğindeki tüm materyallerin (metin, görsel öğe, tablo…) yasal ve fikri sorumluluğunu kabul etmiştir. Tilki Kitap'ın kurumsal görüşü olmayabilir.

HAYATA FORMAT OYUNU



"DÜĞMEYE BAS, RASTGELE SAYFA AÇ "

NAZLI AYPAK

2. Baskı

TANIŞALIM

Nazlı AYPAK, 20 yıl boyunca uluslararası sosyal alanlarda ve eğitim sektöründe proje koordinatörlüğü, eğitmenlik yapmış bir uzmandır. Türkiye'nin 55 ilinde çalışma fırsatı bulmuş ve eğitim kariyerine 1998 yılında başlamıştır. Bu süreçte farklı projelere imza atarak ülkesini yurt dışında da temsil etmiştir.

1998-1999 yıllarında Miami'de dil eğitimi almış ve burada yaşamış; 2005 yılında reklam, satış ve pazarlama sektöründen ayrılarak eğitim sektörüne geçiş yapmıştır. 2003 yılında Orta Doğu Teknik Üniversitesinden yüksek şeref derecesiyle mezun olmuş ve Arizona'da Work & Travel programına katılmıştır.

2009 yılında İngilizce dil eğitimi alanında geliştirdiği yöntemlerle British Council sponsorluğunda düzenlenen ELT Maratonu'nda kendi geliştirdiği eğitim öğretim tekniklerini yazdığı blog sayfası ile bronz madalya kazanmıştır. 2017 yılında Erasmus Sports Youth Gençlik Programı'na katılmış, 2012-2018 yılları arasında birçok uluslararası projede görev almıştır. "Çocuklar Hep Gülsün", "Konuşan Duvarlar", "Engeller Fırsattır, Ailemiz Her Şeyimiz", "Oku-Anla-Uygula" gibi projeler kendisine aittir.

Nazlı AYPAK, 2015 yılında Amerikan Büyükelçiliği tarafından seçilen Türkiye'den üç, dünyadan 240 kişiden biri olarak o zamanlar görev yaptığı Sason'dan Hawaii'ye gitmiş ve Iolani Oku-

lunda Sosyal Adalet dersini geliştiren bir Professional Fellow olarak çalışmıştır. 2018-2020 yılları arasında okul müdürü ve müdür yardımcısı olarak görev yapmıştır.

2019 yılında Litvanya'da düzenlenen Avrupa Birliği 4. Doğu Ortaklık Gençlik Forumu'nda Türkiye'yi temsil etmiştir. 2020 yılında **Hayata Format** markası, 2021 yılında 2mix, 2022 yılında NAZLI AYPAK markasını kurmuş ve Yeni Nesil Eşleştirme Oyunu projesini hayata geçirmiştir.

AYPAK, ayrıca 2022 yılında *"Hayata Format"* adlı kitabı, 2023 yılında *"Nejla Annem"* ve *"21 Adımda Harita Okuma"* 2024 yılında *"Elementsel Check Up"* ve *"Astro 101 (Astrolojiye Giriş)" 2025 yılında Astro 102 ve HAYATA FORMAT 2025 versiyonu* kitap serilerini yayımlamıştır.

Basına Yansıyan Projeleri:

1. *Çocuklar Hep Gülsün Projesi* Milliyet
2. *Konuşan Duvarlar Projesi* Egeyön Haber
3. *Oku-Anla-Uygula Projesi* Hürriyet
4. *Konuşan Duvarlar Projesi* Cumhuriyet

Aldığı Eğitimler:

- 2003: Orta Doğu Teknik Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği (Yüksek Şeref Derecesi)
- 2008: Dokuz Eylül Üniversitesi İngilizce Öğretmenliği
- 2009: İzmir Ekonomi Üniversitesi Yabancı Diller Öğretim Teknikleri Eğitimi
- 2010: British Council ELT (İngilizce Dil Öğretimi) Sertifika Programı
- 2015: Professional Fellow Program Eğitimi
- 2020: ICF Yaşam Koçu Programı, ACTP
- 2020: ICF Kuantum Koçluk Programı, ACTP
- 2020: ICF Duygusal Özgürleşme Tekniği (EFT)

- 2019-2021: Berk Buğra Bahadırlı ve Sinem Leyla Klasik Astroloji Eğitimi
- 2019-2024: Kenan Yasin Bölükbaşı -Tuğba Ulusoy Karadayı Karma Astrolojisi
- 2020-2021: Harvard Üniversitesi Astro kehanetler ve PredictionX Eğitimi

GİRİŞ:
DEĞİŞİMİN TAM ZAMANI

Gerçek dönüşümün ve gelişimin, sadece teorik bilgilerle değil, denenmiş ve sonuç almış yöntemlerle gerçekleştiğine inanıyorum.

"Denemediğini Tavsiye Etme!" Hayatım boyunca ilahi yasaların bu tavsiyesini kulağıma küpe ettim. Bu nedenle, bu kitapta sadece benim, çevremdeki insanların ve danışmanlarımın deneyimlediği ve olumlu geri bildirimler aldığı oyunlar yer alıyor.

