

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>

Z-PONOPONO ARINMA YÖNTEMİ (Z-POINT & HO'OPONOPONO)

Derleyen: Ecz. Sevinç Sultan Yazla

Önemli Not :

Bu kitaptaki yöntemler, teknikler ve tavsiyeler tıbbi tedavi yerine geçmez.

Bu kitaptaki yöntemlerin, tekniklerin ve tavsiyelerin uygulanması sadece okurun sorumluluğundadır.

Bütün yayın hakları saklıdır. Derleyenin izni olmadan kısmen veya tamamen basılamaz, herhangi bir kayıt sisteminde saklanamaz, hiçbir şekilde elektronik, mekanik, yada başka türlü araçla çoğaltılıp iletilemez.

Web sitesi: www.phoenixkoc.com

e-posta: info@phoenixkoc.com
sevinc@phoenixkoc.com

Ecz. Sevinç Sultan

1977 yılında Bursa Anadolu Lisesinden, 1981 yılında İstanbul Üniversitesi Eczacılık Fakültesinden mezun oldum. Bir kızım var.

Eczacılık yapmanın yanı sıra, astroloji, fengshui, TAT, TFT, EFT, NLP, PEAT, Hipnoterapi, Kundalini yoga, Raja yoga, Holotropic Nefes, Kuantum Düşünce, Tezahür ettirme, Quantum jumping, Aspektoloji, Big mind- Big heart, Enerji ilaçları , DNA aktivasyonu ve HUNA eğitimleri aldım.

Ayrıca Silva metodu, Sedona metodu , Zox metodunu, Morry metodu, Psikotronik Güç Yöntemlerini ve Üçüncü göz aktivasyonunu öğrendim

2008 yılında The Coaching Institute'den mezun olarak yaşam uluslararası sertifikalı iş ve kişisel yaşam koçu oldum. Yaşam koçluğunun yanı sıra ilişkiler koçluğu, ebeveyn koçluğu, kariyer koçluğu, para koçluğu ve holistik yaşam koçluğu eğitimleri de aldım.

Topluma eczacı ve iş & yaşam danışmanı olarak hizmet etmekteyim

Bu kitap, doğduğu günden beri beni mutlu eden, hayatımı güzelleştiren, kızım Melissa ile beni her zaman destekleyen ve hayatımı kolaylaştıran kardeşim Lütfiye'ye ithaf edilmiştir.

İÇİNDEKİLER

• Önsöz	11
• Bilinçaltı	12
• Z-ponopono yöntemi nedir nasıl uygulanır?	15
• Sekiz arınma Çalışması	18
• Z-ponopono anahtar cümlelerini yükleme	21
• Z-ponopono Meditasyonu	22
• 1.çalışma : Enerji sistemini arındırmak	24
• 2.çalışma- Eski anlaşmaları ve doğum haritamızı temizlemek	43
• 3.çalışma Kendi gücümüze sahip çıkmak	54
• 4. Çalışma : Çekirdek inançlarımızı dönüştürmek.	58
• 5.Çalışma : İlişkilerinizi iyileştirmek	70
• 6. Çalışma: Travmalarını iyileştirme	79
• 7.Çalışma : Belirli hayat zorluklarınızı üstesinden gelmek	88
• 8 Çalışma : İstemediğimiz yaratımlarımızı silmek ve istediklerimizi tezahür ettirmek	99
• Sonsöz	102

ÖNSÖZ

Z-PONOPONO ARINMA YÖNTEMİ

Hayat zorlanmamız için, acı çekmemiz için tasarlanmamıştır. Buna rağmen büyük çoğunluğumuz zorlanır ve acı çeker. Eğer basit bir iyileşme programını okuyarak ve anahtar cümleleri söyleyerek kolayca problemlerimizi çözeceğimizi bilsek ne olur? İşte bu yöntem **Z-PONOPONO** yöntemidir.

Z-PONOPONO arınma yöntemini Grant Connolly'nin Z-point yöntemi ile Ho'oponopono yöntemlerinin birleştirerek geliştirdim.

Z point yöntemi, Grant Connolly tarafından Dr Lary Nimm'in "Hızla özgür kalın (be set fast) (BSFF) yönteminden geliştirilerek oluşturulmuştur. Eski Hawaii bilgeliğinden günümüze taşınan Ho'oponopono yöntemi ise, Joe Vitale ve Dr Hew Len Ihaleakala tarafından dünyaya duyurulmuştur.

Z-PONOPONO yöntemi ile hem bilinçaltımızdaki eski kayıtlardan arınırız, hem de kendimize veya başkalarına yönelttiğimiz yargılama, eleştirme, utanç, suçluluk, hayal kırıklığı, nefret, korku gibi güçlü duyguları kolayca temizleriz.

Gördüğümüz, duyduğumuz, düşündüğümüz, hissettiğimiz ve imgelediğimiz her şey bireysel ve toplumsal olarak bilinçaltımızda birikir. İşte bilinçaltımızdaki bu eski kayıtlar, benzer durumlarla karşılaşınca tetiklenir ve bizler de sürekli aynı olayları farklı maskeler takınmış şekilde tekrar tekrar yaşarız.

Bilinçaltımızdaki bu kayıtlar korku, endişe, yargılama, utanma, aşağılık kompleksi, öfke, ayıplama, suçluluk duygusu , güvensizlik gibi duygular hissetmemize neden olur. Hissettiğimiz bu duygular, duygusal bedenimizde birikir ve yine duygusal bedenimiz vasıtasıyla dışarı gönderilir. Bu negatif duygusal enerjiler kendilerine

benzer enerjileri çeker. İşte bu nedenle korktuğumuz, endişelendiğimiz durumlar başımıza gelir.

Z-PONOPONO yöntemi ile bu negatif duyguları tümüyle ve güvenle silinir.

Bilinçaltınızda bulunan size zarar veren bu kalıpları silmeye başladığınızda daha fazla yemeyeceksiniz, işlerinizi ertelemeyeceksiniz, kendi başarılarınız sabote etmeyeceksiniz, kendi seçimlerinizi yapmaktan özgür olacaksınız ve “an”daki bütün olasılıkları göreceksiniz.

Başka insanların bizim istediğimiz gibi davranmalarını veya değişmelerini bekleyemeyiz. Her şeyin sebebi bizim yargılarımız, düşüncelerimiz ve kayıtlarımız olduğunu anladığımızda hayatımızın bütün sorumluluğunu ele almış oluruz ve şöyle deriz, “bunu ben yarattım ve bunun olmasına neden olduğum için özür dilerim” Böylece başımıza gelen her şeyin bütün sorumluluğu alırız ve işte o an değişim başlar.

Hepimizin ortak anıları olduğu için af dileyip sorumluluğu ele aldığımızda bu anılar silinir.

Z-PONOPONO arınma yöntemi ile bizler problemler yaşamamıza neden olan bilinçaltı anıları ile bu anıların neden olduğu negatif duyguları temizleriz ve temizlediğimiz bu eski kayıtların yerine arzuladığımız yeni kalıpları ve öz benliğimiz haline gelmemize yardımcı olan imgeler yükleriz.

Z-PONOPONO yöntemini kullanmaya başladığınız andan itibaren kendinizi mükemmel hissedeceksiniz ve hayatınız daha iyiye doğru değişmeye başlayacaktır. İlişkileriniz daha iyi olacak. Hatta bazen sadece anahtar cümleleri kullanmanız bile buna yeterli olacaktır.

Z-PONOPONO yöntemi hayatınızın değişmeyecek gibi görünen yönlerini değiştirmenize yardım edecektir.

BİLİNÇALTI

Bilinçaltımız kişiliğimizin farkında olmadığımız, kontrolümüz dışındaki parçasını temsil etmektedir. Diğer bir deyişle bu, buzdağının görünmeyen kısmıdır. Bilinç, ise kişiliğimizin farkında olduğumuz parçasıdır, yani “ben” dediğimiz zaman kastettiğimiz kişilik bölümüdür.

Beynimizin üstünde yerleşik olan ve sadece insan beynine özgü olan “korteks” adı verilen parça, bilincin beyinde konuşlandığı yerdir ve üst beyin olarak adlandırılmaktadır. Görüntüleme teknikleri, bilincin devrede olduğu her türlü etkinlikte bu bölgenin aktif olduğunu ortaya koymaktadır.

Bilinçaltı ise “subkorteks” olarak adlandırdığımız alt beyin bölgesinde konuşlanmıştır ve bu bölgenin işleyişi üst beyinle koordineli olmakla beraber bağımsızdır.

Bilinç dediğimiz zaman şu anda farkında olduğumuz her şeyi anlatıyorum demektir.

Bilincimiz olayları analiz eder, mantık dediğimiz o süzgeçten geçirir.

Bilinçaltımız ise geniş bir bilgi bankasıdır. Bir bilgisayarın hard diski gibidir. Bilinçaltı, değerlerimizi, inançlarımızı, kalıplarımız depolar, beden fonksiyonlarımızı kontrol eder, tüm yaşantımızdaki yaşadıklarımızı, acılarımızı, mutluluklarımızı, duygularımızı saklar. İnançlarımız bilinçaltında şekillenir. Davranışlarımız, tepkilerimiz orada biçimlenir.

Bir olay karşısındaki duygusal tepkimiz bilinçaltımızda birikmiş bilgilerin eseridir.

Gelecekle ilgili kaygılarımızda buradan köken alır. Bilincimiz bilinçaltında birikenleri yargılar, eleştirir, kabul eder veya etmez, bilinç işine yaramadığına inandığı bilgileri bilinçaltına geri gönderir.

Bilinçaltının özellikleri nelerdir?

1- Olumsuz yönergeleri algılayamaz: Eğer yönergelerimizin bilinçaltını da kapsayacak şekilde etkili olmasını istiyorsak bu, kesinlikle olumlu olmalı. Örneğin, “Pembe bir fil düşünme” dediğimizde alt beyin bölgesi bilinçten bağımsız olarak hemen pembe bir fil imgelemeye çalışacaktır.

- 2- Geçmiş referans alır: Bilinçaltımız bir durum, nesne, kişi ya da olay ile karşılaştığında “Google” arama motoru misali, saniyenin onda biri kadar kısa bir süre içinde hafızayı tarayarak ilgili deneyimlere ulaşır. Bu özellik geçmişin günümüzü güçlü bir şekilde etkilemesine neden olur.
- 3- Yararlılık ilkesiyle çalışır: Diğer bir deyişle, çıkarıcıdır. Yönergelerimizin bilinçaltını harekete geçirebilmesi için kesinlikle birinci ya da ikinci derecede kazanımlar içermesi gerekir.
- 4- Korumacı bir tavrı vardır: Bizim açımızdan tehdit oluşturabilecek bir durumda bilincin onayına başvurmadan harekete geçer. Ani durumlarda ortaya çıkan refleks davranışları gibi...
- 5- Acıdan uzak kalmaya çalışır: Sorun yaşanabilecek durumlardan bizi uzak tutmaya çabalar. Eğer bir öğrenci ders çalışma süreçlerinde ailesiyle problem yaşamışsa, beyin onu dersten uzak tutmaya çalışır.
- 6- Daima uygun olan seçeneği tercih eder: Bu özelliği ölümü görüp sıtmaya razı olmak şeklinde de açıklayabiliriz. Çoğu zaman üçüncü bir seçeneği aramak yerine mevcut ikisi içinden uygun olanını tercih eder.
- 7- Peşin olanı vadeliye tercih eder: Acelecidir, beklemeyi sevmez.
- 8- İhtiyaçları karşılamaya çalışır: Günümüz tüketim toplumunda insanların bilinçaltılarını tüketime yöneltebilmek için sanal ihtiyaçlar üretilir..
- 9- Eksik parçaları tamamlamaya çalışır: Yarım kalan işler ve süreçler beynimizi meşgul eder. Sonu belirsiz diziler, yarım kalmış projeler gibi. Örneğin, psikolojik savaşta bulanık ve eksik bilgiler bilinçaltının tamamlanmasına bırakılarak insanların iç âleminde istenmeyen algılar oluşturulmaktadır.
- 10- Problemleri çözmeye çalışır: Bilinçaltınızın bir konu ile ilgilenmesini istiyorsanız onu bir problem haline dönüştürün; bütün gücüyle ona yönelecektir.
- 11- Eşleşmeler aracılığıyla öğrenir: Yeni bir bilgi ile ilgili yeni bir dosya açmak yerine onu zihninizde var olan yerleşik bir bilgi ile eşleştirir.
- 12- Genellemeler yapar: Özel olaylardan hareketle genel yargılara ulaşır ve daha sonraki aşamalarda dünyayı bu genellemeler sonucu oluşmuş ön kabuller algılar.

Bilinçaltımız doğduğumuz andan itibaren her şeyi ama her şeyi arşivine atmaktadır.

Bu arşivde bizim tanrısal ışığımızı yansıtmamızı engelleyen negatif kalıplar, inançlar , duygular, düşünceler de vardır. Bütün bunlar hayatımızın erken dönemlerinde birisi tarafından incitildiğimizde, yargılandığımızda, eleştirildiğimizde geliştirmiş olduğumuz gibi geçmiş yaşamlarımızdan veya atalarımızdan da bize miras kalmış olabilir.

Biz bu negatif duyguları, inançları, kalıpları, nedenleri bilinçli olarak hatırlamasak ta bilinçaltı zihnimiz bunları sürekli hatırlar, bunları tetikleyen her olayda ortaya çıkararak bizlerin bu kalıplara göre hareket etmemize neden olur ve tabii ki bu davranışlarımızın sonucunda hem kendimiz hem de çevremiz zarar görür.

Z-PONOPONO ARINMA YÖNTEMİ NEDİR? NASIL UYGULANIR?

Bilinçaltımızın arşivinde birikmiş bütün eski ve zararlı kalıplar,duygular, düşünceler, inançlar aynı bilgisayarımızdaki virüsler gibidir ve sürekli hata yapmamıza neden olur.

Z-PONOPONO yöntemi ise aynı anti virüs programı gibi işlev görür.

Z -ponopono yönteminde önce bilinçaltımıza belirli anahtar cümleler yükleriz. Bu anahtar cümlelerin görevi bilinçaltımızda silmek istediğimiz negatif duygu, düşünce ,kalıp, inanç ,varsayım ve önyargılarını silmektir. Bu anahtar cümlelerden önce ise her sorun için arınma cümleleri söyleyip arkasından bu anahtar cümleleri mantra gibi tekrarlarız.

Bu anahtar cümleler “Özür dilerim, beni affet, teşekkür ederim, seni seviyorum.” cümleleridir Bildiğiniz gibi bu cümleler Ho’oponopono yönteminde de kullanılan arınma cümleleridir.

“Özür dilerim beni affet, seni seviyorum” cümleleri arınmak için kullandığımız anahtar cümlelerdir. “Teşekkür ederim, seni seviyorum” cümleleri ise pozitif önermeleri yüklediğimizde kullandığımız anahtar cümlelerdir.

Bu anahtar cümlelerin çok özel bir anlamı vardır. Arınmak istediğimiz negatifiklere odaklanarak “özür dilerim, beni affet, seni seviyorum” cümlelerini söylediğimizde öncelikle bizi rahatsız eden durumdan %100 sorumlu olduğumuzu kabul ediyoruz. Çünkü karşılaştığımız o rahatsız edici durum tümüyle bilinçaltımızdaki eski bir kaydın karşımıza çıkardığı durumdur. Biz “ özür dilerim, beni affet, seni seviyorum” dediğimizde Tanrısal benliğimizden, yaratıldığımızda sahip olduğumuz saflığı ve arılığı bozduğumuz ve durumu oluşturan negatif kayıtlar için özür diliyoruz ve ona sevgimizi sunuyoruz.

Bu şekilde hem bilinçli zihnimiz hem de bilinçaltı zihnimizde arınma oluşuyor. Pozitif önerme yükledikten sonra kullandığımız “Teşekkür ederim, Seni seviyorum” anahtar

cümleleri ile ise arınmamıza ve daha iyi bir yaşam yaratmamıza destek verdiği için yine tanrısal benliğimize teşekkür ediyor ve sevgilerimizi sunuyoruz. Bilinçaltınıza verdiğiniz talimatlar ve anahtar cümleler aynı bir sihirli değnek gibi iş görür ve bu zararlı kalıpları siler ve yeni pozitif kalıpları yükler.

Aslında hepimiz yaratıldığımızda temiz saf olarak yaratıldık, hiçbir program hatıra yoktu, sıfır noktasındaydık ama yaşadığımız yaşamlar boyunca negatif programlar, kalıplar inançlar ile saflığımızı bozduk. İşte Z- ponopono yöntemi ile arındığımızda tekrar temiz ve saf halimize geri döneceğiz ve öz benliğimizi tekrar ifade edebileceğiz.

Yapmamız gerekenler ise yalnızca farkındalık halinde olmak, karşılaştığımız her olayda %100 sorumluluğu üzerimize almak ayrıca karşılaştığımız her olayı arınmamız için bize sunulan bir fırsat olarak görmektir.

Bu şekilde baktığımızda sorunların sadece sevginin gözüyle görebilmemiz ve arınmamız için bize bir şans daha vermek üzere ortaya çıkmış bilinçaltı kalıplarından, inançlarından başka bir şey olmadığını görürüz. Ayrıca başka bir insanda gördüğümüz, eleştirdiğimiz, beğenmediğimiz her davranış bizde olan aynı kalıbı gösteren bir ayna olduğunu idrak etmeliyiz. Bizim görevimiz başkasında gördüğümüz o negatif kalıptan arınmaktır. Böylece ortak bilinçaltımızda temizlenir.

Z- ponopono yöntemi ile arınma çalışmalarında arınma enerjisi ellerde, ayaklarda, çakra noktalarında karıncalanma ve hareketlilik olarak hissedilir. Ayrıca bazı kişilerde yoğun esnemeler ve iç geçirmeler ortaya çıkar. Bu tür enerji hareketleri arınmanın gerçekleştiğini gösterir. Eğer büyük bir temizlenme oluştuysa kişilerin bütün vücutlarının titreştiği de görülmüştür. Bazen bu duyumlar çok güçlü olmaktadır, hatta iç organlarda bile bu titreşimi hissedenler vardır.

Z- ponopono yöntemi ile arınma yapıldığında, hayatta istediklerimizi elde etmek için yeni ve beklenmedik yollar bulmak için zihnimiz özgürleşecek ve önümüzü tıkayan zihinsel engeller de ortadan kalkacaktır.

Z-PONOPONO YÖNTEMİ NASIL UYGULANIR?

Z-ponopono yöntemi ile arınma 4 adımda gerçekleştirilir.

1- Z-ponopono yöntemi ile arınmaya başlamadan önce bilinçaltınıza daha önce bahsettiğimiz anahtar cümlelerin yüklemesini yaparız. Bu yükleme programını bir kere okumak yeterlidir . Daha sonraki çalışmalarda bu yükleme programına geri dönmenize gerek yoktur. Birden fazla yükleme yapılmasının da bir zararı yoktur.

2-Problemin olduğu alana odaklanarak bilinçaltı zihnimize problemle ilgili her türlü duygu, düşünce, kalıp, inanç her ne varsa araştırması için bilinçaltımıza talimat veririz.

3- Problem ile ilgili arınma cümlelerini söyleyerek arkasından 1 dakika boyunca anahtar cümleleri (özür dilerim, beni affet, seni seviyorum) mantra gibi tekrarlarız. Bu süre içinde bir değişim meydana gelir ve siz gevşeme, bir şeyin salınıvermesi, bedensel titreşim gibi bir duygu hissedersiniz .

4-Daha sonra bilinçaltımıza yüklemek istediğimiz pozitif olayı imgeler ve yükleme cümlelerini söyleriz. İmgelemeyi yaparken ve yükleme cümlelerinden sonra 1 dakika boyunca anahtar cümleleri (teşekkür ederim, seni seviyorum) mantra tekrarlarız.

Z-ponopono tekniği son derece basit bir tekniktir. Bir çok danışanım tekniğin basitliği nedeniyle baştan işe yaramayacağını düşünüyorlar. Çok kısa süre sonra tekniğin ne kadar çok işe yaradığını fark ediyorlar. Z-ponopono tekniği , duruma göre birkaç saat ile 6 ay içinde sonuçlarını gösteriyor.

Bizler, nedense işe yarayan şeylerin zor olması, uzun süre alması ve önceden zahmet çekmemiz gerektiğini öğretilerek yetiştirildik; bu nedenle basit tekniklere işe

yaramayacağını düşünerek yaklaşıyoruz. Neyse ki Z-ponopono tekniğinin inanmasanız bile işe yarayan bir teknik olduğunu kısa sürede anlıyorsunuz. **Eğer zor bir arınma tekniği istiyorsanız ve uzun uğraşlar sonucunda hayal kırıklıkları yaşamak istiyorsanız Z-ponopono yöntemi size göre değil; çünkü Z-ponopono yöntemi son derece basit ama çok etkili bir yöntemdir.**

Z-PONOPONO ARINMA YÖNTEMİNİN 8 ALANA UYGULANMASI

Bu kitabın amacı, Mutlu, doyum verici bir yaşam sürmeniz için yaşamınızın 8 alanının arınmasını yaparken aynı zamanda Z-ponopono arınma yöntemini öğrenmenize yardımcı olmaktır. .

Z-ponopono Arınma Yönteminde ustalaştığımızda, kullandığımız arınma cümlelerini karşılaştığımız her rahatsız edici koşullara rahatlıkla uygulayabileceksiniz.

ARINMASI GEREKEN 8 YAŞAM ALANI

Z-ponopono yöntemi aynı orto-moleküler ilaç gibi işlev görür. Orto-moleküler ilaç ecza sanayinde yeni bir dal değil ama yıllardır ilaç politikası nedeniyle göz ardı edilmiştir. Günümüzde tekrar yeni yeni kullanılmaya başlıyor. Tek bir önermesi var, bu önerme de “Bedeni dengeye getirin o kendini iyileştirir”. Bedenin ihtiyacı olup ta eksik olan ne varsa

(vitamin, besleyici gıdalar, mineral, amino asitler) bunları dengeye getirip bedeni yapılandırırsak beden kendi kendini iyileştirecektir. Bu kitap ile öğreneceğiniz Z-ponopono tekniği de aynı orta moleküler ilaç gibi çalışacaktır.

Hayatınızın huzurlu, mutlu , başarılı ve tatminkar olması için aşağıdaki 8 yaşam alanını mutlaka arındırmanız gerekmektedir.

1. Yaşam Alanı – Enerji yollarını dengelemek ve güçlendirmek

Enerji, bedenimizde çaprazlama hareket eder, çünkü doğal hali budur . Enerjimizi bedenimizde çapraz hareket ettiğinde biz sağlıklı oluruz. Oysa çoğu zaman stres, yorgunluk vs. enerjinin homolateral (tek yönlü) akmasına neden olur. Enerjinin homolateral akması uzun süre devam ederse fiziksel rahatsızlıklar ortaya çıkar . Z- ponopono yöntemi ile enerji akışını kolayca düzenleyebilirsiniz.

2. Yaşam Alanı - Eski anlayışları ve doğum haritamızdaki negatif kişilik özelliklerini silmek

Bu anlayışlar duygusal dönemlerde kendimizle yaptığımız anlayışlar olabileceği gibi diğer yaşamlarımızda yaptığımız ve bu yaşamımıza getirdiğimiz bizim zararımıza çalışan anlayışlardır. Eskiden yaptığımız bu anlayışlar bilinçli zihin tarafından hemen unutulsa da bilinçaltında hala çok güçlüdür ve sonraki yaşamlarda bile geçerliliğini korur.

Z- ponopono ile bilinçaltı zihnimizi tekrar programlarız ve geçmiş anlayışlar ve kontratlarımızla yaptığımız bilinçli bir şekilde serbest bırakırız.

Ayrıca Z- ponopono yöntemi ile doğum haritamızdaki bizim zararımıza çalışan negatif özelliklerimizden kolayca arınabiliriz.

3. Yaşam Alanı : Kendi gücümüze sahip çıkmak

Sıklıkla kendi gücümüzü kullanmaktan korkarız. Bu bir çok şekilde ortaya çıkabilir, ya kendi gerçeğimizi konuşamayız ya da kendimizi savunamayız.

