

SAĞLIK

BAŞARI

Beynini hedeflerine ulaşmak için formatlıyorum.

MUTLU-  
LUK

Neuro  
Format®

M. BARIŞ  
MUSLU

# YIKA BEYİNİNİ

Bilinçaltı  
Formatlama



# Yıka Beynini

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.

## YIKA BEYNİNİ

**Yazan:** M. Barış Muslu

**Yayın hakları:** © 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.

1-52. baskı / Goa Basım, 2011

Doğan Novus'ta 1. baskı / Mart 2015

**Doğan Kitap'ta 45. baskı** / Haziran 2022 / ISBN 978-625-8344-48-6

Her 2000 adet bir baskı olarak kabul edilmektedir.

**Sertifika no:** 44919

**Kapak tasarımı:** Funda Çolpan

**Kapak fotoğrafı:** Fethi Karaduman

**Kitap tasarımı:** Hülya Aktaş

**Baskı:** Ana Basın Yayın Gıda İnşaat San. ve Tic. A.ř.

Mahmutbey Mah. Devekaldırımı Cad. 2622 Sk.

Güven İş Merkezi, No: 6/13 Bağcılar - İSTANBUL

Tel. (212) 446 05 99

Sertifika No: 52729

**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 / editor@dogankitap.com.tr / satis@dogankitap.com.tr**

# Yıka Beynini

M. BARIŞ MUSLU

<b>Önsöz</b> .....	<b>9</b>
Beynimizin yüzde 10'unu kullanıyormuşuz!.....	13
Beynimiz hızla öğreniyor.....	15
Beynimiz nasıl çalışıyor?.....	21
Duyularımız nasıl oluşuyor? .....	36
<b>NeuroFormat® ile değişim zamanı</b> .....	<b>61</b>
NeuroFormat® ile değişim başlıyor!.....	63
NeuroFormat® tekniği.....	69
NeuroFormat® tekniği uygulaması.....	76
İnançlarımızı değiştirmek! .....	98
İnanç formatlama uygulama örneği .....	104
Modern dünyada ihtiyaçlarımız.....	110
İnançlarımızı değiştirelim.....	117
Hafızamızı değiştirmek .....	141
Otomatik tepkilerimizi değiştirmek.....	151
Genel stres ve hastalıklar .....	157
NeuroFormat® hikâye tekniği .....	160
NeuroFormat® hikâye tekniği uygulama örneği .....	168
NeuroFormat® yüzleşme tekniği .....	175
Gerçek hayat uygulamaları.....	181
Özgürlük prosedürü .....	184
Kendimizle “barış” prodesüdü .....	186
İnsanlar objeler yerler .....	191
Fobiler.....	193
Genel kaygı korkular ve endişeler.....	204
Başarının formülü “ahenk” .....	210
NeuroFormat® ahenk şablonu .....	213

Profesyonel başarı .....	217
Spor performansı .....	223
Sakatlıklar .....	225
Fiziksel şikâyetler kronik ağrılar.....	235
Çocuklar .....	243
İlişkiler .....	244
Alışkanlıklar ve bağımlılıklar.....	251
İdeal kilomuza ulaşmak .....	259
Duygu “bağımlılığından” kurtulmak .....	270
Alerjiler astım.....	273
Ciddi hastalıklar.....	281
Ana konuların üzerinde çalışmak .....	284
İç sesimizi değiştirmek .....	287
<b>Son söz .....</b>	<b>293</b>

Kitabıma hoş geldiniz!

Başlamadan önce, bu kitabın yeniden yaratılış öyküsünü kısaca sizlerle paylaşmak istiyorum.

Tam dört sene önce bu kitabı yazdığımda otuz altı yaşındaydım. 2011 yılının Mayıs ayında, naçizane kendime göre kişisel gelişim konusunda daha önce “hiç yazılmamış” bir kitabı bitirmenin heyecanı içinde yazdım önsözümü. O zaman çok kısaca bahsetmiştim kendimden. 1994 yılından beri psikoloji ve kişisel gelişim konusunda çalışma yaptığımdan ama asıl olarak yaşadığım sağlık problemini çözebilmek için bu konulara gerçek anlamda odaklandığımdan bahsetmiştim..