"Dönüşüm bir düşünceyle başlar ama eylemlerle gerçek olur."

"Hayatımda bir şeyler değişmeli ama nereden başlayacağımı bilmiyorum!" diye düşündünüz mü? Ya da belki defalarca bir dönüşüm yolculuğuna çıkmaya niyetlendiniz ancak sizi durduran o görünmez duvara çarptınız. İyi haber şu: Burada yalnız değilsiniz ve bu kitap, o duvarı aşmanız için size rehberlik edecek.

Değişim korkutucu olabilir. Bildiğimiz, alıştığımız konfor alanından çıkmak ve bilinmeyene adım atmak cesaret ister. Ancak unutmayın ki hayatınızdaki dönüşüm, o ilk cesur adımla başlar. İşte bu kitap, o ilk adımı atarken elinizden tutacak.

Hazır mısınız? O zaman birlikte yola çıkalım. Çünkü bu sizin yolculuğunuz ve bu kez değişim tam da sizin istediğiniz gibi olacak.

KİTABIN ÇALIŞMA ŞEKLİ

Her gün açtığın rastgele sayfa, aslında sana evrenden veya Yaradan'dan gelen, ne dersen de, bir mesaj olacaktır. O gelen mesaj, inan ki o anda, o gün senin ihtiyaç duyduğun bilgiyi taşıyor ve ihtiyacın olan oyunu sunuyor. O yüzden, o mesajı dikkate al, içselleştir ve uygula.

Rastgele seçilen her sayfa sana bir mesaj olacak ihtiyacın olan. Bu denk gelişlere ister kuantum alanı de ister astrolojide 12. ev, ister eş zamanlılık ister tesadüf… Sonuç olarak ihtiyacın olan oyun karşına çıkacak... Ona ses ver, yap!

En iyi doktor, kişinin kendisidir; insanı iyileştiren de yine insandır. Hayata Format kitabı tamamen "Kendi Kendini İyileştir!" mantığı ile hazırlanmıştır.

Sloganımız "Hayat, Senin Sanatındır!"
Nazlı AYPAK

İmzanı atmaya hazırsan, yolculuğa başlayabiliriz...
"Aradığın yanıtlar, doğru sorularda gizli."

Bazen kapıları açan cevabın nereden geleceğini bilemeyiz. Peki ya sorunlarının çözümü, başından beri gözümüzün önündeyse? Belki de tüm ipuçları başından beri gözünün önündeydi. Belki de birilerinin sana sihirli değnek değdirmesine değil, içindeki seni hatırlamaya ihtiyacın vardı.

İnsanların yaşadıkları senaryoyu ve kendilerini değiştirme gücü var. Kimi farkında bu gücün, kimi değil. Bu güç aslında herkeste var. Sen de dönüştürebilirsin hem kendini hem çevreni... Hayat senin sanatın ise her şey bittiğinde dönüşen şey senin imzanı taşıyan ya eserin ya da kalıntın olacak.

Değiştirebilme gücünü fark edebilenlere dikkat et ve bu gücü ne için kullandıklarına bak. Tarih, sadece kendini değil; toplumu, ülkeyi dönüştüren insanların kanıtları ile dolu.

Hayata Format Oyunu kitabı, sahip olduğun muhteşem dönüştürme gücünü bulmana yardımcı olmak için tasarlandı. Yaşadığımız evren ödül ve sınavlarla dolu. Şifa da başkasında değil, sadece sende. İşte bunu keşfettiğinde, sihirli değneğini kendine dokundurup krizleri fırsata çevirebilirsin.

SİHİRLİ DEĞNEK SENDE.

"***Elin varsa, yüreğini nazikçe sen kaşı…"***

Gelişim İçin Her Gün Bir Adım

Her oyun, günlük yaşantınızda uyguladığınızda, zihninizdeki, kalbinizdeki ve bedeninizdeki eski yazılımları yenileyecek. Bir format atarak, kendinize yeni bir yazılım yükleyeceksiniz.

Oyun Oynadıkça Değişeceksiniz

Oyunları oynadıkça hayatınıza dokunacak, tıkanmış kalıplarınızı kıracak, yeni fırsatlara ve bakış açılarına kucak açacaksınız. Geriye dönüp baktığınızda, bir zamanlar imkânsız görünen değişimlerin nasıl başladığını fark edeceksiniz.

"*Ama ben öyle demek istememiştim."*

"Beni neden anlamıyor?"

"Neden duygularımı doğru anlatamıyorum?"

"Hep yanlış anlaşılıyorum."

"En iyisi susayım, nasıl olsa kimse beni anlamıyor."

Anlaşılmamak, hissettiklerini doğru şekilde aktaramamak, aynı dili konuştuğun insanlarla bile iletişimde zorlanmak... Bu duygular sana tanıdık geldi mi?

"Doğru sorular, doğru cevaplara götürür."

İstediğin yanıtları almak için doğru soruları sormak gerek ve doğru soruları sorduğunda, seni muazzam geri dönüşler bekliyor. Hayatını dönüştürebilmek için, **yeni bir dil öğrenmeye** hazır mısın?