Kendi kişisel armağanlarımızı kabul etmekte ve ortaya sunmakta zorlanırsanız veya kendimizi enerjik hissedeceğimiz deneyimleri yapmayız.

Z- ponopono yöntemi ile kendi gücümüzden korkma duygusunu kolayca temizleyebiliriz.

4. Yaşam Alanı : Çekirdek inançlarımızı dönüştürmek.

Çekirdek inançlar diğer bütün inançlarımızın temeli olan merkezi inançlardır.

Bizi aşağı çeken çekirdek inançlarımızı Z-ponopono yöntemi ile temizleyerek bize hizmet edecek şekle dönüştürürüz.

5. Yaşam Alanı : İlişkilerinizi iyileştirmek

İlişkiler beğenelim ya da beğenmeyelim yaşamımızın belkemiğini oluştururlar Hayatımızı boyunca her şeyle ve herkesle ilişkimiz vardır. Ailemizle, arkadaşlarımızla, patronumuzla, müşterilerimizle, arkadaşlarımızla ve sevmediklerimizle.

Ayrıca para ile arabalar ile ve kaçınmak istediğimiz şeylerle de ilişkilerimiz vardır. Tabi ki kendimizle olan ilişkimizi de unutmayalım.

İlişkilerimizdeki zorlukları Z- ponopono yöntemi ile temizlemek çok kolaydır

6. Yaşam Alanı : Çocukluk travmalarını iyileştirmek

Yaşamımızın erken dönemlerinde meydana gelmiş iyileştirilmemiş travmalar bizde yaralar açar, hayal kırıklıkları yaratır, enerjimizi tüketir. Kendimize ve dünyaya bakışımızı negatif yönde değiştirir . Bu travmalar da kolaylıkla Z- ponopono yöntemi ile temizlemek mümkündür

7. Yaşam Alanı : Belirli hayat zorluklarının üstesinden gelmek

Birçoğumuzun ortak olarak uğraştığımız hayat problemleri vardır. Bunlar hastalık, para problemi, topluluk önünde konuşma ve aşk acıları gibi yaşam zorluklarıdır Z- ponopono yöntemi ile bu zorlukları temizlemek son derece etkili ve kolay olmaktadır

8. Yaşam Alanı : İstediklerimizi kendimize çekmek

Çekim yasası “neye odaklanırsanız neye dikkatinizi verirsiniz onu hayatınıza çekersiniz” der. Bizlerde bu güne kadar hayatımızda istemediğimiz bir çok şey yarattık. Şimdi

Z- ponopono yöntemi ile istemediğimiz tezahürlerimizi silerek yerine arzu ettiklerimizi tezahür ettireceğiz.

Yukarda kısaca tanımladığım bu 8 çalışmanın her biri birbiri ile bağlantılıdır. Sistematik olarak sıra ile her bir çalışmayı yapmak sizde fark edilir bir şekilde duygusal, ruhsal, zihinsel, fiziksel bir denge yaratacaktır.

Z-PONOPONO ANAHTAR CÜMLELERİNİ BİLİNÇALTINA YÜKLEMEK

Aşağıdaki yazıyı bir kere yüksek sesle okuyun, böylece bilinçaltınıza anahtar cümleler yüklenecektir.

“Bilinçaltım, şimdi senin için güçlü bir niyet belirliyorum, her ne zaman belli kişiyi, olayı, durumu düşündüğümde beni rahatsız eden duygu , düşünce, neden, kalıp, inanç hissedersen, anahtar cümleler olan “özür dilerim, beni affet, seni seviyorum” cümlelerini tekrar tekrar söylediğimde bu rahatsızlık veren duyguları, düşünceleri, nedenleri, kalıpları , inançları ve bunlarla bağlantılı her şeyi bütünüyle ve kolaylıkla sileceksin . Sildiğim bu kalıpların, duyguların, inançların, nedenlerin yerine “teşekkür ederim, seni seviyorum” anahtar cümlelerini tekrar tekrar söylediğimde bilinçaltıma yüklemek istediğim onaylamaları ve durumu kolaylıkla ve hızla yükleyeceksin. Teşekkür ederim bilinçaltım.

Z-PONOPONO MEDİTASYONU

Z –ponopono yönteminin geleneksel programlardan farkı, bilinçaltınızı bütünüyle araştırarak artık işinize yaramayan programları, düşünceleri, duyguları ve kalıpları tümüyle temizlemesi ve sonra bilinçaltınıza bir iyileştirme programı yüklemesidir. Bütün bunları bilinçaltınıza talimatlar vererek yaparız.

Bilinçaltınızı bir konuya odaklandığımızda o konu ile ilgili her şeyi, inançları, duyguları, düşünceleri, benzer olayları, kalıpları, nedenlerini ortaya çıkarmasını istersek, bilinçaltımız aynı bir google arama yapar gibi konu ile ilgili her şeyi ortaya döker.

Bilinçli olarak birçok şeyi bilmemiz zordur; çünkü bir saniye içinde bilinçaltı zihnimize 15 milyon bayt bilgi giriyor, oysa bilinçli zihnimiz bunun sadece 6-7 baytını hatırlıyor. Bu nedenle arınmak istediğimiz konu ile ilgili her şeyi bilinçli olarak bilmeyebiliriz ama bilinçaltımız hepsini biliyor ve ona silme talimatı verdiğimizde bilinçaltımız konu ile ilgili farkında olduğumuz veya olmadığımız her şeyi siler ve bizi bu negatif kalıplardan, duygulardan, inançlardan arındırır.

Z-PONOPONO MEDİTASYONU- BİRİNCİ BÖLÜM

Önce 7 kere Ha nefesi alarak gevşeyin. (Ha nefesi: 7 kerede sayarak nefes al, 7 kere sayarak nefesini tut ve 7 kere sayarak nefesini ver. 7 kere saydıktan sonra nefes al.)

Bilinçaltınıza temizlemek istediğiniz konu, durum, olay ile ilgili ne kadar duygu, düşünce, inanç, olay, durum kalıp varsa (bunların neler olduğunu bilmek zorunda değilsiniz) hepsini bir google arama yapmasını ve çıkan her şeyi bir temizleme dairesinin içine toplaması için bilinçaltınıza talimat verin.

3-5 dakika kadar bu aramayı yapması için bilinçaltınıza süre verin, daha sonra bütün bu bilinçaltının topladıklarını bir temizleme dairesi içine koyduğunuzu imgeleyin ve bir dakika boyunca “özür dilerim, beni affet ve seni seviyorum” anahtar cümlelerini söyleyerek bu dairenin içinde konu ile ilgili her şeyi temizlendiğini imgeleyin.

Sonra konu ile ilgili temizleme cümlelerini söyleyerek her cümle sonunda 15-20 saniye anahtar cümleleri söyleyin.

Z-PONOPONO MEDİTASYONU- İKİNCİ BÖLÜM

Altın renkli ışıklar saçan ve etrafında sizi koşulsuz seven yaşayan, yaşamayan, hayali, varlıklarla çevrili tezahür dairesi imgeleyin, bu dairenin etrafındaki kişilerden size akan koşulsuz sevgi, takdir ve destek duygusunu hissedin, sonra bir dakika boyunca “teşekkür ederim seni seviyorum” anahtar kelimelerini tekrarlayarak yüklemek istediğinizi pozitif durumu imgeleyin. Daha sonra onaylama cümlelerini söyleyerek 15-20 saniye boyunca “teşekkür ederim, seni seviyorum” anahtar cümlelerini söyleyerek bilinçaltınıza pozitif yüklemeyi yapın.

1. ALAN ÇALIŞMASI : ENERJİ SİSTEMİNİ ARINDIRMAK

Evrendeki her şey enerjiden oluşmuştur. Enerji sadece enerjidir, iyi, kötü, yanlış, doğru değildir.

Enerji saklanmak veya elde tutulmak, depolanmak için değil akmak üzere tasarlanmıştır, İnsanoğlu enerji deposu değil, enerji kanalıdır

Problemler, zorluklar ve hastalıklar enerji akışındaki blokajlar, dirençler, kesintiler sonucu ortaya çıkar.

EFT'yi geliştiren Gary Craig'e göre herhangi bir rahatsızlığın, hastalığın ya da ağrının nedeni enerji sistemindeki bozulmadır. Enerji sisteminizde uyumsuzluk varsa blokajlar oluşur, hastalıklar ve yoksunluklar ortaya çıkar.

İnançlarımızla oluşturduğumuz negatif duygular enerji sistemimizin bozulmasının başlıca nedenidir. İnançlarımızın etrafındaki bu negatif duyguları temizler veya dönüşüme uğrattıysak bloke olmuş enerjiyi özgürleştiririz. Böylece hayatımızda pozitif gelişimlere ve olaylara yer açmış oluruz. Enerji bedenlerimizdeki biriken negatif enerjileri Z-ponopono yöntemi ile kolayca temizleriz.

ENERJİ BEDENLERİMİZ

Fiziksel bedenimizin haricinde 4 enerji bedenimiz vardır.

- Eterik beden
- Astral (duygusal) beden
- zihinsel beden
- ruhsal beden

Bu bedenlerin her birinin kendine özgü temel titreşimleri vardır.

Fiziksel bedene en yakın olan eterik beden frekansı düşüktür. Duygusal ve zihinsel beden titreşimleri daha yüksektir. En yüksek titreşimli olan ise ruhsal bedenimizdir.

Bu 4 beden tabaka tabaka değil, kendi frekanslarında titreşirken birbirinin içinde yayılırlar.

ETERİK BEDEN:

Eterik beden, yaşamsal enerjisini solar plexus (güneş sinirağı) çakrası yoluyla güneşten , kök çakra yoluyla da dünyadan alır. Organizmanın enerji ihtiyacı karşılandığında eterik beden artan enerjiyi çakralardan ve gözeneklerden dışarı çıkarır. Bu enerji fiziksel bedenimizin 5 cm uzağında auranın bir parçası olan eterik aurayı oluşturur. Bu koruyucu aura ışınları fiziksel bedeni bir tabaka gibi kuşatır. Hastalık yapıcı mikropların ve zararlı maddelerin bedene girmesini engeller. İşte bu nedenle hastalıklar dışsal değil içseldir. Yanlış beslenme, olumsuz düşünceler, enerji yayılımını azaltır ve aurada çatlaklar oluşturur. Bu durum kolay hastalanmamıza neden olur.

ASTRAL (Duygusal) BEDEN

Astral beden oval şekildedir. Fiziksel bedenden birkaç metre uzağa ulaşır. Bu beden kişinin dünya görüşünü ve gerçeklik anlayışını şekillendirir. Astral beden farklı oktavları vardır. Astral bedenimiz kararsız duygularımızı, korkularımızı, özgüven eksikliklerimizi saklar. Bu beden vasıtasıyla dışarı gönderdiğimiz enerji kendine benzer enerjileri çeker. İşte bu nedenle korktuğumuz şeyler başımıza gelir..

Astral beden, fiziksel bedenin ölümünden sonrada yaşamaya devam eder. Eğer duygusal sorunlarımızı bu yaşamda çözemediysek sonraki yaşamımızda var olmaya devam edeceğiz. Bu durumda bize kurban olmadığımızı ve yaşadıklarımızın nedeni bizler olduğunuz göstermektedir.

ZİHİNSEL BEDEN

Zihinsel bedenimiz de ovaldir. Düşüncelerimizi, yorumlarımızı akılcı ve sezgisel algılarımızı zihinsel beden doğurur. Zihinsel bedenin aurası birkaç metreye kadar ulaşır.

Farkındalıkları az olan kişilerin zihinsel bedeni sütü beyaz renktedir. Kişinin farkındalığı arttıkça zihinsel beden şeffaflaşır ve ışıltır. Zihinsel bedenin de astral beden gibi farklı oktavları vardır.

Astral beden bilgiyi alır ve bu bilgileri bilinçaltımızdaki kalıplara göre duygulara çevirir. Sonra bu duyguları zihinsel bedene gönderir. Zihinsel beden de aldığı bu duyguları düşünceler haline getirir.

Astral beden de çözümlenmemiş duygusal kalıplar varsa bu çarpıtılmış duygular zihinsel bedene gider ve zihinsel bedende yanlış düşünceler doğurur.

Oysa zihinsel bedenın asıl görevi ruhsal bedenden çıkanları akılcı zihinle birleştirip evrensel gerçeği yakalamaktır. İşte bilinçaltımız z-ponopono yöntemi ile temizlendiğinde ruhsal bedenimizden gelen sezgi ve anlık iç görüler sözlü düşüncelere çevrilir ve zihinsel beden ruhsal bedenın aynası olur. Kişi yaşamındaki yüksek benliğinin, bilgeliğin holistik anlayışının farkına varır.

RUHSAL BEDEN

En yüksek frekanslı bedenimizdir. Ruhsal olarak gelişmiş kişilerin auraları oval şekilden çıkıp daire halinde kilometrelerce uzağa ulaşır. Aydınlanmış bir üstadın huzurunda olduğunuzu bir mil öteden bile atmosferin değişiminden anlarsınız.

Ruhsal beden yoluyla içsel birliği tümüyle yaşarız.

Kendimizi ruhsal bedenimizin titreşimine açtığımızda yaşam daha farklı olur.

ÇAKRALARIMIZ

Geleneksel metinlerde 88 000 çakradan bahsedilir. Demek ki insan bedeninin hemen hemen her bölgesi, enerji alışına, dönüştürölmesine ve iletilmesine karşı duyarlı birer organ gibidir. Bu çakraların çoğu küçüktür ve enerji sisteminde önemsiz rolleri vardır. Ayrıca 40 kadar ikincil önemli işlevlere sahip çakralarımız vardır. Bunların çoğu dalakta , boynun arkasında avuç içlerinde ve ayak tabanlarında bulunur. Ama en önemli çakralar bedenın önünde dikine bir eksende bulunan 7 çakradır. 7 enerji merkezimizdir, Bu 7 temel çakranın yeri eterik bedendir.

Her bir çakra farklı sayıda taç yaprağına sahiptir. Huni şeklinde çiçeklere benzer bu çakralar . Her çakra çiçeğinin dip noktasında omurgaya giden onunla birleşen sap şeklinde bir enerji kanalı çakraları “sushumma”ile birleştirir.

Çakraların Dönüş yönleride kadın ve erkekte farklıdır

- Kök çakra erkekte sağ kadında sola döner
- Sakral çakra erkekte sola kadında sağa döner
- Solar plexus çakra erkekte sağ kadında sola döner
- Kalp çakrası erkekte sol kadında sağa döner
- Boğaz çakrası erkekte sağ kadında sola döner

- Üçüncü göz çakrası erkekte sol kadında sağa döner
- Taç çakra erkekte sağ kadında sola döner.

Çakra sistemi, beden boyunca hareket eden enerji sistemimizi birbirine bağlayan ana dağıtıcı bağlantı linkidir. Bu enerji merkezleri spiritüel enerjiyi, madde enerjisine çevirir.

Normal insanlarda çakraların enerjileri bulunduğu yerden 10 cm ötesine doğru genişler ama ruhsal olarak gelişmiş kişilerde bu çok daha ileriye gider.

Çakralar çevrelerindeki kendi frekanslarını uygun titreşimleri alırlar ve bir anten gibi davranarak bizi çevremizle, doğayla, evrenle bağlantı haline sokar.

Çakralar “ayrıca çevremize doğru enerji yayarak etrafımızdaki atmosferi değiştirirler ; bilinç veya bilinçaltı mesajlarıyla iyileştirici titreşimler gönderebilirler bu nedenle insanlar ve koşulları hem olumlu hem olumsuz yönde etkileyebilir.

Mutluluğu, yaratıcılığı, bilgiyi,gücü,sevgiyi yaşamak için çakralar açık olmalı ve birlikte uyum içinde çalışmalıdır. Z-ponopono yöntemi ile çakralarımızı kolayca açabiliriz.

Şimdi kısaca her bir çakranın üzerinde geçelim.

KÖK ÇAKRA

Yer	Omurganın dibi
renk	kırmızı
sembol	Dört yapraklı lotus
element	toprak
Taş ve mineral	Yakut ,lal
Duyu	koku
Beden Bölgesi	Ayaklar, bacaklar, kalın barsak
İlgili salgı bezi	Böbrek üstü bezleri
İçsel hal	Fizik planda denge
Fonksiyon	Kök çakrasının fonksiyonu kişiyi fizik realiteye (bedene ve

	toprağa) bağlamaktır. Bu çakrayla bağlantılı olan hal, katı, dengeli, pasif ve yere bağlı hissetmektir. Kök çakranın denetimindeki beden bölgelerinde ortaya çıkan semptomlar veya gerginlikler, bu çakraya ilişkin kişisel bilinçlilikteki zaatlardan kaynaklanır. Bu çakraya ilişkin en tipik tezahür, korkudur. Korku yoğunlaştıkça, kişi, varlığının tehdit altında olduğu derecesinde bir panik hali yaşar. Kök çakranın dengeli çalışmasıyla, birey fiziksel varlığının bilincinde, bedeniyle ve fizik çevresiyle hoşnut, huzurlu ve dindir. Bir anlamda, kişi bedeni içinde ve yeryüzünde "evinde" gibidir.
Tıkanıklık durumu	Şiddet, kızgınlık, güvensizlik, korku, peklik, hemoroid, şişmanlık

SAKRAL ÇAKRA:

Yer	göbeğin altı
renk	Portakal rengi
sembol	Altı yapraklı lotus
element	su
Taş ve mineral	kehribar
Duyu	Tat alma
Beden Bölgesi	leğen kuşağı, üreme organları, böbrekler, mesane, kan, lenf mide suyu, sperm
İlgili salgı bezi	yumurtalık, prostat bezi, erbezi
İçsel hal	Fizik planda dengelenme, kendine güven, yaşama sevinci
Fonksiyon	Sakral çakranın fonksiyonu, kişinin fizik realitede yayılarak,

	üretmek ve diğer canlılarla bağlantı içinde yaşamasını sağlamaktır. Sakral çakranın dengeli çalışmasında, kişi bir genişlemişlik hali, dinamizm ve spiral enerjinin yoğun akışını hisseder. Bu çakraya bağlı temel tezahür "özgürlük"tür. Bu çakra beslenme ve cinselliğe yönelik bilinç alanıyla bağlantılıdır. Kişinin iç varlığıyla temasa geçip, bedeninin neye ihtiyaç duyduğunu, neleri haz verici bulduğunu farketmesini sağlar. Üreme fonksiyonu da Sakral çakranın denetimi altındadır. Sakral çakra , aynı zamanda kişinin duygu bedeniyle ve duygularını açığa vurabilme özelliğiyle de alakalıdır. Kundalini enerjisi Sakral çakranın üzerinden engellenmeden akabiliyorsa, kişide kendini koşulsuzca kabul etme ve sevgiye layık görme duygusu güçlenir. Toplum içinde rahat ve güvende hissederek, çevresindekilerle kolayca kaynaşır ve ortak yaratıcı aktivitelerde etkinleşir. Sakral çakranın faaliyeti sinir sistemini ve beden ısını ve etkiler. Beden- zihin- gönül uyumuna katkıda bulunur. Bu çakranın dengeli çalışmaması halinde, histeri krizleri, özellikle cinsellik alanında aşırı haz ve acı içeren deneyimlere yönelme görülebilir
Tıkanıklık durumu	Cinselliğe ilişkin sorunlar, kıskançlık, sahiplenme, üreme organları ve idrar yolu rahatsızlıkları, belin alt bölgesinde ağrılar

SOLAR PLEXUS ÇAKRA (GÜNEŞ SİNİRAĞI ÇAKRASI)

Yer	solar plexus(Göbek)
renk	Sarı
sembol	10 yapraklı lotus
element	ateş
Taş ve mineral	Altın, kaplan gözü taşı
Duyu	
Beden Bölgesi	sırtın altı, karın, sindirim sistemi, mide, karaciğer, dalak,otonom sinir sistemi, safra kesesi
İlgili salgı bezi	pankreas
İçsel hal	Heyecan, neşe , kızgınlık
Fonksiyon	Üçüncü çakranın fonksiyonu, fiziksel enerjiyi ateşlemek ve kişinin bu enerjiyle uyumlanmasını sağlamaktır. Güç ve irade odağı olan bu çakraya ilişkin duyum, ateşli bir canlılık halidir. Güneş Sinirağı Çakrasıyla bağlantılı nitelikler, kontrol, güç, özgürlük, zihinsel aktivite yoğunluğu ile kişinin kendisiyle ve edindiği rollerle uyum içinde olmasıdır. Kundalini enerjisinin bu çakraya "vurması", göbek bölgesinde bir nabız atışı şeklinde hissedilir. Bu çakranın aktivitesine bağlı olarak, kişi yaşamı büyük bir kararlılıkla göğüsler. Ne yapmak istediğini iyi bilir ve istediğini gerçekleştirmek adına güçlü bir irade sergiler. Üçüncü çakra, sindirim sistemiyle alakalıdır. Ayrıca zihinsel aktiviteyi

	ve şuuraltını denetler. Bu çakranın etkisiyle kişi güçlü, atak ve girişimci bir yapıya sahiptir. Dengeli çalışmaması durumunda, gurur, kıskançlık veya "hayır" diyememe gibi zaafılar ortaya çıkar. Beden bazında ise aşırı derecede şeker tüketimi görülür. Bu çakra arındığında ise, kişi çevresiyle barış içindedir. Gücü doğru yönde kullanarak, her etkileşiminde tartışmak yerine öğrenmeyi hedefler
Tıkanıklık durumu	İrade eksikliği, gücü yanlış kullanma, kızgınlık, korku, nefret, ülser, şeker hastalığı, anorexia (şişmanlıktan aşırı derecede nefret etmeye bağlı olarak yemekten kesilme) ve bulimia (kilo almamak için yedikten sonra çıkarma) türü beslenme bozuklukları

KALP ÇAKRA:

Yer	kalp
renk	yeşil
sembol	12 yapraklı lotus
element	hava
Taş ve mineral	Zümrüt pembe quartz
Duyu	dokunma
Beden Bölgesi	Kalp, kan dolaşımı sistemi, akciğerler ve tüm göğüs bölgesi
İlgili salgı bezi	timus
İçsel hal	Şefkat,sevgi
Fonksiyon	Kalp çakrasının fonksiyonu, kişiyi evrensel sevginin yargısız,

	koşulsuz titreşimlerine açmaktır. Kalp çakrasının duyumu bedene yayılan derin bir sıcaklıktır. Kişi kalbinin ritmiyle uyumlandığında ve bu sıcaklığı hissettiğinde, tüm şifanın ve ruhsal gücün kaynağıyla bağlantı içinde olduğunu bilir. Sevinçle yaşamaya ve olanı koşulsuz kabul etmeye hazırdır. Yaşama duyduğu sevgi sayesinde kendisiyle ve çevresiyle barış içinde ve mutludur. Kalp çakrasına ilişkin duyum "dokunma"dır, ancak bu, üçüncü çakranın daha ziyade kişinin kendi bedenine yönelik algılarından farklıdır. Dokunulmaya yönelik hassasiyet, doğrudan bu çakrayla alakalıdır. Örneğin, kişi bir başkasını kucakladığında, bedenden öte, onun içindeki öz varlığın hissettiklerin farkında ise, kalp çakrası iş başında demektir
Tıkanıklık durumu	Astım, tansiyon sorunları, kalp ve akciğer rahatsızlıkları,

BOĞAZ ÇAKRASI

Yer	Boynun alt kısmı
renk	mavi
sembol	16 yapraklı lotus
element	akaşa(ether)
Taş ve mineral	Lapiz , mavi quartz
Duyu	işitme
Beden Bölgesi	Gırtlak ve boyun, kollar ve eller ,tiroid bezi

İlgili salgı bezi	tiroid
İçsel hal	Sezgi, sentezleme
Fonksiyon	Gırtlak çakrasının fonksiyonu iletişim ve etkileşim bazında beslediğimiz korkuların giderilmesine yöneliktir. Bu çakraya ilişkin duyum, bir rezonans içinde titreşmektir. Asal güç 'söz'dür. Kişi korkularından, güçsüzlük sığınağından ve gururundan kurtulduğunda, büyük bir güvenle ve cesaretle gerçek olanı dile getirmeye başlar. Bu çakranın dengeli çalışması durumunda, kişi sessizliğin gücünü hisseder, sessizliğin sesini duymaya başlar. Dinlemeyi öğrenir ve sözü dinlenir. Ne zaman konuşması, ne zaman susması gerektiğini bilir ve söylediği her şey gerekli etkiyi yaratacak niteliktedir. Gırtlak çakrası, aynı zamanda kişinin sezgilerini dinlemeye başlaması ile ilgilidir. Kişi, sezgileri sayesinde yaşamın akışıyla mükemmel bir uyum içine girer. Özel bir çabaya gerek olmadan evrenin gereksinimlerini karşılayan imkanları karşısına çıkardığını, dileklerinin gerçekleştiğini görür. Bu çakra, kişinin farklı bir gerçeklik alanını idrak ettiği bilinç halinin ilk aşamasıdır. Metafizik açıdan, gırtlak çakrası kişinin ruhsal amacını fizik planda somutlaştırması ile alakalıdır. Başka bir ifadeyle, bu çakra, fiziksel realitenin tezahür ettiği matriksel yapıdır, fiziksel ve ruhsal boyut arasındaki geçiş kapısıdır.
Tıkanıklık durumu	Boğaz ağrısı, gırtlak bölgesindeki bezlerin iltihaplanması, tiroid sorunları, guatr hastalığı, ifade güçlüğü

ALIN (Üçüncü Göz) ÇAKRASI

Yer	İki kaş arası
renk	İndigo mavisi
sembol	96 yapraklı lotus
element	ışık
Taş ve mineral	ametist
Duyu	Duyu ötesi algılama
Beden Bölgesi	Gözler, beynin sol ve sağ lopları, alın ve şakaklar
İlgili salgı bezi	hipofiz
İçsel hal	Kişisel bütünlük
Fonksiyon	'Bilinçli Farkındalık Merkezi' olarak da bilinen üçüncü göz çakrası, beş duyu ötesi algıların, zaman ve mekanı aşan düşüncenin merkezidir. Bu çakranın fonksiyonu, barış ve huzurun doğal bir şekilde tezahür ettiği odaklanmayı sağlamaktır. Bu çakrayla bağlantılı olarak zihin, gerçek olana yönelir. Zihin, ikiliğin ötesindeki birlik haline odaklandığında, rasyonel aklın sınırlamaları aşılmış olur. Kişi içe doğma, sezgisel biliş gibi psişik halleri deneyimlemeye başlar. Kendi gerçeğinin farkına vararak, içsel gücünün rehberliğinde, realitesini yaratmada aktif bir rol oynamaya başlar.

