

Keyifli Okumalar Dileriz

Binlerce kategoride milyonlarca PDF e-kitap, ders kitapları, dergiler ve romanlara platformumuz üzerinden ücretsiz ulaşabilirsiniz.

RESMİ WEB SİTEMİZ

<https://rantey.org>

Yedek ve Duyuru Kanallarımız

Sitemize erişim engeli gelmesi veya adres değişikliği durumunda aşağıdaki kanallardan güncel giriş adresine erişebilirsiniz:

- Telegram: <https://t.me/birkitapbir>
- WhatsApp Kanalımız : <https://whatsapp.com/channel/0029VbDHv8uE50Us4lvMoc0Y>

FARKINDALIK

İçindeki Gücü Keşfet

DERYA DEMİR



Hayat farkından sonra başlar...

FARKINDALIK

İçindeki Gücü Keşfet

İstanbul doğumlu olan yazarımız Derya Demir, uluslararası sertifikalı yaşam koçu, NLP uzmanı, Access Consciousness eğitmeni, Reiki Master ve Sağlıklı Yaşam danışmanıdır.

Kurumsal danışmanlık, bireysel seans, grup terapisi, televizyon programları ve seminerler ile kariyer hayatına devam etmektedir.

Aldığı Eğitimler:

Kadir Has Üniversitesi
St Clements University Psikoloji
NLP
Yaşam Koçluğu
Hipnoterapi
Kuantum
Access Consciousness
Reiki



Ayrıntılı Bilgi İçin:

www.edodanismanlik.com



KUTLU YAYINEVİ
Görsel sözcüklerin yayıncısı



www.kutluyayinevi.com

20₺

Ücretsiz PDF Kitap Arsivi - <https://rantey.org>

FARKINDALIK

İçindeki Gücü Keşfet

DERYA DEMİR



Hayat farkından sonra başlar...

Ücretsiz PDF Kitap Arsivi - <https://ranney.org>



KUTLU YAYINEVİ

görsel sözcüklerin yayıncısı

T. C. Kültür ve Turizm Bakanlığı
yayıncı belgesi: 32156

bétik: 90

Yazar: Derya DEMİR
Dizer: Fatih EMİROĞLU
Kapak tasarımcısı: KUVART

1. baskı: Eylül, 2017 – İstanbul, 1000 eşlem

ISBN: 978-605-9672-61-0

© Derya DEMİR

Bu yapının bütün ülevleri saklıdır. Yayıncının yazılı oluru olmaksızın hiçbir biçimde çoğaltılamaz. Yalnızca eleştiri amacıyla, kaynak gösterilerek aktarılabilir.

KUTLU YAYINEVİ – görsel sözcüklerin yayıncısı
Alemdar Mah. Divanyolu Cad. Ticarethane Sok. Tevfik Kuşoğlu İş Merkezi, No: 11/202 Sultanahmet-Fatih/İstanbul
Tel: 0212 603 5661 istek@kutluyayinevi.com

Arı Basım - 13340

"Bu kitap pek çok kişisel gelişim kitaplarındaki gibi umursamaz ol, kendi hayatını yaşa gibi yanlış yönlendirmelerle herkesi ayırtırmaya, bireyselleştirmeye, bencil ve kibirli bir insan olma yoluna yavaş yavaş götüren bir kitap değildir.

Bu şekil bir yönlendirme özellikle aile içi çatışmaları bir kısır döngüye çevirir.

Böyle bir şey olamaz ve insanın doğasına aykırıdır.
Çünkü insan sosyal bir varlıktır ve tek yaşayamaz.

Bir kişisel gelişim kitabı paylaşımcı olmaya, topluma sevgiyle yaklaşmaya, hoşgörüye ve aradaki (varsa) sütreleri kaldırarak yaklaşmaya, yardımlaşmaya ve güvene yönlendirirse daha faydalı olur diye düşündüm ve yazdım.
Umarım beğenirsin."

Derya Demir

İÇİNDEKİLER

POZİTİF DÜŞÜNCE	9
HASTALIKLARIN ZİHİNSEL NEDENLERİ.....	21
BİLİNÇALTI VE AFİRMASYONLAR.....	31
BİLİNÇALTI TEMİZLİĞİ	45
FARKINDALIK	55
ÖZGÜVEN.....	65
KENDİNİZİ NASIL SEVECEKSİNİZ?	79
ŞÜKRETMENİN GÜCÜ.....	91
KENDİNE BİR İYİLİK YAP VE REİKİ İLE TANIŞ.....	97
KUANTUM DÜŞÜNCE	111
KUANTUM DÜŞÜNCE TEKNİĞİ	117
GERÇEK BAŞARI NEDİR?	127
EN SIK GÖRÜŞTÜĞÜN BEŞ KİŞİYE DİKKAT ET...135	
MUTLULUK DEDİĞİMİZ ŞEY.....	147

“Aslında herkes bir dâhidir. Ama siz kalkıp bir balığı ağaca çıkma yeteneğine göre yargıyorsanız, balık tüm ömrünü bir aptal olduğuna inanarak geçirecektir”

A. Einstein

POZİTİF DÜŞÜNCE

"Her tohumun kendi cinsinden meyve vermesi kaçınılmazdır ve düşüncede kaderin tohumudur."

Pozitif düşünce; olumsuzluklara razı olmayan, her koşulda şartlar ne olursa olsun mutlaka bir çıkış yolu olduğuna inanan, insan hayatını olumlu yönde etkileyen bir düşünce tarzıdır. Bugün artık iş, spor ve sanat dünyasında bile "pozitif düşünce" ve "beyin gücü" verim artırıcı bir faktör olarak kabul edilmektedir. Doğu felsefesinin ana kaynağı olan pozitif düşünce günümüzde batı tıbbının da benimsediği sihirli bir kelimedir.

Doğada, evrende her şey karşılıklı etkileşim halindedir. Zihin ile beden arasında da böyle bir etkileşim vardır. Zihindeki olumlu düşünceler bedende bir takım olumlu sonuçlar yaratıyor. Pozitif düşünce yapısına sahip olan mutlu insanların beyinde, Endorfin denilen bir çeşit doğal morfin salgılanır. Bu morfin bildiğimiz morfinden en az yüz kez daha güçlüdür. Kişinin ıstırabını dindirmesine yardımcı olur. Bu da insana mutluluk verir. İnsanlar ne kadar mutlu ne kadar pozitif olursa ürettikleri Nöropeptip denilen protein zincirleri daha sağlıklı olur ve bağışıklık sistemi daha da güçlenir.

Bugün artık başarının yolu pozitif düşünmekten geçiyor. Bu düşünce yapısını, hayat felsefesi olarak benimseyen insanlar; umudunu, özgüvenini, iyimserliğini kaybetmeden kendine güvenen, cesur ve inisiyatif sahibi bireyler olduklarını çevrelerine de yansıtıyorlar. Bir iç huzura sahip oluyorlar.

***"Kardeşim sen düşünceden ibaretsin
Geriye kalan et ve kemiksin
Gül düşünürsen gülistan olursun
Diken düşünürsen dikenlik olursun"***

Mevlana

"Her şey düşünceden ibarettir." Çok klişe bir cümle biliyorum; ancak geçmişini, bugününü ve yarınını düşünceler oluşturdu, oluşturuyor ve oluşturacaktır. Nesneleri, kişileri, olayları, durumları ve her şeyi inançlarıyla, önyargılarıyla, korkularıyla ve endişelerininle değerlendiriyor ve anlamlar yüklüyor. Sonuçta öyle görüyor ve yaşıyorsun. İşte bu yüzden düşünceler yani sen hayatının bir nevi yöneticisisin.

Seni, düşüncelerinden başka hiçbir şey sınırlayamaz. Ancak bakış açını bu anlattıklarım çerçevesinde yeniden düzenlemen gerekir. Nasıl bakarsan öyle görürsün yani nasıl düşünürsen o şekilde bir hayat yaşarsın. Düşünce kalıplarını olumlu yönde değiştirerek gerçek gücünün farkına varıp, sonra kişisel mükemmelliğe, başarı ve mutluluğa ulaşabilirsin.

Düşüncelerini yöneterek tüm hayatını değiştirmen, isteklerine hedeflerine ulaşman mümkün. Fakat bilmediğin bir şeyi yönetemezsin. Düşüncelerini yönetebilmen için beyin ve beynin işleyişi hakkında bilgi sahibi olman gerekir. Öncelikle sana beyin dalgalarından kısaca bahsetmek istiyorum;

BEYİN DALGALARI

Dört farklı beyin dalgası vardır. Bunlar; Beta, Alfa, Teta ve Delta beyin dalgalarıdır...

1) BETA BEYİN DALGASI: Beta beyin dalgası korkuyla tetiklenen bir dalgadır. Başka bir deyişle stres beyin dalgasıdır. Saniyede 15 Hz ila 40 Hz devir yapar.

Tehlike söz konusu olduğunda devreye girer ve tek amacı, kişinin o an için işe yaramayan fiziksel ve zihinsel bazı sistemlerini kapatarak, onun sadece tehlikeye konsantre olup geliştireceği ani hamlelerle riski bertaraf ederek yaşamda kalmasını sağlamaktır.

Mesela saldırmaya hazır bir kaplanın sana doğru geldiğini düşün. Tehlikeyi hissettiğin an, beyin dalgan yükselmeye başlayacak, sempatik sinir sistemin uyarılarak kasların gerilecek ve tansiyonun yükselecektir. Tehlike anında korkuyla tetiklenen beta beyin dalgasıyla, beyne ve kaslara daha fazla kan ve oksijen pompalanmaya başlar.

Beyin bu şekilde, içinde bulunduğun tehlikeye karşı seni savaşmaya hazır hale getirir. Şu aşamadan sonra ya kaplanla savaşıacaksın ya da en yakın güvenli alanı hesaplayarak oraya doğru kaçacaksın.

Beta beyin dalgası; haz, keyif ve yaşamdan lezzet alma fırsatını yaratmak için değil, sadece seni hayatta tutabilmek için dizayn edilmiş bir dalga boyudur. Yaşamının kalitesinden ziyade, hayatta kalmanı sağlamakla ilgilidir.

BETA BEYİN DALGASININ GENEL ÖZELLİKLERİ

Beta sürekli geçmişe gider: Bu yüzden de zihnin her geçmişe gittiğinde, betada olduğunu bilmelisin çünkü AN'ı kaçırdığın her zaman stres beyin dalgasının etkisindedir. Yani, korkuyla tetiklenen "acil durum" beyin dalgasını yaşıyorsundur.

Beta sürekli geleceğe gider: Yırtıcı hayvanın tehdidiyle, ölüm riski altına giren av sürüleri zihnen geleceğe de giderler ve olası kaçıp kurtulma planları üreterek, bunları uygulayabilme zemini ararlar.

Senin de günlük hayatında "maaşım zamanında yatarsa evin taksitini öderim, yok eğer maaş yatmazsa bu kez kredi kartından bir miktar çekerim, karttan çektiğim paranın bir kısmını aidat için ayırıyorum, çocuğun okulunu bu ay borç alarak öderim, ay sonunda bütçe açık verirse alışveriş masraflarımdan kısarım, kredi kartının asgari ödemesini yaparım..."

diyerek kendi yazıp oynadığın bütün senaryolar silsilesi de yüksek beta beyin dalgasından yaptığın yayımlardır.

Dolayısıyla; beta beyin dalgası AN'ı doyasıya yaşayabileceğin, rahat, huzurlu, güvende, ve sağlıkta olduğun bir dalga boyutu değildir.

Beta, bedensel algıları kapatır: Betadayken çok zaman bedensel formunun bile farkında olamayabilirsin. Yükselen adrenal hormonlar tehlike sırasında, vücudumuza neler olduğunu bile bize anlatmaz.

Kanser yada tümör hastalığı olan danışanlarım, genellikle o güne kadar her şeyin çok yolunda gittiğini ve ne olduy-
sa sağlıklarının birdenbire bozulduğunu, ne yazık ki durup dururken hasta olduklarını anlatıp yakınırlar.

Bense onlara şu örneği veririm:

Sen öğlen 12'de uyanıp güneşin doğduğunu fark ettiysen, bu güneşin öğlen vaktinde doğduğu anlamına gelmez. O yine her zamanki gibi; doğması gereken zamanda, gökyüzündeki yerini almıştır. Güneşi geç görmek, onun geç doğduğunu kanıtlamaz. Sadece sen hakikate gözlerini kapatmışsındır.

Beta beyin dalgası bedensel algıları körelttiğinden, iç-ride olan bitenin farkına varmak, çoğu zaman iş işten geçmek üzereyken mümkün olabiliyor.

Betadayken, bağışıklık sistemi çöker: Betadaki bir bedende bağışıklık sistemi düştüğünden dolayı, iyileşmede neredeyse sıfır noktasındadır.

Beta dalgaları, beyne senin tehlikede olduğun ve dolayısıyla öncelikli hedefin senin hayatta kalman gerektiği mesajını verdiğinden, o an iyileştirici hücrelerini, içerideki bir rahatsızlığı tedavi etmek üzere kullanmak yerine, bütün gücünü senin kaslarına ve beynine yollamak zorunda kalır. Streste olduğun sürece, beden kendini iyileştirmeyecektir.

Şunu hiç unutma; ne zaman ki ortada bir tehdit yokken bile sen beta beyin dalgasındasın ve ne zaman ki onu, günde ortalama 15 saat boyunca kullanıyorsun, işte o vakit seni yaşatmak için var olan bir mekanizmayı, bu kez sen kendini öldürmek için devreye sokuyorsun. Stres; tehlike varken seni yaşatır, yokken seni öldürür!

Betadaki insanlar her veriyi, kendilerine yönelik bir saldırı olarak algılarlar: Sürü hayvanları, çalıların ardında bir yırtıcı gördüğünde beyinleri derhal "beta" ya geçer. Yırtıcı tehlikesi ortadan kalktığında dahi, bu hayvanlar hemen rahatlayamazlar. Sürü hayvanları, uzun süre etrafa bakınıp her an bir çalının ya da ağacın arkasından yeni bir yırtıcının belirebileceği ihtimali ile tetikte kalmayı sürdürürler. Huzursuzlukla etrafta dolaşıp algılarını küçük bir çıt sesine dahi açık hassasiyette tutarlar.

Beta beyin dalgasındaki bir zihin, olumsuzluğa ve tehlikeye fazlasıyla odaklı olduğundan, her olasılığın içinde negatif senaryolar aramaya devam eder. Betadaki insanlar, hayatlarındaki her olguyu kendilerine yönelik bir saldırı olarak algılarlar, baktıkları her yerde ve her şeyde korkuyla ilgili veriler ararlar. Genellikle negatif ve mutsuz olduklarından, etraflarında olan bitenin de negatif ve olumsuz taraflarını kolayca yakalayıp ortaya koymayı iyi becerirler.

"ALGI" DEĞİŞTİĞİNDE HİSLER DE DEĞİŞİR

Algı değişirse hislerin değişir; hislerin değişirse tepkilerin değişir ve tepkilerin değişirse deneyimin değişir.. Yaşam; deneyim denen bütün anların uç uca dikilip birleştirilmiş halidir.

Algı, beyin dalgasına göre değişir. İnsan, "var" olanı yaşamaz. Yaşadığı her şey zihninin içinde, kendi algıladığı ve

kurguladığı gibidir. Yeryüzünde hepimiz sadece "var" olanı yaşıyor olsaydık, aynı duruma baktığımızda kimse farklı yorumlarda bulunuyor olmazdı.

Eğitimlerime katılanlar, muhtemelen bana baktıklarında, karşılarında hayatı ve kişisel gelişimi anlatan olgun bir danışman görüyorlardır. Lakin aynı ortamda bana bakan anem ne görüyor biliyor musun? Altını temizleyip, karnını doyurduğu, küçük kızını görüyor. Bana ilgi duyan bir erkek güzel bir kadın olarak görürken, benden haz etmeyen biri negatif duygularla beni görüyor olabilir.

Bu insanların her birine benden aynı bit veriler gittiğine göre, her birinin benimle ilgili farklı deneyimlemelerinin sebebi nedir? Tabii ki yaşanan farkı, "algı" biçimleri yaratıyor.

Keramet onda değil, senin onun hakkında hissettiklerinde.

2) ALFA BEYİN DALGASI: Hazzın, keyfin ve mutluluğun olduğu beyin dalgasıdır. Alfa kaliteli yaşamın başladığı noktadır aynı zamanda. Düşünce gücünün ortaya çıktığı, ruhani yeteneklerin ifade bulduğu ve bedensel hislerin gölge-lenip baskılanmadığı bir beyin dalgasıdır. Saniyede 9 Hz ile 14 Hz devir yapar.

Betada, yaşamda kalma korkusu varken, burada artık yaşamın kendisi vardır. Alfadayken keyif alır, eğlenir, güvende hisseder ve mutluluk duyarsın. Yaptığın her şeyin senin için bir anlamı, lezzeti ve güzelliği vardır. Alfa beyin dalgasında, zihnindeki düşünceler silsilesi azalmıştır, AN'ın farkında ve hazzındasındır. Diğer adı uyku öncesi hal, "vecit" ya da meditatif hal olan alfa beyin dalgası, kendini iyi hissettiğin yerdur.

Aşk hissediyorsan sevgidesindir ve sevginin olduğu yerde korku, kaygı, öfke, mutsuzluk, güvensizlik, geçmiş ya da

gelecek yoktur. Şimdi ve şu an içinde tam ve bütünsündür.

Yaşamındaki hiç bir şey için "hem seviyorum, hem korkuyorum" diyemezsin. Korku hissediyorsan betadasındır ve bu stres beyin dalgası içinde kendini güvende, tam ve bütün hissetmen mümkün değildir. Sevgi duyduğun şeylerle ilgili korku ve kaygı hissetmeye başladıysan, devreye artık zihin girmiş ve kalbinle kurduğun temas artık zihninle kurduğun bağımlılık ilişkisine dönüşmüştür.

Betadayken birini görüp ona aşık olduğunu hissettiğinde, bundan giderek zevk almaya başladığında, derdini kederini unutup artık daha çözüm odaklı ve pozitif olup korkularının yerini huzur ve idealler almaya başladığında, enerjin yükselip kendini çok daha iyi hissettiğinde "SEVGİ"de olduğun için zihin seni "KORKU"dan kovar.

Yaşam akışı içinde, "kötü" hissettiğin noktada yapmak istediğin ilk şey, sana kendini iyi ve mutlu hissettiren o şeyi tekrar kazanmak olacaktır. Onu kaybetmemek için artık her şeyini vermeye razı ve deli divane olmaya hazırsındır. Aradığının adı sevgili de olsa, eş, alkol, uyuşturucu, yemek, güç ya da para da olsa peşine düştüğün şey, "Alfa beyin dalgasıdır". Yani, kendini iyi hissettiğin yeri bulmak ve onu yaşamaktır. İyi olduğun hissini sadece alfa beyin dalgasında alabilirsin.

Alfada olmayan kişi aşık olamaz. Beta'da yaşanan bütün aşklar bağımlılıktır... Bağımlılıktan kurtulmadan, varoluşa bağlanamazsın. Unutma: acı içinde bağımlı olduğun her şey seni terk edecektir. Aşk zihinle yaşayana karmaşa, gönülle yaşayana huzur verir...

Alfa sadece kendini mutlu, iyi ve tam hissettiğin yer değil, aynı zamanda bedeninin içinde iyileşmenin başladığı yerdir. Bu seviyede bağışıklık sistemi de uyarılır ve bedendeki nöropeptidler (Beynin kimyasalları) kanserli hücrelere hücum ederek muazzam iyileşme sürecini başlatırlar.

Biz üzgün olduğumuzda aslında beyin hücrelerimiz, cildimiz, elimiz, midemiz ve bağışıklık sistemimiz de üzgün

oluyor. Olumsuz düşüncelerin yol açtığı olumsuz duygular, baskılayıcı salgıları nedeniyle bağışıklık sistemimizi etkileyerek hastalıklara kapı açarken, olumlu düşüncelerin oluşturduğu olumlu duygular ise pırıl pırıl nöropeptidler şeklinde hücrelerimizi sarmalıyorlar ve sağlıklı olma halini destekliyorlar. Nöropeptidlerin genetik kodun üstünde olduğu düşünülüyor. Yani olumlu düşünen insanlarda genetik bozuklukların görülme olasılığı azalıyor. Anlatmak istediğim şey endişe, korku, moral bozukluğu, olumsuz düşünce ve stresin en az kimyasal kanserjenler kadar tehlikeli ve zararlı şeyler olduğudur.

3) TETA BEYİN DALGASI: Zihnin uyku halidir ve bu beyin dalgasında iyileştirici hücreler çok daha fazladır. Bazen derin meditasyonlarda da yakalanabilen bir dalga boyudur.

Frekansı saniyede 5 Hz ile 8 Hz'dir. Teta dalgaları bastırılmış duygular ortaya çıktığında aktifleşir ve yaratıcılık için ihtiyaç duyulan zihinsel bağlantılar bu sayede kurulur.

4) DELTA BEYİN DALGASI: Frekansı en düşük olan beyin dalgasıdır. Saniyede 1,5 ile 4 Hz arasında gidip gelir ve düzensiz yayılır. Uykunun en derin olduğu saatlerde yaşanan deneyimdir (rem uykusu).

Deltanın bir ileri seviyesi için "koma" hali diyebiliriz. Beyin komadayken gereksiz bütün algılarından sıyrılır ve sadece yaşamsal organlara odaklanır. İnsan komaya girdiğinde bağışıklık sistemi en üst düzeyde uyarılmıştır. Beyin bu noktada bedene şunu söylemeye başlar: "artık senin duygusal çalkantılarınıla zerre kadar uğraşacak gücüm yok. Çok uç bir durumdan, bir travmadan geri dönmeye çalışıyoruz ve şimdi son kartlarımızı atacağız. Şu andan itibaren işime yaramayan bütün sistemleri kapatıyorum..."

Böylece en üst seviyedeki iyileşmede start almış olur ve beden komaya girerek, hayatta kalmak için son kozunu kullanır. Komadayken bilinç, neredeyse durma noktasındadır. Beyin, bütün enerjisini yaşamsal organlar üzerinde yoğunlaşmıştır. Doktorların bazı zamanlarda ağır hastaları yapay komaya sokmalarının nedeni de yüksek iyileşmeyi tetiklemek içindir.

Beta beyin dalgasından, Alfa beyin dalgasına geçiş tekniklerini ilerleyen sayfalarda anlatacağım şimdi pozitif düşüncenin önemini daha da benimsemek için negatif düşüncenin bedenine verdiği tahribatlara kısaca değinmek istiyorum.

HASTALIKLARIN ZİHİNSEL NEDENLERİ

"Önce zihin sonra beden hastalanır"

İnsanoğlu hastalıkların rastgele çıktığına inanmış durumdadır. Peki, hastalık nedir? Evrende her şeyin bir nedeni varsa hastalığın da olmalıdır. Son teknoloji arabalarımızdaki göstergeler ne içindir? Benzin lambası yandığında gösterge neyi anlatmaya çalışıyordur? Peki ya bir yerimiz ağrıdığına vücudumuz bize neyi anlatmaya çalışıyor?

Uzakdoğu tıbbi hastalıkların zihinsel nedenleri üzerine kurulmuştur. Amerika Birleşik Devletleri'nde yapılan araştırmalarda belirli psikolojik yapılara sahip insanların belirli hastalıklara daha fazla yakalandığı saptanmıştır. Mesela meme kanseri vakalarının aşırı fedakar yapıdan, bel ağrılarının ağır sorumluluk altında olmaktan kaynaklandığı saptanmıştır. Sence bir insan neden diyabet hastası olur? Artık hayattan "tat" alınamayacağını düşünen insanın vücudunda hangi ikaz lambası yanardı sence? Kanda şekerin bağlandığı insülin maddesini üreten "pankreas"ın iflas etmesi sonucu oluşan ve diyabet denilen, halk arasında "şeker hastalığı" diye bilinen hastalık. Tat alamayan insanlar... İnsanoğlu, zihninin sırlarını çözme-ye başladıkça tüm gücünün buradan geldiğini görecektir. Hastalıkların da... Beden sağlıksız düşünce yapımızı sürdürmememiz için "hastalık" denilen uyarı sistemini kullanır.

Bu nedenle hastalık iyileşmeye giden yoldur. Bu ilişkiyi görmemek, bitkinin yapraklarına bakıp onun köklerinin olmadığını varsaymak kadar saçmadır. Her hastalığın kökü zihindedir. Bu nedenle, modern tedavi ile iyileştirildiği iddia edilen birçok hastalık tekrar geri dönmektedir. Bataklığı kurutmak anlık çözümken, bataklığı besleyen su kaynağını bulmak kalıcı çözümdür. Hastalığı kutsa! Herhangi bir sağlık sorunu yaşıyorsan, zihninin derinliklerine bak... "Tohum"ları orada bulacaksın.

Hastalıklar ve zihinsel nedenleri:

Addison Hastalığı: Duygusal bakımdan çok kötü ya da yetersiz beslenmek. Kendine karşı öfke duymak.

Ağız Kokusu: Öfke ve intikam düşünceleri, dedikodu.

Akciğer Sorunları: Depresyon, keder, hayatı içine almaktan korkmak.

Akne: Kendini kabullenememek, kendinden hoşlanmak.

Alkolizm: "Ne yararı var ki" boşunalık hissi, suçluluk, yetersizlik hissetmek, özgüven sorunu.

Anemi: Sevinçten yoksunluk, hayattan korkmak, Kendini yeterince iyi bulmamak.

Astım-Bronşit: Boğucu sevgi, bireyliğini bağımsızlığını hissedememek, kendini bastırılmış boğulmuş hissetmek, bastırılmış ağlama ihtiyacı, huzursuz aile ortamı.

Aşırı kilo: Korunma ihtiyacı, güvensizlik, doyum aramak.

Bağımlılıklar: Kendinden kaçış, korku, kendini nasıl sevebileceğini bilememek

Bağırsaklar: Eskiye artık ihtiyaç duyulmayanı bırakmaktan korkmak, geçmişte yaşamak

Baş dönmesi: Kararsızlık, dağınık düşünmek

Böbrek sorunları: Düş kırıklığı, başarısızlık, utanç

Depresyon: Umutsuzluk

Dikkat eksikliği: Dünyadan korkmak

Düşük (kürtaj veya kendiliğinden): Gelecek korkusu, Uygun olmayan zaman, bir şeylerin ortaya çıkacağı endişesi.

