

M. BARIŞ MUSLU

# ÇÜNKÜ İYİSİN

SORUNLARIN BU YÜZDEN

5 ÖRNEK  
DEMO  
ÇALIŞMASI



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

## ÇÜNKÜ İYİSİN

**Yazan:** M. Barış Muslu

**Editör:** Handan Akdemir

**Yayın hakları:** © 2026 Doğan Yayınları Yayıncılık ve Yapımcılık Ticaret 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** / Mayıs 2026 / ISBN 978-625-8593-47-1

**Sertifika no:** 44919

**Kapak tasarımı:** Cüneyt omođlu

**Kapak fotođrafı:** Muhsin Akgün

**Sayfa uygulama:** Gökçen Yanlı

**Baskı:** Yıkılmazlar Basın Yayın Prom. ve Kağıt San. Tic. Ltd. şti.

15 Temmuz Mah. Gülbahar Cad. No: 62 / B Güneřli - Bağcılar - İSTANBUL

Tel: (212) 515 49 47

Sertifika no: 45464

**Doğan Yayınları Yayıncılık ve Yapımcılık Ticaret 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](http://www.dogankitap.com.tr) / [editor@dogankitap.com.tr](mailto:editor@dogankitap.com.tr) / [satis@dogankitap.com.tr](mailto:satis@dogankitap.com.tr)

Çünkü İyisin

M. Barış Muslu

DOĞAN KİTAP  
ÖRNEKTİR

Giriş.....	9
NeuroFormat pusulası .....	17
Duygular neden var? .....	23
Ben iyi biriyim ama beynim buna inanmıyor! .....	26
Üzgünüm, kuralları ben değil biyoloji koyuyor.....	32
NeuroFormat yüzünden boşanıyoruz! .....	41
Özgürlüğün bedeli .....	48
Bumerang çocuklar .....	56
Mutluluk tuzakları .....	60
Kaygının anlamı .....	69
Suçluluk duygusunu anlamak .....	86
Bilimin bildikleri bilmedikleri .....	92
Hayatla barış protokolü.....	103
NeuroFormat çalışması .....	109
Hızlıca özetleyelim:.....	122
Çalışmaları yaparken dikkat etmemiz gereken noktalar .....	129
Anne babaya karşı öfke çalışması .....	133
Eşe öfke çalışması.....	150
Genel öfke çalışması .....	160
Anne babaya karşı suçluluk, kayıp, yas çalışması.....	170
Çocuğumuza karşı suçluluk çalışması .....	180
Demolarla ilgili önemli hatırlatma .....	188
Bitirirken .....	190
Ekler .....	195
Ek 1 / Temel travmalar .....	197
Ek 2 / Hastalıklar ve Travmalar .....	213

Bu kitabı aldın çünkü sen iyi bir insansın.

Hatta şu an bu cümleleri okuyor olman bir tevafuk.

İtiraf ediyorum, beş altı sene öncesine kadar ben tevafuklara hiç inanmazdım.

Benim için her şey sadece tesadüftü. Ama ben senin özel bir insan olduğun ve bir misyonun olduğu için bu kitabı aldığına inanıyorum.

Bu kitap şu an elindeyse muhtemelen iki ihtimal var:

Birincisi; beni yıllardır takip ediyorsun, anlattığım ve milyonlarca insanın iyileşmesine vesile olan bakış açısını yakından tanıyoruz ve konunun en son kitabını okumak istedin.

Zaten yıllardır senin bunları çevrene anlattığından, insanlara gerçeği yaymaya ve onları uyandırmaya çalıştığından eminim. Sen de farkındasın; sen böyle bir gerçeği çok erken keşfettin ve sen gerçekten çok özelsin.

Diğer ihtimal ise sen iyi bir insansın ve kitabın isminden etkilendin. Bunun doğru olduğunun, iyi insanların hassas oldukları için hak etmedikleri birçok sorunla karşı karşıya geldiklerinin fazlasıyla farkındasın ve hem dertleşmek hem de bu zararı azaltmak için bu kitabı okumak istedin.

