

MEGAREFORM

TÜRKİYE'NİN EN BÜYÜK SPRİTÜEL DEĞİŞİM SİTESİ

Sayı 14 / KASIM - ARALIK 2024 / 50 TL

YASEMİN FAZLILAR

Kurumsal
Danışman &
Manevi Rehber

ÜMİT
BATI
GİDER
ASTROLOG

DÖRT ELEMENT &
ELEMENTLERİN
DİLİ

ESRA
ÇİFTÇİOĞLU
Astrolog

AYŞEGÜL
MADEN

YAŞAM KOÇU



İÇİNDEKİLER



AYŞEGÜL MADEN

Danışanlarım benimle çalışmaya daha başlamadan, sadece enerji alanıma girdiklerinde dahi frekanslarındaki yükselmeyi mutlaka hissediyorlar.



ESRA ÇİFTÇİOĞLU

Nefes almaya başladığımız ilk anda evren tarafından nasıl bir enerjiyle karşılandığımızı gösteren doğum haritası, yaşam yolculuğumuzla ilgili pek çok detayı barındırır.



ÖZGE ATEŞ

Astroloji kehanet demek değildir. Ana noktalarda gerekli yerleri anlatırız ve uyarır bilgilendiririz, fakat sonuç hür iradeye bağlıdır.



EMİNE ÖZCAN

Sen bana tecrübelerinin "doğrularını" anlatmaya çalışıyorsun ama aynı dönemin insanı olmadığımızı unutuyorsun anne...

04 ECKHART TOLLE KİMDİR?

06 DÖRT TEMEL ELEMENT

08 MEDİTASYON ÖĞRENİLİR Mİ?

10 YASEMİN FAZLILAR

16 ÜMİT BATI GİDER

20 AYŞEGÜL MADEN

26 ESRA ÇİFTÇİOĞLU

28 ÖZGE ATEŞ

32 ARLET BERG-TAKVOR

34 SARP ERTEKİN

36 ANET MANKEOĞLU

38 İLYADA OMayRA NUR ÇELİK

40 EMİNE ÖZCANI

EDİTÖR

"Megareform olarak misyonumuz "Kendi yaşamını, hayata bakışını, bedenini veya zihnini değiştirmek isteyen herkesin aradığı uzmanı ve etkinliği kolaylıkla bulmasıdır."

Sevgili Okuyucular,

Bir yılı daha geride bırakmamıza 2 ay kalırken, hayatımızda döngülerin kapanmasına, enerjilerin tamamlanmasına ve yeniye yer açmaya doğru adım atıyoruz.

Yılın son iki ayı, doğanın kendini yenilemeye hazırlanan döngüsünü bizlere hatırlatıyor.

Tıpkı yapraklarını döken ağaçlar gibi, biz de artık bize hizmet etmeyen alışkanlıklardan, düşüncelerden ve enerjilerden özgürleşebiliriz. Bu dönemde ruhsal anlamda, bir içe dönüş ve arınma zamanı başlıyor. Biten yılın enerjisinden sıyrılıp, önümüzdeki yeni yıl için taze niyetler koymanın tam zamanı.

Her yeni yıl, hepimize bir başlangıç fırsatı sunar. Geçmişin ağırlıklarından kurtulup, gelecek için niyet etmeye hazırlık yapabiliriz. Yılın sonu, ruhsal olarak kapanışlar ve yeniye yer açma ritüelleri için ideal bir zamandır.

Bu enerjiyi kullanarak, ülke olaral içinden geçtiğimiz bu sıkıntılı ve sancılı dönemde, her ne kadar odaklanmak zor olsa da kişisel hedeflerimizi daha net belirleyebilir ve kendimizi yeniliklere açabiliriz.

Bu geçiş döneminde, yalnızca bireysel olarak değil, aynı zamanda çevremizdeki topluluklar aracılığıyla da dönüşüm yaşayabiliriz. Megareform, uzmanlara sunduğu çok yönlü kullanım imkânlarıyla bu sürecin önemli bir parçası haline geliyor.

Sadece eğitimlerin ve hizmetlerin paylaşıldığı bir platform olmanın ötesinde, Youtube üzerinden yapılan canlı yayınlar, dergi röportajları, interaktif sohbetler ve eğitimler gibi farklı kanallarla uzmanlar, müşterilerine daha etkili bir şekilde ulaşabiliyor. Bu, özellikle yeni yıl öncesinde farkındalık çalışmaları yapmak isteyen uzmanlar için değerli bir destek sunuyor.

Megareform internet sitesinde, kendinize yatırım yapabileceğiniz, yeni farkındalıklar kazanabileceğiniz ve hedeflerinizi gerçekleştirme yolunda daha güçlü adımlar atabileceğiniz çok sayıda uzmana ve etkinliğe ulaşabilirsiniz.

Her ne olursa olsun enseyi karartmadan, son bir enerji ile içsel arınma sürecinize girin ve 2025'in yeni enerjisini umutla karşılayın.

Yeni başlangıçlar ve niyetlerle dolu bir yıl şimdiden bizleri bekliyor!

KÜNYE

İmtiyaz Sahibi
Megareform Reklam Tanıtım
Ömer Ertekin
Genel Koordinatör
Derya Kaya

Yazı İşleri Müdürü
Nisa Akgün
Grafik Tasarım
Yunus Şenyuva

Haber Müdürü
Selin Dernek
Reklam Müdürü
Şule Kayaoğlu

İletişim
02624450200
info@megareform.com.tr
Arastapark AVM Yahya Kaptan
No: 24 İzmit Kocaeli Türkiye

Milyonlarca kişinin ilham kaynağı Eckhart Tolle



Eckhart Tolle kimdir ve nasıl tanınmıştır?

Eckhart Tolle, modern zamanın en etkili spiritüel öğretmenlerinden biridir. Aslen Almanya'da doğmuş, ardından Londra ve Kanada'da yaşamıştır. 29 yaşında geçirdiği derin bir içsel dönüşüm deneyimi sonrası, kendini spiritüel öğretilere adanmıştır. Tolle, en çok "Şimdi'nin Gücü" (The Power of Now) ve "Yeni Dünya" (A New Earth) gibi kitaplarıyla tanınır. Bu kitaplar, insanlara zihnin ötesine geçiş ve bu ana odaklanmanın önemini öğretir. Onun mesajları, bireylerin farkındalıklarını artırmalarına ve içsel huzura ulaşmalarına rehberlik eder.

Eckhart Tolle'nin öğretilerinde en çok öne çıkan tema nedir?

Tolle'nin öğretilerinde en çok vurgulanan tema "şu anın farkındalığı"dır. Ona göre geçmiş ve gelecek, yalnızca zihnimizde var olan kavramlardır; gerçek yaşam sadece şu anda gerçekleşir. Eckhart Tolle'e göre günümüzde insanların acı çekmesinin temel nedeni, geçmişe takılmaları veya gelecekle ilgili endişeler içinde olmalarıdır. Şu ana tam anlamıyla odaklanarak ve o anın farkında olarak yaşamak, hem içsel huzuru hem de spiritüel aydınlanmayı getirir.

Tolle, insanlara zihinsel huzursuzluklarını nasıl aşmalarını önerir?

Tolle, zihinsel huzursuzluğun, "düşüncelerimize gereğinden fazla bağlanmamız" ve "ego merkezli bir yaşam sürmemizden" kaynaklandığını söyler. Ego, sürekli olarak kontrol etmek, tanımlamak ve gelecekteki olaylara odaklanmak ister. Zihinsel huzursuzluğu aşmak için Tolle, "düşünceleri izlemek" ve onlarla özdeşleşmemek gerektiğini belirtir. Düşünceler gelip geçicidir; onları yargılamadan izlemek, zihinsel dinginliğe ulaşmanın ilk adımınıdır.

"Şimdi'nin Gücü" kitabı neyi anlatıyor?

"Şimdi'nin Gücü" (The Power of Now) Eckhart Tolle'nin en ünlü eseridir ve zamanın ötesine geçiş ve şu ana odaklanmayı teşvik eder. Kitap, insanların içsel huzura ulaşabilmesi için zihinsel kalıplardan nasıl özgürleşebileceğini açıklar. Zihinsel acıların ve kaygıların çoğu, ya geçmişte yaşanan olaylara duyulan pişmanlıktan ya da gelecekle ilgili duyulan endişelerden kaynaklanır. Tolle, şu anın farkındalığıyla, zihin gürültüsünden kurtulup gerçek huzura ulaşmanın mümkün olduğunu söyler.

"Yeni Dünya" kitabında hangi temel mesajları verir?

"Yeni Dünya" (A New Earth), Eckhart Tolle'nin spiritüel uyanış ve ego'nun etkilerinden kurtulma konularına odaklandığı bir diğer önemli kitabıdır. Bu kitapta, ego merkezli bir dünyadan daha bilinçli bir topluma geçişin gerekliliğini anlatır. Tolle, bireysel uyanışların kolektif bir dönüşüm yaratabileceğini ve bu sürecin, insanlık için daha barışçıl ve dengeli bir dünya yaratacağını belirtir. Ego'nun sınırlarını aşarak, daha şefkatli, bilinçli ve uyumlu bir yaşam sürmenin mümkün olduğunu vurgular.

Eckhart Tolle'ye göre egodan özgürleşmek neden bu kadar önemli?

Tolle'ye göre, ego, insanın acı çekmesinin en büyük kaynağıdır. Ego, kendini sürekli savunmaya ve tanımlamaya çalışan, ayrılık yaratıcı bir zihinsel yapıdır. Ego, kişinin gerçek benliğiyle bağlantısını keserek, sürekli bir eksiklik ve tatminsizlik hissi yaratır. Egodan özgürleşmek, gerçek benliğimizle daha derin bir bağ kurmayı ve yaşamın doğasını olduğu gibi kabul etmeyi getirir. Ego olmadan, kişi daha huzurlu, bilinçli ve özgür bir yaşam sürebilir.

"YALNIZCA ŞU AN VARDIR"



Tolle, spiritüel uyanışa nasıl ulaşılabilirliğini düşünüyor?

Tolle'ye göre, spiritüel uyanış, aniden gelebilecek bir deneyim olabileceği gibi, zamanla gelişen bir farkındalık süreci de olabilir. Bu uyanışın anahtarı, kişinin ego ile özdeşleşmeyi bırakıp, kendini "şu anın farkındalığı" içinde yeniden bulmasıdır. Bu süreçte zihinsel kavramlardan ve kimliklerden sıyrılma, gerçek benliği keşfetmenin yolunu açar. Spiritüel uyanış, mevcut olan her şeyin bir parçası olduğumuzu derin bir şekilde anlamayı getirir.

Tolle'nin öğretileri, modern yaşamın stresi ve hızına nasıl yanıt veriyor?

Modern yaşamın karmaşası, insanların sürekli bir acele ve stres içinde yaşamasına neden oluyor. Eckhart Tolle, bu durumu "zihinsel zaman" kavramıyla açıklar; insanlar sürekli geçmişte veya gelecekte yaşıyorlar ve şu anın tadını çıkaramıyorlar. Öğretileri, modern dünyanın stresine karşı bir panzehir gibidir. Şu anda olmayı, yaşamın akışını kabullenmeyi ve stresli düşüncelere saplanmamayı önerir. Bu, insanlara içsel bir dinginlik ve dayanıklılık kazandırır.

Eckhart Tolle'nin öğretileri kimlere hitap ediyor?

Eckhart Tolle'nin öğretileri, her yaşta ve her hayat deneyiminden insana hitap eder. Özellikle modern dünyanın hızlı temposu içinde kendini kaybolmuş hissedenler, içsel huzuru arayanlar ve kişisel farkındalığını artırmak isteyenler için uygundur. Tolle, dini inançları ne olursa olsun, herkesin yararlanabileceği evrensel mesajlar sunar. Öğretilerinin en güçlü yanlarından biri de, karmaşık spiritüel kavramları sade ve anlaşılır bir dille sunmasıdır.

Tolle'nin mesajlarının pratik hayattaki karşılığı nedir?

Tolle'nin mesajları, günlük yaşamda uygulanabilir farkındalık teknikleri sunar. Anın farkında olmak, düşüncelerle özdeşleşmemek ve ego'nun taleplerini aşmak, bireylere günlük yaşamlarında daha huzurlu ve odaklı olma yetisi kazandırır. Stresli anlarda nefes almak ve o anda tamamen var olmak, Tolle'nin en sık önerdiği uygulamalardan biridir. Bu basit farkındalık teknikleri, yaşam kalitesini artırabilir ve kişiyi daha bilinçli bir yaşam tarzına yönlendirebilir.

Eckhart Tolle'nin "Geçmiş artık yok, gelecek henüz burada değil. Yalnızca şu an vardır" sözü ne anlama geliyor?

Bu söz, Tolle'nin öğretilerinin özünü yansıtır. Geçmiş ve gelecek, sadece zihnimizde var olan zaman dilimleridir. Tolle, insanların büyük çoğunluğunun ya geçmişte yaşadıkları olaylara takıldığını ya da gelecekte olacak şeylerle ilgili endişe duyduklarını belirtir. Ancak gerçek yaşam, yalnızca "şu an"da gerçekleşir. Geçmişten öğrenip geleceği planlamak önemlidir, ancak sürekli geçmişte yaşamak ya da geleceği beklemek, bizi şu andan koparır. Bu söz, dikkatimizi şu ana odaklamamız ve anın içinde tam anlamıyla var olmamız gerektiğini vurgular.

Eckhart Tolle'nin öğretileri dünya çapında nasıl bir etki yarattı?

Eckhart Tolle'nin öğretileri dünya çapında milyonlarca insana ilham veriyor. "Şimdi'nin Gücü" ve "Yeni Dünya" gibi kitapları, birçok farklı dile çevrilmiş ve uluslararası bestseller listelerinde yer almıştır. Henüz okumadıysanız, size de kendisinin öğretilerini ve kitaplarını incelemenizi öneriyoruz.



ELEMENTLERİN DİLİ: DOĞANIN DÖRT TEMEL GÜCÜ İLE UYUMLANMA

DOĞANIN DÖRT TEMEL ELEMENTİYLE UYUMLANMANIZ, HEM FİZİKSEL HEM DE RUHSAL BOYUTLARINIZI KEŞFETME FIRSATI SUNUYOR.

Doğanın dört temel gücü olan elementler nelerdir ve bu elementler ruhsal gelişimimizle nasıl bağlantılıdır?

Doğanın dört temel gücü toprak, su, ateş ve hava elementleridir. Her element, sadece fiziksel dünyada değil, aynı zamanda iç dünyamızda da temsil ettiği enerjilerle önemli bir yer tutar. Toprak elementi, güvenlik, sabır ve kararlılığı simgeler.

Su elementi, duygusal derinlikler, akışkanlık ve esneklikle ilişkilidir. Ateş elementi, tutkuyu, dönüşümü ve içsel gücü temsil ederken, hava elementi özgürlük, zihin açıklığı ve düşünsel berraklığı simgeler.

Bu elementlerle uyumlanmak, kişinin ruhsal yolculuğunda dengeyi bulmasına, içsel enerjilerini daha etkin bir şekilde kullanmasına yardımcı olur.

Bu elementlerle nasıl uyumlanabiliriz?

Elementlerle uyumlanmak için onları doğrudan deneyimlemek ve anlamak gerekir. Doğada zaman geçirerek, her bir elementin enerjisini hissetmek bu sürecin ilk adımındır. Örneğin, toprak elementiyle uyumlanmak için toprağa çıplak ayakla basmak, doğayla bağ kurmak ve meditasyon yapmak faydalı olabilir.

Su elementiyle bağlantı kurmak, su kenarında vakit geçirmek, deniz veya göl kenarında meditasyon yapmak veya bilinçli olarak suyun akışını gözlemlemekle sağlanabilir.

Ateş elementi için mum yakmak ya da bir ateşin etrafında oturmak, içsel tutkuyu harekete geçiren bir ritüel olabilir.

Hava elementiyle ise temiz havada derin nefes alma teknikleri ya da rüzgârlı bir alanda meditasyon yapmak uyumlanma sağlar. Ayrıca her bir elementin enerjisini zihninizde canlandırmak ve niyet ederek içsel olarak onlarla bağ kurmak da çok güçlü bir etkidir.

Elementlerle uyumlanmanın faydaları nelerdir?

Elementlerle uyumlandığınızda, doğanın döngüleriyle daha uyumlu hale gelir ve hayatınızdaki dengesizlikleri daha kolay fark edersiniz.

Örneğin, toprak elementiyle güçlü bir bağlantı kurduğunuzda, hayatta daha

kararlı ve sabırlı olabilirsiniz. Su elementiyle uyumlanmak, duygusal olarak daha akışkan ve esnek olmanızı sağlar. Ateş elementi, size cesaret ve içsel dönüşüm gücü kazandırırken, hava elementi zihin açıklığı ve yeni fikirlere açık olma kapasitesini artırır.

Genel olarak bu dört elementle uyumlu bir şekilde yaşamak, yaşamınızdaki dengeyi korumanıza ve stresle daha kolay başa çıkmanıza yardımcı olur.

Her bir elementin kişiliğimizdeki yansımaları nedir?

Her bir element kişiliğimizde farklı bir yönü temsil eder. Toprak elementi, mantıklı, güvenilir ve sorumluluk sahibi kişilik özellikleriyle ilişkilidir.

Eğer toprak enerjisi baskınsa, kişi genellikle sabırlı ve karardır, ancak aşırı toprak enerjisi olan bir kişi bazen başkalarında göre daha fazla katı veya inatçı olabilir. Su elementi, duygusal derinliği ve empatiyi ifade eder.

Su enerjisi güçlü olan biri, hassas ve anlayışlı olabilir; fakat fazla su enerjisi, duygusal karmaşıya veya kararsızlığa yol açabilir. Ateş elementi, liderlik, cesaret ve tutkuyu simgeler.

Ateş enerjisi baskın olan kişiler, genelde daha girişimci ruhludur, ancak aşırı ateş enerjisi kontrolsüz öfkeye dönüşebilir. Hava elementi ise, iletişim, yaratıcılık ve zihinsel açıklıkla ilgilidir.

Hava enerjisi güçlü olan biri, entelektüel ve öğrenmeye meraklı olabilir. Ancak fazla hava enerjisi varsa, kararsızlık yaşayabilir veya bu durumda kişide zihinsel bir dağınıklık yaratabilir.



Yaşamımızdaki element dengesini nasıl tespit edebiliriz?

Element dengesini tespit etmek için kendinizi ve hayatınızdaki dengesizlikleri gözlemleyebilirsiniz. Örneğin, aşırı toprak enerjisi yaşadığınızda, kendinizi aşırı güvenli alanlarda sıkışmış ve değişimden korkar bulabilirsiniz.

Bu durumda, su elementine daha fazla yer vermeniz gerekir. Böylece yaşamda daha akışkan ve esnek olmanıza yardımcı olabilir.

Eğer sürekli bir acele içinde, yoğun bir enerji patlaması yaşıyorsanız, ateş enerjiniz baskın olabilir ve biraz toprak enerjisi ekleyerek daha dengeli bir yaşam sürdürebilirsiniz.

Duygusal dengesizlik ya da zihinsel karmaşa yaşadığınızda, hayatınızda su ve hava elementleri arasında bir dengesizlik olabilir.

Meditasyon ve bilinçli farkındalık, elementlerin hayatınızdaki dengesini fark etmenize yardımcı olur.

Elementleri günlük hayatımıza nasıl entegre edebiliriz?

Elementleri günlük yaşamınıza entegre etmek oldukça basittir. Toprak elementi için daha fazla doğada vakit geçirebilir, bitkilerle ilgilenebilir veya fiziksel aktivitelere yönelebilirsiniz.

Su elementi için, su içmeyi bilinçli bir ritüel haline getirebilir ya da günün sonunda rahatlatıcı bir banyo yaparak kendinizi suyun şifalı enerjisine bırakabilirsiniz.

Ateş elementi, hayatınıza tutku katmakla ilgilidir; bu nedenle yaratıcı projelere odaklanabilir veya mumlarla meditasyon yapabilirsiniz.

Hava elementini günlük hayatınıza entegre etmek için ise derin nefes alma egzersizleri yapabilir ya da zihninizi yeni bilgilere ve düşüncelere açabilirsiniz.

Elementlerin dengesi, hem fiziksel hem de ruhsal enerjinizi taze tutar ve sizi hayata daha sıkı bağlar.

Elementlerle uyumlanmanın spiritüel boyutu nedir?

Elementlerle uyumlanmak, sadece fiziksel bir deneyim değil, aynı zamanda derin bir spiritüel bağlantı kurmaktır. Doğanın dört temel gücüyle bağlantı kurduğunuzda, evrenin döngüleriyle daha güçlü bir uyum içine girersiniz.

Bu uyum, ruhsal olarak kendinizi daha bütün, dengeli ve evrensel enerjiyle bağlantılı hissetmenize olanak tanır. Elementlerin dili, evrenin size fısıldadığı bir rehber gibidir; bu dille iletişim kurduğunuzda, içsel farkındalığınız artar ve spiritüel yolculuğunuzda daha bilinçli adımlar atabilirsiniz.

Elementlerle uyumlanma sürecinde ritüellerin rolü nedir?

Ritüel, belirli bir amaca hizmet etmek için yapılan, genellikle tekrarlanan ve sembolik anlamlar taşıyan davranışlardır. Ritüeller, ruhsal, duygusal veya enerjik bir bağ kurma amacıyla gerçekleştirilir. Farklı kültürlerde, dinlerde veya spiritüel pratiklerde ritüeller, insanların doğa, evren, tanrılar veya kendileriyle derin bir bağlantı kurmalarına olanak sağlar. Ritüellerin ardındaki amaç, odaklanmayı artırmak, niyet belirlemek ve enerjiyi belli bir yöne kanalize etmektir.

Ritüeller, elementlerle daha derin bir bağlantı kurmanın güçlü bir yoludur. Her bir element için özel ritüeller uygulayarak bu enerjileri hayatınıza davet edebilirsiniz. Örneğin, toprak elementi için bir çember içinde meditasyon yapmak ya da toprağa dokunarak şükran sunmak, doğayla olan bağınızı güçlendirir. Su elementini onurlandırmak için nehir kenarında ya da deniz kıyısında yapılan su ritüelleri kullanılabilir.

Ateş ritüellerinde mum ya da kamp ateşi etrafında yapılan meditasyonlar, tutkuyu ve içsel gücü harekete geçirir. Hava elementi için ise rüzgârlı bir günde veya açık havada nefes farkındalığı çalışmaları yapmak zihni temizlemeye yardımcı olabilir. Bu ritüeller, elementlerin enerjisiyle daha bilinçli bir şekilde bağlantı kurmanızı sağlar ve içsel dönüşümünüzü destekler.

MEDİTASYON YAPMAK KURSLA ÖĞRENİLİR Mİ?