Felç: Felç edici düşünceler, saplanıp kalmak

Fıtık: Kopmuş ilişkiler, zorlanma, hayatın yükleri, yanlış ifade.

Gastrit: Süregelen belirsizlik, kötü beklentiler, kaygılanmak

Guatr (tiroid): Kendini kurban olarak görme, kendine acıma, kendini hayatta engellenmiş hissetmek, kendini ifade edememe

Güçsüzlük: Zihinsel dinlenme ihtiyacı

Kalp (krizi ve sorunları): Para ya da mevki uğruna kalbindeki tüm sevinci yok etmek, çoktan beri süren duygusal sorunlar, aşırı gerilim ve stres altında olduğuna inanmak, kendini yalnız hissetmek

Kanser: Derin incinme, uzun zamandır süren içerenme, insanı yavaş yavaş yiyip bitiren derin bir sır ya da üzüntü, birikmiş nefretler

Kaşıntı: Vicdan azabı

Kekeleme: Güvensizlik, Kendini ifade edememek

Kellik: Her şeyi kontrol altında tutmaya çalışmak, yaşam sürecine güvenmemek

Lenf sorunları: Bir eşin ya da sevgilinin açtığı yarayı beslemek

Ödem-şişlik: Kimi ya da neyi bırakmak istemiyorsunuz?

Öksürükler: Dünyaya bağırma arzusu, "beni görün", "beni dinleyin"

Sırt sorunları: Para konusunda korku, mali destekten yoksunluk

BEYİNİ ALFA BOYUTA GETİRMEK

Beynini Alfa boyuta getirmek için pek çok yöntem vardır. Fakat bunların içerisinde en etkili ve en sağlıklı olanı "meditasyon"dur. Meditasyon öncesi topraklanmanı (toprak veya ağaç ile temas etmek) önemle tavsiye ederim. Bana gelen danışanlarıma öncelikle bilinçaltı temizliği yapıyorum. Bu hayatlarında çok kalıcı bir çözüm oluyor. Bilinçaltı temizliği sayesinde onları engelleyen yanlış inançlarından, blokajlarından, korkularından, kaygı ve endişelerinden kurtulup enerjileri yükseliyor ve bilinçaltı temizliğinden sonra farkındalık kazanarak, kendileriyle barışık bir şekilde deyim yerindeyse onlar için adeta yeni bir dönem başlıyor, daha huzurlu bir yaşama geçiş yapıyorlar.

Bilinçaltı temizliği gibi etkili ve kalıcı olmasa da, her gün düzenli yapacağın 15 ila 30 dakikalık meditasyonlar, beynin dalgalarını günlük olarak Alfa boyuta getirecektir. Beyin frekansın Alfa boyuta geldiğinde daha iyi fikirler üretir, daha sağlıklı kararlar alırsın.

Düşüncelerini yönetmek aslında tüm hayatını yönetmektir. Düşüncelerini yönetmek için zihin yasalarını bilmek çok işine yarayacak...

ZİHİN YASALARI (ZİHİNSEL YASALAR)

1) Sebep-sonuç yasası: Her şeyin bir nedeni vardır. Sonuç odaklı düşünmen gerekir. Şu andaki sonuçların oluşmasını sen etkiledin. Şu anı geçmişte verdiğin bir karar ve eylemlerin oluşturdu. Gelecekte oluşabilecek olasılıklardan birini de, şu an verdiğin kararlar ile oluşturuyorsun. Yani geleceğini sen şekillendiriyorsun. Şu an verdiğin kararlar da, geçmişte bilinçaltında kayıtlı olan kararları, düşüncelerin etkisindedir.

2) Zihin ve beden bir sistemdir: Zihnin ve bedenin birbirini etkiler. Bedenin duruş şekli, zihnine... Zihninin düşünceleri bedenine yansır... Uyum önemli.

3) Zihin odaklandığı enerjiyi üretir: Algılarını hangi yönde açıyorsan, o yönde yanıt alırsın. Buna psikolojide "algıda seçicilik" diyoruz. İlgi alanının ile ilgili algın artar yani neyi görmek istiyorsan onu görürsün.

4) Bilişsel uyumsuzluk yasası: Fiziğin önemli bir kuralı üzerine kuruludur. Her hangi bir cismi düşün. Bir anda bir cismin kapladığı alanda, mekanda aynı anda başka bir cisim bulunamaz. Zihninde, olumlu bir düşünce varsa aynı anda olumsuz bir düşünce yer edinemez. Tersisi durumda da aynıdır yani olumsuz bir düşünce varsa aynı anda olumlu düşünce yer edinemez. Olaylara olumlu açıdan bakarsan olumsuz düşünceler barınmaz. Bunu bir alışkanlığa dönüştürdüğünde ise bir süre sonra "bilinçsiz yeterli seviye"ye taşınacağından olumlu düşünmek zihninin yaptığı otomatik bir işleme dönüşür.

5) Tersine dönme yasası: Tekrar edilen düşünce, davranış beyninde o bağlantıları sağlamlaştırıp alışkanlığa dönüştürür ve tekrarlanmayan alışkanlıklar yine beyninde o bağlantıları zayıflatır hatta bir süre sonra kopartır. Eylemlerin düşüncelerinin sonucunda oluşuyor. Düşünceler ve tepkilerinde bilinçaltındaki inançların oluşturduğu duygulardan beslenerek oluşuyor. Öyleyse değiştirmek istediğin düşünce ya da alışkanlık için ona neden olan bilinçaltı inancının değişmesi gerekiyor. Bunun içinde önce bilinçaltı temizliği ve ardından bilinçli ve sistematik olarak yapacağın afirmasyonlar (olumlamalar) ya da hipnoterapik telkinler ile değiştirebilirsin. Aksi takdirde bilinçaltı ile anlaşma yapmadan yani bilinçaltı ile bi-

linçli zihni bir etmeden yapacağın değişim çabaları yetersiz kalacaktır ve kalıcı olmayacaktır.

6) Eylemsizlik yasası: Buda yine fiziğin bir kuralıdır. Duran bir cisim durmak ister, hareket eden bir cisim de yine harekete devam etmek ister. Dolayısıyla bir düşünceyi ya da eylemi değiştirmek için ona dışarıdan bilinçli bir müdahale gerekir. Değişim kendi kendine olmaz. Bununla birlikte değişime kapalı bir insan değişmeyecektir. Ona dışarıdan bir müdahale gerekir. Ya da hayat ona müdahale eder yani yaşadığı olaylar onda bu itilimi sağlar, ya da kişinin bilinç seviyesi üst düzey ise değişimi kendisi ister ve yeni bilgiye, değişime, gelişime açıktır. Bir nesneyi harekete geçirebilmen için ona gücü ve ağırlığı oranında bir etki uygulaman gerekir.

7) Israr yasası: Eğer bir düşünceyi ya da alışkanlığı değiştirmek istiyorsan ısrar gerekli, hemen pes etmemelisin. Nöronlar arası bağlantının güçlenmesi için ısrar şart. Ve uygulamalara ısrarla devam etmek "zihinsel programlanma" için gerekli. Bunun içinde gereken süre 21 gündür.

8) Kurgulama yasası: Bilincinle neyin doğru neyin yanlış olduğunu fark edebilirsin fakat davranışını değiştirecek olan ve yöneten, bilinçaltında önceden yapmış olduğun programlardır. Bilinçaltını yeniden programlamada yani NLP' de "çapalama" ve "çapa çökertme" çok etkili bir yöntemdir. Duygu her zaman bilgidен daha güçlüdür.

9) Zihinsel canlandırma: Beynin hayal gücü yarımını ile iç duygularını kullanma becerisidir. İçsel dünyanda; görerek, işiterek, tadarak, dokunarak bir deneyim yaşamandır. Olayları zihin gözüyle görmendir. Mevcut halini kabul edip, görsel bir şekilde içsel zihninde; olmak istediğin halini görün-

tlerle, seslerle, duygularla, hislerle, tatsal, kokusal olarak tüm detaylarıyla zihninde canlandırmana "zihinsel canlandırma" denir. İnsanın yetenek, beceri ve kabiliyetlerini geliştirir. Sakatlıkların iyileşmesinde ve stres yönetiminde de kullanılan bir tekniktir.

BİLİNÇALTI VE AFİRMASYONLAR

Bilinçaltı nedir?

Bilinçaltı, tutumlarını ve davranışlarını direk etkiler. Sahip olduğu kayıtlara göre, tepkiler vermeni ve kararlar almanı yönlendirir. Örneğin; bilinçaltında ben başarılı bir insanım kaydı olan bir insan, kendisine başarı getirecek işlere otomatik olarak yönelir, sonu başarılı olacak kararlar verir ve onu başarıya taşıyacak durumları hayatına çeker. Aslında her şey bilinçaltındaki düşüncelerinin, inançlarının, duygularının yansımasıdır. Çoğu kez aynı hataları yapar ve aynı sorunları yaşarsın. Çünkü; beyninin bilinçli kısmı tekrarlanan hataların farkında olsa da, bilinçaltın farklı düşünmekte, hissetmektedir. Bilinçli aklın, sağlığın için zayıflaman gerektiğini söyler. Fakat bilinçaltın, yemek yemenin rahatlatığına, stresi azalttığına inanıyorsa kilo vermen zorlaşır veya kilo verip tekrar alırsın. Terapi ancak bilinçaltını ikna ederek, inançlarını değiştirerek gerçekleşir. Dış şartları değiştirmek yerine, içindeki inançları değiştirmek zorundasın.

Zihnin 1 saniyede 400 milyar bit bilgiyi (üç boyutta ve beş duyunun algıladığı ve algılamadığı her şeyi) içine alıyor ve bilinçaltına kaydediyor. Fakat bizler bilinç düzeyinde sadece 2.000'ninden haberdar oluyoruz. Sence de muhteşem değil mi?

Bilinçaltın yeniden programlanabilir. Geçmişten gelen, özellikle çocukluk deneyimlerinden edinilen olumsuz bilinçaltı inanç kalıplarının, kişinin yaşamı boyunca hayatını etkilediği ve yönettiği biliniyor.

Bilinçaltındaki kayıtlı olumsuz inanç kalıplarını, seni engelleyen blokları ve korkularından arınmak, bugün ve gelecekteki yaşamını istediğin şekilde yönetebilmek için, bu inanç sistemlerinin ve alışkanlıklarının tersi olumlu telkinlerle afirmasyonlarla değiştirmen gerekiyor.

Bilinçaltı nasıl çalışır?

Bilinçaltın, anne karnından başlayarak her şeyi kaydetmeye başlar. Sen doğduktan sonra da ebeveynin başkalarına ve karşılaştıkları olaylara ne şekilde davrandığını kaydetmektedir. İlerleyen süreçte; yaşadığın ilişkilerde, bu kayıtlar referans alınarak oluşmaktadır.

Bilinçaltın, 0-6 yaş aralığı edindiğin tüm deneyimleri ayırt etmeksizin kayıt eder. Bunlar görsel, işitsel ve duyuşsal olarak kaydedilmektedir. İkinci dilim olan 6-12 yaş aralığında yaşadığın deneyimleri ise, 0-6 yaş döneminde oluşturulan “çekirdek inanç”lar ile karşılaştırır ve bir araya getirir. "Ben bunu yapamam", "başaramam", "mutlu olamam", "param yok", “zengin olamam” gibi olumsuz düşünce ve telkinlerin hepsi bilinçaltında yankılanır ve dışarıya bütün olumsuzlukları çıkararak gerçekten başarısız, parasız, mutsuz olmana neden olur. Bu "çekirdek inançların doğrulanması" olayıdır. Bilinçaltında, çekirdek inançlarında “değersizlik”, “beceriksizlik”, “sakarlık”, “kısmetsizlik” vb. inançlar mevcutsa, bilinçaltın bunları gerçek ve doğru kılmak için çalışacaktır.

Bu çekirdek inançlarını değiştirmek; bilinçaltı temizliği, çekirdek inanç değişimi, bilinçaltını yeniden programlama terapileriyle mümkündür. Bu inançlar kaderin olmak zorunda değildir.

Bilinçaltının özellikleri

1) Bütün anıları depolar. Hiçbir şeyi silmez. Ana rahminden ölene kadar. Geçici olan ve geçici olmayan her şeyi kaydeder. 0-6 yaş arasında kritik akıl faaliyetinde olmadığı için, her şey doğrudan bilinçaltına kaydedilir, doğru-yanlış, güzel-çirkin, ahlaklı-ahlaksız ayrımı olmadan... Kayıt anında anlamsız olsa bile ilerleyen dönemlerde kaydedilene, yaşantılara

sonucu bir anlam yüklenir ve bu anlama göre kişinin tepki vermesi sağlanır.

2) İlişkilendirmeler, genellemeler yapar. Benzer şeyler ve düşünceler arasında bağlantılar kurar ve hemen öğrenir. Bu özellik çoğu zaman kişiyi zor durumda bırakır. Örneğin; belli bir köpek yüzünden gerçekleşen korkuyu, bütün köpeklerle genelleyerek bir fobi yaratabilir. Başka bir örnek; bahar aylarında acı bir kayıp yaşayan kişinin bilinçaltı bu acı ile baharı birbirine bağlayarak kişiye yıllarca süren bir döngüsel depresyon yaşatabilir. Çoğu zaman insanlar yıllar önce olan o olayı unutmuş olsalar bile bilinçaltı unutmaz.

3) Çözümlememiş, olumsuz duygu yüklü anıları bastırır. Amacı kişiyi korumaktır. Yine de baskılanmış bu anılar ile ilgili semptomlar yaratmaktan da geri kalmaz. Örneğin kişinin yaşadığı taciz olayını bastırır ama kişinin kirlenmişlik hissini temizlik takıntısı ile dışa vurur. Bunu klasik bir obsesif-kompulsif durum olarak görürseniz tedavi şansınız kalmaz. Bu davranışı baskılasanız bile ya bir süre sonra yeniden ortaya çıkar ya da şekil değiştirir.

4) Bedeni işletir. Bunun için detaylı bir planı vardır: vücudun şimdiki halinin ve mükemmel sağlığın planına sahiptir. Bu nedenle bilinçaltının yarattığı psikosomatik rahatsızlıkları yine bilinçaltının yardımıyla gidermek mümkündür. Bazen bunu kendisi de yapar. Örneğin; sınav kaygısı yüksek bir öğrencinin bilinçaltı kaygıyı yaratan sınavdan sahibini korumak için bağırsak sistemini bozabilir, o geceyi acilde baygın geçirtebilir, elleri ayakları, sanki sinir ucu iltihaplanması varmış gibi tutmaz olabilir vs. ve sınav saati gelip geçtiğinde sahibini tekrar eski haline getirebilir.

5) Duyguların hakimidir. Bilinçaltı tüm duygularımızın kaynağı ve yerleştiği yerdir. İnsan duygudan bir an bile çıkamaz. Bir duygu durumundan bir başkasına geçer ve bütün davranışların altında duygular vardır. Bilinçaltı olaylar ve duygular arasında bağlantılar kurar. Kurulan bu bağlantılar ve yüklenen anlamlar davranışlarımızın gerçek sebepleridir. Bir davranışı değiştirmek için ona yüklenmiş anlamı göz ardı eden yaklaşımlar, bilinçaltı karşısında yetersiz kalmaktır. Örneğin; sigaraya "kendine güven" gibi bir anlam yüklenmişse, bu anlamı yükleyebileceği yeni bir davranış seçeneği sunmazsanız sigarayı bırakmanıza izin vermez. Bulunan davranış seçeneğinin de en az sigara kadar kolay ulaşılabilir olması gerekir.

6) Son derece ahlaklıdır. Size öğretilen ve içinde yetiştirildiğiniz ahlaksal yapıya sıkı sıkıya bağlıdır. Ters davranışlarda yaşanan suçluluk duygusu bazen bir ömür boyu sürer. Bu kez de bilinçaltı kişiyi cezalandıracak bir hastalık veya bir mahrumiyet yaratabilir.

7) Hizmet etmekten hoşlanır, gerçekleştirmek için net ifadelere ihtiyaç duyar. Bilinçaltı sahibi ne isterse sahibine onu verir. Yalnız bilinçaltı çok istediğimiz veya hiç istemediğimiz şeylere, yani iyi konsantre olduğumuz şeylere ulaşmamızı çabuklaştırır.

8) Negatif olanı doğrudan işleme koymaz. Konuşma dilindeki olumsuzluk eklerini algılamaz. Örneğin "artık korkmak istemiyorum" sözünün bilinçaltı için doğru versiyonu şu soruya verilen cevapta saklıdır: "Korku duygusu yerine hangi duyguyu yaşamak isterdin?"

9) Tüm algıları gerçekleştirir ve kontrol eder. Bunlar alışılmış, olağan algılar olabildiği gibi telepatik algılar da olabilir. Örneğin; uzaktaki bir sevdiğinizi sebepsiz düşünmeye başladığınızda, o kişiden bir telefon alabilirsiniz. Ya da bir rüya ile olabilir bu... Bu algıları alır ve onları bilinçli zihne gönderir.

10) İçgüdülerden sorumludur ve alışkanlıklar üretir. Alışkanlıklar aslında üçe ayrılabilir: İyi, kötü ve günlük alışkanlıklarımız. Bunların kontrolü tamamen bilinçaltındadır. Bilinçli olarak yapmaya başladığınız bir davranışa, bilinçaltı bir duygu yükleyerek kaydeder ve davranış tamamen onun kontrolüne geçer. Bu nedenle bu derinlikteki sigara alışkanlığınızı bırakamazsınız... Bıraktıktan bir süre sonra geri dönüşler olur.

11) Bir davranış yer edene kadar tekrarlamaya ihtiyaç duyar. Bir kez yer ettikten sonra da davranışı bırakmaz. Çünkü değişimden ve yenilikten nefret eder. Geçmişteki duygu, düşünce ve davranışlarını değiştirmeyi sevmez. Geçmişteki olaylara verdiği tepkileri, yeni olay ve durumlar farklı olsa da sürdürür. Bu da aslında sahibini sıkıntıya sokar. Örneğin; çocukken büyüklerin yanında bir davranıştan dolayı birkaç kez yüzü kızaran biri, artık istemese de her otoriteyi temsil eden insanların karşısında aynı durumu yaşatabilir. Bilinçaltı değişim yönünde tembeldir. Bir kez doğru olduğunu kabul ettiği bir inanç edindikten sonra o inancı destekleyen bilgiler dışındakilere karşı kendini kapatır. Nasihatın çoğunlukla işe yaramamasının sebebi budur.

12) Bilinçaltı başarısızlığı asla kabul etmek istemez. En büyük korkusu başarısız duruma düşmektir.

13) Bilinçaltı bilinci suçlayabilir, uyarabilir ve cezalandırabilir. Tüm bu faaliyetlerinin amacı kişinin benliğini korumaktır. Bilinçaltı bu koruma görevini yaparken bazen kişiye zarar verebilir. Çünkü bilinçaltı her türlü tehlikeye karşı kişiyi koruma üzerine programlanmıştır. Tehlikenin hayali veya gerçek olması onun için fark etmez... Sırf bu görevini yerine getirmek için mutlu anlarımızdan daha çok mutsuz anlarımızı kaydeder. Amacı aynı hatayı tekrar yapmamızı engellemektir ama bu olumsuzluklar biriktikçe bizi depresyona kadar götürebilir.

14) Tüm psikolojik sorunlar bilinçaltı tarafından oluşturulur veya ilk kaynakları bilinçaltıdır. Hepsinin kişiye ve onun çevresine mesaj veya mesajları vardır. Bu anlaşılmadıkça bilinçli çabaları içeren müdahaleler genellikle sorunları çözmekte yetersiz kalır.

15) Her bir düşünce veya fikir, bir fiziksel reaksiyona neden olur. Kişinin düşünceleri bedeninin tüm fonksiyonlarını etkileyebilir. Örneğin; endişe içerikli düşünceler, midede bir takım değişimler yaratarak ülsera yol açabilir. Öfke içerikli düşünceler, böbrek üstü bezlerini uyararak, kandaki adrenalinini artırır ve birçok beden değişimlerine neden olur. Kaygı ve korku en hafifini söylemek gerekirse kişinin nabzını etkiler. Duygusal içeriği yoğun olan fikirler genellikle kolayca bilinçaltına ulaşır. Bir kez bilinçaltına ulaştınca, bu düşünceler tekrar tekrar aynı vücut reaksiyonlarını oluşturur. Bu da fiziksel rahatsızlıklara yol açar. Bu kronikleşen olumsuz vücut reaksiyonlarını ortadan kaldırmak için bilinçaltına ulaşmak ve bu duruma yol açan fikri değiştirmek gerekir.

16) Kabul edilen fikrin kendini gerçekleştirme eğilimi vardır. Beyin ve sinir sistemi sadece zihinsel görüntülere tepki verir. Bu zihinsel görüntünün nereden geldiğinin bir önemi yoktur. Bu zihinsel resim bilinçaltı için bir asıl plan olur ve bu planı gerçekleştirmek için çalışmaya başlar. Korktuğumuz şeyin başımıza gelme sebebi budur. Ona ait resmi farkında olmadan bilinçaltımıza yerleştiririz ve bilinçaltımız o resmi bizim için gerçeğe dönüştürür. Ta ki resmi değiştirene kadar... Örneğin birçok insan, çok kötü bir şeyin başlarına geleceğini düşündüren bilinçaltı zihinsel beklenti olarak da tanımlanabilen, kronik anksiyeteden şikâyet eder. Oysa olumlu zihinsel beklentiye sahip insanların daha az hasta oldukları da bir gerçek. Bizim fiziksel sağlığımız tamamen zihinsel beklentimize bağlıdır.

17) Bilinçaltı uyumaz. 7/24 her şeyi kayıt eder.

18) Telkinler ve afirmasyonlar, bilinçaltı inançlarını değiştirmek için çok faydalıdır.

Afirmasyon nedir?

Afirmasyonlar, sürekli tekrarlanan, pozitif formüle edilmiş cümlelerdir. Tıpkı mantra (sesleri kullanarak yapılan meditasyon) gibi. Afirmasyonlar, yaşamdaki hedeflerini kuvvetlendiren onaylamalar olmakla birlikte, aslında çok daha büyük bir görev üstlenir. Afirmasyonlar, isteklerinin gerçekleşmesi için gerekli olan titreşim alanını en kısa sürede oluşturmaları sağlar, her yerde ve her an uygulanabilir oldukları için beynini arzu ettiğin şekilde yeniden programlamana yardımcı olur.

"Afirmasyonlar, düşüncelerini en hızlı şekilde gerçeğe dönüştürmeni sağlar."

Sürekli düşündüğün ya da dile getirdiğin afirmasyonlar, bilinçaltının derinliklerine iner ve bakış açını ve hatta bugün artık biliyoruz ki, tüm beyin fonksiyonlarını değiştirir. İşte afirmasyonların en önemli görevi budur. Mantığın eski olumsuz düşünceleri silerek yeni pozitif düşünce sistemini devreye sokar. Yani, o ana kadar sahip olduğun tahrip edici, hayatını kötü etkileyen, olumsuz düşünce kalıpları ve inanç cümlelerinin yerine olumlu inançlar getirilir. Burada dikkat etmen gereken en önemli nokta, afirmasyonlarına tam anlamıyla inanmandır; afirmasyonlarını iliklerine kadar hissetmelisin. Unutma ki; sadece gerçekten hissettiğin ve inandığın şeyleri hayatına çekebilirsin.

Afirmasyonlar nasıl işlev görür?

- Her afirmasyon cümlesi, bilinçaltına yollanmış bir emirdir.
- Afirmasyon cümleleri, eski inançlarını değiştirir.
- Sahip olduğun yeni inançlar; kalbin ve DNA'nı tarafından kabul edilir ve aynı şekilde etrafına titreşim olarak yayılır ve sahip olduğun enerji olumlu yönde değişir.
- Bu dünyadaki diğer her şeyle inançlarımızın yaymış olduğu titreşimler ile iletişim kurarız. Bu iletişim hiçbir sınır tanımadan, hiper uzay adı verilen bir boyutta gerçekleşir.
- Titreşim yasalarına göre yeni inançlarınla uyumlu olan her şey hayatına çekilecektir.

Demek ki, istek cümleleri ve afirmasyonlar, sadece bilincimizi belli bir hedefe odaklamakla kalmaz, bütün kişiliğimizi de etkiler. İnançlarımızı isteklerimiz menfaatine değiştiririz ve bu yoğunlaşmış enerjiyi evrene yollarız. "İnançla dağlar yerinden oynatılır" cümlesi de bu bağlamda yeni bir boyut kazanıyor.

En etkili Afirmasyonlar hangileridir?

Bu soruya genel bir cevap vermek, çok da kolay değildir. Hepimizin farklı istekleri, arzuları, amaçları ve tabii ki de farklı blokeleri olduğu için, her birimiz için en etkili istek cümlesi de farklıdır.

Yapman gereken şey, kendin için en uygun olduğunu hissettiğin ve içinde oluşabilecek direnişi en aza indiren afirmasyonu seçmektir. Kullandığın her inanç cümlesi sana sıcak, rahatlatıcı ve güven verici bir duygu vermelidir. Eğer içinde korkuların olduğu ya da inanç cümlelerine inanmadığını hissedersen, cümlede içine sininceye kadar değişiklikler yap. Kurduğun afirmasyon cümlesi seni zorlamamalı ve sana güç vermelidir.

Eğer afirmasyonlarının seni zorladığını ve kuvvet sarfetmen gerektiğini hissedersen, zihninde bir adım geriye git. Farz edelim; "zengin olmayı hak ediyorum" şeklinde bir istek cümlesinde, isteğini sürekli sabote eden bir şüphe hissediyorsan ve parayı gerçekten hak ettiğine inanmıyorsan, o zaman emir cümlelerini değiştirmelisin. Belki, "zenginlik güzel bir şey" ya da "parayı seviyorum" cümleleri, kulağına daha hoş geliyordur. Birkaç istek cümlesi dener denemez, içindeki blokelerin ve olumsuz fikirlerin nereden kaynaklandığını çabucak fark edeceksin. Şüphesiz ki sana en çok uyan ve en fazla güç veren afirmasyonlar, en etkilidir. Önemli olan cümlelerinin gerçekleşeceklerine inanman ve kendini o anda mutlu hisset-

mendir. Mesela birçok insan, "ben sevmeye değerim" cümlesine inanmakta oldukça zorlanır. Bunun sebebi belki, şimdiye kadar bunun tersine inanması, belki de diğer insanlardan sürekli sevilmediği duygusunu almasıdır.