Aslında bu kitapta ilk kez tanışacağın bu sistemde düşündüğünden çok daha fazlası var.

Ben senin bu kitabı almanın da tevafuk olduğunu düşünüyorum.

Sen de özel bir insansın.

## Giriş

Kitabıma hoş geldiniz...

2026 yılı itibarıyla ilk kitabım *Yıka Beynini'* nin üzerinden 15 yıl geçmiş.

Ve şu an elinizde dokuzuncu kitabımı tutuyorsunuz.

Tüm okurlarıma, takipçilerime bir teşekkür borcum var.

Kitaplarımın bir buçuk milyona yakın okunmasını sağladınız.

İyileşme hikâyelerinizi benimle paylaşarak NeuroFormat sistemiyle ne çok hayata dokunduğumu bana her gün hatırlattınız.

Dokuzuncu kitap dedim ama inanın heyecanım ilk kitabımı yazdığım günden farklı değil.

Ve on beş yıldır birlikte sürdürdüğümüz bu güzel yolculuğumuz için hepinize minnettarım.



Geçenlerde bir arkadaşım mesaj attı.

Şöyle diyordu:

“Barış bak, Dan Brown son kitabında senin teorini çalmış!”

Mesajı anlamam, ne olup bittiğini kavramam zaman aldı. Çünkü *fiction* yani kurgu veya hayal gücüne dayanarak yazılan kitapları pek okumam. İtiraf edeyim, en son hangi romanı okuduğumu bile hatırlamıyorum.

Ama tabii ki Dan Brown'ın kim olduğunu biliyordum.

Arkadaşım “senin teorin” dediği sayfaların da resmini çekip atmıştı.

Baktım.

Vallahi öyle. Bunlar benim *Anne Beni İyileştir'* de anlattığım şeyler.

“Çalmış” demek işin esprisi tabii de yine de sevindim. Çünkü o kitabı yazarken, söylediğim şeylerin ne kadar ezber bozucu olduğunu bildiğim için, pek çok polemige davetiye çıkaracak bir hipotez ortaya koyduğumu düşündüğümden çok dikkatli yazmaya çalıştığımı hatırlıyorum.

Uzatmadan size durumu özetleyeyim.

2022 baharında yayımlanan *Anne Beni İyileştir* kitabımda diyordum ki:

*Önemli olaylar, travmalar bir ana sunucuda tutuluyor olabilir.*

*Yaşantılarımızın en kritik anlarının böyle bir ana sunucuya yüklendiğini düşüntün.*

*Diyelim ki anne bir travma yaşadı.*

*O travma çözüldüğünde, çocuğun beyni de ana merkeze direkt bağlı olduğu için bununla bağlantılı olarak da değişiyor, iyileşiyor.*

*Birisi ana merkezdeki kaydı değiştirdiği zaman, ana merkezle bağlantılı olan bütün beyinlerde değişiklik oluyor.*

Yani hepimizin bağlı olduğu bir ana bellek, hafıza var ve bu beyinlerimizin dışında bir yerde olabilir. Her şey bu depo alanına kaydoluyor olabilir.

Kişi travmasını temizlediğinde o travmayla ilgili herkes bundan etkileniyor.

Anne temizlik yaparsa çocuğu iyileşiyor.

Anlatmaya çalıştığım özetle bunlardı.

Arkadaşımın Dan Brown'ın kitabı *Sırların Sırrı*'ndan gönderdiği fotoğraflardaki sayfalar da aynı şeyi söylediğini gösteriyordu.

*Bilinç beynin içinde yer almıyor. Her yerde yer alıyor. Ve ona ulaşmanın yolunu bulan dünyayı yönetir* demeye getiriyor Dan Brown.

Merak ettim, açtım kitabın sinopsisini yani özetini okudum. Bu teoriyle birlikte roman, depolanan bilince ulaşma yolunu bulan bir bilim insanını öldürüp bu gücü uluslararası hâkimiyet için kullanmak isteyen kötü adamları engelleme hikâyesine dönüymüş.