	Alın çakrası, varlığımızın içsel boyutlarıyla ve ruhsallık veya ruhsal perspektif denilen yönelimle bağlantılıdır. Gerçek motivasyonlarımızın kaynağı olan bu çakra, davranışlarımızı ve böylece yaşamımızı belirleyen üst bilinç seviyesini temsil eder. Bu bilince erişen kişi, fizik alemindeki her olguyu, ilgili varlık birimlerinin ortak düşünce alanının bir tezahürü olarak görür
Tıkanıklık durumu	Baş ağrıları, kabuslar, görme bozuklukları, konsantrasyon eksikliği

TAÇ ÇAKRA

Yer	Başın tepesi
renk	mor
sembol	1000 yapraklı lotus
element	Beyaz ışık
Gem ve mineral	Elmas, quartz kristal
Duyu	Empati birlik
Beden Bölgesi	Başın üst bölgesi, beyin, sinir sistemi
İlgili salgı bezi	epifiz
İçsel hal	Vecd hali
Fonksiyon	Kozmik Bilinçlilik- Ben O'yum" merkezi olarak da bilinir. Yedinci çakranın fonksiyonu, kişinin sonsuz bilinç alanına açılımını sağlamaktır. Bu çakraya ilişkin duyum, birlik, huzur, arınmışlık ve

	zaman/me kan ötesi bir dinginliktir. Bu çakrayla gelen, bilinçlilik ve aydınlanma halidir. Tepe çakrasının açılmasıyla, kişi üçüncü boyut realitesine ait fiziksel duyumların, formlar kalıpların, sınırlı inanç ve düşünce sistemlerinin ötesine uzanır. Çok farklı bir enerji alanıyla bağlantı kurar ve bu enerjiyle bütünleşir. Bilinmeyen 'bilinen' olur. Yaşamın transandantal (aşkın) anlamı idrak edilir. Kişi bütünden ayrı olduğunu yanılgısını besliyorsa, tepe çakrası kapalıdır. Bu durumda, adeta bir kabuk içine hapsedilmiş gibi, yoğun bir yabancılaşma ve yalnızlık içine düşer. Çevresiyle bağlantı kurması çok zorlaşır. İşte 'cehennem' budur.
Tıkanıklık durumu	Yabancılaşma, depresyon, ayakların yere basmaması, kaynakla bağlantının kesilmesiyle sezgi kanallarının tıkanması

ÇAKRALARI DENGелеMEK

Daha önce belirttiğimiz gibi çakralarımız bloke olduğunda ve uyumsuz hale geldiğinde bir çok semptomlar ortaya çıkabilir. Çakralardaki blokajları temizleyip onları dengeye getirmek enerji sisteminizi güçlendirir. Çarkar arınmasını her gün yaptığınızda hayatınızdaki muhteşem değişiklikleri kısa sürede göreceksiniz. Çakraları açmak için değişik meditasyonlar ,mantralar var olsada **Z –ponopono yöntemi** ile çakraları açmak hem çok basit hem de çok etkilidir.

Z-PONOPONO YÖNTEMİ İLE ÇAKRA TEMİZLENMESİ

Öncelikle Z-PONOPONO meditasyonunun birinci bölümünü yapın. Bilinçaltınıza çakralarınızın tıkanmasına neden olan bütün nedenleri, kalıpları, duyguları, düşünceleri yargıları toplayıp temizleme dairesine koyması için bilinçaltınıza talimat verin. 1 dakika boyunca anahtar kelimeler olan (özür dilerim, beni affet, seni seviyorum) cümlelerini söyleyerek temizleme dairesinin içeriğini temizleyin.

Sonra aşağıdaki her cümleyi okuduktan sonra 15-20 saniye içinizden veya dışınızdan “özür dilerim, beni affet, seni seviyorum” anahtar cümlelerini tekrarlayın.

- Kök çakramdaki tıkanıklığı ve bu tıkanıklığın bütün nedenlerini tümüyle temizliyorum
- Sakral çakramdaki tıkanıklığı ve bu tıkanıklığın bütün nedenlerini tümüyle temizliyorum
- Solar plexus çakramdaki tıkanıklığı ve bu tıkanıklığın bütün nedenlerini tümüyle temizliyorum
- Kalp çakramın çakramdaki tıkanıklığı ve bu tıkanıklığın bütün nedenlerini tümüyle temizliyorum
- Boğaz çakramdaki tıkanıklığı ve bu tıkanıklığın bütün nedenlerini tümüyle temizliyorum
- 3. göz çakramdaki tıkanıklığı ve bu tıkanıklığın bütün nedenlerini tümüyle temizliyorum
- Tepe çakramdaki tıkanıklığı ve bu tıkanıklığın bütün nedenlerini tümüyle temizliyorum
- Bütün bu tıkanma nedenlerine bağı olan bütün kalıpları temizliyorum
- Bu kalıpların bağı olduğı bütün duyguları temizliyorum

Şimdi Z-PONOPONO meditasyonunun 2 bölümünü yapın. Bütün çakralardaki tıkanıklığın açıldığını imajine ederek (teşekkür ederim, seni seviyorum) anahtar cümlelerini bir dakika kadar mantra gibi tekrarlayın. Daha sonra aşağıdaki her yükleme cümlesini okuduktan sonra 15-20 saniye boyunca içinizden veya dışınızdan (teşekkür ederim, seni seviyorum) anahtar cümlelerini tekrarlayın. Böylece bu onaylamaları bilinçaltımıza yüklemiş oluruz.

- Yaşamı tüm yönüyle kabul ediyorum.
- Fiziksel varlığıma evet diyorum.
- Kendimi güvende hissediyorum.
- Dünyasal güçlerle uyum içindeyim.

- Amaçlarıma kolayca ulaşıyorum.
- Dünya benim için son derece güvenilir bir yerdir.
- Yaratıcılığım gün geçtikçe artıyor.
- Davranışlarım son derece doğal.
- Bedenimden ruhumdan zihnimden akan yaşam enerjisini hissediyorum.
- Eylemlerim son derece yaratıcı.
- Hep neşe ve mutluluk içindeyim.
- Huzur ve denge içindeyim.
- Kendimi olduğum haliyle kabulleniyorum.
- Başkalarının farklı olmasına saygı gösteriyorum.
- Duygularımı isteklerimi deneyimlerini kabul ediyorum.

HOMOLATERAL ENERJİ NEDİR?

Bedeninizin enerjileri fonksiyonel olarak çalıştığında enerjiniz bedeninin bir tarafından diğer tarafına çaprazlama geçer. Eğer enerji çaprazlama değil de yukarı ve aşağı hareket ederse buna enerji homolateral olarak hareket ediyor denir. Enerjinin homolateral akmasının en önemli belirtisi kişi daha fazla sakar ve huzursuz olur , kendini yorgun hisseder.

Enerjisi homolateral olan kişiler fiziksel ve duygusal zorlukları yenmek için daha fazla zaman harcarlar. Kelimelerin üzerinden atlar, kendini karmaşa içinde hisseder, ufacık problemlerle karşılaştıklarında bile dengeleri bozulur , hayal kırıklığına uğrarlar. Eğer enerjinizi homolateral akıyorsa herşey sizin için alt üst edici olur.

Homolateral enerji akışı düzeltilirse, kişi bir şey yapmasa bile problemler kişiyi alt üst etmez. Herkes zaman zaman homolateral olur. Stres , hastalık, veya bir konuya çok üzülmeniz o anda homolateral olmanıza neden olabilir.

Homolateral enerji kalıplarınızın olması günlük hayatta düzgün davranmanızı zorlaştırır.

Bu nedenle homolateral enerji durumunu düzeltmek çok önemlidir. Z-ponopono yöntemi ile homolateral enerjiyi düzeltmek çok kolaydır. Enerjinizin homolateral aktığını hissettiğinizde

Z-ponopono ile enerjinizi düzeltebilirsiniz.

Z-PONOPONO YÖNTEMİ İLE HOMOLATERAL ENERJİYİ DÜZELTME

Öncelikle Z-PONOPONO meditasyonunun ilk bölümü yapın. Enerjinizin homolateral akmasına neden olan bütün nedenleri, kalıpları, duyguları, düşünceleri yargıları toplayıp temizleme dairesine koymasına için bilinçaltınıza talimat verin. Bir dakika boyunca (özür dilerim, beni affet, seni seviyorum) anahtar cümlelerini söyleyerek temizleme dairesinin içeriğini temizleyin. Sonra aşağıdaki her cümleden sonra 15-20 saniye boyunca içinizden veya dışınızdan özür dilerim, beni affet, seni seviyorum) cümlelerini tekrarlayın

- Enerjimin homolateral akışını ve bunun bütün nedenlerini siliyorum
- Enerjimin homolateral akışı ile ilgili ana kalıbı varlığımın her seviyesinde tümüyle siliyorum
- Enerjimin homolateral akışı ile ilgili bütün bilinmeyen faktörleri benliğimin her seviyesinde tümüyle siliyorum .
- Bedenimde bulunan enerjimin homolateral akışı ile bağlantılı bütün kalıpları tümüyle siliyorum
- Enerjimin homolateral akmasının bana bütün hissettirdiklerini siliyorum
- Enerjimin homolateral akmasının bedenime bütün hissettirdiklerini siliyorum
- Enerjimin homolateral akmasının zihnime bütün hissettirdiklerini siliyorum
- Enerjimin homolateral akmasının ruhuma bütün hissettirdiklerini siliyorum
- Enerjimin homolateral akmasının kalbime bütün hissettirdiklerini siliyorum
- Enerjimin homolateral akmasını ve bunun bana hissettirdiği bütün duyguları ve nedenlerini siliyorum
- Enerjimin homolateral akışını ve bunun bana hissettirdiği duyguların çünkü ile başlayan bütün nedenlerini siliyorum
- Enerjimin homolateral akışını ve bunun bana hissettirdiği duyguların her ne zaman ile başlayan bütün nedenlerini siliyorum
- Enerjimin homolateral akışını ve bunun bana hissettirdiği duyguların eğer ile başlayan bütün nedenlerini siliyorum

- Bu nedenlerle bağılı tüm kalıpları siliyorum
- Bu kalıplarla bağlantılı bütün duyguları siliyorum

Z-PONOPONO meditasyonunun 2. bölümüne geçin ve enerjinizin çapraz hareket ettiğini ve ne kadar sağlıklı ve enerjik olduğunuzu imgeleyin, hayattan zevk aldığınızı imgelerken bir dakika boyunca “ teşekkür ederim, seni seviyorum” anahtar cümlelerini tekrarlayın ve sonra aşağıdaki yükleme cümlelerini her birini okuduktan sonra 15-20 saniye boyunca (teşekkür ederim, seni seviyorum deyin)

- Enerjimin bedenimde çapraz akmasının yeni yollarını bedenime yüklüyorum
- Enerjimin bedenimde çapraz akması için yeni yollar yapılandırıyorum
- Enerjim çapraz akarak sürekli olarak bütün bedenimde dolaşıyor.
- Herhangi bir şeyden korksam ,herhangi bir şey beni üzse bile enerjim sürekli çapraz akıyor.
- Bütün bu arınma işleminin geçmişimde şimdinde ve geleceğimde tümüyle etkili olmasına izin veriyorum

ENERJİ IZGARALARI NEDİR?

Bedenimizde enerji ızgara sistemleri vardır, bu ızgaralar bedenın bütün enerji sistemlerini destekler. Şok veya travma durumlarında bu ızgaralar kırılabilir. Enerji ızgaralarının içinde kırıklıkların olması enerjinin iyi yönlendirmediğini gösterir . Enerjimizi iyi yönlendirmezse çeşitli hastalıklara neden olabilir. Öyleyse bedendeki enerji ızgaralarını tamir etmek gerekmektedir.

Z –ponopono ile bu enerji ızgaraları kolaylıkla tamir ediliyor ve mükemmel sonuçlar alınıyor .

Not: Enerji ızgaralarını tamir etmeden önce çakraları güçlendirici cümleleri kullanmakta fayda var. Çünkü ızgara sisteminin iyi bir fonksiyon göstermesi için güçlü bir çakra sistemine gereklidir

ENERJİ IZGARALARINI DÜZELTMEK

Z-ponopono meditasyonunun 1. bölümünü yapın ve enerji ızgaralarınızın kırılmasına, bozulmasına neden olan bütün her şeyi ortaya çıkarıp temizleme dairesine koymas

için bilinçaltınıza emir verin. 1 dakika boyunca “özür dilerim, beni affet, seni seviyorum “ anahtar cümlelerini 1 dakika boyunca tekrarlayarak temizleme dairesinin içeriğinin temizlendiğini imgeleyin. Sonra aşağıdaki her cümleden sonra “özür dilerim , beni affet seni seviyorum” anahtar cümlelerini 15-20 saniye boyunca söyleyin.

- Enerji ızgaralarımın bozulma nedenlerini siliyorum.
- Enerji ızgaralarımın bozulması ilgili ana kalıbı varlığımın her seviyesinde tümüyle siliyorum.
- Enerji ızgaralarımın bozulması ile ilgili bütün bilinmeyen faktörleri benliğimin her seviyesinde tümüyle siliyorum.
- Enerji ızgaralarımın bozulmasına neden olan bütün problemlerimi ve nedenlerini siliyorum
- Enerji ızgaralarımın orijinal halinin bozulmasına neden olan bilinçaltımdaki bütün anıları siliyorum
- Enerji ızgaralarımın bozulma sorununu bedenimde taşınmamın bütün nedenlerini siliyorum
- Enerji ızgaralarımın bozulma sorunu ile ilgili bütün bilinmeyen faktörleri benliğimin her seviyesinde tümüyle siliyorum
- Enerji ızgaralarımın bozulma sorunu ile ilgili kök nedenleri benliğimin her seviyesinde tümüyle siliyorum .
- Enerji ızgaralarımın bozulması ile bağlantılı bütün kalıpları tümüyle siliyorum.
- Enerji ızgaralarımın bozulmasının bana bütün hissettirdiklerini siliyorum.
- Enerji ızgaralarımın bozulmasının bedenime bütün hissettirdiklerini siliyorum.
- Enerji ızgaralarımın bozulmasının zihnime bütün hissettirdiklerini siliyorum.
- Enerji ızgaralarımın bozulmasının ruhuma bütün hissettirdiklerini siliyorum.
- Enerji ızgaralarımın bozulmasının kalbime bütün hissettirdiklerini siliyorum.
- Enerji ızgaralarımın bozulmasının bütün nedenlerini siliyorum.
- Enerji ızgaralarımın bozulma sorununun bana hissettirdiği bütün duyguları ve bu duyguların nedenlerini siliyorum.
- Enerji ızgaralarımın bozulma sorununun bana hissettirdiği bütün bu duyguların çünkü ile başlayan nedenlerini siliyorum.

- Enerji ızgaralarımın bozulma sorununun bana hissettirdiği bütün bu duyguların her ne zaman ile başlayan nedenlerini siliyorum.
- Enerji ızgaralarımın bozulma sorununun bana hissettirdiği bütün bu duyguların eğer ile başlayan nedenlerini siliyorum..
- Üst yarım ve alt yarım arasındaki bütün enerji dengesizliklerini ve bunların nedenlerini tümüyle siliyorum.
- Bedenimin ön ve arka tarafındaki bütün enerji dengesizliklerini ve bunların nedenlerini siliyorum.
- Bedenimin içindeki ve dışındaki bütün enerji dengesizliklerini ve bunların nedenlerini siliyorum.
- Bedenimin bu sekiz yön arasındaki enerji dengesizliğini ve nedenlerini siliyorum.
- Enerji ızgaralarımın düzensiz çalışması ile ilgili şu anda aklıma gelmeyen ama hala taşıdığım bütün nedenleri tümüyle siliyorum.
- Enerji ızgaralarımın bozulma sorununa neden olan bütün duyguları ve olayları tümüyle siliyorum.
- Bu nedenlerle bağlı tüm kalıpları siliyorum.
- Bu kalıplarla bağlantılı bütün duyguları siliyorum.

Z-PONOPONO meditasyonunun 2 bölümünü geçin ,enerji ızgaralarınızın tamir olduğunu kendinizi sağlıklı ve enerjik hissedin bu imgelemeyi yaparken 1 dakika boyunca “teşekkür ederim, seni seviyorum “ anahtar cümlelerini tekrarlayın. Sonra aşağıdaki her cümleden sonra 15-20 saniye bu anahtar cümleleri tekrarlayın.

- Enerjimin herhangi bir engele ve blokaja takılmadan rahatça akmasına izin veriyorum.
- Enerji ızgaralarımın bütün şoklara dayanıklı hale gelmesine izin veriyorum.
- Bu enerji ızgaralarımın kolayca ve rahatça tamir olmalarına izin veriyorum.
- Enerji alanımın doğal haline uyumlanmasına izin veriyorum.
- Enerji ızgaralarımın, dünyanın enerji ızgaraları bağlanmasına izin veriyorum.

- Bütün enerji ızgaralarımın tümüyle tamir edilmesine izin veriyorum.
- Enerjim ilk yapılandığı andaki gibi rahatça akıyor.
- Bütün bu temizleme işleminin benim geçmişime şimdime ve geleceğime doğru genişletiyorum.

2.ÇALIŞMA - ESKİ ANLAŞMALAR VE DOĞUM HARİTASINI TEMİZLEME

Hayatımızda bize büyük hayal kırıklıkları yaşatan ve acı çekmemize neden olan olaylar yaşadktan sonra bir daha asla bu şekilde yaralanmayacağımız konusunda kendi kendimize söz verir, anlaşmalar yaparız.

Kendimizle yaptığımız bu anlaşmaları bilincimiz hemen unutsa da bilinçaltımız bunları saklar. Bu verilen sözler, alınan kararlar, yapılan anlaşmalar bilinçaltımızda aynı fotoğraf makinesinin önündeki filtre gibi çalışmaya başlar. Böylece bilinçaltımız bu kararlara, anlaşmalara ve verdiğimiz sözlere anlaşmalara ters düşmeyecek olaylara izin verir. Bunlara ters düştüğünü düşündüğü olaylar ne kadar yararımıza olsa da onlara izin vermez, çünkü bilinçaltımız bu anlaşmaları bizi korumak için yapılmış sanır ve saklar.

Fakat kişiliğimiz belli bir spiritüel seviyeye ulaştığında bizler artık duygusal olarak o eski korunma durumuna ihtiyaç duymayız ve bu korunmalar bizi sıkmaya başlar ve büyümemizi engeller. Artık işlevini yitiren bu anlaşmaları kararları verilen sözleri silmemiz gerekir.

Ruh olarak doğmadan önce o yaşamımızda temizlememiz gereken negatif özellikler ve bizim bu yaşamımızda bizi destekleyecek pozitif özelliklerimizi seçerek bir yol haritası ediniriz. İşte bize bu yaşamımızda rehberlik edecek bu yol haritası, doğum haritalarımızdır.

Bir doğum haritası biz doğduğumuz anda çekilmiş gökyüzünün fotoğrafıdır. O andaki gezegenlerin bulunduğu evler ve açılar bizim bu yaşamımızdaki kişiliğimizi olumlu veya olumsuz yönlerimizi ve gereken dersleri almamız için yaşayacağımız olumlu ve olumsuz

olayları, törpülememiz gereken negatif yönlerimizi törpüleyerek içimizdeki o muhteşem varlığı ortaya çıkarmaktır.

ESKİ ANLAŞMALARI TEMİZLEME CÜMLELERİ

Z-ponopono meditasyonunun 1. bölümünü yapın ve eskiden yaptığınız bütün anlaşmaları bu anlaşmalara neden olan olayları durumları ortaya çıkarıp temizleme dairesine koymasını için bilinçaltınıza emir verin. 1 dakika boyunca “özür dilerim, beni affet, seni seviyorum “ anahtar cümlelerini 1 dakika boyunca tekrarlayarak temizleme dairesinin içeriğinin temizlendiğini imgeleyin. Sonra aşağıdaki her cümleden sonra “özür dilerim, beni affet seni seviyorum” anahtar cümlelerini 15-20 saniye boyunca söyleyin.

- Bu hayata gelmeden önce kendimle yaptığım bana zarar veren bütün anlaşmaları ve nedenlerini siliyorum..
- Bu yaşamımda bu güne kadar yaptığım ve artık işlevsel olmadığını düşündüğüm bana zarar veren bütün anlaşmaları ve bunların nedenlerini siliyorum.
- Bu yaşama gelmeden önce birileri ile yapmış olduğum bana zarar veren anlaşmaları ve bunların nedenlerini siliyorum.
- Bu yaşamımda bu güne kadar birileri ile yaptığım ve artık vazgeçtiğim tüm anlaşmaları ve bunların nedenlerini siliyorum.
- Benim hayatımın ilahi planına hizmet etmeyen her şeyi ve herkesi serbest bırakıyorum.
- Benim ilahi planıma hizmet etmeyen herkesi ve her şeyin artık hayatımdan çıkmasına izin veriyorum.
- Benim mutluluğuma artık hizmet etmeyen bütün eski anlaşmaları ve nedenlerini iptal ediyorum.
- Benim zengin olmamı ve para kazanmamı engelleyen bütün eski anlaşmaları ve nedenlerini siliyorum.
- Bolluk içinde yaşamamı ve evrenin bolluğunu görmemi engelleyen bütün eski anlaşmaları ve nedenlerini siliyorum.
- Başarılı olmamı engelleyen bütün eski anlaşmaları ve nedenlerini siliyorum.
- Erken harekete geçmemi engelleyen bütün eski anlaşmaları ve nedenlerini siliyorum.
- Almamı ve vermemi engelleyen bütün eski anlaşmaları ve nedenlerini siliyorum.