Afirmasyonların senin gücünü fazla zorlayarak, kendinden şüphe duymayı ve isteklerinin tam tersi bir titreşim oluşturmayı engellemek için bu cümleye adım adım yaklaşmayı deneyebilirsin. "Kendimi seviyorum" ya da "kendimi, her geçen gün biraz daha fazla beğeniyorum" gibi cümleler, içinde daha kuvvetli hissedebileceğin ve herhangi bir karşı koyma uyandırmayan ifadeler olabilir.

Afirmasyonlardan nasıl faydalanabilirsin?

Senin için en iyi afirmasyonları bulduğun andan itibaren, içinden sessizce veya sesli olarak tekrarlayabilirsin. İçinde oluşan güven duygusunu saniye saniye hissetmelisin. Bu inanç cümlelerini, sesli meditasyonlarda kullanılan mantra gibi sürekli tekrarlayabileceğin gibi, eğer isteğine yeteri kadar güç verdiğini düşünüyorsan sadece bir kere söylemekle de yetinebilirsin.

Afirmasyonların etki gücünü artırmak

Eğer, bu dışı vurum cümleleri ile enerji yaydığını idrak edersen, yaydığın enerjiyi devasa bir hale getirebilirsin. Yani, afirmasyon yaparken enerji yaydığını hiç unutmamalıydın. Kalbimiz, DNA'mız ve beynimiz aracılığıyla enerji yayıyoruz ve bu enerji, kendisini almaya hazır olan herkese ulaşacaktır. Bu enerji ne kadar açık ve net olursa, algılanması da o kadar kolay gerçekleşecektir. İstek cümle ne kadar çok seni ifade ediyorsa ve sen kendini onunla ne kadar çok özdeşleştirebiliyorsan, yaydığın enerji de o kadar yoğun ve belirgin olacaktır.

Hedefe yönelik düşünebilmeyi ne kadar mükemmelleştirebilirsen, isteklerinin gerçekleşmesi o ölçüde kesinleşecektir.

İsteklerinin resmini oluştur

Carl August Sandburg'un çok sevdiğim bir sözü vardır. der ki; "Hayatta gerçekleşmiş hiçbir şey yoktur ki, önceden hayali kurulmamış olsun"... Afirmasyonlar, isteklerinle devamlı aynı titreşimde kalmanı sağlayan çok önemli etkenlerdir. Ama tabii ki, düşünce gücünle doğru enerjiyi yollayabilmen için birçok farklı yöntem daha mevcuttur. Önemli olan, isteğinle kendini özdeşleştirebilmen ve onunla meşgul olarak, oluşturduğun titreşim alanını koruyabilmendir. Bu sükûneti sağlayabilmek için, birçok olanak vardır. Örneğin kişisel istek resmini, isteklerinin bir çeşit kolaj çalışmasını yapabilirsin. Bu arada, bu yöntemin benim favorim olduğunu da eklemek istiyorum.

* Gazete, dergi ve mecmualardan, sahip olmak istediğin her şeyi ama her şeyi, kes. İsteğinle alakalı olan tüm resimler, çizimler, ve fotoğrafları kesebilirsin. Yaşamında yer almasını istediğin şey ile ilgili kendine hiçbir kısıtlama getirme. Bu belki bir bilgisayar, bir ev, bir araba, bir elbise, sahip olmak isteğin ideal kilo, rüyalarındaki sevgili, ya da para olabilir.

* Sahip olmak istediğin her ne varsa, bu resimde ona bir yer vereceğiz. Tam bir kolaj çalışması yapacağız. Burada asıl önemli olan şey, isteklerini temsil eden bu resmi sürekli göz önünde bulundurman ve onunla meşgul olmandır. Bu resmi ne kadar çok görürsen, bilinçaltın bu sevinçli bekleyiş içinde o kadar çok mutlu olacaktır. İsteklerini kabul etmeye başlayacaktır. Kendini onlarla özdeşleştireceksin. Hedeflerine gitgide daha fazla yaklaşıyorsun. Bir anda onlar senin için ulaşılmaz olmaktan çıkacak ve aniden onlara kavuşacak ve

bunu yadırgamayacaksın. Onlar çok uzun zamandan beri senin hayatının bir parçası oldukları için, onlara fiziksel, yani gerçekleşmiş olarak hayatında yer vermek de sana son derece doğal gelecek.

- Onunla sürekli temas kurabilmek için, bu resmi evinde uygun bir yere as.

- Belki de resmine arada bir yeni şeyler eklersin ya da bazı ayrıntıları daha titizlikle resmedersin.

- Ruhun ve düşüncelerin ne kadar çok o yöne odaklanır ve isteklerinle ne kadar çok meşgul olursan, istediğin şeylerin hayatına çekilmesi de o kadar çabuk olur.

- Arzu ettiğin şeylere kavuşmadan önce yaşadığın mutluluk ne kadar kuvvetliyse, yaydığın enerji de o kadar kuvvetli olur.

- Kendini bu resimle bağdaştır. O ki, seni bekleyen muhteşem geleceğindir.

- Sen "mutlu" olmayı hak ediyorsun.

BİLİNÇALTI TEMİZLİĞİ

Hayatta kararlarını ve davranışlarını son derece bilinçli yaptığını düşünürsün. Oysaki bilimsel araştırmalara göre davranış ve kararlarımızın %95'i bilinçaltının çekmecelerindeki kodlamalar ile gerçekleşir.

Korkutucu öyle değil mi?

Yani senin özgüven eksikliğinin, mutsuz mizacının, karamsarlığının, ilişki problemlerinin, kendini çekici bulmanın, ilgi görmeyen birisi olmanın, stresli ve geçmişe takılan bir insan olmanın nedeni senin çokook eskilerden yaşadığın, duyduğun ya da karar aldığın şeyleri saklayan bilinçaltı kodlamaların.

Bilinçaltı kodlamalarını değiştirmeden, sadece afirmasyonlar ya da başka tekniklerle başarılı bir sonuç alamazsın. Bir örnekle açıklayayım:

Evinin bir duvarından su sızıyor ve çok kötü bir koku geliyor diyelim ki. Gidip duvarın üstünü alçıyla kapatarak oraya parfüm mü sıkarsın? Yoksa bir su tesisatçısı çağırıp problemin kaynağı olan patlamış su borusunu mu tamir ettirirsin?

Tüm problemlerinin ana kaynağı bilinçaltındadır. Oradaki patlak su borusunu değiştirmeden kendi üzerinde yapacağın her türlü değişim duvarın üzerine alçı sıvayarak oraya parfüm sıkmak gibidir. İşte bu yüzden çoğu zaman değiştirmeyi çok istesen de bir türlü bir şeyleri değiştiremezsin!

Peki bilinçaltını değiştirmen mümkün mü?

Bu konuda sana bir kötü bir de iyi haberim var.

Kötü haber şu ki bilinçaltını değiştirdiğini iddia eden sistem ya da tekniklerin büyük çoğunluğu işe yaramıyor. Hatta bunların bazılarını uzun süreler boyunca sen de denemiş olabilirsin. Belki sırf bu yüzden umudunu yitirmiş bile olabilirsin. Seni çok iyi anlıyorum.

İyi haber şu ki, doğru yaklaşımla ve doğru teknikleri uyguladığında bilinçaltındaki kodlamaları rahatlıkla değiştirebilirsin.

Bilinçaltını değiştirdiğini söyleyen tekniklerin çok büyük çoğunluğu bilinçaltına yeni kodlamalar yerleştirmeye çalışır. Bu ise çoğunlukla işe yaramaz. Çünkü eski kodlamalarını silmeden üzerine yenilerini yazamazsın.

Siyaha boyadığın saçlarını bir süre sonra sarıya boyatmak istediğini düşün. Doğrudan sarı boyayı alıp saçını boyayabilir misin? Hayır. nce saçının rengini aman, yani siyah boyanın etkisini tamamen silmen gerekir. Ancak bu şekilde saçını sarıya boyayabilirsin.

Bilinçaltın da tıpkı siyah sa gibidir. Bilinçaltının ekmecelerini boşaltmadan yeni dosyayı koymaya çalışırsan bilinçaltın bunu reddeder. Bilinçaltı temizliği ile eski kodlamalarını silmen, çekirdek inancını bulman, seni engelleyen blokajlarından ve yanlış inançlarından kurtulman gerek. Seminerlerimde, grup ve bireysel seanslarımda bu konuya fazlasıyla yer veriyorum. Dilersen sende katılabilirsin. Bilinçaltı temizliğine büyük önem veriyorum çünkü çok fazla insan çekirdek inancı yüzünden aynı şeyleri tekrar tekrar yaşayıp duruyor.

"Neden hayatıma giren bütün erkekler beni terk ediyor?" diye soruyor bir kadın. Bir kadının hayatına giren bütün erkekler nasıl olur da hep aynı olur? Gençliğine, güzelliğine, başarısına, parasına rağmen... Giderek erkeklerden beklentisini düşürmesine rağmen! Nasıl olur da bir kadın hep terk edilmişliği yaşar? zm, terk edemeyecek kadar aciz bir adam bulmak mıdır?

Sevgisiz akıl, her şeye hizmet edebilir ama sevgiyle bir arada olan akıl, insana ve insanlığa ihanet etmez... Kadınlar Facebook'u, erkekler ise Twitter'ı tercih ediyor. Çünkü kadınlar uzun uzun konuşmayı seviyor, ne söylemek istediklerini konuşarak buluyor ve sesli düşünüyor. Erkekler ise, çok konuşmayı sevmiyor, söylemek istediklerini bulmak için yalnız kalmayı ve susmayı yeğliyor.

Hayatındaki fazlalıklardan kurtul ve gücünün farkına var...

Hepimiz çocukluk adı verilen, travmalarla dolu bir süreçten geçiyoruz ve farkında olmadan travmalarımızı ilişkilerimizde ve evliliğimizde tekrar ediyoruz. Oyuncular, mekan ve zaman değişse de bu tekraralarda, roller hep aynı kalıyor...

Erkeklerde libidonun dışa vurumu çok farklıdır, kimi enerjisini işine odaklar, kimi bir davaya, kimi ailesine, kimi spora, kimi makam ve mevkiye, kimi eğitime, kimi cinselliğe. Ancak libidosunu dengeli dağıtamazsa erkek, hayatın ritmini yakalayamaz, mutsuz eder ve mutsuz olur...

Hayatının en kötü hikayelerinden birini, en çok seven ve en çok güvenmen gereken partnerinin yazması, ne ironik bir durumdur, anlaşılması ve anlatılması zor...

"Neden hayatıma giren bütün kadınlar bana bağırıyor, beni aşağılıyor?" diye soruyor bir adam. Yoksa gerçekten de aşağılık bir adam mıdır kendisi? Yoo, hayır. Bir erkek eve kazandibi yerine künefe getirdi diye aşağılanmayı hak etmez. Çözüm, lal olmuş bir kadınla olmak mıdır?

"Neden otobüste, sokakta, barda, hatta okulda erkekler beni sürekli taciz ediyor?" diye soruyor genç bir kız. Ondan daha teşhirci giyinenler var, erkeklerle daha yakın ilişkiler kuranlar var. Neden o, neden sürekli? Tacizi hak eden bir hafif meşrep midir kendisi? Çözüm, sokağa çıkmamak mıdır?

Neden bazı insanlar hep aynı olayları yaşıyor, hep aynı durumlardan yakınıyor? Yakındıkları durum ya da olay neden silinmez, değişmez lanet bir alın yazısı gibi hayatlarını mahvediyor? Neden sürekli pis bir "sil baştan" yaşıyor? Neden bu insanların "gör bak, yine aynısı oldu" cümlesini söyledikleri anlar bir türlü tükenmiyor?

Zaman ilerliyor, mekân farklılaşıyor, kişiler değişiyor, ama roller ve sonuç hiç değişmiyor. Kişi kendini, yine aynı sorunun cevabını arar halde buluyor. "Yine neden?" Ama cevap bulunamıyor.

Çünkü soru yanlış soruluyor. "Neden beni terk edecek erkekleri tercih ediyorum?". "Neden beni aşağılayacak, guru-

rumu kıracak kadınları seçiyorum?" "Neden bir şekilde tacize uğramayı başarıyorum?"

Kim ister bu çıkmazın içinde takılıp kalmayı, anaforda dönüp durmayı? Kim ister bu acıyı bir daha, bir daha yaşamayı?

Hep terk edilen kadına, hep aşağılanan erkeğe, hep taciz edilen genç kıza sesleniyorum:

Çocukluk travmalarınızdan dolayı hasarlı ve bu nedenle tamir edilmeyi bekleyen ruhunuz istiyor! Geçmiş geride bırakmak! Travmaları çözülmeyen yaralı ruhlar için "geçmiş" bir türlü geçmiyor. "Geçmiş" geçmişte kalmayıp bugüne de taşıyor. Bugün yaşananlar, çoğu zaman geçmişin bir tekrarı. Geçmişte yaşanan olaylar bugün yine, yeniden yaşanıyor.

Hangi geçmiş?

Terk edilen kadının sondan bir önceki terk edildiği geçmiş mi? Aşağılanan adamın ilk karısı tarafından aşağılandığı geçmiş mi? Taciz edilen genç kızın okulda ilk taciz edildiği geçmiş mi?

Hayır..!

0-7 yaş aralığını kapsayan geçmiş! Zaten hayat yakın geçmişin yönetiminde olsaydı aklı başında hiç kimse aynı acıyı yaşayacağı aynı duruma düşmezdi. Acısını yaşar, tekrar yaşamaması için yapılması gerekenleri keşfeder ve acılı geçmişin tekrar etmesini engellerdi.

Tekrar eden acılar, 0-7 yaş aralığının bir dışa yansımaları. Bilinçaltının kendi tedavi yöntemi var! Neden bu yaşlara ait geçmiş; kişinin yakasını bırakmıyor, kendini tekrar edip duruyor? Bu yaşlara ait geçmiş ne yapmak istiyor?

Kişinin iç dünyasını meydana getiren düşünceler, duygular, inançlar bu yaşlarda oluşuyor. Bu yaşların ürünü olan iç dünyanın dışarı yansımaları ise kişinin bugününü şekillendiriyor. Kişi büyüdüğünde, ruhunun bilince ulaşamayan bölümü yani bilinçaltı; çocukluk döneminin duygusal ortamını yeniden yaratma eğiliminde oluyor. İyi ya da kötü, doğru ya da

yanlış mı diye bakmadan o duyguları yeniden yaşayacağı ortamı hazırlıyor.

Hayatın en önemli kesiti olan 0-7 yaş aralığı; travmaların ve çözülmemiş hikâyelerin toprağa gömülü tabutu gibidir. Bir gün o toprak kazılacak, tabut açılacak ve travmalar bir hayalet gibi kişinin karşısına çıkacaktır. Tek derdi "hadi artık hesaplaş" demektir.

Yedi yaş öncesi yaşanan travmalar genellikle hatırlanmaz. Bir çocuk 5 yaşında travmatik bir olay yaşar, fakat 5 yaş aklı ile o olayı çözebilecek yetide değildir. Bu nedenle o olayı iç dünyasına gömer. Akıyla, iradesiyle, bilinciyle o travmayı unutmaz; fakat bilinçaltı asla unutmaz. Aradan yıllar geçip de kişi büyüdüğünde, aklı ile o travmayı çözebilecek seviyeye geldiğinde bilinçaltı; çocukluğa ait travmatik olayın duygularını yeniden yaşatmak için harekete geçer.

Bilinçaltı kişiye şunları söyler: "Geçmişte çözemediğin bir travma vardı, artık onu çözebilecek akıldasın, aynı duyguyu yaşamak için uygun ortam ve koşullar da var. Sana aynı sahneyi tekrar yaşatacağım, eğer çözemezsen aynı sahneyi yeniden yaşatacağım, yine çözemezsen yine yaşatacağım." Sahnenin her tekrar edilişinde bilinçaltı "geçmiş çözü ve geride bırak artık" der, kişi ise acılı acılı "işte yine yeniden" der. Geçmiş, bir türlü geçip gitmez.

Çünkü bilinçaltının kendine ait çok özel bir tedavi yöntemi vardır ve bilinç bunu çoğu zaman anlamakta güçlük çeker.

Geçmiş nasıl tekrar eder? Bilinçaltı ne yapar da aynı ortam yeniden yaratılır ve aynı sahne tekrar oynanır?

Kişi çocukluğunda yaşadığı travmada karşısındaki kişinin rolünü bugün var olan kişiye aktarır.

Kendi daha 3 yaşındayken annesi ile babası ayrılmış, babası evi terk etmiş olan kız çocuğu kendini terk edilmiş hissederek. "Terk edildiğine göre bir hata yapmıştır, terk edilmeyi hak etmiştir" gibi düşüncelerini ve bu travmadan kaynakla-

nan "değersizlik, eksiklik, suçluluk" gibi duygularını tabuta koyar. Büyüdüğünde ya hep kendini terk edecek adamları seçer ya da bilinçsizce ne yapar eder adamın kendini terk etmesini sağlar. Amaç çocuklukta tabuta gömdüğü terk edilmişlik hissini yeniden yaşamasıdır.

Daha küçücük bir çocukken annesi tarafından sürekli aşağılanan, ezilen, annesinin bağrımlarına maruz kalan, ne yaparsa yapsın işe yaramaz bir velet olduğu hissettirilen erkek; büyüdüğünde kendini aşağılayacak kadınları seçer. Ya da kendini aşağılayacak patronları, kendini aşağılayacak arkadaşları... Ya da yaptığı iyi bir işte bile aşağılanacak bir taraf mutlaka olur; çünkü tabuta koyduğu işe yaramazlık, değersizlik hissini yeniden yaşaması gerekir.

Küçücük bir kız çocuğu tacize uğramışsa tabuta tacize dair duygularını koyar. Utanç, öfke, suçluluk, dehşet, korku... Büyüyünce ya hep tacize uğrayabileceği ortamlara girer ya hep tacizci kişilerle ilişki kurar. Ya giyimiyle ya bir sözü, bir bakışıyla ya da farkında olmadan yaptığı bir hareketiyle tacize davetiye çıkarır. Her defasında aynı utanç, korku, suçluluk, öfkeyi yaşar ve "neden tacize uğruyorum" deyip kendini sorular.

Bu son olsun! Geçmiş yaşandı bitti. Geçmiş değiş-tirmek mümkün değil. Oysa geçmişe takılı kalmış olan ruhunu oradan kurtarırsan bugünü değiştirmek ve güzelleştirmek mümkün.

Büyüdün ve vakit geldi, toprak kazıldı, tabut açıldı. Artık tabuttaki duygu ve düşüncelere yol açan travmatik olayı net bir şekilde görmek gerek. Travmayı çocuk aklıyla değil olgunlukla çözümlemek gerek. O duygu ve düşünceler sebebiyle geçmişin sürekli tekrar ettiğini idrak etmek gerek.

Geçmişe dair düşünceleri değiştirmek, geçmiş nede-niyle kendi kendini cezalandırmayı kesmek gerek.

Hep terk edilen kadın, hep aşağılanan erkek, hep taci-ze uğrayan genç kız artık aktarımın farkına varman, çocuklu-

ğunda yaşanan hiçbir olayda suçunun olmadığını anlamaman gerek.

İster kendi kendine, ister kişisel gelişim kitapları okuyarak, ister psikoterapi alarak, ister bilinçaltı temizliği yaptırarak. Yeter ki bu son olsun!

FARKINDALIK

“Kimse sana gelip, "Sen buraya fazlasın, sen burada harcanıyorsun, gel şurada senin yeteneklerine, zevklerine çok daha uygun bir iş var" demeyecek.

Onu sen bulacaksın, söküp alacaksın.

Kendini tanı. Çünkü gerçekte kimse seni tanımaya vakit ayırmayacak. Kimse seni keşfetmeye uğraşmayacak. Sen kendini keşfedeceksin...”

Anonim

Geçmişte veya gelecekte yaşamak, yaşadığımız anı ısıkalamak, birçoğumuzun yaptığı bir hatadır. Güzel bir manzara karşısında otururken mutlu olursun ama bu manzaraya bakarken, ertesi gün olacakları veya geçen hafta olanları düşünürsen mutluluk kaybolur.

Bazen düşüncelerinin ve duygularının esiri olursun. Düşünceler sen istemesen bile zihninde dolar. Artık sen düşüncelerinin olmuşsundur. Onlar seni yönetmeye başlar.

Bazen çevrende ve içinde olup biteni değil, kafanda yarattığın yargılarınla hareket edersin. Her şeyi analiz edersin, yorumlamaya çalışırsın. Gözünle değil, beyninle bakarsın. Bu yoğun anlamlandırma çabası, aslında olan biteni hissetmemene yol açar.

Yukarıda sayılanların hepsi, farkında olmamanın bir göstergesidir.

“Farkındalık;

Yargısız bir şekilde

***Şimdiki ana odaklanabilmek amacıyla,
Dikkatinizi toplayabilmektir.”***

John Kabat-Zinn

Yaşam şimdiki anda yaşanır ve yaşamak en nihayetinde bir dizi şimdiki andan oluşmuş bir dizidir. Ancak, şimdiki anda psikolojik olarak var olmak insanlar için oldukça zordur. Sıklıkla geçmişte ya da gelecekte yaşarsın ve şimdiki deneyimlerini onlar hakkındaki değerlendirmelerinle bulutlandırırsın. Bunu yaparken de değerlendirmelerinin deneyimlerle aynı şey olmadığını fark edemezsin.

En temel haliyle, farkındalık şimdiki deneyimlerinle onları kabul ederek ve yargılamadan direkt temas kurma ile ilgilidir.

Farkındalık, uyarıcıların değerlendirilmediği, sınıflandırılmadığı ve analiz edilmediği, kendine özgü açık ve alıcı bir bilinç formudur. Farkındalıkta anlık yaşantılara yaklaşım açıklık, kabullenme, yansızlık gibi niteliklere sahiptir. Deneyime yönelme söz konusudur. Deneyime yönelme tamamen yargısızdır.

Farkındalık şimdiki deneyimin bilincinde olma ve onu kabul etme anlamına gelir.

Farkındalık “Şu anda ne yaşıyorum” sorusunu yanıtlamak için, kendi düşüncelerini, duygularını ve bedenini gözlemlenmesi yoluyla elde edilen zihinsel bir durum olarak tarif edilebilir.

Farkındalıkta dikkatin yargısız bir şekilde kendine odaklanır. Düşünce, duygu ve bedensel duyumlar yargılanmadan ve anlık yaşantının olağan ve geçici parçaları olarak izlenmektedir.

Farkındalıkta, düşünce ve duygular, reddedilmemekte, yargılanmamakta, bastırılmaya ya da onlardan kaçınılmaya çalışılmamaktadır. Olumlu ya da olumsuz bütün anlık yaşantılar kabullenilmekte ve serbest bırakılmaktadır. Böylece endişe, üzüntü, kaygı, öfke gibi olumsuz yaşantılara karşı tolerans kapasiten de artmaktadır.

Farkındalık; psikoterapi içerisinde otuz yıla yakın bir süredir, düşünce, duygu ve beden duyumlarına belli bir şekil-

de odaklanmayı amaçlayan bir psikoterapi yöntemi olarak kullanılmaktadır. Bu psikoterapi yönteminin depresyon, panik atak, fobi, obsesyon, stres gibi rahatsızlıklarda etkili olduğu araştırmalarda gösterilmiştir.

Farkındalık, terapide kendi duygu ve düşüncelerine karşı içgörü kazanmayı, dikkatin negatif ve takıntılı şekilde kendine odaklandığı düşünme biçimlerinden uzaklaşmayı sağlayan bir beceri olarak değerlendirilmektedir.

Farkındalık, bir doğu felsefesidir. Sadece Budizm’de var olan bir felsefe değildir. Farkındalıkla ilgili tüm temel kitaplarda Mevlana ve onun anlayışına da yer verilmektedir. Farkındalık daha “Varoluşçu” ve “Hümanistik” bir yöntemdir.

“Köprüyü geçmişim ama hiç fark etmedim. Ne zaman geçtim hiç hatırlamıyorum bile”

“Önümdeki tabaktaki yemek bitmiş ancak, onunla ilgili hiçbir tat hatırlamıyorum”

“Arabamı sürüp, kendimi eve attım, ama yoldaki hiçbir şeyi hatırlamıyorum. Sanki ben sürmemişim gibi arabayı”

Yukarıdakilere benzer durumları sende sık sık yaşıyor musun?

Hızlı ve stresli yaşam, çoğu zaman yaşadığımız AN’ı kaçırmamıza neden olabiliyor. Bedenimiz bir yerde bulunurken, ruhumuz ve kafamız başka bir yerde olabiliyor. Ruhumuzu ve bedenimizi şimdiki ana getirebilmek de özellikle öznel iyi oluşumuz (mutluluk) için önem arz ediyor. İşte bunun psikoloji literatüründe bir adı var: **Farkındalık**.

Farkındalık, psikoloji alanında, son zamanların en popüler konularından birisidir. Ataol Behramoğlu, “Yaşadıklarından Öğrendiğim Bir Şey Var” adlı şiirinde, “*Değişmemelisin hiç bir şeyle bir bardak su içmenin mutluluğunu*” diyerek anlatmış farkındalığı.

Einstein “Güzel bir kızı öperken araba kullanan birisi, öpücüğe hak ettiği değeri vermiyor demektir. Şimdiye odaklanan ve bütün enerjini şimdiye yaptığımız işe verin” demiş.