Evet, o zaman **haydi başlayalım!** Çünkü her sorunun bir cevabı var ve her cevabın seni daha güçlü bir adım daha ileriye taşıyacak. Kendini yeniden keşfetmek için atacağın her adım, seni en güçlü hâline dönüştürecek.

Şimdi, **Hayata Format Atma** zamanı!

NASIL OYNANIR?

Her gün açacağınız bir sayfa, sizi bu oyun yolculuğuna çıkaracak. Her oyun, hayatınıza farklı bir bakış açısı katacak ve bilinçli bir şekilde dönüşüm sağlamanızı destekleyecek.

Kurallar Basit:

- Her gün rastgele bir sayfa açın ve karşınıza çıkan oyunu uygulayın.
- Bazı oyunlar bir gün içinde tamamlanabilir, bazıları ise birkaç gün sürebilir. Bu tamamen size bağlı.
- Oyunlar tamamlandıkça, her birinde bir adım daha atacak ve dönüşüm yolculuğunuzda ilerleyeceksiniz.

ÖZELİKLE EN ÇOK HAYATINA DAİR YANIT ARADIĞIN ZAMANLARDA BU KİTABI KULLAN

Unutma, sen bir robot değilsin; insan olarak duygusal dalgalanmalar yaşaman, zaman zaman tükenmiş hissetmen normaldir. Bu, senin ne kadar insan olduğunun bir göstergesidir. Zorluklar, seni durdurmaz; tam tersine, seni daha güçlü ve dirençli yapar. İşte bu noktada "Hayata Format Oyunu" devreye giriyor. Enerjini

yeniden doldurmak, kendine ilham kaynağı bulmak ve hayatını yeniden şekillendirmek için bu oyun, sana bir araç sunuyor.

Hayatın bazen yolunda gitmediği, gücün tükendiği zamanlarda, doğru soruları sorarak doğru yanıtları bulabilirsin. Bu yanıtlar bazen gözünün önündedir, belki de dışarıdan birinin sihirli değneğiyle değil, senin içindeki gücünle çözülmesi gereken sorulardır. Unutma, sihirli değnek senden başkası değil.

Bu yolculuğa başladığında, başkalarından beklemek yerine, kendi içindeki gücü keşfedecek, duygusal doyumunu çevrene yayacaksın. Hem bedenin hem de ruhun bu enerjiden beslenecek. Yola koyulmaya hazırsan, şimdi yeniden doğma ve güç kazanma zamanı!

Evren, Eylemi Alkışlar!

Birçok insan oturduğu yerden "İyi düşünelim, iyi olsun." der ve bırakır. Peki, eylem nerede?

Bir yerde negatif olaylar varsa, bilin ki dünyanın bir yerinde o kadar büyüklükte onun tam zıttı iyi bir şeyler de oluyordur. Bu evren yasasıdır. İnsan için de geçerlidir bu, ancak her insanın negatif ve pozitif oranı farklıdır.

Gerçek yaşam kaynağının bizzat senden çevrene bulaştığını fark ettiğinde, potansiyelini keşfettiğinde -nerede ve hangi şartlarda olursa olsun- beslenecek ve beslemeye devam edeceksin.

Evrenin dilini öğrendiğinde, önüne çıkan dezavantajları avantaja çevirebilirsin.

Bu kitap ve oyun seni, kendi evrensel dilini tekrar keşfetmeye, yaşamını dönüştürmeye ve seni sınırlayan kalıplardan kurtarmaya davet ediyor. Hayatını değiştirmek, başlamak için doğru zamanın şimdi olduğunu kabul etmekle başlar. O zaman, her oyun ve her adım, seni yeni bir özgürlüğe taşır.

Aynı dili konuştuğumuz insanlarla buluşmak dileğiyle...

OYUNA BAŞLAMADAN ÖNCE, KENDİ FORMAT HİKÂYELERİM

31.01.1979 tarihinde Ankara'da doğdum. Atalarım bir kısmı Kavala, Yunanistan ve Bulgaristan'dan Türkiye'ye, diğer yarısı Rusya savaşından kaçan Kafkas Türklerinden Sarıkamış'a göçüp gelmişler... Bir dedem Çanakkale Savaşı'nda, diğer dedem Sarıkamış'ta görev yapan askerlerden, gururla söylerim bunu hep ….

Yazarlık hikâyem, ortaokul 1. sınıfta ismi "Soğukkanlılığın Esiri" olan ilginç bir bilinçaltı kitabı yazmak istemle başladı. Rahmetli anneannemin daktilosu ile başlayıp bitiremediğim, 12 yaşında bir kızın bilinçaltı ve bilinç dışı temalarını kullanmaya çalışarak kafamdaki beyaz adam diye kodladığım bir kişiye hayatı anlatmaya çalıştığım notlarım Türkçe öğretmenim tarafından okunup anlaşılamayınca, ilk ket vurma dersini o yaşta yaşamışım.