On yedi yaşındayken kırılan ve yıllardır hiçbir sorun yaşamadığım sol el bileğim, kırıldığı günden tam on üç yıl sonra tüm vücudumu kaplayan şiddetli kronik ağrılara yol açmaya başlamıştı. Bunu tetikleyen bir sahne provası için çok yoğun şekilde gitar çalmam olmuştu. O günlerde belki sayısı 50’ye yaklaşan doktor ve tedavi alternatifini denememe rağmen hiçbirinden sonuç alamamıştım.

Bu durumda kendi sorunumu çözmek kendime kalmıştı!

Biliyor musunuz, insan gerçekten motive olduğunda büyük zahmetlerin altına girebiliyor. Normalde hayatımız yolundaysa hepimiz daha kolay olanı seçiyor, keyif aldıklarımızı yapmaya devam ediyoruz. Ama çözülmesi gereken gerçek bir zorluk bize mucize kabilinden işler yaptırabiliyor.

Asıl olarak kendi sağlık sorunumu çözmek için yola çıktığım bu yolda birçok sistemi inceleme fırsatım oldu. Bazılarından çok şey öğrendim, bazılarının ise sadece zaman kaybı olduğunu... Birçok

terapi sistemini analiz ederek, aslında nasıl çalıştıklarını, beraber kullanıldıklarında etkilerinin daha da arttığını tecrübe ettim. Sonra parçaları bir araya getirmem gerekti. O kadar çok bilgi vardı ki, gerçekten “işe yarayanları” eleyip kenara koymam gerekti. Tüm bunları kendimi iyileştirme motivasyonu ile yapıyordum. Başka hiçbir motivasyonum yoktu, inanın bana.

Ama sonunda baktım ki, birlikte kullanmaya başladığım tekniklerle, kendimde ve çalışma yaptığım kişilerde daha önce hiç görmediğim şekilde hızlı ve etkili sonuçlar alıyordum. İşte o zaman, bunun sadece benim için değil belki de milyonlarca insan için de değeri olabileceğini düşündüm.

Çalışmalarında kullandığım metodolojileri bir araya getirerek, NeuroFormat® ismini verdim. Bunun sebebi, bu sistemle yaptığımızın bir nevi format atmak, silmek üzerine kurulu olduğuydu. Zira beyindeki asıl değişikliklerin beynin koruma ihtiyacını dengelemek adına yapıldığına, bunun da yaşanan olayların beyindeki etkisini temizlemekle mümkün olduğuna kanaat getirdim. Yıl 2015 ve bu inancım şimdi daha da net ve kesin!

10

Daha sonra motivasyonumun kaynağı değişti. *Yka Beynini* ismini verdiğim kitabım ve anlattığım konu yüz binlerce kişiye ulaştı, sistemi daha da ileri götürmeye odaklandım. Kitaplar arka arkaya geldi. 2013 Ocak ayında *Beynine Format At* kitabımda NeuroFormat® sisteminin daha basitleştirilmiş ama daha etkili halini yazdım. Şu ana kadar yazdığım ve hayatım boyunca yazabileceğim kitapların muhtemelen en iyisi *Sağlığına Format At* kitabım 2014 yılı Mayıs ayında çıktı.

Peki, neden mi bu kitaba döndüm?

Size iki itirafım var.

Birincisi, *Yka Beynini* kitabımı ilk bitirdiğimde, anlattığım yepyeni sistemin insanların hayatına yapacağı pozitif etki açısından, kişisel gelişim ve psikoloji alanlarında henüz yazılmadığını, yazdıklarımın devrim niteliğinde olduğunu düşünmüştüm. Bu tabii sadece okumakla değil, okurların yazdığım sistemi çalışıp bizzat öğrenip uygulamasıyla olacaktı.

Aslında birçok kişi bunu başardı da! Gerçekten 3-5 kez okuyan, notlar alan, çalışma grubu oluşturup arkadaşlarıyla bunu uygulayan



sayısız insandan hayatım boyunca unutamayacağım birçok teşekkür mesajı aldım.

İkinci itirafımsa, 2011 versiyonunda daha sonra içime sinmeyen bazı noktalar olduğunu hissettim. Yanlış bilgiler değildi. Sadece, yazmak istediğim kadar basit ve etkisini yazamamıştım. Mesela, NLP (Neuro Linguistic Programming) ve EFT (Emotional Freedom Technique) isimli sistemlerden standart halleriyle bahsettim. Aslında ben bu sistemleri yıllardır anlattıkları standart halleriyle kullanmıyorum. Ancak, ilk kitabım olması nedeniyle “Bu teknikleri değiştirdim ve yepyeni bir sistem geliştirdim, adı da NeuroFormat®” gibi bir söylem getirmek istemedim. Belki de okurlarımın antipatik karşılamasından çekindim.

