



**Hayata Format Oyunu**  
Nazlı Aypak



Tilki Kitap©

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

[kitap@matbumedya.com](mailto: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

Kitappad  
com

Kitaplobi  
com

Kitapşeyleri  
com

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 öge, 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, öğretmenlik 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* Egeyn Haber
3. *Oku-Anla-Uygula Projesi* Hürriyet
4. *Konuşan Duvarlar Projesi* Cumhuriyet

### **Aldığı Eğitimler:**

- 2003: Orta Doğu Teknik Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor ğretmenliği (Yüksek şeref Derecesi)
- 2008: Dokuz Eylül Üniversitesi İngilizce ğretmenliği
- 2009: İzmir Ekonomi Üniversitesi Yabancı Diller ğretim Teknikleri Eğitimi
- 2010: British Council ELT (İngilizce Dil ğretimi) Sertifika Programı
- 2015: Professional Fellow Program Eğitimi
- 2020: ICF Yaşam Kou Programı, ACTP
- 2020: ICF Kuantum Koçluk Programı, ACTP
- 2020: ICF Duygusal zgrleşme 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 danışmanlarımdan 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 Yarıdan gelen, ne dersin 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, yolcuğa 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 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.

### **SIHİRLİ 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 kırarak, yeni fırsatlara ve bakış açılara 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 anlaşıyorum.”*

*“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.”**

İstedğin 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 çözümlenecek sorulardır. Unutma, sihirli değnek senden başkası değil.

Bu yolculuğa başladığında, başkalarından beklemek yerine, kendi içindeki gücü keşfedecek, duygusal doyumunu çevrene yatacaksın. Hem bedenini hem de ruhunu 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 Ankarada 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 olabilir; 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, Yenışehir Spor Ritmik Jimnastik Kulübünde ritmik jimnastik çalışmalarına 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 Kan-yonda beş ay çalıştım; annemden bana aşılana, ilgi duyduğum Kızıldere'li 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 Polonyada 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. Kolejlere 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.