

KARANLIKTAN GELEN IŞIK

Eylem ÇELEBİ

Tilki Kitap


tilki
Kitap
yayınevi

Karanlıktan Gelen Işık
Eylem Çelebi

Tilki Kitap©
www.tilkikitap.com
tilki@matbumedya.com
0850 304 22 03
Yayıncı Sertifika No 28740

Genel Müdür: Emrah Çelik
Editör: İpek Kocaman
Sayfa Tasarım: Seda Taşçı
Kapak Tasarım: Kemal Taşçı

1.Basım, İstanbul, Aralık 2025
ISBN: 978-625-57794-4-1
Tilki Kitap Matbaa / İstanbul
Matbaa Sertifika No: 48138

Eserin tüm telif hakları yazara aittir. Yazar, bu baskı için basım-satış-dağıtım-tanıtım haklarını Tilki Kitap'a devretmiştir. Yazar, eserin kapak dahil içeriğindeki tüm materyallerin (metin, görsel öge, tablo…) yasal ve fikri sorumluluğunu kabul etmiştir. Tilki Kitap'ın kurumsal görüşü olmayabilir.

KARANLIKTAN GELEN IŞIK

Eylem Çelebi

İÇİNDEKİLER

Eylem Çelebi Kimdir? 11

Önsöz 21

BÖLÜM 1: KİTABIN AMACI VE YÖNTEMİ 26

Genel Bilgiler ve Terminoloji 27

Bu Kitapta Sizi Neler Bekliyor? 56

Adım Adım Kullanım Kılavuzu 60

Beden-Zihin-Ruh Birliği: Dönüşümün Üçlü Anahtarı 63

BÖLÜM 2: ÇOCUKLUK TRAVMALARININ ÇEŞİTLERİ 66

1. Bağlanma ve İlişkiler ile İlgili Sorunlar 67

1.Bağlanma Sorunları 71

2.Aşırı Duygusal Bağımlılık 77

3.İlişkilerde Tekrarlayan Kötü Döngüler: 85

4.Ayrılma Korkusu ve İlişkilerde Güvensizlik: 93

İlişkilerle İlgili Bilinçaltı Kayıtlarını Keşfetme Soruları 101

2. Bölüm: Duygusal ve Psikolojik Sorunlar 104

1.Düşük Özsaygı ve Kendini Sevmeme 108

2.Depresyon ve Umutsuzluk 116

3.Kaygı ve Stres Bozuklukları 123

4.Suçluluk Duygusu 132

5.Reddedilme Korkusu 138

6.Aşırı Hassasiyet 145

7.Geleceğe Karşı Korku ve Güvensizlik Travması 153

8.Geçmişe Takılı Kalma Travması 159

Duygusal ve Psikolojik Sorunlarla İlgili Bilinçaltı Kayıtlarını Keşfetme Soruları....166

3. Kontrol ve Bağımsızlıkla İlgili Sorunlar....169

1.Aşırı Kontrol İhtiyacı Travması....172

2.Özgürlükten Kaçınma....180

3.Bağımsızlık Arzusu ve Kaçma Eğilimi....187

4.Risk Almaktan Kaçınma....195

Kontrol ve Bağımsızlıkla İlgili Bilinçaltı Kayıtlarını Keşfetme Soruları....202

4. Çalışma, Başarı ve Mükemmeliyetçilikle İlgili Sorunlar....203

1.Aşırı Çalışma ve Tükenmişlik Sendromu....208

2.Mükemmeliyetçilik....215

3.Başarısızlık Korkusu....222

Başarı ve Mükemmeliyetçilikle İlgili Bilinçaltı Kayıtlarını Keşfetme Soruları....229

5. Karar Verme ve Motivasyon Sorunları....231

1.Düşük Kararlılık Travması....235

2.Empati Eksikliği....242

3.Empati Fazlalığı....249

4.Obsesif Davranışlar....256

5.Sosyal Anksiyete Travması....266

6.Öz Disiplin Eksikliği....274

7.İlgisizlik ve Motivasyon Eksikliği....281

Karar Verme ve Motivasyon ile İlgili Bilinçaltı Kayıtlarını Keşfetme Soruları....288