Marci Shimoff’un yazdığı "Sebepsiz Mutluluk" kitabında şöyle bir anekdot geçiyordu. Büyük müzik adamı Arturo Toscanini’nin oğluna “Babanın en değerli bulduğun başarısı nedir?” diye sormuşlar. O da şu harika cevabı vermiş:

“Babam için böyle bir şey olmaz. O anda yapmaktaki olduğu şey hayatındaki en mühim şeydir; bu ister senfoni yönetmek, ister portakal soymak olsun”

Araştırmalar, farkındalığın öznel, fiziksel ve psikolojik iyi oluşla pozitif ilişkili; depresyon ve anksiyete ile ise negatif ilişkili olduğunu ortaya koymuştur. Bunların dışında, günlük yaşamın getirdiği, stres ve gerginlikle başa çıkabilmede de farkındalık çok önemli bir beceridir.

Farkındalık, her yaptığın hareketin ve davranışın, yaşadığın her AN’ın tam anlamıyla farkında olarak yaşamandır. Bu zihnin sadece o an’a, yada o an yapılan işe, davranışa odaklanmasını sağlar başka gereksiz hiç bir şey düşünmez. Bunu okuyan bazı kişilerde “biz zaten bu şekilde yaşıyoruz” diye düşünebilir ama aslında pek çok kişi bu şekilde değildir.

Kısaca farkında olmadığının farkında değilsin.

İnsan farkındalık kazandığında, eski yaşamında hiçbir şeyin farkında olmadan, her şeyi farkında olmadan yapmış olduğunun farkına varır. Kısacası kişi farkındalık kazandığında büyük bir rüyadan uyanmış olur.

Bir insan uyurken o an uyuduğunun farkında değildir. Aynı şekilde şu an bu satırları okuyan çoğu kimse uyuduğunun farkında değil. Bedensel olarak uyumuyorsun fakat farkındalık olarak uyuyorsun. Bunu en iyi farkındalık kazandığında farkına varırsın.

Farkındalık; yargısız bir şekilde şimdiki ana odaklanabilmek amacıyla, dikkatini toplayabilmektir.

1. Farkındalık; zihnini, geçmişe ya da geleceğe yolculuklar yaptığında, şimdi ve buradaki yaşantısına dönmeyi hatırlamaktır. Zihninin gözü ile geçmişe ya da geleceği seyrediyorsa bu gerçek gözleriyle gördüklerini fark etme şansını yitirdiğin anlamına gelir. Böylece şimdiki deneyimlerin elinden kaçıp gider ve o anda var olmayan yaşantılara ait üzüntüler, endişeler ve korkularla karşı karşıya gelirsin. Farkındalık, zihninin böyle gezintiler yaptığını fark ettiğinde, şimdiki yaşantıyı tekrar yakalamana yardım edecek bir araçtır.

Yapman gereken zihnini her gezintiye çıktığında dikkatini tekrar “şimdi ve burada”ya yöneltmektir.

2. Farkındalık, şu andaki düşüncelerini, duygularını, bedeninde duyumsadıklarını yargılamadan gözlemlemektir. Yargısız olma deneyimlerini iyi, kötü, berbat, muhteşem gibi sıfatlarla değerlendirmemektir.

3. Farkındalık, düşünce ve duygularıyla olan bağlarını gevşetmektir. Kaygıların, endişelerin, üzüntülerin ve korkularına karşı yapabileceğin en iyi şey onları serbest bırakmaktır. Onlarla uğraşmaktan vazgeçip, onları serbest bıraktığın zaman, bu duyguların senin üzerindeki olumsuz etkileri de ortadan kalkmaya başlayacaktır. Düşüncelerini ve duygularını kontrol etmeye çalışmak denizdeki dalgaları engellemeye çalışmak gibidir, bunu yapman olası değildir. Onları kendi seyrine bırakabildiğinde, en sonunda kıyıya vurarak ortadan kaybolduklarını görebilirsin.

Farkındalık, öğrenilebilen bir beceridir. Farkındalık etrafındaki olanlara ve günlük olaylara, geçmişte edindiğin deneyimleri, düşünce ve inançların yaşantıyı bulanıklaştırmadan bakabilme yetisidir.

Birazda farkındalığın sana kazandıracaklarından bahsedeyim;

Farkındalık ne geçmişi, ne de geleceği düşünmektir, farkındalık sadece AN'a odaklanmak. Sadece AN'ı yaşamaktır. Buda senin kontrolün dışında gerçekleşen belki de farkına varmadığın onca düşüncenin artık yok olması demektir.

İstedğin zaman üzölmeyebilirsin. Tüm duygularını istediğin şekilde kontrol edebilirsin. Çünkü duygular zihinde geçen düşüncelere göre ortaya çıkarlar, sende farkındalık kazandığında zihninin kontrolünü ele alacağın için zihninin istemediğin duygulara kapılmasını önleyebilirsin.

Evet zihninin kontrolü sende değil, seni ikinci bir varlık yönetmekte buna zihin, nefis, ego diyebilirsin. Farkındalık sayesinde kontrolü ele alırsın.

Farkındalık dikkatsizlik, sakarlık gibi durumları ortadan kaldırır. Zihin çok güçlü bir varlıktır, zihnin kendine özgü bir gücü ve enerjisi vardır bu güç ve enerji oldukça yoğun ve güçlüdür. Ancak bizim bu güç ve enerjiyi kullanmamamızın nedeni zihnin, biz farkında olmasak da sürekli duygu ve düşüncelerle uğraşarak o gücü kullanıp, harcamasıdır. Farkındalık sayesinde düşünce ve duygulardan kurtulur, kontrolü ele alırsın bu sayede zihnin tüm bu güç ve enerjisini yaşamının her alanında, yaşadığın her an, uğraştığın her şey üzerinde kullanmış olursun.

Hayatta daha verimli olursun, daha verimli yaşarsın. Derslerinde, okulunda ya da işinde, kariyerinde daha verimli ve farkında olmuş olursun. Sosyal, ailesel, ilişkilerinde ya da iş çevreinde sağlam, tutarlı, güvenilir ve huzurlu ilişkilere sahip olursun.

Farkındalıkla ilgili becerileri kazanabilmek için üzerinde biraz düşünmen ve uygulamalar yapman gerekiyor. Ancak burada, basitçe günlük yaşamda bile uygulayabileceğin basit farkındalık uygulamalarından bahsedebilirim.

- Bir kahve içiyorsan, kahvenin kokusunu, tadını ve fincanın sıcaklığını hissedebilirsin.
- Dişlerini fırçalarken, diş macunun kokusunu ve tadını almaya çalışabilirsin.
- Banyo yaparken suyun bedenine değişimini hissedebilirsin.
- Giyinirken elbiselerinin dokusunu, vücuduna temasını ve yumuşaklığını fark edebilirsin.
- Yürüyüş yaparken ayaklarının toprakla temasını hisset, doğanın sesine odaklan.

Kısacası, farkındalıkla hayata dokun ve onu hisset.

ÖZGÜVEN

Özgüvenli doğulmaz, özgüvenli olunur!

Özgüven doğuştan sahip olduğumuz bir duygu değildir. Sonradan edinilen bir kavramdır. Çocukluğumuzda büyüklerimizimizin davranış biçimleri bu duygumuzu iyi veya kötü yönlendirir.

Başka bir tarif de Melody Beattie'nin "bağımdaşlığa son" kitabındaki gibi;

“Nasıl görünüyorlar?

Ne kadar para kazanıyor?

Kimleri tanıyorlar?

Ne çeşit araba kullanıyorlar?

Ne tür işte çalışıyorlar?

Çocukları ne kadar başarılı?

Eşleri ne kadar önemli, güçlü ya da güzel?

Kaç diploması var?

Başkalarının gözünde ne kadar başarılı?”

Tüm bu saydığım şeylerden doyum ve zevk almakta bir sakınca yok. Ama bunların hiç biri özgüven sağlamaz. Özgüven bu şeyler kaybedildiğinde geride kalandır.”

Büyüklerimizden gördüğümüz sevgi, yakınlık ve ilgi çok önemlidir. Fikirlerimize ne kadar değer verildiği, önemsendiği, güven duyulduğu ile ilgilidir. Çocukken hangimize sorumluluk verilmişti? İyi bir şeyler yaptığımızda ne kadar ödüllendirildik? Yaptığımız hatalar ne kadar hoş görülmüştü? İşte bunlar özgüven duymamıza neden olur.

Çocuğa sorumluluk vererek büyötmek çok güzel ama fazlası da zarar veriyor. Çok fazla sorumluluk vermek, her şeyin en iyisini yapar diye büyötmek, çocukta başlarda kendine güven oluşmasında çok yardımcı olur ama yıllar ilerleyince çevresinin ondan beklediği akıllı uslu ve her şeyi en iyi şekilde yapan imajını zedelememek için hata yapmaması gerektiğini düşünerek yıllarını geçirir ve bu çok yorucu olabilir. Oysaki

hata yapmasını da bilmesi gerekir. Özgüven harika bir şey ama fazlası da zarar verir.

Özgüveni olmayan kişi kendinden şüphe duyar. Kendine güveni yetersizdir. Sevilmediğini düşünür, yalnızlık hissederek, eleştirilere karşı alıngandır. Başarısızlıktan çok korkar ve çok sık hayal kırıklığı yaşar.

Özgüven eksikliğinin nedenlerini sıralamak gerekirse:

- Çok yakın birinin ölümü
- Anne babanın boşanması
- Başarısızlığın üzerinde çok durma ve bu durumu bü-yütmek
- Kendini acımasız bir şekilde eleştirmek
- Gerçekçi olmayan hedefler belirleyip ve bunlara ulaşamayınca mutsuz olmak
- Başarısızlık korkusu
- Hata yapma hakkını kendinde görmemek

Özgüvene sahip olmak için yapılması gerekenler ise;

- Risk almak (gereksiz ve hayatı olumsuz etkileyecek riskler değil) ve cesur olmak
- Kendini sevmek
- Kendini tanımak
- Hedef koymak
- Pozitif düşünmek
- İyi bir iletişim
- Duyguları kontrol etmek
- Fikirlerini savunmak
- Kendini iyi ifade edebilmek
- Kendini ödüllendirebilmek

Güçlü tarafları ön plana çıkarmak
Çevreye hayır demeyi bilmek
Her an öğrenmek
Hobiler geliştirmek
Değişimi kabullenmek

Takdir edilmediğin zaman motivasyonunu mu kaybediyorsun? Otorite karşısında “hayır” demekte mi zorlanıyorsun? Eleştirilmekten korktuğun için kendini ifade etmekte mi zorlanıyorsun? Belki de ihtiyacın olan biraz daha özgüvendir...

Özgüveni arttırmanın yolları:

İşyerinde kendini özgüvensiz hissetmenin pek çok sebebi olabilir. Belki kendini o iş için yetersiz buluyorsun, belki iş arkadaşların veya yöneticin tarafından yargılanmaktan korkuyorsun ya da belki özgüvenini kıran şirketin ya da yöneticindir.

Özgüven eksikliği, değersizlik ve yetersizlik duygusu tarafından beslenir. Eleştirel aile ortamı, çocukluk döneminden itibaren özgüven eksikliğine zemin hazırladığı gibi kaygıya eğilimli kişilik yapısı, okul ve iş hayatında tekrarlayan başarısızlıklar ve stres yaratan yaşam deneyimleri özgüven eksikliğinin sebepleri arasında yer alır.

İş hayatında ise insanın kendini yetersiz görmesi veya patronuyla sorunlarından kaynaklı özgüven eksikliği yaşaması performansını, verimliliğini ve motivasyonunu etkiliyor.

Günümüzde artan rekabet ve aşırı iş yükü de çalışanların özgüven eksikliği yaşamasına sebep oluyor. İş hayatı kişinin kendini üretken hissetmesi, hedeflerine ulaşması, bir ekibin parçası olması gibi faktörlerden dolayı özgüveni arttırıcı bir rol oynasa da, günümüz iş yaşamı koşullarında özgüven sarsılmasına sebep olabiliyor. İş yükünün fazla olması, beklen-

tilerin yüksek tutulması, uzun çalışma saatleri ve çalışanlar arasındaki rekabet özgüveni zedeleyebilir. Çalışma ortamındaki talepler ve temponun çok yüksek olması sebebiyle kişinin istediği performansı bir türlü sergileyememesi, yetersizlik his-sine yol açabilir. Özellikle de yöneticilerin destekleyici tutum-dan çok eleştirel tutumda olduğu çalışma ortamlarında çalışanların yetersizlik duygusunu daha yoğun hissetmesine sebep olabilir. Ayrıca, çalışma hayatının yoğunluğu sebebiyle özel hayatına zaman ayıramayan kişiler, bulundukları çemberden çıkamayıp, ihtiyaç duydukları sosyal destekten mahrum kalıyor ve bu döngü içerisinde kendi değerini sürekli sorguluyor.

Her özgüvenli başarılı demek değildir

Ben özgüveni ikiye ayırıyorum. İlki kendiyle barışık olmak diye tabir edilen "Kendimi olduğum gibi seviyor ve kabul ediyorum" diyebilmeyi sağlayan özgüven. İkincisi ise "Ben bu işin altından kalkabilirim, başarabilirim" dedirten özgüven. Özgüvenin "başarabilirim" kısmı hem zorlayıcı bir işle karşılaşıldığında hem de sosyal bir ortamda performansı olumlu yönde etkiler. Otorite figürleri ile olan iletişimdeki zorlayıcı durumlarla da (zam istemek, izin istemek, itiraz etmek vb.) başa çıkmayı kolaylaştırır. Fakat özgüvenin azı da fazlası da zararlı. Eğer kişi "her şeyi ben bilirim" modundaysa öğrenme yolunu kapatmış, kişisel gelişimini zorlaştırmış demektir. Aksine, eğer kendini yetersiz görüp her şeyde kendini suçluyorsa risk alamaz, cesaret edemez dolayısıyla da ilerleyemez. Özgüven ne çok düşük ne de çok yüksek olmalıdır. Aksiyona geçecek cesareti verecek kadar yüksek ve öğrenme yolunu kapatmayacak kadar da düşük olmalıdır.

Hayır diyemezsen kendini tüketirsin

Özgüven eksikliği özellikle otorite karşısında konuşurken, topluluk önünde sunum yaparken ve kendisi ile ilgili bir talepte bulunurken ortaya çıkıyor. Kişinin kendine dair olumsuz yargılarının olması ve çevresindekilerin de kişiyi o şekilde algıladığını sanması üzerindeki baskıyı arttırıyor, iş yerindeki sosyal ilişkileri de olumsuz yönde etkiliyor. Kişinin yapmış olduğu olumsuz çıkarımlar ve değersizlik hissi sebebiyle kafasında kurduğu senaryolar onun iş hayatında gerçekten neye ihtiyaç duyduğunu ifade edememesine yol açacaktır. Böylelikle kişi o kısır döngüden çıkamayarak kendini hem bedensel hem de zihinsel olarak tükenmiş hissedebilir ve bu yüzden kariyerinde hedeflediği noktaya ulaşması daha da zorlaşabilir. Özgüven eksikliği kariyeri yarıda bırakmayla bile sonuçlanabilir. Özgüven eksikliği yaşayan bireyler, kendilerini yetersiz gördükleri için etrafındaki insanların kendilerinden üstün niteliklere sahip olduklarını düşünebilir, o nedenle de ilişkilerde sınır koyamaz, ‘hayır’ diyemediği için tükenmişlik sendromuna girebilirler.

Takdir etmeli sorumluluk verilmeli

Bir yönetici özgüveni düşük, kendi kapasitesinin farkında olmayan ancak yetenekli çalışanları tespit ettiğinde, ilk yapması gereken ona başarabileceğini kanıtlamak olmalı. Bunu yapabilmek için de, yöneticinin çalışanın başarılarını takdir etmesi, onu yeni projeler ve sorumluluklar için cesaretlendirmesi, hata yaptığında dahi çalışanın arkasında durabilmesi gerekir. Sonuç olarak, korkmakta sorun yoktur. Herkes korkabilir. Ancak ‘cesur olanlar’ korkuya rağmen başarılı olabilir. Özgüvenin asıl formülü kendinden her konuda emin olmaktan ziyade, emin olmadığın, korktuğun halde o adımı atmak, o riski almak ve en iyisini umabilmektedir.

ÖZGÜVEN NASIL ARTTIRILIR?

Negatif düşünceleri def et:

Ailen ve arkadaşların da dahil yakın çevreni gözden geçir. Kendini kötü hissetmene sebep olan, özgüvenini sarsan kişilerden uzak durmalısın. Problemlere odaklanmayı bırak, çözümlere ve pozitif değişiklikler yapmaya odaklan.

Beden dili ve imajını değiştir:

Duruşun, gülümsemen, göz teması, konuşman bir bütün olarak oyuna dahildir. Omuzlarını dik bir şekilde geriye itmen bile etrafındakilere kendine güvenen bir insan olduğun imajı verir. Gülümsemek sadece sana değil etrafındakilere de kendini rahat hissettirecektir.

Konuştüğün kişinin gözlerine bak, ayaklarına değil. Ve son olarak yavaşça konuş. Araştırmalar gösteriyor ki, daha yavaş ve temiz konuşanlar kendilerine daha fazla güveniyorlar. Saçına, kişisel bakımına, kılık kıyafetine de özen göstermelisin.

Başarısızlığı kabullenme, kafandaki negatif sesi sustur:

Asla vazgeçme. Asla başarısızlığı kabullenme. Her şeyin bir çözümü var. Düşük özgüven çoğunlukla aklındaki negatif düşüncelerden kaynaklanır. Eğer sürekli kendine iyi olmadığını, yeterince çekici, zeki, atletik olmadığını söylüyorsan kehaneti gerçeğe dönüştürüyorsun demektir. Kafanda bu sesi duyduğunda hemen düğmeyi kapat.

Hazırlıklı ol:

Kendi alanında, işinde veya sunumundaki her şeyi öğren, eğer konuya hakim olursan kendine güven de artacaktır.

Zor zamanlar için liste yap:

Hayat zorluklarla dolu ve kimi zaman özgüveni arttırmak zordur. Hemen şimdi bir liste yapmaya başla, hayatında minnet duyduğun şeyleri bir listeye, gurur duyduğun başarılarını başka bir listeye yaz. Bunları buzdolabının kapağına, çalışma masanın arkasındaki duvara, banyo aynasına as ki ne kadar muhteşem bir hayatın ve insan olduğunu kolayca görebil. Eğer kendine güvenin sarsılırsa bu listelere bak.

Zayıflıklarını bil:

Zayıflıkları tanımla ve üzerinde çalış. Eğer güvenini sarsan bir zayıflık varsa bunu azaltmak ve yok etmek için bir plan yap.

Kendine güven:

Belki söylemek yapmaktan daha kolay ama kendine "Bunu yapabilirim" demelisin ve inanmalısın.

Güçlü yönlerini bil:

Özgüveni arttırmanın en sağlam yollarından biri güçlü yönlerini iyi bilmek ve bunları her gün yaptığın işe entegre etmek. Böylece daha enerjik ve kendine güvenli hissedersin.

Diğerlerinin seni yüreklendirmesini sağla:

Etrafındaki insanlara en güçlü üç yönünü sor. Sonrada bu yönleri kullanmanın yolunu bul. Bu noktada iş arkadaşlarından, yöneticinden de geribildirim alabilirsin. Onlara güçlü yönlerini ve seni nerede görmek istediklerini sorabilirsin. Bazen diğer insanlar bizde, bizim fark ettiğimizden daha çok yetenek görürler.

Beden-imge algısı özgüveni belirliyor

Kadının ailesi ve çocukları ile ilgili görevleri erkeğe kıyasla üzerinde daha fazla taşıması, hem iş yaşamında hem de aile yaşamında etkin performans gösterememesine, kendisini yetersiz hissetmesine sebep olabilir. Bu durum da özgüven eksikliği yaratabilir. Bunun yanı sıra kadının beden imgesinin toplumda erkeğinkine kıyasla daha fazla önemszenmesinin kadının özgüveninde belirleyici olgulardan biri olması, kendi bedeni ile mutlu olmayan kadını yetersizlik duygusuna itebilir. Bu yetersizlik hissi iş yaşamında kendisini saklamasına, daha düşük performans sergilemesine sebep olabilir. Beden imge algısı kadının özgüveninde belirleyici faktörlerden bir tanesidir.

Her insanda belli miktarda bulunması gereken en önemli özelliklerden birisidir özgüven. Bazılarımızda olması gerekenden fazla, bazılarımız da ise daha azdır. İnsanın kendine olan güveninde eksiklik yaşaması hem sosyal hayatta hem de iş yaşamında büyük problemleri beraberinde getirebilir. Peki özgüven eksikliğini gidermek için neler yapılmalı?

Özgüvenin önemi ve geliştirilmesi için ipuçları

Özgüven, kendin hakkında nasıl düşündüğün ve kendini ne kadar değerli gördüğündür. Kendin hakkında olumsuz konuşmalar yapıyorsan, kendini sürekli eleştiriyor ya da yargılıyor, başarılarını küçümseyip, yapamadıklarını önemsiyorsan, özgüven problemi yaşıyor olabilirsin.

Çocukluktan itibaren en çok geliştirilmesi gereken unsurlardan biridir özgüven. Özellikle ergenlik döneminde, sadece arkadaşlarına uyum göstermek için, “hayır” diyemediği için zararlı alışkanlıklara yönelen, aslında içinden gelmediği gibi davranan pek çok çocuk görmekteyiz. Uyumlu olabilmek çoğu zaman iyidir, sağlıklı bir davranıştır, fakat kendi doğrula-

rına aykırı bir durum olduğunda da “hayır” diyebilmek için sağlam bir özgüven gerekir. Ailelerin bu konuyu önemsemele-ri, çocuklarının özgüvenlerini hem sözel, hem de davranışsal olarak beslemeleri, onlara sorumluluk verip, başarılarını tak- dir etmeleri, "Sen yapamazsın, küçüksün" yerine "Sana inan- yorum, sen bunu yapabilirsin" cümlesini daha sık kurmaları çocukları, ergenleri daha güçlü kılacak, bir karar almaları ge- rektiğinde kendi fikirlerine ve tutumlarına daha çok değer vermelerini sağlayacaktır.

Özgüvensiz kişilerin özellikleri nelerdir?

Özgüveni yeterince gelişmemiş kişilerin kendileri hak- kında kronikleşmiş bolca olumsuz düşünceleri vardır ve bu düşüncelerini kendi kişiliklerinin değişmez gerçekleri olarak alırlar. Bu kişiler kendilerine inanmaz ve bir şeyler ters gitti- ğinde hep kendilerini suçlar. Sanki olumlu özellikleri hiç yok- tur, Yaşamlarında başarılar kazandıklarında, birileri onları öv- düklerinde, teşekkür edip, başarılarına sahip çıkmak yerine "Şans yardım etti", "Çok da önemli bir şey değildi zaten" gibi cümleler kurarlar. Ek olarak, kendilerini ve ihtiyaçlarını savunma konusunda çok zorlanır ya da iletişimlerinde saldır- gan bir tutuma bürünebilir.

Özgüveni eksik kişiler geleceğe de çok umutla baka- mazlar ve bu nedenle de sıklıkla kaygılı, depresif, suçlu, öfkeli hissedebilirler. Bir başka deyişle, özgüven düşüklüğünün ken- disini başlı başına bir sorun olmakla beraber, çoğu kez de dep- resyon, soysal kaygı, yeme bozuklukları gibi psikolojik sorun- ların ortaya çıkışı açısından bir risk faktörüdür.

Özgüvenli kişilerin özellikleri nelerdir?

Özgüvenli kişiler yaşamlarında yapmak istediklerini daha kolaylıkla yapabilir, gerçek potansiyelini daha iyi ortaya koyar, kendisini daha özgür ve huzurlu hisseder. Geçmişe dair pişmanlıklar yaşamak, ya da "Ah keşke şunu yapabilseydim, şu kişiye şunu söyleyebilseydim" demek yerine, kendi gerçeklerine sahip çıkan, kendi yaşam haritasını kendince yazan kişilerdir özgüven sahibi kişiler.

Özgüvenini nasıl geliştirebilirsin?

Eğer çok belirgin bir özgüven sorunun yoksa, ancak özgüvenini geliştirmek istiyorsan, işe olumlu özelliklerini liste haline getirmekle başlayabilirsin. Bunun için özel bir zaman ayırarak, kaybolmayacak bir deftere yazmanda yarar var. Aklına gelen tüm olumlu yönlerini kaydet, zihnini sınırlama. Aklına gelen en ufak olumlu özelliklerini yazmayı ihmal etme. Yakınlarından seni tanımlamalarını iste ve olumlu her şeyi listene ekle. Bu listeyi oluşturduktan sonra bir süre, her gün, daha sonraları ise belli aralıklarla oku ve pozitif yönlerine sahip çıkmaya, onlardan güç almaya çalış.

Çevrende kendine güveni yüksek olan bir kimseyi örnek al ve onu özgüvenli yapan unsurlar neler, bulmaya çalış.

Kendine iyi bak, ruhuna ve bedenine özen göster. Spor yap, düzgün beslen, ruhunu ve beynini dinlendir, sadece keyif almak için yaptığın aktiviteler olsun.

İşlerini, yapılması gerekenleri sürekli erteliyorsan, "başaramadıklarını" git gide bir yığın haline getiriyorsun demektir. Bunun yerine yapılacaklar listene en basit olandan başlamak, "başarılı olma" düşüncesini sana tekrar getirecektir.

Yaşantınla ilgili kendine yeni hedefler koy ve bunu hayata geçirmek için plan yap. Bir hedefi gerçekleştirdiğinde, özlemini duyduğun bir çok duyguyu da yaşamış olursun (u-

mut, cesaret, güç, dayanıklılık gibi). Her başarın için kendini tebrik etmeyi de unutma.

İşinin dışında herhangi bir konuya ilgin ve hevesin varsa, o konuya eğil, zamanını ayır. Bunun için, kurslara ya da sanatsal kulüplere üye olabilirsin, bu yöndeki gelişimini sevdiklerinle paylaşabilirsin.

Kendin hakkında olumsuz cümleler kurmaya başladığında, bunu fark et ve olumsuz cümleler yerine kendine olumlu özelliklerini hatırlat, olumlu cümleler kur.

Kendini pek çok şey için suçlamak yerine, kendini olduğun gibi kabul etmeye çalış, her insan gibi senin de hataların olabilir, kendini affetmeye çalış.

Özgüven sorunun yüzünden yaşamını istediğin gibi yönlendiremediğini düşünüyorsan, kendini engellenmiş, çökkün hissediyorsan, bir psikolog ya da danışmandan yardım alarak daha etkin çözüm yollarına başvurabilirsin. Unutma; herkesin desteğe ihtiyacı vardır.