Meditasyonun büyüğü dünyasına adım atmak isteyen birçok kişi için en merak edilen sorulardan biri, meditasyonu bir kursla öğrenmenin gerekli olup olmadığıdır. İşte bu konuda aklınıza gelebilecek bazı sorular ve cevapları!

Meditasyonu öğrenmek için gerçekten kursa gitmem gerekir mi?

Aslında meditasyon, derinlerde hepimizin sahip olduğu bir yetenektir. Yani, teoride meditasyon yapmak için kursa gitmeniz gerekmez. Birçok kişi meditasyonu kendi kendine, kitaplar veya internet üzerinden öğreniyor. Ancak, meditasyona başlamakta zorlananlar ya da pratiklerini derinleştirmek isteyenler için bir kursun faydası büyük olabilir. Uzman bir eğitmenin rehberliğinde, meditasyonun temellerini öğrenebilir ve doğru tekniklerle başlamak için sağlam bir temel oluşturabilirsiniz.

Kursa gitmenin avantajları neler?

Bir kursa katılmanın en büyük avantajlarından biri, bir rehberin desteğiyle doğru teknikleri öğrenmenizdir. Meditasyon başlangıçta zihni sakinleştirmek ve odaklanmakta zorlananlar için karmaşık görünebilir.

Bir eğitmen, sizi bu süreçte yönlendirebilir, sık yapılan hatalardan kaçınmanıza yardımcı olabilir ve motivasyon sağlayabilir. Ayrıca grup içinde meditasyon yapmanın enerjisi de farklıdır. Bu enerji, meditasyon pratiğinizi derinleştirebilir ve size yeni bir perspektif sunabilir.

Kendi başıma meditasyon yaparken nelere dikkat etmeliyim?

Eğer kursa gitmeden meditasyon yapmaya karar verdiyseniz, kendinize karşı sabırlı olmanız en önemli unsurlardan biri. Zihninizi hemen sakinleşmesini ya da derin bir farkındalığa ulaşmayı beklemeyin. Düzenli pratik, meditasyonun sırrıdır. Ayrıca, meditasyon yaparken rahat bir pozisyon seçmek, rahatsızlık hissi yaşamadan odaklanmanıza yardımcı olur. Başlangıçta kısa sürelerle başlamak da iyi bir strateji olabilir. Beş dakikayla başlayıp, zamanla bu süreyi artırabilirsiniz.

Herhangi bir kurs, meditasyon öğrenmek için uygun mudur?

Meditasyon kursları çeşitli olabilir ve her kurs her kişiye uygun olmayabilir. Meditasyonun birçok farklı türü vardır: farkındalık meditasyonu, transandantal meditasyon, Zen meditasyonu, mantra meditasyonu gibi. Bu nedenle, hangi türün size uygun olduğunu keşfetmek önemlidir. Kursu seçerken, eğitmenin deneyimine, kursun içeriğine ve sizin ihtiyaçlarınıza uygun olup olmadığına dikkat edin.

Online meditasyon kursları faydalı olur mu?

Online meditasyon kursları oldukça yaygınlaştı. Canlı yayınlar, kayıtlı videolar ve etkileşimli platformlar sayesinde evinizin rahatlığında meditasyon öğrenebilirsiniz. Bu kurslar da yüz yüze kurslar kadar etkili olabilir. Özellikle Megareform gibi platformlar, uzmanlar tarafından sunulan meditasyon kurslarını çeşitlendiriyor. Youtube üzerinden yapılan canlı yayınlar ya da interaktif eğitimlerle, bu deneyimi dijital ortamda da rahatlıkla yaşayabilirsiniz. Önemli olan, rehberliği doğru kullanmak ve düzenli olarak pratiğinizi sürdürmektir.

Meditasyonu öğrenmek için ne kadar süreye ihtiyacım var?

Bu, kişinin ne kadar zaman ayırdığına ve ne kadar istekli olduğuna bağlı. Meditasyon, sürekli bir öğrenme sürecidir. Bazı kişiler birkaç hafta içinde rahatlamayı öğrenirken, bazıları için daha uzun sürebilir.

Ancak kısa süre içinde bile zihninizi sakinleştirmeyi ve farkındalık geliştirmeyi öğrenmeye başlayabilirsiniz. Kurslar genellikle bir süre boyunca düzenli pratik yapmanızı önerir ve böylece meditasyon alışkanlık haline gelir.

Meditasyonun hayatıma etkisi ne olabilir?

Meditasyonun faydaları saymakla bitmez! Zihni sakinleştirmek, stresi azaltmak, odaklanmayı artırmak, daha derin bir farkındalık hali geliştirmek gibi birçok olumlu etkisi vardır.

Düzenli meditasyon pratiği, duygusal dengeyi artırabilir ve günlük yaşamın getirdiği zorluklarla daha sakin bir şekilde başa çıkmanıza yardımcı olabilir. Meditasyon, zamanla bir yaşam tarzına dönüşür ve yaşam kalitenizi artırır.



“ZİHNİNİZ SESSİZLEŞTİĞİNDE , RUHUNUZ SİZE EN DERİN GERÇEKLERİ FISILDAR; MEDITASYON, BU FISILTILARA KULAK VERMEKTİR.”

Meditasyona başlamak için belirli bir yaş ya da şart var mı?

Meditasyonun güzelliği, her yaş ve yaşam tarzındaki insanın yapabilmesi. Küçük çocuklardan yaşlı bireylere kadar herkes meditasyon yapabilir. Başlamak için belirli bir şart ya da ön hazırlık gerekmiyor. Ancak her yaş grubuna ve ihtiyaca göre meditasyonun türü ve süresi değişebilir. Önemli olan, kişisel rahatlığınıza ve ihtiyaçlarınıza uygun bir meditasyon pratiği bulmaktır.

Meditasyon yaparken dikkatimi dağıtan düşüncelerle nasıl başa çıkabilirim?

Meditasyon sırasında zihnin dağılması oldukça normaldir, özellikle de başlangıçta. Bu sürecin bir parçasıdır ve düşüncelerin gelmesine izin vermek gerekir. Dikkatiniz dağıldığında yapmanız gereken tek şey, nazikçe ve yargılamadan nefesinize ya da odaklandığınız şeye geri dönmektir. Zamanla, zihniniz daha uzun süre boyunca sakin tutmayı öğrenirsiniz. Sabırlı olun; her pratik sizi biraz daha ileriye taşır.

Meditasyonla ilgili yanlış bilinen yaygın bir inanış var mı?

Evet, en yaygın inanışlardan biri meditasyonun zihni tamamen boşaltmak olduğu yönündedir. Oysa ki meditasyon, zihni boşaltmak yerine, düşüncelerin farkında olmayı ve onları gözlemlemeyi öğretir. Zihni susturmak meditasyonun amacı değildir; düşüncelerinizin gelmesine izin verip, onlara kapılmadan onları izlemek ve anda kalmak asıl hedeftir.

Meditasyon yapmak neden bu kadar yaygınlaştı?

Meditasyon, günümüzde hızla yayılan bir pratik haline geldi ve bunun birçok sebebi var. Modern yaşamın temposu, stres seviyesi ve sürekli olarak maruz kaldığımız bilgi bombardımanı, insanların zihinsel ve duygusal denge arayışını artırdı. Bunun dışında meditasyonun her an her yerde yapılabilir olması da popülerleşmesine sağladı. İşte meditasyonun yaygınlaşmasının en başlıca 3 nedeni:

Stres ve kaygı yönetimi ihtiyacı

Günümüzün hızlı yaşam temposu, birçok insanı strese ve kaygıya sürüklüyor. Meditasyon, bu stresle başa çıkmak için doğal ve etkili bir yöntem olarak öne çıkıyor.

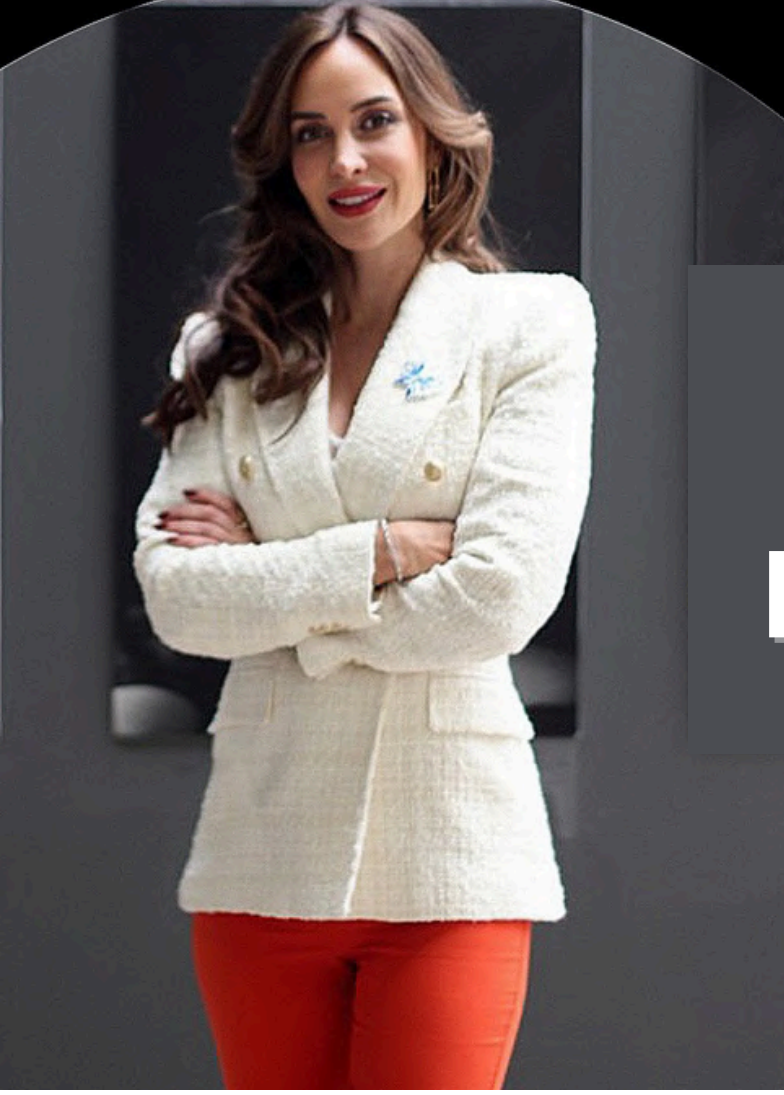
Düzenli meditasyon yapanlar, günlük hayatın getirdiği zorluklarla daha sakin bir şekilde başa çıkabildiklerini, zihinsel huzuru ve dengeyi daha kolay bulduklarını fark ediyor. Bu da meditasyonu stres yönetiminde en çok tercih edilen araçlardan biri haline getirdi.

Zihinsel ve fiziksel sağlık üzerindeki olumlu etkiler

Bilimsel araştırmalar meditasyonun hem zihinsel hem de fiziksel sağlık üzerinde olumlu etkileri olduğunu kanıtladı. Meditasyonun kan basıncını düşürmekten, odaklanma ve dikkat süresini artırmaya, uyku kalitesini iyileştirmeye kadar birçok faydası olduğu biliniyor. Sağlığa olan bu olumlu etkiler, meditasyonu sadece ruhsal bir pratik olmaktan çıkarıp, modern tıbbın da ilgi gösterdiği bir uygulama haline getirdi.

Kişisel gelişim ve farkındalık arayışı

Birçok insan, meditasyonu kişisel gelişim yolculuğunun bir parçası olarak görüyor. Kendini daha iyi tanımak, duygusal zekayı geliştirmek ve daha bilinçli bir yaşam sürmek isteyenler için meditasyon harika bir araç sunuyor. Özellikle farkındalık meditasyonu (mindfulness), anı yaşama ve yaşamın küçük detaylarının farkına varma becerisini geliştirmeye yardımcı oluyor. Bu da meditasyonun kişisel gelişim dünyasında popüler olmasını sağlıyor.



YASEMİN FAZLILAR

Kurumsal Danışman
ve Manevi Rehber

Sizi biraz tanıyabilir miyiz?

Hayatımın en değerli rolü, gururla taşıdığım anne kimliğimdir, diye başlamak isterim. Bu kimlik, bana yalnızca özveri değil, aynı zamanda hayata dair derin bir sorumluluk yükleyerek kendimin en iyi versiyonu olma yolculuğuma katkıda bulundu. Çocuklar, varlıklarıyla bilmediğiniz, fakat dünyaya geldiklerinde hep oradaymış gibi hissettiğiniz varlıklardır.

Bu nedenle, onlara attığımız tohumların hayattaki rehberlerimiz olduğuna inanıyorum; onların dünyaya gelişi, kendi versiyonumuzun bir üst versiyonunu buraya bırakmamız ve manevi tekamülümüzün devamına vesile olmamız anlamına geliyor.

Profesyonel yolculuğumda, kurumsal danışman ve manevi rehber olarak kendimi tanımlayabilirim. 19 yaşında Amerika'da iş hayatına adım atmam,

erken yaşta eğitimimi ve kariyerimi şekillendirme fırsatı sundu. Amerika'da yalnız başına yaşamamın getirdiği zorluklar ve fırsatlar, kişisel gelişime eşsiz bir katkı sağladı.

Üniversite yıllarımda, sanat tutkumu modern dansla birleştirdim. Southern Connecticut Üniversitesi'nden işletme yönetimi diploması alırken, Alvin Ailey Dance School'da modern dans eğitimi aldım. 15 yıllık Amerika maceramda edindiğim değerli deneyimler ve New York'ta geçirdiğim süre beni bugünkü halime dönüştürdü. Yaklaşık 24 yıldır Amerika ile Türkiye arasında köprü kurarak bir hayat inşa ediyorum.

New York'ta, akşamları dans öğretmeni, gündüzleri ise Wall Street'te tam zamanlı bir iş kadını olarak hayatımı sürdürdüm. New York'ta şamanlar, Keltik kökenli İrlanda rahibeleri, Kızılderililer ve Kamboçya'daki tapınak rahipleri ile birlikte çeşitli atölye ve eğitimler gerçekleştirmek için fırsatım oldu.

Jon Kabat-Zinn ve Eckhart Tolle'in farkındalık prensipleriyle tanıştım; mindfulness'in kurumsal alandaki önemini, çalıştığım firmaların iş hayatında uyarlamak üzere hazırladığımız farkındalık atölyeleri aracılığıyla hayatıma entegre etmeye başladım. Carl Gustav Jung'un, Freud'un mirasını devralarak ruhsal boyutta felsefeyi tartışması, aradığım cevapların ortaya çıkmasında dönüm noktası oldu. Büyük üstat Jung, zihnin sıkıştığı noktalarda benliğin ruhsal boyutla ifade edilebileceğine ayna tutuyordu.

Bu ekol benim zihinsel ve ruhsal uyanışında önemli farkındalıklar yaşamama vesile oldu. Kendi şirketimi kurmak, kariyerimde hızlı bir ivme kazanmayı sağladı. Şu anda, Türkiye'deki firmaların Amerika'ya açılmasına yardımcı olan bir kurumsal danışmanlık şirketinin ortaklığını üstleniyorum. Edindiğim tecrübelerle başkalarının da büyümesine katkıda bulunmayı sürdürüyorum.

Hizmet verdiğiniz alana olan ilginizi ilk ne zaman fark ettiniz?

Hizmet verdiğim alan, içsel dünyama doğuştan entegre olmuş bir alan. Babamın babası ve onun dedeleri, Bektaşî dergahında dedelik makamında manevi kişilerdi. Annem, uzun yıllardır reiki, ezoterizm, dünya dinleri tarihi, antropoloji ve kadim şifa bilgelikleri üzerine derin araştırmalar yaparak bu konudaki perspektiflerimi evrensel ve birleştirici bir bakış açısıyla şekillendirdi. Ben, holografik evreni araştıran, Sümer yazıtları, Mu Uygarlığı, Tengri, şamanlık ve sufizmin derinliklerini inceleyen, Akasa Yayınları'nın tüm eserleriyle büyüyen, Yaşar Nuri Öztekin'in yorumuyla Kur'an-ı Kerim'in mealinin ve yorumlarıyla yetişen; ayrıca anneannem ve dedemle Nietzsche ve Dostoevsky'nin eserlerini tartışan, İncil ve Tevrat üzerine konuşabilen bir ailenin kızıyım.

Cumhuriyet'in kuruluş aşamasından itibaren siyasetin içinde yer alan, gerçek milliyetçi, vatansever ve Atatürk ilkeleriyle büyüyen bir aile geleneği içinde yetişmek, hem anne hem de baba tarafımdan aldığım manevi mirasla hayatı yorumlamama büyük katkı sağladı. Küçüklüğümden itibaren durugörü yeteneğimin farkına varan annem, bu özel yeteneğimin yaratabileceği olumsuz etkilere karşı beni korumak için yönlendirmiş ve bilinçli bir şekilde eğitmeye çabalamıştır. 19 yaşında Amerika'ya gitmem, üniversitede felsefe kulübüne katılmam ve en yakın arkadaşlarımla Şaman olması, kadim bilgileri araştırmama, farklı deneyimlere açılmama ve çok genç yaşlarda atölyeler düzenlememe olanak tanıdı.

Belki ailemin de ilk kez duyacağı bir gerçeği burada paylaşmak istiyorum: 24 veya 25 yaşlarındayken tek başıma Kamboçya'ya gidip oradaki rahiplerle meditasyon ve durugörü çalışmalarına katıldım. Doğu'nun manevi inançlarını anlama arayışım bu süreçte derinleşti. Tasavvuf konusundaki ilgim, babamın atalarının nesiller boyu dedelik makamında manevi liderler olduğunu öğrenmemle daha da güçlendi. Bu durum, içsel dünyamda yeni bir kanal açılmasına neden oldu. Ailem ile bu konu hakkında paylaşımında bulunmamalarının sebebi,

Makedonya'dan Türkiye'ye geldikleri dönemde bizi koruma içgüdüğü ve bu bilgilerin ego yaratmaması gerektiğine dair inançları olduğunu öğrendim. Bu yaklaşım, bende derin bir etki bıraktı. Bunca yıl yurtdışında manevi inançların peşinden giden bir spiritüel olmama rağmen, içsel varlığımın derinliklerinde tasavvufun öğretileriyle doğduğumu fark ettim.

Bu farkındalık, beni Bektaşî inançlarının özüne yönlendirdi. Hayatım boyunca hiçbir ideolojiyi kesin bir şekilde benimseyemedim; bu da muhtemelen erken yaşlarda maneviyatla ilgili farklı bakış açılarıyla büyümem ve bu sürecin aktif bir parçası olmamdan kaynaklanıyor. Evrensel aydınlanmaya inanıyor ve mutlak sevginin peşinde gitmenin ilahi makama beni daha da yakınlaştırdığını hissediyorum. Ben insanların inançlarının ötekileştirmede, dogmaların olmadığı bir dünya anlayışına sahip olduğuna, insanı kamil olmanın ruhsal boyutta öz benlik doğrultusunda gerçekleştirilebileceğine inanıyorum.

Bu alanla ilgilenmeye başladıktan sonra sizin hayatınızda neler değişti, nasıl açılımlar oldu?

Bu dönemi iki temel kısma ayırmak mümkündür. 2000-2015 yılları arasında Amerika'da yaşadığım süreç, kendimi spiritüel açıdan özgürce ifade etme fırsatı sundu. Ancak 2015 yılında Türkiye'ye döndükten sonra, burada geliştirdiğim iş kolu, manevi yönümü zayıflatmaktan ziyade toplumsal alanda kendimi ifade etme konusunda çeşitli engellerle karşılaşmama yol açtı. Bu süreçte gözlemlerim ve içsel hislerimle ilgili güvenilir bir danışman olarak elde ettiğim başarılarım ve manevi konularda sahip olduğum bilgi, Göbeklitepe'ye yaptığım ziyaret ve regresyon kampına katıldığımı paylaştığımda, adımın "büyücü" gibi olumsuz ve haksız etiketlerle anılmasına sebep oldu.

Bu kadar eğitilmiş bireylerin arasında, Freud'un ilk uyguladığı regresyon modülünü okumayanlar aciz durumuna düşmezken, Göbeklitepe'ye regresyon öğrenmeye giden bir iş kadını "büyücü" olarak damgalanabiliyor. Bu durumu kişisel olarak algılamak yerine, toplumdaki

gerçek cehaletin insanların dogmalar ve stigmalara dayalı olarak etiketleme alışkanlığının bir yansıması olarak görmek, beni derinden rahatsız ediyor.

Türkiye'de bir kadın olarak her alanda tam olmaya çalışırken karşılaştığım tacizler ve zorluklar oldukça belirgin hale geldi. Yine de, bu durumu yönetmeyi başardığımı düşünüyorum; çünkü Amerika'da büyümüş olmam ve ailemden aldığım güçlü öz benlik duygusu, bu süreçte bana önemli bir destek sağladı. Sonunda fark ettim ki, meydan okumak ve bir kadının hem manevi hem de maddi anlamda çok yönlü olabileceği ideolojisinin peşinden gitmek benim için son derece önemli. Maddesel boyut hiçbir zaman öncelikli olmadı; önemli olan, başarımlarım ve kendimi gerçekleştirmenin yolculuğudur diye yola çıktım ben.

Peki bu alanda tam anlamıyla ne zaman aktif olarak Türkiye'de çalışmaya başladınız?

Geçen yıl, sevgili arkadaşım Gizem Akdemir'in bana kadınlarla ilgili bir inziva kampı düzenleme teklifinde bulunması, bu yolculuğumda önemli bir dönüm noktasıydı. Bu teklifi değerlendirirken, diğer iş ortağımız Gizem Özlü'yü de ekibimize dahil ederek, "3Lü İnziva" adı altında bir kamp oluşturmayı hedefledik. İsmimizi "3Lü İnziva" koymamızın nedeni, temsil ettiğimiz benlik inançlarıyla derin bir anlam bulmamızdı. Bu nedenle, temalarımızı güç, birlik ve denge üzerine kurgulamaya karar verdik.

İnziva kamplarımızı, öncelikle kendi ihtiyaçlarımızdan ilham alarak oluşturduk ve katılımcılara çeşitli atölyeler aracılığıyla özel deneyimler sunmaya başladık. Bu süreçte, şifanın yalnızca dışarıdan gelen bir olgu olmadığını, aynı zamanda hem şifa verme hem de kendi içimde şifalanmak için gereken bir fırsat olduğunu keşfettik. Kamplarımız, kendimizi şifalandırmak, ruhumuzu beslemek ve şifacı kimliğimle topluma hizmet etme yönünde güçlü bir platform haline geldi.

Dünya genelinde kadınların sıkça tek bir kategori altında tanımlanmaya çalışıldığı bir dönemde, ben hep çok yönlü bir kadın olmanın peşindeydim.