6. İçsel Çatışmalar ve Kendine Zarar Verme 290
1.Kendini Sabote Etme.....294
2.Kendine Zarar Verme Davranışları.....300
3.Çocukluk Rollerini Sürdürme 307
4.Düşünce Dünyasına Kapanma 314
İçsel Çatışmalarla İlgili Bilinçaltı Kayıtlarını Keşfetme Soruları320
7.Diğer Genel Sorunlar.....322
Maddi Konularda Sorunlar.....324
Maddi Sorunlarla İlgili Bilinçaltı Kayıtlarını Keşfetme Soruları331
Sürekli Zorluklarla Karşılaşma 332
Zorluklarla İlgili Bilinçaltı Kayıtlarını Keşfetme Soruları.....338
Kilo Problemleri.....338
Kilo Problemleriyle İlgili Bilinçaltı Kayıtlarını Keşfetme Soruları:.....347
Bağımlılıklar.....347
Bağımlılıklarla İlgili Bilinçaltı Kalıplarını Keşfetme Soruları ...355
BÖLÜM 3: ÇAKRALAR.....357
Çakralar.....358
Çakraların Birbirleriyle Bağlantısı: Sistematik Bir Döngü.....361
Hastalıklar ve Çakralar.....364
Enerji Merkezleriyle Tanışma 367
1.Kök Çakra (Muladhara).....368
2.Sakral Çakra (Svadhisthana) 373
3.Güneş Sinir Ağı (Manipura) – Solar Pleksus Çakrası 379
4.Kalp Çakrası (Anahata) 385
5.Boğaz Çakrası (Vishuddha).....390

6.Üçüncü Göz Çakrası (Ajna) 394
7.Taç Çakra (Sahasrara)....397
8.Çakra: Aura ve Bereket Çakrası 400
9.Çakra: Maneviyat ve Ruhsallık Çakrası – Dengeli Verme ve Alma Sanatı 403

BÖLÜM 4: GEZEGENLER 407
Astrolojik Olayların Beden, Ruh ve Zihin Üzerindeki Etkileri ..408
Gezegen Şifalandırma Nedir? 410
Gezegenler ve Astrolojik Yaklaşımlar....415
-Mars....415
-Venüs 420
-Güneş....424
-Ay 429
-Merkür....433
-Jüpiter....436
-Satürn 440
Gezegenler ve Travmalar 445

BÖLÜM 5: ŞİFALANMA 450
Niyetin Gücü 451
41 Günlük Niyet Çalışması 453
Şifalanma Yolculuğunda Son Adımlar 460
Ata Karması Şifalandırma....460
Anne Karnı Şifa Çalışması....462
0-3 Yaş Dönemi Şifa Çalışması....467
4-12 Yaş Arası Şifa Çalışması 468
7 Günlük Dişi Enerji Yükseltme Çalışması 470

Anne-Baba Şifalandırma Çalışmaları.....473
Kendine Uygun Partneri Hayatına Çekme Çalışması 480
Kendini Aş: Doğum Haritası Evlerini Şifalandırma Çalışması (21 Günlük Dönüşüm).....481
Görünürlük Çalışması 485
Bolluk ve Bereket Kapılarını Açan 21 Günlük Dönüşüm çalışması.....488
Kendine Şefkatli Bir Gelecek Yaratma 541
Hayata Uyum Sağlama ve Yeni Başlangıçlar.....547

Her karanlık, özündeki ışığın
davetiyesiydi...

Eylem Çelebi Kimdir?

Yaşamım boyunca beni en çok huzurlu kılan şeylerden biri, insanlara yardımcı olabilmek oldu. Yöntemlerimin temelini insanları dinlemek ve onların iç dünyalarını anlamak oluşturuyor. İletişim kurarken karşılaştığım birçok soru ve sorunun bilinçaltı kodlamalarımızdan kaynaklandığını fark ettim. Bu farkındalıkla başladığım bilinçaltı eğitimlerini tamamlayarak 2000 saatin üzerinde bilinçaltı uygulaması gerçekleştirdim. Kendi yolculuğumda ve danışanlarımla yaptığım çalışmalarda, insanların çözüm önerilerinden ziyade kendi içsel rehberlerine ulaşmaları gerektiğine inandım. Hepimizin içinde, eşsiz bir iç sesin, kendi yolunu bulma potansiyelinin olduğuna inanıyorum. Bu farkındalık beni, doğru sorularla danışanlarımı desteklemek amacıyla koçluk yolculuğuma çıkmaya yönlendirdi. Sola Unitas Akademi'den ICF (Uluslararası Koçluk Federasyonu) onaylı ACPT koçluk eğitimlerini alarak profesyonel koçluk kariyerime adım attım.

2001 yılında Hacettepe Üniversitesi Arkeoloji Bölümü'nden mezun oldum. İnsanoğlunun tarih boyunca hem bireysel hem de ilişkisel sorunlarla mücadele ettiğini gördüm. Bu gözlemlerim beni "ilişki koçluğu" eğitimleri almaya yönlendirdi. İlişkilerin derinliklerini anlamak ve danışanlarıma bu konuda rehberlik edebilmek için bu alanı koçluk pratiğime ekledim. Uzun yıllar kurumsal firmalarda iletişim yöneticiliği yaptıktan sonra, kariyer yolculuklarının kişisel mutluluk üzerinde ne denli büyük bir etkisi olduğunu fark ettim. Bu da beni ikinci uzmanlık alanım olan "öğrenci koçluğu" ve "izotomi" eğitimleriyle buluşturdu. Kişilerin kendilerine uygun meslekleri seçmelerinin iş hayatında karşılaşacakları birçok sorunun önüne geçebilecek güce sahip olduğunu gördüm. Koçluk sürecimde, hayatın neye nasıl anlam yüklediğimizle şekillendiğini gözlemledim. Bu anlayış doğrultusunda, NLP, Paul Ekman Emotional Skills and Competencies (duygusal beceriler ve yetkinlikler) ve Evaluating Truthfulness and Credibility (doğruluğu ve güvenilirliği değerlendirmek) eğitimlerini tamamladım.