Tekrar etmem gerekirse, *Yıka Beynini*'nin ilk halini sebat ederek uygulayan okurlarım da muhteşem sonuçlar aldılar. Ancak, ben artık bu sonuçların yeterince hızlı olduğunu düşünmüyorum. Önce bu durumu *Beynine Format At* kitabımla değiştirdikten sonra, bu kitabı da olması gereken hale getirmek istedim.

Hesapta olmayan üçüncü bir itiraf daha yapmak isterim. Belki on sene sonra, kitabın bu versiyonundan da pek hazzetmeyebilirim. Ama öyle gelişmiyor mu her şey? Yaptıkça daha da iyi hale gelmiyor muyuz zaten? O açıdan beni bu konuda bağışlamanızı rica ediyorum. J

Kitabın teorik bölümlerine dokunmadım. Aynı modeli kullanmaya devam ediyorum. Ancak sistemin uygulanışını, mümkün olan en basit ve güncel hale getirmeye uğraştım.

Başlamadan birkaç noktayı eklemek isterim. Bu kitap, ihtiyacı olan anlarda tekrar tekrar dönüp bakacağınız ve pratiğe aktarabileceğiniz bir sistemi içeren bir başucu kitabı. Bu nedenle bazı noktaların üzerinde bilerek fazlaca durmaya çalıştım. Hani aslında çok iyi bildiğimiz bir konuda kafamızın içinde bir şey “klik” eder ya, işte o an anlamaktan daha öte, idrak ederiz. Amacım bunu sağlamaya çalışmaktı.

Kitaba başlamadan iyice kavramanızı istediğim bir nokta var. Kitapta psikoloji ve beyinle ilgili enteresan bilgileri bulacak olsanız da asıl amacım bu değil. Bu kitabın etkisi, özellikle içindeki teknikleri kendi hayatımızdaki özel durumlara uyguladığımızda ortaya

çıkacaktır. Kitapta bulunan sistemin uygulanması oldukça basit. Hayatınızı kısıtlayan fobilerden panik atağa, yıllardır nedenini çözemediğiniz kronik hastalıklardan kilo sorununa, kendine güvensizlikten ilişkilerde utangaçlığa kadar birçok problemi yaratan faktörleri birer birer temizleyeceksiniz. Dilediğiniz hedefe ulaşmak için önünüzdeki tüm engelleri kaldıracaksınız ve böylece istediğiniz tüm değişimler otomatik olarak gerçekleşecek.

Birazdan okumaya başlayacağınız kitabın hayatınızı değiştireceğine tüm kalbimle inanıyorum. Ancak bunun tek bir şartı var: Değişimi yaratmak adına sistemi uygulamak için kendinize zaman ayırmanız.

Haydi başlayalım...

M. Barış Muslu  
Mart 2015 - İstanbul

# Beynimizin yüzde 10'unu kullanıyormuşuz!

PEKİ BU YÜZDE 10'U BİLE NEDEN KONTROL  
EDEMİYORUZ?!

## Beynimizi NEDEN kontrol edemiyoruz?

- Kötü hiçbir şey olmamasına rağmen, hayatımız neden çocukluğumuzdaki kadar keyif vermiyor?
- İncir çekirdeğini doldurmadığını bildiğimiz halde, neden saçma sapan olaylar keyfimizi kaçırıyor?
- Başkalarıyla uğraşmak yetmez gibi, bize engel olmaması adına neden heyecanımızı, kaygımızı ikna etmek zorunda kalıyoruz?
- Topluluğa konuşma yapmak üzereyiz, her şeyimizle hazır olmamıza rağmen, neden beynimize sakin olması gerektiğini anlatamıyoruz?
- Çok iyiyiz, eğitimliyiz, güzeliz, yakışıklıyız, bin bir türlü özelliğimiz var ama neden sokaktaki çiçekçinin özgüvenine sahip değiliz?

