UZMAN PSİKOLOG SERAP GÜVEN



# BİLİNÇLİ BİR İLİŞKİNİN İNŞASI

Serapguven_n

İLK KİTAP


tilki
kitap
yayınevi

**Bilinçli Bir İlişkinin İnşası**
Serap Güven

**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: Derya Sezer
Son Okuma: Alev Sevgi
Sayfa Tasarım: Efe Bozkurt
Kapak Tasarım: Efe Bozkurt

1.Basım, İstanbul, Nisan 2025
ISBN: 978-625-5896-04-9
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.

# BİLİNÇLİ BİR İLİŞKİNİN İNŞASI

Serap Güven

## Yazar Hakkında

Psikolog Serap Güven'in bankacılıkla başlayan iş yaşamı, uzun süre kurumsal hayatın içinde, insan kaynakları yönetimi alanında devam etti. Bu kariyer, Serap Güven'e kurumsal hayatın ve aslında hayatın içerisinde asıl sorunun; iletişim problemleri, algı çatışmaları, korkular, kaygılar, travmalar, yaşanmışlıklar vb. geçmiş tecrübelerin bugüne yansıması olduğunu gösterdi. Bu farkındalığa vardığında psikoloji okumaya ve durum tanımlamalarını profesyonel seviyeye taşımaya karar verdi.

İşletme mezunu olan Serap Güven, yüksek lisansını Davranış Bilimleri alanında İnsan Davranışlarının Nedenleri üzerine yaptı. (Tez konusu: Kadın - erkek psikolojisi) Daha sonra Psikoloji Bölümünü tamamladı. Hâlen Klinik Psikoloji alanında eğitimine devam etmektedir. Stajını Fransız Lape Hastanesi'nde yapması, vaka analizi açısından Serap Güven için oldukça büyük bir şans ve deneyim olmuştur. Alanıyla ilgili yurt içinde ve yurt dışında birçok eğitime katıldı ve bu süreçte danışanlarına terapi seanslarına başladı. Yaklaşık 15 yıla aşkın bir sürede binlerce seans gerçekleştirdi, insanların hayatlarına dokundu.

Serap Güven, hem kurumsal iş yaşamına hem de online ve yüz yüze olarak danışmanlık yapmaya, seanslara; seminer, kongre ve eğitimler vermeye devam etmektedir.

Serap Güven temel bakış açısı olarak: “Her insan bir hayat, uzun bir hikâye, derin bir kuyu… Her sorun çözülmek için vardır. Konuşarak aşılamayacak dert, anlatarak rahatlamayacak bir ruh yoktur.” görüşü ile çalışmalar yaptı.

Uzmanlık alanları: EMDR - hipnoterapi, bireysel- çift terapisi, evlilik terapisi, anksiyete, cinsel terapi, çocuk - ergen terapisi, kuantum enerji psikolojisi ve atalardan gelen genetik aktarımlar için şifalanma çalışmaları şeklindedir.

Serap Güven, yetenekleri, çok yönlü birikimi, kendine özgü çalışma tarzı, özgün yöntemleri, vizyonu, güçlü iletişimi, kişiye özgü çözüm reçeteleri, çözümcül yaklaşımları gibi özelliklerinin yanında pozitif enerjisi, ışıltısı ve güzelliğiyle de dikkat çekmektedir.

İnstagram: https://www.instagram.com/serapguven_n
YouTube: @psikologserapguven
TikTok: @serapguven2
E-mail: Seerap.guven@gmail.com

## Teşekkür

*Bu kitabın hayat bulmasında emeği geçen herkese yürekten teşekkür ederim. Özellikle, Safi Holding Çorum Şeker Fabrikası Yönetim Kurulu Başkanı Sn. Atakan Sinan Safi Bey, Aner Group Otomativ San. Tic. Aş. Yönetim Kurulu Başkanı Sn. Eren Dolunay, Dizel Ağır Vasıta Yedek Parça Ltd. Yönetim Kurulu Başkanı Sn. Tolga Topuz'a, vizyonuma olan inançları ve destekleri için minnettarım. Onların katkıları, bu eserin daha geniş kitlelere ulaşmasını sağlayacak ve bilinçli ilişkiler üzerine farkındalık yaratma hedefime büyük destek olacaktır. İş birliklerimizin gelecekte de devam edeceğine inanıyorum. Bu kitabın içeriğinin kalitesini ve erişimini artırmıştır. Onların desteği, bilinçli ilişkiler üzerine yaptığım çalışmaların daha geniş kitlelere ulaşmasını sağlayarak, toplumumuza önemli bir katkı sunacaktır.*

