

# KAREN LIN



İLİŞKİM  
BİTMELİ  
Mİ?  
Mİ?



BİTME MELİ  
Mİ?



Çeviren: Nurşen Erdoğan

İLİŞKİM  
BİTMELİ Mİ  
BİTMEYELİ Mİ?

Translated from the English Language edition of Should I Leave My Relationship or Not by Karen Lin, originally published by Morgan James Publishing. This edition arranged Kayı Literary Agency Ltd. Copyright © 2021 by Karen Lin. Turkish translation Copyright © 2022 by Sola Unitas. All rights reserved.

Tüm hakları saklıdır. İngilizce orijinali Morgan James Publishing tarafından "Should I Leave My Relationship or Not" adıyla yayımlanmıştır. Bu eser Kayı Ajans aracılığıyla alınmıştır. Bu eserin çeviri sorumluluğu Sola Koç, Eğ. Dan. Hiz. A.Ş.'ye aittir. Bu kitabın hiçbir bölümü yazılı izin alınmadan kopyalanamaz ya da çoğaltılamaz.

### **SOLA UNITAS - SOLA KIDZ**

Şakayık Sok. No: 40/8 Kat: 2 Teşvikiye Şişli/İSTANBUL

Telefon: 0212 939 76 52 - E-posta: solaunitas@solaunitas.com

[www.facebook.com/solayayinlari](http://www.facebook.com/solayayinlari)

[www.twitter.com/solaunitas](http://www.twitter.com/solaunitas)

[www.instagram.com/solaunitasyayinlari](http://www.instagram.com/solaunitasyayinlari)

[www.instagram.com/solakidz](http://www.instagram.com/solakidz)

<https://kitap.solaunitas.com>

ISBN: 9786258064520

Yayıncı Sertifika No: 45798

1. Baskı: İstanbul 2022

İmtiyaz Sahibi: Umut Kısa

Genel Yayın Yönetmeni: Buket Konur

Çeviren: Nurşen Erdoğan

Editör: Ayşegül Yazmacı

Redaksiyon: Esingül Doğan

Son Okuma: Yağmur Daşlıtepe

Mizanpaj: Özkan Köse

Kapak Tasarımı: Özkan Köse

Orijinal Adı: Should I Leave My Relationship or Not

### **BASILDIĞI YER**

Deren Matbaacılık A mbalaj Sanayi ve Ticaret Limited Şirketi

Yakuplu Mah. 194 Sok. 3. Matbaacılar Sitesi No: 337/338 Beylikdüzü/İstanbul

Sertifika No: 47881

© Bu kitabın tüm yayın hakları Sola Koç, Eğ. Dan. Hiz. A.Ş.'ye aittir. Yazılı izin alınmadan kısmen veya tamamen hiçbir yolla kopya edilemez, çoğaltılamaz ve dağıtılamaz.

# İLİŞKİM BİTMELİ Mİ BİTME MELİ Mİ?

Karar vere bilme rehberi

**Karen Lin**



*Ruh kardeşim Ann için. Sen benim, koşulsuz  
destekleyenim ve teşvik edenimsin.  
Tüm hayallerimiz gerçek oluyor.  
Her şeyde benimle olduğun için teşekkürler!*



# İçindekiler

Önsöz	9
<i>Bölüm 1:</i> Kalmalı mıyım Gitmeli miyim?	11
<i>Bölüm 2:</i> Kalmak için İyi Sebepler	19
<i>Bölüm 3:</i> Doğru Seçimi Yapmak	25
<i>Bölüm 4:</i> Ruhuna Bağlan	29
<i>Bölüm 5:</i> Sevgiye Liderlik Etmek	35
<i>Bölüm 6:</i> Vücudunu Etkile	41
<i>Bölüm 7:</i> Duygularına İzin Ver	55
<i>Bölüm 8:</i> Düşüncelerini Yeniden Çerçevele	65
<i>Bölüm 9:</i> Önemli Konuşmalar Yapmak	73
<i>Bölüm 10:</i> Sorumluluk Faktörünü Yükselt	85
<i>Bölüm 11:</i> Karar Vermek için Mükemmel Bir Gün	93
<i>Bölüm 12:</i> Pişmanlık Yok	101
<i>Sonuç:</i> Beni Temizle, Kalbimi Temizle, Yolumu Temizle	105
Teşekkür	109
Yazar Hakkında	113





# Önsöz

“Sadece önümü görmeye ihtiyacım var. O zaman bileceğim...”