Eğer beynimizi gerçekten kontrol edebilseydik, çocukluğumuzdaki kadar mutlu olurduk! Üzüldüğümüz bir sorunun önemi yoksa beynimizi meşgul etmezdi. Heyecanımızı engellememiz gerekirse, bunu kolayca yapabiliriz ya da gerçekten çok üstün özelliklerimiz özgüvenimizi tavan yaptırır.

Yukarıdakilere benzer sayısız soru sorabiliriz. Kısacası, neden

mantık çerçevesinde beynimiz duygularımızı kontrol etmiyor?

Beynini ve duygularını kontrol edemeyen dünyaca ünlü yıldızlardan örnekler verelim:

- Arnold Schwarzenegger'in iğneden ödü kopuyor, iğne olurken bayılıyor.
- Ünlü yönetmen Steven Spielberg'in böcek fobisi var, karnıcılardan bile anormal şekilde korkuyor.
- Brad Pitt'in köpekbalığı ve örümcek fobisi var.
- Johnny Depp palyaçolardan ve dünya tatlısı bebeklerden korkuyor.
- Jennifer Aniston, Cher ve Whoopi Goldberg'in uçuş fobileri var. Mümkün olduğunca her yere karayoluyla gidiyorlar.

Bu insanlar deli mi?

HAYIR!

# Beynimiz hızla öğreniyor

BU DÜNYA YILDIZLARINA KORKULARININ MANASIZLIĞI  
NEDEN ANLATILAMIYOR YA DA ANLATILMASI NEDEN  
İŞE YARAMIYOR?

Johnny Depp'in neden bebeklerden korkmaması gerektiğinin anlatılmasına zaten gerek yok. Mesela, Jennifer Aniston'a aslında uçak yolculuklarının kara yolculuklarına göre çok daha güvenli olduğu, uçak kazalarında ölme olasılığının karayollarına göre çok daha az olduğu sağlam istatistiklerle dolu şık bir sunum ile anlatsa işe yarar mı?

– Hayır!

15

## NeuroFormat® nedir?

**NeuroFormat** kelime anlamı olarak, nörolojiyi formatlama, yeniden biçimlendirme anlamına gelmektedir. Özellikle son 20 yılda geliştirilmiş çok etkili yöntemlerin, **NeuroFormat**® modeli içerisinde, en etkili oldukları alanlarda kullanılarak beynin sağlık, başarı, mutluluk için yeniden programlanmasını sağlar. İçinde enerji psikolojisi, EFT, NLP, Gestalt, Hipnoterapi, Kinesiyoloji, Psych-k, Sedona Metodu, Kognitif Davranışçı Terapi, EMDR gibi birçok metodolojinin özünü barındırmaktadır.

Beyin, bizim konuşma terapileriyle yapmaya çalıştığımızdan çok daha hızlı şekilleniyor. Mesela bir sürücü geçirdiği bir kaza anında, çok kısa bir zaman diliminde araba kullanmaktan hayat boyu korkmayı öğrenebiliyor. Klasik yöntemler, bu kişinin günlerce sürecek konuşmalarla arabadan korkmamasını sağlamaya çalışıyor. Beynimizin bu durumda sakin kalmayı öğrenmesi için, bu bilginin beyne hızlı şekilde verilmesi gerekiyor. NeuroFormat® yöntemleri, istenen bilginin beyne hızlı olarak öğretilmesi üzerine

odaklanmıştır. Daha detaylı bilgiyi, [www.neuroformat.com](http://www.neuroformat.com) adresinde bulabilirsiniz.

## Bu kitapta ne bulacaksınız?

Bu, içinde enteresan ilham verici hikâyeler okuyacağınız bir pozitif düşünme kitabı değil! O tarz kitaplardan yeterince var ve benzer şeyleri yazan yeni bir kitaba ihtiyaç olmadığını düşünüyorum. Evet, motive edici hikâyeleri okumak çok keyifli ama bu tür kitaplar beynin sadece “bilinçli” yönüne hitap ediyor. Size haddim olmayarak “pozitif düşünün, sabırlı olun, hayat güzel, keyfinize bakın” gibi öğütler vermeyeceğim. Siz zaten nerede nasıl davranacağınızı, hayatınızda ne yapmanız gerektiğini çok iyi biliyorsunuz.

Bu kitapta, başlığına uygun olarak sağlık, mutluluk ve başarı için kendi beyninizi nasıl yıkayabileceğinizi bulacaksınız. Duygularınızı nasıl kontrol edebileceğinizi göreceksiniz, muhtemelen ilk kez karşılaşacağınız, hatta belki de garip karşılayacağınız basit tekniklerle çok kısa sürelerde büyük değişimler yaşayacaksınız.