- Eril ve dişil yönlerimi uyum içinde kullanmamı engelleyen bütün eski anlaşmaları ve nedenlerini siliyorum.
- Sağlıklı olmamı engelleyen bütün eski anlaşmaları ve nedenlerini siliyorum.
- Benim mutluluğuma hizmet etmeyen bütün inançlarımı ve fikirlerimi ve bunların nedenlerini siliyorum.
- Geçmişimde ve geçmiş yaşamlarımda yaptığım ve şimdi bana zarar veren bütün anlaşmaları benliğimin her seviyesinde tümüyle siliyorum
- Geçmişimde ve geçmiş yaşamlarımda yaptığım ve şimdi bana zarar veren bütün anlaşmaların yaptığım zaman ve boyuttan ve benliğimin her seviyesinden tümüyle siliyorum.
- Geçmişimde ve geçmiş yaşamlarımda yaptığım ve şimdi bana zarar veren bütün anlaşmaların bilinmeyen faktörlerini benliğimin her seviyesinde tümüyle siliyorum.
- Geçmişimde ve geçmiş yaşamlarımda yaptığım ve şimdi bana zarar veren bütün anlaşmaların köklerini benliğimin her seviyesinde tümüyle siliyorum.
- Geçmişimde ve geçmiş yaşamlarımda yaptığım ve şimdi bana zarar veren bütün anlaşmalara benzer şekildeki bütün kalıpları benliğimin her seviyesinde tümüyle siliyorum
- Geçmişimde ve geçmiş yaşamlarımda yaptığım ve şimdi bana zarar veren bütün anlaşmalara bağlı olarak kendime karşı, başkalarına karşı taşıdığım bütün kırgınlık yargılama, eleştiri, utanç, ayıplama, öfke, affetmemeyi benliğimin her seviyesinde tümüyle siliyorum
- Bu eski anlaşmalarımın bana bütün hissettirdiklerini siliyorum.
- Bu eski anlaşmalarımın bedenime bütün hissettirdiklerini siliyorum.
- Bu eski anlaşmalarımın zihnime bütün hissettirdiklerini siliyorum.
- Bu eski anlaşmalarımın kalbime bütün hissettirdiklerini siliyorum.
- Bu eski anlaşmalarımın ruhuma bütün hissettirdiklerini siliyorum.
- Bu eski anlaşmalarımın bana hissettirdiği tüm duyguları ve nedenlerini siliyorum
- Bu eski anlaşmalarımın bana hissettirdiği tüm duyguların çünkü ile başlayan nedenlerini siliyorum
- Bu eski anlaşmalarımın bana hissettirdiği tüm duyguların eğer ile başlayan nedenlerini siliyorum

- Bu eski anlaşmalarımın bana hissettirdiği tüm duyguların her ne zaman ile başlayan nedenlerini siliyorum
- Bu eski anlaşmalarımın nedeniyle hissettiğim bu duygulardan kurtulmamın güvenli olmadığını düşünmemin bütün nedenleri siliyorum
- Bu eski anlaşmalarım nedeniyle hissettiğim bu duyguların gitmesini sabote eden bütün nedenlerini siliyorum
- Bu eski anlaşmalarım nedeniyle hissettiğim bu duyguların gitmesinden korkmamın bütün nedenlerini siliyorum
- Bu eski anlaşmalarım nedeniyle hissettiğim bu duygularla kendimi tanımlamamın bütün nedenlerini siliyorum
- Bu eski anlaşmalarım nedeniyle hissettiğim bu duyguları bedenimde enerji alanımda hayatımda depolama nedenlerini tümüyle siliyorum.
- Bu anlaşmalara ve nedenlere bağlı olan bütün kalıpları siliyorum
- Bu kalıplara bağlı olan bütün duyguları temizliyorum..

Z-PONOPONO meditasyonunun 2. bölümünü yapın bu eski anlaşmalardan kurtulduğunuzu ve hayatınızın ne kadar huzurlu ve yaratıcı olduğunuzu imgeleyin ve imgelerken 1 dakika boyunca “teşekkür ederim seni seviyorum” anahtar cümleleri ile bu huzurlu yaşamınızı bilinçaltına yükleyin. Daha sonra aşağıdaki cümlelerden sonra 15-20 saniye boyunca ” teşekkür ederim ve seni seviyorum” anahtar cümlelerini söyleyin.

- Tümüyle kendi öz benliğim olmaya niyet ettim.
- Bir spiritüel varlık olduğumu onaylıyorum kabul ediyorum.
- Doğal halimin kabul ve fazilet olduğunu onaylıyorum ve kabul ediyorum.
- Kendimin tümüyle öz benliğim olmasına izin veriyorum.
- Ben huzurluyum.
- Ben yeterliyim.
- Ben muhteşemim.
- Ben hayranlık uyandıran bir kişiyim.
- Ben ışıkla doluyum.
- Ben neşe ile doluyum.

- Ben herkesle ve her şeyle bağlantıda olduğumu onaylıyorum ve kabul ediyorum.
- Ben bütün yönlerim ile bir olduğumu onaylıyorum ve kabul ediyorum.
- Bu hayatın ağı içindeki yerim için müteşekkirim.
- Güçlü bir spiritüel varlık olduğumu kabul ediyor ve onaylıyorum.
- Bu temizleme işlemini geçmişe şimdiye ve geleceğe doğru genişletiyorum.

DOĞUM HARİTANIZDA GÖSTERİLEN NEGATİF YÖNLERİNİZİ TEMİZLEMEK

Z-PONOPONO yöntemi ile doğum haritamızdaki negatif kişilik özelliklerimizi silerek pozitif kişilik özelliklerimizi kuvvetlendirebiliriz. Öncelikle kısaca astroloji ile ilgili bilgi sahibi olalım.

Astroloji kozmos içindeki, titreşimleri, ritimlerin ve dönemsel hareketlerin dünya, insan toplulukları ve insan üzerinde yarattığı etkilerin ve sonuçların yorumlanmasına dayanan sembolik bir düşünce sistemidir.

Astroloji, mikro kozmosla makro kozmos arasında bağlantılar kuran sembolik bir sistemdir. Astroloji teorisinin temel yapısını oluşturan semboller, referans noktası olarak alınan Dünya'mız, Güneş, Ay, ve bizim Güneş sistemimiz içinde bulunan diğer gezegenlerdir.

Astroloji'de temel prensipler uzay-zaman ilişkisine dayanmaktadır. Bir horoskop ya da doğum haritası, doğum anında çekilmiş Güneş Sistemi'nin, Burçlar Kuşağının, Güneş ve ay'la birlikte diğer gezegenlerin gökyüzündeki konumlarını belirleyen bir fotoğraftan başka bir şey değildir.

Doğum anına göre hazırlanan horoskop, insan hayatındaki potansiyelleri ifade etmektedir. Kısaca, Astroloji de insan hayatı gibi dinamik ve gelişmeye açıktır. Doğum haritasının yorumlanması ile, insan hayatındaki, gelişmeye ve yenilenmeye açık alanlar, kompleks noktalar, yetenekler, potansiyel hastalıklar ve fiziksel problemler, kişilik ve davranışlardaki belirleyici öğeler ve bunların etkileri, yaşama bakış açısı ve beklentiler gibi pek çok özellik ve bunların ilerleyen zamanlardaki dinamizmi tespit edilebilir.

Astroloji, ne sezgisel sanattır, ne faldır, ne de bir duru görü tekniğidir. Tamamen Astromi'nin kullanımıyla hazırlanan, doğum haritası üzerinde analogi yürüterek, kişinin psikolojik özelliklerinin ve bağlantılı olarak yaşamdan beklediklerinin ve yaşam yolunun yorumlanması sanatıdır.

- Kadersel bir yanı yoktur ve insana ait olan iradeyi hiçbir kayıt ve şart altında yadsımaz. Her insan özgür iradesi altında, kendi kişisel limitleri ve yetenekleri dahilinde seçim yapma ve hareket etme özgürlüğüne sahiptir.
- Kişisel zayıflıkları ve kuvvetli yanları görüp geliştirmek veya gidermek tamamen kişinin iradesi altındadır.
- Hiçbir dinsel inanca yakın değildir ve temel olarak almaz. Astroloji'de tüm insanların, ırkların, cinsiyet farkı göstermeksizin eşit olduğu inancına dayanılarak hareket etmektedir.
- Astroloji kişilik problemleri ve yaşamda karşılaşacak problemleri çözmez. Ancak, horoskoptan elde edilecek bilgilerin ışığı altında hangi yollara başvurulabileceğini, nasıl hareket edilebileceğini, ne tür önlemler alınabileceğini veya bu problemleri ya da defoları kabul etmenin hangi yollarla sağlanabileceğini tespit etmekte bir anahtar olarak kullanılabilir.
- Sembolik anlatımı vasıtasıyla, gökyüzündeki gezegensel hareketlerin, yeryüzünde ve bireysel olarak da doğum haritası yoluyla kişinin hayatında ne gibi olaylara neden olabileceğini, benzerlik ve analogi yürütebilme sınırları içinde ifade edebilir.
- Güneş, Ay, Dünya ve gezegenleri insan hayatındaki temel prensipler başka bir deyişle arketipler olarak kabul ederek, kozmik hareketlerin karşılıklı olarak insan da ne gibi etkiler yapabileceğini anlatabilir.

Madem her şey elimizde, bizde astroloji haritamızda bulunan gezegenlerin ve açılarının negatif etkilerini hem kişiliğimiz hem de geleceğimizle ilgili negatif olayları Z –ponopono ile silelim.

Aşağıdaki cümleler genel olarak doğum haritamızdaki negatif yönleri temizlemek için kullanılır.

- Yükselen burcumun ve yükselen burcumda bulunan gezegenlerin ve açılarının üzerimdeki negatif etkilerini ve nedenlerini tümüyle siliyorum.
- Para evimde bulunan burcun ve bu burçta bulunan gezegenlerin ve yaptığı açılarının tüm negatif etkilerini ve nedenlerini siliyorum.
- Aile evimde bulunan burcun ve bu burçta bulunan gezegenlerin ve açılarının tüm negatif etkilerini tümüyle siliyorum.
- İş hayatı evimde bulunan burcun ve bu burçta olan açılarının negatif etkilerini tümüyle siliyorum .
- Evlilik ve ortaklık evimde bulunan burcun bu burçta bulunan gezegenlerin ve bu gezegenlerin yaptığı açılarının tüm negatif etkilerini siliyorum.
- Kariyer evimde bulunan burcun bu burçta bulunan gezegenlerin ve açılarının tüm negatif etkilerini tümüyle siliyorum.
- Arkadaşlar ve arzular evimde bulunan burcun ve bu burçta bulunan gezegenlerin ve bu gezegenlerin yaptığı açılarının negatif etkilerini tümüyle siliyorum.
- Plutonun bulunduğu evde neden olduğu tüm negatif etkilerini tümüyle siliyorum.
- Plutonun ve pluton açılarının hayatımın herhangi bir alanında neden olduğu tüm negatif etkileri siliyorum.
- Pluto transitlerinin ve transit açılarının geçmişte şimdide ve gelecekte neden olduğu tüm negatif etkileri tümüyle siliyorum .
- Neptünün bulunduğu evde neden olduğu tüm negatif etkilerini tümüyle siliyorum
- Neptünün ve Neptün açılarının hayatımın herhangi bir alanında neden olduğu tüm negatif etkileri siliyorum.
- Neptün transitlerinin ve transit açılarının geçmişte şimdide ve gelecekte neden olduğu tüm negatif etkileri tümüyle siliyorum.
- Uranüs bulunduğu evde neden olduğu tüm negatif etkilerini tümüyle siliyorum

- Uranüs ve Uranüs açılarının hayatımın herhangi bir alanında neden olduğu tüm negatif etkileri siliyorum
- Uranüs transitlerinin ve transit açılarının geçmişte şimdide ve gelecekte neden olduğu tüm negatif etkileri tümüyle siliyorum.
- Satürn bulunduğu evde neden olduğu tüm negatif etkilerini tümüyle siliyorum
- Satürn ve Satürn açılarının hayatımın herhangi bir alanında neden olduğu tüm negatif etkileri siliyorum
- Satürn transitlerinin ve transit açılarının geçmişte şimdide ve gelecekte neden olduğu tüm negatif etkileri tümüyle siliyorum .
- Jüpiterin bulunduğu evde neden olduğu tüm negatif etkilerini tümüyle siliyorum
- Jüpiter ve jüpiter açılarının hayatımın herhangi bir alanında neden olduğu tüm negatif etkileri siliyorum
- Jüpiter transitlerinin ve transit açılarının geçmişte şimdide ve gelecekte neden olduğu tüm negatif etkileri tümüyle siliyorum .
- Marsın bulunduğu evde neden olduğu tüm negatif etkilerini tümüyle siliyorum
- Mars ve mars açılarının hayatımın herhangi bir alanında neden olduğu tüm negatif etkileri siliyorum
- Mars transitlerinin ve transit açılarının geçmişte şimdide ve gelecekte neden olduğu tüm negatif etkileri tümüyle siliyorum .
- Venüsün bulunduğu evde neden olduğu tüm negatif etkilerini tümüyle siliyorum
- Venüs açılarının hayatımın herhangi bir alanında neden olduğu tüm negatif etkileri siliyorum
- Venüs ve transit açılarının geçmişte şimdide ve gelecekte neden olduğu tüm negatif etkileri tümüyle siliyorum .
- Merkür bulunduğu evde neden olduğu tüm negatif etkilerini tümüyle siliyorum
- Merkür ve Merkür açılarının hayatımın herhangi bir alanında neden olduğu tüm negatif etkileri siliyorum.
- Merkür transitlerinin ve transit açılarının geçmişte şimdide ve gelecekte neden olduğu tüm negatif etkileri tümüyle siliyorum .
- Ayın bulunduğu evde neden olduğu tüm negatif etkilerini tümüyle siliyorum.

- Ay ve ayın açılarının hayatımın herhangi bir alanında neden olduğu tüm negatif etkileri siliyorum
- Ay progresinin ve progress açılarının geçmişte şimdide ve gelecekte neden olduğu tüm negatif etkileri tümüyle siliyorum.
- Güneşin bulunduğu evde neden olduğu tüm negatif etkilerini tümüyle siliyorum.
- Güneş ve güneş açılarının hayatımın herhangi bir alanında neden olduğu tüm negatif etkileri siliyorum.
- Güneşin solar return ve solar return açılarının geçmişte şimdide ve gelecekte neden olduğu tüm negatif etkileri tümüyle siliyorum.
- Horoskopumun ve geçmiş ve gelecek bütün transit haritalarımın bütün negatif özelliklerini ve bu özelliklerin nedenlerini tümüyle siliyorum.
- Bütün gezegenlerin bu gezegenlerin açılarının bana zarar veren özelliklerini ve nedenlerini bulunduğu yerde ve benliğimin her seviyesinde tümüyle siliyorum.
- Bütün gezegenlerin bu gezegenlerin açılarının zarar veren özelliklerini ve nedenlerini , köklerini bulunduğu yerde ve benliğimin her seviyesinde tümüyle siliyorum.
- Bütün gezegenlerin bu gezegenlerin açılarının zarar veren özelliklerini ve nedenlerini ve bunlara benzer şekildeki tüm kalıpları bulunduğu yerde ve benliğimin her seviyesinde tümüyle siliyorum.
- Bu burçların, gezegenlerin ve açılarının negatif etkilerine bağlı tüm kalıpları siliyorum
- Bu kalıplara bağlı tüm duyguları siliyorum.

Şimdi **Z-PONOPONO** meditasyonunun 2. bölümünü yapın ve aşağıdaki her cümleden sonra “Teşekkür ederim seni seviyorum” anahtar kelimeleri söyleyerek yükleme yapın.

- Güneş burcum ve açıları kişiliğime ve karakterime ve yaşam alanlarıma sadece pozitif özelliklerini yansıtıyor.
- Ay burcum ve açıları kişiliğime ve karakterime ve yaşam alanlarıma ve yaşamımın her anına sadece pozitif özelliklerini yansıtıyor.
- Yükselen burcum ve açıları kişiliğime ve karakterime ve yaşam alanlarıma ve yaşamımın her anına sadece pozitif özelliklerini yansıtıyor.

- Pluto ve pluto açıları karakterime , yaşam alanlarıma ve yaşamımın her anına pozitif özelliklerini yansıtıyor.
- Neptün ve Neptün açıları karakterime yaşam alanlarıma ve yaşamımın her anına pozitif özelliklerini yansıtıyor.
- Uranüs ve üranüs açıları karakterime , yaşam alanlarıma ve yaşamımın her anına pozitif özelliklerini yansıtıyor.
- Satürn ve Satürn açıları karakterime , yaşam alanlarıma ve yaşamımın her anına pozitif özelliklerini yansıtıyor.
- Jupiter ve jupiter açıları karakterime , yaşam alanlarıma ve yaşamımın her anına pozitif özelliklerini yansıtıyor.
- Mars ve Mars açıları karakterime , yaşam alanlarıma ve yaşamımın her anına pozitif özelliklerini yansıtıyor.
- Venüs ve Venüs açıları karakterime , yaşam alanlarıma ve yaşamımın her anına pozitif özelliklerini yansıtıyor.
- Merkür ve Merkür açıları karakterime , yaşam alanlarıma ve yaşamımın her anına pozitif özelliklerini yansıtıyor.
- Horoskopumun bütün pozitif etkilerini yaşamıma yansıtıyor
- Bütün geçmiş, gelecek , transit haritalarımın pozitif etkilerini tümüyle yaşamıma yansıtıyor.
- Bütün geçmiş ve gelecek progres haritalarımın pozitif özelliklerini yaşamıma yansıtıyor.
- Geçmiş ve gelecek bütün solar return haritalarım pozitif özelliklerini yaşamıma yansıtıyor.
- Bu yaşamımda yol haritam olan doğum haritamın bütün pozitif yönlerini ifade ediyorum.
- Bedeni olan bir spiritüel varlık olduğumu onaylıyorum kabul ediyorum.
- Doğum haritamın tümüyle başarı ve fazilet olduğunu onaylıyorum ve kabul ediyorum.
- Doğum haritamın bu yaşamında bana gösterdiği en mükemmel yaşamı yaşamayı kabul ediyorum.
- Kendimin tümüyle öz benliğim olmasına izin veriyorum

- Ben huzurluyum.
- Ben yeterliyim.
- Ben muhteşemim.
- Ben hayranlık uyandıran bir kişiyim.
- Ben ışıkla doluyum.
- Ben neşe ile doluyum.

NOT: Kişiyi özel doğum haritası arındırmada kişinin doğum haritası çıkartılır, yorumu yapılır , daha sonra uygun temizleme cümleleri kullanılarak horoskop arındırılması yapılır.

Örnek : Yükselen yay burcu olan bir haritada aşağıda yazıldığı gibi yükselen yay burcunun neden olduğu negatif özellikler silinir.

Yükselen burcum olan Yay burcunun kişiliğimde oluşturduğu

- öfkeli olma ,
- Sinirli olma ,
- Kinci olma
- Çabuk kızma
- Sosyal ilişkilerde sorun yaşama
- Düşüncelerimle davranışlarım arasında denge kuramama
- bencil kişileri kendime çekme
- işleri erteleme ve kendimi kısıtlama

özelliklerimi benliğimden, kişiliğimden ve enerji alanımdan tümüyle siliyorum

Yükselen burcumun Uranüs ile yaptığı üçgen açının bende neden olduğu farklı ve yalnız olma, aniden tepki verme özelliğimi benliğimin her seviyesinden ve enerji alanımdan tümüyle siliyorum gibi...

Aynı yükselen burç gibi benzer şekilde haritanızdaki her gezegen için, gezegenin bulunduğu ev ve burçlar yaptığı açılar göz önüne alınarak neden olduğu negatif özellikler silinir. Ayrıca her burcun bulunduğu eve göre neden olduğu negatif özelliklerde tek tek silinir.

3. ÇALIŞMA- KENDİ GÜCÜNE SAHİP ÇIKMAK

Buradaki güç kelimesini kendi yüksek arzularımızla uyumlanmak anlamında kullanılmıştır . Bazen sadece kendi gücümüzden korktuğumuz için problemlerimizi çözmek istemeyiz. Çünkü sorumluluğu almak gücümüzü ortaya çıkarmaktır. Oysa gücümüzü ortaya koyduğumuzda sevilmeyeceğimizi, kendimize veya başkalarına zarar vereceğimizi düşünürüz. Bu şekilde düşünmek Tanrının bize hediye ettiği gücümüzü saklamamıza ve doyumlu bir yaşam sürmemizi engeller. Kendi gücümüze sahip çıkmamızı engelleyen bu kalıpları temizlerken gerçekten çok büyük enerji açığa çıkar.

KENDİ GÜCÜNE SAHİP ÇIKMA İLE İLGİLİ Z-PONOPONO ÇALIŞMASI

Öncelikle Z-PONOPONO meditasyonuna geçin ; kendi gücünüze sahip çıkmanızı engelleyen bütün nedenleri, kalıpları, duyguları, düşünceleri yargıları toplayıp temizleme dairesine koymasını için bilinçaltınıza talimat verin. 1 dakika boyunca (özür dilerim, beni affet, seni seviyorum) anahtar cümlelerini söyleyerek temizleme dairesindekileri silin Daha sonra aşağıdaki cümlelerden sonra 10-15 saniye kadar anahtar kelimeler olan “özür dilerim, beni affet seni seviyorum” cümlelerini kullanarak bilinçaltınızdan silin.

- Gücümü kullanmaktan korkmamın bütün nedenlerini siliyorum
- Güçlü olmamın güvenilir olmadığı ile ilgili verdiğim bütün kararlarımı ve nedenlerini siliyorum.
- Saklanmam gerektiği ile ilgili verdiğim bütün kararlarımı ve bunların nedenlerini siliyorum
- Gücümün anahtarlarını başkalarının eline vermemi ve bunun nedenlerini siliyorum
- Mutluluğumun anahtarlarının başkalarının eline vermemi ve bunun nedenlerini siliyorum.

Zenginliğimin anahtarlarını başkalarının eline vermemi ve bunun nedenlerini siliyorum..

- Neşemin anahtarlarını başkalarının eline vermemi ve bunun nedenlerini siliyorum.
- Huzurumun anahtarlarını başkalarının eline vermemi ve bunun nedenlerini siliyorum.
- Hayatta ilerlemenin anahtarlarını başkalarına vermemi ve bunun nedenlerini siliyorum.
- Sahip olduğum tüm potansiyelimi saklamamı ve bunun nedenlerini siliyorum.
- Sahip olduğum bütün gücümü elime alma korkumu ve bu korkunun bütün nedenlerini siliyorum.
- Kendi gücümü ele almam konusunda kendimi kısıtlamamı ve bunun bütün nedenlerini siliyorum
- Gücüm yokmuş gibi davranmamı ve bunun bütün nedenlerini siliyorum .
- Gücümü kullanmaktan çekinmemi ve bunun bütün nedenlerini siliyorum.
- Hayatta küçük rollere razı olma özelliğimi ve bunun bütün nedenleri siliyorum.
- Gücümü ortaya koymamı engelleyen geçmişte yaşadığım olayları ve bu olayların bütün nedenlerini siliyorum.
- Güçlü olma isteğimi negatif yönde etkileyen geçmişte yaşadığım olayları ve nedenlerini siliyorum.
- Gücümü kabul edersem olacıklardan korkmamı ve nedenlerini siliyorum.
- Gücümün harekete geçmesine izin vermemi engelleyen bütün nedenleri siliyorum.
- Kendimi başkalarından daha küçük görmemi , buna neden olan olayları ve nedenlerini siliyorum.
- Kendi gücümü kullanmakta isteksiz olmamı ve bunun bütün nedenlerini siliyorum.
- Gücümü kullanma konusunda duyduğum endişeleri ve bunun bütün nedenlerini siliyorum.
- Kendimi bilmeye karşı olan direncimi ve bunun bütün nedenlerini siliyorum.
- Gücümü donanırsam kim olduğumu bilemeyeceğim korkusunu ve bunun bütün nedenlerini siliyorum.
- Kendimi sabote etmemi ve bunun bütün nedenlerini siliyorum.
- Gücümü donanırsam egomun içinde kaybolacağım korkusunu ve bunun bütün nedenlerini siliyorum.