Tabii yazma serüvenim orada bitmedi. Bütün hayatımın günlüğü diye tutmaya başladığım, 1993 yılından bugüne kadar tüm tarihleri tuttuğum, bir evrim yolculuğu notlarım hâlâ mevcuttur. Bir gün o da kitap olacak. Beni rehberlik servisine yönlendiren öğretmenim, bana o zaman ilerisi için kullanacağım harika bir ders vermişti. İleride çok işime yarayacak olan bu ders "Nasıl öğretmen olunmaz?" kavramını bana öğretti. Bu sayede aynı hayal kırıklığını başkalarının da yaşamasını istemediğim için elimden geleni yaptım. Kim olursak olalım bir insanın, hele ki bir öğrencinin içindeki hevesi kırmadan ona ilham olabilir, rehber olabiliriz; onu anlamaya çalışmaya gönüllü isek tabii. Yoksa bir insanın minicik kalbine ve beynine atılan bu yanlış kodlamalar, o kişinin geleceği için çözmesi gereken büyük bir düğüm hâline gelebilir.

HİPERAKTİF ÇOCUK

Hiperaktif bir kişilik olduğumdan dolayı sevgili annem küçük yaşlarımdan itibaren enerjimi harcamam için beni birçok yere taşıdı. Bale, ritmik jimnastik, yüzme gibi çeşitli branşlarda senelerce hem okula gidip hem de bu alanlarda aktif rol aldım. Ankara Devlet Opera ve Balesinden sonrasında da Hacettepe Konservatuvarında Modern ve Klasik Bale eğitimi aldım. Aynı yıllarda, Yenişehir Spor Ritmik Jimnastik Kulübünde ritmik jimnastik çalışmalarıma da devam ettim. İlk maaşımı üç yıl çalıştığım TRT 1'de yayınlanan Cumartesi'den Cumartesi'ye programından kazandım. 1996 yılında lise mezuniyetimin ardından bir süre dayımla Amerika'da yaşadım. (Bir seneye yakın yaşam ve Chicago'dan araba ile Florida'ya dayımla maceralı yolculuğumu belki de başka bir kitapta toplarım.) Miami'de ileri seviye dil eğitimini tamamladım ve ülkeme geri döndüm. ODTÜ Beden Eğitimi ve Spor Bölümünü üstün şeref öğrencisi olarak tamamlarken bir yandan da okul döneminde çalışmaya devam ettim. Üç yıl boyunca dünya devi bir firma ile Türkiye'nin dört bir yanını dolaşıp farklı şehirlerdeki insanlarla tanışa şansım oldu. Bu arada insan ilişkileri ve iletişim eğitimlerini tamamladım. Bu deneyim sayesinde Türkiye'nin %80'ini görme ve insanlar ile tanışma fırsatı yakaladım. Herkese yeni yerler, insanlar keşfetmelerini tavsiye ederim.

FORMAT 2003

Mezun olduktan sonra 2003 yılında, Work And Travel Programı'na katılarak Amerika'nın Arizona Eyaleti'nde ve Grand Kanyon'da beş ay çalıştım; annemden bana aşılanan, ilgi duyduğum Kızılderililer ile çalışma ve yaşama fırsatı yakaladım. Ayrıca California Eyaleti'ni kendi imkânlarımla keşfettim. Sonrasında üniversiteden mezun olan gençlerin benim gibi bu keşifleri yapması

için Amerika'dan dönmeden önce, beni oraya gönderen şirketin teklifini değerlendirip "Yurt Dışı Eğitim Uzmanı Ankara Koordinatörü" olarak üç yüz yirmi genç insanın, benim gibi yurt dışında dil eğitimi, Au Pair ve Work and Travel programlarına katılmalarını sağladım.

Sonrasında işi bırakıp kalbimin sesini dinledim ve bir süre Polonya'da iş aradım, tüm ülkeyi de orada kaldığım aile ile keşfettim. Nazi kamplarını ziyaret etme kısmını saymazsak çok keyifli bir deneyimdi ancak orada iş bulamadığım için ülkeme yine geri döndüm.

Hayat çok kısa unutuyoruz, son kullanım tarihi olan canlılarız.

FORMAT 2005

Türkiye'de uluslararası öncü kurumlarda uzun yıllar reklam, satış, pazarlama alanlarında çalıştıktan sonra satış sektöründen sıkılıp eğitim sektörüne geçme kararı verdim. Öğretmeyi sevdiğimi sınıfın içine girince fark ettim. Emeğinin karşılığını en saf hâlden geri alabileceğim tek mesleğin de öğretmenlik olduğunu o zaman keşfettim. 2005-2012 yılları arasında Ankara ve İzmir'de bulunan seçkin eğitim kurumlarında beden eğitimi, spor koordinatörü, İngilizce öğretmeni, yaratıcı drama, bale ve dans öğretmeni olarak çalıştım. Kolejlerde çalışırken uluslararası hizmet içi eğitimleri almaya devam ettim.

Öğretmenlik bence hayata ve insana dokunmayı seven insanların yapabileceği bir meslek. Bu yüzden para ve mal hırsı olan insanların kesinlikle eğitimcilik ve öğretmenlikle uğraşmaması gerek. Herkesin sevdiği meslekle buluşmasını dilerim. Bunu anlamak için ise ancak insanın önce ne olmak istemediğini deneyimlemesi gerekiyor. Benim bunu anlama maceram yıllarımı aldı.