*Saygılarımla*
*Serap Güven*

# ÖN SÖZ

İlişkiler, hayatımızın en temel ve en anlamlı deneyimlerinden biridir. Ancak birçok insan, sağlıklı ve bilinçli bir ilişkinin nasıl inşa edileceğine dair net bir yol haritasına sahip olmadan bu yolculuğa çıkar. Sevgi, güven, bağlılık ve iletişim gibi kavramlar üzerine kurulu olan bir ilişkinin sürdürülebilir olması için sadece duygulara değil, aynı zamanda farkındalığa, içgörüye ve bilinçli seçimlere de dayanması gerekir.

Elinizdeki bu kitap, bilinçli bir ilişkinin temellerini anlamanızı, kendinizle ve partnerinizle olan bağınızı güçlendirmenizi ve ilişkinizi daha sağlıklı bir şekilde inşa etmenizi amaçlıyor. Her bireyin, ilişkilerde kendini tanıması, geçmiş yaralarını iyileştirmesi ve sağlıklı sınırlar oluşturması gerektiğini vurgulayan bu eser, modern psikoloji, felsefe ve kişisel gelişim perspektiflerinden beslenerek ilişkilere dair yepyeni bir bakış açısı sunuyor.

Bu kitap, yalnızca romantik ilişkiler için değil, tüm insan ilişkilerinde daha bilinçli ve duyarlı olabilmek adına bir rehber niteliği taşıyor. Kendinizi, karşınızdaki kişiyi ve ilişkinin dinamiklerini daha iyi anlamak adına çıktığınız bu yolculukta; farkındalığın, sevginin ve uyumun önemini keşfedeceksiniz.

İlişkilerde daha bilinçli adımlar atmanız ve sevgi dolu bir bağ kurmanız dileğiyle…

Serap Güven



Aşkı ve ilişkileri yeniden tanımlayın!
Bilinçaltınızın derinliklerine inerek sağlıklı ve bilinçli ilişkiler kurmanın sırlarını keşfedin...
Psikolog Serap Güven'den hayatınızı değiştirecek bir rehber!
Bilinçaltınız ilişkilerinizi nasıl etkiliyor? Bu kitap, kadın-erkek ilişkilerindeki gizli dinamikleri açığa çıkararak daha tatmin edici ve anlamlı bağlar kurmanıza yardımcı oluyor.
Kaçımız ilişkilerimizde tekrarlayan sorunlarla karşılaşıyoruz? Belki de cevap, bilinçaltımızın derinliklerinde saklı. Psikolog Serap Güven bu kitapta, bilinçaltı kalıplarınızı nasıl tanıyacağınızın, dönüştüreceğinizin ve daha sağlıklı, bilinçli ilişkileri nasıl inşa edeceğinizin yollarını sunuyor.
Kadın-erkek ilişkilerinin karmaşık dünyasına yepyeni bir bakış açısı...
Aşkta aradığınızı bulamıyor musunuz? Belki de bilinçaltınızın size oynadığı oyunların farkında değilsiniz. Bu kitap, ilişkilerdeki bilinçaltı dinamiklerini anlamanıza ve kalıcı, tatmin edici bağlar kurmanıza yardımcı olacak pratik araçlar sunuyor. Kendinizi ve partnerinizi daha iyi tanıyın, bilinçli ilişkilerin kapılarını aralayın...
İlişkilerinizde sürekli aynı sorunları mı yaşıyorsunuz? Bilinçaltınızın sizi nasıl yönlendirdiğini merak ediyor musunuz? Bu kitap, size bilinçli ilişkiler kurmanın anahtarını sunuyor.
Kendinizi ve partnerinizi keşfedin, daha sağlıklı ve mutlu bir ilişki için ilk adımı atın!
Kadın-erkek ilişkilerindeki gizemli dinamikleri çözmek ister misiniz? Bilinçaltınızın ilişkilerinizi nasıl etkilediğini öğrenmeye hazır mısınız? Bu kitap, size yol gösterecek!
Bilinçli ilişkiler inşa etmek için ihtiyacınız olan her şey bu kitapta!

9 786255 896049