**KENDİNİZİ
NASIL
SEVECEKSİNİZ
?**

"İnsanların peşinde koşma. Kendin ol, kendi işinle meşgul ol ve kendini geliştir. Doğru insanlar (hayatında gerçekten olması gereken insanlar) sana gelecekler ve hayatında kalacaklar."

Will Smith

Özsevgi, özdeğer, özgüven, özfarkındalık, özsorumluluk... bu tanımların tümü özsaygıyı oluşturuyor. Dikkat et, hepsi "öz" sözcüğüyle başlıyor. Çünkü bu kavramların hiçbirini başkası sana veremez. Hepsi senin ancak kendi içinde bulabileceğin, gücünü özünden aldığın kavramlar.

Özsaygının oluşması için temelinde gelişmesi gereken ilk şey özsevgidir.

Özsevgi, kendini sevmek, kendine değer vermek, kendini değerli hissetmek, kendini sevmeye ve seilmeye layık görmek anlamına geliyor.

Sana seni ne kadar sevdiğimi söylersem söyleyeyim, bu sözlerim egonu okşasa da sana özsevgiyi kazandıramaz. Dünya seni sevse, sana hayran olsa bile bu sana özsevgiyi kazandıramaz. Bu dünyada milyonlarca hayranı olan Marilyn Monroe, Michael Jackson gibi isimler sevgisiz bir çocukluk dönemi geçirdiği için değersizlik girdabının içinde dönüp durdular kısacık yaşamlarında.

Dünya onları seviyordu ama onlar kendilerini sevmiyordu.

Sevme yetisini çocukluk döneminde sevilerek kazanırsın.

Sevilerek sevmeyi öğrenmek sadece çocukluk dönemine özgüdür.

Yetişkinlik döneminde ne kadar sevilirsen sevil sevmeyi öğrenemezsin.

Yetişkinlik döneminde sevme yetisini yeniden kazanmanın ilk basamağı kendini sevmeyi öğrenmekten geçiyor.

Whitney Houston, bir şarkısında “Kendini sevmeyi öğrenmek, sevginin en büyüğüdür” diyor. Kendini sevmeyi bilen insanlar bu dünyada cenneti yaratan insanlar oluyor. Çünkü başkalarını sevmek, kendini sevebilmekle başlıyor. Sen içindeki sevgiyi besleyerek büyüt ki başkalarına verebilecek sevgin olsun.

Kendini sevmeyen pek çok insan, kendisiyle ilgili olumsuz duygularını başkalarına yansıtıp, insanların kendisini sevmediğine inanıyor.

Sen kendini sevmekte zorlanırken, başkalarının seni sevebileceğine elbette inanamazsın.

Sevgi her canlının ihtiyaç duyduğu ama çok az kişinin ne olduğunu bildiği bir kavramdır.

Kendisini sevmeden, kendisiyle barışık olmadan, insanın genelde salt sevgiye alışması zordur. Sadece “ben kendimi seviyorum” demekle, bilincini veya bilinçaltı aklınızı ikna edemezsin. Sokakta sıradan bir kişiye, “kendinizi seviyor musunuz” سوالını yönlendirsek, büyük olasılıkla, “ben kendimin düşmanı mıyım, tabii ki kendimi seviyorum” türü bir cevap ile karşılaşabilirsin. Ama insanlar kendi iç dünyalarında genellikle “onun her şeyi var benim neden yok?” tuzağına düşebildikleri gibi, başkalarına göre “şu veya bu konuda üstünüm” anlayışına da kapılabilirler. Genel olarak her insan karşısındaki insanın kendisinden daha mutlu ve daha şanslı zanneder. Pek çok insan bu psikoloji içerisinde. Oysa, herkesin yetenekleri ve zayıflıkları farklıdır.

Bu nedenle herkes kendi göreceli üstünlüğünün peşinde olmalıdır. Mukayeseyi bırakıp kendini olduğun gibi görmelisin. Yanlışlarını ve eksikliklerini kabullenip bunları düzeltme ve kendini doğru yönde geliştirme çabası içinde olman “kendini sevmeye” sana rehber olacaktır. "Kendini sevmek için neler yapmalısın?" سوالine vereceğin cevabı, bazı kilit sualleri tespit ederek ve bunlara vereceğin cevapları değerlendirerek hazırlayabilirsin.

1. Fizyolojik, Duygusal (güven, sevgi, başarı), Ruhsal (inanç), ihtiyaçlarını tatmin edebiliyor musun?
2. Dengeli bir insan mısın?
3. Korkularınla, stresle baş edebiliyor musun?
4. Güçlü bir kişilik için yalnızlığın ne anlama geldiğini biliyor musun?
5. Karma temizliği yapabiliyor musun?
6. Kendini her manada dürüst bir insan olarak görüyor musun?
7. Affedici ve hoşgörölü müsün?
8. Olumlu düşünüyor musun?
9. İyiliksever, hayırsever ve vefalı mısın?
10. Hatalarını kabul eder misin?
11. Özür dileyebiliyor musun?
12. Sabırlı ve sebatkâr mısın?
13. Yeri geldiğinde başkalarının menfaatini kendi menfaatlerinin önüne koyabiliyor musun?
14. Kendine saygı duyuyor musun?
15. Huzurlu, mutlu bir insan mısın?
16. İnançlı ve kararlı mısın?

Eğer yukarıda sıralanan suallerin hepsine evet cevabını verebilirsen, bil ki sen kendini seven bir insansın. Ancak bir suale bile cevabın hayır ise, o konuda kendini geliştirmeden tam anlamıyla “kendimi seviyorum” diyemezsin. Özetle, ben kendimi seviyorum demek öyle kolay elde edilecek bir olgu değildir.

Tam istediğin kıvamda biri olmayabilirsin. İstedtiğin kiloda, istediğin güzellikte, istediğin karakterde, istediğin başarı seviyesinde olmayabilirsin. Zaten kendini sevmek için muhteşem ve kusursuz olmana gerek yok. Ama muhteşem biri olmak için kendini sevmene çok gerek var.

Pek çoğumuz belli seviyede özsaygı eksikliği hissediyoruz. Kendimizi sevmek bizim için zordur çünkü içimizde, bizim

kendimizi olduğumuz gibi sevmemizi engelleyen ve bize göre yanlışı olan pek çok şey vardır. Genelde sevgiyi koşullu hale getiririz ve bir ilişkiye başladığımızda karşımızdaki kişiyi de koşullu severiz. Kendini sevmezsen başkasını da gerçekten sevemeyeceğini duymuşsundur. O halde, artık seni engelleyen bariyerleri gördüğüne göre bir sonraki adıma geçebiliriz.

Kendini sevmenin 12 yolu

1) Muhtemelen en önemli şey, kendini eleştirmeyi kesmendir. Eğer kendine, tüm olan bitene rağmen iyi gittiğini söylersen hayatında kolayca değişiklik yapabilirsin. Hepimiz değişiriz, herkes değişir. Her gün yeni bir gündür ve bizler yaptığımız şeyleri, bir önceki günden az da olsa farklı yaparız.

Sorunlu ailelerde yetişmiş kişiler genellikle çok fazla sorumluluk almaya meyillidirler ve kendilerini acımasızca eleştirirler. Büyük bir stres ve endişe içinde büyümüşlerdir.

Özsaygı ve özdeğer geliştirmen inanılmaz derecede gereklidir. Çünkü kendini yeterince iyi hissetmezsen, kendini kötü hissettirecek bir sürü şey yaparsın.

İnsan olduğumuz için, hepimiz bazı yönlerden kendimizi güvensiz hissederiz. Artık mükemmel olmak zorundaymışsın gibi davranmamayı öğrenmelisin. Çünkü bu sende büyük bir baskı yaratır. Her insanın bu dünyada benzersiz bir rolü vardır ve kendine karşı eleştirel olursan bunu göremezsin.

2) Kendini korkutmayı da kesmelisin. Pek çok insan, korku dolu düşüncelerle kendini yıpratır ve olayları olduğundan daha kötü bir şekilde sokar. Minicik bir problemi alıp kocaman bir canavara dönüştürür. Hayattan her zaman en kötüsünü bekleyerek yaşamak, yaşamamanın korkunç bir yoludur.

Sence kaç kişi gece yatağa yattığında bir sorun için en kötü senaryoyu hayal ediyor? Hasta insanlar bunu çok yapar.

Genelde en kötü şeyi hayal eder ve hemen cenazelerini planlarlar.

Bunu ilişkilerinde yapıyor olabilirsin. Biri seni aramadığında aklına hemen seni sevmediği veya aldattığı gelir. Kendini yüzüstü bırakılmış ve reddedilmiş hissedersin.

Aynı şeyi işinde de yapıyorsundur belki. Biri bir şeye vurgu yapar ve sen hemen kovulacağını ya da yetersiz olduğunu düşünmeye başlarsın. Bu felç eden düşünceleri zihnine sen getirirsin. Bu korkutucu düşüncelerin negatif tekrarlar olduğunu lütfen hatırla. Korkuların ve düşüncelerin seni yönetmemeli. Sen onları yönetmelisin. Korkularını beslemeyi artık bırakmalısın. Çünkü korkularını beslersen onlar kaygıya dönüşür ve sana psikolojik ve bedensel hastalık olarak pek çok zarar verirler. Buna müsaade etme.

Eğer kafanda negatif bir olayı durmadan döndürme alışkanlığın varsa, lütfen onun yerine koyabileceğin bir imge bul. Bu çok güzel bir manzara, gün batımı, çiçekler, bir spor ya da sevdiğin her hangi bir şey olabilir. Bu imgeyi, kendini her korkuttuğunda düğmeyi çevirme aparatı gibi kullan. Kendine şunu söyle "Hayır, daha fazla bunu düşünmeyeceğim. Gün batımını, güzel bir manzarayı, doğayı izlemeyi, deniz kıyısında yürümeyi veya şelaleleri düşüneceğim." Yani aklındaki imge neyse onu söyle. Eğer bunu yapmayı sürdürürsen, alışkanlığını kırarsın. Tabi bunun için bol bol pratik yap-man gerekir.

3) Başka bir yöntem de kendine karşı nazik, kibar ve sabırlı olmandır. Oren Arnold esprili bir dille şöyle yazmıştır, "sevgili Tanrı'm, sabır için sana dua ediyorum ve onu hemen şimdi istiyorum!" Sabır çok güçlü bir özelliktir. Sabırsızlık hem kendi hayatını hem de başkalarının hayatını olumsuz yönde etkiler. Sabırlı olmayı öğrenmek hayatında pozitif yönde sana çok şey kazandırır.

4) Hepimiz hata yaparız. Öğrenirken hata yapmanda bir sakınca yoktur. Kendine yeni bir şey öğrenme şansı vermiyorsun çünkü ilk üç dakikada o şeyi mükemmel biçimde yapamıyorsan, yeterince iyi olmadığını varsayıyorsun. Öğreneceğin her şey zaman alır. Bir şeyi ilk kez yapmaya başladığında, genellikle sana doğru gelmez. Fakat biraz çalışarak normal ve doğal hale gelir.

Hatalar senin sıçrama tahtandır. Onlar senin öğretmenlerindir ve bu yüzden çok değerlidirler. Hata yaptığın zaman kendini cezalandırma. Eğer o hatadan deneyim kazanıp, bir şeyler öğrenmeye niyetlenirsen, o da seni hayatında memnun olacağı yöne doğru götürür.

5) Zihnine karşı kibar olmayı öğrenmelisin. Negatif düşüncelerin var diye kendine kızmamalısın. Düşüncelerini yönetmeyi başarırsan onlar kendiliğinden kaybolacaktır. Günde sadece birkaç dakika ayırarak hem bedenini hem de zihnini gevşetebilirsin. Derin bir nefes alıp gözlerini kapatarak, taşıdığın tüm gerginliği serbest bırakabilirsin. Nefes alıp verirken nefesine odaklanmalısın. Kendine şunu söyle "seni anlıyorum ve seviyorum. Her şey yolunda". Ne kadar sakinleştiğini o an fark edeceksin.

6) İyimser sonuçları gözünde canlandır. Bir konu, bir istegın ile ilgili negatif düşünüp kendine stres yaşatma. Yapman gereken olmasını istediğın sonucu zihninde olmuş gibi canlandır. Canlandırıman ne kadar yoğun olursa bilinçaltın o kadar ikna olur ve devreye giren zihninin yapacaklarına inan şaşıracaksın.

7) Bir sonraki adımsa kendini takdir etmendir. Eleştiri ruhunu kırarken, övgü tekrar kurar. Unutma ki Yaradan sana ruhundan üfledi. Hepimiz sonsuz zekanın birer ifadesiyiz.

Kendini hakir gördüğünde, seni yaratan gücünde küçümsemiş olursun. Küçük şeylerle başlayabilirsin, kendine gayet iyi gittiğini ve daha iyi olabileceğini sık sık hatırlat. Süreli sıkıntılarını, sorunlarını, başarısızlıklarını dillendirme. Bu davranışın hem sana faydası olmaz hem de çevrendekileri kendinden bir süre sonra uzaklaştırırsın. Elbette bunları da konuşacaksın ama sohbetlerinin bir bölümünde mutlaka başarıların, ideallerin, sevinçlerin, olumlu düşüncelerinde olmalı. Bu şekilde hem kendini motive edersin hem de çevrendekilere örnek olur, onları da harekete geçirirsin.

8) Kendini sevmek, kendini desteklemek demektir. Arkadaşlarının çevrendekilerin sana yardım etmesine izin ver, ihtiyaç anında yardım istersen son derece güçlü biri olursun. Pek çok insan kendine güvenmeyi ve kendine yeterli olmayı öğrendi. Yardım istemiyorsun çünkü egon buna müsaade etmiyor. Her şeyi kendi başına yapmaya çalışıp, hepsini beceremediğin için kendine kızmak yerine, bir daha ki sefere yardım istemeyi denemelisin.

9) Mutlaka sosyalleş. Arkadaşlarına, ailene, çevrene zaman ayır. Kendine kapanma. Bazı günler yalnız kalmak istersin böyle günlerde dahi eve kapanmak yerine yürüyüş yapabilir, bir parkta çocukları izleyebilir, hayvan sevebilir yada yeni bir yer keşfedebilirsin. Sosyalleşmek insana her anlamda güç verir bunu unutma.

10) Bedenine iyi bak. Alkol, sigara, uyuşturucu ve antidepresan kullanımı son derece yaygındır. Çünkü bunlar en popüler kaçış yollarıdır. Bunları kullanman kötü biri olduğun anlamına gelmez, sadece ihtiyaçlarını tamamlamak için daha pozitif ve yararlı bir yöntem bulamamışsındır.

Yukarıda saydığım şeyler, sana şunu işaret eder "gelip benimle oynarsan çok iyi vakit geçiririz." Bu doğrudur. Kendini bir zaman harika hissetmeni sağlarlar. Fakat gerçekçiliğini o kadar kısırlaştırırlar ve değiştirirler ki, başlarda belli olmasa da sonunda çok kötü bedeller ödemek zorunda kalırsın. Bunları bir süre kullandıktan sonra sağlığın gözle görülür bir biçimde bozulur ve kendini berbat hissetmeye başarsın. Bağışıklık sistemin etkilenir ve bir sürü fiziksel sorunu tetikler. Duygularında kaçmamalı, onları tanımalı ve yönetmelisin.

Bedenimize yemekle doldurmak da sevgimizi saklamanın bir diğer yoludur. Yemeden yaşayamayız çünkü yemek bedenimiz için gereklidir, yeni hücreler yaratılmasını sağlar. Her ne kadar iyi beslenmenin temellerini biliyor olsak da, genelde besinleri ve diyeti kendimizi cezalandırmak için kullanırız. Diyet dediğimiz şeyi yapıyor ve kendimizi her çeşit işlenmiş besinle dolduruyoruz. Yiyecek firmalarına ve onların reklamlarına, yiyecek alışkanlıklarımızı etkilemeleri için izin veriyoruz.

Beslenme ile ilgili gerçekten bir şeyler öğrenmek istiyorsan bunu kendi kendine yapman gerekiyor. Bu bir kendini sevmeye hareketidir ve ağzına koyduğun şeylerin sana kendini nasıl hissettirdiğinin farkında olmandır.

Eğer öğlen yemek yedikten bir saat sonra kendini uyukulu hissediyorsan, muhtemelen kendine "ne yedim?" diye sorarsın. O an bedeninin için iyi olmayan bir şeyi tüketmiş olmalısın. Sana enerji veren veya aşağı çeken şeyleri dikkatle gözlemlemelisin.

Biri için iyi olan şey, bir başkası için iyi olmayabilir çünkü bedenlerimiz farklıdır. Hangisinin senin için iyi olduğunu, kendin fark edip bulmalısın.

11) Dürüst ol. Hem kendine hem başkalarına dürüst olman kendini sevmek için ve başkalarının seni sevmesi için

en önemli unsurdur. Gerçek sevgi güven ister ve güveni oluştursa dürüstlüktür. Kendini ya da başkalarını kandırdığın zaman karma borcu yaratırsın ve unutma ki herkesin yaptığı iyilikte kötülükte kendinedir. Bir gün mutlaka başka bir surette karşına çıkar. Unutma.

12) Ve son olarak kendini şimdi sev. Doğru yapana kadar bekleme. Kendini yetersiz bulmak bir alışkanlık dizini. Eğer kendini şimdi sevip onaylarsan, hayatına iyi şeyler girdiğinde bundan keyif alırsın. Bir kez kendini sevmeyi öğrendiğinde diğer insanları da sevip kabul edersin.

Diğerlerini değiştiremezsin o yüzden onları rahat bırak. İnsanları farklı hale getirmek için çok fazla enerji tüketiyoruz. Eğer bu enerjinin yarısını kendi üzerinde kullanırsan, kendini farklı yapabilir ve sen farklı olunca diğerleri de sana farklı şekilde yaklaşır. Hayatı başkası için öğrenemezsin. Herkesin yolu başkadır ve deneyimleri, algıları farklıdır. Herkes kendi dersini kendi öğrenmek zorundadır. Senin tek yapabileceğin kendin için öğrenmektir ve kendini sevmek bunun ilk adımıdır.

Kaygıyı bırak. Gelecek kaygısı duyarak enerjini bağlıyorsun. Eğer kaderinin içinde güzel bir sabah varsa kimse senden onu alamaz. Ama bu sabahı berbat etmek istiyorsan kimse sana engel olamaz. Kötü veya iyi yoktur. Sadece denge vardır. Akışı kontrol edemezsin. Ama akışa uyarsan zaten gitmen gereken yere seni götürecektir.

Ağzından çıkana dikkat et. Tutamayacağın sözler verme. Kimsenin arkasından konuşma ve kınama. Unutma! kınadığın şey başınıza gelir ve o şekilde sınanırsın. Hayatın kanunu bu. Ağzınızdan çıkan yanlış sözler sana negatif enerji olarak geri döner.

Çocukluk enerjini koru. Bir çocuk gibi saf ve huzurlu düşün. Enerjini bağlayan en büyük etkenlerden biri de budur. Çok fazla hesap yapma. Hayatın sana getirdikleri ile mutlu ol.

Başkalarını mutlu etmeye çalışma. Tüm enerjini sana değer vermeyen ve seni önemsemeyen insanlar için harcamayı bırak. Seni seven insanlara odaklan. Ailene ve seni sadece sen olduğun için sevenlere. Enerjin bağlanıyor çünkü hayatının odağını yanlış kişiler için harcıyorsun. Tüm hayat enerjini sana değer vermeyen insanlar için harcıyorsun. Onları kendi yollarına bırak.

Asla kin tutma. Kin, öfke, nefret gibi duygular seni hem ruhen, hem bedenen, hem de psikolojik olarak hasta eder. Ders al ve yoluna devam et. İlahi plana güven. Herkesin yaptığı iyilik ve kötülük kendinedir.

Kendine "sen harika ve iyi bir insansın ve seni suçlamıyorum" de. Şu an ki aklınla, bilginle, tecrübenle geçmişine bakıp kendini eleştirmen, suçlaman inan kendine yaptığın en büyük haksızlık olur. Bu çok büyük bir adaletsizliktir. Bunu yapma. O zaman öyle olması gerekiyormuş, o zaman aklın ve şartlarıyla öyle davranmışsın, dersini al ve aynı hataları, yanlışları tekrar etme kafi. Geçmiş hatalarını affet ve geçmişin yükünü artık sırtından indir.

ŞÜKRETMENİN GÜCÜ

"Eğer şükrederseniz, elbette size verdiğim nimetleri arttırırım."

İbrahim Suresi: 7.

Tüm dinlerde, öğretilerde şükretmenin gücünden bahsedilir. Çünkü gerçek ve yürekten hissedilen bir şükran duygusu olmaksızın insan kendini gerçekten zengin hissedemez.

Çekim yasası uygulama çalışmalarında katılımcıların şükür duygularını geliştirmek için kendilerinden, bir şükran listesi hazırlamalarını isterim. Bu egzersiz kişilerin, sahip oldukları güzellikler karşısında evrene zenginlik ve mutluluk titreşimleri göndermelerini sağlamak içindir.

Bu egzersizler her gün düzenli olarak yapılmaya başlandığında, evren kişilerin istediklerini gönderme konusunda aceleci olur.

Çünkü gerçek şükran duyguları kişileri, bambaşka bir titreşim ve algı durumu içine sokar. Buna koşullu şükran duygusu denir.

Sadece sahip olduklarımız ve var olan koşullar için duyulan şükran duygusudur.

Nedir bunlar?

Sahip olduğun, evin, araban, ailen, ilişkin, evliliğin, işin, yeteneklerin, sahip olduğun nesneler, arkadaşların, çocukların, sağlığın v.s.

Ancak koşullu şükran duygusu son derece kırılğandır, odak noktayı değiştirdiğin anda eski alışkanlıklarına ve bakış açına geri dönersin. Şükran duyduğun şeyleri bir şekilde kaybedersen, örneğin; evini, arabayı ilişkini... içinde öfke ve hayal kırıklığı yaşayabilirsin.

Yukarıda sayılan koşullu şükran duygusu (yani sadece sahip olduklarına duyulan şükran) çekim yasasını istediğin düzeyde harekete geçirecek kadar güçlü titreşimlere sahip değildir aslında.

Koşulsuz şükran duygusu titreşimini fazlasıyla artırıp, isteklerini hızla tezahür ettirir.

Koşulsuz şükran duygusu, deneyimlediğin iyi ve kötü her şey için, var olduğun için, hayatın bütünü için, sahip olmadıklarına da yürekten şükredebilmek, durumlardan ve koşullardan bağımsız olarak hayata duyulan şükran duygusudur.

Sadece var olana, olumluya odaklanmanın ve müteşekkirel olmanın getirdiği geçici bir duygu değil, hayata karşı derin bir duruştur aynı zamanda.

Peki, neleri kapsar koşulsuz şükran duygusu?

Hayatın, evren, her türlü sorunların, zorlukların, zaaf-
ların, hataların, bilincin, egon, sana haksızlık yapan insanlar,
sana adaletsiz davranan insanlar, düşüncelerin, duyguların v.s.

Olan ve olabilecek her duruma karşı koşulsuz şükran
duymak. Olaylardan ve sonuçlardan bağımsız bir hissedişle
kaybetme duygusunun olmaması, korkunun yerini sevginin
almasıdır.

Bugüne dek yaşadığın iyi/kötü her deneyimi hayatına
bir şekilde kendinin çektiğini bilmenin ve her deneyimin için-
de hediyesiyle sana geldiğini bilmenin ve fark etmenin derin
ve koşulsuz şükran duygusudur.

Evrene devamlı şükran yayını yapmak, yaşam sevinci-
ni ve mutluluğunu artırmak ve sonucunda evrene yaşam se-
vincini yaymak ve senin titreşiminle rezonansa girecek olayla-
rı, koşulları, durumları hayatına hızla çekecektir.

Hayatın düzenini, değerini anladığın ölçüde yaşam ka-
litendeki değişiklikleri hızla hissedersin.

Nasılsa ordalar diye önemsemediğin şeylerin değerini
bilmek, nefes alıp vermenin, her sabah güneşin doğuşunu, her
akşam batışını görmenin, yaptığın hataların, yanlışların için-
deki armağanları görüp gereken dersleri çıkartmanın bile şük-
ranını hissetmek, hayatın sana sunacağı güzellikler için peşin
bir ödeme yoludur.

Hayata her gün düzenli ve koşulsuz olarak şükran duymak, bu düşünce ve duygularına uyumlu koşulları hayatına çekecektir.

Bütün hayallerinin gerçekleştiğini düşün, kendini nasıl hissederdin? Hangi duyguları yaşıydın?

Beklemek yerine bunları şu anda yaşa, içinde hisset. Hiç ummadığın yerlerden olanakları, ilişkileri, kaynakları hızla kendine nasıl çektiğini göreceksin.

Ve duaların gücüne inan. Çocukluk yaşlarımda, Mahatma Gandhi'nin hayatını anlatan bir kitapta, Gandhi'nin her gece uyumadan ettiği duayı okumuştum çok etkilenmiştim. Bu duası hayatın özeti gibime gelir hep. Seninle de paylaşmak istiyorum:

TANRI'M!

*"Güçlülerin yüzüne gerçeği söylemek için
ve zayıfların alkışını ve sevgisini kazanmak için
ve yalan söylememek için bana yardım et.*

*Eğer bana para verirsen mutluluğumu alma
ve eğer bana güçler verirsen muhakeme yeteneğimi çıkarma.*

*Eğer başarı verirsen alçak gönüllüğü çıkarma.
Eğer bana alçak gönüllüğü verirsen saygınlığımı çıkarma.
Görünemin diğer yüzünü tanımama yardım et Tanrı'm!*

*Benim düşüncelerime katılmıyor diye bana karşı olanları hainlikle
suçlayarak, onların karşısında suçlu duruma düşmeme izin verme.*

*Kendimi sever gibi diğerlerini de sevmeyi
ve diğerlerini yargılıyormuş gibi kendimi de yargılamayı öğret bana.*

*Başarılı olduğum zaman sarhoşluğuma izin verme.
Ne de başarısız olursam olayım, umutsuzluğa düşmeme izin verme.*

*Daha ziyade, başarısızlığı başarının öncesindeki bir deneme olduğunu
hatırlamamı sağla.*

*Hoşgörünün, güçlerin en büyüğü olduğunu
ve intikam arzusunun zayıflığın ilk görünüşü olduğunu öğret bana
Tanrı'm.*

*Eğer paradan yoksun bırakırsan, bana umudu bırak.
Ve eğer beni başarıdan yoksun bırakırsan,
başarısızlığı yenebilmek için irade gücünü bırak bana.*

*Eğer beni sağlık bağışından yoksun bırakırsan, inancın lütfunu bırak
bana Tanrı'm.*

*Eğer insanlara zarar veririm, özür dileme gücünü ver bana.
Ve eğer insanlar bana zarar verirse, affetme ve merhamet gücünü ver
bana.*

Tanrı'm! Eğer ben seni unutursam sen beni unutma."