16

### Kişisel GELİŞİM döngüsü

- Bizi motive eden bir kitap okur, film seyrederek, “gaza gelir”, sonra ona göre davranmaya çalışırız.
- Radikal kararlar alır, uygulamak için çabalarız. Her pazartesi sabahı diyete başlar, öğle yemeğinde sonlandırırız.
- Hayatımızda olmak istediğimiz gibi davranmaya çalışırız. Ama doğal olmadığımız için sıkıcı bir insan haline geliriz.
- Sonunda kendimiz gibi davranmanın aslında en iyi yol olduğunu öğreniriz.
- Bir yandan da kafamızda annemizin “Hiç değişmedi, yedisinde neyse yetmişinde de o” sözü yankılanır.

Hatta değişimleri o kadar hızlı ve doğal şekilde tecrübe edeceksiniz ki, daha önce farklı olduğunuzu dahi inkâr edebilirsiniz. Uyarmadı demeyin!

Belki birkaç saat içerisinde yıllardır yenemediğiniz bir sorunuzdan tamamıyla kurtulacaksınız. Yanlış olduğundan emin olduğunuz ama yine de derinden derine hayatınızı engelleyen kısıtlayıcı inançları değiştireceksiniz.

Kitabı sonuna kadar okuyup ihtiyacınıza göre çalışmalar yaptığınızda, bazı fiziksel rahatsızlıklarınızdan, sigara, alkol gibi kötü alışkanlıklarınızdan kurtulduğunuzun, hayatı farklı bir şekilde yaşamaya başladığınızın farkına varabilirsiniz. Aşağıda sistemin yıllardır başarıyla uygulandığı alanların listesini bulabilirsiniz.

- Profesyonel başarı - Kariyer
- Spor ve sahne performansının artırılması
- Sınırlayıcı inançların değiştirilmesi
- İlişkiler
- Aile ve arkadaşlık ilişkileri
- Topluluğa karşı konuşma
- Utangaçlık
- Tüm fobiler (yükseklik, uçak, yılan vb)
- Travmatik olaylar
- Korkular ve endişeler
- Bir yakının yası, suçluluk duygusu
- Migren - fibromiyalji
- Ağrılar, sertlikler ve uzun vadeli sakatlıklar

- Alerjiler, astım
- Panik atak - kaygı bozuklukları
- Travma sonrası stres bozukluğu (PTSD)
- Depresyon
- Obsesif kompulsif bozukluk
- Disleksi
- Karpal Tünel Sendromu
- Dikkat bozukluğu, hiperaktivite
- Fiziksel, özellikle psikosomatik şikâyetler
- Yeme bozuklukları ve kilo sorunları
- Bağımlılıklar (sigara, alkol vb)
- Uykusuzluk

Uygulama alanları bunlarla sınırlı olmadığı gibi, teknikleri uygulayan insanlarda Türk filmlerini aratmayacak şekilde görme konusunda iyileşmeler, şeker hastalıklarının bitmesi, kanserlerin yok olması bile kayıtlara geçmiş. Kulağa saçma gelse de, çoğu hastalığın kaynağının stres olduğunun anlaşıldığı günümüzde, bu durumu sürpriz olarak karşılamamak gerekir. Uygulayacağımız teknikler, yüksek endişe seviyelerinde beden normal yollarla sağlayamadığı geri çekilmeleri, hastalıklardaki düşüşleri yaratacak.

İlerleyen sayfalarda göreceğimiz metotlar, sadece genel stres seviyesini düşürmüyor. Bizim asıl hedefimiz, hayatımızda şu ana kadar yaşadığımız birçok psikolojik ve fiziksel rahatsızlığa neden olan olumsuzlukları nörolojik olarak formatlamak!

Eğer kitabı sonuna kadar okumayı başarıp teknikleri uygularsanız, stresi, endişeleri, korkuları nasıl alt edebileceğinizi, yaşınız kaç olursa olsun “bandınızı” nasıl geriye sarabileceğinizi göreceksiniz.

**18** Eğer uygulamaları yapmazsanız, belki 3-5 sene sonra bu teknikler yaygınlaştığında çevrenizdekilere bu olayı daha önce bir kitaptan okuduğunuzu, ama uygulamayı denemediğinizi anlatacaksınız!