- En yüksek iyiliğime hizmet etmeyen inançları ve bu inançları hala taşıma nedenlerini tümüyle siliyorum
- Bütün bu sorunların bedenimde neden olduğu rahatsızlıkları tümüyle siliyorum.
- Bütün bu sorunların enerji alanımda taşıma nedenlerini tümüyle siliyorum.
- Bu temizleme ile ilgili bütün geçmişimde e ve geçmiş yaşamlarımda yaşadığım sorunları ve bunların bütün nedenlerini siliyorum.
- Gücümü ortaya koyduğumda bütün hissettiklerimi siliyorum.
- Gücümü ortaya koyduğumda ruhumun hissettiklerini siliyorum.
- Gücümü ortaya koyduğumda kalbimin hissettiklerini siliyorum.
- Gücümü ortaya koyduğumda zihnimin hissettiklerini siliyorum.
- Gücümü ortaya koyduğumda hissettiğim bu duyguların nedenlerini siliyorum.
- Gücümü ortaya koyduğumda hissettiğim bu duyguların eğer ile başlayan nedenlerini siliyorum .
- Gücümü ortaya koyduğumda hissettiğim bu duyguların çünkü ile başlayan nedenlerini siliyorum.
- Gücümü ortaya koyduğumda hissettiğim bu duyguların her ne zaman ile başlayan nedenlerini siliyorum .
- Gücümü ortaya koyduğumda kendimi bu hissettiğim duygularla tanımlamamın bütün nedenlerini siliyorum .
- Gücümü ortaya koyduğumda hissettiğim bu duygularla kendimi ifade etmemin bütün nedenlerini siliyorum.
- Gücümü ortaya koyduğumda hissettiğim duyguları bırakmaktan korkmamın bütün nedenlerini siliyorum.
- Gücümü ortaya koyduğumda hissettiğim bu duyguların gitmesine izin vermemin güvensiz olduğunu düşünmemin bütün nedenlerini siliyorum.
- Gücümü ortaya koyduğumda hissettiğim bu duyguları bırakmama izin vermeyen bütün nedenleri siliyorum.
- Gücümü ortaya koyduğumda hissettiğim bu duyguları bırakmamı sabote eden bütün nedenleri siliyorum.
- Gücümü ortaya koyduğumda hissettiğim duygular için kendimden, başkalarından nefret etmemin bütün nedenlerini siliyorum.

- Gücümü ortaya koyduğumda hissettiğim duygulardan gizli yarar sağlamamın bütün nedenlerini siliyorum.
- Gücümü ortaya koyduğumda hissettiğim duyguların atalarımın jenerasyonlar boyunca bana kadar gelen bütün nedenlerini siliyorum
- Gücümü ortaya koyduğumda hissettiğim duyguların geçmiş yaşamlarımdan getirdiğim bütün nedenlerini siliyorum.
- Bütün bu kararlara, nedenlere, sorunlara bağlı bütün kalıpları tümüyle siliyorum
- Bu kalıplara bağlı bütün duyguları tümüyle siliyorum.

Derin nefes alın ve nefes verirken bütün bu duyguların gitmesine izin verin ve bedeninizin daha gevşediğini hissedin.

Şimdi Z-ponopono meditasyonunun ikinci bölümüne geçin ve dikkatinizi sizi destekleyen koşulsuz seven varlıkların olduğu altından daireye çevirin, oradaki herkesin sevgisini ve desteğini hissedin.

Nasıl olduğunu bilmeseniz de gücünüzü kullandığınız her seferinde güvende olduğunuzu bilinçaltınıza iletin, gücünüzü kullanmanın son derece güvenli olduğunu bilinçaltınız bilsin.

Gücünüzü kullandığınızda ne kadar mutlu, güvende ve rahat olduğunuzu imgelerken 1 dakika boyunca” teşekkür ederim, seni seviyorum” anahtar cümlelerini tekrarlayın ve sonra aşağıdaki her cümleden sonra 10-15 saniye “teşekkür ederim, seni seviyorum” anahtar cümlelerini kullanarak bilinçaltınıza pozitif yüklemeyi yapın

- Şimdi kim olduğumun tümüyle farkındayım.
- Bütün gücümü tümüyle kucaklıyorum ve kabul ediyorum .
- Karşıma çıkan fırsatları yakalıyorum.
- Güçlü olmak benim için son derece güvenli .
- Tümüyle kendim olmak son derece güvenli.
- İçimde ki enerjimin özgürce akması son derece güvenli .
- Sesimi kullanmak benim için son derece güvenli.
- Güçlü tavırlar sergilemem benim için son derece güvenli . .

- Güçlü bir kişi olarak tanınmak benim için son derece güvenli .

4.ÇALIŞMA- NEGATİF KÖK İNANÇLARINIZI TEMİZLEMEK

Holistik Yaşam Koçu olarak danışanlarımla yaptığım çalışmalar sayesinde kişilerin aynı hayat olayları ile sıklıkla karşılaştıklarını gördüm.

Hayatımızın erken dönemlerinde aldığımız kararlar belli inançlar yaratıyor ve bizde o inançlara göre hayatımızı şekillendiriyoruz, dolayısıyla aynı problemlerle tekrar tekrar farklı olaylar altında yüz yüze geliyoruz. Çünkü erken yaşlarda verdiğimiz kararları ve edindiğimiz kök inançları sürekli yaşamımıza yansıtıyoruz

Bu kök inançlarımızı değiştirmek için öncelikle olay anında verdiğimiz o ilk kararları değiştirmeliyiz. Çünkü bu kararlar daha sonra kök inançları oluşturuyorlar

Bu kararları ne zaman ve neden verdiğinizi bilmek önemli değildir. Bilinçaltınız siz rica ettiğiniz zaman bunların hepsini silecektir. Böylece sizler yeni deneyimler edinmeye daha açık olacaksınız ve hayatınızın ilk dönemlerinde verdiğiniz yanlış kararlara göre değil, gerçekte kim olduğunuzun özünü yansıtan yeni hayat kalıpları göre hareket edeceksiniz. Aşağıdaki ortak bazı kök inançları silmeye yarayan cümleler var.

Bunların hemen hepsi kök inançlardır . Bunların çoğu ile kuvvetli bir bağlantı hissedebilirsiniz. Aşağıdaki listede olmayan içselleştirdiğiniz başka kök inançlarınızda olabilir onları da bu sistemle silebilirsiniz.

Kendi kök inançlarınızı belirlemek için şuna dikkat edin: Her ne zaman acı, üzüntü, karmaşa hissediyorsanız durun ve bu sizi üzen duygunun üzerinde arkasında saklı inancı bulun ve hemen o kök inancı burada öğrendiğiniz yöntemle silin.

Bu gizli kök inançlar zaman içinde hayatınızın her alanını negatif yönde etkiler Kullanımı kolay olsun diye kök inançlarımızı bölümlere ayırdım.

- Yeterince iyi olmamak

- Yetersiz olmak
- Yalnız hissetmek
- İstenmez olmak
- Doğuştan kusurlu hissetmek
- Kusurlu hissetmek
- Güçsüz olmak
- Sürekli hatalı olmak
- Kabul edilmez olmak
- Kendini sıradan hissetmek
- Kendini çirkin görmek
- Kirli hissetmek
- Başarısız olmak
- Hiçbir yere ait hissetmemek
- Sürekli hatalı hissetmek
- Kıskanç olduğunu düşünmek
- Başarısız olmak
- Anlaşılmadığını hissetmek
- Bir yere ait olmadığını düşünmek
- Aşağılık duygusu hissetmek
- Beceriksiz olmak
- Önemsiz hissetmek
- Kabul edilmez olmak
- Yanlış olmak
- Seçim şansı olmamak
- Güvende olmamak
- Beceriksiz olmak
- Kişiliği zayıf olmak
- Kurban olmak
- Etkisiz olmak
- Tahammül edilemez olmak

- Kötü olmak
- İhtiyaçlarını ifade edememek

KENDİNİZ HAKKINDAKİ KÖK İNANÇLARINIZDAN ARINMAK

Z-ponopono meditasyonunun ilk bölümüne başlayın. Bilinçaltınız bir tarama yapmasını bu kök inançlarınızı edindiğiniz anlarda verdiğiniz kararları, olayları , durumları ortaya döksün; şimdi bunların hepsi temizleme dairesine koyun. 1 dakika boyunca anahtar kelimeler olan “özür dilerim beni affet seni seviyorum” anahtar kelimeleri kullanarak bilinçaltınızda birikmiş bu yanlış inançlarınızı silin . Temizlenme enerjisini bedeninizde hissedin. Şimdi aşağıdaki cümlelerden sonrada anahtar cümleleri söyleyin.

- Yetersiz olduğumu hissetmeme neden olan kök inançlarımı ve nedenlerini tümüyle siliyorum.
- Yalnız olduğumu hissetmeme neden olan kök inançlarımı ve nedenlerini 1 tümüyle siliyorum.
- İstenmez olduğumu hissetmeme neden olan kök inançlarımı ve nedenlerini tümüyle siliyorum.
- Kendimi güçsüz hissetmeme neden olan kök inançlarımı ve nedenlerini tümüyle siliyorum.
- Sürekli hatalı olduğumu hissetmeme neden olan kök inançlarımı ve nedenlerini tümüyle siliyorum.
- Aşağılık duygusu hissetmeme neden olan kök inançlarımı ve nedenlerini tümüyle siliyorum.
- Değersiz olduğumu hissetmeme neden olan kök inançlarımı ve nedenlerini tümüyle siliyorum.
- Fark edilmez olduğumu hissetmeme neden olan kök inançlarımı ve nedenlerini tümüyle siliyorum.

- Önemsiz olduğumu hissetmeme neden olan kök inançlarımı ve nedenlerini tümüyle siliyorum.
- Kabul edilmez olduğumu hissetmeme neden olan kök inançlarımı ve nedenlerini tümüyle siliyorum.
- Hiçbir yere ait olmadığımı hissetmeme neden olan kök inançlarımı ve nedenlerini tümüyle siliyorum.
- Kendimi sıradan hissetmeme neden olan bütün kök inançlarımı ve nedenlerini tümüyle siliyorum.
- Sıkıcı biri olduğumu hissetmeme neden olan kök inançlarımı ve nedenlerini siliyorum .
- Kendimi çirkin hissetmeme neden olan kök inançlarımı ve nedenlerini siliyorum.
- Kıskanç biri olduğumu hissetmeme neden olan kök inançlarımı ve nedenlerini siliyorum.
- Arzu edilebilir biri olmadığımı hissetmeme neden olan kök inançlarımı ve nedenlerini siliyorum.
- Zayıf biri olduğumu hissetmeme neden olan kök inançlarımı ve nedenlerini tümüyle siliyorum
- Etkisiz biri olduğumu hissetmeme neden olan kök inançlarımı ve nedenlerini siliyorum.
- Kurban olduğumu hissetmeme neden olan inançlarımı ve nedenlerini tümüyle siliyorum.
- Seçim şansım olmadığını hissetmeme neden olan bütün kök inançlarımı ve nedenlerini siliyorum.
- Tahammül edilmez biri olduğumu hissetmeme neden olan kök inançlarımı ve nedenlerini tümüyle siliyorum.
- Kaybeden biri olduğumu hissetmeme neden olan inançlarımı ve nedenlerini siliyorum.
- Değersiz biri olduğumu hissetmeme neden olan kök inançlarımı ve nedenlerini tümüyle siliyorum.
- İlginç biri olmadığımı hissetmeme neden olan kök inançlarımı ve nedenlerini tümüyle siliyorum.

- Aptal olduğumu hissetmeme neden olan kök inançlarımı ve nedenlerini tümüyle siliyorum.
- Anlaşılmadığımı hissetmeme neden olan kök inançlarımı ve nedenlerini tümüyle siliyorum.
- Kötü biri olduğumu hissetmeme neden olan kök inançlarımı ve nedenlerini tümüyle siliyorum.
- Güvende olmadığımı hissetmeme neden olan kök inançlarımı ve nedenlerini tümüyle siliyorum.
- Kimsenin bana destek olmadığını düşünmeme neden olan kök inançlarımı ve nedenlerini tümüyle siliyorum.
- Savunmasız olduğumu düşünmeme neden olan kök inançlarımı ve nedenlerini tümüyle siliyorum.
- Hayattan korkmama neden olan kök inançlarımı ve nedenlerini tümüyle siliyorum.
- Güvenilmez olduğumu düşünmeme neden olan kök inançlarımı ve nedenlerini tümüyle siliyorum.
- Hep kötü şeylerin başıma geleceğini düşünmeme neden olan kök inançlarımı ve nedenlerini tümüyle siliyorum.
- Becerikli olmadığımı düşünmeme neden olan kök inançlarımı ve nedenlerini tümüyle siliyorum.
- Hayır demekten çekinememe neden olan kök inançlarımı ve nedenlerini tümüyle siliyorum.
- İhtiyaçlarımı ifade etmekte zorlanmama neden olan kök inançlarımı ve nedenlerini tümüyle siliyorum.
- Kendimle ilgili sahip olduğum tüm bu negatif kök inançların bedenime hissettirdiklerini tümüyle siliyorum.
- Kendimle ilgili sahip olduğum tüm bu negatif kök inançların ruhuma hissettirdiklerini tümüyle siliyorum.
- Kendimle ilgili sahip olduğum tüm bu negatif kök inançları kalbime hissettirdiklerini tümüyle siliyorum.
- Kendimle ilgili sahip olduğum tüm bu negatif kök inançları düşündüğümde bütün hissettiklerimi siliyorum.

- Kendimle ilgili sahip olduğum tüm bu negatif kök inançları düşündüğümde hissettiğim duyguların çünkü ile başlayan bütün nedenlerini siliyorum
- Kendimle ilgili sahip olduğum tüm bu negatif kök inançları düşündüğümde hissettiğim duyguların eğer ile başlayan bütün nedenlerini siliyorum.
- Kendimle ilgili sahip olduğum tüm bu negatif kök inançları düşündüğümde hissettiğim duyguların her ne zaman ile başlayan bütün nedenlerini siliyorum.
- Kendimle ilgili sahip olduğum tüm bu negatif kök inançlarımdan gizli bir yarar sağlamamın bütün nedenlerini siliyorum.
- Kendimle ilgili sahip olduğum tüm bu negatif kök inançlarımdan dolayı hissettiğim bu duyguları silersem güvende olmayacağımı düşünmemin bütün nedenlerini siliyorum .
- Kendimle ilgili sahip olduğum tüm bu negatif kök inançlarımla kendimi özdeşleştirmemim bütün nedenlerini siliyorum.
- Kendimle ilgili sahip olduğum tüm bu negatif kök inançlarımdan dolayı hissettiğim duyguları silmekten korkmamın bütün nedenlerini siliyorum
- Kendimle ilgili sahip olduğum tüm bu negatif kök inançlarımdan bende uyandırdığı duyguları bırakmamı sabote eden bütün nedenlerini siliyorum.
- Kendimle ilgili sahip olduğum tüm bu negatif kök inançlarımdan bende uyandırdığı bu duyguları bırakmadığım ve taşımaya devam ettiğim için kendimi kızmamın ve suçlamamın bütün nedenlerini siliyorum.
- Kendimle ilgili sahip olduğum tüm bu kök inançlarımdan bende uyandırdığı duyguları bırakmadığımdan dolayı duyduğum utancın bütün nedenleri siliyorum.
- Kendimle ilgili sahip olduğum tüm bu negatif kök inançlarımdan bende uyandırdığı duyguları bedenimde, zihnimde, enerji alanımda, hayatımda biriktirme ve depolama nedenlerini tümüyle siliyorum .
- Kendimle ilgili sahip olduğum tüm bu negatif kök inançlarımdan geçmiş yaşamlarımdan getirdiğim nedenlerini tümüyle siliyorum.
- Kendimle ilgili sahip olduğum tüm bu negatif kök inançlarımdan atalarımın jenerasyonlar boyunca bana kadar gelen bütün nedenleri siliyorum .

BAŞKALARI HAKKINDAKİ KÖK İNANÇLARINIZ

- İnsanların bana yaklaşmasına izin vermemi engelleyen bütün kök inançlarımı tümüyle siliyorum.
- Erkeklerin kötü olduğuna inanmama neden olan bütün kök inançlarımı tümüyle siliyorum.
- Kadınların kötü olduğuna inanmama neden olan bütün kök inançlarımı tümüyle siliyorum.
- Erkeklerin zayıf olduğunu düşünmeme neden olan bütün kök inançlarımı tümüyle siliyorum.
- Kadınların zayıf olduğunu düşünmeme neden olan bütün kök inançlarımı tümüyle siliyorum.
- İnsanları küçük görmeme neden olan bütün kök inançlarımı tümüyle siliyorum.
- İnsanların kötü olduğuna inanmama neden olan bütün kök inançlarımı tümüyle siliyorum.
- İnsanların korkak olduğuna inanmama neden olan bütün kök inançlarımı tümüyle siliyorum.
- İnsanların kurban olduğuna inanmama neden olan bütün kök inançlarımı tümüyle siliyorum.
- İnsanların anlaşılmasız olduğuna inanmama neden olan bütün kök inançlarımı tümüyle siliyorum.
- İnsanların aptal olduğuna inanmama neden olan bütün kök inançlarımı tümüyle siliyorum.
- İnsanların kıskanç olduğuna inanmama neden olan bütün kök inançlarımı tümüyle siliyorum.

- İnsanlarla ilgili sahip olduğum tüm bu negatif kök inançların bana hissettirdiklerini tümüyle siliyorum.
- İnsanlarla ilgili sahip olduğum tüm negatif kök inançların bedenime hissettirdiklerini tümüyle siliyorum
- İnsanlarla ilgili sahip olduğum tüm negatif kök inançların ruhuma hissettirdiklerini tümüyle siliyorum.
- İnsanlarla ilgili sahip olduğum tüm negatif kök inançların kalbime hissettirdiklerini tümüyle siliyorum.
- İnsanlarla ilgili sahip olduğum tüm negatif kök inançların zihnime hissettirdiklerini tümüyle siliyorum.
- İnsanlarla ilgili sahip olduğum tüm negatif kök inançlarımı düşündüğümde çünkü ile başlayan tüm nedenlerini siliyorum.
- İnsanlarla ilgili sahip olduğum tüm negatif kök inançları düşündüğümde eğer ile başlayan tüm nedenlerini siliyorum.
- İnsanlarla ilgili sahip olduğum tüm bu negatif kök inançları düşündüğümde her ne zaman ile başlayan tüm nedenlerini siliyorum.
- İnsanlarla ilgili sahip olduğum bu negatif kök inançlarımdan gizli bir yarar sağlamamın bütün nedenlerini siliyorum.
- İnsanlarla ilgili sahip olduğum bu negatif kök inançlarımla kendimi tanımlamamın bütün nedenlerini siliyorum.
- İnsanlarla ilgili sahip olduğum bu negatif kök inançlarımla bende uyandırdığı duyguları bırakmamı sabote eden bütün nedenleri siliyorum.
- İnsanlarla ilgili sahip olduğum bu negatif kök inançlarımla bende uyandırdığı duyguları bırakmadığımdan dolayı duyduğum utancın bütün nedenleri siliyorum.
- İnsanlarla ilgili sahip olduğum bu negatif kök inançlarımla bende uyandırdığı duyguları bedenimde zihnimde enerji alanımda, hayatımda biriktirme ve depolama nedenlerini tümüyle siliyorum.
- İnsanlarla ilgili sahip olduğum bu negatif kök inançlarımla geçmiş yaşamlarımdan getirdiğim nedenlerini tümüyle siliyorum
- İnsanlarla ilgili sahip olduğum bu negatif kök inançlarımla atalarımıdan jenerasyonlar boyunca bana kadar gelen bütün nedenleri siliyorum

DÜNYA HAKKINDAKİ KÖK İNANÇLARINIZ

- Dünyanın kötü bir yer olduğunu düşünmeme neden olan bütün kök inançlarımı tümüyle siliyorum.
- Dünyanın güvenli olmadığını düşünmeme neden olan bütün kök inançlarımı tümüyle siliyorum.
- Dünyada yalnız olduğumu hissetmeme neden olan bütün kök inançlarımı tümüyle siliyorum.
- Tanrıya veya evrene güvensizlik duymama neden olan bütün kök inançlarımı tümüyle siliyorum.
- Dünya ile ilgili sahip olduğum negatif kök inançların bana hissettirdiklerini tümüyle siliyorum.
- Dünya ile ilgili sahip olduğum negatif kök inançların bedenime hissettirdiklerini tümüyle siliyorum.
- Dünya ile ilgili sahip olduğum negatif kök inançların ruhuma hissettirdiklerini tümüyle siliyorum.
- Dünya ile ilgili sahip olduğum negatif kök inançların kalbime hissettirdiklerini tümüyle siliyorum.
- Dünya ile ilgili sahip olduğum negatif kök inançların zihnime hissettirdiklerini tümüyle siliyorum.
- Dünya ile ilgili sahip olduğum negatif kök inançlarımın bana hissettirdiklerini tümüyle siliyorum.
- Dünya ile ilgili sahip olduğum negatif kök inançlarımın bana hissettirdiklerinin çünkü ile başlayan tüm nedenlerini siliyorum.
- Dünya ile ilgili sahip olduğum negatif kök inançlarımın bana hissettirdiklerinin eğer ile başlayan tüm nedenlerini siliyorum.

- Dünya ile ilgili sahip olduğum negatif kök inançlarımın bana hissettirdiklerinin her zaman ile başlayan tüm nedenlerini siliyorum.
- Dünya ile ilgili sahip olduğum negatif kök inançlarımdan gizli bir yarar sağlamamın bütün nedenlerini tümüyle siliyorum.
- Dünya ile ilgili sahip olduğum negatif kök inançlarımdan dolayı hissettiğim duyguları silersem güvende olmayacağımı hissetmemin bütün nedenlerini tümüyle siliyorum.
- Dünya ile ilgili sahip olduğum negatif kök inançlarımla kendimi özdeşleştirmemim bütün nedenlerini tümüyle siliyorum.
- Dünya ile ilgili sahip olduğum negatif kök inançlarımdan dolayı hissettiğim duyguları silmekten korkmamın bütün nedenlerini tümüyle siliyorum.
- Dünya ile ilgili sahip olduğum negatif kök inançlarımın bende uyandırdığı bu duyguları bırakmadığım ve taşımaya devam ettiğim için kendimi ve başkalarını affetmememim bütün nedenlerini tümüyle siliyorum.
- Dünya ile ilgili sahip olduğum negatif kök inançlarımın bende uyandırdığı duyguları bırakmamı sabote eden bütün nedenlerini tümüyle siliyorum.
- Dünya ile ilgili sahip olduğum negatif kök inançlarımın bende uyandırdığı duyguları bırakmadığımdan dolayı duyduğum utancın bütün nedenleri tümüyle siliyorum.
- Dünya ile ilgili sahip olduğum negatif kök inançlarımın bende uyandırdığı duyguları bedenimde zihnimde enerji alanımda, hayatımda birikme , depolanma nedenleri tümüyle siliyorum.
- Dünya ile ilgili sahip olduğum negatif kök inançlarımın bende uyandırdığı duyguları atalarımdan jenerasyonlar boyunca bana kadar gelen bütün nedenleri tümüyle siliyorum.

DİĞER KÖK İNANÇLARINIZ

- Kendim olmanın güvende olmadığına inanmama neden olan bütün kök inançlarımı tümüyle siliyorum.
- Duygularımı göstermenin doğru olmadığını inanmama neden olan kök inançlarımı tümüyle siliyorum.