Dan Brown gizem, tarihi semboller ve din üzerine sürükleyici romanlar yazan, dünya çapında çoksatan bir yazar.

Ben daha çok film uyarlamalarını izledim.

Ama kitaplarını okumamış olsam da bildiğim bir şey var:

Onun kitaplarında finalde istisnasız hep aynı şey olur:

**İyiler hep kazanır!**

Romanları bilmem ama benim hayatta olmasını en çok istediğim şey de bu işte.

İyilerin hep kazanması...

Ara ara Instagram'da paylaştığım bir söz vardır.

Herkesin çok beğendiği, çok doğru bulduğu, en çok etkileşim alan cümlelerimden biridir bu:

**En çok hassas ve iyi insanlar hasta olur.  
Hiçbir şey olmaz gamsıza.  
Eğer kendini korumak istiyorsan tevekkülde ve akışta kal.**

Kabul edelim hayat iyiler için çok da kolay bir yer değil!

Hatta hatta kimi zaman bir cehennem bile olabiliyor.

Bunun nedeni ise ortada.

Ruh katilleri!

Bir insanı öldüren kişi bir biçimde cezasını buluyor. Ama iyi bir

insanın hayatını mahvedenler cezasız bırakılan tek suçlular. Yaptıkları yanlarına kâr kalıyor.

Bu dünyanın cezasız bırakılan tek suçluları, ruh katilleri.

Onlar hassas ve iyilerin yaşama sevincini, sağlıklarını ve hayatlarını mahvederken, sorumsuzca, hiçbir şey olmamış gibi hayatlarına devam ediyorlar.

İnsan belli bir yaşa gelince dünyanın öyle pek de adil bir yer olmadığını anlamış oluyor; aslında bakınca zenginin daha zengin olduğu, ezilenlerin ezilmeye devam ettiği, birileri milyonluk zevkler peşinde koşarken çocukların hâlâ açlıktan öldüğü bir dünyada yaşıyoruz.

Ama son yıllarda gördüklerimiz, mesela sadece Amerika'yı değil tüm dünyayı sarsan Eipstein dosyaları gösteriyor ki dünya aslında ciddi anlamda kötüler tarafından yönetiliyor.

İnanılmaz parası olan ve acayip, kötü, sapkın emeller taşıyan güç sahiplerinin neler yapabildiğini görmek, insanın iyiliğe olan inancını törpüleyebiliyor, azaltabiliyor.

Öte yandan ben kitabımın son okumalarını yaparken ülkemizin Doğu'sunda çok ciddi bir savaş sürüyor. Her gün bu acayip savaşın nükleer silahların kullanıldığı bir savaşa dönüşebileceği, Üçüncü Dünya Savaşı'nı başlatabileceği endişesiyle yaşıyoruz. Ateşkes kararlarını saldırılar izliyor. Dünya uzun zamandır diken üstünde.

Özeti, dünyadaki işlerin daha da kötüleştiği, ülkelerin birbirine karşı daha da saldırganlaştığı bir dönemden geçiyoruz. Gazze'de yapılanlar ve insanların bütün olan bitene suskun kalması ise ayrı bir yara. Anlaşılması güç bir vicdansızlık.

Buradan gelmek istediğim yer ise şu: Maalesef iyilerin ve iyiliğin dünyada pek de hüküm sürdüğü bir zamanda yaşamıyoruz. Tam da bu yüzden bu kitabı yazma motivasyonum iyiler!

İyilerin hak ettikleri daha iyi hayatı sürmeleri için onları güçlendirmek, donanımlandırmak, desteklemek...



Belki bu satırları okuyan kimilerine farklı gelecek ama 51 yaşını bitirmiş biri olarak söyleyebilirim ki ben hayatımda hiçbir zaman güçlüyü sevmemişimdir. Tanıdığım, bildiğim birçok insan güçlüyü sever, güçlülerin yakınında olmak ister, kimi durumda kendini güçlünün emrine amade kılar. Bense hiçbir zaman güçlüyü çok sevmedim. Güçlü zaten güçlüdür, çok sevmeye ihtiyacı yoktur. İkincisi ise güçlü genelde iyi değildir. Güçlü olmak ile kötü olmak arasındaki çizgi çok ama çok incedir. Ve bu çizgiyi geçmeyen çok az insan vardır. Yani hem güçlü hem de iyi insan nadir bir şeydir.