### **Kar tanesinin ÇIĞA dönüşmesi**

- Her kar tanesi çığa dönüşmez. Sadece yuvarlanarak belli büyüklüğe ulaşabilen kar taneleri çığa dönüşebilir.
- Ancak çığ büyümeye başladıktan sonra büyüme hızı daha da artar.
- Bilgilerin, teknolojilerin tüm dünyada yayılabilmesi için gerekli bir eşik seviyesi var. Çoğu yeni bilgi ya da teknoloji, eğer arkasında büyük medya gücü yoksa gerekli eşik seviyesine erişmek için uzun zaman harcar. Ama eşik seviyesini geçtiği anda yayılması çığ gibi olur.
- Bu kitapta öğrenecekleriniz, henüz eşik seviyesinde, ancak önümüzdeki 5 yıl içerisinde çığ olmaları beklenen bilgiler olacaktır.



Evet, çok iddialı olduğunu biliyorum!

## Teori bölümü

Değişime başlamadan önce, uygulama sisteminin altyapısını oluşturması için kısa bir teori bölümü bulacaksınız. Burada, beynimizin nasıl çalıştığını, duygularımızın nasıl oluştuğunu, neden beynimizi ve duygularımızı kontrol edemediğimizi göreceğiz.

Eğer konulara çok aşinaysanız, bu bölümleri hızlıca geçmeyi seçebilirsiniz. Yine de, özellikle NeuroFormat® modelini oluşturan parçaların irdelendiği sayfaları daha dikkatli incelemenizi tavsiye ederim.

Başlayalım...

SORUN  
SENDE DEĞİL!  
ONDA!

Kimden mi söz ediyorum? Başımızın üstünde yeri olan beynimizden tabii ki... Tamam, kabul! Daha yüzde 10'unu bile kullanamazken bizi uzaya gönderdi! Sayesinde "Işınla beni Skati" cümlesini kurmamıza az kaldı! Ama bazen işleri çok abartıyor. İşgüzarlık etmeye kalkıyor.

Kötü hiçbir şey olmasa da hayatımız çocukluğumuzdaki kadar keyif vermiyor... Genciz, güzeliz, yakışıklıyız, işimiz gücümüz var çok şükür ama sokaktaki çiçekçinin özgüvenine sahip değiliz... Toplantıda bir konuşma yaparken, hiç çalışmadan sözlüye kalkmış öğrencinin ruh haline girebiliyoruz.



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

Neden sizce? Çünkü beynimizin yıkanmaya ihtiyacı var! Çünkü doğduğumuz andan itibaren yaşadığımız her negatif durumu arşivleyen, korkuları, kaygıları biriktirip her yeni koşulda önümüze diken bir koleksiyoncu o!

Gelelim iyi habere! Çözüm çok kolay! Hadi ona her şeyin yolunda olduğunu söyleyelim. Ve bu kitapla başarı, sağlık, özgüven, bolluk ve bereket için beynimizi formatlayalım...

**M. Barış Muslu** 1975'te doğdu. Tarsus Amerikan Koleji'nde lise eğitimini sürdürürken ABD'ye giderek 2 senede liseyi, 3 senede Michigan Tech Üniversitesi'ni bitirdi. 20 yaşında genç bir mühendis olarak Türkiye'ye döndü. Koç Üniversitesi'nde işletme mastırını tamamladı. 2001'de kendi şirketini kurdu ve Türkiye'de yüz binlerce kişinin ilk kez kullandığı teknoloji servislerini yarattı. 1994'ten beri, beynin işleyişi ile ruhsal ve bedensel sağlığa etkileri üzerine araştırmalar yapmaktadır. Dünyanın pek çok yerinde aldığı eğitimler ışığında, birçok metodun beraber, hızlı ve etkin bir şekilde kullanıldığı **NeuroFormat®** sistemini geliştirmiştir. Çalışmalarına ReCrea'da bireysel-kurumsal danışmanlık hizmetleriyle devam etmektedir. Muslu'nun aylarca çok satanlar listelerinden inmeyen *Beynine Format At, Sağlığına Format At, NeuroAŞK, Gecikmeli Teslimiyet ve Anne Beni İyileştir* kitapları da Doğan Kitap tarafından yayımlanmıştır.