İlk oğlumun dünyaya gelmesiyle birlikte ebeveynlik sorumluluklarıyla derin bir şekilde yüzleştim. İkinci oğlumla birlikte, ebeveynlik üzerine daha net bir şekilde çalışmak istedim ve "ebeveyn koçluğu" alanına yöneldim, bu alanda çalışmalar yapmaya başladım. Bu konuyla ilgili yazdığım makalelerde de detaylı bilgi sundum. Profesyonel koçluk, 13 yaş üstü bireylerle yapılabilirken, çocuklarımın henüz bu yaşa gelmemiş olması beni, çocuk koçluğu eğitimine yönlendirdi. Hem kendi çocuklarıma hem de minik danışanlarıma rehberlik edebilmek için ICF onaylı 5-12 yaş çocuk koçluğu eğitmenlik programına devam ediyorum. Bunun yanı sıra, astroloji ve numeroloji alanında da derinlemesine çalışmalar yaptım. Bireysel doğum haritalarından, ilişki ve

çocuk haritalarına, geçmiş yaşam ve ruh haritalarına kadar birçok farklı astrolojik alanı kapsayan danışmanlıklar sunuyorum. Ayrıca finansal astroloji ve doğum haritalarını iyileştirme üzerine eğitimler aldım. ThetaHealing, bilinçaltı temizliği, maç enerji çalışmaları ve hipnoz alanlarında da uzmanlaşarak danışanlarıma çok boyutlu destek sunuyorum. Ayrıca bedende ortaya çıkan rahatsızlıkların yalnızca fiziksel olmadığını, bilinçaltındaki blokajların bu sorunların temelinde yattığını keşfettim. Danışanlarıma bedene inmiş rahatsızlıkların bilinçaltındaki karşılıklarını bulup bu engelleri temizleyerek ve dönüştürerek şifa bulmaları için rehberlik ediyorum. Bu süreç bireylerin fiziksel, duygusal ve ruhsal dengelerini yeniden kazanmalarına yardımcı oluyor. Böylece sadece bedensel bir iyileşme değil, bütünsel bir dönüşüm de mümkün hâle geliyor.

Kısacası insanların yaşamlarındaki içsel ve dışsal dengeyi bulmalarına rehberlik eden bir koç ve danışmanım. Astroloji, bilinçaltı temizliği, ThetaHealing, numeroloji ve enerji çalışmaları gibi güçlü araçlarla bireylerin kendilerini keşfetmelerini, potansiyellerini gerçekleştirmelerini sağlıyorum. İlişki, kariyer, ebeveynlik ve kişisel gelişim gibi hayatın önemli alanlarında koçluk yaparak danışanlarımın içsel rehberliklerine ulaşmalarına, kendi çözümlerini bulmalarına yardımcı oluyorum. Ayrıca çocuklar ve gençler için koçluk alanında da çalışmalar yürütüyor, onların erken yaşta doğru seçimler yapmalarını destekliyorum.

Misyonum, insanların içsel rehberliklerine ulaşarak kendi potansiyellerini keşfetmelerine ve yaşamlarında anlamlı dönüşümler gerçekleştirmelerine rehberlik etmek. Koçluk, astroloji, bilinçaltı temizliği ve enerji çalışmaları gibi etkili yöntemlerle, bireylerin ilişkilerinde, kariyerlerinde ve kişisel gelişim yolculuklarında kalıcı ve olumlu adımlar atmaları için onlara ilham vermek. Hem yetişkinlerin hem de çocukların hayatlarına

dokunarak erken yaşlarda doğru seçimler yapmalarını ve gelecekte mutlu, dengeli bir yaşam sürmelerini desteklemektir.

Benimle çalışarak, kendinizi derinlemesine tanıma ve en yüksek potansiyelinizi ortaya çıkarma fırsatını yakalayacaksınız. Size özel olarak sunulan koçluk ve danışmanlık süreci sayesinde hayatınızın farklı alanlarında farkındalık kazanacak, kendinizi yeniden keşfedeceksiniz. Bilinçaltınızda saklı olan kısıtlayıcı inançları ve kalıpları dönüştürerek daha özgür, dengeli ve tatmin edici bir yaşam sürmenin yollarını öğreneceksiniz. İlişkilerde, kariyer yolculuğunuzda, ebeveynlikte ya da kişisel gelişimde attığınız her adımda içsel rehberinizi doğru kararlar vermenize yardımcı olacak yöntemlerle donanacaksınız. Enerji çalışmalarından astrolojiye, bilinçaltı temizliğinden kişisel gelişim koçluğuna kadar geniş bir yelpazede edineceğiniz bu farkındalık, sadece anlık çözümler değil, kalıcı bir dönüşüm sunacak. Kendinize daha fazla güven duyacak, yaşamın zorluklarına karşı daha güçlü duracak ve kendi hayatınızın en iyi versiyonunu yaratma becerilerini kazanacaksınız.