**KENDİNE
BİR İYİLİK YAP
VE
REİKİ İLE TANIŞ**

ÇAKRALAR



İnsan bedenini çevreleyen elektromanyetik alana “aura” denir. Aura evrensel enerji ile beslenir. Auranın yedi ana enerji merkezi vardır. Bunlara "Çakra" denir.

Çakra, Sanskritçe'de tekerlek anlamına gelir. Bedenimizin içerisinde çakralar olarak bilinen yedi temel enerji merkezi hormonal salgı bezlerinin ve büyük sinir ağlarının üzerinde ya da çok yakınında olup belirli noktalarda omurgayla kesişirler.

Her çakra, varlığımızın, büyüme ve sağlığı da kapsayan çeşitli fonksiyonlarını kontrol eden hormonal sistemdeki bir salgı bezi ile bağlantılıdır. Bu salgı bezlerinin fonksiyonlarındaki ağırlaşma; hayata bakışımız, ruh halleri, davranışlar ve mücadele yeteneğimiz üzerinde etkiler meydana getirecek-

tir. Salgı bezlerinin durumuna bağılı olarak; sıkıntılı, öfkeli, korkulu, kötümser ya da mutlu, huzurlu, güvenli ve iyimser hale gelebiliriz. Salgı bezleri beyine ve buradan da varlığını duygusal, zihinsel ve spiritüel yönlerine bağılıdır. Bu çakraların fiziksel bedenimizde bulundukları yerlerdeki kısımları, kendileri ile ilişkili olan (duygusal-zihinsel) hallere bağılayan iletkenler gibidir.

Hasta olmak suç değildir, hastalanmak, hayat deneyiminin bir parçasıdır ve herkes bu deneyimden farkında olarak ya da olmayarak geçer.

Zihnini, bedenini ve ruhunu iyileştirmede etkin ve olumlu bir rol oynayabilirsin.

Çakraların içerdikleri yetenekleri hayatında kullanmak için amaç; her çakradan yayılan enerjinin farkına varmak ve gerektiğinde o çakra üzerinde çalışmaktır.

Yedi Ana Çakra Ve Özellikleri:

1) Kök Çakrası:

Kök çakra, güven ve güvensizlik ile ilgili düşüncelerden etkilenir. Yaşamına ve yaşamındaki insanlara güvenle yaklaştığında olumlu etkileşimler çakranın düzenli çalışmasına yardım eder. Güven sorunu ise kök çakrayı bloke eder.

Kuyruk sokumunun dibinde yer alır ve tüm fiziksel bedenin enerji kaynağıdır. Bu çakranın elementi topraktır. Dünyayla ve toprak anayla olan bağlantını simgeler.

Tıpkı gezegenimizin çekirdeğinden fıskıran enerjinin kırmızı olduğu gibi bu çakranın da rengi kırmızıdır. Bedende böbrek üstü bezleriyle ilişkilidir.

Bizi dünyaya bağıladığı için fiziksel olarak kendini güvende hissetme duygusu verir. Tabi düzgün çalışıyorsa...

Para durumun, bolluk ya da kıtlık bilincin, kendini dünyaya aitmiş gibi hissedip hissetmeme uygun yine bu çakrayla ilintilidir.

Güçlü çalışan bir kök çakra ile bu dünyadaki amaçlarına çok kolay ulaşırsın. Dünyayı ihtiyacın olan her şeyi karşılayan bir yuva olarak görürsün. Bu yöndeki pozitif bakış açın da istediğin her şeyi kendine çeker. Kök çakran yetersiz çalıştığında bu dünyadan kendini izole olmuş gibi hissedersin. Ne yerdesindir, ne de gökte. Bu da yetmezmiş gibi maddi sıkıntıları da yaşarsın. Bu yüzden dünyada maddi ve manevi olarak ayaklarını yere sağlam basabilmek açısından bu çakranın düzgün çalışması çok önemlidir.

2) Sakral Çakrası:

Zihinsel olarak kendini çeşitli kalıplarla sınırlamaman ve önyargılardan arınman, sakral çakranın çalışmasını olumlu olarak etkileyecektir. Zihinsel olarak keskin görüşlere sahip olmayan, esnek düşünebilen ve olaylara önyargısız yaklaşan insanların sakral çakraları çok daha pozitif bir durumdadır. Sakral Çakranın direk cinsellikle ilgili olduğunu düşünürsek cinsel olarak saplantılı düşüncelere ve duygulara sahip olman da sakral çakranı bloke edecektir.

Sakral çakra göbek deliğinin 2-3 cm aşağısında bulunur. Rengi açık turuncudur.

Başkalarıyla özellikle de karşı cinsle olan ilişkilerin ve yaratıcı yeteneklerin hep ikinci çakranın işlevleri arasındadır.

İkinci çakranın elementi sudur. Bildiğin gibi su elementi birçok yaşam formu için hayat kaynağıdır. İkinci çakranın düzgün çalışması tıpkı su gibi duygularını temizler ve saflaştırır.

İkinci çakra açık olduğunda duygularını kolaylıkla ifade edersin ve içinden akan yaratıcılık yaşantısının her alanında harikalar yaratır.

İkinci çakra fiziksel bedende cinsel organlarla bağlantılıdır. Bloke olduğunda bedende cinsel organlarda ya da üreme sisteminde sorun olarak tezahür eder.

İkinci çakra dengeli ve düzenli çalıştığında ise başkalarına karşı duygusal olarak kendini açar ve özellikle de karşı cinse doğal davranırsın.

3) Solar Pleksus Çakrası:

İradeni ne şekilde kullandığın ve amaçlarına ulaşmadaki yöntemlerin solar pleksus çakrayı oldukça önemli bir biçimde etkiler. İradene hâkim olamaman ve düşüncelerinin eylemlerinin farklı olması bu çakranın düzgün çalışmasının önündeki en önemli engellerden biridir. Ayrıca yaşam amaçlarını doğru tespit edememiş olmak ve kendine bir rota çizmeden günübirlik yaşıyor olmanda solar pleksus çakrayı bloke eder. Bu çakranın rengi sarıdır.

İlişkilerinin dengesizliği, aşırı boyun eğen yada isyan eden yaklaşımlar solar pleksus çakranın çalışma düzenini olumsuz olarak etkileyecektir. Bir birey olarak değerli olduğunu bilmek, toplumsal yaşamın dışında kendine ait bireysel kimliğini benimsemek, kendi değer yargılarına ve yaşam felsefene uygun bir yaşam biçimi oluşturmak, standartlarını belirlemek ve bunlara uymak solar pleksus çakrayı dengeli çalışmasındaki en önemli öğeler olacaktır.

Üçüncü çakra açıldığında kendini aydınlanmış ve neşe dolu hissedersin. Engellendiğinde ise kasvetli ve dengesiz hissedersin.

4) Kalp Çakrası:

Kalp çakrasını en fazla etkileyen şey sevgi anlayışın ve diğer insanlarla olan sevgi alışverişidir. Rengi yeşildir. Sevgi kavramına bakış açın ya da sevgiyi yaşama şeklin "eğer" ya da "çünkü" türü bir anlayış ise kalp çakran önemli ölçüde bloke olacaktır. "eğer benim dediklerimi yaparsan seni severim" ya da "Seni seviyorum çünkü bana karşı çok hoşgörülüsün" tarzı bir sevgi türü kalp çakrasının olumlu olarak çalışmasına bir katkıda bulunmadığı gibi tam tersi bir etki yapacaktır. Ancak

"rağmen" türü bir sevgi anlayışı kalp çakrasına olumlu etki yapacaktır. "Seni çok sinirli olmana rağmen seviyorum", "Seni beni anlamamana rağmen seviyorum" yaklaşımı kalp çakrası için en doğru sevgi türüdür.

Evrensel olarak tüm insanların bir bütün olduğunu anlamak ve evrensel sevgi kavramı içinde yaşamak kalp çakrasının en önemli besinidir. Affetmek de kalp çakrasının dengeli çalışması için oldukça önemli olan bir kavramdır. Affetmeyi bilmek ve gerçekten affedebilmek insanın üzerindeki negatif enerji yükünü alan ve hatta hücrelerini bile yenileyen duygudur. Başkalarını affetmek kadar kendini de affetmek çok önemlidir. Geçmişteki hataları, kendini yargıladığın bazen de artık düşünmek istemediğin ancak içinde bir yerlere gömdüğün suçluluk duygularını sürekli içinde taşıman hastalıklara yol açan en önemli etkenlerden biridir.

Kalp çakrasının bağışıklık sistemiyle ilgili olduğunu düşünürsen kendini ve başkalarını sevgiyle affetmenin hastalıklara karşı direncini nasıl etkileyeceğini daha iyi anlayabilirsin. Bencillik duygularından arınman ve kendini başka insanların da yerine koyarak düşünebilmen kalp çakranı olumlu olarak etkileyen bir diğer unsur olacaktır.

Koşulsuz sevgi hisleri, özveri ve hoşgörölü olmak kalp çakranın dengeli çalışması için çok önemlidir. Ancak bu duyguları içten ve doğal yaşamak, hissetmek gereklidir. İnsanın kalbinden gelen sevgi, merhamet, ilgi, anlayış, affetmek duyguları nasıl kalp çakrasının çalışmasına olumlu etki yapıyorsa kızgınlık, nefret, öfkeyi içinde saklama gibi duygularda kalp çakrasının çalışmasını olumsuz olarak etkiler ve bloke eder.

5) Boğaz Çakrası:

Beşinci çakranın vücuttaki yeri boyun ve boğaz arasındaki çukurdadır. Rengi mavidir.

Boğaz çakrası ifade merkezidir. Konuşma yeteneğini, düşüncelerini ve duygularını net bir şekilde ifade yeteneğin bu çakranın fonksiyonları arasındadır.

Bir insanın kendisini doğru ve açık biçimde ifade edebilmesi ancak düzgün çalışan beşinci çakra ile mümkündür. Eğer beşinci çakrada herhangi bir enerji dengesizliği ya da tıkanıklık varsa kişi kendini ifade etme konusunda yetersiz özellikler sergiler. Çocukken duygu ve düşüncelerinin ifade edilmesine izin verilmeyen ve kendisine söz hakkı tanınmayan bir insan büyüdüğü zaman kekeleme sorunu yaşayabilir ya da yalan söyleme alışkanlığı geliştirebilir. Bunlar insan daha dünyasal yaşama yeni yeni göz kırparken boğaz çakrasında oluşan blokajlardan kaynaklanır.

Düzgün çalışan bir boğaz çakrasına sahip olduğunda ise konuşmanın yaratıcı ve renkli olur. Kendini çok kolay ifade edersin.

Eğer bu konularda bir sağlık sorunu yaşıyorsan beşinci çakrada bir enerji blokajı var demektir. Vücutta tiroit bezi bu çakra ile ilgilidir. Tiroit bezi vücudun gelişmesinde ve metabolizma üzerinde önemli bir rol oynar. Bedensel şeklini koruyabilmek yine bu çakranın sağlıklı olmasına bağlıdır.

Boğaz çakrasını en fazla etkileyen düşünce biçimi dürüstlüktür. Dürüstlük sadece doğru konuşma, yalan söyleme olarak algılanmamalıdır. Elbette yalan söylemekten kaçınmak boğaz çakrasının dengeli çalışması için çok önemlidir. Ancak kişinin kendine karşı dürüst olması da en az başkalarına karşı dürüst olması kadar önemlidir.

6) Alın akrası:

akralar arasında en çok bilinenidir. Halk arasında “nc göz” ya da “kalp gözü” olarak adlandırılır. Alnın ortasında, iki kaşın arasında yer alır. Altıncı akranın rengi çivit mavisidir.

Sezgi gücü, altıncı his gibi duyu dışı algılamalarımızı etkileyen bu akradır. nc göz Çakrası iyi çalışan insanların 6. hisleri çok gcl olur.

Bloke olan alın çakrasına sahipsen kavramada gclk, talihsizlik, kronik baş ağrıları, migren, sosyal davranış bozuklukları ve bazı ruhsal dengesizlikler yaşayabilirsiniz.

7) Ta akrası:

Kendini evrenin merkezinde grmen ve evrene sadece kendi bakış aından anlamlar yklemen tepe çakranın dengeli çalışmasına önemli ölçüde engel olacaktır. Bir Yaratıcı inancı ve Yaradan'a teslimiyet düşüncesiyle sorunlarını sıkıntılarını üzerinde taşımak yerine Yaradan'a havale etmen tepe çakranın dengeli ve düzenli çalışmasını sağlayacaktır.

Bloke olması halinde, korku, kaygı, şüphecilik, umutsuzluk, depresyon ve bazı psikolojik rahatsızlıklara yol açar.

REİKİ NEDİR?

Uzun yıllar psikoloji, tarih, kişisel gelişim, sağlık, sosyoloji ve beslenme üzerine yaptığım araştırmalar, aldığım eğitimler ve okuduğum kitaplar, beni spiritüel alanlara karşı önyargılı ve mesafeli bir duruma getirmişti. Realist biri olduğum için spiritüel şeyler ilgi alanıma girmemişti. Ta ki Reiki enerjisini deneyimleyene kadar. Reiki enerjisini aldığım anda değişim başlamış ve bunu çok net hissetmiştim. Gerçekten mucize bir enerji. Mutlaka deneyimlemelisin.

Ağrıyı ve acıyı dindirmek için, elleri ağrıyan bölgeye koyma i güdüsü hepimizde vardır. İnsan elinden yayılan ısı;

dinginlik ve şifa verir. Araştırdığımda her inançta ve felsefede eller ile şifa vermek vardır. İnsan elinden yayılan ısı ya da şifa; bizim topraktan aldığımız yaşam enerjisi miktarına göre farklılık gösterir. Bu yaşam enerjisini her kültür kendi dilinde isimlendirmiştir. Hunalar bu enerjiye Mana, Amerikan yerlileri Orenda, Hindistan'da Prana, Müslümanlarda Baraka, Japonya da ise Ki denilmiştir.

Ki'yi Mantak Chia şöyle tanımlar; Enerji, hava, nefes, rüzgar, hayat verici nefes, hayat verici öz, evreni harekete geçiren enerji.

Biz insanlar bu enerjiyi kök çakra vasıtası ile bedenimize alırız ve tüm benliğimize yayarız.

Bu enerjiyi alma seviyemize göre kendimizi iyi hissedebiliriz. Bu enerji azalmaya başladığında; fiziksel, zihinsel ve ruhsal problemler ile karşılaşırız. Bu yaşam enerjisi çakralar vasıtası ile ellerimize ulaşır. Bu bizim kendi öz bioenerjimizdir.

Yapılan bilimsel araştırmalara göre; Reiki'ye kanal olan biri ile olmayan birinin ellerindeki biomanetik alanın gücü en az 100 en fazla 3000 kat kadar daha yüksektir.

Rei: her yerde varolan, ki: ruhsal yaşam enerjisi anlamına gelmektedir. Sözcük anlamı, Japonca'da, "Evrensel Yaşam Enerjisi" anlamına gelmektedir. 1900'lü yılların başında Mikao Usui tarafından çok eski olan şifa yönteminin araştırılmasıyla ortaya çıkmıştır. Reiki'nin tarihi çok daha eski olmasına rağmen bu bilginin günümüze ulaşmasındaki en önemli kişi bu konuyu derinlemesine araştıran Mikao Usui'dir.

Reiki herhangi bir din yada inanç şekli değildir her insanca sahip insan tarafından kolaylıkla uygulanabilir. Reiki tıbbi reddetmez aksine tıbbi tedaviye destek olma işlevindedir. Hastaların mutlaka tıbbi tedavi görmesi gerektiğini savunan Reiki uygulayıcıları Reiki'nin faydalarını tüm dünyanın daha iyi görmesini sağlamışlardır.

Reiki'nin hiç bir zararı ya da yan etkisi yoktur, zamanla unutulmaz ve etkisi kaybolmaz. Bir çok hastalıkta tıbbi te-

daviyi tamamlar, zihinsel ve bedensel gerginliklerden kurtulmayı sağlar, ilaçların yan etkisini azaltır, yorgunlukları giderir, bağımlılıklardan kurtulmaya yardım eder kısaca pozitif enerjiyi arttırma ve kişisel gelişim anlamında önemli pozitif etkiler yapar.

Dünyada bir çok hastane Reiki uygulamayı bütünüleyici tedavi kabul etmekte ve Reikiyle ilgili çalışmalara önem vermektedir. Reiki, uygulayıcılarda sezgileri güçlendirir, ruhsal farkındalığın artmasını sağlar. Reiki evrensel bir enerjidir ve hiç bir kişinin tekeline değildir. Reiki ile herkes kendinin şifacısı olabilir.

Tüm canlıların sahip olduğu bir yaşam enerjisi vardır ve bu enerji doğumla birlikte getirilmiştir. Yaşam enerjisi düşük olan insanlar daha kolay ve daha sık hasta olurlar. Yaşam enerjisi yüksek olanlar ise daha dayanıklıdırlar. Reiki insanın yaşam enerjisini arttırıcı bir yöntemdir.

Reiki uygulayıcısı ister kendine ister bir başkasına Reiki uygulasin kendinden bir enerji vermez. O sadece Reiki'ye kanal olur. Dolayısıyla enerjisi azalmaz aksine artar. Reiki kişinin vücut dengesini ve uyumunu korumasını sağlar. Eğer vücudunda her hangi bir yerde bozukluk yada sorun varsa bu tüm vücudu etkileyeceğinden bütüne yönelir.

Günümüzde bir çok hastalığın altında zihinsel nedenlerin bulunduğu ve hastalığa yol açan zihinsel kalıplar değiştiğinde hastalığın da iyileştiği artık bilinmektedir.

Reiki sadece fiziksel boyutta değil zihinsel ve ruhsal boyutta da pozitif enerji veren özelliklere sahiptir. Reiki tıbbi tedaviyi asla reddetmez. Dünyada yapılan araştırmalar tıbbi tedavi gören hastaların Reiki kullanmaları durumunda iyileşme hızının %50 arttığı ve ilaçların yan etkilerinden çok daha az etkilendiklerini ortaya koymuştur. Reiki'yi düzenli olarak kullanmanın bir çok faydası vardır.

REİKİ'NİN FAYDALARI

- Kronik hastalıkların tedavisinde daha pozitif hissetmene yardım ederek, tıbbi tedavine destek olur.
- Bünyenin daha güçlü olmasına yardım eder.
- Stresli zamanlarında seni rahatlatır ve sakinleştirir.
- Korku duygusunu yenmene yardım eder.
- Kafan karışık olduğunda düşüncelerini netleştirmeni sağlar.
- Düşüncelerini doğru noktaya yönlendirmene yardım eder.
- Vücudunun toksinlerden arınmasına yardım eder.
- Duygusal sorunlarını çözmene yardım eder.
- Sezgisel yeteneklerini ve farkındalığını artırır.
- Kötü alışkanlıklarından ve sana zarar veren tutumlarından vazgeçmene yardım eder.
- İnsanlarla ilişkilerinde daha sakin ve daha yapıcı olmana yardım eder.
- Sanatsal üretkenliğini artırır ve ilham almanı kolaylaştırır.
- Kin, nefret, öfke gibi zarar verici duygulardan sıyrılmana yardım eder.

- Kendin için daha doğru ve iyi olanı bulmana yardımcı eder.
- Enerji vererek seni dinçleştirir.
- Psikolojik rahatsızlıklarda, fobilerde ve depresyonda tıbbi tedavinin yanında iyileşme sürecini destekler.
- Sevgi ve ilgi duygularını artırır ve duygusal ilişkilerine olumlu katkısı olur.
- Uykusuzluk, bitkinlik ve isteksizlik gibi sorunlarının çözülmesinde yardımcıdır.
- Fiziksel, psikolojik ve zihinsel sorunların çözümlenmesine yardımcı eder
- Hem iş yaşamında hem duygusal yaşamında hem de sosyal ilişkilerinde seni destekler ve çok daha mutlu bir insan olmana yardımcı eder.
- Reiki genel olarak yaşam kaliteni yükselten bir enerji tekniğidir.

KUANTUM DÜŞÜNCE

"Her şey enerjidir ve her şey yalnızca bundan ibarettir. Sahip olmayı istediğiniz gerçekliğin frekansına uyumlandığınızda artık yapacak bir şey yoktur o gerçeklik size ait olur. Bundan başka bir yol yoktur. Bu felsefe değildir. Bu fiziktir."

Albert Einstein

Evrendeki Her Şey Enerjidir

Madde atomlardan oluşur. Peki, atom neyden oluşuyor? Cevaplarını duyar gibiyim. Nötronlar, protonlar, çekirdek. Peki çekirdeğin içinde ne var? İşte bu sorunun cevabı insanları çok şaşırttı. Çekirdeğin içinde "Kuark" denen enerjiler var. Bu enerjiler ise sürekli titreşim halinde ve belirli frekanslar halinde sinyaller gönderiyor.

Aslında madde olarak gördüğümüz katı cisimler tamamıyla enerjiden oluşuyor.

Evet, evet biz aslında enerji denizinde yüzüyoruz... Evrende her şey enerjidir ve her enerji kendisine benzeyen diğer enerjileri çeker.

Çekim yasası evrenin en temel yasalarından biridir. Evrende makro düzeyde gezegenler, yıldızlar birbirini çeker, mikro düzeyde ise bir atomun yapısında atomun çekirdeği elektronlara çok hassas bir çekim gücü uygular ve çekim gücü sayesinde atom dağılmadan var olabilir. Evrenin her biriminde çekim gücü vardır ve şunu rahatlıkla söyleyebiliriz ki, bu yasa olmasaydı evren var olmazdı.

Kuantum fizikçileri evrendeki her şey enerjiden oluştuğunu kanıtladı. Maddenin en küçük birimi enerjidir. Peki, çekim yasasının bu enerji kavramı ile ilişkisi ne? Şimdi onu açıklayacağım. İnsan beyni bir gün içinde 60.000 tane düşünce üretebilmektedir. Bu düşüncelerin hepsi bir frekansa sahiptir. Yani diğer bir deyişle düşüncelerimiz somutlaşır. İstedіği-

miz cisim enerjiden oluşur ve bir frekans yayar; düşüncelerimiz de bir frekans yayar. Bu iki frekans mutlaka evrende birbirini çekecektir.

Çekim yasası; "benzer, benzeri çeker" şeklindeki sloganı her şeyi özetliyor. İnsan dev bir mıknatıs gibidir. Düşüncelerimiz ile evrene sürekli mesaj gönderiyoruz. Bu düşünceler belirli bir frekansta enerjiye dönüşüyor. Bu frekans gidip kendine en çok benzeyen frekans ile örtüşüyor. Böylece düşündüğümüz şey her ne ise bize doğru yaklaşıyor. Örneğin, araba sahibi olmak istiyorsun. İstedğin bu arabanın yaydığı bir frekans var. Düşüncelerinin de belli bir frekansı var. İşte bu iki frekans uyumlu ise evrende birbiri ile buluşuyor. Sorun şu ki; insanların bir çoğu istemediği şeyleri düşünür Sonra da neden bütün olumsuzlukların tekrar tekrar başlarına geldiğini merak ederler.

Çekim yasası senin bir şeyi iyi ya da kötü algılamanla veya olmasını isteyip istememenle ilgilenmez Sadece odaklandığın düşüncelerine cevap verir. Eğer kendini kötü hissediyorsan, yolladığın sinyal budur: "Kendimi çok kötü hissediyorum." Bu durumda ruh halin tamamen kötü bir hale bürünecektir. Çekim yasası: "Neyi düşünür ya da odaklanırsan, onu alırsın" der. Eğer bir şeyden hoşlanmıyorsan ve sürekli yakınıyorsan; yakındığını sana daha çok yaklaştırır. Yada olaylara karşı pozitif bir bakış açın var ise; pozitif kişi, olay ya da durumları kendine çekebilirsin. En çok hasta olanlar, hastalıktan en çok bahsedendir. Bolluktan en çok bahsedenler ise bolluk içindedir.

Çekim yasası her yerde. Peki, sen şu an neyi kendine doğru çekiyorsun? Ne ekersen, onu biçersin. Düşüncelerini değiştirsen, hayatını da değiştirirsin. Düşüncelerini değiştirirsen, bakış açını değiştirirsin. Sahip olduğun bakış açısı, yaşam kaliteni belirler.

Dünkü düşüncelerin ile bugünü inşa ettin, bugünkü düşüncelerin ile yarını inşa ediyorsun. İstedğinin peşinden

koşmaya değil, onu hayatına çekmeye odaklan. "Gelecekte araba sahibi olmak istiyorum" dersen, o araba hep gelecekte kalır. Yürekten gerçekten yürekten istediğin her şey gerçekleşir. Ya da en çok korktuğun, hiç istemediğin odaklandığın şeyi çekersin hayatına unutma..!

Çekim yasası mesleğini, dinini, rengini tanımaz; yaydığın frekansa bakar. Yayıdığın frekans, düşüncelerinle oluşur. Olumlu düşünen insanların frekansı daha yüksek, olumsuz düşünenlerin daha düşüktür. Frekansın, duygularınla da oluşur. Mutlu, hayata olumlu bakan insanların enerjileri yüksek; mutsuz, depresif, içine kapanık, kıskanç, kindar bir insanın enerjisi daha düşük olur.