Hayatımı yaşama niyetimle ilgili tamamen rezonansa girdiğim Karen Lin’de olduğu gibi ‘meta seviye’ ya da daha yüksek seviye ilgi çekici ve güzel yazılmış *İlişkim Bitmeli mi Bitmemeli mi?* gibi bir kaynakla her gün karşılaşmıyorum.

En iyi öğretmenlerimiz kimlerdir? Yürürken ayakları tökezleyen, düşen ve buna rağmen bilgelik ve büyük değişimler için araçları, kaynakları ve güçleri bulanlar. ‘Bir Bilge Öğretmen’, tıpkı bir yolculuktaki tüm kahramanlar gibi ancak o zaman diğerleriyle birlikte bilgeliği paylaşacağı sihri yapar. Karen Lin’in yaptığı da tam olarak bu.

Karen, okuyucuların şu soruyla boğuşmasını sağlıyor: “İlişkim bitmeli mi bitmemeli mi?” Net bir süreç, netlik ve barışla sonuçlanan sevgi dolu bir yol.

Karen, akıllı ve kendine güvenen kadınlarla çalışan saygın bir koçtur. Onlara netliği, özgürlüğü ve barışı keşfetmek için çıktıkları yolculukta yardım ediyor. O, şimdi bu zengin kaynakta bir yazar ve çekirdek varlık olarak bu büyük soruda gezinirken netlik kazanmanıza ve zihninizde yankı uyandırmanıza yardımcı olmak için tasarlamış olduğu becerilerini paylaşıyor.

Kitaptan şu önemli noktaları paylaşmalıyım:

- Bu kitabı satın almak ve okumak için kitapta sunulan bilgelik yeterli bir nedendir. Ben bu altın aydınlanma külçesiyle rezonansa girdiğimde, tam anlamıyla kanımın vücudumda aktığını hissettim.
- Karen'in CLEAR ME (Beni Temizle) sürecinden yararlanarak kafa karıştırıcı duyguları ve çelişkileri ortadan kaldırın ve düşüncelerinizi sevgiyle YÖNETMEYİ öğrenirken karar verme sürecinize vücudunuzu dahil edin.
- Ve 4. bölümde bulunan 'En İyi Öz-görselleştirme' pırlantadan başka bir şey değil.

Karen benden taslağını okumamı ve önsöz yazmamı istediğinde onu gerçekten duydum ve bunu yapmaktan mutlu oldum. Fakat sonra okuma sırasında bir şey oldu; bu harika kitabın böyle değerli bir 'ön-değerlendirme' varlığı olacağı hiç aklıma gelmemişti. Bir ilişkiyi bitirmeyi düşünmüyorum. Bunun yerine, gücünü sevgiden alan ve kendi kendini aktive eden varlığımın ve en sevecen benliğimin ve en sevgi dolu parçalarımın ortaya çıktığı yeni aşkın ilgisiyle bir ilişkiye girmek istiyorum. Bu güzel kitapta bulunan araçları ve bilgelikle güçlendirilmiş bu yeni yolculuğu sabırsızlıkla bekliyorum.

Teşekkürler, Karen!

Sarah Saint-Laurent  
Kıdemli Liderlik Danışmanı ve Yazar

## *Bölüm 1*

# Kalmalı mıyım Gitmeli miyim?

Megan uykuya dalmak üzereydi. Sonra bir fısıltı duydu, “Lütfen beni sev. Lütfen beni sev.” George’un elleri vücudunun üzerinde gezinirken, onun ılık nefesini hafif bir esinti gibi saçlarının arasında hissediyordu. Gözleri kapalıydı ama onun kaşlarını hafif çatarak gözlerini kısıtığını hayal edebiliyordu. Bu, George’un önündeki göreve dikkatle konsantre olduğundaki görüntüsüydü. Mümkün olduğu kadar sakin kaldı. Onu duyabiliyordu ve George’un bunu bilmesini istemiyordu; yapmamalıydı. Onu bırakmak istediği için zaten kendisini suçlu hissediyordu. Derinlerde bir şeylerin yanlış olduğunu biliyordu. Megan için çekerek uykuya daldı.