Açık konuşmak gerekirse, güçlü olmak, iyi olmakla çelişir. Çünkü güçlü olan karşını ezmeyi göze alır. İyi olan ise almaz.

Çocukluğumdan bu yana neden olduğunu bilmediğim bir şekilde kendimi mazlumlara, mağdurlara daha yakın buluyorum. Bir insan iyi niyetliyse, yeterince becerikli olmasa bile, hayatım boyunca onu savunmaya ya da korumaya devam edebilirim. Bir çalışan olarak yanımda tutmaya devam edebilirim.

Hatta size bir spor mağazini vereyim: Galatasaraylıyım. 1984 yılında Galatasaraylı olmaya karar verdim. Neden sizce?

Bu bahsettiğim zamanlarda en güçlü takım Fenerbahçe'ydi. Tanıdığım, güçlü görünen herkes de Fenerbahçe'yi tutar, gayet büyük bir gururla "Ben Fenerliyim" derdi. Sanki buna bir tepki olarak, takımı çok bilmesem de ben de "Galatasaraylı olacağım" dedim. Çünkü daha yakın gelmişti Galatasaray, daha mütevazı. Hatta mazlum. Öyle karar vermiştim.

O günlerde konuya bu kadar hâkim değildim tabii ama şimdi biliyorum. Galatasaray ben takımım olarak ilan etmeden önce en son 1973'te şampiyonluğu yaşamıştı ve 14 sene daha şampiyon olamayacaktı.

Yıl 2026 oldu. O günden bu yana Galatasaray çok başarılı işler yaptı. Yurttan ve dünyada birçok şampiyonluklar aldı. UEFA kupası ve Süper Kupa'yı bile aldı. Ama benim takımımı ilk başta tercih etme sebebim güçlü olması değil, güçlü olmamasıydı. Karakter yapım böyle. İyi niyetli ve güçsüze kıyamam.

Peki ama madem iyi olmak iyi bir şey neden en çok zararı iyiler görüyor?

Hatta bir laf vardır, “Allah sevdiği kulunu yanına erken alır” denir.

Neden iyiler acı çekmek zorunda, erken ölmek zorunda?

İyi olmak aslında bir lütuf değil, bir lanet mi?

Durum neden böyle?

Bu konuyu biraz irdeleyelim.

Klişe bir ayrılık konuşması vardır hani:

“Sen çok iyi bir insansın ama...” denir.

“Ama”nın alt metni bazen şudur:

“Ben daha arıza birini arıyorum. Kıymetimi bilmesin ki ardından koşayım. Heyecan duyayım. Bir sevsin bir sevmesin ki onu daha kıymetli bir şey sanayım...”

Hep öyle değil midir?

Okuldaki en terbiyeli, iyi çocuk en çok zorbalığa maruz kalır. Hatta onu seven, arkadaşı olan kimi başka iyi çocuklar da güçlü görünmek uğruna, güçlüler takımından ayrı düşmemek için zorbalık yapanların arasına katılır.

İşyerinde iyi insan demek eşek gibi çalışan demektir; herkesin arkasını toplayan, en çok yükü çeken çalışan demektir. Kimseye hayır diyemediği için herkesin yardımına koşar ama terfi, zam vakti gelince patronların aklına son gelecek kişi yine o olur.

Güçlü insan sahip olduğu gücü korumak için her şeyi yapabilir. Karşısındaki mazlumun, mağdurun ne hissettiğiyle pek ilgilenmez. Güçlünün gücünü koruması için kötü olmayı da göze alması gerekir. Tam da bu yüzden hem güçlü hem çok iyi olunamaz. Güç dediğimiz kötülüğü de belli oranda barındırır.