FORMAT 2007

İnsan yüreğindeki sesi susturabilir mi? O şehir beni çağırıyor diye 2007 yılında İzmir'e taşındım. İşim, arkadaşım, çevrem ve evim olmadan sadece kafamda bazı planlar yaptım sonrasında gözümü karartıp eyleme geçtim. Doğru bir karar verdiğimin yanıtı evreden geldi, dört farklı eğitim kurumunda çalışmaya ve yine eğitimlerime başladım. 2007 yılında İzmir Ekonomi Üniversitesi & British Council ELT İngilizce Dil Eğitimi Programı ile Dokuz Eylül Üniversitesi İngilizce Öğretmenliği sertifikalarımı aldım. 2009 yılında henüz blog sayfaları ünlü değilken kendi yarattığım aypak.edu adında, İngilizce eğitimi için geliştirdiğim teknikleri içeren sayfamla British Council sponsorluğunda dünya çapında düzenlenen ELT Maratonu'na katılarak bronz madalya kazandım.

FORMAT 2012

Batman bana bilmediğim yeni bir kelime öğretti: YOKSUNLUK. Doğa ile bütünleşmiş bir hayat tarzı, 24 saatten fazla süren elektrik kesintileri, odun sobasında ellerini yakmak, musluktan akan suların donması... Yalnızlık, sevdiklerinden uzaklık, farklı bir dil, alıştığım birçok düzen ve olanaktan uzaklık... Tüm geçmişi rafa kaldırmama neden oldu.

Çok dezavantajlı bir bölgeydi Sason ama canımı en çok acıtan konu insanların yoksunluklarıyla tanışmaktı. Öğrencilerim ise bu yolda tek besin kaynağım oldu. Birlikte hem eğlenip hem gelişebileceğimiz projeler hazırladık çünkü ruhumuz buna açtı. Sadece bununla sınırlı kalmayıp sosyal yardım projelerimiz ile Sason dışında bulunan 100'den fazla okula çeşitli yardımlar ulaştırdık. Bu proje ile Millî Eğitim Bakanlığı Üstün Başarı ve Takdir ödülüne layık görüldüm. 2015 yılında "Çocuklar Hep Gülsün" sosyal

sorumluluk projem ile eğitim uzmanı olarak Amerikan Büyükelçiliği Professional Fellow Programı'na Türkiye'den katılmaya hak kazanan üç kişiden biri oldum. Ülkemi, proje koordinatörü ve uzman eğitmen olarak temsil etmek çok gurur vericiydi. Sason'dan Hawaii'ye giden ilk insanım, umarım sonuncu da olmam.

Benden sonra o bölge çok değişti. Sonra fark ettim ki nereye gidersem orası da ben de değişiyoruz. Benden sonra arkamda bıraktığım insanlar da yerler de dönüşüyor.

FORMAT 2015

18.09.2015 tarihinde boğazımın sağ tarafını daha çok sevmeye başladım çünkü oraya ufak bir ameliyat izi yerleşti. Söylenmemiş sözlerin oluşturduğu bir kitlenin bir bedene attığı hatırlatıcı çizgi. Tükürük bezlerine yapışmış nazar kitlesi dedim ben ona. Çünkü zamanında çok düğümlendi boğazım. Artık boğazımın düğümlenmesine izin vermiyorum. Sözlerimi sesli paylaşıyorum. Sana da tavsiyem, biriktirme. Tabii insan tavsiye ile yetinmez değil mi?

Öyle birilerinin anlatmasıyla değil, başkasının gidip gördüğü, yaşadığıyla değil; kendi gidecek, görecek, yaşayacak, düşecek, kalkacak, işte budur diyecek değil mi? Zaman zaman takılacak bir engele, aşacak bir duvardan, acıyacak bir yerleri; tamamdır diyecek veya dişiyle tırnağıyla mücadele edecek, belki kavuşacak belki kaybedecek.

Bazen öyle bir mucize olacak ki aldığı derslerin, edindiği tecrübelerin ustası ve bilgesi olarak başkalarına yol gösterecek, can olacak. O yüzden derim ki hayatı anlamak için tek bir yol, tek bir yöntem yok. Herkes kendi hikâyesinin yazarı, çizeri, anlatıcısı, kahramanıdır, kim ne derse desin.

İnsan bir zorluk yaşamadan kolaylığın ne olduğunu anlamayacak...

Ülkem gibi...

FORMAT 2017

İzmir'e döndükten sonra okullarda müdür, müdür yardımcılığı görevlerine atandım ama idarecilik bana göre değildi. 2017 yılında ise Erasmus Gençlik Programı'nın finanse ettiği "SSV Learning Through Sports Youth" organizasyonunda, Türkiye'de sporu yayma amacıyla Finlandiyalı meslektaşlarımla bir araya gelerek ortak projeler üretme şansım oldu. 2019'da Litvanya'da, Avrupa Gençlik Forumu ile ortaklaşa düzenlenen 4. Doğu Ortaklık Gençlik Forumu'na idareci olarak katılarak ülkemi tekrar temsil etme şansım oldu. Program sonunda meslektaşlarımla, öğrencilerin Avrupa Birliği Hibe ve Proje fırsatları için önerilerimizi sunduk. Özellikle dezavantajlı bölge çalışmalarının artırılması ve projelerin yaygınlaştırılmasıydı. Hazırlamış olduğumuz manifesto hâlen Avrupa Birliği'nin Web Sitesi'nde mevcuttur.