"3Lü İnziva" çerçevesinde sunduğumuz şifa, aslında sadece bireysel bir iyileşme değil, aynı zamanda kadınların kendini bulma, arayış içinde olma ve çözüm arayışlarına yönelme ihtiyaçlarını karşılamak üzere tasarlanmış bir deneyimdir. Bu inziva, katılımcıların bazen sessiz kalma ve derinlemesine düşünme ihtiyacından yola çıkarak şifalanmak için geldikleri bir yer haline geldi. Biz burada kadınların hislerini ve deneyimlerini paylaşabilecekleri bir alan yaratmayı hedefledik ve bu da toplumsal bir değişim yaratma çabamızın önemli bir parçası oldu.

Bizden önceki jenerasyonlar, sıklıkla tek bir meslek sahibi olmanın önemine vurgu yaparken, ben hiçbir zaman tek yönlü olmayı kabullenmedim. Bunun doğal bir sonucu olarak, hayatım boyunca mobbing, sözlü taciz ve başkalarının gözünde dikkat çekmekten kaynaklanan pek çok zorlukla karşılaştım. Başarılarımın arkasında sürekli alternatif motivasyonlar aranması, "şifacı" kimliğimi ifade etmemi zorlaştırdı.

"3Lü İnziva" deneyimim sayesinde, kendimi manevi rehber olarak tanımanın yanı sıra çok yönlü bir kadın olmanın önemini kavradım. Ayrıca, anne olmanın, dans öğretmenliği yapmanın ve uluslararası ölçekte bir iş sahibi olmanın bir arada olabileceğini vurgulamak istedim. Kadınların, istedikleri alanlarda başarı elde edebileceğine ve her yönüyle kendilerini gerçekleştirebileceklerine inanıyorum.

Sonuç olarak, kadın olmanın birçok farklı yönünü kucaklayarak ve bu çok yönlülüğü topluma anlatmanın gerekliliğine inanarak bir idealist ve belki de bir "game changer" olma kararlılığı taşıyorum. Bu süreçte edindiğim deneyimlerin, hem benim hem de gelecekteki nesil kadınların potansiyellerini gerçekleştirmelerine olanak tanıyacağına içtenlikle inanıyorum. Özellikle kadınların kendi yolculuklarında cesaret bulmalarına yardımcı olmak ve onların hikayelerini duyurmak, benim için son derece değerli bir misyon haline geldi. Her bir kadının kendi içsel gücünü keşfetmesi için bir kapı aralamak, benim için bir yaşam amacı.

3Lü İnziva ile ilgili ne söylemek istersiniz?

"3Lü İnziva" kapsamında, güç, birlik ve denge temaları, hem bireysel hem de toplumsal anlamda derin bir etki yaratmayı hedefliyoruz. Güç, her birimizin kendi içsel potansiyelini keşfetmesine olanak tanıyarak, kişisel dönüşümün anahtarını sunar. Bizler, bu güçlerimizi kendine güven, cesaret ve kararlılıkla dışa vururken, içsel benliğimizi de derinlemesine inceleme fırsatı bulacağımıza inanıyoruz.

Birlik, kadınlar ve erkekler arasındaki güçlü bağların yanı sıra, tüm grubumuz arasında kurulan dayanışma ve empati ile şekillenir. Bu dayanışma, ortak deneyimlerin ve paylaşılan hikayelerin oluşturduğu kolektif güç sağlar; bizler, birbirimizin yolculuklarında destek olmanın yanı sıra, ruhsal olarak birleşerek daha geniş bir tabanda sevgi ve anlayış geliştiririz.

Denge, ruh, beden ve akıl arasında kurulan uyumla şekillenir. Bu denge arayışı, yaşamın her alanında içsel uyum bulma çabasıdır; duygusal, zihinsel ve ruhsal boyutlarda istikrar sağlamak, bizim yaşam yolculuklarımızda sağlam adımlar atmamızı kolaylaştırır. Ruhsal denge, manevi bir büyümeyi temsil ederken, bedensel denge fiziksel sağlığı, zihinsel denge ise düşünsel netliği ifade eder. Bu üç bileşenin birbiriyle bütünleşmesi, bizlerin hem ruhsal hem de fiziksel açıdan bir uyum sağlamasını destekler.

Bu üç tema, bizlerin hem kendimizi hem de etrafımızdaki dünyayı daha derin bir anlayışla incelememize ve dönüştürmemize yardımcı olurken, aynı zamanda toplumsal normları sorgulayıp değiştirmemize zemin hazırlar. Böylece, "3Lü İnziva," manevi bir uyanış ve dönüşüm yolculuğunun kapılarını aralayan bir alan sunar. Tüm bu unsurların bir araya geldiği, bizlerin ruhsal derinliklerini keşfettiği ve kendi gücümüzü bulduğumuz bir ortam yaratmayı hedefliyoruz. "3Lü İnziva," ruh, beden ve akıl arasında sağlanan denge ile herkesin kendi içsel yolculuğuna daha sağlam adımlarla ilerlemesine olanak tanıyan bir platform olmayı amaçlıyor.

Bu kampın alt motivasyonunu nasıl tanımlarsınız?

Bu kampın alt motivasyonu, özellikle toplumda ihtiyacı olan bireylere yardım etmektir. Biz, toplumda her gün karşılaştığımız zorluklar ve sıkıntılar içinde kaybolmuş insanlara el uzatmayı amaçlıyoruz. Oluşturduğumuz bu platform, sadece kişisel dönüşüm ve ruhsal gelişim için değil, aynı zamanda toplumsal bir iyilik hareketine vesile olmayı da hedefliyor.

Katılımcılardan elde edeceğimiz gelirlerin bir kısmını, ihtiyaç duyulan alanlara bağışlayarak, onların yaşamlarına olumlu bir dokunuş yapmayı arzuluyoruz. Bu şekilde, birbirimize destek olmanın ve yardımlaşmanın gücünü pekiştirmekle kalmayıp, toplumda daha geniş bir farkındalık oluşturmayı ve iyilik üretmeyi hedefliyoruz.

Yıllardır kendi büyüklerimden duyduğum kendimce benimsediğim ve bu kampın da doğal bir mottosu haline gelen Hacı Bektaş-ı Veli'nin "İyilik, iyidir" sözü, yaptığımız bu bağışların ve yardımların özünü en iyi şekilde özetliyor.

İyilik, yalnızca bir eylem değil, aynı zamanda bir yaşam felsefesidir. Bu felsefeyle hareket ederek, toplumda daha anlamlı bir değişim yaratmayı, iyiliği çoğaltmayı ve ruhsal olarak birbirimize destek olmayı amaçlıyoruz.

Manevi uyanış ile toplumsal dayanışma arasındaki ilişkiyi nasıl tanımlarsınız?

"3Lü İnziva" kamplarının ardından, dünya çapında ilk kez oluşturulmuş kadın çemberlerini inceledim ve bu çemberlerin Anadolu'dan doğan Bacıyan-ı Rumi Teşkilatı'na dayandığını öğrendim. Bu kadın çemberlerinin Bektaşî kökenli ana bacı figürüyle bağlantılı olduğunu keşfettiğimde, aslında kolektif bilincimin köklerinin tarihin derinliklerine uzandığını ve bulunduğum alanın yalnızca toplumsal değil, aynı zamanda manevi bir temele dayandığını fark ettim. Düşünebiliyor musunuz; dünyadaki ilk kadın örgütünün Anadolu'dan çıkmış

olması! Ancak bu önemli gerçeği konuşmamamız veya bu konuda bir toplumsal propaganda oluşturmuyor olmamız oldukça düşündürücü. Bu nedenle, toplumsal misyonumuzun manevi bir uyanışı desteklemek ve Türkiye topraklarında kadınların dayanışmasını güçlendirmek üzerine odaklanması büyük bir önem taşıyor. Bu konularla ilgili çalışmalar yaparken, kadın örgütleriyle iş birliği yapmak ve dayanışma ruhunu geliştirmek bizim için son derece kıymetli. Bu çabalar, yalnızca geçmişten gelen değerleri yaşatmakla kalmayıp, gelecekteki kadın kuşaklarına da ilham kaynağı olma potansiyeline sahip.

Uzmanlık alanlarınızdan biraz bahseder misiniz? Özellikle ilgi duyduğunuz konular ve bu konularla ilgili deneyimlerinizi nasıl değerlendirirsiniz?

Özellikle odaklandığım konular, insan ruhunu derinlemesine keşfetmeye yönelik bir yolculuğun haritasını çiziyor. Spiritüel mentorluk, yaşam koçluğu, biyoenerji ve ruhsal uyanış atölyeleri, bu yolculuğun temel direklerini oluşturuyor. Bunların yanı sıra, regresyon terapisi, ses meditasyonu ve Carl Gustav Jung'un derinlik psikolojisinde yer alan gölge çalışmaları gibi pek çok farklı alanda da eğitimler veriyorum.

İçinde bulunduğumuz dönemin dinamiklerine hitap eden Ekstatik dans ve geçmişin bilgeliğini taşıyan çakra dansı atölyeleri de, ruhsal deneyimlerinizi zenginleştirmek için sunduğum yaratıcı çalışmalardan yalnızca birkaçı. Halen e-Devlet onaylı bir kurumda eğitici eğitmeni olarak görev alıyorum; burada, kendi danışanlarım için özel olarak hazırladığım eğitim atölyeleri sunmakta ve bireysel modüller geliştirmekteyim. Uzun yıllar boyunca global çapta üst düzey yöneticilik tecrübesi edinmem, insan doğasını çok boyutlu bir şekilde anlamama yardımcı oldu. Bu deneyim, özellikle kurumsal ortamlarda stresle başa çıkmaya çalışan bireylerin öz benliklerini keşfetme ihtiyaçlarını daha derinlemesine ele almama olanak tanıdı.

Kendi ihtiyaçlarım doğrultusunda yazdığım modüller, beyaz yakalı

çalışanların ruhsal ihtiyaçlarını karşılamaya yönelik tasarlandı. Çok yakında, hazırladığım bu modülleri kurumsal ortamlarda uygulamaya geçireceğim; bu, benim için gerçekten heyecan verici bir adım. Günümüz insanların biyoenerji kavramını tartışırken, aslında bu konunun biyolojik enerji ve elektromanyetik alanlarla olan ilişkisini tam olarak kavrayamadığını düşünüyorum. "Hurafe" olarak adlandırılan bazı kavramlar, gerçek ve fiziksel bir temele sahip olan dinamiklerdir.

Rezonans kanununun ve kuantum fiziğinin işleyişini daha iyi anlamak, modern dünyamızdaki pek çok sorunun cevabını barındırıyor. Kurumsal yaşamda alt kademelerden yükselerek gelen biri olarak, manevi uyanış yolculuğunun hem işletmelere hem de bireylere yarar sağlayabileceğine inanıyorum.

Ben de geçmişte benzer duygusal mücadeleler ve stresler yaşadım; insan doğasındaki karmaşayı anlayarak, bu deneyimlerimi paylaşmanın önemine inanıyorum.

Manevi alanda edindiğim bilgiler, yaşamımda karşılaştığım zorluklarda büyük bir rehberlik sağladı. Ancak, bu hayatta somut ve uygulanabilir sosyolojik dinamiklerin de büyük bir yeri var. Hayatın ne denli basit bir yerden başladığını anlamak, her şeyin nefes almakla başladığını hatırlamakla mümkün.

Ne yazık ki, birçok insan bu gerçeği göz ardı ediyor veya basit görüyor. Bu yüzden, "her şey nefes almakla başlar" mesajını yaymayı amaçlayarak bu yolda ilerlemeye karar verdim. Her nefeste, ruhumuzu besleyecek ve bizi gerçek potansiyelimize ulaştıracak bir güç olduğunu biliyorum.



Bu konularda daha fazla farkındalık yaşamak için nereden başlamalı?

Nefes alma eylemi, yaşamın en temel bileşenidir; yaşam, nefesle başlar ve nefes yoksa nefes devreye girer. Bu iki kelime birbirine çok yakın olmasına rağmen, hayatımızdaki her eylemin işleyiş biçimini belirler. Bu noktada, insanların kendi diyafram nefeslerini doğru bir şekilde almayı öğrenmeleri, doğan bir çocuğun nefes alışverişini gözlemleyip bunu unutmamaları ve kendi biyolojik enerjilerinin aslında bir elektromanyetik alan olduğunu kavramaları son derece önemlidir. Sufi nefesi, aslında ilk doğan bebeğin aldığı nefes biçimini temsil eder. Ancak biz bunu "Sufi nefesi" diye adlandırdığımızda, ötekileştirilmiş bir politik algıya dönüştüğü için, mevcut olan deneyimlenen yöntemleri de reddetmiş oluyoruz.

Aynı şekilde, doğu ekolü de bu nefesi desteklemektedir. Yukarı doğru dört adımda alınan nefes, sekiz adımda verilir ve bu, birebir Sufi nefesi ile aynıdır. Çakralarının salgı bezleri olduğunu belirtirken, yoga ve namaz ritüellerinin de bu beden salgı bezleriyle bağlantılı olduğunu gözardı ediyoruz. Üzerimizde giydirilen kıyafetlerin aslında bir enerji kamuflajı olduğunu bilmediğimiz takdirde, plastik içeren giysilerle sağlığımızı olumsuz etkiliyoruz. Plastik şeyler tüketmemekle birlikte, üzerimizde plastik taşımak ne kadar sağlıklı olabilir ki?

Bu durum, tarih boyunca edinilen bilgilerin ve geleneksel şifa yöntemlerinin göz ardı edilmesindendir. Her bir kumaşın kendine ait bir rezonansı vardır; örneğin, polyester giymek 50 MHz frekansına sahiptir. Polyester giydiğinizde üzerinizde elektro manyetik alanınızı koruyacak hiçbir şey yoktur. Fakat doğal bir keten giydiğinizde bu durumu hissetmezsiniz, çünkü keten 5500 MHz frekansına sahiptir. Bu, fiziksel bir meseledir ve kendi alanınızdaki manyetik alanın negatif veya pozitif olacağını belirleyen bir etkidir.

Aromaterapi de bu bağlamda önemli bir yer tutar. Örneğin, gül yağı, 320 MHz frekansına sahip en güçlü yağlardan biridir. Birçok dini ritüelin bu aroma doğrultusunda

gerçekleştirilmesi de oldukça anlamlıdır. Eski bilgelilerdeki "keçe giyin, yün giyin, ipek giyin" tavsiyeleri de aslında bu temellere dayanır. Ancak insanlık olarak çoğu zaman her şeyi ötekileştiriyor ve sağduyumuzla belirlenen komutlar çerçevesinde derinlemesine incelemediğimiz için gerçek anlamda sorgulamaz ve araştırmaz hale geliyoruz. Bu durum, karşılaştığımız hormonal kökenli hastalıkların artışını akla getiriyor. Tüm bu verilerin geçmişten günümüze aktarıldığını düşündüğümüzde, şifanın çözümlerinin hep doğada var olduğunu ve yöntemlerin denenmiş teorilerden oluştuğunu anlamamız gerekiyor. Kadim şifa öğretilerini incelemek, okumak ve hayatımıza uyarlamak için çaba sarf etmeliyiz.

Bu tezati neden toplumda yaşıyoruz? Yani en basite indirgemek gerekirse nefes almak, aromaterapi gibi teknikler varken, nerede yanlışla düştük?

İnsan bence doğadan uzaklaştıkça kendi doğasından uzaklaşıyor. Aradığımız her cevabın aslında bizden önce denendiğini, yazıldığını, teori olmaktan çıkıp uygulandığını okuyoruz ama uygulamaya gelince derinlemesine incelemediğimizde yüzeysel kalıyoruz.

Mesela; İbn-i Sina'nın "İyileşmek için aç kalın" teorisini bugüne aralıklı oruç diyetleri olarak uyarlarlarken, bu kavramın kökenine inmiyoruz. Oruç ritüellerini, dinlerde olduğunu kabul ediyor, hatta uyguluyor veya dini bir yaklaşım şekli diye ötekileştiriyoruz.

"Aralıklı oruç" denildiğinde ise hemen bu kavramı popüler hale getiriyoruz. Bu noktada, ben kendimin de düştüğüm tuzakları görünce, kendime çok kızıyorum. Zira bilgi ve ilim, denenmiş bir teori olmaktan çıkıp ibadet aşamasına geçiş yaptığında, kadim bilim insanlarının ve manevi liderlerin söylediklerine kulak vermekle aslında varoluşun karmaşasına dönüşen bir gerçekliğe şahit oluyorum.

Bu süreç, beni derin bir sorgulamaya ve öz değerimi yeniden keşfetmeye yöneltti. Gerçek anlamda anladım ki, insanlığın kadim bilgeliği, yalnızca bir yaşam tarzı değil, aynı zamanda derin



bir manevi evrim sürecinin kapılarını aralamaktadır. Bu anlayış dolayısıyla, geçmişin bilgilerini üzerimize alarak, hayatımızın her alanında dönüşüm ve şifa yolculuğuna çıkmalıyız.

Son yıllarda bu alana ilgi oldukça arttı. Özellikle sosyal medyada çok fazla bir bilgi kirliliği de yaşanıyor. Bunu nasıl değerlendiriyorsunuz?

Yakın bir avukat arkadaşım, bu konudaki endişelerimi paylaştığımda bana oldukça anlamlı bir söz söyledi: "Eğer iyi niyetle yapılan bir eylem, toplumda gerçek bir uyanışa vesile oluyorsa, o eylemin kötü yapılma hali bile, kötünden iyidir." Bu cümlesini duyduktan sonra, toplumun bu durumu nasıl değerlendireceği ve kötüye kullananların, aslında bir uyanışın parçası olabilme ihtimali üzerine düşündüm.

Gerçek bir ruhsal uyanış yaşayan bireylerin, nihayetinde kendi öz benliklerine döneceklerine ve kendi deneyimlerini yaşayarak bu süreci aşacaklarına inanıyorum. Aslında niyetin ve bu süreçte vesile olunan konunun öz benlik arayışına odaklanması, içimde bir rahatlama hissi uyandırıyor. Bu bağlamda, bu yolculuğun her bir birey için farklı ama bir o kadar da değerli ve öğretici bir deneyim olacağına inanıyorum.

Kendi özel yaşamınızda ve arkadaşlıklarınızda uzmanlığınızı arka planda kullandığınız ve kişiler hakkında analiz yaptığınız durumlar oluyor mu?

Hayatıma giren her insanın, benim kendi içsel frekansımın bir yansıması olduğunu derinden kavıyorum. Hayat, bizlerin özünden gelen bir yankı gibi; neyi yayarsak, onu çekeriz. Bu yüzden, yaşamım boyunca karşılaştığımız her olay ve insan, ruhumuzun farklı bir tonunu ortaya çıkarıyor.

Geçmişte çokça sorduğum "Neden aynı olumsuz deneyimleri tekrar yaşıyorum?" sorusunu artık geride bıraktım. Zira anladım ki, yaşamında sürekli tekrar eden tecrübeler, dikkat etmediğim ya da hâlâ öğrenmem gereken derslere işaret ediyor. Sistem siz diz çökene kadar aynı tecrübeyi size yaşıyor. Kendi frekansınızın doğrultusunda bir hayat inşa edebilmenin gücüne sahip olduğumuza inanıyorum. Eğer geçmişteki hatalarımıza benzer seçimler yapıyorsak, bunu bilerek ve kabul ederek yaşamak zorundayız. Her bir hata, aslında bizi daha yüksek bir bilince taşıyan basamaklar; öğrenme ve dönüşüm döngüsündeki tekamül yolculuğu olduğuna inanıyorum.

Bu yolculukta, kendi adima frekansımı her daim yüksek tutmaya özen gösteriyorum. Kendime iyi gelen şeylerin ayrımını yaparken, hem kendimle hem de çevremlerle net ve şeffaf bir iletişim kurmaya çalışıyorum.

Bu konuda pazarlık yapmak mümkün değil; eğer net durmazsam, yaşam madem ki bir ayna, beni diz çökertip aynı hatayı bir kez daha yapmaya zorlayacak. Bu yüzden, çevremdeki insanlara ve karşılaştıklarımın dikkat ederken, kendimdeki olumlamalardan mı yoksa içsel ihtiyaçlarımdan mı kaynaklandığını sorguluyorum. Nihayetinde, ben de bir insanım ve bu kadar farkındalıkla yaşamama rağmen, nefsim zaman zaman yenik düştüğüm de oluyor. Acıya kurban olarak mı bakacaksınız? Yoksa dönüşüm olarak mı bakacaksınız? Bence kilit nokta bunun ayrımın farkına varmak.



Son olarak okuyucularımız için bir mesajınız var mı?

Biat yöntemleriyle ilerleyen ve kendilerine "hoca" diye adlandırılmaya zorlayan mentorlardan uzak durulması gerektiğini düşünüyorum. Her mürşidin bir dervışı vardır; ama mürşit kendine "Ben hala hiçim" der.

Ne yazık ki, Türkiye'deki eğitim ekollerinde, biat ettirmeye dayalı ve üstünlük ilişkileri üzerine kurulu birçok eğiticiliyle karşılaştım. Hatta o kadar insan tanıdım ki, duyguları manipüle etmeye yönelik hikayeler yaratarak kendi konularını anlatanlar ve kişisel ihtiyaçlarını öğrencilerine yansıtmaya çalışanlar var.

Eğer bir eğitmen, gerçekten iyi bir eğitimci olduğuna inanıyorsa, bunu anons etmesine gerek yoktur; bu, kendiliğinden fark edilir.

Bu durum, sonradan görme bir parıltıyla şov yaparak statü kazanmayı ve bu kazanımı maddi güçle pekiştirmeyi tercih edenlerin davranışlarıyla eşdeğerdir. Hocaların ve mentorların size nasıl davrandığını, iletişim tarzlarını dikkatle gözlemlemelisiniz. Üstünlük kurmaya çalışan, yargılayan veya "siz bilmezsiniz" gibi ifadelerle sizi küçümseyenlerden uzak durmalısınız.

Sonuç olarak, bilgi bize ait değildir; biz mentorlar o bilgiyi bir yerlerden öğrendik ve bu bilgi zaten her zaman orada bulunuyordu. Bir insanın aydınlanmasına vesile olmak ve ona yol göstermek büyük bir sorumluluktur. Ancak, bunun en kutsal yönü, insanların içindeki potansiyeli ortaya çıkarmalarına yardımcı olmaktır. Bu yolda hizmet vermek isteyen veya danışmanlık almak isteyen kişilere şunu söylemek istiyorum: Kalp aldanır, akıl yanılır, ruh bilir; içgüdüler asla yanılmaz.



Ümit Batı Gider

Astrolog

Sizi biraz tanıyabilir miyiz?