KUANTUM DÜŞÜNCE TEKNİĞİ

Kuantum düşünce üst nitelikli bir düşünme biçimidir. Sıradan düşünce biçimleri kendisini tekrar eden, etkisiz ve sınırlı enerjilerdir. Değiştirme ve oluşturma güçleri yoktur. Daha çok vesvese, kuruntu, başıboş hayaller biçiminde akar.

Oysa kuantum düşünce derin düzeyde, atom altı alanda etkili olabilecek tarzda bir yaratıcı düşünme biçimidir. Özel bir bilinç düzeyine girerek, özel olarak kurgulanmış söz ve imgesel oluşumları içerir. Bu düzeyde insan, kendi hayatının efendisi durumuna geçer.

Kuantum düşünce daha da ilerisi ortak zeka alanında işlem yapar. Bütün evreni tekamül ettiren enerjiyle işbirliğine girildiğinde sen bir "kişi" olmanın sınırlı olanaklarını aşar, "bütün"ün gücüne ulaşırsın. O zaman da gücün tabii ki bütünün gücüne eşit olacaktır.

Bu teknik hayatına ne gibi yararlar sağlar?

Bizim gelişmemiz için gereken bütün araçlar: uygun iş, eş, yaşam alanı, ev, bedenimizin sağlığı bu yüksek frekanslı enerjiden nasibini alır. Sen, sınırlayıcı, engelleyici düşünce kalıplarını fark edip bunların yerine güçlendirici inançlarını koyduğunda hayatın bu yeni inançların doğrultusunda değişmeye başlayacaktır. Senin için en uygun kişi, en uygun imkan, en uygun zamanda karşına çıkacaktır. Yapman gereken şey uzanıp onu almaktır.

Doğuştan doğal olarak hakkın olan mutluluğu, bereketi, bolluğu ve sevinçli yaşamana imkan tanımış olursun.

Kuantum düşünce, sağlıklı ve güçlü bir beden için de uygun bir zemin hazırlar. Bizim düşünce ve kabullenişlerimiz direkt olarak bedene etki yapar. Bedenimiz aslında bir enerji okyanusundan başka bir şey değildir. **Korku, kaygı, öfke, suçluluk duyguları** bütün hücrelerimizin beslendiği enerjide azalmalara yol açar.

Kuantum düşünce tekniği; kendini tanımana, başkalarını anlamana, evrensel sistemin işleyişini fark etmekten doğan bilgelğe ulaştırarak beden enerjini de düzene sokar. Daha güçlü, canlı ve güzel olursun. Hayat misyonunu fark etmek ve ona adım adım ulaşmak yönündeki çabalarını destekler. Kendi içsel kodlamadaki yapman gereken işinle ilgili ipuçlarını yakaladıkça adımların hızlanır.

Kuantum düşünce kişiler arası iletişimin enderin boyutunu sunar sana. Ortak insanlık alanında gerçekleşen bu iletişim, derin ve etkili bir uzlaşma sağlar. Beden dili ve sözel iletişimden daha da öte Kuantumsal iletişimle düşüncelerinin direkt muhataba ulaştığı bir yöntem geliştirirsin.

Kuantum düşünce hayatına daha çok bolluk ve bereket çekmeni de sağlar. Kendinle ilgili derin içsel vizyonunu değiştirdikçe daha çok bolluk hayatına akmaya başlar. Genel anlamda zenginlik; sahip olduğun şeylerle ruhsal varlığına kattığın değerler arasındaki dengeyi anlatır. Çok paraya sahip olmak tek başına zenginlik işareti olmayabilir. Önemli olan bu parayla ne yaptığındır. Daha çok kahkaha, daha çok dostluk, daha çok sevgi, daha çok deneyim ve daha çok hayır üretebiliyorsan o zaman zenginsin demektir.

Özetle kuantum düşünce tekniği, yaşamın temel amacı olan sevinç duygusunu yüreğinde hissetmen için sana imkanlar sunar.

Kuantum fiziği, klasik anlamdaki fiziksel maddenin enerjiye dönüştüğü bir alana sokar seni. O alanda artık atom altı parçacıklar, hızla hareket eden enerji parçacıklarından başka bir şey değildir.

Daha da ötesi bu parçacıklar insan düşüncesinin yaydığı enerjiye yanıt verirler. Bu alanı gözlemleyen kişi ile gözlemlediği parçanın birbirinden bağımsız, kopuk şeyler olmadığı çıkar meydana. Düşünceyle enerji, gözlemleyenle gözlenen, iç ile dış, burası ve ötesi arasındaki ayrımlar kalkar.

Heisenberg'in belirsizlik alanı dediği bu alanı, gönderdiğin düşünce paketçikleri varlık katar. Belli hale getirir. Kuantum alanının bir noktasına yaptığın etki bütünü etkiler aynı zamanda. Sen bir şey düşündüğünde bundan tüm alan etkilenir. Kuantum fiziği, fizikle fizikötesinin birbirine karıştığı bir noktanın adıdır.

Kuantum fizik, parçacık ve olasılıklar bilimidir. Evrenin enerjiden oluştuğunu ve içeriden bağımsız bir dışarının olmadığını ileri sürer. Bu güne kadar "mantıksal" diye dikkate aldığımız tüm düşünce sistemlerini alt üst eden ve bizi ön yargılarımızı yıkmaya davet eden kuantum felsefesi. Kuantum felsefesi "beyin-beden-ruh" bütünlüğünü temel alır. Kuantum yaşadığımız Evren'deki bilinen en yoğun enerji frekansının, kozmik bilincin ürünü olan insan düşüncesi olduğunu kanıtlamış. Kuantum anlayış; Bilinç altının programlanmasıyla insanın kendi hayatını sonsuz olasılıktan arzu ettiği parçacık haline dönüştürebilen enerjiye sahip olduğu savunulur. Kişinin yaşamında kendisine engel olan bilinçaltı inanç sistemlerini ve korkularını tespit eden ve bunları temizleyen ve kişinin gerçek iç gücünün ortaya çıkmasının, kendisine olan inanç ve güveninin yükseltmesine destek olan bir anlayış sistemi içerir. Korku, endişe, kaygı, öfke gibi negatif enerjileri. Sevgi, mutluluk, güven gibi pozitif enerjilerle düzenler.

Bireyin kendi sosyal gerçeklerini, kendi düşünce gücüyle oluşturabileceğinin farkına varması, bilinçli ve sistemli bir şekilde bilinçaltına hükmetmeyi ve zihin haritasını kendi özvarlığı lehine programlamasına yönelik eylemler bütünlüğü ve bir düşünce sistemidir.

Kuantum düşünce, üst nitelikli bir düşünce biçimidir. Derin düzeyde etkili olabilecek tarzda yaratıcı düşünce şeklidir. Ortak zeka alanına işlem yapar. Sıradan düşünce biçimleri kendisini tekrar eden, etkisiz ve sınırlı enerjili, değiştirme ve oluşturma güçleri yoktur. Daha çok şüphe, kuruntu, takıntı, çöküntü, başıboş hayaller biçiminde aktığını anlatmıştım.

Elini tut ve bak. Birde elektron mikroskopuyla bak. Ne göreceksin? Hücre, hücrenin içine bak, çekirdek - atom - nucleus - nötron ve proton - quark. Yani sadece enerji dalgaları görürsün. Her şey enerjidir. İçinde yaşadığımız gezegenimiz dünya - güneş sistemi - samanyolu galaksisi - kainat, yani evrendeki her şey enerjidir. Bedenimiz yoğunlaşmış bir enerji okyanusundan başka bir şey değildir. Dolayısıyla sen bu beden değilsin, aslında mikroskop altında bir enerji alanısın.

Bir kuantum fizikçisine dünyayı yaratan nedir? diye sorarsan, sana "enerjidir" diye cevap verir. "Enerji nedir" diye sorarsan, enerjiyi şöyle tarif eder: "Yaratılamaz, yok edilemez, her zaman var oldu, var olan şey yok edilemez, form değiştirebilir, bir formdan bağımsız var olabilir.". Aynı soruyu bir din adamına sorarsan sana "Tanrı" diye ifade eder. Tanrı'yı şöyle tarif eder; hep var oldu, varolacak, yaratılamaz, yok edilemez, herhangi bir şekilden bağımsızdır. Dikkat et tarifler aynı sadece terimler farklı. Bizler ruhsal varlıklarız. Hepimiz birbirimize bağlıyız. Tek bir enerji vardır. Evrendeki her şey birbirine bağlı. Sadece bunu göremiyoruz. Evrenin kendisi bir bilinciştir.

Kuantum sıçrama nasıl yapılır?

Kuantum sıçraması yapmanın 21 adımlık bir uygulaması var ancak ilk 5 adım en önemli uygulamaları içermektedir.

Kendini geliştirmeye hazır mısın? Kuantum sıçraması yapmak istiyor musun? Öyleyse eline kâğıt ve kalem al ve kendine sor: "Ben nasıl bir yaşam içerisinde olursam gerçekten kendimi mutlu hissederim?".

Çünkü insanın yaşamındaki en büyük hedefi mutlu olmaktır. Çekim yasasında mutlu olmak üzerine kuruludur. Çünkü mutlu olduğunda istediğin her şey sana çok rahat bir

şekilde akmaya başlayacaktır. Eğer mutlu değilsen istediğin hiç bir şey olmayacaktır.

Hazırsan kuantum sıçramasının ilk 5 adımı ile ilgili çalışmaya başlayalım:

1.Adım: Gözünü kapat ve de ki ben nasıl bir yaşam istiyorum? Burada tüm kural olsun.

"Beni seven, bana değer bir eşim, evim veya işim olsun." Tabi burada senin için önemli olan özelliklerle niyetini detaylandırabilirsin. *"Ferah aydınlık huzurlu bir evim olsun"* gibi..

Ne istediğini bilen bir zihin seni istediğin yere götürür. Bazen şöyle yapıyoruz. İşte çok güzel bir evim olsun dubleks vesaire. Ardından nereden bulacağım ki! Ne oldu iptal ettin. Kendi kendine olmayacağına karar verdin. Kafana olumsuz bir düşünce geldiğinde onu sevgiyle uzaklaştır. "Ben bunu istiyorum" de.

2.Adım: Bu hayatı gerçekleştirdiğinde neler hissedeceğini yazıyorsun. (Yine gözlerini kapat. Sıklıkla gözlerini kapat diyorum çünkü dışarıda algılarından dolayı isteğine odaklanıp ulaşamıyorsun).

Bu arada gözlerini kapattığında mutlu olmak istiyorum deme. Mutluluk bir durumun adıdır Mutluluk bir his değildir. Bir insan başarılı bir iş çıkardığında kendini değerli hisseder bu yüzden mutluluk durumuna ulaşır. O yüzden gözlerini kapattığında mutluluk deme sadece; Seni mutluluk durumuna ulaştıracak halleri yaz.

Yani kendimi böyle bir yaşam içerisinde;
Güçlü hissedirim,
Güvende hissedirim,
Değerli hissedirim,
Sağlıklı hissedirim,
Keyifli hissedirim,

Duyguların bunlar. Her düşüncen gerçekleşmiyor içerisinde sadece duygu olan düşünceler gerçekleşir. Bunu şöyle düşün bir araba içerisinde yakıt olmadan gider mi, gitmez. O zaman ne yapmak lazım düşüncüyü bir araba gibi düşün, bu düşüncenin harekete geçmesi için ona mutlaka bir duygu verilmesi lazım. Bu nedenle korktuğun başına gelir sözünü sıklıkla duyarsın. Çünkü korku güçlü bir duygu frekansıdır ve düşünceleri gerçekleştirir. O zaman ne yapacaksın? Korkuyu değil, yerine coşku, arzuyu, hedeflerin gerçekleştiğinde duyacağın duyguları yerine koyacaksın.

3.Adım: Bu arzu ettiğin hayat olabilirliği olan bir şey mi bunu kendine sormalısın. Çok fazla uçmayacaksın. Olasılığın biraz üzerine çıkacaksın. Eğer olabilir gelmiyorsa neden olduğunu yaz. İlk etapta daha olabilecek bir şeye niyet et. Zihnin kas gibidir nasıl ki bir sporcu idman yaparak arzu ettiği performansa ulaşırsa zihinde aynı şekilde çalışacak.

4.Adım: Hak etme. Bazı insanlar bu durumda kendi kendine ket vuruyor İşte sevgiyi hak etmediğini, parayı hak etmediğini... Bunlar geçmişte yaşadığı deneyimlerle orantılı. Belki geçmişte birilerini üzdükleri için seilmeyi hak etmediklerini düşünüyorlar. Paranın kötü ya da kirli bir şey olduğuna inanmak gibi.

Yine gözlerini kapat ve "*ben bunu hak ediyormuyum?*" diye düşün.

5.Adım: Karar maddesi.

"Ben arzu ettiğim bu hayatı gerçekleştirmeye karar verdim! Ben tüm varlığımla bu hayatı gerçekleştirmeye karar veriyorum."

Ve altına da imzayı at...

İmza paraf şeklinde olmasın. Mutlaka açık adını yaz dilersen soyadını da. Yukarı doğru atıyorsun. Altını çizmiyor, üstünü kapatmıyor ve üzerine karalayarak kendini sabote etmiyorsun!

Bunu neden yapıyoruz? Bilinçaltının dili; bedenini diliyle, konuşmalarında kullandığın sözcüklerde, birde imzanda ortaya çıkıyor.

Ardından başka bir hedef kartı al üzerine 6 ay sonra neler oldu, neler gerçekleşti bunu zihninde olmuş gibi canlandır ve yaz... Bu defa "oldu" diliyle yazıyorsun.

21 gün boyunca her sabah uyandığında yataktan kalkmadan beynin alfa dediğimiz modayken kayıt aldığı modda, hedef kartına yazmış olduğunu okuyorsun ve mutlaka gülümseyerek yataktan kalkıyorsun.

Akşamleyin yatağına girdiğinde ise; afirmasyonların varsa onları yoksa biraz evvel hedef kartında olan yaşam planında "oldu" diliyle oluşturmuş olduğun arzu ettiğin hayatı zihninde canlandırmaya başlıyorsun.

Yatağı uzanıyor, gözlerini kapatıyorsun... Neden gözlerini kapatıyorsun? Çünkü beyin o esnada Alfa dediğimiz dalga boyuna iniyor. Bu dalga boyu seni bilinçli zihinden bilinçaltı zihne geçiren, geçiş alanı yapan bir frekans.

Bu frekans esnasında zihinde yapılan tüm canlandırmalar ve yapılan tüm telkinler nöronlar tarafından kayıt altına alınır!

Bunu 21 gece yaptığında o nöronlar arasında ilişkilendirme örülmeye başlıyor. Yani varlığına olabilirliğine inanmaya dönüşüyor. "Mış" gibi yaptığın çalışma bir süre sonra "evet, ben bunu yapabilirim, ben bunu hak ediyorum"a dönüşüyor.

Her ne kadar egon seni vazgeçirmeye çalışsa da vazgeçme lütfen! Ego değişim ve yeniliği sevmez. Onu dinleme.

21 günlük çalışma çok önemli. Neden?

Çünkü 21 günün sonunda beyin hücreleri bölünmeye başlıyor. 1 nöron 2'ye, 2 nöron 4'e, 4 nöron 16'ya... bölünecek. Kardeş hücreler ortaya çıkacak. Yani bu ne demek, hücrelere verilen bilgi çoğalacak...

Bundan sonrasında bir hafta nadasa bırakıyorsun. O esnada bazı değişimlerin olduğunu görüyorsun. Ancak kesin sonucu 3 aylık sürecin sonunda göreceksin.

Sonra ikinci 21 günlük periyoda gireceksin. Ve sekiz gün nadas dönemi. Son olarak bir 21 günlük periyotla 3 aylık süreci tamamlayacaksın.

3 Aylık sürecin sebebi, Nörobiolojik çalışmalar şunu gösteriyor ki; bir düşünce sisteminin değişmesi ya da yeni bir düşünce sisteminin oluşabilmesi için olması gereken olmazsa olmaz süreçtir. Bu yüzden kesin sonucu ancak 3 aylık sürecin sonunda görebilirsin.

**GERÇEK BAŞARI
NEDİR**

?

Başarı herkes için farklı tanımlanabilir. İlk aklımıza gelen belirlediğimiz hedefe ulaşmak ve bunun sonucunda elde ettiğimiz maddi veya manevi ödüldür. Emeklerimizin ve çabalarımızın karşılığını almaktır. Başarı başkaları ile kıyaslanarak ölçümlenemez. Kendi kişisel başarını, başkalarının başarıları ile sürekli olarak kıyaslarsan bu durum sende başkalarına karşı üstünlük kurma yani kibir yada aşağılanma hissetmene sebep olur. Sadece kendin ile yarışmalısın. Çünkü herkesin kader planı farklıdır. Şunu da belirtmek isterim; kıyaslamak farklı bir durum, örnek almak, fikir almak yada modellemek farklı bir durumdur.

Hepimiz her zaman başarılı olmak isteriz değil mi? Başarılı insanların başarı hikayelerini merak ederiz. Mesela bir adam düşün..! Yeteneksiz diye kimse onu işe almıyor, kurduğu iki şirket iflas ediyor, bulduğu ilk işten zam istediği için kovuluyor. Hayat onunla adeta kedinin fare ile oynadığı gibi oynuyordu ama o bu rolü değiştirip, Walt Disney'in yoksulluktan zirveye tırmanan başarı hikayesi gibi yada bazen bir oyun, bir tiyatro yada bir film psikolojimizi güçlendirir. Azim veren filmler içerisinde benim favorim "umudunu kaybetme" dir. Bu filmde hayatı anlatılan, karşılaştığı tüm zorluklara rağmen pes etmeyen Chris Gardner'ın hikayesi gibi pek çok başarı hikayeleri vardır.

Peki nedir sence başarının sırrı? Neden bazı insanlar çok çalıştığı halde başarılı olamazken bazıları oluyor? Bir fabrika işçisi yada inşaat işçisi yada daha ağır işlerde çalışan insanlar, neden çok çalışmalarına rağmen hayat kalitelerini yükseltmiyorlar? Neden bazı insanlar zengin olmayı istedikleri halde olamazken bazıları oluyor?

Bu durumların en önemli sebeplerinden biri hedefleri yok. Bir şeyi istemek, hayal etmek çok farklı. Bir şeyi hedef, amaç haline getirmek çok farklı. Varacağın yeri bilmiyorsan, gittiğin yolun önemi yoktur. Hedefleri olmayan insanlar kendilerine inanmadıkları için, başka insanların fikirlerinin kendi

hayatlarını kontrol etmesine izin verdikleri için, kendi fikirlerini hayata geçirip, hedefleştiremiyorlar. Başarısızlık korkuları var.

İnsanların %90'ı ne istediklerini tam olarak bilmiyorlar, net değiller. Hedef belirlemek çok önemli. "Seni geceleri geç yatıran, sabahları erken kaldıran bir hedefin olmalı." Hedef belirlerken hedefin, ödeyeceğin bedelden büyük olursa bu seni o yolda daima motive eder.

Başarılı insanların **4D kuralı** vardır:

- 1) DURUM
- 2) DÜŞÜNCELER
- 3) DUYGULAR
- 4) DAVRANIŞLAR

Başarılı insanlar, başarı, liderler çocukluk yaşlarımdan beri ilgi duyduğum alanlar olmuştur. Yaklaşık yirmi yıldır bu alanlarla ilgileniyorum ve bu konularla ilgili çok fazla sayıda kitaplar okudum, araştırmalar yaptım, doğru zamanda doğru yerlerden iyi eğitimler aldım ve pek çok lideri, başarılı insanı yakinen tanıma şansı yakaladım. Hep merak ettim... Hangi şartlardan geldiler? Nasıl bir algı-düşünce yapıları var? Ne tür duygulara sahipler, onları motive eden duygu hangisi? ve nasıl harekete geçiyorlar, nasıl davranıyorlar? Bunları gözlemledim, okudum, araştırdım hatta birebir kendilerinden dinledim ve tüm bu deneyimimi, birikimimi, edindiğim bilgileri bu 4 kuralda toparlayarak kısaca sana anlatacağım.

Bir, yani DURUM önemlidir. Duruma kaderde diyebiliriz. Başarılı insanlar duruma takılmazlar. Olumsuz kötü bir olay yaşadıklarında "bu durum, bu olay neden benim başıma geldi" demezler. Doğru sorular sorarlar, örneğin şunu sorarlar "bu durumda, elimdeki bu malzemelerle, bu şartlar altında en iyi ne yapabilirim" derler.

Güzel bir örnek vereyim: Eski bir öğretmen ve güzellik kraliçesi olan Marilyn Hamilton, korkunç bir kazadan kurtuldu. Yirmi bir yaşındayken bir tırmanma egzersizi sırasında kayalık bir uçurumdan düşmüş ve belden aşağısı felç olarak tekerlekli sandalyeye bağlanmıştır.

Hamilton bundan sonra yapamayacağı şeyler üzerinde hiç kafa yormadı. Elindeki olanakları değerlendirdi. Bu facianın kendisine sağladığı olanakları görmeyi başardı. İlk başta tekerlekli sandalye yüzünden hayal kırıklığına uğradı. Tekerlekli sandalyeyi kısıtlayıcı ve bağlayıcı buldu. O daha kullanışlı bir sandalye çizmeyi düşündü ve tırmanma aletleri üreten iki arkadaşıyla birlikte, yeni bir tekerlekli sandalye modeli üzerinde çalışmaya başladılar.

Üçü birlikte "Motion Design" adlı bir şirket kurdular. Bu şirket tekerlekli sandalye endüstrisine yenilik getiren ve milyonlarca dolarlık bir başarının ve 1984 yılı "Kaliforniya küçük işletme" ödülünün sahibi oldu. İlk personelinin 1981 yılında işe alan şirketin, şimdi 80 üretim ve 800'den fazla pazarlama elemanı vardır. Yani krizleri fırsata çevirmekten bahsediyorum.

4D kuralında ikinci madde "DÜŞÜNCELER". Pozitif düşünce yapısına sahiptirler. Fizikte bir kural vardır; aynı anda iki farklı cisim aynı yerde bulunamaz.

Düşüncelerimiz de böyledir. Olumsuz düşüncelerin olduğu yerde olumlu, olumlu düşüncelerin olduğu yerde olumsuz düşünceler yer alamaz.

Başarılı insanlar problemin farkındadırlar ama çözüm odaklı düşünürler. Aslında onlar için problem yoktur, görülemeyen çözüm vardır.

Genel olarak çoğu insan sosyal ortamlarında, eşleriyle, arkadaşlarıyla sorunlarını ve sıkıntılarını konuşurlar. Oysa negatife odaklı olmamalıyız. Çözümleri konuşmalıyız, fikirleri paylaşmalıyız. Düşünceler kuralına daha sonra tekrar değineceğim.

Şimdi üçüncü maddemiz olan DUYGULAR. Başarılı insanlar kendilerini iyi tanırlar, güçlü yanlarını, zayıf yanlarını iyi bilirler. Kolay kolay demoralize olmazlar, kararlı ve istikrarlıdır. Bir şeyi dışardan desteklerle ayakta tutmaya çalışırsan, zamanla destekler etkisini yitirdikçe, o şey dik duramaz ve yıkılır. Ama içerden desteklenen şey kolay kolay yıkılmaz. Başarılı insanlar içerden beslenirler, iç motivasyonları, sağlam inançları vardır.

İnanç din anlatımında çok kullanılan bir kavramdır. Bu nedenle inanç deyince genellikle akla dini inançlar gelmektedir. Fakat en temel anlamda inanç; yaşama anlam kazandıran ve yön veren yönlendirici bir itikat, yargı yada prensiptir. İnançlar beynin komutanları gibidir. İnançlar sinir sistemine doğrudan gönderilen emirlerdir.

Hipnotik trans halinde bulunan kişilere, kızgın demir parçası olduğu söylenen buza, dondurularak çok sayıda deney yapılmıştır. Temas noktasında daima su toplanması oluşmuştur. Burada etkili olan gerçek değil, hiçbir sorgulamaya uğramadan doğrudan sinir sistemine ulaşan inançtır.

Basit anlatımla beyin kendisine ne söylenirse onu yapar. Başarıya inanırsan; o seni başarmak için güçlendirecektir. Başarısızlığa inanırsan o mesajlar seni başarısızlığa götürecektir.

Kişinin inançları; nelerin mümkün nelerin mümkün olmadığını düşünmesi; büyük oranda, kendisinin neleri yapabileceğini yada yapamayacağını gösterir.

Sen bir şeyi yapamayacağına inandığın zaman sinir sistemine; sonucu üretme yeteneğini yok eden ya da sınırlayan mesajlar gönderiyorsun.

Diğer yönden sinir sistemine; bir şeyi yapabileceğini söyleyen mesajlar gönderirsen, onlar sonucu üretmek için beynini uyarır ve onu mümkün kılacak kapılar açar.

Ve son maddemiz "DAVRANIŞLAR". Öncelikle çok çalışırlar. Çok uyumayı sevmezler, zamanı iyi kullanırlar, en önemlisi mücadele ruhuna sahiptirler.

Başarının bedelleri vardır. Belirlediğin hedefin, olmak istediğin yerin; bedellerini iyi hesaplayıp, ödemeye hazır olmalısın. Hiçbir başarı kolay elde edilmez. Çaba göstermeden elde ettiğin başarı; kalıcı ve doyurucu olmaz. Başarı bir buz dağına benzer. Ödülü herkesin içinde alırsın, bedellerini tek başına ödersin.

Başarı hikayelerini okuduğumuz, dinlediğimiz kişilerin başarılarının arkasında; uykusuz geceler, uzun çalışma saatleri, sayısız yenilgiler ve sayısız yeniden başlamalar ve her şeye rağmen devam etmeler vardır. Hedefine giden yolda pek çok başarısızlıkla, pek çok acıyla, pek çok aksilikle ve pek çok yenilgiyle karşılaşacaksın. Ama bu süreçte kendin hakkında şu an bilmediğin şeyler keşfedeceksin.

Fark edeceğin şeylerden biri hayal edebileceğinden daha güçlü olduğundur. Bu süreç çok zordur. Bunu çok iyi bilenlerdenim. Evet zor zamanlar gelecek ama temelli kalmaya gelmiyorlar, geçmeye geliyorlar. Bunu bilmen çok önemli. Hepimiz düşeriz ama önemli olan kimlerin ayağa kalkabildiğidir.