İdari görevlerde yer almanın bana gerçekten uymadığını fark ettim ve sonunda aklımdaki fikirler ve hayallerimle yoluma devam etmeye karar verdim.

FORMAT 2019

Neden Yaradan insanlara birkaç defa format attırır hayatlarına, acısıyla tatlısıyla neden fazla senaryolar yaşatır? Belki de bu bir fırsattır yaşamı çözmen adına? Bu sorgulamalar geçen yıllar sonunda yanıtımı şu şekilde buldum:

2019 yılında 40. yaşıma merhaba derken yanıtlar akmaya başladı. 1994 yılından beri yazdığım günlüğümü okumak ve eski albümlere bakmak beni bir zaman yolculuğuna çıkardı ve kafamda ampul o zaman yandı. Sahip olduğun maddi ve manevi her bilgi yüktür. Dağıtıp onları paylaşman gerek aktarman gerek Nazlı dedim. Yoksa bilgilerin altında ezileceksin. Bu farkındalıkla, sahip olduğum tüm bilgileri, tecrübeleri başkalarıyla paylaşma ve ak-

tarma gerekliliğini hissettim. Birikimlerin sadece kendinde kalmamalı; çünkü onları başkalarına ulaştırmazsan, aslında o bilgilerin değeri de ortaya çıkmaz.

Bu aydınlanma, bana hayatımı ve yolculuğumu yeniden şekillendirme gücü verdi. Artık sahip olduğum her şeyin değerini, o değerleri başkalarına ulaştırmanın önemini fark ettim.

Ben özel değilim. Sadece inatçı ve idealleri için savaşan bir karakterim. Hayır kelimesini kabul etmeyen, bir probleme çözüm yolu getirmeden onu bırakamayan ama tek başına değil insanlarla beraber bir oluşum yapmak isteyen bir Kovalarca Kova ruhlu bir ukala...

Hayat, insanları kendi amacına yönlendirmek için bazen yanlış yollara sokar; ama sonuçta herkes çıkması gereken yolun yolcusudur.

Olan insanlar amacı ortak olan insanlar eninde sonunda bir araya gelirken, diğer insanlarla yolları zamanla ayrı düşebilir. Hayat sana, amacını bulana kadar birçok engeller yaratabilir. Ancak merak etme eninde sonunda olman gereken yere varırsın. Yolda karşına çıkan insanlar sana hep mesajlar verecek; bazen yolun için benzin, bazen görmen için trafik lamban olacak. Onlar sana durman ya da devam etmen gereken yerleri gösterecek.

Kimisi acıtarak kimisi okşayarak yapacak bunu…

FORMAT 2020

2020'deki büyük İzmir depremi ardından hayat bana yeni bir yol arkadaşları sundu. Bu yol arkadaşlarımla, astrolojiye dair yeni bir oluşumlar başlattık sonra onlarda yollarımız ayrıldı ama dostluğumuz baki kalacaktır. Astro Altın günleri kurdum ve insanları hayatlarını dinledikçe gökyüzünün çalışma şekline tekrar hayran kaldım. Öğrendiğim her bilgiyi test etmeye başladım. On binler-

ce harita ile çalıştım çünkü kovalarca kova olmak tonlarca sorgulama gerektirdi.

FORMAT 2021

2021'in Şubat ayında sevgili anneannemin kaybı format hikâyeme yeni bir senaryo ekledi. İkinci annem Nejla annemin kaybı bende bu hayatın geçici oluşunu tekrar hatırlattı. "Neden yaşıyoruz ki o zaman?" sorgularım hep vardı ama bu büyük kayıp benim için daha fazla yaşama dair anlam arayışına itti. Onun varlığını belki de kanıtlamak için onun şiirlerini derleyip yayınladım çünkü onun fiziken yok oluşuna katlanmak çok acıydı bari kitap olarak kalsın istedim. Genetiğini en çok taşıdığım insanlardan biriydi ve ben onu hâlâ çok özlüyorum…

FORMAT 2022

Hayata Format web sitem kuruldu ve markası oluştu. Sonrasında bu kitap yazıldı. İlk versiyonu biraz karışık olduğu için 2025 yılında ona da Format geldi.

FORMAT 2023

2023 yılında, 16 sene yaşadığım İzmir'i bırakma kararı aldım. Aslında 2022 ve 2021 yıllarındaki pandemi sürecinde bu kararı vermiştim ama Türkiye'nin hangi şehrine taşınacağım konusunda bir fikrim yoktu. Tam da 2023 yılbaşında "Allah'ım lütfen bana bir mesaj yolla, hangi şehre gideceğim?" diye düşündüm. İstanbul'u, Ankara'yı ve İzmir'i istemiyordum. Tam da o sırada, 2023'ün mart ayında 12 sene önce tanıştığım fakat hiç yüz yüze gelmediğim bir insan çıktı karşıma Çanakkale'den. Ben de onun

mesajını aldım, kabul ettim ve Çanakkale'ye taşındım. Şimdi yeni şehrimdeyim, bakalım bu yeni şehrimde senaryom ne kadar sürecek hiç bilmiyorum ama mutluyum.