Megan ve George Atkins, üniversitede son sınıftayken tanıştılar ve mezun olduktan hemen sonra evlendiler. Rachel ve Cassandra adında, şimdi ikisi de üniversitede olan, iki yıl arayla doğmuş iki kızları var. Megan, düğünlerinden önceki haftayı düşündü. Genç çift, Atkins klanının geri kalanı ile birleştirilmiş bir aile tatili için hafta sonu Vegas’a gitme hazırlıklarının çoğunu tamamlamıştı. Gitmeden önce Megan, arkadaşı Jessica’yı bir kenara çekti. Jessica’nın ellerini okşarken ona nasıl hissettiğini anlatmaya çalıştı: “Jessica düşünüyorum, düğün neredeyse olmak üzere ve ben hiçbir şey hissetmiyorum.”

Jessica onun yüzüne baktı ve “Pekâlâ sen düğün hazırlıklarına boğulmuşsun. Yarın Vegas’a gidiyorsun. Hadi şimdi yat ve uyu.” diye cevapladı.

“Mantıklı. Evet, çiçek aranjmanları için Vivian’a ödeme yapmam gerekiyor. Onu sonra görecek misin? Onun yerine belki parayı sana veririm. Böylece bir yük ortadan kalkar ve paketlemeyi bitirebilirim.”

“Tabii ki. Yolculuğun tadını çıkar, geldiğinde istediğin zaman konuşuruz.”

Megan, Jessica ile yaptığı konuşmayı düşünüyordu. Jessica endişelenmiş gibi görünmüyordu. Sonuçta her şey ödendi, balayı için biletler alındı; Megan durdurulamaz bir trene binmiş gibi hissediyordu. Kahverengi saçlarını savurdu, önündeki göreve odaklandı ve en sevdiği mavi vardiya, mükemmel bir Vegas büfesi için, valizi açtı.

En son gelenler Megan ve George’du. Ailelerin bir araya gelmesi aslında düğün tarihi kesinleşmeden önce planlanmıştı. Mükemmel düğün mekânını buldular ve mevcut tarihler, planlamaları için dört ay veren 14 Temmuz veya ertesi yıl 4 Haziran’dı. 14 Temmuz’a karar verdiler. Dolayısıyla, 6 Temmuz’da Otel ve Casino Bellagio’daydılar. George’un kız kardeşi Dana, merhaba demeden bir kitabı Megan’ın eline tutuşturdu. “Al, balayında okumak isteyebilirsin.” Megan kitaba baktı; *The History of Worms*.

Megan şaşkın bir hâlde, “Teşekkürler, Dana.” dedi.

Sonra tüm kuzenler koşarak içeri girdi. Megan kimin kim olduğunu bilmiyordu. George’un annesi on çocuktan biriydi ve George’un yirmi kuzeni vardı. Bunlardan birkaçı kendi ailelerini kurmaya yeni başlamışlardı ve dolayısıyla, ortamda birkaç bebek de vardı. George’un kuzenlerinin hepsi de aynı akıllı, kitap kurdu görünümüne sahipti. Ailenin şakası, bir aile kompleksi alacaklarıydı, böylece herkes birlikte büyüyebilirdi. KBB doktoru, göz doktoru, çocuk doktoru, kadın doğum uzmanı/jinekolog, diş hekimi, avukat, makine mühendisi, elekt-

## *İlişkim Bitmeli mi Bitmemeli mi?*

Çoğumuz âşık olmak ve ilişkiye başlamak konusunda akışta olsak da ilişkimiz yara aldığına veya bir şeyler istediğimiz gibi gitmediğinde ayrılık kararı almakla ilişkiyi kurtarmak arasında kararsızlığa düşeriz. Bu kitap bu kararsızlığınızı en verimli şekilde net bir karara dönüştürme yolculuğunuzda rehberlik ederken hayatınıza ve kendinize dair doğru hareketin tam olarak ne olduğunu bulmanız için gereken araçları sağlıyor. Karen Lin ileriye dönük basit ve nazik yol için size bir artı eksi listesi sunmuyor. Daha detaylı bir şekilde bir yol haritası çizmenizi sağlayacak planını paylaşıyor.

- Suçluluk veya korku duymadan bir karar verin,
- Şüphe ve belirsizlikle kendinize işkence etmeyi bırakın,
- İlişkiden ihtiyaç duyduğunuz şeyi elde edip etmeyeceğinizi değerlendirin,
- Ne yapacağınıza karar vermenin duygusal yükünün üstesinden gelin,
- Sonuca güvenmek için koşulları yaratın.

Sizin için karar zamanı. Karen Lin ile ilişkinizin bir sonraki adımını keşfedin!