Adım Ümit Batı Gider. 1979 İstanbul Doğumluyum. İstanbul Üniversitesi İletişim Fakültesi Mezunuyum. Sahne Sanatları üzerine ve medya alanında geçen 25 yıllık iş mesleki tecrübemin üzerine son yıllarda aldığım eğitimlerin filiz vermesi ve tasavvuf kökenli bir aileden gelen tevhid inancımı cem ederek açığa çıkan yanımla birlikte kişisel spirüel danışmanlık, astroloji danışmanlığı ve tarot danışmanlığı vermekteyim.

İş konusunda şekil değiştiren madde dünyanın ruhsal gelişimimle de alakası olduğuna eminim. Aynı zamanda çocukluğumdan beri hiç kaynağı tükenmeyen koşulsuz aşkım hayvanlar konusunda da ömrümün yarısını onlarla geçirmem vesilesi ile tüm Türkiye'de tanınan hayvan hakları aktivisti olarak da tanıtıldım. Yakında yine hayvanlar yararına ve temelinin yaşam haklarının eşitlik ilkesi üzerine dayandığı bir dernek kurma ümidindeyim.

Hizmet verdiğiniz bu alana olan ilginizi ilk ne zaman fark ettiniz?

Aslında çocukluğumdan beri gelen metafizik , bilinmez alemler ve görünmeyene olan ilgim en az hayvanlara olan aşkım ve ilgim kadar varlığında heyecan duyduğum bir bölümdü. Yıllar içerisinde eğitim alarak bilgilenecek istediğim kendime ait gelişimler ve aileden gelen tasavvufi yönümle birleşince , kendime döndüren Mevla ile birlikte kilitli kapılar açılınca dış dünyamda ve başklarının dünyasında da görünür olmaya başladı

Bu alanla ilgilenmeye başladıktan sonra sizin hayatınızda neler değişti?

Mana boyutlarını bu yaşama farketmediğim ve belki de çoğu insanın görmezden geldiği şekilde el - emin olarak keşfettim . Doğrusu çok heyecanlıydı. Tabii bunu sadece kendime saklamanın da bencillik olduğu ilhamı içime düşürüldü ve hem

kendi gelişimim hem de bana benzeyen karanlıklardan geçmiş ruhların oralarda sıkıntı ebediyen çekmemesi için yeni çehreler ve enerjilerle danışmanlık veya güncel iletişim şeklinde de farklılaşmalar ve genişlemeler olmaya başladı. Keza Esince Akademi beni bünyesine kattı. Sağolsunlar

Uzmanlaştıktan sonra hayatınızda ruhsal, zihinsel ve bedensel olarak değişiklikler oldu mu?

Uzmanlaşmanın bir sonu olmadığı kanaatindeyim. Oldum dediğin yerde biterim inancındayım. Her daim yeni şenlerde olan Allah gibi O'nun birer yansıması olduğuna inandığı. kalbimde bitmeyen yeni ilimlerin ve yeni açılımların heyecanı içerisindeyim.

Kafamdaki vesvelere, negatif frekansa ait duygular, geçmişin üzüntüsü - geleceğin kaygısı geçtiği gibi hayatım madda dünyasında da yeniden şekillenmeye başladı.İşimi, evimi,

şehrime, özümle ait olmayan bağımlılıklarımı ve ruhumun hoşnut olmadığı tüm yaşam şekilleri iyi yönde dönüşmeye başladı.

Bu alana uzmanlaşmaya karar vermeniz nasıl oldu? Siz mi seçtiniz yoksa başka birileri mi teşvik etti?

Açıkkası kendiliğinden geliyor. Ben akışa teslim olmaya çalışıyorum. Bazı konular da eskiden getirdiğim konfor alanlarımın gölge yanları beni geri tutsa da yüce Mevlam başka yerden ve insanlardan yine hayattaki tecellisini göstererek beni bir şekilde hareket ettirmeye devam etmekte.

Tam da bunu düşündüğüm ve size yazdığım şu anlarda artık direncim kırılmak da ve olması gerekene daha fazla uyum sağlayıp hızlanacağını içsel olarak bildiğim tecelliye teslim olma sürecindeyim. Bu süreçte staj dönemi diyebileceğim, çok da fazla üstüne düşmediğim akışımın Esince Akademi'de bir anda kendimi bulmamla hızlandığımı söylemem gerekir.

Uzmanlaştığınız bu alan son zamanlarda oldukça popüler oldu, siz bu ilgiyi nasıl yorumluyorsunuz?

Kapitalist sistemin, medyanın ve küresel güçler ile rant sisteminin kişileri eski yıllardaki şiddet göstererek bastırıp köleleştirdiği düzenin günümüzde siber ve algısal yapıldığını, yanlış ve tehlikeli kodlarla insanların üst yönetimlere ihtiyac duyacağı sadece 4 duyu organından ibaret olduğu algısına yönlendirmeleri ve bunun da artık içsel mutsuzluğun ve topluma yansıyan keşek etkisindeki bu karanlık enerjinin baskısının kişileri evrimsel ve ruhanı olarak kendilerini aramaya ittiklerini ve uyanışın Allah'ın hak edenlere hak ettiğini vermek üzere kişilerden işleyen tevhidsel bir tecelli olduğuna inanıyorum.

Uzman olduğunuz alanda danışanlarınız en çok size hangi sorunlarla geliyorlar?

İkiz alev, duvarlara tosladığı hayatlarının aynı çarkta dönen tekamülleri ve narsist kişilikler karşısında var olamama durumları.

Özellikle odaklandığınız ve

danışanlarınızda çözüm bulduğunuz alanlar nelerdir?

Odaklandığım konu kendilerini ön plana alıp dış dünyayı görmelerinden onları vazgeçirmeye çalışmak ve kendilerini görmeleri için onlara ayna olmaya çalışmaktayım.

Ayrıca bunu yaparken kendi karanlıklarına ve bilinç altı odakları ile davranışlar edinimleri ile bağımlı oldukları kendilerine ait olmayan yanlış eril -dişil döngüsünü kırıp, özündeki gerçek kimliği ile buluşturmaya çalışmaktayım. Buraya not düşeceğim ben tüm bunları bulurken Allah rehberim olduğu için bunu her zaman O'nu anarak ve kendimizi O'na teslim ederek egomuzdan sıyrılıp ruhanı tarafımızın gelişmesi için O'nunla bir olarak ilerleyen ve bunu danışanlarıma da aktarmaya çalışan bir ruhum.

Siz bir yandan da sürekli kendinizi geliştirmeye ve en yeni gelişmeleri yakından takip etmeye devam ediyorsunuz. Son zamanlarda neler yapıyorsunuz, hangi alana odaklanıyorsunuz?

Arapça dilini öğrenmeye karar verdim. Eski öz dili ile yazılan kitaplara vakıf olabilmek için. Ayrıca yine kendi henüz ilimsel olarak öğrenmediğim ama ruhumun yeteneklerini sınırlandırmamak adına metafizik ilimlerinden bazı boyutları da gezmek adına havas ilimleri dahil olmak üzere ilmime ilim katmak istiyorum.

Batı astrolojisi ve batı tarotunun üzerinde vedik astrolojisi ve rumi kartları ili doğu batı sentezini de öğrenip, çeşitli dallarla da zenginleşmek istiyorum. Çok daha fazla ruhumun beni çektiği kitapları da okumak öğrenmek istiyorum. Muhiddini İbni Arabi'nin bilgilerine heyecanlıyım diyenilirim

Gerçekleştirmek istediğiniz en büyük hayaliniz nedir?

Hayvanlar konusunda dünyaca örnek gösterilen ve uluslararası çalışan bir vakfa başkanlık etmek ve medyumik yönlerim ile kimselerin görmediği o hep.öteki olanlara ulaşp onları bulundukları karanlıklardan naçizane çıkarmak olacaktır.



Son yıllarda bu alana ilgi oldukça arttı. Özellikle sosyal medyada çok fazla bir bilgi kirliliği de yaşanıyor. Bunu nasıl değerlendiriyorsunuz?

Her şey yerli yerinde güzel. Bir şeye karışmam. Seyirdeyim. Herkes kalbine göre kendi rehberi ve ruh yoldaşını bulacaktır. Herkesin kabına ve tekamülüne göre. Nasılsa karma ve darma işler. Herkes kendine çalışır. İyi veya kötü.

Bedensel ruhsal ve zihinsel açıdan sizden hizmet alanlarda nasıl bir etki bırakıyorsunuz?

O'nu danışmanlık alan ruh arkadaşlarımıza sormak lazım. HER DANIŞMANLIĞIMDAN SONRA KALBEN düşüncelerini sorduğum danışanlarım bana fikirlerini ve hislerini yazarak iletirler. Ben de sayfalarımda paylaşıyorum. Şu ana kadar olanlar çok güzel ve umut vericiydi. Kendilerine teşekkür ederim. Bu benim hak edişimden çok kendilerinin hayat tekamülündeki yırttıkları perdelerin mücadelelerinin gal edişleri.

Ben bir ayna oluyorum sonuçta. Bu yüzden ruhlarını onurlarıp kendilerini severek kutlasınlar. Bu onları daha da motive edecektir. Düzenli olarak bu geri bildirimleri sayfalarımda paylaşmıyım devam. ediyorum. Bu yazıları okuyup , bif cevher bulup benimle iletişime geçmek isteyenler de mevcut.

Bazı insanlar potansiyelleri olmasına rağmen değişim için adım atamıyorlar, bir türlü harekete geçemiyorlar. Bunun sebebi nedir?

Korkuları, yetiştirilme tarzlarındaki özgüvensizlikleri ve Allah olan iletişimlerin henüz düzenli bağa evrilmemesi ve hayattaki dışlanmaları yüzünden harekete geçme gücünü ve bunu ana kaynağını açığa çıkaramamış olmalarıdır.

Stresli bir günün ardından kendinizi dengelemek ve rahatlamak için en sevdiğiniz uygulamalar nelerdir?

Gece sonu dizi veya film izleyip kafamı boşaltmak, hayvanlarım ve toprağa ektiğim bitkilerim ike meşgul olmak. Doğada vakit geçirip, deniz ve güneşten yararlanmak ya da kitap okumak. Meditasyon yapmıyorum çünkü her halim meditasyon gibi. 3b bağlanmaya çalışıyorum geri kalan zamanlarımda farkındalığımla. Kendi tekamülüm için.

Özel yaşamınızda uzmanlığınızı arka planda kullandığınız ve kişiler hakkında analiz yaptığınız durumlar oluyor mu? Neler fark ediyorsunuz?

Oluyor. Sorarsa söylüyorum ya da çok sevdiğim dostlarıma koşulsuz sevgi dilinde iletişim kurarak farkındalığını arttırmaya çalışıyorum. Genelde gözlemde kalıyorum. Herkesin tekamülüne ve yaşam döngüsündeki hak tecellisine saygı duyuyorum.

Diğer uzmanlardan farklı olarak neler yapıyorsunuz?

Ümit Batı olmaya çalışmam, farklı ve özgün olmam konusunda beni anda akışla birlikte ilerletiyor. Başkalarını olur ve gözlemlerken kendi yolculuğuma durmadan devam ediyorum.

Hiç unutamadığınız bir danışan hikayeniz var mı? Size hangi sorunla geldi ve sonunda ne oldu?

Bir kadın danışanım oğlunun kumar ve diğer bağımlılıkları için bana danışmıştı. Ben de kendisini dönüştürünce oğluna pozitif yansıyacağını ve sorunun çözüleceğini detaylıca anlatmaya çalıştım. Sonra suçlu ben oldum. Beni zannediyorum



Harry Potter sandı. Asamla her şeyi değiştireceğimi hayal etmiş olmalı. İstemediği şeyleri duyunca beni beğenmeyen tek danışanımdı. Muhtemelen narsist bir anneydi.

Siz hayatınızdaki dalgalı dönemleri nasıl atlatıyorsunuz?

Geçmişimdiki dalgalı sularımdan hangi tekniklerle ve hangi bana ait olan pozitif yanlarımla geçtiğimi hiç unutmuyorum. Her zaman anda kalıp Allah'ın bana gönderdiği tecellileri ve her yerden konuşan ve seslenenin O olduğu birlik aşkına olan bağımı, kendimde var olan blokajlarımı kırmaya cehd ederek ümitle ve heyecanla geçmeye çalışıyorum. Çünkü her geçtiğim adımın benim için bir sevda ve ilahi kaynağa bağlanacak bir vesile olacağının idrakindeyim.

Bu alanda hizmet almak isteyenlere ne tavsiye edersiniz? Hizmet alacakları uzmanlarda hangi özelliklere dikkat etsinler?

Kalplerinin söyledikleri sezgileri dinleyip karşı tarafın beden dilini iyi okusunlar. Hizmet alacakları uzmanın bir danışanı, kendisine bağımlı kılmak üzerine mi yoksa kişiyi bağımsızlaştırmak üzerine mi çalıştığına dikkat etsinler. Ayrıca uzmanın egosu olup olmadığına özen gösterebilirler. Bunları çok detaylıca incelemelerini tavsiye ederim.

Sizin gibi profesyonel olarak bu mesleği yapmak isteyenlere ne tavsiye ediyorsunuz?

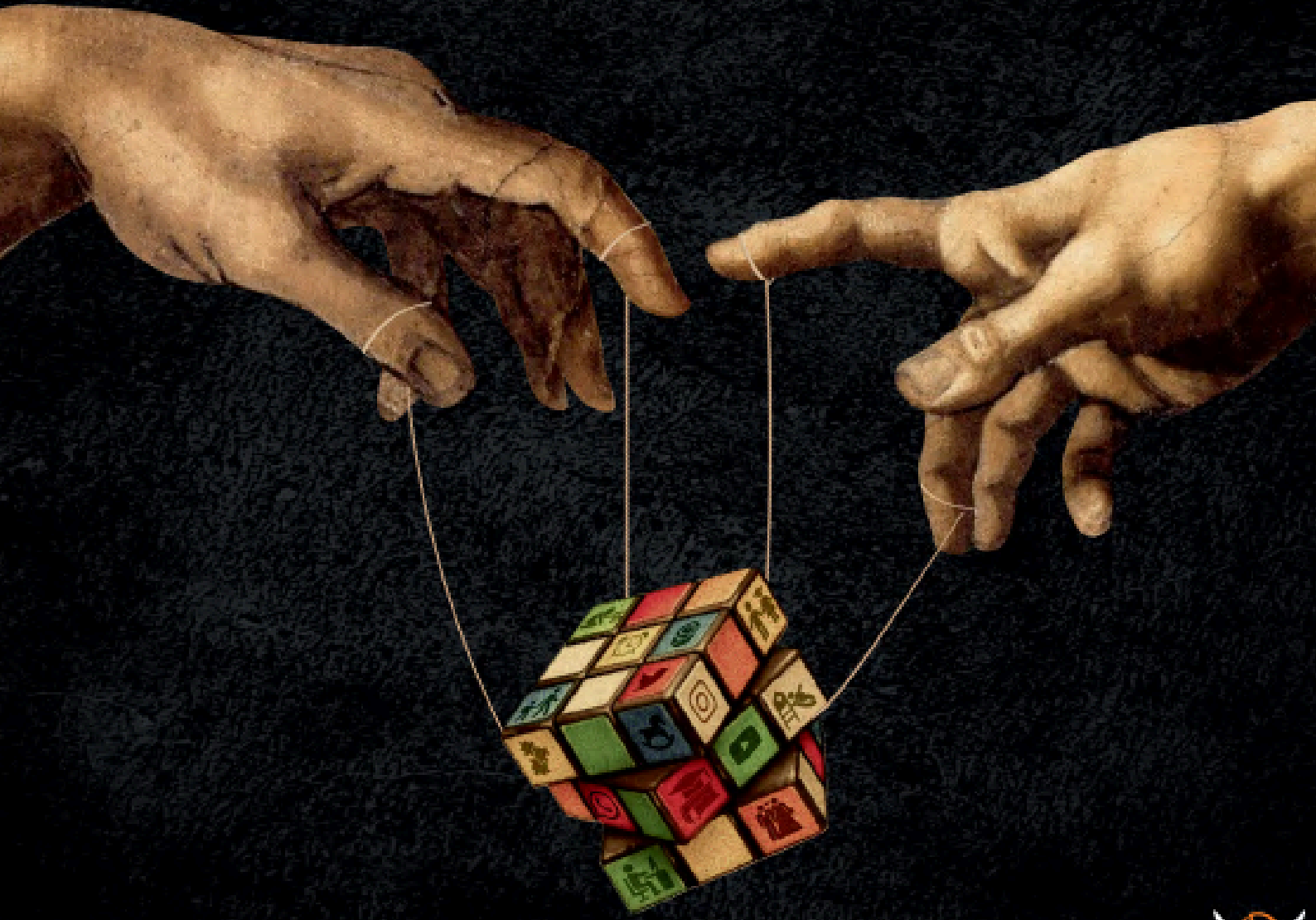
Onca insanlar uğraşmanın sandıkları kadar kolay olup olmadığını ve enerjileri kaldıracabilecek teslimiyet ve sabırlarının olup olmadıklarına bakmalarını tavsiye ederim. Kendi hayatları ile başkalarının hayatlarındaki zamanlama ve zaman ayırma dengesini iyi okumalarını ve bunu yaşam döngülerine iyi oturtmalarını tavsiye ederim. Bunu profesyonel olarak yapmadan önce ego katmanlarının hakkında gelip gelemediklerini objektif olarak kendilerine her daim sormaları da çok önemlidir.

Son olarak okuyucularımız için bir mesajınız var mı?

Kendilerinden her daim ümitli olmalarını, Allah'tan ümit kesmenin ve kendilerinden ümit kesmenin şirk olduğunu, çıkmadık candan ümit kesilmez tümcelerinin içlerinin gerçekten dolu olduğunu, hayatlarında hep başkalarına göre şekil almış ve başkaları mutlu olsun diye iyi bir kalple emek veren bu emekçi dostlarımla en önemli şeyi yani kendilerini unutmamalarını gerçek bir emekçi olarak tavsiye ederim kendilerine. Çünkü kendisine emek vermeyen kimseye gerçek ve hak edilmiş doğru emeği veremez.

koçlukta iletişim ve oyunlaştırma

ICF (ULUSLARARASI KOÇLUK FEDERASYONU)
ONAYLI 30 SAAT CCE AKREDİTE EĞİTİM





Ayşegül Maden

YAŞAM KOÇU

Sizi biraz tanıyabilir miyiz?

1983 yılında Ankara'da doğdum. Ankara'da anne ve babamla yaşıyorum. Bir kız kardeşim var evli ve 2 çocuğu var. Babam asker emeklisi, annem antropolog. Gazi Üniversitesi İstatistik Bölümü mezunuyum. Öğretmenlerimin "Ayşegül'de matematik yeteneği var" yönlendirmeleri üzerine girdiğim bu ilk üniversite bölümümü çok da büyük aşkla okudum ve istatistikçi olarak 15 yıl çalışma hayatım oldu ve çok tatmin edici başarılar sağladım; ancak ben çocukluğumdan itibaren bir şifacıydım.

Bir yandan çeşitli koçluk eğitimleri alarak kendime ve çevreme fayda sağlamaya başladım. Ökült bilim eğitimiyle kişinin dış etkilerden sıyrılıp tamamen kendi benliği ile yaşaması gereğini öğrendim. Aynı zamanda Psikoloji Bölümü okuyarak ve sonrasında yüksek lisans da yaparak aldığım eğitimleri en ileri seviyeye taşımayı amaçladım.

Hizmet verdiğiniz bu alana olan ilginizi ilk ne zaman fark ettiniz?

1920li yıllar ve mutlaka öncesinde doğmuş olan insanların nasıl yüksek bir ruha, şifacılığa, bilgeliğe sahip olduklarına yaşayarak şahit olmuş şanslı bir nesiliz. Beni de 1915'te doğmuş olan anneannem büyüttü.

Anneannemin babası da bulundukları yerin hekimi, zincirle bağlı kişiyi yürüyerek dönecek şekilde şifalandırma ve benzeri hikayeleri olan bir kişi ve anneannemin de aynı şekilde sayısız hatta hala hayatta olan birçok kişiye faydasına, mistik, özel, mucizevi durumlarına şahit oldum.

Hatta öldükten sonra bile "intihar etme/evden kaçma durumundaydım anneannen rüyama girip bir şey söyledi ve vazgeçtim" diyen kişiler oldu. Daha okula bile gitmiyorken, bu şekilde şifalı bir insan nasıl olunur, bu insanlar Allah'ın özel yarattığı kişiler mi, ben nasıl böyle biri olurum... gibi soruların peşine düştüm.

Okul öncesi anneannem bana ve tüm torunlarına daha okuma yazma öğrenmeden Kuran okuyabilmemiz üzere Arapça harfleri yazıları, sureleri, namaz kılmayı, oruç tutmayı, zikir çekmeyi öğretmeye başlamıştı, ibadetlerin tümünü daha okula bile başlamadan önce hayatımıza işlemişti.

Ben hep anneannemi takip ediyordum yaptıklarını öğrettiklerini yapıyordum ki onun gibi bir şifacı olabileyim. Daha okula bile gitmediğim dönemden itibaren yakın çevrem dertlerini sırlarını paylaştığı, onlara destek veren kişiydim. Yani bu alana farkındalığım kendimi bildim bileli vardı.

Bu alanla ilgilenmeye başladıktan sonra sizin hayatınızda neler değişti, nasıl açılımlar oldu?

Hayatımdaki değişimler ve katkılar çoğunlukla sözle tarif edilemeyecek durumlarda oldu aslında. "Dünyadaki her şeye sahip olmak böyle bir his olmalı" şükürünü yaşayacak duruma geldim. Tarif edebileceklerimden kısaca bahsedeyim; nötr ve dengede olmak üzere yaşıyorum. Yargıdan, suçlamadan, kınamadan, şikayetten uzağım ve şükür halindeyim.

Elalem ne der hapisanesinden ve suçluluk hissinden uzaktayım ve duygularımın esiri olmaktan çıktım. Sezgilerim müthiş şekilde kuvvetli, kişileri olayları okuyabiliyorum. Algılarımın, farkındalığımın çok yükseldiğini deneyimliyorum. Bazı olayları önceden gözümün önünde film gibi, ya da rüyamda görüyorum (gerekli/gereksiz fark etmiyor) sonrasında yaşıyorum.

Bir şeyi öyle iyi görüyorum ki mesela "Normalde olması imkansız, asla öyle değildir yanılıyordumdur " diye düşünsem de sonuç hep benim başta öngördüğüm şekilde gerçekleşiyor. Sadece spiritüel olarak değil, psikoloji bölümünde 3. sınıfa geçtiğimden insanların neler yaşadığını bebekliklerinden itibaren okuyabilir hale gelmiştim, öyle de büyülü bir bölüm.

Uzmanlaştıktan sonra hayatınızda ruhsal, zihinsel ve bedensel olarak değişiklikler oldu mu ? Neleri fark ettiniz?