Daha çok şey var yazmam gereken ama belki bunları ileride sadece hayatımı yazacağım bir kitapta toplanır. Buraya bu formatlarımı yazmamın nedeni kitabın ismi "Hayata Format" ve kitabı yazan kişinin önerileri kendi hayatıyla ne kadar tutarlı olduğunu anlamanız içindi. Daha çok formatım var ve formatlar devam edecek ama şimdilik bu kadar yeter sanırım.

TEŞEKKÜRLER

ŞU AN HAYATIMDA OLAN TÜM YOL ARKADAŞLARIMA, ENERJİNİZ, SEVGİNİZ VE GÖSTERDİĞİNİZ DEĞER İÇİN SONSUZ TEŞEKKÜRLER.

Ailem ve atalarıma kattıkları değer, kan ve emekleri için çok teşekkür ederim. Beni her zaman destekleyen canım ailem olmasaydı, bu kitap ortaya çıkmazdı. Kan bağım olmasa da bir zamanlar bana destek olan ve şu anda hayatımda olamayan, geride bıraktığım insanlara da teşekkür ederim. Yollarımızın ayrılması, sevmediğim ya da anmadığım anlamına gelmiyor; sadece artık aynı enerjide olmadığımızı gösteriyor. Ayrıca, bana hayatımda neyi istemediğimi öğrettiğiniz ve bana emek verdiğiniz için de teşekkür ederim.

NEDEN OYUN OYNAMALIYIZ?

Mevcut şartlar nedeniyle pek çok insan yaşamının büyük bölümünü memnuniyetsizlik içinde geçiriyor. Modern çağın hizmetkârları olarak ya heyecanlanmayı unuttuk ya da artık bizi heyecanlandıracak bir şeyler bulamıyoruz. Oyun ise bu heyecanı

doğal akışında sunuyor. Hayalim, bu sistemi kullanacak oyun arkadaşları bulmak. Hayata Format oynayan arkadaşlarım hem heyecan duygusunu yeniden yakalayacak hem de hayallerine giden yolu oluşturan soruların yanıtlarını bulacak.

NEDEN HAYATIMIZA FORMAT ATALIM?

9 ay 20 günde doğan, dünyaya gelmek için nazlanmış bir insanım. Adım bu yüzden Nazlı ama pek nazlı yaşadığım söylenemez. Hayat bana çeşitli dönemlerde farklı kıta ve ülkelerle, güzel ülkemin 7 bölgesinde, 60'tan fazla şehirde farklı koşullarda pek çok kez sıfırdan başlama şansı verdi. Hepsi de yeni bir biçim, yeni bir senaryo kattı yoluma; bir nevi format diyebiliriz buna. Format denince tamamen her şeyin silinip yok olması anlaşılabilir ama aslında format, mevcut hâlimizi güncellemektir. Niyetim kimsenin rehberi olmak değil, herkese kendi doktoru olabilmesi için adım adım eğlenceli bir oyun oynatmak.

– Sırada Ne Var?

Keşfettikçe öğrenme açlığım artıyor ve ne kadar az bildiğimi fark ediyorum. Öğrenme açlığım hiç bitmeyecek gibi, bu yüzden eğitimlerime hâlen devam ediyorum. Özetle, evrenin, yaratıcının mesajlarını okumaya ve öğrenmeye devam...

Hayata Format Oyunu, benim oyun arkadaşlarımı bulma yolculuğum çünkü tek başına hayat oyunu oynamak hiç zevkli değil...

MESAJLAR DOĞRU SORULARDA GİZLİ

Doğru sorular, doğru cevaba ulaşmanın anahtarıdır. Kitapta, kişisel gelişim yolculuğunda en çok kullanılan ve danışanlardan olumlu geri dönüşler alınan yöntemler paylaşılmaktadır.

Cevap Bulduran Sorular" bölümleri, özellikle *Grow Modeli* ve *Sokratik Yöntem* olarak bilinen soru-cevap tekniklerini içermektedir. Ayrıca, her oyun bölümünde bulunan "Tavsiye Dinleme" müzikleri de önemli bir yer tutmaktadır.

EVRENİN MESAJLARINI OKUMAK

Hayata Format kitabı, "Kendi Kendini İyileştir!" felsefesiyle, bireyin hem fiziksel hem de ruhsal sağlığını iyileştirmek için içsel gücünü kullanmasını teşvik ediyor. Bu yaklaşım, dışsal etmenler yerine, bireyin kendi içindeki iyileştirici güce ve potansiyele odaklanır. İnsanlar dışarıdan gelen sihirli dokunuşlarla değil, içsel rehberlerini dinleyerek kendilerini iyileştirebilirler. Kitap, bu içsel gücün farkına varmak ve hayatı dönüştürmek için gerekli adımları atmak adına cesaret veriyor.