Kimi insanlar için “karakteri güçlü” denir. “Lider kumaşı var” denir. Peki karakteri güçlü olmak ne demek? Aslında bir anlamda karşıyı önemsememek demek. Çünkü yüksek empatiyle davranan

kişi gücünü koruyamaz. Sürekli karşıyı düşünen, empatik olan kişi güçlü davranamaz. “Karşıya zarar mı veriyorum, yanlış bir şey mi söyledim” diye içi içini yiyen birisi güçlü olamaz.

İşin özeti, güçlü olmak kötü olmak, iyi olmak da biraz güçsüzlük demektir.

İyi olmak bir eyleme, söze girişmeden birçok açığa bakmak, tartmak demektir. Oysa güç dediğimiz tek yönde gider. Tıpkı bir ok gibi. Sağını solunu da önemsemez.

Kendimi mazlumlara yakın buldum dedim ya. İşin bir de şu yanı var: Bu bakış açısı benim için aynı zamanda insanları değerlendirme kriteridir. Önceki kitaplarımda kısa da olsa bahsetmişimdir. Ben birisini değerlendirirken, mazlumlara olan davranışına bakarım.

Mazlum olması da şart değil. Hizmet aldığı garsona, temizlik görevlisine, çalışana davranışı bir kişi hakkında çok şey söyler. Eğer biri ona servis yapan garsona sebepsiz yere kötü davranıyorsa bu onun karakterini ortaya koyar.

Güçlünün yanında baş eğen, kendinden altta gördüğü kişiyi ezen birinden kimseye fayda gelmez. O kişi bana ne kadar iyi davranırsa davranırsın. Çünkü belli bir yerde, hepimiz biliriz ki, başkasına kötü davranan bir kişi, benzer pozisyona gelince, sana da öyle davranır.

Bazen iyi olmak ile eziklik arasındaki sınırlar kaybolabilir. Bazen çok iyi niyetli insanlar tam da bu yüzden ezik gibi algılanır. Çünkü başkalarını düşünmekten enerjileri öyle dağılır ki sınırları kaybolmuştur, hayır diyemezler. Bu yüzden ruh katilleri de onların ruhlarını katletmekten, kalplerinin üzerine basıp geçmekten çekinmez.

Kendini korumanın bir yolu da hayır demeyi öğrenmektir.

Gerektiği zaman kendi hakkın için mücadele etmektir.

Ben güçlüyü değil, iyiliği seçen taraftayım. Güçlü birinin yanında olup o güçten faydalanayım, ona iyi davranayım diye bakanlardan da çok hazzetmem. Hayatımın bir mottosu varsa maz-

lum ve iyinin hayattaki savunucusu olmaktır. Yani, onları kenarda bırakmamaktır.

Elbette mükemmel biri değilim. Benim de hatalarım, yanlışlarım var. Aşırı iddialı görünmek istemem ama her zaman mazlumu, iyiyi kırmamak, onlara zarar vermemek, onları daha yükseltmek ve onların daha güçlenmesini sağlamayı hayatımdaki misyonlardan biri olarak gördüm.

Ve bu kitabı tam da bunun için yazdım.

İyilerin güçlenmesi, hak ettikleri hayatı yaşamaları için.

Bu yolda kitap boyunca pek çok şey öğreneceğiz; iyilerin önünü tıkayan, travma kaynaklı pek çok sorunu ortadan kaldıracak çalışmalar yapacağız...

Umarım kitabımı okuyup bitirdiğinizde iyiliğe olan inancınız tazelenecek, iyiliğin bir lanet değil bir lütuf olduğuna yeniden ikna olacaksınız.

Dilerim artık dünya iyiler için bir cehennem değil cennet olsun.

İyiler hep kazansın. Kötüler hep kaybetsin.

## NeuroFormat pusulası

İyileri güçlendirmek adına çıktığımız yolda yapacağımız çalışmalara geçmeden önce kitaplarımla ilgili bir birkaç şey söylemek istiyorum.

Eskiden sadece birkaç kitabım varken, hangi kitap neyle ilgili, hangi kitaptan başlanması gerekir gibi soruları çok almazdım.