Sağlık konusunda kendi üzerimde çok büyük ilerleme kaydettim. Tabii danışanlar üzerinde de. Fiziksel görünümüm için herkes yaşıma göre çok genç göründüğümü ve en önemlisi parladığımı söylüyor. Parlama kişinin frekansının aurasının yüksekliği ile ilgili. Kendiniz olduğunuz dengede olduğunuz ve öz ışığınız üzerinden yaşadığınız ölçüde frekansınız da yüksek olur, auranız parlak olur.

Girdiğiniz yerdeki en güzel/yakışıklı kişi siz olmasanız bile en görülen, kafaların çevrildiği kişi siz olursunuz. Ayan Akademi olarak "ÖZ"ündeki aşkla ışılda! sloganımız buradan geliyor. Kişi sadece hayatındaki tek bir sorundan muzdarip olarak bize ulaşmış dahi olsa, hayatının her alanına dokunup, o özündeki ışığı parlatıp hayatını güzelleştirmeyi hedefliyoruz.

Bu alanda uzmanlaşmaya ve başka insanların hayatına dokunmaya karar vermeniz nasıl oldu?

Daha okul hayatına bile başlamadan önce yakın çevrem dertlerini, sırlarını paylaşmayı seçtiği kişi hep ben oluyordum. Hatta hiç tanımadığım insanların birden bana kalplerini açıp, nasıl oldu anlamadım birden size derdimi anlatırken buldum kendimi, dedikleri çok olay yaşadım.

Kendimi bildiğimden itibaren, daha hayatla ilgili hiçbir şey bilmiyorken anneannemden gördüklerim yaşadıklarım sebebiyle hep "yol" üzerinde oldum, hep "arayan" oldum. Ne aradığımı bile anlayamayacağım yaşımdan itibaren...

Sonra aradığımın "kendim" olduğunu anladım. Kamil insan mertebesine erişmek, yüksek benliğine erişmek, kendini bilmek, öz bilincinle yaşamak, otantik kimliğimizle yaşamak...Tüm dinlerin, tüm öğretilerin, hatta birbirine zıtık içeren görüşlerin dahi tek bir ortak noktası, tek bir amacı vardır ki, o da bireyin hayatını kendi öz benliğinden yaşaması. İnsanın hayata geliş amacı, yolculuğu burada saklı.

Bireyin kendini, özünü tanıması; geçmişin ve dış dünyanın etkilerinden arınması; hayatının her alanında ihtiyacı olan, tatmin olacağı şekilde düzenini kurması; hayatını kendi olarak ve bir denge üzere, kendi otantik kimliğiyle yaşaması ve "ÖZ"ündeki aşkla ışıldaması böylelikle amacım oldu.

Uzmanlaştığınız bu alan son zamanlarda oldukça popüler oldu, siz bu ilgiyi nasıl yorumluyorsunuz?

Kişinin hayatını kendi öz benliği üzere ve dengede olarak yaşaması farkındalığına erişmesinin, hangi meslek grubundan olursa olsun harika olduğunu düşünüyorum. Biz umarım ki hayatı başkaları için yaşamamanın erdemli ve doğru olduğu öğretilerek, "el alem ne der" ve benzeri kalıplarla büyümüş son nesildir.

Artık bizlerin ve zaten bizden sonraki nesillerin farkındalıkları çok yüksek o yüzden kişilerin kendini bulması, dünyaya geliş amacının en başta hayatı kendi özünden yaşaması olduğunun bilincinde olması çok değerli.



Danışanlarınız en çok size hangi sorunlarla geliyorlar?

En çok sağlık sorunları ile ilgili çalışma yapıyoruz. Sağlık sorunları tümü elbette hekim tarafından çözüm yönlendirilmesi yapılmalı; bizler de eş zamanlı olarak bu sorun bilinçaltımızda hangi kod dolayısıyla oluştuğunun kaynağına inip arındırma sağladığımızda tamamen çözüme ulaşılmış olunuyor.

Sağlık sorunlarının psikolojik bir kaynağı oluyor. Aynı ortamda aynı mikrobiyom maruz kalıp birinin hastalanıp diğerinin hastalanmaması asıl kaynağın bilinçaltımızla ilgili olduğunu doğruluyor.

Özellikle odaklandığınız ve danışanlarınızda çözüm bulduğunuz alanlar nelerdir? Varsa düzenlediğiniz eğitimlerin ve çalışmaların içeriğinden bahsedermisiniz?

Benim yüksek lisans tez konum "Narsisizm ve Bağlanma". Her iki problem de tüm insan ilişkilerinin sağlıklı yürütülmesinin önünde engel teşkil etmektedir. Evimizde, ebeveynlerimizde, iş yerimizde ya da okulumuzda yani hayatımızın her alanında narsist bireyler mevcuttur ve hayatı zorlaştırmaktadır.

Literatüre göre dünyada her üç kişiden birinde bir kişilik bozukluğu, her dört kişiden birinde narsist kişilik bozukluğu bulunmaktadır. Oranın ciddiyeti ve bu durumun tanımı da itibarı ile ailede tohumlarının atıldığı göz önüne alınırsa, aileler bilinçlendirilmeli, hatta okullarda kişilerin narsisizme ya da kaçınan bağlanma stiline maruz kalındığında nasıl fark edileceği, belirtilerinin sonuçlarının neler olduğu, karşı tarafa sınırların nasıl çizilebileceği ders olarak anlatılmalıdır.

Bu sayede kişi ebeveynleri tarafından dahi buna maruz kalıyorsa bilincine varıp sınırlarını çizer ve kendi kuracağı ailesinde "gelin-kayınvalide" başlığı altında ya da kök ailenin yeni ailesine karışması şeklindeki sorunların önüne geçmiş olur. İş yerinde mobbinge uğradığında farkında olur ve sınır çizmeyi öğrenir. Eş seçiminde farkındalığına sahip olup, baştan görüp boşanacağı ya da boşanamayıp



mutsuz olacağı bir evlilik yapmanın önüne geçmiş olur. Zira; narsisizm kendini önce “flört şiddeti” olarak tabir edilen durumlarla göstermektedir. Daha önce “kadına şiddet” adı altında bir seminerin düzenlenmesine katkıda bulunmuştum ve “flört şiddeti” de alt başlıklardan biriydi. Burada dikkatimi çeken, gençlerin flört aşamasında maruz kaldığı bir sürü şiddet çeşidinin farkında bile olmamalarıydı. Narsisizme maruz kalmak da şiddetin bir çeşidi ve fiziksel şiddet içermeyebildiği için fark edilmesi çok zor bir çeşiddir.

Sadece tek bir kavramın farkındalığı tüm toplumun mutluluk ve huzurunu etkileyecek güce sahip olduğundan bu konuyu çok önemsiyorum. Psikozdan sonra en ağır ruhsal rahatsızlık olması narsisizmin önemini göstermektedir. Narsisizm mağduru kişilerle özdeğer, öz şefkat, öz sevgi, öz güven çalışmaları yaparak başlıyoruz; her şeyin başının özümüzden yaşamak olduğu bir kez daha önemini gösteriyor.

Kişinin özündeki ışığın parlamasını sağladıktan sonra sınır çizme, hayır diyebilme dolayısıyla hayatındaki narsist kişilik bozukluğu olan bireyden etkilenmeme gücünü açığa çıkartıyoruz.

Siz bir yandan da bildiğimiz kadarıyla sürekli kendinizi geliştirmeye devam ediyorsunuz. Son zamanlarda neler yapıyorsunuz?

Son zamanlarda yüksek lisans tez konum olan “Narsisizm ve Bağlanma” konuları üzerine çalışmalarımı devam ettiriyorum. Bu kişilik bozukluğu dünya üzerinde her 4 kişiden biri gibi çok ciddi bir orana sahip olduğu için farkındalığının hayati önem taşıdığını düşünüyorum.

En büyük hayaliniz ve projeleriniz neler?

Narsisizm üzerine farkındalık oluşturmak en büyük isteğim. Sadece bu farkındalığın bile insan hayatında ve dolayısıyla toplumun mutluluk ve huzur dolayısıyla ruhsal ve fiziksel sağlık gibi birçok alanda iyileşme sağlayacaktır. Birçok psikolog ve yaşam/ilişki/aile koçluğu yapan meslektaşlarımız bu alanda farkındalık yaratıyorlar. Ben de kendi adıma, şu an bireysel olarak narsist mağduru bireylerle çalışıyorum.

Bu konuda bilgilendirme yapmayı, ilerde bu konuda seminer düzenlemeyi, mağdurlarla grup seansları düzenlemeyi, doktoramı yaparken konu hakkında bir kitap yazmayı ve hatta bu konuda çocukların daha küçük yaşlarından itibaren bilinçlendirilmesi üzere okullar sınıf sınıf gezilerek kısa eğitimler verecek şekilde bir bilinçlendirmeyi hedefliyorum.

Daha çocukken bilinçlenmek demek, bir çocuğun gizli narsist bir anne babaya hayatını adamaktan kurtulması anlamına gelebilecek kadar büyük bir değer taşıyor, ya da daha ortaokulda bir romantik ilişkide partnerin kişiye “şu kişiyi listenden sileceksin” demesinin bir şiddet çeşidi olmasını bilmesi ve sınır koyabilmesi tüm hayatını şekillendirecek bir kavram oluyor.

Çocukken aile içinde bu mağduriyeti yaşayan kişi ömrünü ailesinin, arkadaşlarının, öğretmeninin, patronunun, eşinin de mağduru olarak geçirmesi çok olası. Bu, hayatını başkaları için yaşaması anlamına geliyor, hayati önem taşıyor deme sebebim buradan kaynaklı.

Maalesef bu en iyi senaryo; çünkü birinin mağduru olan kişi büyük olasılıkla başkalarının zalimi oluyor ve bu böyle zincir şeklinde ilerliyor. Bu sebeple dünya üzerinde bu oran çok yüksek. Bu sebeplerle hayalim, amacım, bu zinciri kırabilmek üzere kişilerin narsisizm hakkında farkındalık sahibi olması.

Son yıllarda sosyal medyada çok fazla bilgi kirliliği de yaşanıyor. Bunu nasıl değerlendiriyorsunuz?

Maalesef suistimale çok açık bir alan. Sonuçta bir insana enerjinizi açıyorsunuz ve onun enerji alanına giriyorsunuz. Karşınızdaki kişinin enerji alanı ne derece temiz! Bu o kadar önemli ki, eminim bu işi yapan birçok kişi kendi enerji alanlarının durumunun dahi farkında olmadan ve mutlaka ki iyi niyetle çalışmalar yapıyor. Spritüel bir çalışma alacak herkesin ilk olarak dikkat etmesi gereken husus çalışma alacağı kişinin enerji alanının temizliği olmalıdır.

İkinci en önemli nokta sadece ve sadece “kendimizle” çalışmaktır. Şu an çok popüler olarak spiritüel çalışmalar başkaları için yapılıyor, bunu yapan kişinin enerji alanının kirli olduğu şüphe götürmez ve o kişiden çalışma alınması durumunda ve başkaları ile ilgili bir konuda çalışma yapıldığı takdirde enerjetik dolanıklık olması başa geleceklerin en küçüğüdür. Başkalarının üzerinde çalışma yapan birinden kendimiz için dahi çalışma alınmasını önermem. Bu alanda bir de “pozitifçilik” güzellemleri bana uygun gelmiyor. Enerji çalışması yapan kişilerin dillerinden düşürmediği “pozitifçilik” durumunun dünya bir denge üzere döndüğünü düşünürsek bir o kadar negatifi çekmek zorunda olduğunu görmek bilmek için fizik profesörü olmaya gerek yok.

Bu sebeple ben her zaman “denge” taraftarıyım. Bunun dışında elbette herkes bu konularla ilgilenebilir, hepimiz geçmişin, bugünün ve geleceğin bilgisine haiz, Allah’ın tüm muhteşemliğiyle yarattığı varlıkları. Her birimiz tek biricik ve özeli, hiç kimseye kişiye özel sezgiler görümler güçler verilmiş değil; ama neyi güçlendirmek istiyorsak üzerine çalışıp emek vererek en iyi haline getirebiliriz. Bu, Allah’ın bize nasip ettiği mükemmel bir güzellik.

Bedensel ruhsal ve zihinsel açıdan sizden hizmet alanlarda nasıl bir etki bırakıyorsunuz?

Benimle çalışmaya daha başlamadan, sadece enerji alanıma girdiklerinde dahi frekanslarındaki yükselmeyi mutlaka hissediyorlar. Bildiğim her şeyi karşımdakine aktarma yönünde o kadar büyük bir adanmışlığım var ki, kişilerin hayatlarının her alanında parlama ve yükseliş etkisi sağlıyorum.

Bir de danışanlarımın birbirinden bağımsız şekilde bana "anne" deme eğilimleri oluyor, "anne, ana, mommy, meryem ana" gibi sıfatlar takıyorlar. Dünyaya yeniden gelmiş etkisi bıraktığımı düşünüyorum bilinçaltılarında, bu çok hoş.

Bazı insanlar potansiyelleri olmasına rağmen değişim için adım atamıyorlar. Bunun sebebi nedir?

Tek bir sebebi var, zamanının gelmemiş olması. Her şeyin öyle mükemmel bir zamanlaması var ki, olan da olmayan da bu sebeple...

Stresli bir günün ardından kendinizi dengelemek ve rahatlamak için en sevdiğiniz uygulamalar nelerdir?

Her gün meditasyon yapıyorum, dengelenmek, merkezde olabilmek, duyguların esiri olmadan olaylara olduğu gibi bakabilmek, zihnimizi susturup sakinleştirip iç sesimizle bağlantıya geçebilmek için.

Kendi özel yaşamınızda arkadaşılıklarınızda bu uzmanlığınızı arka planda kullandığınız ve kişiler hakkında analiz yaptığınız durumlar oluyor mu? Neler gözlemliyorsunuz ve neler fark ediyorsunuz?

Biriyle sohbet ederken kişinin doğduğundan itibaren neler yaşadığı gözümün önünden geçiyor, keşke şunu fark edebilse diye düşündüğüm çok oluyor ama elimden geldiğince yardım istemeyen kişinin üzerine gitmemeye çalışıyorum. Kişi kendinde bir durum fark edip yardım talep etmedikçe zaten almak için zamanı gelmemiş oluyor ve faydalı olmayacağını biliyorum. Bu sebeple sadece içimden geçirmekle yetiniyorum böyle durumlarda.



Bu alanda faaliyet gösteren diğer uzmanlardan farklı olarak neler yapıyorsunuz?

Eminim her birimizin biricik ve eşsiz hikayeleri, çalışmaları vardır. Ben bugün sahip olduğum donanım seviyesine ulaşmak için kendimi bildim bileli çaba gösteriyorum ve bu yol sınırsız olduğundan ömrümce de aynı çaba üzere olacağım.

Koçluk eğitimlerimi Türkiye'nin ve dünyanın en iyi eğitmenlerinden aldım. Hangi koçluk eğitimlerini aldığımı web sayfam üzerinden ulaşılabilir. (www.ayenakademi.com) Koçluk bir insanın görünen görünmeyen tüm benliğine dokunmayı içerdiği için çok da hassas bir alan.

Psikoloji bölümünde okumaya bu sebeple karar verdim, insan psikolojisi üzerine enine boyuna bilgi sahibi olmak istedim. Sonrasında yüksek lisans yapmaya başladım ve tamamladıktan sonra doktoramı da yapmayı planlıyorum. 5 sene yine dünyanın en iyi rehberinden ökölt bilim eğitimi aldım.

Bu eğitim öğretmeninin karşısına oturup ders alma şeklinde değil, çeşitli çalışmalar ve inisiyasyon ile alınan bir eğitim ve kişinin günlük hayatından ciddi şekilde feragat ettiği, haftanın 4-5 günü genelde gece

saatlerinde, bazen öncesinde ve sonrasında enerji değişimi için banyo yapmak gereken, bazen 6 saate kadar süren, ayakta, oturarak ya da uzanarak yapılan mantralarla, geometrik çizimlerle, tütsülerle, doğal kristallerle frekans sağlama şeklinde alınan bir eğitim.

Çalışmaları ömür boyu devam edecek bir bilim. Ve tabii kendimi bildim bileli ve yine ömrü boyu devam edecek olarak tasavvufu ilgilieniyorum. Allah'ın sevgisini ve rızasını kazanmak ve tüm çalışmalarına O'nun izni ve yardımıyla aracılık etmek başarımın esası, o yüzden en çok emek ve çabayı bu yönde gösteriyorum.

Üç dil biliyorum ve uzmanlık alanlarımda sadece ülkemizdeki değil dünyadaki psikologları ve koçları da takip ediyorum. İstatistikler ve uzman görüşleri ülkelere göre farklılık gösterebiliyor. İlginçtir ki başka bir ülkede uzmanların ve psikologların "düzeliir/düzelmmez" dediği konuya ülkemizde tam tersi şekilde bakılabiliyor.

Bu açıdan çok yönlü bakış açılarını takip etmekte mutlaka fayda görüyorum. Sadece dünyanın farklı bölgeye konuya nasıl bakıyorlar diye değil, tasavvuf erbapları nasıl bakıyor diye de çok yönlü araştırıp öğrenme yoluna gidiyorum.



“Aslında insanların “mucize” olarak tabir ettiği konular seanslarımızda sıkça yaşadığımız şeyler oluyor, birçok seansta şaşkınlıkla gözyaşlarına boğulduğumuz durumlar yaşıyoruz.”

özelliklerin olup olmadığına dikkat etsinler?

Benim bu konuda en önem verdiğim nokta, hizmet alınacak kişinin enerji alanının temiz olması. Enerji alanımız bizim sahip olduğumuz en değerli varlığımız, onu kime açtığımıza çok dikkat etmeliyiz. Diğer önem verdiğim nokta ise hizmet alınacak kişinin adanmışlığı.

Sizin gibi profesyonel olarak bu mesleği yapmak isteyenlere ne tavsiye ediyorsunuz?

Sadece bu meslek için değil, her ne ile ilgileniyorlarsa her ne iş yapıyorlarsa bunu “tutku” ile yapmalarını tavsiye ediyorum. Tutku ile yapılan her işin en iyi, en başarılı sonucu vereceğini biliyorum. Birini, bir şeyi seviyorsanız tutkuyla sevin, bir iş yapıyorsanız tutkuyla yapın!

Son olarak okuyucularımız için bir mesajınız var mı?

Hayata geliş amacımız kendimiz olmak. Amacım bireyin kendini, özünü tanıması; geçmişin ve dış dünyanın etkilerinden arınması; hayatının her alanında ihtiyacı olan, tatmin olacağı şekilde düzenini kurması; hayatını kendi olarak ve bir denge üzere, kendi otantik kimliğiyle yaşaması ve "ÖZ"ündeki aşkla ışıldamasıdır! Hepimizin, içimizdeki aşkla ışıldayarak yaşamasını dilerim.

Önce kendime, sonrasında çevreme ve danışanlarıma kattıklarım için, insanların hayatını güzelleştirdiğim; ışıklarına, hayatlarına, mutluluklarına ve dolayısıyla sağlıklarına dokunduğum için çok mutluyum.

Hiç unutamadığınız bir danışan hikayeniz var mı?

Aslında insanların “mucize” olarak tabir ettiği konular seanslarımızda sıkça yaşadığımız şeyler oluyor, birçok seansta şaşkınlıkla gözyaşlarına boğulduğumuz durumlar yaşıyoruz. Normalde başka konularda çalıştığımız bir danışanım bir sağlık problemi yaşıyordu.

Normalde çok zayıf olan danışanım 1 ay kadar süredir karnı hamile gibi şiş şekilde ve nedeni bulunamadan doktor doktor geziyordu. “Ayşegül bunu senin çözeceğini biliyorum hadi buna çalışalım,” dedi.

Sorunun kaynağı, hamileliği esnasında yaşadığı bir durum çıktı ve gözyaşlarına boğulduk. İlk seansta arınma sağladık. Ertesi gün fotoğraf gönderdi ve şişlik inmişti. Bu kadar hızlı bir sonuç ve çıkan konu kesinlikle mucizeydi.

Hayatınızdaki dalgalı dönemleri nasıl atlatıyorsunuz?

Artık sistem çok hızlı ilerliyor, tekamülümüz, derslerimiz derken bırakın hayatımızda dalgalı dönemler olmasını; hepimiz adeta dalgalarda sörf halinde yaşıyoruz. Ben kendi adıma olabildiğince tepkisiz ve sakin yaşamaya çalışıyorum. Nötr ve dengede kalma amacı üzere yaşıyorum.

Yargıdan, suçlamadan, kınamadan, şikayetten uzak duruyorum. Bana dünyanın en büyük kötülüğünü yapan kişiler için bile şükür halindeyim, kimseye karşı sevgiden gayri bir hissim yok. Affetmek bir kenara, affedecek bile bir şey olmadığı bilincinde yaşıyorum. Bu merkezinde kalma hali hayatımda huzur sağlıyor.

Bu alanda hizmet almak isteyenlere ne tavsiye edersiniz? Hizmet alacakları uzmanlarda hangi

ÖZ ŞEFKATİNİ ARTIR

Kendine gereken desteği,
anlayışı ve şefkati
gösterebilmen için ihtiyacın
olan spiritüel uzmanları ve
etkinlikleri

www.megareform.com.tr
sitesinde bulabilirsin.





Esra
Çiftçioğlu

Astrolog

Astrolog Esra
Çiftçioğlu aynı
zamanda Thetahealing
& Jaas (Innerspeak)
Uygulayıcısı, Tarot
Okuyucusu ve
Eğitmeni, Kundalini
Reiki Uygulayıcısı ve
Eğitmeni olarak hizmet
veriyor.

Sizi biraz tanıyabilir miyiz ?

Merhabalar ben Esra Çiftçioğlu.
29.10.1990 Manavgat doğumluyum.
2019 Eylül ayından itibaren astroloji
ve spiritüel konularla ilgileniyorum.
Bir çok meslektaşım gibi bu mesleğe
girmemde ki amaç kendimi
iyileştirmekti. Aklımda bunu meslek
haline getirmek yoktu.

O dönemde yaşadığım olumsuz
olaylar neticesinde ilk olarak
nümeroloji daha sonra astroloji ve
diğer aldığım eğitimlerle kendi yaşam
yolumda kendimi geliştirmek için
girmiştım.

Baktım ki zamanla gerçekten iyileşiyor
ve bilinçleniyorum neden başka
insanlara da faydam olmasın diye
2023 yılında kendi danışmanlık
şirketimi kurdum. Tabiki şirketimi
kurmadan öncede danışmanlık
veriyordum sadece profesyonel hale
getirdim. Ve şu anda da hala
danışmanlık vermeye devam
etmekteyim.

Doğum haritası nedir ve ne amaçla kullanılır?