Sihirli Değnek Senin Elinde. Herkesin değiştirme gücü vardır ancak bu gücü fark etmek her zaman kolay değildir. Birçok insan bu gücün farkında olmayabilir. Bunu fark edenler, sadece kendilerini değil, çevrelerini de dönüştürme potansiyeline sahiptir. Sihirli değnek aslında sadece dışarıda değil, her bireyin içindedir. Kendi hayatını değiştirmek ve krizleri fırsata dönüştürmek, bu gücün farkında olmakla mümkündür.

Hayata Format, her bireyin doğuştan sahip olduğu bir yenileme, şarj etme ve iyileşme gücünü hatırlama sürecidir. Hayat koşulları, çevresel faktörler ve bilinçaltındaki engeller zamanla bu gücü unutturabilir. Ancak kişi, kendisini şarj edebilme yeteneğine sahiptir ve bu özellik, bireysel gücünü yeniden keşfetmesine yardımcı olabilir.

HAYATIN SENİN SANATINDIR…

OYUNLAR BAŞLIYOR AMA ÖNCE SÖZLEŞME YAPALIM

MİNİ TEST: KENDİNLE TUTARLILIK SÖZLEŞMESİ

Bu mini test, bedenindeki ve ruh hâlindeki tutarsızlıkları fark etmeni sağlar. Cevaplarınla, bedeninle daha uyumlu bir şekilde çalışmaya başlamak için bir tutarlılık sözleşmesi yapıp yapamayacağını göreceksin.

Aşağıdaki soruları dikkatle okuyup, her biri için "Evet" veya "Hayır" cevabını yaz. Soruların yanına yanıtını yaz. Eğer en az üç soruya "Evet" cevabı verdiysen, kendinle tutarlılık sözleşmesi yapma zamanın gelmiş demektir. Şimdi birazdan bu sözleşmenin detaylarını okuyacaksın.

Sorular:

1. Haftada en az bir kez sırt, baş ya da mide ağrısı çekiyor musun? .....
2. Kronik uykusuzluk ya da uykulu olma hâlin var mı? .....
3. Tepkilerin normale kıyasla arttı mı? .....
4. Bir enerjisizlik ve unutkanlık hâli var mı? .....
5. Bedeninde normalden farklı bir şişkinlik, ödem gözlemledin mi? .....

SONUÇ: Eğer bu sorulardan en az üç tanesine "Evet" dediysen, kendinle tutarlılık sözleşmesi yapma zamanı geldi.

OYUNA BAŞLAMADAN ÖNCE SÖZLEŞME

Kitabın sonunda tüm oyunlar bittiğinde tekrar buraya geri döneceksin.

Sevgili Kendim,

Bu sözleşmeyle sana söz veriyorum:

✓ **İç Sesimi Dinleyeceğim:** Her gün birkaç dakikamı ayırıp sessizce seni dinleyeceğim. Ne istediğini anlayıp seni şımartacağım.

✓ **Dürüst Olacağım:** Kendime yalan yok! Gerçek hislerimi kabul edecek, dürüstlükle parlayacağım.

✓ **Kendimi Çok Seveceğim:** Aynaya bakıp "Sen harikasın!" diyeceğim. Kendime hak ettiğim değeri hep vereceğim.

✓ **Başkalarının Sesine Kapatacağım:** Çevremdekiler ne derse desin, kalbimin pusulasını takip edeceğim.

✓ **Kendime Zaman Ayıracağım:** Bazen kitap, bazen kahve, bazen sadece yıldızlara bakmak... Kendime mini bir mola yaratacağım.

✓ **Her Gün Minik Adımlar Atacağım:** Büyük hedeflere giden yol, küçük ama eğlenceli adımlarla başlar. Ben de her gün bu yolda yürüyeceğim.

Bu sözleşmeyi kabul ediyorum!

Adım: _____

Tarih: _____

Kendinle bu sözleşmeyi imzalayarak hayatına eğlence, huzur ve biraz da sihir katmaya ne dersin? haydi bakalım, bu yolculuk senin ve çok keyifli olacak!

OYUNLARA GİRİŞ

HAYATA FORMAT OYUNU

NAZLI AYPAK



Hayata Format Oyunu: Dönüşüm Yolculuğun Başlasın!

Sayfa 26'ya ilerle İmza at ve kitabın oyununa başla. Hayatınızın her gününe bir oyun eklemeye ne dersiniz? Her gün rastgele bir sayfa açın, karşınıza çıkan oyun tam da o an ihtiyacınız olan bilgi, etkinlik veya farkındalığı size sunacak. Bu oyunlar aynı zamanda hayatınızı bilinçli bir şekilde dönüştürmek için birer rehber olacak.

Bazı oyunlar sizi anında harekete geçirirken, bazıları derin düşüncelere dalmanızı sağlayacak. İster bir gün içinde tamamlayın ister zamana yayarak deneyimleyin; her oyunla kendinizi biraz daha keşfedecek ve dönüşüm yolculuğunuzda bir adım daha ilerleyeceksiniz.

Bu kitap, krizleri fırsata dönüştürmenizin ve kendi sihirli değneğinizi bulmanızın anahtarı olacak. Her sayfa, hayatınızın sanatçısı olmanız için bir fırsat sunuyor. Hayatın senin sanatındır. Şimdi imza atma zamanı! ⭐
Nazlı Aypak

hayataformat.com

9 786256 130661

tilki kitap