Ama kitap sayısı dokuza ulaştınca bu soruları daha çok duyar oldum.

Her gün sosyal medya hesabımdan bana ulaşan, merkezimizi arayıp soran yüzlerce okurum, takipçim oluyor. Hepsinin başka bir sorusu, yönlendirme isteği vardır...

*Barış Bey, eşine çok öfkeliyim, ilişkimiz sarpa sardı, boşanma arife-sindeyiz, ne yapmalıyım?*

*Çocuğum otizm tanısı aldı, travması ne olabilir?*

*NeuroFormat sistemini çok merak ediyorum, hangi kitaptan başlamalıyım?*

*Barış Bey, kanser teşhisi aldım ne yapmalıyım, hangi kitabınızı okumalıyım?*

Bu ve bunun gibi sorularla bana ulaşırlar. Hatta Doğan Kitap'ın satış pazarlama bölümlerine mail atarlar. Şu şu konu için Barış Muslu'nun hangi kitabını okumak gerekir diye sorarlar.

Okurlarım, takipçilerim de haklı. Dokuz kitap az bir rakam değil sonuçta.

Bu yüzden bu kitabın açılışında size bir NeuroFormat pusulası vermek istedim. Yani hangi kitabımda özellikle neyi anlatıyo-

rum, hangi konu için hangi kitaba bakmalı gibi bir yönlendirme haritası...

Girişte de dediğim gibi, hikâyemiz 2011 yılında *Yıka Beynini* ile başladı. İlk kitabımın üzerinden 15 sene geçti. Aslında o kitabı yazarken NeuroFormat'ın buralara geleceğini doğrusu ben de hiç bilmiyordum.

Hep söylerim, insanlar tekniği kullandıkça, ben anlattıkça NeuroFormat da adeta kendini güncelledi, üst sürümlerine çıkardı. Ben NeuroFormat'ı öğretirken NeuroFormat da benim algı sınırlarımı zorladı, bana çok şey öğretti.

*Yıka Beynini*'yi yazıp bitirdim, yayıncıma göndermek için enter'a bastım. O anda dünyada bu konuda yazılmış en güzel kitabı yazdığımı düşünüyordum. Ama bir sene sonra kitabımı beğenmemeye başladım. İlk çıktığında 100 bin civarı baskı yapmıştı ve bu kitabı 2016'da mevcut yayınevim Doğan Kitap'tan güncellenmiş haliyle, baştan sona revize ederek yeniden bastık.

Eğer o 2011 baskısı, beyaz kapaklı versiyonu bir şekilde elinize geçerse bu kitabı az sevdiğiniz bir yakınınıza hediye edin ☺. Çünkü geçen süre boyunca NeuroFormat'ı fazlasıyla değiştirdim, geliştirdim, çok daha hızlı ve etkili çalışır hale getirdim. Artık o kitaptaki yani 2011 baskısı olan kitaptaki teknikleri hiç kullanmıyoruz.

2013'te *Beynine Format At* çıktı. Bu da benim *Yıka Beynini*'deki sistemi daha basitleştirmek, daha anlaşılır kılmak için yazdığım bir kitaptı. Bugün siz okurlarımın sayesinde 500 bine yakın bir satış rakamına ulaştı, haftalarca çok satanlar listesinde kalarak ülke çapında rekorlara imza attı.

*Beynine Format At* kitabım çok klasik, çok bilgilendirici bir kitaptır. Önerim, bu kitabımdaki teorik bilgileri okuyun ama sistemi oradaki gibi kullanmayın. *Beynine Format At* kitabımdaki özellikle 12 temel ihtiyaç ve kaygıları azaltmakla ilgili olan bölüm, daha sonra yeniden bu kadar detaylı yazılmadı, o bölümleri dikkatle okumanızda da fayda var.