Doğum haritası dünyaya geldiğimiz
andaki gezegenlerin güneş etrafındaki
konumunu gösterir.

Dünyada nefes almaya başladığımız ilk anda evren tarafından nasıl bir enerjiyle karşılandığımızı gösteren doğum haritası analizi yaşam yolculuğumuzla ilgili pek çok detayı içerisinde saklar.

Yalnızca kişiye özgü olan bu harita, özetle hayatı tüm yönleriyle görmeye olanak tanır. Aslında tamamen kişinin yaşam yolunda kendine rehberlik edinmesi diyebiliriz.

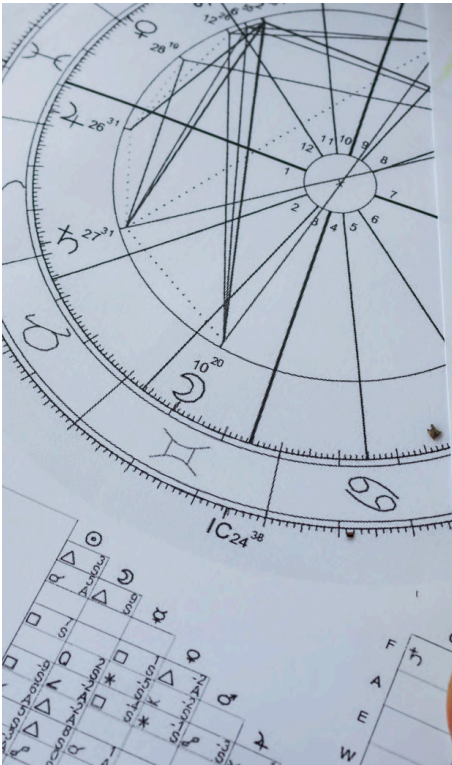
Doğum haritası oluşturmanın temel adımları nelerdir?

Doğum haritasını oluşturmanın temel noktaları kişinin doğum tarihi (kimlikte yazan değil gerçekten dünyaya gelmiş olduğu) gün ay ve yıl bilgisi ile birlikte tam doğum saati ve doğduğu ilin ve ilçenin bilgileri ile oluşturulur.

Bu bilgiler doğrultusunda astrologların kullandığı solar fire programı üzerinden kişinin doğum haritası elde edilir.

Bir kişinin yükselen burcu, güneş burcu kadar önemli midir?

Evet. Kişinin yükselen burcu güneş burcu kadar önemlidir. Güneş burcu bize kişinin karakteristik özelliklerini verirken yükselen (asc) kişinin çevresindeki insanlar tarafından nasıl görüldüğünü gösterir.



Geri hareket eden gezegenler (retrograd) gerçekten hayatımızı zorlaştırıyor mu?

Her zaman olmamakla birlikte ufak tefek problemler çıkarabilir retro gezegenler. Yalnız astroloji felaket tellallığı demek değildir. Bu yüzden bir gezegenin retro hareketi demek zamanında yapılmayan yarım bırakılan konuların retroda tekrar gündeme gelmesi sonucu onları tamamlamamız gerektiği içindir. Bu konular karşımıza tekrar getirilir. Aslında bilinç ve farkındalıkla retroları tamamlanma fırsatları olarak da kullanabiliriz.

Astrolojiyi bir rehber olarak kullanmanın en büyük faydaları nelerdir?

Astrolojiyi rehber olarak kullanabilmenin en büyük faydaları şunlardır: Astroloji kendimizi ve çevremizi anlamada bize derinlemesine bir bakış açısı sağlar. Kişisel hedeflerimize ulaşmamıza bize rehberlik eder. Güçlü ve zayıf noktalarımızı geliştirmemizde yardımcı olur. Daha tatmin edici ve dengeli bir yaşam sürmemizi destekler.

Astroloji ile günlük hayatı yönetmek mümkün mü? Eğer öyleyse nasıl?

Doğum haritasında gelecekle alakalı öngörüler yapabiliriz. Yalnız astroloji öngörü tekniğidir. Fal kısmından ayıran nokta da budur. Öğrendiğimiz bilgiler doğrultusunda kişilere rehberlik edebiliriz. Astroloji de kesinlik yoktur.

Bir açının birden fazla anlamı vardır. Karşımızdaki danışana birden fazla öngörü yaparak gelecekle alakalı ipuçları verebiliriz. Yalnız kesin konuşma yapılamaz.

Merkür retrosu neden bu kadar popüler bir konu oldu ve gerçekten bu kadar etkili mi?

Merkür retrosunun popüler olmasının sebebi genelde eski aşkların geri dönmesi oldu gibi bir algı var ortada yalnız diğer soruda yanıtladığım gibi Merkür retrosu sadece eski aşkların geri dönmesi değil angarya olan başladığımız ama bir türlü tamamlamadığımız işlerimizi yerine getirmek ve aslında tamamlama sağlamak ve içsel olarak sorgulama zamanlarıdır.



Özge Ateş

Astrolog

Astrolog, Alfa Bioenerji Uzmanı ve Theta Healing uygulayıcısı olarak kendime, çevreme ve bana ulaşan insanlara dokunmaya, katkı sağlamaya çalışıyorum ve sosyal medya üzerinden bilgi paylaşımları gerçekleştiriyorum. Ayrıca, yine uzun soluklu bir alan olan Aile Dizimi Uygulayıcılığı Eğitimi alıyorum.

Astrolojiye olan ilginizi ilk ne zaman fark ettiniz?

Aslında bu alana hep ilgim vardı diyebilirim. Astroloji öyle bir ilim ki, içinde astronomiyi, mitolojiyi, matematiği barındırıyor ve sizi birçok yönden besliyor. Hakikat birdir fakat ona giden birçok yol vardır. Öğrenmek için yola çıktığınız ve aşama kaydettiğiniz her alan sizi o gerçekliğe biraz daha yaklaştırır. Astroloji de benim için tasavvuf gibi, çıktığım o önemli yollardan bir tanesi.

Sizi biraz tanıyabilir miyiz?

Tabiki. Ben Özge Ateş. 1984 Gaziantep doğumuyum, İşletme Bölümü mezunuyum fakat kendi mesleğimi icra etmiyorum. Bir yıl yurtdışında kaldıktan sonra Eğitim Danışmanlığı alanında kariyerime başlamış oldum. Şu anda da eğitimci kimliğimle kariyerime devam ediyorum,

Motivasyon, Öğrenme Stilleri ve Hafıza Teknikleri, Zaman Yönetimi Teknikleri vb. alanlarda eğitimler gerçekleştiriyorum. Ek olarak

“Astroloji kehanet demek değildir. Ana noktalarda gerekli yerleri anlatırız ve uyarır bilgilendiririz, fakat sonuç hür iradeye bağlıdır. Kişinin seçimlerine göre hayatı içerisinde yeni bir yol şekillenir.”

Astroloji ile ilgilenmeye başladıktan sonra sizin hayatınızda neler değişti, hangi alanlarda açılım oldu?

Yaşamımız içerisinde nefes aldığımız sürece öğreniyoruz. Doğum haritası insan için öyle bir anahtar ki, öyle güzel bir rehber ki.. Size belki yıllar sonra fark edeceğiniz yönlerinizi gösteriyor. Gölge taraflarınızla sizi karşılaştırıyor, bunları nasıl yönetebileceğinizi öğretiyor.

Şans ve fırsatlarınızı, hayatta ağırlıklı olarak tekâmül yolunuzdaki sınavlarınızın hangi taraflardan geleceğini gösteriyor. Ben astroloji öğrenmeye kendimi daha iyi tanımak, bilmediğim yönlerimi ve potansiyellerimi keşfetmek için başladım.

Gerçekten özellikle kendimde fark ettiğim gölge taraflarımı (korku, kaygı vb. gibi) gezegen ve burç sembolizmaları sayesinde nasıl iyi yönde çalıştırabileceğimi fark ettim.

Uzmanlaştıktan sonra kendi hayatınızda ruhsal ve zihinsel olarak neleri fark ettiniz?

Ruhsal ve zihinsel değişikliğe bir minik örnek vermek gerekirse, benim doğum haritamda bilinçdışı konuları gösteren ev alanımda Mars ve Satürn Akrep burcunda yan yanalar yani kavuşumdalar.

Çok genel yorumuyla bu kavuşum kişiye bilinçdışında korkular kaygılar veya şüphe, takıntı üreten etkiler verir. Benim hayatım içerisinde yaşadığım korku ve kaygılarımı dönem dönem transitlelerden tetiklendikçe üst seviyede açığa çıkaran alan burası.

Ben bu alanı bu zaman kadar hep gölge yönüyle çalıştırmışım farkında olmadan. Astroloji ile ilgilenmeye başladığımda anladım bu noktayı ilk olarak. Akrep sembolizmasının iyileştirici yönünü kullanarak bu alandaki korku ve kaygıları azaltacağımı gördükten sonra bu tarafa daha çok yöneldim,

Alfabetik enerji uzmanlığıma bir de Theta Healing'i ekledim. Akrep burcunun iyileştirici yönüne yönelmem hem zihinsel hem de ruhsal yönden rahatlama sağladı.

hayatım içerisinde. Hem kendime hem de çevreme artık uzmanlaştığım iyileştirici alanlarda katkı sağlıyorum. Tüm bu farkındalıklar, 12. Evimdeki sembollerini çalıştırma biçimimi değiştirmek, beni de olumlu yönde değiştirdi diyebilirim. Aynı şekilde bedensel değişikliğe de yogaya başlamamı ekleyebiliriz.

Uzmanlaşmaya ve başka insanların hayatına dokunmaya karar vermeniz nasıl oldu? Biraz kendi yolculuğunuzdan bahseder misiniz?

Benim uzmanlaşma yolculuğum biraz değişik. Az önce de belirttiğim gibi aslında hep ilgim vardı bu alana, fakat profesyonel olarak 4 yıldır Astroloji ilminin içerisindeyim.

Normal bir astrolog olarak sosyal medya sayfamda paylaşımlar yapıp, doğum haritası ve astrolojik öngörü alanında insanların hayatlarına dokunmaya çalışıp, kendi halimde yaşarken 6 Şubat depremi meydana geldi. Deprem bölgesinde yaşayan biri olarak bu trajik doğal afet benim için de bir dönüm noktası oldu.

Bir gün önce paylaştığım Aslan dolunayı videosu normalin çok üzerinde izlenme aldı ve bana sorular ardı ardına gelmeye başladı. Yer hareketlilikleri ve depremler ile ilgili o kadar çok soru almaya başladım ki insanlara faydamın dokunabilmesi için İkamet Astrolojisi ve Dünya Astrolojisi'ne yöneldim ve bu alanlarda uzmanlık eğitimlerimi alarak, sonrasında da hızımı alamayıp "Horary" dediğimiz Soru Astrolojisi Uzmanlığını tamamlayarak bu üç alanda uzmanlaşmış oldum. Her şerde bir hayır vardır sözünü bire bir yaşamış oldum böylece.

Astroloji son zamanlarda oldukça popüler oldu, siz bu ilgiyi nasıl yorumluyorsunuz?

Popüler olduğu kesin fakat maalesef sektörü kirleten Astrologum diye kendini yalan yanlış ortaya koyan o kadar çok kişi var ki.. Bir taraftan da "Astroloji bir ilim değildir altı boştur falcılıktan başka bir şey değildir" söylemleri var.. İşimiz zor yani anlayacağınız.



Danışanlarınız en çok size hangi sorunlarla geliyorlar?

Genel olarak kariyer, parasal konular ve ilişkiler konu başlıklarında yoğun talepler geliyor. Son zamanlarda şehir değişikliği ve taşınma gündemleri ile ilgili de talepler alıyorum ki bunlar İkamet Astrolojisi alanına giren konular arasında yerini alıyor.

Özellikle odaklandığınız ve danışanlarınızda çözüm bulduğunuz alanlar nelerdir?

Çok güzel bir soru, açıkçası bizler danışanlarımıza çözüm bulmaktan ziyade onların doğum haritaları ve transitlerden aldıkları tetiklenmeler ile bir nevi yoldaki ışık olmaya çalışıyoruz. Seçtikleri konulara göre potansiyelleri, fırsatları, dikkat etmeleri gereken noktaları, yol ayrımlarını, karar süreçlerini anlatarak kişiye odağını hatırlatıyorum diyebilirim.

Astroloji kehanet demek değildir birçok kitle böyle görüyor maalesef, ana noktalarda gerekli yerleri anlatırız ve uyarır bilgilendiririz, fakat sonuç hür iradeye bağlıdır, kişinin seçimlerine göre hayatı içerisinde yeni bir yol şekillenir.

Astroloji dışında "Enerji Bütünleme ve Meditasyon" çalışmaları gerçekleştiriyorum. Bu modülde Alfabetik Enerji, Theta Healing, Recall Healing alanlarını birleştirerek kişilerin kendilerine dönmesi, enerji alanlarını temizleyebilmeleri, ara trans yatkınlıkları ve rahatlama medite olma haline geçmeleri ile ilgili uygulamalar yer alıyor. Gayet keyifli ve huzurlu çalışmalar diyebilirim, aldığım geri dönüşlerden de bu mutluluğa ortak olmak beni sevindiriyor.

Sürekli kendinizi geliştirmeye ve bu alanda en son gelişmeleri yakından takip etmeye devam ediyorsunuz. Son zamanlarda neler yapıyorsunuz?

En son 1-2-3 Haziran 2024 tarihinde İstanbul'da Uluslararası "İstanbul Astroloji Konferansı (IAC)" gerçekleştirildi. Öngörü Teknikleri konulu bu konferansta sevgili Kenan Yasin Bölükbaşı hocamızın organizasyonu ile dünya çapında

konusunda uzman astrologları dinleme fırsatı bulduk.

Son yıllarda bu alana ilgi oldukça arttı. Özellikle sosyal medyada çok fazla bir bilgi kirliliği de yaşanıyor. Siz bu durumu nasıl değerlendiriyorsunuz?

Kesinlikle çok haklısınız. İnanılmaz bir bilgi kirliliği var özellikle sosyal medyada. Bilgi çağının bu kadar hızlanması, doğru yanlış fark etmeksizin her tür veriye kolaylıkla erişimi sağlıyor. Bunu olumsuz kullanan kitle maalesef azımsanmayacak kadar çok.

Bu nedenle okuyuculara tavsiyem, sadece astroloji veya spiritüel konularda değil tüm alanlarda gerçekten bildikleri ve bilgisine güvendikleri kişileri takip etmeye çalışmalarını faydalı olacaktır.

Sizden hizmet alanlarda nasıl bir etki bırakıyorsunuz?

Ben danışanların kendi yaşam enerjilerini fark etmeleri, hatta tanışmaları konusunda etki bıraktığım ile ilgili geri dönüşleri çok aldım. Meditatif ve enerjisel çalışmalarımın en belirgin etkisi bu sanırım.

Astrolojik danışmanlıklarda ise danışanlar zaten özeleştiriye de açık bir düşünce yapısı ile geldiklerinden dolayı kendilerini çok boyutlu dışarıdan görüp değerlendirebiliyor ve hatta sonrasında kendilerine artık hizmet etmediğini fark ettikleri gölge yönlerini törpülemeye doğru bir dönüşüm yoluna giriyorlar.

İnanın bunlara şahit olmak ve onlarla beraber gelişmek, değişmek, dönmek çok mutluluk verici.

Bazı insanlar potansiyelleri olmasına rağmen değişim için adım atamıyorlar, bir türlü harekete geçemiyorlar. Bunun sebebi nedir?

Değişim 1-2 günde gerçekleşen kısa vadeli bir olgu olmamakla birlikte; kişiyi yılların alışkanlıklarından ve konfor alanından çıkaran bir boyuttur. Bazen insan değişimden korkar, çünkü onu rahatsız ettiğini bildiği yönleri bir çeşit konfor alanı haline gelmiştir ve oradan çıkmak istemeyebilir.

"Astroloji kehanet demek değildir. Ana noktalarda gerekli yerleri anlatırız ve uyarır bilgilendiririz, fakat sonuç hür iradeye bağlıdır. Kişinin seçimlerine göre hayatı içerisinde yeni bir yol şekillenir."



Potansiyelini bilir fakat onu nereye kadar taşıyacağından emin olamayabilir, başaramayıp başa döneceğini zanneder ve "Başarısızlık duygusu yaşayacağıma böyle kalayım daha iyi" hissine kapılabilir.

Stresli bir günün ardından kendinizi dengelemek ve rahatlamak için en sevdiğiniz uygulamalar nelerdir?

Eğer stres kaynağım öfke ise sporla daha da hareketlenip o öfke enerjisini bertaraf etmeye çalışırım. Kaynak eğer üzüntü ise daha rahatlatan meditatif çalışmalara ağırlık veririm, yavaşlatıcı çalışmalar duyguyu daha da açığa çıkarmaya ve yaşamaya yardımcı oluyor.

Öfkeyi çabuk atabiliriz, ama üzüntüyü yaratan duyguyu gerçekten hissetmeden gönderemeyiz. Bu nedenle yavaşlayıp o duyguya girmek, yaşamak, hissetmek ve sonra gitmesine izin vermek kalıcı ve sağlıklı sağaltımı sağlar.

Kendi özel yaşamınızda arkadaşlıklarınızda kişiler hakkında analiz yaptığınız durumlar oluyor mu? Neler gözlemliyorsunuz ve neler fark ediyorsunuz?

Kendimi keşfetmek için yola çıkmış olsam da, çevremde özellikle arkadaşlarım ve yakın çevremde doğum haritalarının potansiyellerini göz önünde bulundurmaya özen gösteriyorum.

Biliyor musunuz kişileri olduğu gibi kabul edebilmeye o kadar yardımcı ki o kişinin haritasını bilmek.. Gözlemlediğim en dikkat çekici nokta ise; natal haritaların her danışan analizi çalışmamda tam anlamıyla çalıştığına şahit oluyor ve buna her seferinde şaşıyorum olmam.

Bu alanda faaliyet gösteren diğer uzmanlardan farklı olarak neler yapıyorsunuz?

Her Astrolog kendi ilgi alanına göre uzmanlaşarak bilgilerini ve tecrübelerini farklı uygulamalara döker. Ben diğer uzmanlardan şöyle farklıyım demeyi sevmiyorum açıkçası.

Farklılık anlamında değil ama bütünleştirme olarak ifade etmek gerekirse, doğum haritası analizi yaptığım danışanlarım için geliştirilebilir yönler ve olumlamlar hazırlayarak onlara detay veriyorum ve sonrasında geliştirmek veya değiştirmek istedikleri yönleri ile ilgili enerjisel çalışmalar gerçekleştiriyoruz.

Tek seferlik bir analiz olmuyor ve beraber aşama kaydettikçe danışan kendisini daha çok fark ediyor, daha mutlu ve tatmin ilerliyor.



Siz hayatınızdaki dalgali dönemleri nasıl atlatıyorsunuz? Yaptığınız bu çalışmaları siz kendinizde nasıl deneyimliyorsunuz?

Bu soru çok fazla geliyor bana sosyal medya üzerinden de danışanlarımdan da.. Şöyle bir algı var, öğrettiğimiz, anlattığımız bilgiler ve çalışmalardan yola çıkarak bizler hep düzlükte yaşıyoruz hiç sıkıntıya düşmüyoruz gibi düşünülüyor. Oysa ki bazen öyle zamanlar geçiriyoruz ki; kendimize dahi faydamız olmuyor. Dalgali dönemlerde o dalgayı yaşamayı tercih edenlerdenim.

Bir şeylerin yoluna girebilmesi için bazen yoldan çıkması gerektiğine inanıyorum. Sürekli dengede kalmaya çalışmak veya güçlü durmaya gayret etmek, duygu bastırmak ve sonrasında patlamalar yaşamakla eşdeğer benim açımdan. Bu nedenle o dalgayı kendi kabuğumda yaşayıp sonra çözüm yoluna bakmaya çalışıyorum.

Böylece ilerleyen zamanlarda geriye dönüp bakmama gerek kalmıyor. Bu süre zarfında kendi ilgi alanlarıma ve hobilerime yöneliyorum, kafamdan geçen hızlı düşünceleri yakalamaya çalışıyorum.

Enerji, Theta gibi çalışmaları biraz durulunca uyguluyorum kendime, daha kalıcı fayda görüyorum. Her şeyin geçiciliğini benimsersek, dalgaları daha kolay kabul edebiliriz. Bu da bir dipnot olsun.

Bu alanda hizmet almak isteyenlere ne tavsiye edersiniz?

Her uzmanın farklı bir tarzı vardır. Bu alanda hizmet almak isteyen arkadaşlarımız ne tür bir bilgi almak istediklerini bilerek uzman araştırırlarsa kendi frekanslarına en uygun kişi karşılına çıkacaktır. Bir de enerjinin tutup tutmama durumu var, bunu da sezgisel olarak anlayabilirler.

Sizin gibi profesyonel olarak bu mesleği yapmak isteyenlere ne tavsiye ediyorsunuz?

En büyük tavsiyem, araştırıp iyi hocalardan eğitim almaları diyebilirim. Her eğitim alan bir sertifika sahibi oluyor nasılsa, fakat öğrenilen bilgi yüzeysel olursa derinleşmek çok kolay olmayabilir. Astroloji alanında temeliniz ne kadar sağlam olursa üzerine o kadar kolay ekleyebiliyor, o kadar rahat derinleşebiliyorsunuz. Sadece gezegenler ve burçlardan ibaret olmayan derya deniz bir ilimden bahsediyoruz çünkü, öğrendikçe aslında hiçbir şey bilmiyormuşuz dedirten bir ilimden..

Son olarak okuyucularımız için bir mesajınız var mı?

En çok sevdikleri kişileri düşünsünler ve onları ne kadar sevdiklerini, onlar için neler yaptıklarını.. Şimdi o sevgi ve şefkati her şeyiyle ilk olarak kendilerine vermeye başlasınlar çünkü bunu hak ediyorlar.



Arlet Berg-Takvor

**BİREYSEL DANIŞMANLIK
(DUYGUSAL İYİLEŞME, ENERJİ
ÇALIŞMALARI, BELLİNE SEZGİSEL
KART ÇALIŞMASI)**

Sizi biraz tanıyabilir miyiz?

Merhaba. Ben Arlet Berg-Takvor. İstanbul'da doğdum, öğrencilik yıllarım ve çalışma hayatım çoğunlukla yurt dışında geçti ve uzun süredir de yurt dışında yaşıyorum.

Mültikültürel, çok dilli, bol seyahat eden bir ailenin içine doğup, üstelik meraklı bir yapıya sahip olduğumdan dolayı kişisel gelişim ve spiritüel alanlarına hızlıca giriş yapmış biriyim.