- Mutlu olmanın güvenli olmadığını düşünememe neden olan bütün kök inançlarımı tümüyle siliyorum.
- Bütün iyi şeylerin bir sonu olduğunu düşünememe neden olan bütün kök inançlarımı tümüyle siliyorum.
- Zengin olmak için çok çalışmak gerektiğini düşünmeme neden olan bütün kök inançlarımı tümüyle siliyorum.
- Gerçek aşkın sadece -masallarda olduğunu inanmama neden olan bütün kök inançlarımı tümüyle siliyorum.
- Hayır demenin güvenli olmadığını düşünmeme neden olan bütün kök inançlarımı tümüyle siliyorum.
- İhtiyaçlarımı belirtmenin güvenli olmadığını düşünememe neden olan bütün kök inançlarımı tümüyle siliyorum.
- Yardım istemenin güvenli olmadığını düşünmeme neden olan bütün kök inançlarımı tümüyle siliyorum.
- İyi hissetmenin güvenli olmadığını düşünmeme neden olan bütün kök inançlarımı tümüyle siliyorum.
- Kendi ayaklarımın üstünde durmanın güvenli olmadığını düşünmeme neden olan bütün kök inançlarımı tümüyle siliyorum.
- Bütün bu kök inançlarımın bilinçaltımda bilincimde ,bedenimde tutulmasının bütün nedenlerini siliyorum.
- Bütün bu kök inançlarımın enerji alanımda tutulma nedenlerinin hepsini siliyorum.
- Bütün bu kök inançlarıma bağlı olan tüm kalıpları tümüyle siliyorum.
- Bütün bu kalıplara bağlı bütün duyguları tümüyle siliyorum.

Şimdi Z-ponopono meditasyonunun 2. bölümüne geçerek 1 dakika boyunca “teşekkür ederim seni seviyorum” diyerek bütün negatif kök inançlarınızdan kurtulduğunuzu ve hayatınızda artık her zaman doğru kararlar verdiğinizi anda yaşadığınızı ve nasıl mutlu olduğunuzu imgeleyerek bu imgelemeyi bilinçaltınıza yükleyin.
Şimdi aşağıdaki cümlelerden sonra 10-15 saniye kadar “seni seviyorum beni affet cümleleri söyleyerek yüklemenizi yapın

- Ben başarılıyım
- Ben arzu edilen biriyim
- Herkes tarafından kolayca anlaşılırım
- Kendime güvenirim
- Becerikliyim
- Kendime değer veririm
- Doğru zamanda doğru kararlar alırım
- Her zaman kendi seçim şansımı elimde tutarım
- Kendimi her zaman güvende hissedirim
- Becerikliyim
- Güçlü bir kişiliğim var
- İhtiyaçlarımı ve arzularımı rahatça ifade ederim
- İnsanları olduğu gibi kabul ederim

5. ÇALIŞMA --İLİŞKİLERİNİZİ İYİLEŞTİRMEK

Z-ponopono ile ilişkilerimizi iyileştirmek, geçmiş kırgınlıkları, alınganlıkları, hayal kırıklıklarını, nefreti veya diğer negatif duyguları temizlemek çok basittir .

Bu bölümde bu zor duyguları kalıcı olarak ve çok küçük bir çaba ile silmeyi öğreneceksiniz; ve şaşırtıcı bir şekilde kalbinizde sadece sevgi taşıdığınızı göreceksiniz. Kişisel gelişiminizde, sevgi alıp vermede ve kendinizi ifade etmede büyük bir atılım gerçekleştireceksiniz. Sonuçta üzerinde çalıştığınız bütün ilişkiler daha huzurlu hale gelecek .

İlişkilerdeki problemleri Z-ponopono kullanarak silen bir çok kişi ilişkide olduğu diğer kişiyi düşündüğünde artık daha önce kendisine acı ve üzüntü veren derin öfke, kırgınlık, alınganlık duyguları hissetmediklerini ifade etmişlerdir.

Sevdiğiniz biri ile ilişkilerinizi arındırmak size yeni bir perspektif ve sevgi dolu bir kabulleniş getirir. Nefret ettiğiniz biri ile olan ilişkinizi arındırmak size huzur, yeni bir bakış açısı ve kabulleniş getirir.

Diyelim ki ileride yanınızda asla olmasını istemediğiniz biri ile ilişkiniz arındırdığınızda o kişi hayatınızdaki ve düşüncelerinizdeki önemini yitirecektir.

İLİŞKİLERİNİZİ ARINDIRMA ÇALIŞMASI

Öncelikle iyileştirmek istediğiniz ilişki üzerinde düşünün.

İlişkinizi arındırmak istediğiniz kişinin, adını yazın ve bilinçaltınıza kesin olarak hangi duyguyu temizlemesini belirtin

Bu ilişkideki duygularınızı 1 ila 10 arası puan verin

0 -hiçbir üzüntü acı yok 10 -çok büyük üzüntü ve acı var.

Şimdi bu temizlemek istediğiniz duygunun bütün nedenlerini kalıplarını, bunlarla bağlı olayları , kişileri , her hangi uzay ve zaman düzleminde bu kişiye hissettiğiniz bütün negatif duyguları temizleme dairesinde toplamasını için bilinçaltınıza emir verin. Bütün bunları temizlerken 1 dakika boyunca “özür dilerim beni affet seni seviyorum” anahtar cümlelerini

söyleyin. İlişkinizi arındırmayı düşündüğünüz kişiye karşı hissettiğinizi duygu aşağıdakilerden hangisi ise o duyguyu gösterildiği şekilde silin. Öncelikle o duyguyu hissetmenize neden olan bütün durum, olay, inanç, kalıp ne varsa Z- ponopono meditasyonu ile toparlayıp temizleme dairesine koyun ve anahtar cümlelerinizi 1 dakika söyleyerek bu dairenin içeriğini temizleyin.

ÖFKE

- (İlişkideki kişinin ismi) karşı duyduğum (öfkeyi) ve bunun bütün nedenlerini siliyorum ,
- (İlişkideki kişinin ismi) karşı duyduğum (öfkenin) bedenime hissettirdiklerini tümüyle siliyorum.
- (İlişkideki kişinin ismi) karşı duyduğum (öfkenin) ruhuma hissettirdiklerini tümüyle siliyorum.
- (İlişkideki kişinin ismi) karşı duyduğum (öfkenin) kalbime hissettirdiklerini tümüyle siliyorum.
- (İlişkideki kişinin ismi) karşı duyduğum (öfkenin) zihnime hissettirdiklerini tümüyle siliyorum.
- (İlişkideki kişinin ismi) karşı duyduğum (öfke) nedeniyle bütün hissettiklerimi tümüyle siliyorum.
- (İlişkideki kişinin ismi) karşı duyduğum (öfke) nedeniyle bütün hissettiklerimin çünkü ile başlayan bütün nedenlerini siliyorum
- (İlişkideki kişinin ismi) karşı duyduğum (öfke) nedeniyle bütün hissettiklerimin eğer ile başlayan bütün nedenlerini siliyorum(anahtar cümleler)
- (İlişkideki kişinin ismi) karşı duyduğum (öfke) nedeniyle bütün hissettiklerimin her ne zaman ile başlayan bütün nedenlerini siliyorum
- (İlişkideki kişinin ismi) karşı duyduğum (öfke) nedeniyle bütün hissettiklerimi silersem güvende olmayacağımı düşünmememin bütün nedenlerini siliyorum (İlişkideki kişinin ismi) karşı duyduğum (öfke) ile kendimi tanımlamamın bütün nedenlerini siliyorum.
- (İlişkideki kişinin ismi) karşı duyduğum (öfkeyi) bırakmaktan korkmamın bütün nedenlerini siliyorum

- (İlişkideki kişinin ismi) karşı duyduğum (öfkeyi) bırakmadığım ve taşımaya devam ettiğim için kendimi ve başkalarını affetmememim bütün nedenlerini siliyorum
- (İlişkideki kişinin ismi) karşı duyduğum (öfkeyi) bırakmamı sabote eden bütün nedenleri siliyorum
- (İlişkideki kişinin ismi) karşı duyduğum (öfkeyi) bırakmadığım için duyduğum utancın bütün nedenlerini siliyorum
- (İlişkideki kişinin ismi) karşı (öfkeyi) bedenimde zihnimde enerji alanımda, hayatımda birikme, depolanma nedenlerini tümüyle siliyorum
- (İlişkideki kişinin ismi) karşı duyduğum (öfkeden) gizli bir yarar sağlamamım bütün nedenlerini siliyorum
- İlişkideki kişinin ismi karşı duyduğum (öfkenin) geçmiş yaşamlarımdan getirdiğim bütün nedenlerini siliyorum
- (İlişkideki kişinin ismi) karşı duyduğum (öfkenin) atalarımdan jenerasyonlar boyunca bana kadar gelen bütün nedenleri siliyorum.
- (İlişkideki kişinin ismi)karşı sevgiden daha düşük değerde olan bütün duygularımı ve bu duyguların bütün nedenlerini tümüyle siliyorum
- Bu yollarla ve nedenlerle bağlantılı bütün kalıpları tümüyle siliyorum
- Bu kalıplarla bağlantılı ve bütün duyguları tümüyle siliyorum.

YARGILAMA

Yukarıda cümlelerden öfke yerine yargılama duygusunu koyarak aynı cümleleri tekrarlayın

AYIPLAMA

Yukarıda cümlelerden öfke yerine ayıplama duygusunu koyarak aynı cümleleri tekrarlayın

UTANÇ

Yukarıda cümlelerden öfke yerine utanç duygusunu koyarak aynı cümleleri tekrarlayın

ALINGANLIK

Yukarıda cümlelerden öfke yerine alınganlık duygusunu koyarak aynı cümleleri tekrarlayın

SUÇLULUK DUYGUSU

Yukarıda cümlelerden öfke yerine suçluluk duygusunu koyarak aynı cümleleri tekrarlayın

AFFETMEME

Yukarıda cümlelerden öfke yerine affetmeme duygusunu koyarak aynı cümleleri tekrarlayın

ÜZÜNTÜ

Yukarıda cümlelerden öfke yerine üzüntü duygusunu koyarak aynı cümleleri tekrarlayın

ENDİŞE

Yukarıda cümlelerden öfke yerine endişe duygusunu koyarak aynı cümleleri tekrarlayın

KAYGI

Yukarıda cümlelerden öfke yerine kaygı duygusunu koyarak aynı cümleleri tekrarlayın

KAYIP DUYGUSU

Yukarıda cümlelerden öfke yerine kayıp duygusunu koyarak aynı cümleleri tekrarlayın

Şimdi Z-ponopono meditasyonunun 2. bölümüne geçin. Tezahür dairesindesiniz sizi koşulsuz sevenlerle birlikte aranızda sorun olan kişi ile ilişkilerinizi tümüyle tatminkar ve sevgi dolu olduğunu, onunla oluşturmak istediğiniz ilişkiyi yaşadığınızı imgeleyin ve bu imgelemeyi yaparken 1 dakika boyunca “teşekkür ederim, seni seviyorum” anahtar cümlelerini sürekli söyleyin.

- (İlişkideki kişinin ismi)ile ilişkim tam istediğim gibi mükemmel hale geldi.
- (İlişkideki kişinin ismi) ile harika bir ilişkiyi paylaşıyoruz.
- (İlişkideki kişinin ismi) olduğu gibi seviyor ve kabul ediyorum.
- Bütün arkadaşlarım beni olduğum halimle seviyor ve kabul ediyorlar .

SİZE AİT OLMAYAN ROLLERİ BIRAKMAK

Aslında bir çoğumuz başkalarının bize biçtiği rollerle kendimizi tanımlıyoruz . Bu rolleri taşımak istediğimiz sürece sorun yok ama bir gün gelir bu rollerden sıkılırız ve kendimiz olmak isteriz ama o zamanda bu bize biçilen rolleri bırakmakta zorlanırsınız. Çünkü öncelikle aile üyelerimiz bize rol biçer .

Örnek: Ayşe ailenin en zekisidir gibi. O yaptığı her şeyde çok çalışmakla sorumludur. O kendi ihtiyaçlarının önüne ailenin diğer bireylerinin ihtiyaçlarını ve isteklerini koyar.

Ayşe bu tanımlamayı istekle kabul eder. Çünkü bu rol ona aile içinde kişilik ve güvenlik sağlamaktadır. O ayrıca bu rolü iş hayatına ve ilişkilerine de getirir . O bu rolün ona ait olduğunu bu rol olmadan hiçbir şeye karşılık vermeyeceğini düşünür.

Bu rol, Ayşe başka bir ihtiyacı olduğunu hissedene kadar mükemmel gider. Sonra bu rolü değerlendirmeye girişir ve bu rolün son derece kısıtlayıcı olduğuna karar verir.

İnsanlar size yaşamak için ne iş yaparsın? diye sorduklarında onlar aslında size sizin hayatınızdaki rolünüz nedir? diye sorarlar:
Öğretmen misiniz ? Öğretmen rolümü üsteleniyorsunuz demektir.

Doktor musunuz? Terapist misiniz?. Anne misiniz? Baba mısınız?.

Bizim başarımız bu rolleri tanımamız ve bize biçilen bir çok rolden birini her seferinde birini ustalıkla oynamamızla doğru orantılıdır.

Birilerin bizi tanımlaması bizi sınırlar ama bizde bu sınırlamaları güvenli olduğunu düşündüğümüz için kabul ederiz.

Hayat seçimlerle ilgilidir. Eğer biz başkalarının bize biçtiği rollere uyum sağlamak için seçimlerimizi kısıtlarsak, mutluluğumuza giden yolumuzu da kısıtlarız.

Kendimize koyduğumuz bu sınırların sınırları dışındaki hayat nasıldır acaba?

Eğer zamanı geldiğini düşünüyorsanız ve sizi mutlu edeceğini düşünüyorsanız annenizin, babanızın, kardeşlerinizin, amcalarınızın büyük anne, büyük babalarınızın size yüklediği sınırlı rolleri silin ki kendi özünüz bu rollerin gölgesinde ifade edilmesin.

Bağlı olduğunuz ve ifade ettiğinizi bütün bu rolleri ve bütün nedenlerini silin. Bunu yaptığınızda gerçekte kim olduğunuzu ve mutlu olmak için neye ihtiyacınız olduğunu göreceksiniz, cesurca o yöne yürüyün

Mutlu olmak bencil bir davranış değildir. Biri size kendi mutluluğunuz seçmek benciliktir diyorsa o kişi size ait olmayan bir rol yüklüyordur.

Size rol yükleyen herkesin listesini yaparak size yükledikleri rolleri silebilirsiniz.

Şimdi bilinçaltınızdaki istemediğiniz ama yüklendiğiniz rolleri ve bunları size yükleyen kişileri araştırması için izin verin elinize bir kağıt kalem alın bu kişilerin isimlerini ve bunların size yüklediği rolleri yazın.

Sonra bu kişilerin adını ve yükledikleri rolleri düşünerek tek tek aşağıdaki cümleleri ve her cümleden sonra özür dilerim beni affet seni seviyorum anahtar cümlelerini 10-15 saniye boyunca söyleyin.

- (Şu kişinin) bana yüklediği ve bana ait olmayan rolleri ve bu rollerin bütün nedenlerini siliyorum.
- (Şu kişiye) yüklediğim ona ait olmayan rolleri ve bu rollerin bütün nedenlerini siliyorum.
- Bütün bu nedenlere bağlı olan kalıpların tümünü temizliyorum
- Bu kalıplara bağlı olan bütün duyguları siliyorum.

Sonra Z-ponopono meditasyonunun 2. bölümüne geçin Şimdi tezahür dairenizde sadece kendiniz olduğunuzu size biçilen ama sizin istemediğinizi bütün rolleri bıraktığınızı ve kendiniz olarak çok mutlu olduğunuzu 5 duyunuzla imgelerken “teşekkür ederim, seni seviyorum” anahtar cümlelerini 1 dakika boyunca tekrarlayın

Kendim olmaktan ve özüm gibi davranmaktan çok mutluyum...

Kendim olarak kabul edildiğim ve sevildiğim için çok mutluyum.

KENDİNİZLE İLİŞKİNİZİ TEMİZLEMEK

Kendinizle ilişkinizi temizleme, hayatınızın boyunca yapacağınız en kalıcı etkileri olan bir çalışmadır. Kendinizle ilişkiniz maddi durumunuzda dahil olmak üzere hayatınızın bütün yönlerini etkiler. Kendimizi nasıl hissettiğimizle ve kendimizle uyumlu ilişkide olmakla neşe, finansal güvenlik, verme arasında direkt bir bağlantı vardır. Ne kadar çok kendimizi kabul edersek o kadar çok iyinin hayatımıza girmesine izin veririz.

Öncelikle kendinizle olan ilişkinizde hangi negatif duyguları hissediyorsunuz belirleyin. Sonra Z-ponopono meditasyonunun ilk bölümüne başlayalım kendinizle uyumlu ilişki kurmadığınız ve kendinizle ilgili hissettiğiniz o negatif duyguyla ilgili her şeyi toplayıp temizleme dairesine biriktirmesini bilinçaltınızdan isteyin. Bunlar temizleme dairesinden temizlenirken 1 dakika boyunca anahtar cümlelerinizi söyleyin.

Şimdi aşağıdaki duygulardan hangisini kendinize karşı hissediyorsanız o duyguları temizleme cümlelerini kullanın.

KIZGINLIK

- (Herhangi bir şey) için kendime kızgın olmamı ve bu kızgınlığın bütün nedenlerini tümüyle siliyorum
- Kendime karşı hissettiğim (kızgınlığın) ruhuma hissettirdiklerini tümüyle siliyorum.
- Kendime karşı hissettiğim (kızgınlığın) kalbime hissettirdiklerini tümüyle siliyorum.
- Kendime karşı hissettiğim (kızgınlığın) zihnime hissettirdiklerini tümüyle siliyorum.
- Kendime karşı hissettiğim (kızgınlığın) bedenime hissettirdiklerini tümüyle siliyorum.
- Kendime karşı hissettiğim (kızgınlık) nedeniyle bütün hissettiklerimi tümüyle siliyorum.
- Kendime karşı hissettiğim (kızgınlık) nedeniyle bütün hissettiklerimin çünkü ile başlayan bütün nedenlerini siliyorum.

- Kendime karşı hissettiğim (kızgınlık) nedeniyle bütün hissettiklerimin eğer ile başlayan bütün nedenlerini siliyorum.
- Kendime karşı hissettiğim (kızgınlık) nedeniyle bütün hissettiklerimin her ne zaman ile başlayan bütün nedenlerini siliyorum.
- Kendime karşı hissettiğim (kızgınlık) duygumu silersem güvende olmayacağımı düşünmememin bütün nedenlerini siliyorum .
- (Kendime karşı hissettiğim (kızgınlık) duygum ile özdeşleşmemim bütün nedenlerini siliyorum.
- Kendime karşı hissettiğim (kızgınlık) duygumu bırakmaktan korkmamım bütün nedenlerini siliyorum.
- Kendime karşı hissettiğim (kızgınlık) duygumu bırakmadığım ve taşımaya devam ettiğim için kendimi affetmememim bütün nedenlerini siliyorum .
- Kendime karşı hissettiğim (kızgınlık) duygumu bırakmamı sabote eden bütün nedenlerini siliyorum.
- Kendime karşı hissettiğim (kızgınlık) duygumu bırakmadığım için duyduğum utancın bütün nedenleri siliyorum.
- Kendime karşı hissettiğim (kızgınlık) duygumun bedenimde zihnimde enerji alanımda, hayatımda birikme, depolanma nedenleri tümüyle siliyorum
- Kendime karşı hissettiğim (kızgınlık) duygumdan gizli bir fayda sağlamamım nedenleri tümüyle siliyorum
- Kendime karşı hissettiğim (kızgınlık) duygumun geçmiş yaşamlarımdan bana kadar gelen bütün nedenleri siliyorum
- Kendime karşı hissettiğim (kızgınlık) duygumu atalarımdan jenerasyonlar boyunca bana kadar gelen bütün nedenleri siliyorum

YARGI

Yukarıdaki cümleleri kızgınlık yerine yargılamayı koyarak tekrarlayın

ELEŞTİRİ

Yukarıdaki cümleleri kızgınlık yerine eleştiriye koyarak tekrarlayın

AYIPLAMA

Yukarıdaki cümleleri kızgınlık yerine ayıplamayı koyarak tekrarlayın

UTANÇ

Yukarıdaki cümleleri kızgınlık yerine utanç duymayı koyarak tekrarlayın

SUÇLULUK

Yukarıdaki cümleleri kızgınlık yerine suçluluğu koyarak tekrarlayın

GÜVEN DUYMAMA

Yukarıdaki cümleleri kızgınlık yerine güven duymamayı koyarak tekrarlayın

KENDİNİ SINIRLAMA

Yukarıdaki cümleleri kızgınlık yerine kendini sınırlama duygusunu koyarak tekrarlayın

KENDİNİ AFFETMEME

Yukarıdaki cümleleri kızgınlık yerine kendimi affetmemem duygusunu koyarak tekrarlayın

Şimdi Z-ponopono meditasyonunun 2.bölümüne yapın ve tezahür dairenize gidin ve orada kendinizi bütün suçluluk duygularından ,eleştirilerden kurtulduğunuz imgeleyin böylece kendinizi olduğunuz haliyle mutlu olduğunuzu imgeleyin ve kendi ışık özünüzle bağlantı kurduğunuzu imgeleyin . Bunları imgelerken 20 saniye boyunca “teşekkür ederim, seni seviyorum” anahtar cümlelerini tekrarlayın
Sonra aşağıdaki cümlelerden sonra anahtar cümlelerinizi 10 saniye boyunca söyleyin.

Kendimi seviyorum.

Kendimi olduğumun halimle seviyorum.

Kendimi tümüyle kabul ediyorum.

Ben sevgiyim.

Ben huzurum.

Ben mutluluğum.

Ben güzelliğim.

6.ÇALIŞMA – TRAVMALARİ İYİLEŞTİRMEK

Hepimizin hayatımızın belli dönemlerinde travmalar yaşadık. İki tür travma vardır

a-Büyük travmalar

b-Küçük travmalar.

BÜYÜK TRAVMALAR

Büyük travmalar genellikle insanlar tarafından kolayca bilinir. Bunlar fiziksel ve seksüel istismara uğrama,savaş, kaçırılma gibi olaylardır.

İstatistiklere girmese de birçok kişi büyük travmaları yaşamıştır. Kazalar, bulaşıcı hastalıklar da büyük travmalar arasında sayılır.

Büyük travmaları yaşayan kişiler bu travmaların kalıcı semptomlarını geliştirirler. Bu büyük travmalar ileriki yaşamlarında kişilerde uykusuzluk, olaylardan ve durumlardan kaçma, aşırı tetikte olma (hiper vigilance) gibi hastalıklara neden olur.

Kişi çocukluğunda düzenli olarak aynı travmaya maruz kalırsa bu durum ileri yaşlarda kişinin ilişkilerini ve güvenlik duygularını olumsuz yönde etkiler.

Bu tür travmalar ileride tetikleyici bir olayla tekrar su yüzüne çıkabilir. Bu nedenle mutlaka geçmiş travmaları iyileştirmek gerekmektedir.

KÜÇÜK TRAVMALAR

Hemen hemen herkes küçük travmalar yaşamıştır. Bunların çoğu genelde çocukluğumuzda oluşmuştur. Kaybolma, isim takılması , alay edilmek, hastalanınca ilgilenilmeme gibi travmalar küçük travmalardır.

Küçük travmalar büyük travmalarına göre daha az dramatik olsa da iyileştirilmediklerinde kişide kendine güvensizlik ve yalnızlık duygularına neden olabilir

TRAVMALARLA İLGİLENMEK

Geleneksel olarak travma tedavilerde konuşma tedavisi uygulanır. Günümüzde artık konuşma tedavisinin yeterli olmadığı bilinmektedir.

Ayrıca konuşma terapisini uygulayan terapistinde zaman içinde aynı travmaları yaşadığı görülmüştür. Konuşma tedavilerinde kişiye travmalar yeniden hatırlatılır ve kişiye bu arada duygusal destek verilerek bu olayın tekrar hatırlanması sağlanır. Bu olayın onların suçu olmadığı ve şu anda güvende olduğu söylenir.

Günümüzde bu travmalarla baş etmenin bir çok yolu vardır.