Uzmanlaştığım Alanlar

1. Astroloji

Astroloji, gökyüzündeki gezegenlerin ve yıldızların insan yaşamı üzerindeki etkilerini inceleyen kadim bir ilim. Aldığım eğitimler sayesinde bireylerin doğum anındaki gökyüzü haritalarını analiz edebiliyorum. Bireysel harita, öngörü haritası, çocuk haritası, ilişki haritası, geçmiş yaşam haritası ve ruh haritası gibi farklı haritalar üzerinden insanların kişisel yolculuklarını anlamalarına ve hayatlarında anlamlı seçimler yapmalarına rehberlik ediyorum. Ayrıca finansal astroloji eğitimi sayesinde maddi konularda da bireylerin potansiyel fırsatlarını ve dikkat etmeleri gereken alanları belirlemelerine yardımcı oluyorum.

2. Bilinçaltı Temizliği

Bilinçaltı, farkında olmadığımız ve hayatımızı yöneten inanç kalıplarını barındıran bir alan. Bu eğitim sayesinde danışanlarımın bilinçaltındaki kısıtlayıcı inançları, travmaları ve negatif duygusal yükleri ortaya çıkarıp bunları dönüştürmelerine rehberlik ediyorum. Böylece bireylerin hayatlarına olumlu ve kalıcı değişiklikler getirmelerine yardımcı oluyorum. Bilinçaltı temizliği, ilişki problemleri, kariyer tıkanıklıkları, sağlık sorunları ve kişisel gelişim alanlarında etkili çözümler sunuyor.

3. ThetaHealing

ThetaHealing, bilinçaltındaki negatif kalıpları, travmaları ve enerji blokajlarını Theta beyin dalgası seviyesinde dönüştüren güçlü bir teknik. Bu yöntem bireylerin zihinlerinde ve enerjilerinde derin bir şifa ve dönüşüm yaratıyor. Hayatındaki zorlukları çözmek isteyen danışanlara, duygusal ve fiziksel iyileşme sağlamalarında yardımcı oluyorum. ThetaHealing, bireylerin kendilerini ve hayatlarını daha derin bir seviyede anlamalarına ve dönüştürmelerine olanak tanıyor.

4. Maç Enerji Çalışması

Maç enerji çalışması, enerji bedenini ve çakra sistemini dengelemek için kullanılan bir yöntem. Bu eğitim, enerjinin daha akıcı hâle gelmesini sağlarken, bireylerin yaşamlarındaki enerji dengesizliklerini ve tıkanıklıkları çözmelerine yardımcı oluyor. Özellikle stres, yorgunluk, duygusal karmaşa gibi sorunlarda enerjiyi dengeleyerek bireylerin içsel huzuru bulmalarına katkı sağlıyorum. Bu yöntem, kişisel gelişim yolculuğunda derin bir farkındalık ve denge sağlamak isteyenlere güçlü bir destek sunuyor.

5. Numeroloji

Numeroloji, isimlerimizin ve doğum tarihlerimizin taşıdığı enerjileri ve yaşamımızdaki etkilerini inceleyen bir disiplin. Bu eğitim, kişilerin hayatlarındaki fırsatları, güçlü yönleri ve dikkat etmeleri gereken noktaları anlamalarına yardımcı oluyor. Numeroloji ile bireylerin yaşam amaçlarını, kaderlerini ve potansiyel yollarını keşfetmelerine rehberlik ediyorum. Özellikle kariyer, ilişkiler ve kişisel gelişim konularında derin içgörüler sunuyor.

6. Hipnoz

Hipnoz, bireyleri derin bir rahatlama durumuna geçirerek, bilinçaltına doğrudan erişim sağlayan bir tekniktir. Bu eğitimle danışanlarımın bilinçaltındaki blokajları aşmalarına, alışkanlıklarını değiştirmelerine ve travmatik deneyimleri iyileştirmelerine yardımcı oluyorum. Hipnoz, stres, anksiyete, korkular ve bağımlılıklar üzerinde derinlemesine çalışarak hızlı ve kalıcı çözümler sunuyor.

7. ICF Onaylı ACPT Koç

ICF (Uluslararası Koçluk Federasyonu) onaylı ACPT koçluk eğitimi, etkili iletişim ve koçluk becerilerini geliştirmemi sağladı. Bu eğitimle danışanlarıma derin sorular sorarak, onların içsel kaynaklarını keşfetmelerine yardımcı oluyorum. Amacım, bireylerin kendi çözümlerini bulmalarını sağlamak ve onlara yaşamlarındaki engelleri aşma konusunda rehberlik etmektir. Koçluk süreci, insanların hedeflerine ulaşmalarında ve potansiyellerini gerçekleştirmelerinde güçlü bir destek sunuyor.