20 yılı aşkın bir süre önce fiziksel ve duygusal rahatsızlıklar nedeniyle klasik tıbbın ötesine bakmaya başladım. Bu yolculuk beni derin bir keşif, kişisel ve spiritüel gelişim ve böylelikle iyileşmeye götürdü.

Öğrenmeyi her zaman sevdim, farklı konularda eğitimler aldım : enerji terapileri, ruhsal büyüme, kartlarla sezgisel mesajlar alma gibi çeşitli araçlar yardımıyla, tüm öğretilerimi birleştirerek kişisel olarak geliştirdiğim danışmanlık yöntemi ile ihtiyacı olanlara duygusal iyileşme, öz farkındalık, kendimizle olan bağlantımızı güçlendirme konularında destek vermekteyim.

Hizmet verdiğiniz bu alana olan ilginizi ilk ne zaman fark ettiniz?

1996'da oğlum doğduğunda, farklı spiritüel kitaplar okuyarak başlayan sürecim giderek ayurvedik beslenme, alternatif tıp ve ötesi, nörobilim, enerji ve ruhsal rehberlik alanlarına ilgi duyup araştırarak, hatta bazılarını uygulayarak büyüdü. Ailedeki yaşanan kayıplar da spiritüel alana ilgimi arttırdı.

Bu alanla ilgilenmeye başladıktan sonra sizin hayatınızda neler değişti, hangi alanlarda açılım oldu?

Her şeyden önce kendimle barıştım. İçsel huzuru buldum. Aslında dışarıdan beklediğimiz her şeyin içimizde var olduğunu anlamaya başladım. İyileşmenin de sadece kişinin kendine bağlı olduğunu idrak ettim. Bir tür özgürleşmeydi bu benim için.

Uzmanlaştıktan sonra kendi hayatınızda ruhsal, zihinsel ve bedensel olarak değişiklikler oldu mu ? Neleri fark ettiniz?

Hayatıma dair bakış açımı değiştirdi. Yeni deneyimler ve anlayışlar kazandım, bu da yaşama farklı bir perspektiften bakmamı sağladı.

Danışmanlık verdiğim kişilerden de çok şey öğrendim. Birine destek verirken aslında çok şey öğreniriz, kendimizi geliştiririz.

Bu süreçte zihnin bazı durumlarda bir tehdit olduğunu, bizi sabote edebildiğini, en yakın arkadaşımız olan bedenimize, aynı zamanda 5 duyumuza odaklanırsak anı yaşayabileceğimizi, zihnin duygularımızı yönetmesini önleyebileceğimizi fark ettim.

Bu alana uzmanlaşmaya ve başka insanların hayatına dokunmaya karar vermeniz nasıl oldu? Siz mi seçtiniz yoksa başka birileri mi sizi teşvik etti?

2003'de İsviçreli Dr. Daniel Dufour'un rehberliği ve eğitimi bana bu yolda önemli bir destek oldu ve bu süreçte kendim olma cesaretini buldum, kronik, fiziksel ve duygusal rahatsızlıklarımın iyileştirdim.

Onun kullandığı yöntemler ve bana öğrettiklerini bilgi ve beceri çantama ekledim, bu benim yaşam tarzım oldu. Bu yolculuk sürecinde, danışmanlığını aldığım enerji terapileri sonucunda "Reiki" eğitimi de almaya karar verdim. Bütün bu kişisel gelişim çalışmalarım beni ruhsal büyüme/ öğrenme arzuma yöneltti ve Sayın Nihan Güney'le tanışmama vesile oldu.

Onun bireysel rehberliğinde yaptığımız seanslar, verdiği eğitimlere katılmak, hayatımda büyük dönüşümler yarattı. Ayrıca içgüdülerimi ve sezgilerimi geliştirdi. Son olarak da, kartlarla çalışma sanatını ustaca öğrenmek için Fransız eğitmen, yazar, konferansçı, medyum, Bayan Emily Nicolle ile "Belline Sezgisel" eğitimi gördüm. Tüm bunların toplamında kendi uyguladığım metot oluştu.

Danışanlarınız en çok size hangi sorunlarla geliyorlar?

Genellikle kendini tanıma, daha iyi hissetme amaçlı danışanlarım oluyor. Bazen de sadece enerji terapisi veya kartlarla sezgisel mesajlar alma açılımı için gelenler var. Ama hepsinin ortak yanı duygusal tikanlıklar ve psikolojik dengelerini yeniden kazanmak, zihnin geliştirdiği savunma mekanizmalarını durdurma, rahatlama ve iyileşme isteği. Özellikle belirtmek isterim ki burada benim görevim sadece aracı olmak, eşlik etmek. Aslında, kişi kendi içinde tüm iyileşme unsurlarını barındırır. Bizler sadece bireyin kendini keşfetmesine yardımcı oluruz. Yani sürecin eşlikçisiyiz diyebiliriz.

Özellikle odaklandığınız ve danışanlarınızda çözüm bulduğunuz alanlar nelerdir?

Danışmanlarımın kendi çözümlerini ve yollarını bulmalarına yardımcı olmaya odaklanıyorum. Amacım her bireyin içindeki gücü, iyileşme potansiyelini keşfetmelerine destek vermek.

Siz bir yandan da sürekli kendinizi geliştirmeye devam ediyorsunuz. Son günlerde neler yapıyorsunuz?

Dediğiniz gibi sürekli kendimi geliştirmeyi hedefleyen biriyim



Danışmanlarıma uyguladığım tüm metotları elbette ki öncelikle kendime uyguluyorum. Kişisel uygulama olmadan sadece teorik bilgilerle kimseye eşlik edemeyiz. Farklı durumlarda, farklı terapiler ve yöntemler uyguluyorum. Sıkça gün içinde zihni susturuyorum, duygularıyla temasa geçiyorum, 'şimdiki an meditasyonu', enerjimi yükseltme çalışmaları ve kartlarla sezgisel mesajlar alma açılımı yapıyorum. Profesyonel alanda danışmanlarıma destek olduğum gibi kendimi de bireysel olarak destekliyorum diyebiliriz.

En büyük hayaliniz ve projeleriniz neler?

Daha fazla kişiye ulaşmak, daha çok kişinin bilinçlenmesine ve yaşadığımız dünyanın bir nebze de olsa iyileşmesine aracı olmak. Seminerler vermek, atölyeler yapmak, yöntemlerimi daha çok kişiye duyurmak isterim.

Son yıllarda özellikle sosyal medyada bir bilgi kirliliği yaşıyor. Bunu nasıl değerlendiriyorsunuz?

Bu kirliliği yayınlayan sosyal medyaların arkasında olan her bireyin kendi eylemlerinden sorumlu olduğunu düşünüyorum.

Bazı insanlar potansiyelleri olmasına rağmen değişim için adım

atamıyorlar. Bunun sebebi nedir?

Bazı insanlar gelişime hazır değiller, çünkü herkes için doğru bir zaman vardır. Kimileri zihinlerinde hapsedilmiş gibi yaşar, gücü kendi dışlarında ararlar. Başkalarının fikirlerinin onları yönetmesine izin verir ve çoğunlukla kendileriyle yüzleşmek, oldukları kişiyle tanışmaktan kaçınırlar.

Stresli bir günün ardından kendinizi dengelemek ve rahatlamak için en sevdiğiniz uygulamalar nelerdir?

Birkaç dakika oturup sessizce kendime "Neler oluyor?" diye sorarım. 2 dak. sonunda bedenimdeki gerginlik benimle konuşmaya başlar. Sebepleri analiz etmeyip, duyguların çıkmasına izin verir, hissiyatlarımı sonuna kadar yaşarım.

Diğer uzmanlardan farklı olarak neler yapıyorsunuz?

Tam anlamıyla farklı kültürlerden alınan yaklaşımları harmanlayarak kişisel bir uygulama geliştiriyorum.

Son olarak okuyucularımız için bir mesajınız var mı?

Çok sevdiğim bir eğitmenimden duyduğum bu cümleye tüm kalbimle katılıyorum ve mesaj olarak paylaşmak istiyorum: " Her birey bütündür ve her şey onda mevcuttur "



Nefes Koçluğunun Az Bilinen Yönleri

SARP ERTEKİN
NEFES KOÇU

“Düzenli nefes çalışmaları sizi zihinsel olarak rahatlatır, sağlığını iyileştirir ve yaşam enerjinizi canlandırır...”

Nefes seansları neden önemlidir?

Nefes, yaşamın temel kaynağıdır; ancak çoğu insan nefes almanın farkında olmadan yaşar. Nefes seansları, bilinçli nefes almayı öğrenerek fiziksel, duygusal ve zihinsel dengeyi sağlamayı hedefler. Doğru nefes, stres yönetiminden enerji seviyesinin artırılmasına kadar pek çok konuda fayda sağlar.

Nefes koçluğunun diğer kişisel gelişim yöntemlerinden farkı nedir?

Nefes koçluğu, bedenın doğal işleyişi üzerinden bir dönüşüm sağlar. Diğer kişisel gelişim yöntemlerinde zihinsel çalışmalar ağırlıkta iken, nefes koçluğu bedeni merkeze alarak kişisel farkındalık yaratır. Doğru nefes alma alışkanlıkları kazanıldığında hem bedensel hem de ruhsal denge daha kalıcı bir şekilde sağlanır.

Az bilinen ama önemli bir faydası nedir?

Nefesin sindirim sistemine olan etkisi çok fazla bilinmez. Doğru nefes alma, sindirim sürecini hızlandırabilir, mide rahatsızlıklarını hafifletebilir. Ayrıca, hücrelerin oksijen alımı artar ve bu da vücudun toksinleri daha etkili bir şekilde atmasına yardımcı olur.

Nefes teknikleri duygusal travmaların iyileşmesine nasıl katkı sağlar? Nefes teknikleri, derin duygusal blokajları açmaya yardımcı olabilir. Özellikle bilinçsizce tutulan nefes kalıpları, travma sonrası vücutta sıkışıp kalan negatif enerjileri serbest bırakabilir. Nefes koçları bu süreci yönlendirerek kişilerin daha özgür ve hafif hissetmelerini sağlar.

Nefes seanslarında en yaygın yapılan hata nedir?

En yaygın hata, nefesin göğüste sıkışıp kalmasıdır. Birçok insan stres altındayken yüzeysel nefes alır ve diyaframı tam kullanamaz. Bu, zamanla kronik yorgunluk ve anksiyeteye yol açabilir. Nefes koçları, nefesin daha derin ve diyaframdan alınmasını öğretir.

Nefes seansları zayıflamaya yardımcı olur mu?

Evet, düzenli nefes seansları metabolizmayı hızlandırarak zayıflamaya yardımcı olabilir. Doğru nefes, vücudun enerji kullanımını optimize eder, bu da kalori yakımını artırabilir. Ayrıca stres kaynaklı aşırı yeme alışkanlıklarının önüne geçilmesine de destek olur.

Nefes koçluğu ile kronik ağrılar arasında bir bağlantı var mı? Kesinlikle. Doğru nefes teknikleri, vücutta sıkışıp kalan gerginlikleri ve stres kaynaklı kas ağrılarını hafifletebilir. Kronik ağrıları olan kişiler, nefes koçlarıyla çalışarak ağrılarını azaltabilir ve vücutlarının daha rahat hissetmesine yardımcı olabilir.

Nefes koçları hangi teknikleri kullanır?

Nefes koçları genellikle farkındalık nefesi, diyafram nefesi, bağlantılı nefes ve karın nefesi gibi çeşitli teknikleri kullanır. Her bireyin ihtiyacına göre teknikler uyarlanabilir. Örneğin, stres yönetimi için farkındalık nefesi, daha derin duygusal arınma için ise bağlantılı nefes önerilir.

Nefes seanslarının spiritüel boyutu var mı?

Evet, nefes çalışmaları spiritüel gelişimi de destekleyebilir. Özellikle yogik nefes teknikleri, meditasyonla birleştirildiğinde bireylerin ruhsal farkındalığını artırabilir. Doğru nefes, içsel huzura erişmek ve zihni sakinleştirmek için etkili bir araçtır.

Nefes koçluğu her yaş grubuna uygun mu?

Evet, nefes koçluğu her yaş grubuna uygundur. Çocuklardan yaşlılara kadar herkes doğru nefes alma tekniklerinden faydalanabilir. Özellikle çocuklar, nefes yoluyla stresi yönetmeyi öğrenebilirken, yaşlılar nefes kapasitesini artırarak daha sağlıklı bir yaşam sürdürebilirler.

İlginç bir vaka paylaşabilir misiniz?

Bir nefes koçu olarak çalıştığım bir danışan, uzun süredir depresyon ve uyku sorunları yaşıyordu. Düzenli nefes seanslarıyla bir ay içerisinde uykusu düzenlendi, depresyon semptomları hafifledi. Özellikle travmaya bağlı nefes blokları üzerinde çalışmak, bu kişi için büyük bir dönüşüm sağladı.

Nefes seanslarına başlamadan önce nelere dikkat edilmesi gerekir?

Bir nefes seansına başlamadan önce rahat bir ortam sağlamak, gevşemek ve seansa açık bir zihinle katılmak önemlidir. Ayrıca, herhangi bir solunum problemi veya ciddi sağlık sorunu olanların nefes koçuunu bilgilendirmesi gerekir.

Nefes seansları beynin işleyişini nasıl etkiler?

Nefes teknikleri, beyindeki oksijen seviyesini artırarak nörolojik fonksiyonları iyileştirir. Derin nefes almak, stres hormonlarını düzenleyerek daha sakin ve odaklanmış bir zihin sağlar. Ayrıca, nefes seansları sırasında beyin dalgaları yavaşlar, bu da yaratıcılığı ve problem çözme yeteneğini artırabilir.

Nefes teknikleri anksiyete ve panik ataklara nasıl yardımcı olabilir?

Anksiyete ve panik ataklar sırasında vücut genellikle "savaş ya da kaç" moduna girer, bu da hızlı ve yüzeysel nefes alımına neden olur. Nefes teknikleri, bu döngüyü kırarak sinir sistemini rahatlatır. Özellikle yavaş ve derin nefes alma, kalp atışlarını yavaşlatarak kaygıyı azaltır.



Nefes teknikleri ve uyku düzeni arasında nasıl bir ilişki var?

Doğru nefes almak, uyku kalitesini önemli ölçüde artırabilir. Özellikle yatmadan önce yapılan derin nefes egzersizleri, vücudu rahatlatır ve zihni uykuya hazır hale getirir. Nefes teknikleri, vücutta melatonin üretimini artırarak uyku döngülerini düzenlemeye yardımcı olabilir.

Nefes koçluğu bireysel terapilere nasıl bir katkı sağlar?

Nefes koçluğu, bireysel terapilerde farkındalığı artırarak iyileşme sürecini hızlandırabilir. Terapi sırasında duygusal blokları çözmek için nefes teknikleri kullanıldığında, bilinçaltına daha derinlemesine ulaşılabilir. Bu, danışanın daha hızlı ve kalıcı bir dönüşüm yaşamasını sağlar.

Nefes seansları bağışıklık sistemini güçlendirir mi?

Evet, nefes seansları bağışıklık sistemini güçlendirebilir. Doğru nefes almanın vücuttaki oksijen seviyesini artırması, hücrelerin daha iyi çalışmasına ve toksinlerin daha hızlı atılmasına yardımcı olur. Ayrıca, stresin azalması bağışıklık sisteminin direncini artırır.

Nefes seanslarıyla baş ağrıları giderilebilir mi?

Birçok baş ağrısı, oksijen eksikliği ve gerilim kaynaklıdır. Nefes seansları, vücudun oksijen alımını artırarak ve gerilim kaynaklı kas sıkışmalarını azaltarak baş ağrılarını hafifletebilir. Düzenli nefes, özellikle migren ataklarının sıklığını ve şiddetini azaltır.

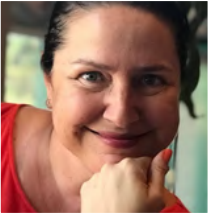
Hamilelikte nefes koçluğu nasıl fayda sağlar?

Hamilelik sürecinde nefes koçluğu, annenin stresini azaltır, doğum sürecini kolaylaştırır ve bebeğe daha fazla oksijen gitmesini sağlar. Ayrıca, nefes teknikleri doğum sırasında kasılmalarla daha etkili başa çıkmayı öğretir. Hamilelik sonrası dönemde de stres yönetimi ve enerji seviyesini dengelemek için nefes teknikleri kullanılabilir.

Nefes koçluğu, spor performansını nasıl artırır?

Sporcuların, dayanıklılığını artırır ve daha hızlı iyileşmelerini sağlar. Doğru nefes teknikleri, vücudun oksijen kullanımını optimize ederek kaslara daha fazla enerji sağlar. Bu da antrenman sırasında daha iyi performans ve daha kısa iyileşme süresi anlamına gelir.

AKREP BURCU - KÜLLERİNDEN DEFALARCA YENİDEN DOĞAN ZÜMRÜD-Ü ANKA KUŞU



Anet Mankeoğlu
Psikolojik Astroloji Danışmanı

Genellikle yanlış anlaşılan, insanların belki biraz da çekindikleri bir burç Akrep burcu. Artık Akrep temalarıyla bezeli sürece girdiğimize göre bu burcu biraz daha iyi tanımakta fayda var. Kasım sonuna dek bu burçta misafirlikteyiz.

Akrep, Terazi burcundan sonraki süreci temsil eder. Terazi'de gelişen ilişkiler, Akrep ile derin bir birleşme ve bütünleşme sürecine girer. Ancak bu bütünleşmenin gerçekleşebilmesi için Akrep'in önce kendisiyle yüzleşmesi, geçmişini kabullenmesi ve bastırdığı tüm duygularıyla hesaplaşmaya gönüllü olması gerekir.

Tüm içsel materyallerin açığa çıkması, Akrep'in kendisine dürüst olabilmesinin ilk şartıdır. Ancak bu zorlu süreci tamamladıktan sonra kendisiyle barışık ve tam bir insan olmayı başarabilir. Tatmin edici ilişkiler kurması da ancak bu aşamadan sonra mümkündür.

Akrep'in temsil ettiği süreç, "Ruhun Özgürleşme Süreci"dir.

Akrep burcunun potansiyel gücü, en dip noktalardan tekrar yüzeye çıkabilme kapasitesini simgeler. Bu burç, üç aşamalı bir sembolizme sahiptir:

"Akrep" sembolü, kontrolü bırakmamak uğruna kendini yok etme aşamasını; "Uçan Kartal" sembolü, karanlıklardan aydınlığa çıkma gücünü; "Anka Kuşu" sembolü ise, küllerinden yeniden doğabilme yeteneğini temsil eder.

Bu sembolden de anlaşıldığı gibi, Akrep burcunun ana teması dönüşümdür.

Kendi içsel karanlıklarıyla yüzleşme cesaretine sahiptir. Ancak erken yaşlarda, bu derin ruhsal gücünü kendini tanımak yerine genellikle başkalarını değiştirmeye odaklanarak harcar.

Bu süreçte, manipülasyon ve stratejilere enerjisini boşa harcamaya eğilimlidir. Çoğu zaman kendini, başkalarının ne yaptığı veya ne söylediği üzerine düşünürken bulur.

Bu tür durumlarda, başkalarını kendi akışlarına bırakmayı öğrenmesi gerekmektedir; aksi takdirde, içsel dönüşüm yolunda ilerlemekten uzaklaşır

“ Akrep burcu,
bu hayatta
kontrolü
bırakmayı,
hayata teslim
olmayı ve
yaşamayı
öğrenmek üzere
buradadır. “

ve kendini tanımaktan mahrum kalır. Bu, hayata ve kendine dair bir tatminsizlik hissi yaratır.

Akrep insanı, yoğun, tutkulu, azimli, dayanıklı ve korkusuz bir karaktere sahiptir. İçsel gücü, sönmeyen bir volkan gibidir.

Akrep, bu güçlü enerjiyi, kim olduğunu açıkça ortaya koyabilmek, gölgeleriyle yüzleşmek ve karanlıkta kalan yönlerini iyileştirmek için kullanılmalıdır.

Ancak, genellikle gerçek benliğini dış dünyadan saklama eğilimindedir. Özellikle öfkelenildiğinde ya da çaresiz hissettiğinde, yüzüne bir maske takar. Çünkü aciz kalmaktan, rezil olmaktan nefret eder.

Akrep'in ruhunu özgürleştirmesi ve kimliğini açıkça ortaya koymayı öğrenmesi şarttır.

Aksi takdirde, yaşamı kontrol kaybetme korkusuyla sürekli bir sonlandırma döngüsüne girer ve bu süreç, kendi ruhsal enerjisini tüketmesine neden olur.

Akrep burcu, bu hayatta kontrolü bırakmayı, hayata teslim olmayı ve yaşamayı öğrenmek üzere buradadır.

Bu süreçte en önemli görevlerinden biri, başkalarını olduğu gibi bırakıp, kendini açık ve cesur bir şekilde ifade etmeyi öğrenmektir. Başlangıçta bahsettiğimiz dönüşümün gerçek anlamı da budur.



Bu yolda ilerledikçe, bazı şeylerin sona erebileceğini ya da kaybedebileceğini kabul etmeyi öğrenir. Bu kabul edişlerle birlikte, yavaş yavaş kendini de olduğu gibi kabullenmeye başlar ve içindeki karanlık tarafları da olduğu gibi kabul eder.

Akrep, sabit bir burç olduğu için dönüşüm yolunda ınatla doğruları arayabilir. Ancak bu, bazen sabit fikirli ve ınatlı olmasına yol açabilir.

Su elementine dahil olduğu için, sınırlarını esnetip, değişime açık hale gelebilir.

Birisi onun sınırlarına yaklaştığında veya sınırlarını zorladığında yaşamda esnek olabilmeyi de öğrenmesi gerekmektedir.

Akrep'in temel amacı, hayattaki esas hedefi, bilinçdişiyi bilinçli olanı ayırt etmektir.

Sahtecilikten arınmış, korkuların ardına saklanan gerçekleri ortaya çıkarmak, onun kendi hayatını dönüştürebilmesi için gerekli olan en derin hakikati bulmak için bilincinin derinliklerine iner.

Akrep, her yanıltıcı yalanı, huzur verici yarı-doğruları ve sahte pembe tabloları yıkmaya kararlı bir zihne sahiptir.

Keskin zekası ve kendini tanımaya olan kesin kararlılığı, Akrep'in en güçlü kaynaklarıdır. İçgüdüsel olarak kuşkucudur, her zaman gördüğünün ötesinde bir gerçeği arar.

Bu yolculukta, gölgelerin tuzaklarına düşmediği sürece, derinleşir ve olgunlaşır.

Akrep'in stratejisi, sağlıklı bir şüphecilik ve kendine mesafeli bakarak perspektif kazanmaktır.