- Duygusal özgürleşme tekniği- EFT
- Negatif etki silme metodu (NAEM),
- Tapas Acupressure Technique (TAT),
- Düşünce alanı terapisi (TFT)
- Hızla özgür olun (be set free fast) (BSFF).
- Temel Enerji Aktivasyonu ve Ötesi (P.E.A.T.)

gibi metodlar geçmiş dönem travmalarının silinmesi konusunda oldukça etkilidir.

Bu teknikler kişisel olarak değişim gösterse de hepsi işe yarar. Ama hiçbiri herkes için ideal bir yaklaşım değildir.

Klinik çalışmalarda görülmüştür ki çocukluğunda ciddi travmalar geçirmiş olan kişilerde , istismar edilme veya terk edilme gibi olaylarda, kişi kendine zarar verme ve intihara eğilimli olabiliyor. Bu nedenle bu tip travmaları daha güvenli bir şekilde ve bir psikiyatrist gözetiminde tedavi etmek gerekir.

Z-PONOPONO İLE TRAVMALARI ELE ALMAK

Z-ponopono kendini iyileştirmeyi teşvik eden bir yöntem olsa da ve birçok olayda zararsızca uygulansa da, ciddi çocukluk travmalarında eğer kendinizi dayanıklı ve güçlü hissetmiyorsanız tek başına çalışmak yerine bir profesyonelle çalışmanızı tavsiye ederim.

Eğer travmanın yoğun semptomlarını hissediyorsanız, başlangıçta travmatik olaydan çok bunun belirtileri üzerinde çalışmak iyi olur ; örneğin öncelikle anksiyete, kızgınlık, korku,

güvenlikte olmama, kontrol etme gibi semptomları iyileştirmek gerekir. Bunun yanında ilişkileri de arındırmak gerekmektedir.

Eğer bağımlılık veya diğer kendine zarar verme alışkanlıkları varsa travmalarla doğrudan ilgilenmeden önce bunlarla ilgilenilmelidir.

Yine travmalarla ilgilenmeden önce barış, güvenlik, güven kendini sevme konularını yapılandırmak gerekmektedir.

Öncelikle bu problemler temizlendiğinde travma terapisi daha hızlı ve kolay olmaktadır.

Travmalarla çalışmadan önce Z –ponopono ile duygusal temizlemeleri yaptığınızda sizi zorlayan semptomların büyük oranda düzelme kaydettiğini hatta bazı durumlarda tümüyle düzeldiğini görürsünüz.

Travmalarla ilgilenmenin en iyi zamanı kendini güvende ve iyi hissettiğiniz zamanlardır. Unutmayın travmalarla ilgilenilmediğinde yaralı bir alan hep sizinle kalır.

Bazen çalışmanın arkasında birkaç gün kişi kendini üzgün ve karmaşık hissedebilir. Bu oluştuğunda Z –ponopono ile ortaya çıkan duygular üzerinde çalışmak gerekir.

Travmalarla çalışırken ilk cümleyi kurarken travmanın olduğu andaki verilen kararları belirlemek yararlı olur.

Güvende olmadığınız, kontrolünüzün olmadığı, bu durumdan kaçış olmadığı” gibi travma anında verilen kararlar bedenin psikolojik cevaplar vermesine neden olur. Bu kararlar travmatik olaylar bittikten yıllar sonra bile ortaya çıkar. Bu kararlar daha sonra kişilerin düşüncelerini duygularını etkiler. Z-ponopono uygularken travma anında verilen bütün kararları bilmek ve anlamak gerekli değildir. Bilinçaltınız onları bilir ve temizlemesini istediğinizde onları temizler .

Travmayı belirlerken öncelikle travmatik olayı düşündüğünüzde olaydan dolayı hissettiğiniz strese 0 ila 10 arası puan verin

Şimdi z-ponopono meditasyonunun ilk bölümüne başlayın ve bilinçaltınızdan araştırma yapmasını isteyin ve bu travma ile ilgili duyguları, inançları, kararları, olayları kısaca her şeyi ortaya döküp temizleme dairesine koymasını isteyin ve temizlenme enerjisini

bedeninizde hissedene kadar (genelde 1 dakika sürüyor) “özür dilerim , beni affet, seni seviyorum” anahtar cümlelerini kullanarak temizleyin.

Sonra aşağıdaki her cümleden sonra anahtar kelimeleri 10-15 saniye boyunca söyleyin
Sonra temizlemek için aşağıdaki cümleleri kullanın

- (Şu olay olduğu) anda verdiğim (şu kararımı)tümüyle siliyorum.
- (Burada verdiğiniz her karar için ayrı ayrı arınma cümlelerini söylemelisiniz.)**
- (Şu olay olduğu) anda verdiğim (şu kararımın)ruhuma hissettirdiklerini tümüyle siliyorum.
 - (Şu olay olduğu) anda verdiğim (şu kararımın)kalbime hissettirdiklerini tümüyle siliyorum.
 - (Şu olay olduğu) anda verdiğim (şu kararımın)zihnime hissettirdiklerini tümüyle siliyorum.
 - (Şu olay olduğu) anda verdiğim (şu kararımın)bedenime hissettirdiklerini tümüyle siliyorum.
 - ,(Şu olay) nedeniyle hissettiğim (şu duygunun) ruhuma hissettirdiklerini tümüyle siliyorum
 - (Şu olay) nedeniyle hissettiğim (şu duygunun) kalbime hissettirdiklerini tümüyle siliyorum .
 - (Şu olay) nedeniyle hissettiğim (şu duygunun) zihnime hissettirdiklerini tümüyle siliyorum.
 - (Şu olay) nedeniyle hissettiğim (şu duygunun) bedenime hissettirdiklerini tümüyle siliyorum .
 - (Şu olay) nedeniyle hissettiğim (şu duygu) nedeniyle bütün hissettiklerimi tümüyle siliyorum.
 - (Şu olay) nedeniyle hissettiğim (şu duygu) nedeniyle bütün hissettiklerimin çünkü ile başlayan bütün nedenlerini siliyorum.
 - (Şu olay) nedeniyle hissettiğim (şu duygu) nedeniyle bütün hissettiklerimin eğer ile başlayan bütün nedenlerini siliyorum.
 - (Şu olay) nedeniyle hissettiğim (şu duygu) nedeniyle bütün hissettiklerimin her ne zaman ile başlayan bütün nedenlerini siliyorum

- (Şu olay) nedeniyle hissettiğim (şu duygu) nedeniyle bütün hissettiklerimi silersem güvende olmayacağımı düşünmemin bütün nedenlerini siliyorum.
- (Şu olay) nedeniyle hissettiğim (şu duygu) ile özdeşleşmemin bütün nedenlerini siliyorum.
- (Şu olay) nedeniyle hissettiğim (şu duygumu) bırakmaktan korkmamın bütün nedenlerini siliyorum.
- (Şu olay) nedeniyle hissettiğim (şu duygumu) bırakmadığım ve taşımaya devam ettiğim için kendimi affetmememin bütün nedenlerini siliyorum.
- (Şu olay) nedeniyle hissettiğim (şu duygumu) bırakmamı sabote eden bütün nedenleri siliyorum.
- (Şu olay) nedeniyle hissettiğim (şu duygumu) bırakmadığım için duyduğum utancın bütün nedenleri siliyorum.
- (Şu olay) nedeniyle hissettiğim (şu duygumun) bedenimde zihnimde enerji alanımda, hayatımda birikme, depolanma nedenleri tümüyle siliyorum.
- (Şu olay) nedeniyle hissettiğim (şu duygumdan) gizli bir yarar sağlamamın bütün nedenleri siliyorum.
- (Şu olay) nedeniyle hissettiğim (şu duygumu) atalarımın jenerasyonlar boyunca bana kadar gelen bütün nedenleri siliyorum.
- Bu travmayı ve bu travmayı deneyimlememin bütün nedenlerini siliyorum
- Yaşadığım bu travmanın etkilerinin bedenimde hala tutulmasının bütün nedenlerini siliyorum
- Yaşadığım bu travmanın etkilerinin enerji alanımda hala tutulmasının bütün nedenlerini temizliyorum
- Bu olayın hatırlamadığım bütün nedenlerini tümüyle siliyorum
- Bu kararlarım , nedenlerle ve yönlerle bağlantılı bütün kalıpları tümüyle siliyorum
- Bu kalıplarla bağlantılı bütün duyguları ve anlamları temizliyorum.

Şimdi Z-ponopo meditasyonunun 2.bölümündeki tezahür dairesine geçin ve travmanızın ve travmanızla bağlantılı bütün duygu karar ve nedenlerden tümüyle temizlendiğinizi ve bu yeni hayatınızı imgeleyin ve imgelemenizi yaparken 1 dakika boyunca “teşekkür ederim, seni seviyorum” anahtar kelimelerini tekrarlayın

Sonra 10-15 saniye boyunca aşağıdaki her cümleden sonra “teşekkür ederim seni seviyorum” anahtar kelimesini tekrarlayarak yüklemesini yapın.

- Bu temizlemenin varlığımın bütün yönlerine ulaşmasına izin veriyorum. Bu olay oldu ve geçti şimdi tümüyle güvendeyim.
- Bu olayla ilgili bütün üzüntülerimin- duygusal karmaşalarımın hepsinin gitmesine izin vermem artık benim için son derece güvenli.
- Bu olayla ilgili kendimi huzurlu ve güvenli hissetme yollarını bilincime ve bilinçaltıma yüklüyorum.
- Bu olayla ilişkili kendimi güvenli hissetmenin yeni yolunu bilincime ve bilinçaltıma yüklüyorum.
- Bütün bu temizleme işlemi geçmişimde, şimdinde ve geleceğimde tümüyle etkili olmasına izin veriyorum

Kontrol : Travmatik olayı tekrar imgeleyin, şimdi derecesi nedir. (0 ila 10 arası)
Eğer hala rahatsızlık hissediyorsanız kalıntı duyguları da temizlemek için anahtar cümleleri tekrarlamalısınız.

Eğer olay tümüyle temizlenmediyse hangi duygular düşünceler ve kalmış onlara bakın, eğer bununla bağlantılı başka bir travma ortaya çıktıysa onu da temizlemek için Z- ponopono uygulanmalıdır. Bütün bu temizleme işlemi kendinizi tümüyle huzurlu hissedene kadar sürdürülmelidir.

Kendinizi tümüyle huzurlu hissedince travma bütünüyle temizlenmiştir

SİZE ZARAR VERENLERLE BAĞLANTILARI KESMEK

Danışanlarım bana sık sık, istismara uğramış kişilerin (her türlü istismar söz konusu) istismar eden kişileri affetmeleri gerekip gerekmediğini soruyorlar.

Bu durumu yaşayan bir çok kişi eğer acı çektirenler yakın arkadaş veya ailedense onları affetmeye ihtiyaç duyduklarını söylüyorlar. Genelde kişiler burada affetme derken anlatmak istedikleri bu konuda konuşmayı bırakmak ve olana tepki göstermek yerine sanki o olay olmamış gibi davranmaktadırlar.

Oysa, affetme çok karmaşık ve duygusal yükü olan bir konudur; zarar gören kişinin davranışları kadar zarar veren kişinin davranışları da affetmeyi etkileyen faktörler arasındadır.

Bilmeden ve istemeden zarar veren ve yaptığıın sorumluluğunu üstlenen ve zarar vermeyi fark ettiği anda kesen kişileri affetmek çok kolaydır. Bir çok kişi çok zarar görse bile bu tip kişileri affeder.

Ama isteyerek ve sürekli olarak zarar vermeyi sürdüren ve bunu sorumluluğunu almayan kişileri affetmek çok zor olabilir.

Birisinin yaptığı şeyler için olayla ve kişi ile duygusal bağınızı kesmediğiniz ve oluşan etkiler nedeniyle işlevsiz kaldığınız sürece affetme imkansızdır.

Gerçekten affetmek geçmişten konuşmayı kesmek veya o kişiyle tekrar iletişim kurmayı gerektirmez.

Size zarar veren kişileri affetmek konusunda Z –ponopono çok yardımcı olur.

Z-ponopono Uygulaması

Öncelikle z-ponopono meditasyonunun ilk bölümüne geçin ve bu kişi ile ilgili hissettiğiniz her duyguyu, inancı, kalıbı, olayı ortaya çıkarması ve temizleme dairesine koyması için bilinçaltınıza emir verin.

1 dakika veya daha fazla özür dilerim beni affet seni seviyorum anahtar cümlelerini söyleyerek bilinçaltınızdan temizlenmesini sağlayın .

Sonra aşağıdaki cümlelerden sonra 20 saniye boyunca bu anahtar cümleleri tekrarlayın

- (zarar veren kişinin ismi) enerjik olarak bağlı olmamın bütün yollarını ve nedenlerini siliyorum
- (zarar veren kişinin ismi) düşüncelerinin benim üzerimdeki enerjik etkisini ve bunun nedenlerini tümüyle siliyorum
- (zarar veren kişinin ismi) düşüncelerinin benim üzerimdeki psikolojik etkisini bu etkinin bütün nedenlerini siliyorum.
- (zarar veren kişinin ismi) düşüncelerinin benim üzerimdeki duygusal etkinin ve bu etkinin bütün nedenlerini siliyorum

Burada duyguyu belirtmek gerekir örnek öfke, kırgınlık v.s gibi)

- (zarar veren kişinin ismi) karşı hissettiğim (şu duygunun) ruhuma hissettirdiklerini tümüyle siliyorum.
- (zarar veren kişinin ismi) karşı hissettiğim (şu duygunun) kalbime hissettirdiklerini tümüyle siliyorum.
- (zarar veren kişinin ismi) karşı hissettiğim (şu duygunun) zihnime hissettirdiklerini tümüyle siliyorum.
- (zarar veren kişinin ismi) karşı hissettiğim (şu duygunun) bedenime hissettirdiklerini tümüyle siliyorum.
- (zarar veren kişinin ismi) karşı hissettiğim (şu duygu) nedeniyle bütün hissettiklerimi tümüyle siliyorum.
- (zarar veren kişinin ismi) karşı hissettiğim (şu duygu) nedeniyle bütün hissettiklerimin çünkü ile başlayan bütün nedenlerini siliyorum.
- (zarar veren kişinin ismi) karşı hissettiğim (şu duygu) nedeniyle bütün hissettiklerimin eğer ile başlayan bütün nedenlerini siliyorum.
- (zarar veren kişinin ismi) karşı hissettiğim (şu duygu) nedeniyle bütün hissettiklerimin her ne zaman ile başlayan bütün nedenlerini siliyorum.
- (zarar veren kişinin ismi) karşı hissettiğim (şu duygu) nedeniyle bütün hissettiklerimi silersem güvende olmayacağımı düşünmemin bütün nedenlerini siliyorum.
- (zarar veren kişinin ismi) karşı hissettiğim (şu duygu) ile özdeşleşmemin bütün nedenlerini siliyorum.
- (zarar veren kişinin ismi) karşı hissettiğim (şu duygumu) bırakmaktan korkmamın bütün nedenlerini siliyorum.
- (zarar veren kişinin ismi) karşı hissettiğim (şu duygumu) bırakmadığım ve taşımaya devam ettiğim için kendimi affetmememin bütün nedenlerini siliyorum
- (zarar veren kişinin ismi) karşı hissettiğim (şu duygumu) bırakmamı sabote eden bütün nedenlerini siliyorum.
- (zarar veren kişinin ismi) karşı hissettiğim (şu duygumu) bırakmadığım için duyduğum utancın bütün nedenlerini siliyorum.
- (zarar veren kişinin ismi) karşı hissettiğim (şu duygumu) bedenimde zihnimde enerji alanımda, hayatımda birikme, depolama nedenlerini tümüyle siliyorum

- (zarar veren kişinin ismi) karşı hissettiğim (şu duygum) nedeniyle gizli bir yarar sağlamamın nedenleri tümüyle siliyorum.
- (zarar veren kişinin ismi) karşı hissettiğim (şu duygumu) atalarımın jenerasyonlar boyunca bana kadar gelen bütün nedenleri siliyorum.
- (zarar veren kişinin ismi) karşı hissettiğim (şu duygumu) geçmiş yaşamlarımdan getirdiğim nedenlerini siliyorum
- Bütün bu etkilerin bedenimde taşınmasının bütün nedenlerini siliyorum.
- Bütün bu etkilerin enerji alanımda taşınmasının bütün nedenlerini siliyorum.
- Bu nedenlerle ve etkilerle bağlantılı tüm kalıpları siliyorum.
- Bu kalıplarla bağlantılı tüm duyguları siliyorum.

Z-ponopono meditasyonunun 2. bölümüne geçin ve tezahür dairenize gidin ve bu kişinin etkisinden kurtulduğunuzu ve hayatınızın nasılda huzurlu hale geldiğini imgeleyin ve bir dakika boyunca “teşekkür ederim, seni seviyorum” anahtar cümlelerini söyleyerek bilinçaltınıza bu yüklemeyi yapın ve sonra aşağıdaki cümlelerden sonra 20 saniye anahtar cümleleri söyleyin.

- Bu temizleme işlemi benim geçmişimde şimdide ve geleceğimde tümüyle etkilidir.
- (Zarar veren kişinin ismi) görüyorum ve kendi gücüme sahibim.
- Eğer (zarar veren kişinin ismi) görürsem duygusal fiziksel ve enerjisel olarak tümüyle güvendedim.
- Ben huzurluyum
- Ben güvendedim
- Ben sevgi doluyum,
- Ben mükemmelim,
- ben özgürüm,

7 . ÇALIŞMA- BELİRLİ HAYAT ZORLUKLARINI TEMİZLEMEK

Bu bölümde yaşamda hepimizin ortak olarak karşılaştığımız zorluklara Z –ponopono yöntemini uygulayacağız.

HASTALIKLAR İÇİN Z-PONOPONO UYGULAMASI

Hepimiz hayatımız boyunca belli zorluklarla karşılaşırız. Bunlardan biride hastalıktır. Eğer şu an bir hastalığınız varsa hastalıktan önceki yaşamınızla şimdiki arasında ne büyük fark vardır değil mi? Bu nedenle şimdi hastalığınızdan önceki ve sonraki farklılıkları yazın böylece kendinize özgü temizleme cümlelerini hazırlamış olacaksınız.

Hastalığın değişik yönlerini ve deneyimlemeye direnç gösterdiğiniz her yönünü bu şekilde temizlemelisiniz, çünkü bir şeye direndiğimiz zaman enerji dinamiklerini harekete geçirir ve daha fazlasını kendimize çekeriz

Çekim yasası bize farkındalığımızı neyin üzerine çevirirsek onu daha fazla tezahür ettireceğimizi söyler. Bu nedenle hastayken odağımız her zaman iyileşmek üzerine olmalıdır. Oysa hastalandığımızda odağımız hep hastalık üzerine olur. Eğer odağımızı değiştirirsek ve sağlık üzerine odaklanırsak iyileşiriz çünkü odağımız değişmiştir.

Ama bu değişimin oluşması için bizim hastalığa odaklı farkındalımıza bağlı bütün duyguları temizlememiz gerekmektedir.

Eğer kişi sadece sağlık düşünceleri düşünürse herhangi bir hastalığı çok daha çabuk iyileşir. Kendimizi hasta hissetmekle bağlantılı bütün duyguları Z -ponopono ile silebiliriz. Böylece düşüncelerimiz kolayca hastalıktan sağlığa doğru kayar.

Hastalıkla ilgili bütün duyguları temizledikten sonra sağlıkla ilgili onaylamalar yükleyebilirsiniz.

Şimdi Z-ponopono meditasyonunun ilk bölümüne geçin ve hastalığınızla ilgili her ne kadar inanç , düşünce , olay, kalıp,duygu kısaca hastalığınızın oluşması ile ilgili her ne varsa

google arama yapıp çıkanları temizleme dairesine atması için bilinç altınıza emir verin. Daha sonra 1 dakika boyunca temizleme dairesindekilerin içindekileri “beni affet, seni seviyorum, özür dilerim” anahtar cümleleri tekrarlayarak temizleyin

Sonra aşağıdaki her cümleden sonra 20 saniye boyunca anahtar cümleleri tekrarlayın

- Yakalandığım bu hastalığın bütün nedenlerini siliyorum.
- Yakalandığım bu hastalığın geçmiş yaşamlarımdan getirdim nedenlerini siliyorum
- Yakalandığım bu hastalığın atalarımın jenerasyonlar boyunca bana kadar gelen nedenlerini siliyorum.
- Yakalandığım bu hastalığın bana bütün hissettirdiklerini siliyorum
- Yakalandığım bu hastalığın bedenime bütün hissettirdiklerini siliyorum
- Yakalandığım bu hastalığın zihnime bütün hissettirdiklerini siliyorum
- Yakalandığım bu hastalığın ruhuma bütün hissettirdiklerini siliyorum
- Yakalandığım bu hastalığın kalbime bütün hissettirdiklerini siliyorum
- Yakalandığım bu hastalığın bana hissettirdiği bütün duyguları ve nedenlerini siliyorum
- Yakalandığım bu hastalığın bana hissettirdiği bütün duyguları ve çünkü ile başlayan nedenlerini siliyorum.
- Yakalandığım bu hastalığın bana hissettirdiği bütün duyguları ve eğer ile başlayan tüm nedenleri siliyorum.
- Yakalandığım bu hastalıktan ve bu hastalık nedeniyle hissettiğim duygulardan kurtulmamın güvenli olmadığını düşünmemin nedenlerini siliyorum.
- Yakalandığım bu hastalıktan ve bu hastalık nedeniyle hissettiğim duygulardan kurtulmaktan korkmamın bütün nedenlerini siliyorum.
- Yakalandığım bu hastalıktan gizli bir yarar sağlamamın bütün nedenlerini siliyorum.
- Yakalandığım bu hastalığa neden olan ana kalıbı varlığımın her seviyesinde tümüyle siliyorum.
- Yakalandığım bu hastalığın oluşması ile ilgili yaptığım bütün anlaşmaları varlığımın bütün seviyelerinden siliyorum.
- Yakalandığım bu hastalığa neden olan bilinmeyen faktörlerini benliğimin her seviyesinden tümüyle siliyorum..

- Yakalandığım bu hastalıktan dolayı kendime ve başkalarına karşı taşıdığım bütün kızgınlık, yargılama, eleştiri, utanç, ayıplama, öfke ve affetmemeyi benliğimin her seviyesinde tümüyle siliyorum.
- Yakalandığım bu hastalığın oluşmasına neden olan bütün duyguları ve olayları tümüyle siliyorum.
- Yakalandığım bu hastalığı bedenimde taşıma nedenlerini tümüyle siliyorum.
- Yakalandığım bu hastalığın enerji alanımda taşıma nedenlerini siliyorum.
- Bu nedenlerle bağlı tüm kalıpları siliyorum.
- Bu kalıplarla bağlantılı bütün duyguları siliyorum.

Şimdi Z-ponopono meditasyonunun 2. bölümüne geçin ve etrafında sizi koşulsuz seven varlıklarla çevrili altın renkli tezahür dairesine gidin.

Hastalığınızdan kurtulduğunuzu tümüyle sağlıklı ve neşeli enerjik olduğunuzu 5 duyunuzla imgeleyin. Bu imgelemeyi yaparken 1 dakika boyunca “teşekkür ederim, seni seviyorum” anahtar kelimelerini tekrarlayarak sağlıklı halinizi bilinçaltınıza yükleyin.

Kendi özünüzle birleştiğinizi ve ışığınızın her yana yayıldığını imgeleyin bu imgelemeyi yaparken 1 dakika boyunca anahtar kelimeleriniz olan ”teşekkür ederim, seni seviyorum”cümlelerini tekrarlayın

Daha sonra aşağıdaki her cümleden sonra”teşekkür ederim, seni seviyorum”anahtar cümlelerini kullanarak yükleme yapın.

- Son derece sağlıklıyım
- Enerji doluyum
- Rahat huzurlu ve mutluyum
- Ben mükemmelim
- Ben ışığım
- ben sevgiyim

KÖTÜ MADDİ DURUMUNUZ İÇİN Z-PONOPONO UYGULAMASI

Öncelikle parayı , maddi durumunuzu ve para kazanmanızı düşününce hissettiğiniz duyguları belirleyip her bir duyguyu silmek için Z-ponopono uygulamalısınız . Para ile ilgili bilinçaltında çok fazla negatif kalıp, duygu, neden, inanç olacağı için her bir kalıpla ayrı ayrı ilgilenmek gerekmektedir. Burada genel bir arınma örneği vereceğim, bu örneğe göre her bir duygu, düşünce, inanç, kalıp ile ilgili ayrı ayrı arınma yapabilirsiniz.