Üçüncü kitabım *Sağlığına Format At*, sağlık konusunu en derin şekilde irdelediğim kitap oldu. Hastalıklar travmalarla nasıl tetikleniyor, bu sırada beyinde nasıl değişiklikler oluyor, hastalıklar niye var, hangi travma hangi hastalığı tetikliyor?.. Bu inanılmaz sistemi sağlık odağında bu kitapta anlattım, beyin tomografisi gör-sellerine kadar kitapta yer verdim. *Sağlığına Format At* travmaların beyindeki kontrol bölümleri, organları kontrol eden bölgeler ve detaylı teorik bilgilerin olduğu bir kitaptır. Ve sağlık konusundaki en ağır kitap olduğunu da söyleyebilirim.

Sağlıkla ilgili bir mesele için çözüm arıyorsanız bu kitabı teorik olarak çok iyi okuyun, ama sistemi yine bu kitaptan uygulamayın.

İtiraf etmek gerekirse, *Sağlığına Format At* kitabını yazdıktan sonra gelen tepkiler ve hâlâ Türkiye’de bu kitap için erken olduğunu düşündüğüm için, biraz zaman kazanmak adına ardından *NeuroAşk* kitabımı çıkardım.

*NeuroAşk* aslında biraz geri çekilme kitabıydı.

Bizde bir laf vardır. Çok iyi bilirsiniz. Erken öten horozun başını keserler.

*Sağlığına Format At* o dönem için erken öten horozdu. Sonrasında insanlar öğrettiğim tekniği uygulayarak geçmez denen kanserlerin geçtiğini, yatalak anne babaların yürümeye başladığını görünce bu kitabın değerini daha iyi anladılar ama dediğim gibi Türkiye için biraz erkendi.

*NeuroAşk*’ta aşkı ve ilişkileri anlattım. Elbette aşk derken kastettiğim sadece romantizm değil. Aşk travmaları, ilişkisel travmalar aslında en derin travmalardır. İlişkiniz üzerine düşünüyorsanız, kadın erkek ilişkisinde çözemediğiniz konular varsa bu kitabı okumanızı şiddetle öneririm. Teorik olarak *NeuroAşk* kitabımda hiçbir yerde duymayacağınız, görmeyeceğiniz, okumayacağınız şeyler var. Aşkı anlamak, erkekler niye böyle, kadınlar niye böyle çözmek için ezber bozan şeyler öğrenmek istiyorsanız okuyun derim.

2017-2020 arasında kitap yazmadım. Bu dönem NeuroFormat’ın dijital dünya çıkarması yaptığı zamanlar oldu adeta. NeuroFormat yayınlarım sosyal medyada inanılmaz derecede büyüdü. İnsanlar çarpıcı iyileşme hikâyeleriyle yayınlara katılmaya ve birebir kendi

hikâyelerini anlatmaya başladılar. Aynı anda yüz bin kişinin online olarak katıldığı yayınlar, demolar yaptık.

Sonra 2020’de yazdığım *Gecikmeli Teslimiyet* geldi. Bu kitabın en temel tezi olarak travma çözmenin tek yolunun teslimiyet ve affetmek olduğunu yazdım. Kitabın ismi *gecikmeli teslimiyet* de tam olarak NeuroFormat yönteminin açılımını yapıyordu. Aslında bir travmanın etkilerini ortadan kaldırmanın tek yolu, beyinde bu travmayla harekete geçen alarmı kapatmanın tek yolu sonradan yani *gecikmeli* olarak o ana geri dönmek, o olayı tamamen kabul etmek, sonuçlarına *teslim* olmaktır demek istiyordum.

*Gecikmeli Teslimiyet*’te yer alan, konuyu bilmeyen birinin aklını başından alacak türdeki gerçek iyileşme hikâyeleri ise NeuroFormat’ın ezberleri bozan etkilerini ortaya koyuyordu. Bu kitapta da çok ciddi bir sağlık teorisi var ama uygulama yok.