Ancak iki tehlikeyle karşı karşıyadır: Kendini çok fazla tanımak ya da çok az tanımak. Aşırı kendini bilme durumunda, karşılaştığı gerçekler kaldıramayacağı kadar ağır olabilir ve ruhsal çöküşe yol açabilir.

Kendini az tanıdığına ise, bilinçaltına itilen korkular doyumsuzluk olarak geri döner ve bu, Akrep'i yanlış hedeflere yöneltebilir, örneğin para, cinsellik, güç ya da kusursuzluk arayışı gibi.



İLYADA OMAYRA NUR ÇELİK

Spiritüel Yaşam Koçu

Uzun süredir bir
Theta Healing
uygulayıcısı olarak
teknikle ilgili biraz
bilgi vermek
istiyorum.

2018'de bilinen bir eğitimciden ile ilk uygulayıcılığımı aldım. O zamandan beri teknikle çok farklı şekillerde seanslar yaptım ve şimdi de kendime has bir şekilde tekniği kullanmaya ve pek çok seans yapmaya devam ediyorum.

THETAHEALİNG TEKNIĞI HAKKINDA BİLMENİZ GEREKENLER

2021'den beridir de sistemin eğitimcisiyim aslında. Çok sık eğitim açacak vaktim olmasa da tatlı öğrencilerim oldu.

Bu tekniğin bildiğim 30'a yakın modülü olduğudur. Çok fazla alanda, pek çok konu başlığı altında modülleri bulunuyor.

İlk modülü aldığınız an, sistemin uygulayıcısı oluyorsunuz. Temel bilgileri aldıktan sonra seanslar yapabiliyorsunuz. Sadece bol bol deneyimlemek gerekiyor ki oturabilin. Dahası farklı teknikler ile birlikte de uygulanabiliyor.

Bilinçaltı ve bazen de bilinçdışı denilen alanda çalışıyoruz. Evrende ve bilinçaltında yer, mekan, zaman kavramı olmadığı için, hangi yaş grubunda ve hangi zamanda istersek şimdiki zamanmış gibi işlem yapabiliyoruz.

Burada amaç kişiye sorun yaratan olayın duygusuna ve o duygunun travma yaratan ilk çıkış noktasına ulaşmak.

Genelde 0 - 6 yaş grubunda temelimiz atılır. Ve genelde de bu yaş grubunda ilk sorunlar yaşanır. Daha sonra temel üstüne inşaat dikilir, yani travma tetikleyici olaylar yaşanır. Çözülene kadar da bu devam eder.

Yaptığım yüzlerce seans sonrası çok rahat bir şekilde söyleyebilirim ki, bu bir düzene. Olması gereken ve

yaşanması gereken bir süreç. Yaşam içinde herkesin bir düzeneği var ve herkes hayat planına göre bir senaryoya sahip.

Konu başlıklarımız sayılabilir olsa da pek çok farklı algoritma var ve yaşanıyor. Ve iyi haber; sorunumuz ne olursa olsun, hangi aşamada olursak olalım, düşündüğümüzden çok daha kolay bir şekilde çözümü bulabiliyoruz. Yeter ki bu çözüme ulaşmak isteyeceğimiz bilinç düzeyine erişelim.

Bu teknik benim için çok katkılı oldu ve olmaya devam ediyor. Tabi sayısız başka teknikleri harmanlıyor ve seanslar esnasında ihtiyaca göre hepsinden faydalanıyorum.

Çünkü bazımız çok cesaretli, güven duyan, istekli kişiler olsak da bazılarımız ürkek, güvensiz, tedirgin olabiliyoruz. İşe yarayacağına dair bir inanç beslemeyenler daha dirençli de çıkabiliyor.

Bu yüzden tekniği hep aynı düzende kullanmak yerine farklı teknikler ile farklı yaklaşımlar çok daha etkili sonuçlar doğuruyor.

Yüzlerce seans içinden bir elin parmağını geçmeyecek kadar kişide performans alamadım ki bu oran beklediğimden hep çok altındadır.

Kas testi, kazma yöntemi, alan okuması, his yüklemeleri, kök inanç bulup dönüştürmek ve yeni inançlar

yüklemek gibi sabit egzersizleri olsa da alınan modüllere göre pek çok farklı seçenek sunuyor.

Ben yaptığımız çalışmalara "egzersiz" ve "araç" diyorum ve diğer tekniklerin araçları ile birlikte kombin kullanırken kişiye göre yol alıyorum.

Herkeste aynı düzende ilerlemeye zorlamamak bence mantıklı bir yaklaşım olur.

İşin mantığı ve özü: Bizlerin her birimizin senaryosunun bize ait olduğu bir filmin içinde başrol olduğumuz ve belki inanması zor ve saçma gelecek ama yönetmeni de bizim olduğumuzdur.

Böyle düşünmek akla aykırı gibi geliyor olabilir; neden kendime bu kadar acı çektireyim, neden çocukken tacize uğramayı, ya da babasından şiddet gören biri olmayı seçeyim?

Benim seçme şansım olsa bunları seçecek kadar akılsız olamam! Diye düşünmek çok normal.

Bence işin açıklaması basit; beyin rutin yaşam içinde yeni hücre üretmiyor ve erken ölüyor. Yapılan deneylerde de gösterilen o ki, sürekli bir düzen ve mutluluk diye bir kavram yaşam içinde yer almıyor çünkü bir süre sonra kaos çıkıyor ve yaşam kendini imha ediyor. Yaşamın olması için sorunlara ihtiyaç var.

Beyin sürekli sorun çözmeli ve yeni hücre üretmeli. Bu simülasyon yaşam içinde, holografik düzen içinde evrenin muhteşem bir matematiği var ve insan açıklandığı kadar basit bir hayat sürmüyor.

Tüm düzeneğin bir parçasıyız ve hem düşündüğümüzden çok basitiz, hem de çok karışık.

Bu kargaşa bu iki kavramın arasında bocalamamızdan kaynaklanıyor: Bilindik basit yaşam döngüsü içinde var olmak kişiyi çıkmaza sokarken, tüm bunların oluşunun sebebini bilmek ve kabullenmek, üstüne düşenleri yapmak aslında süreci basitleştiriyor.

Bu yaşamı ben seçtim; çünkü burası bir okul ve ben de burada hem kendi bildiğim erdemleri deneyimliyorum,

hem de bilmediklerimi öğrenmek için deneyim ediniyorum.

Üniversiteye giderken bir hedefin vardır. Seçtiğin alanda bilgiyi edinmek ve bu bilgiyi hayata geçirmek istersin. Ve senin seçtiğin o yol, başka kişilere katkı olur.

Hem sen kendi vazifeni yaparsın hem de başka kişilere ve dolayısıyla yaşama katarsın. Verdiğin kadar alırsın. Aldıkların kadar verebilme yeteneğin olur.

Sürekli hareket, eylem, çaba içinde olduğun için gelişir, yeni bir sen yaratırsın. Ölüm bu okuldan mezun olduğun zamandır. Ve o zaman evine geri döner, sonra gitmek istediğin

Buradaki tüm sorunlar, gelişip daha erdemli ve gelişmiş bir varlık olabilmemiz için birer gereklilik. En zor deneyimler, en gelişmiş seni var ediyor.

Ve daha iyisi olabilmek ve hep ileri gidebilmek için seçip geldiğin her şeyi, bu hayata doğarken unuttuğun için, yeniden kendini keşfederken geçmiş yaşamlar, ata karmaları, inanç ve programlarımız bizi biz yapıyor.

Bildiğin şeyleri unutup, hatırlamak için verdiğin bir çaba aslında hayat. Ve bu yoğun çaba içinde özgür iradenle

seçtiğin her şey, yaptığın her eylem, aldığın her karar, gittiğin her yol... İşte bütün bunlar seni ve hayatını oluşturuyor.

Geri gittiğin zaman filmin sonunda belki de takımın ve kamera arkasındakiler ile kendinize alkışlıyorsunuzdur. Yani alkışlıyoruzdur, diyeyim. Kim bilir?

THETAHEALİNG ve benzeri tüm bu teknikler aslında tam bu kaos dünya yaşamında bizlere sunulmuş kolaylaştırıcı araçlar. Kullanmak ya kullanmamak. İşte bütün mesele bu.

Hee! Burada tek bir teknikten bahsetmiş olsam da, tüm teknikler birer hediye. O hediye ile ne yapacağımız bize kalmış.

Ben hayat amacım olan bu bu mesleği yaparken halimden oldukça hoşnutum. Ve aldığım geri bildirimler bana, hem öğrenci, hem danışan, hem de diğer sevgili dostlarımdan da benden memnun olmaları.

Ve tüm güzel ruhumun aile bireyleri olan hepsine koşulsuz sevgiler ve şükran sunuyorum. İyi ki varız ve bu alanda kavuştuk. Sonsuz şükür...

Sevgi ve şefkatle canlar 🤗
Evinizin Danışmanı
İlyada Omayra Nur ÇELİK



KOÇLUKLA DÖNÜŞEN YOLCULUK HİKAYELERİ



EMİNE ÖZCAN

Profesyonel Koç

Profesyonel koçluk yolculuğumda hayatında değişim sayısız insanla görüşmelerimden süzülen hikayeleri sizlerle paylaşıyor olmak muhteşem.

İnsanlar çözümlerini; kendi biricikliğinde, kendi deneyimleri-değerleri ışığında bulur.
Siz, sorun çözme sisteminizi nasıl tanımlarsınız?

BEN GENCİM ANNE

Yine televizyon başında gözlerin yaşı...
Ağzından lanetler dökülüyor...
Yine kızmışsın, birilerine, bir yerlere, sisteme, zamana...
Bedenin gözümün önünde ama sen çok uzaktasın Anne...

Bir an beni gördüğünü hissediyorum,
Tam -anlatacaklarım var- diye yanına yaklaşacakken başlıyorsun tüm öfkeni bana kismaya;

"Neredeydin şimdiye kadar?"
"Nerelerde, kimlerle sürtüyorsun?"
"Bak neler oluyor dışarıda, bana ne acılar yaşatacaksın?"
"Sen ne zaman ders çalışacaksın?"
"Kafanı taşlara vura vura pişman olacaksın, ders çalış!!!"
"Sen ne zaman adam olacaksın?"

Eskiden, ben de bağırıp çağırıp seninle kapı pencere inene kadar kavga ediyor, sabahlara kadar ağlayıp intikam planları yapıyordum... En çok da evden kaçma planları...

Senin sosyal medya ve ana akım haber kanallarında görüp içini titreten hikayeleri gölgede bırakacak kadar büyük acılar hediye etmek istiyordum sana...

Şimdi ise "ben kendimden sorumluyum" diyerek yaşamayı seçiyorum.
Doğru nefes almayı,
Yargısız düşünmeyi,
Güçlü sorular sormayı,
Zannetme halindeki kendimi farkındayım.

Bana en güzel katkı beni koçluk yolculuğuna başlatman oldu...
Başta kızmış olsam da artık fark ederek bakıyorum her şeye, özellikle de size...

Ne kadar ürkeksiniz...
Ne kadar kırılgan...
Güçsüz hissettiğinizi yeni yeni anlıyorum, çaresizliğinizin dışı vurumu tüm bu anlaşılmaz öfke haliniz?

Konu ben değilim, konu sensin anne...
Yapamadığın, başaramadığın, yoksunluğunu çektiğin her şeyden beni korumak için tüm çaban.

Masumca beni güvenli bildiğin yollarda tutmak arzunu görüyorum.
Öfkeyle değil, anlayabilmek için karışık bir duyguyla bakıyorum çaresizliğine...

Ben gencim anne,
Senin bir daha olamayacağın yaşıyım...

Sen bana tecrübelerinin "doğrularını" anlatmaya çalışıyorsun ama aynı dönemin insanı olmadığımızı unutuyorsun anne...



Lütfen sadece annem ol...

Benim yeterince öğretmenim var,
Yeterince arkadaşım var,
Yeterince beni sistemin içinde yok
etmek isteyen sistem savunucuları
var... Lütfen sadece annem ol!

Yanında kendim olabildiğim,
Güçlü yanlarımı parlatabilmek için güç
aldığım,
Acı çektiğimde acıma saygı duyan,
Sorunlarımı kendimce çözmeme izin
veren ol...

Hayatı kaygıyla üzerimize yüklemeye
çalışan sistemin değil çocuğunun
yanında ol anne...

Sevildiğimi,
Değerli olduğumu,
Yaşamın anlamsız olmadığını,
Saygın olduğumu,
İhtiyaç duyduğum her şeyin bende
olduğunu bana hatırlatan limanım ol
anne...

Geleceği bizden emanet aldınız ve
bize bugünün dünyasını hazırladınız.
Bize nefes almak, çevreye bakmak,
yapılanları yorumlayacak alan
bırakmak yerine dört şık arasından
seçim yapmaya zorladığınız bir
dünya...

Oysa artık farkındayım yeni
seçenekler yaratmak da mümkün...
Hayatımda müzik de spor da sanat da
olabilir. Vizyonumu genişletecek bir
üniversite de okuyabilirim. Ama tek
yolum bu değil...
Ben BEN olabildiğimde çocuklarıma
daha iyi bir dünya yaratabilirim...

Çocukların ölmediği,
İnsanların çadırlarında yakılmadığı,
Hayvanları katledilmediği,
Hastanelerin bombalanmadığı,
Adaleti herkesin kendi doğrularında
aramadığı,
Bilimle ilimin ışığında sınırların
belirlendiği bir dünyayı hak ediyor
benim çocuklarım, torunlarım...

Kızımıyorum kimseye,
Senin döneminin yoklukla, korkuyla
nasıl şekillendirildiğini, bu sistemle
nasıl terbiye edildiğini farkındayım...
Ama izin verin bizim de bir şansımız
olsun.

Biliyorsun, daha iyi bir dünya biz
gençlerle mümkün...



İzin ver kendime yolculuğumda
güçlenerek var olayım.
İzin ver tecrübelerin akıl vermek değil,
alternatif yaratmak için ışık olsun...

İzin ver hayat tekerrürden ibaret
olması bu sefer.

Kendi geleceğimi yaratmanın dünyayı
bir bütün olarak görmekle mümkün
olduğunu bilen biz gençlerle dünyanın
bir şansı daha olacak.

Bu dünyaya bir şans daha ver ANNE...

KUANTUM SIÇRAMASI: BİLİNÇALTINI YÖNLENDİREREK YENİ BİR GERÇEKLIK YARATMA



Kuantum sıçraması deyimi, olağan dışı bir süreçle gelen, aniden, ve ön görülemeyen biçimde gelişen, bir değişimi tanımlamak için kullanılır.

Kuantum sıçraması nedir ve bilinçaltı ile nasıl ilişkilidir?

Kuantum sıçraması, bir kişinin hayatındaki mevcut durumu ya da farkındalık seviyesini, aniden ve köklü bir şekilde değiştirerek daha yüksek bir duruma geçiş yapması anlamına gelir. Bu sıçrama, hayatın herhangi bir alanında olabilir; finansal durum, ilişkiler, sağlık veya ruhsal gelişim gibi.

Bilinçaltı ise bu sıçramanın temel aracıdır. Çünkü bilinçaltımız, inançlarımızı, alışkanlıklarımızı ve otomatik düşünce süreçlerimizi yönetir. Eğer bilinçaltımıza yeni ve güçlü inançlar yerleştirebilirsek, kuantum sıçramasını başlatabilir ve yeni bir gerçeklik yaratabiliriz.

Peki, kuantum sıçraması yapmak için bilinçaltını nasıl yönlendirebiliriz?

Bilinçaltı, tekrar eden düşünceler, imgeler ve duygularla yönlendirilir. Kuantum sıçraması yapabilmek için öncelikle kişinin şu anki durumuna neden olan bilinçaltı inançlarını fark etmesi gerekir. Daha sonra bu inançları olumlu ve istenilen bir gerçeklik yaratacak yeni inançlarla değiştirmek önemlidir.

Bunu yapmanın en etkili yollarından biri, güçlü ve duygusal bir şekilde belirli olumlamalar kullanmaktır. Bir diğer yol ise meditasyon ve vizyonlama teknikleridir. Vizyonlama sırasında kişi, arzu ettiği geleceği zihninde canlandırır ve o gelecekte olduğunu hissederek bilinçaltına bu yeni durumu yerleştirir.

Bu süreçte en sık karşılaşılan zorluklar nelerdir?

En büyük zorluklardan biri, kişinin eski inançlarını ve duygusal kalıplarını bırakmakta zorlanmasıdır. Bilinçaltı, alıştığı ve güvenli bulunduğu durumlara bağlıdır. Bu yüzden değişim süreçlerinde direnç gösterebilir. Diğer bir zorluk ise, yeni inanç ve

düşünceleri yeterince güçlü ve sürekli bir şekilde bilinçaltına yerleştirememektir. Tekrar ve duygusal yoğunluk çok önemlidir. Ayrıca, kişinin günlük yaşamında bilinçaltı değişikliklerini desteklemeyen negatif dış etkilerle başa çıkması da önemli bir engel olabilir.

Kuantum sıçraması ne kadar sürede gerçekleşebilir?

Bu, tamamen kişinin inanç sistemi, zihinsel ve duygusal direnci, ayrıca uyguladığı tekniklere bağlıdır. Bazı insanlar birkaç gün ya da hafta içinde büyük değişiklikler deneyimleyebilirken, bazıları için süreç daha uzun olabilir.

Kuantum sıçraması bir anda gerçekleşebilecek gibi görünse de, aslında bu sıçramayı başlatan değişim süreci bazen aylar sürebilir. Düzenli bir zihinsel çalışma ve bilinçli bir odaklanma bu süreci hızlandırabilir.

Bu süreci desteklemek için hangi pratikler önerirsiniz?

Kuantum sıçramasını desteklemek için meditasyon, bilinçaltına yönelik olumlamalar ve vizyonlama pratikleri oldukça etkili.



Meditasyon, kişinin zihnini sakinleştirerek bilinçaltıyla daha derin bir bağ kurmasına olanak tanır. Her gün düzenli olarak olumlama yapmak da bilinçaltını yeniden programlamaya yardımcı olur. Bunun yanında, kişinin enerji seviyesini yüksek tutmak için doğada zaman geçirmek, sağlıklı beslenmek ve pozitif insanlarla vakit geçirmek önemlidir.

Özellikle sabah ilk uyandığınızda ve gece yatmadan önce bilinçaltı daha alıcı olduğundan, bu zaman dilimlerinde olumlu düşünceler ve vizyonlama yapmak oldukça güçlü sonuçlar doğurabilir.

Kuantum sıçraması ile yaratılan yeni gerçekliğin kalıcı olması için nelere dikkat edilmeli?

Yeni bir gerçeklik yaratmak bir adımsa, bu gerçekliği kalıcı kılmak başka bir adımdır. Bu süreçte en önemli şey, sürekli farkındalık halinde olmaktır. Kişi eski düşünce kalıplarına geri dönmeye özen göstermelidir. Yeni inanç ve düşüncelerini beslemeye devam etmeli, hayatına bu yeni inançları destekleyecek alışkanlıklar eklemelidir.

Örneğin, her sabah güne şükran ve olumlu bir zihin haliyle başlamak, bilinçaltının bu yeni gerçekliği daha güçlü bir şekilde kabul etmesine yardımcı olabilir. Ayrıca, düzenli olarak yeni hedefler belirlemek ve bu hedefler doğrultusunda hareket etmek, kişinin gelişim sürecini sürdürülebilir kılacaktır.

Kuantum sıçraması yapmanın spiritüel boyutu nedir?

Kuantum sıçraması sadece fiziksel dünyada değil, aynı zamanda spiritüel düzeyde de derin bir etkisi olan bir süreçtir. Kişi, bu sıçrama ile yalnızca maddi koşullarını değil, aynı zamanda bilinç düzeyini de yükseltir.

Bilinçaltını yeni bir gerçeklik yaratma sürecinde kullanmak, kişinin evrenin enerjisiyle uyum içinde hareket etmesini sağlar. Bu uyum, daha derin bir ruhsal farkındalığa ve bütünsel bir dönüşüme kapı açar. Sonuç olarak, kuantum sıçraması hem fiziksel hem de ruhsal gelişimi destekleyen güçlü bir deneyimdir.

Kuantum sıçraması yapmaya başlamak için hangi adımlarla başlanmalı?

Kuantum sıçramasına başlamak için öncelikle neyi değiştirmek istediğinizi netleştirmeniz gerekir. Bu, finansal durum, ilişki ya da kişisel gelişim olabilir. İlk adım, mevcut durumu kabullenmek ve neyin sizi bu duruma getirdiğini anlamaktır.

Sonrasında, istediğiniz yeni gerçekliği zihninizde net bir şekilde tasvir etmelisiniz. Günlük olumlamalar, meditasyon ve vizyonlama çalışmalarıyla bu hedefe ulaşacağınız inancını bilinçaltınıza yerleştirmelisiniz. Sabırlı olun, çünkü bu süreç bir yolculuktur ve adım adım ilerlemeyi gerektirir.

Kuantum sıçraması için belirli bir bilinç seviyesine mi sahip olmak gerekiyor?

Kuantum sıçraması herkes için mümkündür. Bu, sadece spiritüel açıdan ilerlemiş kişilerle sınırlı bir deneyim değil. Bilinçaltımızın çalışma şekli evrenselidir; hepimiz düşüncelerimizle gerçekliğimizi yaratırız. Ancak, bazı insanlar bu süreci daha hızlı ve etkin bir şekilde kullanabilirler çünkü bilinçaltlarına nasıl erişeceklerini daha iyi bilirler. Bu, belirli bir seviyeye ulaşmayı gerektirmez ama zihinsel ve duygusal farkındalık pratiği yapan kişiler bu tür bir dönüşümü daha hızlı deneyimleyebilir.

Kuantum sıçramasının başkalarıyla, özellikle de yakın çevremizle olan ilişkilerimize etkisi nedir?

Kuantum sıçraması yaptığınızda, enerjiniz ve frekansınız yükselir. Bu durum, özellikle yakın çevrenizle olan ilişkilerinize doğrudan yansır. Pozitif bir enerjiyle titreştiğinizde, çevrenizdeki insanlar da bundan etkilenir.

Bazı ilişkiler güçlenirken, bazıları zayıflayabilir veya sonlanabilir, çünkü eski enerjinize uyum sağlayan kişiler bu yeni seviyede sizinle aynı frekansta olmayabilir. Ancak bu da doğal bir süreçtir, zira kuantum sıçraması sizi daha yüksek bir farkındalık düzeyine getirir ve hayatınızdaki insanların da bu değişime uyum sağlaması gerekir.

MEGAREFORM

**ONLINE
FESTİVAL**

**GÜNLERİ
BAŞLIYOR**

08-10 KASIM 2024

**3 Gün Boyunca, 5 Uzmanın
Düzenleyeceği Farklı Eğitimlere
ve Meditasyonlara
Katılabilirsiniz.**

www.megareform.com.tr