8. Çocuk Koçluğu

Çocuk koçluğu eğitimi, 5-12 yaş arasındaki çocuklara ve gençlere koçluk yapabilmemi sağlıyor. Bu eğitimle çocukların gelişimsel ihtiyaçlarını anlamak, duygusal zekâ becerilerini

geliştirmek ve onlara erken yaşlarda doğru kararlar alma konusunda rehberlik edebilmek için gerekli araçları edindim. Ayrıca ebeveynlerle iş birliği yaparak, çocukların potansiyellerini en üst düzeye çıkarmalarına yardımcı oluyorum.

9. İlişki Koçluğu

İlişki koçluğu eğitimi, bireylerin ilişkilerindeki dinamikleri anlamalarına ve sağlıklı iletişim becerilerini geliştirmelerine yardımcı olmak amacıyla aldığım bir eğitimdir. Bu süreçte danışanlarıma partnerleriyle olan iletişimlerini güçlendirmeleri, çatışmaları yönetmeleri ve ilişki hedeflerine ulaşmaları konusunda destek oluyorum. İlişkilerdeki sorunların kökenine inerek daha sağlıklı ve tatmin edici bağlantılar kurmalarını sağlıyorum.

10. Öğrenci Koçluğu

Öğrenci koçluğu eğitimi, gençlerin eğitim süreçlerinde karşılaştıkları zorlukları aşmalarına ve kendilerine uygun meslekleri seçmelerine yardımcı olmak için aldığım bir eğitimdir. Bu süreçte öğrencilerin hedef belirleme, motivasyon artırma ve öğrenme stratejileri geliştirme konularında destek oluyorum. Onların gelecekteki başarılarını artırarak kariyer seçimlerinde bilinçli adımlar atmalarını sağlıyorum.

11. NLP

NLP (Sinir Dili Programlama) eğitimi, insanların düşünce kalıplarını, davranışlarını ve duygusal durumlarını anlamalarına yardımcı olan etkili bir iletişim ve değişim tekniğidir. Bu eğitimle danışanlarıma zihinsel ve duygusal engellerini aşmaları, hedeflerine ulaşmaları ve daha etkili iletişim kurmaları konusunda rehberlik ediyorum. NLP yöntemleri, bireylerin kendilerini daha iyi anlamalarına ve yaşamlarındaki olumsuz kalıpları değiştirmelerine olanak tanıyor.

12. Ebeveyn Koçluğu

Ebeveyn koçluğu eğitimi, ebeveynlerin çocuklarıyla daha sağlıklı ilişkiler kurmalarına yardımcı olmak amacıyla aldığım bir eğitimdir. Bu süreçte ebeveynlere etkili iletişim becerileri kazandırarak çocuklarının duygusal ve sosyal gelişimlerine katkıda bulunmalarını sağlıyorum. Ebeveynlerin kendi içsel kaynaklarını keşfetmelerine yardımcı olarak daha bilinçli ve destekleyici birer ebeveyn olmalarını hedefliyorum.

13. Mimik Okuma

Mimik okuma eğitimi, bireylerin beden dili ve yüz ifadelerini anlamalarına yönelik bir programdır. Bu eğitimle insanların duygusal durumlarını ve iletişim tarzlarını daha iyi okuyabilmelerini sağlıyorum. Mimik okuma teknikleri, danışanların hem kendilerini ifade etmelerine hem de başkalarının duygusal durumlarını anlamalarına yardımcı olarak etkili iletişim kurmalarını sağlıyor. Böylece sosyal ilişkilerde daha derin bir anlayış ve bağlantı geliştirmelerine katkıda bulunuyorum.

14. Triogen

Triogen eğitimi, bireylerin enerji bedenlerini dengelemeye ve ruhsal, zihinsel ve fiziksel sağlığı iyileştirmeye yönelik bir yaklaşımdır. Bu eğitimle enerji akışını optimize etmek ve kişinin içsel dengesini bulmasına yardımcı olmak için gerekli teknikleri öğreniyorum. Triogen yöntemleri, insanların yaşamlarındaki stres, kaygı ve diğer olumsuz etkileri azaltmalarına olanak tanırken aynı zamanda ruhsal ve bedensel uyum sağlamalarına yardımcı oluyor.

Bu sayede danışanlarımın içsel huzurlarını bulmalarına ve daha sağlıklı bir yaşam sürmelerine katkı sağlıyorum

Teşekkür

Canım anneme,

Ruhuma aşkın nefesini üfleyen, güçlü duruşuyla bana köklerimin kudretini hatırlatan, sevgisini hiç esirgemeden varlığıyla yanımda olan kutsal kaynağıma… Senin kalbinden gelen sevgi, mücadele etmenin onuru ve yeniden doğmanın sırrı oldu bana.