Sonraki kitabım 2022’de çıkan *Anne Beni İyileştir* için *Gecikmeli Teslimiyet*’in devam kitabı diyebiliriz. Çünkü *Gecikmeli Teslimiyet*’i yazarken *Anne Beni İyileştir*’i yazacağımı biliyordum. 2018 ve 2021 arasında, özellikle de merkezimize gelen ya da yayınlara katılan kişilerin iyileşme hikâyelerinden anneler ile çocuklarının arasında müthiş, dünya algımızı değiştirecek bir bağlantı olduğunu keşfettik. Girişte yaptığım Dan Brown atfı buna dayanıyor.

Görüyoruz ki NeuroFormat ile anneler çalışma yapıyor; otizmden epilepsiye, alerjiden odaklanma sorunlarına çocukların hastalıkları iyileşiyordu.

Eğer sizin de çocuğunuzun hastalıkları, sıkıntıları varsa bu kitabımı okumanızı öneriyorum. Bu kitapta hem kendiniz hem çocuğunuz üzerinde yapabileceğiniz çalışmaları anlatıyorum. Elbette bu çalışmalardaki hedef, çocuğun iyileşmesi.

2023’te *O An* kitabını yazdım. İşte en önemli bilgi: NeuroFormat çalışmasına yeni başlayacaklarınız *O An* kitabıyla başlayın, çalışmaları *O An* kitabına göre yapın. Çünkü *O An, Beynine Format A’*ta detaylarıyla anlattığım sistemin çok daha hızlı ve etkili biçimde uygulandığı kitap; sistemin bir anlamda en güncel ve yeni sürümü. Yeni sürüm diyorum; evet NeuroFormat sisteminin teorisi, mantığı değişmiş değil ama sistemin uygulanma biçimi,



## BU KİTABI KÖTÜLERE VERME

Kitabımı şu an elinizde tutuyor olmanız bir tesadüf değil.  
Bu bir tevafuk.

Siz herhangi biri değilsiniz. Çünkü iyisiniz. Ama kabul edelim  
hayat iyiler için çok da kolay bir yer değil!

Bunun nedeni ise ortada. Ruh katilleri!

Bir insanı öldüren kişi bir biçimde cezasını buluyor. Ama iyi bir  
insanın hayatını mahvedenler cezasız bırakılan tek suçlular.

Onlar hassas ve iyilerin yaşama sevincini, sağlıklarını ve  
hayatlarını mahvederken, sorumsuzca, hiçbir şey olmamış gibi  
hayatlarına devam ediyorlar.

Peki ama iyi olmak iyi bir şey değil mi?

Aslında sorun iyilikte değil gücünü kaybetmiş iyilikte.

Bu kitabı bunun için yazdım. İyileri güçlendirmek,  
donanımlandırmak, hep vermekten, hep başkalarını düşünmekten  
tükenmiş ruhlarna bir anlamda merhem olmak için...

**M. Banş Muslu** 1975'te doğdu. Tarsus Amerikan Koleji'nde ise eğitimini sürdürürken gittiği ABD'de iki senede İseyi, üç senede Michigan Tech Üniversitesi'ni bitirdi. 20 yaşında genç bir mühendis olarak Türkiye'ye döndü. Koç Üniversitesi'nde işletme masterını tamamladı. 2001 yılında kendi şirketini kurarak Türkiye'de yüz binlerce insanın kullandığı teknoloji servislerini yaratıcısı oldu. 1994 yılından başlayarak beyin işleyişi, ruhsal ve bedensel sağlık üzerindeki etkisi üzerine araştırmalar yapan Muslu, birçok metodu beraber çok daha etkili bir şekilde kullananı sağlayan NeuroFormat Sistemini geliştirdi. Çoksatın listelerinden aylarca inmeyen *Yika Beynini*, *Beynine Format At*, *Sağlığını Format At*, *NeuroAşk*, *Geçikmeli Teslimiyet*, *Anne Beni İyileştir*, *O An ve Nörobeyan-Zihnimizi Aç* kitaplarının yazarıdır. Uzman psikologlardan oluşan NeuroFormat ekibini yönetmeye ve seminerler vermeye devam etmektedir.

Neuro  
FORMAT

[www.neuroformat.com](http://www.neuroformat.com)



Doğan  
Kitap