İşte bu süreçte seni ayakta tutacak en önemli sahip olman gereken özellik "sağlam bir kişilik"tir. Dikkat edersen zeka demiyorum çünkü bindiğin taksiden, evine gelen ustaya kadar herkes zeki. Ülkede zeki adam sorunu yok, ülkede dürüst güvenilir adam sorunu var. Sağlam bir kişilik seni daima ayakta tutar.

Karşılaştığımız zorluklar, yaşadığımız acı ve kötü olaylar, yolumuza çıkan engeller aslında bizi güçlendirir, olgunlaştırır, tecrübe sahibi yapar. Kendini daha iyi tanırırsın. Güçlü yanların neler? Neye yatkınsın? Bu yatkınlığının üzerindeki yetkinliğin ne kadar? Hangi ruh halindesin? Hangi ruh halinde kendini uzun süre tutuyorsun? Kendini tanımak çok önem-

lidir. Nereye ulaşacağını, ne kadar potansiyelin olduğunu sen belirlersin.

Seni senden başkası daha iyi tanıyamaz, bilemez. İçindeki potansiyeli en iyi sen bilirsin ve içindeki potansiyeli performansla çevirirsen başarı kaçınılmaz olur.

Dünyada pek çok liderin ve başarılı insanın kullandığı bazı başarı teknikleri vardır. Bunlardan bir tanesi ve en çok kullanılan teknik "MODELLEME TEKNİĞİ"dir.

Bir şirket en iyi kaynaklara sahip olabilir fakat kaynakları en iyi kullanan şirketler genellikle daha üstün duruma geçer. Usta bir pastacı ile aynı kalitede bir pasta yapabilmen için ne yapman gerekir? Tarife ve tarifeyi aynı şekilde uygulamaya ihtiyacın var.

Hayatında hiç pasta yapmamış olsan bile tarifeyi aynen uygularsan, aynı sonucu alabilirsin. Pastacı bu tarifi elde edebilmek için yıllarca deneme-yanılma yoluyla çalışmış olabilir. Sen onun ne yaptığını modelleyerek, tarifini uygulayarak başarıya ulaşmayı hızlandırabilirsin.

Modelleme tekniğinin özeti şudur: Senin belirlediğin hedefe, ulaşmak istediğin amaca daha önce ulaşmış, başarmış insanları incelemek, izlemek yada okumak. Yani zihnini, düşüncelerini bir şekilde çoğunlukla onlarla meşgul etmek. Nasıl başardılar? Hangi bedelleri ödediler? Motivasyonları neydi? Bunları öğrenip bilersen hedefine ulaşman daha kolaylaşacaktır.

**EN SIK
GÖRÜŞTÜĞÜN
BEŞ KİŞİYE
DİKKAT ET**



Kimin gibi olmak istiyorsan, onlarla olmalısın. Çevren karakterindir. Zamanının büyük kısmını geçirdiğin insanlar çok önemlidir. Karşılaştığın yada az görüştüğün insanları kas-tetmiyorum. Karşılaştığın insanlar fark etmeden sana bir şey öğretir bazen de sen fark etmeden onlara bir şey öğretirsin, iyi yada kötü. Bundan bahsetmiyorum.

Hayatında en sık görüştüğün 5 kişiye dikkat et. Ya on-lar gibisindir ya da onlar gibi olacaksınız. Enerjini emen, seni aşağı çeken insanlarla arana mesafe koy. Bazı insanlar kendi-leri başarısız olduğu için senin de başaramayacağını iddia e-derler.

Bir gün kurbağalar arasında bir yarış düzenleniyor. Daha önce 1,5 metrenin üstüne zıplayan bir kurbağa olmamış ve bu rekoru kırmak için 50 kurbağa yarışıyor. Yarış başladı-ğında izleyiciler bağırmaya başlıyor "3 numara kazanacak, 5 numara kazanamaz, 15 numara kazanacak, kimse kazana-mayacak" gibi tezahüratlar yapıyorlar. Gerçekten de 49 kur-bağa rekoru aşamıyor sadece biri 2 metreye zıplıyor ve yeni bir rekor kırıyor. Herkes şaşkınlık içindedir ve sonradan anla-şılıyor ki o kurbağa sağırdır. Bazen hedefine ulaşmak için bazı şeyleri duymaman, bazı şeyleri görmemen gerekiyor.

Yada matematik dersinde uyuyup kalan öğrenci hika-yesini bilirsin. Öğrenci ders sonunda zil çalınca uyanır ve tah-tada gördüğü 2 problemi defterine geçirir. Bunları hafta sonu yapılması gereken ev ödevi sanır. Eve gider tüm hafta sonu problemleri çözmek için çalışır. Sonunda problemlerden birini çözer ve sınıfa gelir. Öğretmen şaşırıp kalır. Aslında bu 2 pro-blemi öğretmen, öğrencilerin tek başına çözemeyeceğini kabul ettiği için tahtaya yazmıştır. Öğrenci bu durumu bilseydi muhtemelen o problemi çözemezdi. Kimse ona çözümün mümkün olmadığını söylemediği için çözülebileceğini düşün-dü ve çözümün bir yolunu buldu.

Çevrende seni teşvik edecek insanlar olmalı. Güçlü, pozitif insanlar olmalı. Sana güç katabilecek insanlar..

Güç heyecan verici bir kavramdır. Bazıları için güç olumsuz bir anlam taşır. Bazıları gücü elde etmek için hırslanır. Bazıları da güç sadece para için kullanılan bir olguymuş gibi ondan korkarlar. Ancak hepimiz gücün dünya üzerindeki etkisini kabul etmeliyiz.

Güç, düşüncelerini amacına uygun olacak şekilde yönlendirebilmek için hayatını değiştirebilme yeteneğidir. Yani istediğin sonuçlara ulaşabilmek için, düşüncelerini ve davranışlarını yani kendi krallığını yönetme yeteneğidir. Her büyük başarıyı perçinleyen şey eylem yani harekete geçmektir. Gerçekte gücün kelime anlamı da eylem yeteneğidir.

Şundan kesinlikle eminim; kimi tanıdığın, nerelere gittiğin veya neye sahip olduğun kişisel başarının gerçek ölçüsü değildir. Bana göre başarı daha iyiye gitmek için sürekli çaba göstermektir. 5 yıl önce 10 yıl önce hangi noktadaydın, şu an hangi noktadasın? Kişisel başarıyı bu şekilde ölçümleyebilirsin. Başarı ulaşılması gereken bir sonuç değil, sürekli gelişen bir çalışmadır.

Tabi bazen öyle anlar oluyor ki bir olay bir aksilik bizi 15 yıl önceye götürebiliyor. Her insanın hayatında bütün olasılıklarıyla ölüm-kalım mücadelesi vermek zorunda kaldığı olaylar vardır. O anda hayat, adaletsiz görünür, inançlarımız, değerlerimiz, sabrımız, dayanma gücümüz aşırı derecede zorlanır. Bazıları bu testleri, bu imtihanları daha iyi bir insan olabilmek için bir fırsat gibi görür. Bazıları da bu olayların hayatlarını mahvetmesine izin verirler. İnsanların zorluklara cevap verme şekillerinde ki farklılığı neyin yarattığını merak ettin mi?

Saatte 65 mil hızla gidiyordu, yolun kenarında bir şeye gözü takıldı ve önde giden araç aniden durmuştu. Hayatını kurtarmak için yaptığı hareketler sonucu motosiklet patinaj yaparak, kaymaya başladı ve büyük aracın altına sürüklendi. Bu arada motosikletin benzin deposu patladı ve her taraf alev alev yanmaya başladı. Hastanede gözlerini açtığında; kendisi-

ni yanık acıları içerisinde zor nefes alırken, hareketsiz, yatalak bir durumda bulmuştı.

Tüm olanlara rağmen kendisini bırakmamıştı. Yaşamak ve işine tekrar kavuşabilmek için olağan üstü bir çaba harcıyordu. Kaderin cilvesi kendisini bir başka kazada daha yakalamıştı. Bir uçak kazasında, belden aşağısı bir daha iyileşmeyecek şekilde felç olmuştu.

Onun adı W.Mitchell'dir. Tüm bu yaşananlardan sonra Amerika'da kongreye adaylığını koymuş ve belediye başkanlığı yapmıştır. Şu an 73 yaşında motivasyon konuşmacısı, yazar ve milyoner bir iş adamıdır.

Başarılı insanların sorunları, başarısız olanlarınkinden daha az değildir. Sorunsuz insanlar sadece mezarlıkta bulunanlardır. Başa gelenler başarı ile başarısızlığın değişik görünümleri değildir. Farkı yapan senin onları algılama şeklin ve onlara karşı gösterdiğin tepkilerdir.

Niçin W.Mitchell sağ kalmakla yetinmeyip, bir insanın başına gelebilecek en umut kırıcı deneyimden sonra başarılı olmuştur? Çünkü o hastanede iken arkadaşları ona, çok büyük engelleri aşma başarısı gösteren insanları anlatan, yazıları okudular. O mümkün olanın modelini kurdu. Pozitif model onun başına gelen negatif deneyimden daha güçlüdür. Sende olumsuz bir durum anında; daha önce buna benzer bir durum yaşıadıysan, bunun üstesinden nasıl geldiğini hatırla. Ya da daha kötü durumda olup başaran insanları düşünüp, hedefine odaklan.

Bazen de durduk yere, ortada bir sebep yokken kendini kötü hissedersin. Hiç hata yapmayacağına inandığın ve kendini harika hissettiğin zamanlar olmuştur. Daha önce yapabileceğini hayal bile edemeyeceğin harika şeyler yapmışsındır. Yada tam tersine her şeyin kötüye gittiği anlar olmuştur.

Bazı günler hiç bir şey yolunda gitmez. Kolayca yapabileceğin işler karışır, her adımını yanlış atarsın. Sen aynı kişi olduğuna göre aradaki farkı yaratan nedir?

Kullanabileceğin kaynaklar değişmediğine göre niçin bazen her şeyi yanlış yapıyorsun ve bir başka gün her şeyi fevkalade yapıyorsun? Niçin en iyi sporcular bile bazen çok kötü sonuçlar alıyor?

Fark içinde bulunduğun sinirsel ve fizyolojik durumdur. Davranışların, içinde bulunduğun durumun sonucudur. Zihin ve beden sürekli etkileşim halindedir.

Bu nedenle zihnini ve davranışlarını bilinçli bir şekilde yönlendirmelisin. Kendini mutsuz hissettiğinde beden olarak omuzların düşer, aşağı doğru bakarsın ve gülümsemezsin. Oysa dik bir duruş pozisyonuna geçerek, gözlerini direk karşıya yada yukarı dikerek ve burnundan derin nefes alıp ağızdan vererek, burada nefes birimi önemli 2 sn. alıp 8 sn. tutup 4 saniye veriyorsun, bu şekilde sadece bir kaç dakika kalırsan, beden zihni yenecek ve zihnin bedenine uyumlanacaktır. Bu teknik öfke ve stres kontrolünde de çok sık kullanılan bir tekniktir. İstemediğin şeylerin üzerinde değil de istediğin şeylerin üzerinde yoğunlaşmalısın.

HEDEFLERİNE ULAŞMAK İÇİN BEŞ İLKE

Kendin için ideal imajı belirle: Düşündüğün, inandığın ve güvenle beklediğin şeye mutlaka ulaşırsın. İnanmışsan hiçbir şey imkansız değildir.

Amaçlarına sınır koyma: Amaçlarını yalnızca kendin yargılayabilirsin. Bu yargılamadan kaçın, çünkü kendini sınırlarsın. İnsanın kendini küçümseme eğilimi vardır. İnsan olabileceğinin ötesini amaçlamalıdır.

Çalışmadan inanmak işe yaramaz: Çalışmadan amaçlara ulaşmak mümkün olmadığı gibi üretkenlikten uzaklaştırır. İnanç çalışmakla kusursuzlaşır.

Düşüncelerini kendine sakla: Zihinsel imajını kendine sakla, gerekeni yap ve bekle. Kimseye bir şey söyleme. Aldığın tepkilerle bir o yana bir bu yana savrulma.

Hedeften ayrılma: Dikkatini amacın üzerinde yoğunlaştırırsan, bilinçaltın ayrıntıları halleder. Hayalini zihinsel olarak bitir ve gerekeni tamamlayarak bekle. İnandığın ölçüde sahip olursun.

Amaçlarının envanterini tut: İnsan gün boyunca düşündüklerinin toplamıdır.

Kendini yönet: Amaçlarını yaz. Onları gerçekten istiyor musun? Amaçlarını benimse. Amaçlarının dünyada yaşadığını ve gerçekleştiğini hayal et, zihninde canlandır.

SEVDİĞİM BİR YAZI...

İki gün önce bir asansöre benimle, tek gözü bantlı bir çocuk bindi. Haylaz bir çocuk (haylaz demeyeli çok olmuş). Sanki birbirimizi tanıyormuşuz da, asansörde rahat rahat konuşabiliyormuş gibi, direkt konuya girdim:

“Ne oldu gözüne?”

Sanki bu soruyu bekliyormuşçasına hiç garipsemeden cevap verdi:

“Küçük bir metal parçası kaçmıştı, onu çıkardılar.”

Ben: “Acıdı mı?”

Çocuk: “Hayır.”

Ben: “Geçmiş olsun.”

Çocuk (asansörden inerken): “Teşekkürler.”

Niye biz büyükler aramızda bu rahatlıkta konuşamıyoruz? Büyürken arada ne oluyor da, bu doğallık, bu zaten olması gereken diyaloglar yok oluyor? Çocukken bize “Yabancılarla konuşma” denildiği için olamaz, çünkü benim konuştuğum bir çocuktu. Niye birbirimizi çok iyi bildiğimiz halde karşılıklı susarak yaşıyoruz? Eğer asansöre benim yaşında biri binseydi, “Ne oldu gözüne?” kadar doğal bir soruyu soramayacaktım.

Çünkü bu saldırgan, kaba hatta delice bir tavır olacaktı. Peki aynı insan çocukken niye bunu böyle düşünmedi?

Düşünmediğini gördüm. Bu soruyu sınıf arkadaşı sormuş kadar rahattı. Küçücük minnacık asansörlerde, metrolarda, kaldırımlarda, bekleme odalarında dilsizmiş gibi yapmamız saldırgan, kaba, hatta delice değil mi?

Bazen birinin ağladığını görüp, “Neyin var n’oldu?” diyememek çok garip değil mi? “Günaydın” dememek. “Gününüz nasıl geçti” dememek?

“Demek eve balık götürüyorsunuz, hamsiyi kızartacak mısınız yoksa fırında mı yapacaksınız?” dememek. “O kitabı ben de okudum, harika değil mi?” dememek. “Ya kaçırıyorum şu an maç kaç kaç?” dememek...

“Kızınız kaç yaşında, benim de iki kızım var” dememek. “Saçınızı nerede boyatıyorsunuz?” dememek.

Tanıdıklarımızla car car konuşup, yanlarında rahatlayıp, sokaktakilere niye dilsizmişiz gibi yapıyoruz? Onu bırakın, tanıdıklarımıza hatta çok sevdiklerimize bile bazen basit bir şeyi soramıyoruz.

Beni aylardır arayamayan bir arkadaşımı hikayelendirip, bana falanca sebepten küsmüş olduğunu düşünmüştüm. Dayanamadım, bir mesaj atayım bakayım hikayem doğru mu dedim. Alakası yokmuş. Benim yazdığım hikaye saçmalıkmuş. Boşuna susmuşum. Boşuna bir şey dememişim. Biz kafamızdaki senaryolara hangi ara bu kadar inanır olduk? Kendi yanılmazlığımız konusunda, ne zaman bu kadar kanıtımız mı oldu? Bence kimsenin elinde, hiç yanılmadığına dair delil yok. Olamaz. İnsanız ve hayli kusurluyuz. Özellikle başkalarını tahmin etme konusunda berbatız.

Bence o konuya hiç girmeyelim. Başkalarını onlara sorarak öğrenelim. Cidden. Yoksa büyük zaman kaybı ve algı kayması oluyor. Ve biz kendi algı kaymalarımıza inanarak yaşadığımız için, bütün düğmeleri yanlış ilikliyoruz.

Demem o ki, bu hafta hiç tanımadığınız bir ‘yetişkin’ denk geldiğinde konuşalım. Hatta o eski reklamdaki gibi, çiçek verelim. Nedeni deodoran filan olmasın, içimizden geldiği için olsun. Böylece tanımadıklarımızla aramızdaki buzları eritem ve tanışık olalım. Tanıdıklarımıza da, haklarında senaryolar yazarak zulmetmeyelim. Kendilerine soralım hikayelerini. Bizimki zaten bize yetiyor.

Ve

Zaman makinesi olsaydı ve kendi gençliğime, mesela 17 yaşıma, dönseydim, kendime şunları söylerdim:

En önemli şey aşk. Onu doya doya yaşa bu bir. Ne yapmayı sevdiğini bul ve sonra o sevdiğin şeyi yapabiliyor musun ona bak. Yapamıyorsan, boşuna enerjini tüketme, yapabilenler yapsın. Yapıyorsan, dünyanın en şanslı insanlarından birisin, dilini ısır, kimseye söyleme.

Sevdiğin insanlar bul. İşlerini onlarla yapmanın yollarına bak. Hayat ‘yap – et – çalış – başar’la geçiyor ve bu maraton çok sevdiklerinle geçerse, iş yapmamış, sürekli aşk yapmış olursun. Birkaç kişinin elini sıkı sıkı tut. Onların dertleriyle dertlen, mutluluklarıyla uç, dediklerine kulak ver. Onları kaybetme. Her şey değiştiğinde, senin en orijinal halini bilip sevenlere ihtiyacın olacak.

Kendini onunla bununla karşılaştırma. Başkalarının kriterlerine göre seçim yapma. O zaman başkalarının gideceği yerlere gidersin. Oralarda ne işin var? Senin yolun başka. Yokuşların başka. ‘Konu komşu ne der’ diye dinleme. Komşu senin hayatın hakkında topu topu 15 dakika konuşacak. Sense ölene dek, onu yaşayacaksın. Hareket et. Her gün hareket etmeyi alışkanlık haline getir. Bir spora kafayı tak. Dansa kafayı tak. Satranca kafayı tak. Kafayı taktıkların ileride yıldız olup üzerine yağacak.

Her gün oku. Her şeyi oku. Ağaç olmak nasıldır, Van Gogh olmak nasıldır, İkinci Dünya Savaşı’na katılmış olmak nasıldır? Öğren. Bir gün hepsi, bir yapboz gibi, birleşip sana inanılmaz gerçekleri gösterecek. Kızlar zekadan, çalışıp başaran ve espriden hoşlanır. Erkekler güzellikten, edadan ve huzurdan hoşlanır.

Hayat alışkanlıklarla yürüyor. Bir şeyi iyi yapmak istiyorsan hemen alışkanlık haline getir. Alışkanlıksa tekrarlar oluyor. Beyin böyle programlanıyor. Bir şeyi sürekli yaparsan, başka şeyi düşünmüyor, onu hep öyle yapıyor. O yüzden alış-

kanlıklarına çok dikkat et. Neyi alışkanlık yaparsan, hayatın ondan oluşacak unutmama.

Erken kalkmak kulağa berbat geliyor biliyorum ama ‘erken kalkan yol alır’ hayatımda duyduğum en doğru şey. Bazen saat 8:30’da üç şey bitirmiş oluyorsun ve inanamıyorsun zamanın göreceliğine.

Dedikodu yapma. Dedikodu nasıl bir şey biliyor musun... Böyle evinin içine çöp boşaltmışsın gibi. Ağzını, içini, evini kokutuyor. Rahatlatır sanıyorsun ama pisletiyor insanı. Gül geç. Hem dedikodu yapanların başına mutlaka, ayıpladıkları, beğenmedikleri, çekiştirip durdukları şey gelir, unutmama. Hayatın mizah anlayışı böyle.

Kızlar! Güzel mi güzel bir kadın olduğunuzda, kendi atınız olsun. Kendi paranızı kendiniz kazanın, onu şakır şakır harcayın. Böylece ayrılıklarla, boşanmalarla attan inip eşeğe binmezsiniz. Atınızı kimse altınızdan alamaz. Dört nala başka yere gidebilirsiniz.

Erkekler! Yakışıklı mı yakışıklı bir erkek olduğunuzda, kadınlara, çocuklara ve hatta birbirinize asla el kaldırmayın. O güç güç değil. Kaba kuvvet o. Korkudan kaynaklanır. Kaybetme korkusundan. Ve kimseyi avucunuzda sıkarak elinizde tutamazsınız. Tam tersi, avucu apaçık tutacaksınız.

Kendinden başka kimseyi suçlama. Suçlamak, nasıl diyeyim, zehirli bir duygu. İnsanı frenler. İnsanı kurban psikolojisine sokar. Atıl bırakır. Hatta şimdiden duvara ‘kendimi suçlu hissetmiyorum’ yaz. Çok faydasını göreceksin.

Ceplerden, bilgisayarlardan, televizyonlardan uzak 1 saat ayır kendine. Kendinle sosyalleş. Yoksa unutursun nasıl biri olduğunu. Hayatın sana başkaları tarafından yansıtılmayan bir aslı var. Onu dinle, deniz kabuğu dinler gibi. Yalnızlığını kimseye verme.

Yalnızlığın hariç her şeyi paylaş. Çünkü reklamda dediği gibi, ‘hayat paylaşınca güzel’. Her gün şükret. Teşekkürü dualarından asla eksik etme. Teşekkür kadar insana iyi gelen

şey yoktur. Bir şey istemekten, dilemekten bile iyidir. Sıcacık yapar ruhunu. ‘Bendeki bana yeter, hatta artar bile’ dünyanın en güzel felsefesidir.

Birinden bir şey isteme. Onun yerine birine bir şey ver. Bak neler olacak seyret sonra. Karanlık günler olacak. Düşeceksin de. Yaralar da açılacak. O zamanlarda şunu unutma: Tünel bitecek. Kalkacaksın da. Kabuk da bağlayacaksın.

Sevdiklerine bıkip usanmadan, seni seviyorum, seni çok seviyorum de. Hatta sen ne yaparsan yap, kim olursan ol çok seveceğim de. Korkmaktan korkma. Ödün bile kopsun. Sonra kapa gözünü bas karanlığına. Belki biri bir taş döşemiştir kim bilir. Böbürlenme. Kibirilenme. Köpürme. Abart. Çoğalt. Parlat.

Her gün, bir yazar tarafından hayatının hikayelendirildiğini düşün ve dinle. Böyle bir kahraman olmak ister miydin? İstiyorsan başarıyorsun. Ne mutlu sana.

Nil Karaibrahimgil

**MUTLULUK
DEDİĞİMİZ ŞEY...**

Önce evlendiğimizde hayatın daha iyi olacağına inandırırız kendimizi.

Evlendikten sonra,
Bir çocuğumuz doğduktan hatta ardından bir tane daha ol-
duktan sonra,
Hayatın daha iyi olacağına inandırırız kendimizi.
Sonra çocuklar yeterince büyük olmadıkları için kızar,
Onlar büyüyünce daha mutlu olacağımıza inanırız.
Bundan sonra,
Ergenlik dönemlerinde çocuklarla uğraşmamız gerektiği için
öfkeleniriz.
Kendimize, çocuklarımız bu dönemden çıkınca daha mutlu
olacağımızı söyler dururuz.
Yeni bir araba alınca,
Güzel bir tatile çıkınca,
Emekli olunca,
Yaşantımızın dört dörtlük olacağını söyleriz kendimize.

Gerçek ise şu andan daha iyi bir zaman olmadığıdır
Eğer şimdi değil ise ne zaman?...

Hayatınız her zaman mücadelelerle dolu olacaktır.
En iyisi bunu kabul edip her ne olursa olsun mutlu olmaya
karar vermektir.

En sevdiğim sözlerden biri Alfred D. Souza' ya aittir.

Der ki;

"Uzun zamandan beridir hayatın -gerçek hayatın- başlamak
üzere olduğu izlenimine kapılmıştım. Fakat her zaman yolu-
mun üzerinde bir engel, öncelikle erişilmesi gereken bir şey,
bitmemiş bir iş, hizmet edilecek zaman, ödenecek bir borç

oldu. sonra hayat başlayacaktı. sonunda anladım ki bu engeller benim hayatımdı."

Bu görüş açısı, mutluluğa giden bir yol olmadığını gösterdi.

Mutluluk yoldur,

Öyleyse sahip olduğunuz her anın kıymetini bilin

Ve

Mutluluğu vaktinizi harcayacak kadar özel biriyle paylaştığınız için, ona daha fazla değer verin.

Unutmayın,

Zaman hiç kimse için beklemez.

Öyleyse;

Okulu bitirene kadar,

100 milyar kazanana kadar,

Çocuklarınız olana kadar,

Çocuklarınız evden ayrılana kadar,

İşe başlayana kadar,

Evlenene kadar,

Cuma gecesine kadar,

Pazar sabahına kadar,

Yeni bir araba ya da ev alana kadar,

Borçları ödeyene kadar,

İlkbahara kadar,

Yaza kadar,

Sonbahara kadar,

Kışa kadar,

Maaş gününe kadar,

Şarkınız söylenene kadar,

Emekli olana kadar,

Ölene kadar...

Mutlu olmak için içinde bulunduğunuz 'an' dan daha iyi bir zaman olduğuna karar verme
k için beklemekten vazgeçin.

Mutluluk bir varış değil, bir yolculuktur.

Pek çokları mutluluğu insandan daha yüksekte ararlar,
Bazıları da daha alçakta.
Oysa mutluluk insanın boyu hizasındadır.

Unutmayın

"Yarın kimseye vaat edilmemiştir"

Murathan MUNGAN

KAYNAKÇA:

Anthony Robbins - Unlimited Power

Louise Hay - Heal Your Body

Pierre Franckh - Rezonans Kanunu

Tony Buzan - The Ultimate Book of Mind Maps

Metin Hara - Aşkın İstilası Yol

Richard Bandler - Transformation

Louise Hay - Power Thoughts

Les brown - Live Your Dreams

Köşe yazısı - Gülsemim Demir

Don Beckett - Reiki

Osho - Meditation The First and Last Freedom

Joseph Murphy - The Miracle Power of Your Mind

NOTLAR

NOTLAR