Sevgili babam,

Bilgeliğiyle bana araştırmayı, öğrenmeyi ve hoşgörüyü öğreten; gölgenin de ışığın da öğretmen olduğunu gösteren, kimi zaman zorluklarla, kimi zaman sessizlikle büyüten; bana miras kalan baba köklerimin gücünü hatırlatan… O köklerden aldığım direnç, sabır ve azimle bugün burada dimdik duruyorum. Ruhum, seninle sınavlardan geçerek kendi derinliğini keşfetti.

Sevgili eşim Cüneyt,

Hayat yolculuğumda bana ayna olan, sabrın, dengenin ve gerçek sevginin sınavlarını birlikte yürüdüğüm yol arkadaşım… Seninle her an ruhumun derinliklerinde saklı kalmış dersler açığa çıktı; kolaylıklar kadar zorluklar da bana gerçeği öğretti.

Ve şimdi biliyorum ki bu kitap yalnızca kalemin ürünü değildir.

Annemin köklerinden, babamın köklerinden, eşimin yoldaşlığından doğan bir şifa çağrısıdır.

Teşekkürüm yalnızca sevdiklerime değil, beni zorlayan her ana, kırıklıklarıma, sınavlarıma da… Çünkü biliyorum ki ruh yalnızca sevilerek değil; bazen kırılarak, bazen sınanarak da olgunlaşır.

Bu satırlar sevgiden ve mücadeleden yoğrulmuş bir dua niyetidir.

Hepinizin varlığına, yoluma kattığınız ışığa ve gölgeye sonsuz şükürler olsun.

Önsöz

"Asclepius'un Öğüdü: İçsel Dinginlik"

Efsaneye göre Antik Yunan'da, Zeus'un oğlu ve sakinliğin, huzurun koruyucusu olan Tanrı Asclepius, dünyanın dört bir yanından şifacılar ve hastalar tarafından kutsal tapınaklarına çağrılırdı. Asclepius, Tanrıların en bilge ve huzurlu olanıydı. Tapınağında hastalar sadece bedensel hastalıklarıyla değil, aynı zamanda ruhsal yaralarıyla da tedavi edilirdi. Her gece tapınağın avlusunda Tanrı Asclepius'un kendisi ya da ona bağlı koruyucu ruhlar, meditasyonlar ve huzur veren ritüellerle ziyaretçilere içsel dinginlik ve sakinlik kazandırırlardı. Bir gün tapınağa gelen bir genç, çok derin bir kaygı ve korku içindeydi.

Geçmişinin travmaları ona hayatının her alanında engel oluyordu. Herkes onu yalnızca vücudundaki yaralarla tanıyordu. Fakat o, ruhunun karanlık köşelerinde daha büyük bir acı taşıyordu. Asclepius, genci kabul etti ve ona şöyle dedi: "Sana yardımcı olabilirim, fakat önce kendini içindeki huzurla tanıman gerek. Geçmişin yaralarından kurtulmak için ilk adım sakin olabilmektir. Dışarıdaki fırtınalar seni sarstıkça içindeki denizin sakinleşmesini sağla."

Genç, Tanrı Asclepius'un öğüdünü dinleyerek tapınağın kutsal göletine doğru yürüdü. Göletin suyu sakinliği ve berraklığıyla adeta bir ayna gibiydi. Gözlerini kapatıp derin bir nefes aldı. Zihnindeki karmaşa adım adım yavaşladı, huzurun derinliklerine daldı. O an geçmişinin izleriyle değil, yalnızca kendisiyle yüzleşti. Göletteki su geçmişin acılarını yavaşça silerken Asclepius'un sözleri de ruhuna derin bir dinginlik kattı. İçsel huzurunu bulan genç hayatına yeni bir başlangıç yaptı. Şifası sadece bedensel değil, ruhsal bir dönüşüm de oldu. Artık dışarıdaki dünyadaki

fırtınalar ne kadar güçlü olursa olsun, kendi içindeki huzurunu kaybetmemeyi öğrendi. Ve Tanrı Asclepius'un tapınağında her zaman hatırladığı bir şey vardı: "Huzur, içsel bir yolculuktur. Ne kadar karmaşık olursa olsun, içindeki sakinlik seni her fırtınadan korur."