Şimdi Z-ponopono meditasyonunun ilk bölümüne geçin ve maddi durumunuzun bugünkü halde olmasına neden olan, yeterince para kazanmanıza engel olan, finansal olarak kendinizi yeterince özgür hissetmenizi engelleyen ne kadar inanç , düşünce , olay, kalıp,duygu kısaca her ne varsa google arama yapıp çıkanları temizleme dairesine atması için bilinç altınıza emir verin. Daha sonra 1 dakika boyunca temizleme dairesindekilerin içindekileri “beni affet, özür dilerim, seni seviyorum” anahtar cümleleri tekrarlayarak temizleyin

- Maddi durumumu düşündüğümde bütün hissettiklerimi siliyorum.
- Maddi durumumun bedenime hissettirdiklerini siliyorum.
- Maddi durumumun ruhuma hissettirdiklerini siliyorum.
- Maddi durumumun zihnime hissettirdiklerini siliyorum.
- Maddi durumumun kalbime hissettirdiklerini siliyorum.
- Maddi durumumu düşününce hissettiğim negatif duyguların çünkü diyerek başlayan tüm nedenlerini siliyorum.
- Maddi durumumu düşününce hissettiğim negatif duyguların her zaman ile başlayan tüm nedenlerini siliyorum.
- Maddi durumumu düşününce hissettiğim negatif duyguların eğer diyerek başlayan tüm nedenlerini siliyorum.
- Maddi durumumu düşününce hissettiğim bütün negatif duyguları ve nedenlerini siliyorum .
- Bilinçli ve bilinçsiz yönlerimin maddi durumumun iyi olmamasından dolayı gizli bir yarar sağlamasının bütün nedenlerini siliyorum.
- Maddi durumumum iyi olmamasından dolayı hissettiğim negatif duygularla kendimi tanımlamamın bütün nedenlerini siliyorum.

- Maddi durumumum iyi olmamasından dolayı hissettiğim negatif duyguları ve bu duyguları hissetmeyi bırakmamı engelleyen tüm nedenleri siliyorum.
- Maddi durumumum iyi olmamasından dolayı hissettiğim negatif duyguları ve bu duyguları hissetmeyi bırakmaktan korkmamın nedenleri siliyorum.
- Maddi durumumum iyi olmamasından dolayı hissettiğim negatif duyguları ve bu duyguları bırakırsam güvende olmayacağımı düşünmemin bütün nedenlerini siliyorum
- Maddi durumumum iyi olmamasından dolayı hissettiğim negatif duyguları ve bu duyguları bırakmamı sabote eden bütün nedenleri siliyorum.
- Maddi durumumum iyi olmamasından dolayı hissettiğim negatif duyguları ve bu duygularımdan kurtulmama izin vermeyen tüm nedenleri siliyorum.
- Maddi durumumum iyi olmamasından dolayı hissettiğim negatif duyguları ve bu duyguları hissettiğim için kendimi ve başkalarını suçlamamın, yargılamamın, eleştirmemin, ayıplamamın bütün nedenlerini siliyorum
- Maddi durumumum iyi olmamasından dolayı hissettiğim negatif duyguları hissetmeme neden olan zihnimde, bedenimde, hayatımda, depolanmış veya atalarımın hayatında depolanıp bana kadar nesiller boyunca gelmiş bütün her şeyi siliyorum.
- Bu nedenlerle bağlantılı tüm kalıpları siliyorum
- Bu kalıplarla bağlantılı tüm duyguları siliyorum

Şimdi Z-ponopono meditasyonunun 2. bölümüne geçin ve etrafında sizi koşulsuz seven varlıklarla çevrili altın renkli tezahür dairesine gidin.

Kendinizi istediğiniz maddi koşullarda görün paranın her yönden hayatınıza akışını imgeleyin. Bu imgelemeyi yaparken 1 dakika boyunca “teşekkür ederim seni seviyorum” anahtar cümlelerini söyleyin .

Sonra aşağıdaki her cümleden sonra 15-20 saniye boyunca “teşekkür ederim seni seviyorum anahtar cümlelerini söyleyin

- Gerçek benliğimle son derece uyumluyum.
- Her geçen gün daha fazla kazanıyorum .
- Zenginlik ve bolluk her kaynaktan hayatıma özgürce akıyor

- Büyük , küçük her miktar paralar için bir mıknatıs haline geldim.
- Finansal olarak özgür olmam bana çok güven veriyor.
- Para her zaman hayatıma kolayca ve özgürce akıyor.
- Sadece kendim olarak bu dünyada bir fark yaratıyorum.
- Her zaman paramı çok iyi yönetiyorum.
- Hep doğru zamanda ve doğru yerde oluyorum ve böylece bir çok fırsatı yakalıyorum.
- Hayatım her zaman zevkli ve güzel geçiyor.
- Her zaman kendimi iyi hissediyorum.
- Bütün arzularım kendiliğinden kolayca gerçekleşiyor ve ben bundan çok mutlu oluyorum.
- Her zaman kalbimin bilgeliğine güveniyorum.
- Her zaman arzularımla aynı boyutta titreşiyorum.
- İstedğim her şeyi tezahür ettirebiliyorum.
- Arzuladığım ve seçtiğim her şeyi alıyor yapıyor ve oluyorum.

KARAR VEREMEMEK – HER İŞİ ERTELEMEK İLE İLGİLİ Z-PONOPONO UYGULAMASI

Kendini baltalayan kişiler, karar verememeyi ve sürekli gecikmeyi hayatında ilke edinmiş kişilerdir. Nüfusun % 20 si kendini “ERTELEYENLER” olarak tanımlar.

Eğer genelde toplantılara geç gidiyorsanız, faturalarınızı zamanında ödemeyi unutuyorsanız, kendinizi erteleyenler olarak nitelendirebilirsiniz. Bu ertelemeler biriktikçe üzerinizde büyük baskılara ve kötü sonuçlara neden olur.

Bu durumu düzeltmek için önce Z-ponopono meditasyonunun ilk bölümüne geçin ve neden bir türlü karar vermediğinizi ve sürekli her işinizi geciktirmenize neden olan duygu, düşünce olgu, durum, karar, inanç her ne varsa bilinçaltınızda bunları toplamasını ve temizleme dairesine koymasını söyleyin ve 1 dakika boyunca “özür dilerim, beni afet, seni seviyorum” anahtar cümlelerini söyleyerek temizleyin. Daha sonra aşağıdaki her cümleden sonra 10-15 saniye boyunca anahtar cümleleri tekrarlayın. Bunu yaparken başka düşünceler ve duygularda aklınıza gelirse onları da hemen temizleyin.

- Doğru kararlar vermekte zorlanmamı ve bunun bütün nedenlerini temizliyorum.
- Karar vermeye direnç göstermemi ve bunun bütün nedenlerini siliyorum.
- Karar vermekten nefret etmemi ve bunun bütün nedenlerini siliyorum.
- Karar vermekten korkmamı ve bunun bütün nedenlerini siliyorum.
- Zorluklardan kaçınmamı ve bunun bütün nedenlerini siliyorum.
- Başarıya ulaşma korkumu ve bu korkumun bütün nedenlerini tümüyle siliyorum.
- Hayatta ilerlemekten korkmamı ve bunun bütün nedenlerini tümüyle siliyorum.
- Hayatta ilerlememi durdurmamı ve bunun bütün nedenlerini tümüyle siliyorum.
- Başarısızlık korkumu ve bu korkumun bütün nedenlerini siliyorum.
- Bilinçli olarak kendimi sabote etmemi ve bunun bütün nedenlerini siliyorum.
- Bilinçsiz olarak kendimi sabote etmemi ve bunun bütün nedenlerini siliyorum.
- Kendimi başarısız görmemi ve bunun bütün nedenlerini siliyorum.
- Kendi gücüme sahip çıkmaktan korkmamı ve bunun bütün nedenlerini siliyorum.
- Mükemmel olma ihtiyacımı ve bunun bütün nedenlerini siliyorum.
- Yanlış yapmaktan korkmamı ve bunun bütün nedenlerini siliyorum.
- Yanlış yapma korkumu bedenimde taşımamın bütün nedenlerini siliyorum.
- Yanlış yapma korkumu enerji alanımda taşımamın bütün nedenlerini siliyorum.
- Hedef koymaktan korkmamı ve bunun nedenlerini siliyorum.
- Hedef belirlemekten kaçınmamı ve bunun nedenlerini siliyorum.
- Bugüne kadar koyduğum hedeflere ulaşamamamın bütün nedenlerini siliyorum.
- Hedef belirlemekte başarısız olmamın bütün gizli nedenlerini siliyorum.
- Hedeflerime ulaşmanın zor olduğunu düşünmemi ve bunun nedenlerini siliyorum.
- Hedeflerime ulaşmamı sabote etmemin bütün nedenlerini siliyorum.
- Hayatta isteklerimi elde etmemi engelleyen bütün gizli nedenleri siliyorum.
- Hedefime ulaşmamı engelleyen bütün dağınıklıklarımı ve bunun nedenlerini siliyorum.
- Bu nedenlere bağlı bütün kalıpları siliyorum.
- Bu kalıplara bağlı bütün duyguları siliyorum.

Daha sonra Z-ponopono meditasyonunun ikinci bölümüne geçerek başarılı olduğunuzu hedeflerinize ulaştığınızı her şeyi zamanında yaptığınızı imgeleyerek 1 dakika boyunca “teşekkür ederim, seni seviyorum” anahtar cümlelerini söyleyerek bilinçaltınıza yükleme yapın.

Daha sonra aşağıdaki her cümleden sonra 10-15 saniye boyunca anahtar cümleleri tekrarlayarak yükleme yapın

- Her zaman yerinde ve doğru kararlar veririm.
- Her işimi zamanında ve doğru yaparım.
- Zorluklarla kolayca başa çıkarım.
- Koyduğum hedeflere rahatça ulaşırım.
- Koyduğum hedeflere ulaşana kadar yılmadan çalışırım.

DERİNLERİNİZDEKİ SORUNLARI KEŞFETME ve ARINMA CÜMLELERİ

Aşağıda bir çok kişide ortak olan sorunları temizleme cümleleri var. Bunların arasında hangilerini temizlemek istiyorsanız o cümleleri seçin ve her birinden sonra 15-20 saniye boyunca anahtar cümleleriniz olan “özür dilerim, beni affet, seni seviyorum” anahtar cümlelerini söyleyin. Sonra yerine olumlama cümlesini söyleyerek 15-20 saniye boyunca “teşekkür ederim, seni seviyorum” anahtar cümlelerini söyleyerek pozitif yükleme yapın.

- (Şuna karşı)duyduğum korkuyu ve bunun nedenlerini siliyorum.
- (Şuna)sahip olamamaktan korkmamı ve bunun bütün nedenlerini siliyorum.
- Bir şeyleri kaçırmaktan korkmamı ve bunun bütün nedenlerini siliyorum.
- Değişime karşı olan korkumu ve bunun bütün nedenlerini siliyorum.
- Reddedilmekten korkmamı ve bunun bütün nedenlerini siliyorum.
- Her zaman endişeli olmamı ve bunun nedenlerini siliyorum.
- Başarılı olma korkumu ve bunun bütün nedenlerini siliyorum.
- Başarısızlıktan korkmamı ve bunun bütün nedenlerini siliyorum.
- Kazanmaktan korkmamı ve bunun bütün nedenlerini siliyorum.

- Kalabalık içinde bulunmaktan korkmamı ve bunun bütün nedenlerini siliyorum.
- İsteklerimi dile getirmekten korkmamı ve bunun bütün nedenlerini siliyorum.
- Kendimi Tanrı ve kaynaktan ayrı hissetmemi ve bunun bütün nedenlerini siliyorum.
- Kendimi kurban gibi hissetmemi ve bunun bütün nedenlerini siliyorum.
- Olayları ve insanları yargılamamı ve bunun bütün nedenlerini siliyorum.
- Güvenilmeyecek arkadaşlar seçmemi ve bunun bütün nedenlerini siliyorum.
- Güvenmediğim kişilerle ilişki kurmamı ve bunun bütün nedenlerini siliyorum.
- Sürekli yanlış erkekleri seçmemi ve bunun bütün nedenlerini siliyorum.
- Kendime karşı inançsız olmamı ve bunun bütün nedenlerini siliyorum.
- Başkalarına güven duymamamı ve bunun bütün nedenlerini siliyorum.
- Kendimi terkedilmiş hissetmemi ve bunun bütün nedenlerini siliyorum.
- Kendimi değerli görmememi ve bunun bütün nedenlerini siliyorum.
- Şu kişiye güvenmememi ve bunun bütün nedenlerini siliyorum.
- Kimseye inanmamamı ve bunun bütün nedenlerini siliyorum.
- Başladığım şeyleri bitiremememi ve bunun bütün nedenlerini siliyorum.
- Her şeye düşünmeden atılmamı ve bunun bütün nedenlerini siliyorum.
- Karar veremememi ve bunun bütün nedenlerini siliyorum.
- Savunmasız olduğumu düşünmemi ve bunun bütün nedenlerini siliyorum.
- Kendimi sabote etmemi ve bunun bütün nedenlerini siliyorum.
- Sorumsuz olmamı ve bunun bütün nedenlerini siliyorum.
- Şüpheli olmamı ve bunun bütün nedenlerini siliyorum.
- Yaşamdan pes etmemi ve bunun bütün nedenlerini siliyorum.
- Desteklenmediğimde yorgun olmamı ve bunun bütün nedenlerini siliyorum.
- Desteklenmediğimde kızgın olmamı ve bunun bütün nedenlerini siliyorum.
- Kendimi fiziksel olarak incitmemi ve bunun bütün nedenlerini siliyorum.
- Kendimi duygusal olarak incitmemi ve bunun bütün nedenlerini siliyorum.
- Çaresiz olmamı ve bunun bütün nedenlerini siliyorum.
- Sevilmediğim hissini ve bunun bütün nedenlerini siliyorum.
- Kendimi sevmekte yetersiz olmamı ve bunun bütün nedenlerini siliyorum.
- Başkalarını sevme yetersizliğimi ve bunun bütün nedenlerini siliyorum.

- Kendimi içsel olarak bomboş hissetmemi ve bunun nedenlerini siliyorum.
- Kendimi yalnız hissetmemi ve bunun bütün nedenlerini siliyorum.
- Başkalarına bağımlı olmamı ve bunun bütün nedenlerini siliyorum.
- Şu kişiye bağımlı olmamı ve bunun bütün nedenlerini siliyorum.
- Kıskanç olmamı ve bunun bütün nedenlerini siliyorum.
- Şu kişiyi kıskanmamı ve bunun bütün nedenlerini siliyorum.
- Başkalarının küçümsememi ve bunun bütün nedenlerini siliyorum.
- Kendimi küçümsememi ve bunun bütün nedenlerini siliyorum.
- Yeterince iyi olmadığım duygumu ve bunun bütün nedenlerini siliyorum.
- Kendimden nefret etmemi ve bunun bütün nedenlerini siliyorum.
- Kendime inanmamamı ve bunun bütün nedenlerini siliyorum.
- Kendimi saygı duymamamı ve bunun bütün nedenlerini siliyorum.
- Diğer kişilere saygısız davranmamı ve bunun bütün nedenlerini siliyorum.
- Başkalarından beklentim olmasını ve bunun bütün nedenlerini siliyorum.
- Kendimi fiziksel olarak kullandırmamı ve bunun bütün nedenlerini siliyorum.
- Kendimi duygusal olarak kullandırmamı ve bunun bütün nedenlerini siliyorum.
- Başkalarının beni kullanmalarına izin vermemi ve bunun bütün nedenlerini siliyorum.
- Utanç duymamı ve bunun bütün nedenlerini siliyorum.
- Başkalarının mükemmel olmasını beklememi ve bunun bütün nedenlerini siliyorum.
- Kendimi ayıplamamı ve bunun bütün nedenleri siliyorum.
- Başkalarına karşı görünmez olmamı ve bunun bütün nedenlerini siliyorum.
- İnsanların beni saymamasını ve bunun bütün nedenlerini siliyorum.
- İncancı kaybetmemi ve bunun bütün nedenlerini siliyorum.
- Aşağılık duygusu hissetmemi ve bunun bütün nedenlerini siliyorum.
- Kendimi aptal gibi hissetmemi ve bunun bütün nedenlerini siliyorum.
- Kendimi değersiz hissetmemi ve bunun bütün nedenlerini siliyorum.
- Kendimi korkak hissetmemi ve bunun bütün nedenlerini siliyorum.
- İnsanlarla samimiyet kuramamamı ve bunun bütün nedenlerini siliyorum.
- Gerçekten ne istediğimi söylemekten korkmamı ve bunun bütün nedenlerini siliyorum.
- Dikkat çekmek için hastalık arzu etmemi ve bunun bütün nedenlerini siliyorum .

- Sürekli dikkat çekme isteğimi ve bunun bütün nedenlerini siliyorum.
- Evrenin beni desteklemediğimi hissetmemi ve bunun bütün nedenlerini siliyorum
- Dünya tarafından yargılandığımı düşünmemi ve bunun bütün nedenlerini siliyorum.
- Kendimi dünyadan saklamamı ve bunun bütün nedenlerini siliyorum.
- Kendi ayaklarımın üzerinde durmaktan korkmamı ve bunun bütün nedenlerini siliyorum.
- Bireyselliğimi ortaya koymaktan korkmamı ve bunun bütün nedenlerini siliyorum.
- Kendi hayatımı yaşamaktan korkmamı ve bunun bütün nedenlerini siliyorum.
- Kendim olmaktan korkmamı ve bunun bütün nedenlerini siliyorum.
- Dışardan güvenlik aramamı ve bunun bütün nedenlerini siliyorum.
- Dışardan onay aramamı ve bunun bütün nedenlerini siliyorum.
- Dışardan mutluluk aramamı ve bunun bütün nedenlerini siliyorum.
- Kendimi mutsuz hissetmemi ve bunun bütün nedenlerini siliyorum.

8. ÇALIŞMA - İSTEMEDİĞİNİZ YARATIMLARINIZI SİLMEK VE İSTEDİKLERİNİZİ TEZAHÜR ETTİRMEK

Odaklandığımız her şey büyür, bu evrensel bir yasadır. Eğer odağınızı istemediğiniz bir şeye çevirirseniz bilin ki o istemediğiniz şeyin daha fazlası size gelecektir. Buna Çekim yasası denir

Eğer şişman olmak istiyorsanız dikkatinizi şişman olmama üzerine odaklarsanız kilo vermekte zorlanırsınız veya kilo verir bir süre sonra tekrar geri alırsınız.

Eğer fakir olmak istemiyorsanız ve para biriktiriyorsanız, biriktirdiğiniz para bir taraftan gider. Hasta olmamak üzerine odaklanırsanız hasta olursunuz.

Annenize benzemek istemezseniz tıpkı anneniz gibi olacaksınız. .

Unutmayın düşüncelerde objelerdir. Dikkatinizi neyin üzerine veriyorsanız, hayatta size onu verecektir. Eğer düşüncelerimiz bir şeyin eksikliği üzerine ise o şeyin eksikliğini daha fazla çekersiniz; ya da bir şeyden kurtulmak üzerine odaklanırsanız onu daha fazla kendinize çekersiniz.

Hissettiğiniz duygularda istediğiniz veya istemediğiniz bir şeyi yaratıp yaratmadığınızı size gösterir. Eğer kendinizi iyi hissederseniz, neşeli hissederseniz istediğiniz şeyi yaratıyorsunuz demektir. Ama korku dolu iseniz yada kızgın veya içlerimşseniz emin olun istemediğiniz bir şeyi yaratıyorsunuzdur. Buradaki ana fikir kendinizi iyi hissetmenize neden olacak şeyler üzerine odaklanmaktır. Öyleyse kendinizi iyi hissetmediğinizde o hissettiğinizi duyguyu silmek iyi bir fikir değil mi?

Eğer bu negatif duyguları sildiğimizde ne olur? Kendimizi daha iyi hissederiz , daha neşeli hissederiz. Peki kendimizi iyi hissettiğimizde hayatımıza neleri çekeriz?

Z –ponopono belli durumları , inançları, duyguları silmeye odaklıdır. Bir kere bu negatif duyguları, olayları, durumları, inançları sildiğimizde doğal olarak odağımızı değiştiririz. Böylece odağımızı istediklerimize çevirmek son derece kolay olur.

Hayatla birlikte akmak için bir alıştırma.

Yaptığımız bu yedi çalışma ile yıllar boyu taşıdığımız bir çok duygusal yükten kurtulduk. Eski zararlı düşüncelerimizi, kalıplarımızı, duygularımızı artık temizledik ve yerine olumlu yüklemeler yaptık .

Şimdi bugüne kadar hayatımızın belli alanlarında yarattığımız, istemediğimiz tezahürlerimizi silip yerine yaşamımızda istediklerimizi tezahür ettireceğiz.

1- Öncelikle burada yazılan hayat alanlarınızda bugüne kadar tezahür ettirdiğiniz ama istemediğiniz tezahürlerinizi ayrı ayrı kağıtlara yazın .

- Sağlık
- Beden ve giysiler
- İş, meslek, kariyer
- Para, servet
- Ev ve içindeki eşyalar
- Seyahat ve ulaşım
- Aşk ,evlilik, sevgi
- Çocuklar ,aile
- Arkadaşlar , akrabalar ve sosyal hayat
- Yaşadığınız çevre, komşular
- Hobiler ve başarmak istedikleriniz

1. İstemediğiniz yaratımlarınız yazdığınız bu kağıtları elinize alın okuyun ve 1 dakika boyunca “özür dilerim beni affet, seni seviyorum “ diyerek bu yaratımlarınız silin; sonra kağıdı yakın. Bu işlemi her bir hayat alanı için ayrı ayrı yapın .
2. Bu hayat alanlarında tezahür ettirmek istediklerinizi ayrı ayrı kağıtlara yazın ama bu konuda spesifik olun. Örneğin ilişki istiyorum diye yazmayın; bunun yerine istediğiniz ilişkiyi ve ilişki kuracağınız kişiyi ayrıntıları ile tarif edin. Sonra bunu imgeleyin. Daha sonra yazdıklarınızı okuyup 1 dakika boyunca “teşekkür ediyorum, seni seviyorum” anahtar kelimelerini söyleyin

3. Bütün bu yaşam alanlarında tek tek çalıştıktan sonra tezahür ettirmek istediklerinizin listelerini kavanozlara koyun ve kavanozun 2/3 su koyun ve bu tezahürlerinizin gerçekleşmesini arzu ettiğiniz son tarihleri kavanozların üstüne yazın .
4. Kavanozları buzdolabının buzluğuna koyun ve kavanozun üzerine yazdığınızı tarihe kadar kavanozlar buzdolabında kalsın.

Bu çalışmanın sembolik bir anlamı vardır. Önce imgeliyorsunuz buhar halinde daha sonra bu niyetlerinizi suya batırıyorsunuz, böylece niyetlerinizin vibrasyonlarını düşürüp su haline getiriyorsunuz. Sonra bu suyu buzluğa koyarak titreşimlerini daha da düşürüp madde haline getiriyorsunuz ve 3 boyutlu dünyanızda oluşturduğunuzu imgeliyorsunuz. Kısaca, özünde siz arzularınızı maddeleştiriyorsunuz. Bilinçaltı zihniniz sembolizmi sever. Eğer sembolizmi **Z-ponopono** ile kombine ederseniz sonuçlara harika olacaktır.

UNUTMAYIN ARINAN KİŞİ SAYISI ARTTIKÇA DÜNYAMIZDA ARINACAKTIR

SONSÖZ

Mutlu, huzurlu, keyifli, rahat bir yaşam için bu sekiz arınma çalışmalarının her birini sırası ile yapmalısınız.

Böylece hem arınacak, hem de Z-PONOPONO yöntemini öğreneceksiniz.