"Sonsuz Huzurun Keşfi"

Bir zamanlar eski bir köyde yaşayan bir derviş vardı. Yüzyıllar boyunca insanlara içsel barışı, huzuru ve sevgiyi öğretmeye çalışmış ama kalbinde geçmişin izleriyle ağırlaşmıştı. Geçmişte yaşadığı acılar ve kayıplar onun ruhunda derin yaralar bırakmıştı. Bu yaralar zamanla unuttuğu bir gölge gibi onun peşinden gelmişti. Yine de derviş bu gölgeleri göz ardı ederek her sabah sevinçle dergâhına gelir, insanlara öğütler verirdi. Ancak bir sabah mürşidi ona şu öğüdü verdi: "Gerçek huzuru bulmak için kalbinin içindeki yaraları temizlemen gerek. Dışarıya bakan gözün, içindeki kirliliği göremez. Geçmişteki acıları kabul et, onları sevgiyle iyileştir ve o zaman ruhun gerçekten özgürleşir."

Derviş, mürşidinin sözlerini derinden hissetti ve yola koyulmaya karar verdi. Uzun bir yolculuğa çıkarak, dağların en yüksek zirvesine, bir zamanlar kaybolan eski bir tapınağa doğru gitti. Tapınak zamanla unutulmuş, harabe haline gelmişti. Derviş tapınağın içine girdiğinde, odanın ortasında eski bir taş masanın üzerinde bir parşömen buldu. Parşömende şu yazılıydı: "Geçmişin acılarını bırak, kalbini aç ve geçmişi affet. Ancak o zaman yeniden doğabilirsin." Derviş parşömeni eline alıp, geçmişin izlerini derin bir nefesle yavaşça salıverdi. O anda tapınaktan bir ışık yükseldi ve içindeki tüm acı, kırıklık ve öfke birer birer kayboldu. Yavaşça kalbinin derinliklerinden bir huzur yükseldi. O huzur, geçmişin yüklerinden arınmış, saf ve berrak bir kalbin doğuşu gibiydi. "Geçmişi temizlemek, sadece onu unutmak değil,"

dedi derviş içinden. "Gerçek şifa, onu kabul edip, geçmişin acılarına şefkatle bakmak, sonra onları sevgiyle bırakmaktır. Geçmişi geçmişte bırakmak, yeni bir başlangıç yapmaktır." Derviş o günden sonra, her sabah bir önceki günün yüklerini bırakıp sadece o anın huzuruyla uyanmayı alışkanlık haline getirdi. Kalbinde sevgiyle dolu her düşünce, her adım, içsel huzura giden bir yoldu. Geçmişin travmalarını geride bırakmak, onun için bir arınma, bir yenilenme süreciydi. Şimdi içsel özgürlüğünü bulmuş ve her anın şifasına açılmıştı. Ve tapınağın o harabe hali de tıpkı onun kalbi gibi yeniden doğmuştu.

Bu hikâyeler insan ruhunun en derin yaralarına dokunan, zamanla silinmeyen acılarla yüzleşmenin ve içsel huzuru bulmanın derin anlamlarını ortaya koyuyor. Tanrı Asclepius'un öğüdü, sadece fiziksel şifa arayışını değil, aynı zamanda ruhsal bir uyanışı da işaret eder. Tıpkı dervişin içsel yolculuğunda olduğu gibi bu hikayeler bizlere ruhun, geçmişin karanlık gölgelerinden arınmasının, acıların ve kayıpların yüklerinden özgürleşmesinin önemini hatırlatıyor. İçsel dinginlik, yalnızca dışarıdaki fırtınalarla değil, daha çok içimizdeki karışıklıkla mücadele etmenin sonucudur. Ve işte bu, hayatımızın anlamını yeniden keşfetmemize, ruhsal bir uyanış yaşamamıza olanak tanır. Kitabımda sunmayı amaçladığım bilinçaltı teknikleri de tıpkı bu hikayelerdeki gibi geçmişin yaralarından arınmayı, kalbimizi sevgiyle açmayı ve içsel huzura ulaşmayı vaat ediyor.

Çünkü şifa, sadece bir anda gerçekleşen bir mucize değil, sürekli bir süreçtir. Her bir adımda, ruhsal arınma ve yenilenme yolunda ilerleriz. Bu kitapta keşfedeceğiniz yöntemler, geçmişin gölgeleriyle barış yapmanın, ruhsal yüklerden kurtulmanın ve içsel huzuru yeniden inşa etmenin kapılarını aralayacaktır. Amaç sadece bilinçaltımızdaki acıları iyileştirmek değil; aynı zamanda,

her birimizin içinde var olan sonsuz huzur ve sevgiye ulaşmak, bu enerjiyi hayatımıza taşımaktır. Hikâyelerdeki derin anlayışlar, aslında bu kitabın temelini oluşturan öğretileri de simgeliyor: İçsel dönüşüm sevgi ve şefkatle yapılır. Geçmişin travmalarını geride bırakmak, onları sadece unutmak değil, kabullenmek, dönüştürmek ve onları birer öğrenim kaynağına çevirmektir. Bu kitap, size sadece bir rehber değil, ruhsal özgürlüğe giden yolda bir ışık olmayı amaçlıyor. Sonuçta içsel huzuru bulmak, geçmişin gölgelerinden arınmak ve kalbinizi sevgiyle iyileştirmek, her birimizin ulaşabileceği bir hedeftir. Ve bu yolculuk her adımında kendini keşfetme, arınma ve yeniden doğma sürecidir.

Kitabın Yazılış Amacı ve Motivasyonu

Hepimizin içsel bir şifacı olduğunu biliyor musunuz? Yaradana inanan, kendini iyileştirme gücünü taşıyan ve hayatındaki zorlukları aşabilme potansiyeline sahip bir şifa kaynağımız var. Fakat çoğumuz hayatın akışında kaybolmuş, travmaların izlerini taşıyor ve bu izler, bilinçaltımızda, bedenimizde ve duygularımızda sıkışıp kalıyor. Bu kitap, işte tam bu noktada devreye giriyor. Çocukluk dönemimizde yaşadığımız travmalar sadece o dönemi değil, anne karnındaki zaman diliminde yaşadıklarımızı da etkileyebilir. Bu geçmişteki duygusal yükler, bazen yıllar sonra dahi hayatımızı şekillendirebilir, döngüler halinde tekrar edebilir. Ancak yalnızca bu dönemde yaşadıklarımız değil, aynı zamanda atalarımızdan gelen aktarımlar ve hatta önceki yaşamlarımızdan gelen izler de bu döngülerin sebepleri arasında yer alabilir. Atasal travmalar, ailemizden, nesiller boyu aktarılan acılar ve inançlar, bilinçaltımızda derin izler bırakır. Bu bazen geçmişte yaşanan olayların, bu hayatta devam eden döngülerde tekrarlanmasına neden olabilir. Aynı şekilde önceki yaşamlarımızda

yaşadıklarımız da şu anda yaşadığımız travmaların ve engellerin kaynağını oluşturabilir. Bu kitap, geçmişteki bu izleri hatırlamamıza ve birer birer çözümlememize yardımcı olmakamacıyla yazıldı. Amaç sadece travmaları hatırlamak değil, bu izlerin hayatımızdaki etkilerini tamamen dönüştürebilmek. Hikâyeler, farkındalık yöntemleri, bilinçaltı çalışmaları, hipnoz, meditasyonlar, Esmalar ve NLP gibi güçlü araçlarla bu kitap, size kendi şifacınız olma yolunda rehberlik ediyor. Kendi içinizdeki gücü keşfetmeniz, sizi geçmişin zincirlerinden özgürleştirerek hayatınızda yeni bir başlangıç yapmanıza olanak tanıyacak. Bu kitabı yazmaktaki amacım, daha geniş bir kitleye ulaşarak insanların farkındalıklarını artırmalarını sağlamak ve kendi kendilerine şifacı olabileceklerini gösterebilmek. Hepimiz iyileşme ve dönüşüm için gerekli güce sahibiz. Sadece bu gücü hatırlamanız ve doğru yöntemlerle kendi hayatınızda bu gücü ortaya çıkarabilmeyi sağlamanız gerekiyor. Unutmayın, siz her zaman kendi şifacınız olabilirsiniz. Bu kitabın amacı, size bu gücü göstermektir.

BÖLÜM 1: KİTABIN AMACI VE YÖNTEMİ

GENEL BİLGİLER VE TERMİNOLOJİ

TRAVMALAR VE DÖNÜŞÜM YOLCULUĞU

Daha önce de söylediğim gibi hayatımızın şekillenmesinde, çocukluk yıllarımızda yaşadığımız travmalar büyük bir rol oynar. 0-12 yaş arası dönemde maruz kaldığımız olumsuz deneyimler, beynimizde izler bırakır ve bu izler, yetişkinlikteki düşünce, his ve davranışlarımızı etkiler. Ancak burada önemli bir şey vardır: Beynimiz, bir yandan geçmişteki bu izlere hapsolmuş gibi görünebilirken, diğer yandan sonsuz bir potansiyelle de donatılmıştır. İşte bu kitap, o potansiyelin farkına varmanızı ve geçmişin etkilerinden özgürleşmenizi sağlamak için yazıldı.

Nörobilimsel açıdan beyin, çocuklukta yaşadığımız travmaların etkisiyle farklı nöron bağlantıları oluşturur. Bu bağlantılar düşünce ve duygusal tepkilerimizi belirler. Örneğin, çocuklukta sürekli reddedilmiş veya güven vermeyen bir çevrede büyüdüyseniz, beyninizde 'güvensizlik' ve 'kendi değersizliği' temalı nöron ağları oluşur. Bu ağlar, yetişkinlikte ilişkilerinizdeki

korku, güvensizlik ve önyargılı bakış açılarınızın kaynağıdır. Ancak iyi haber şu ki, beyin esnektir (neuroplasticity). Beyin, yaşam boyu yeni bağlantılar kurma kapasitesine sahiptir. Geçmişteki anıları dönüştürerek bu bağlantıları yeniden yapılandırabiliriz. Bir örnek vermek gerekirse, nörobilimdeki 'bilinçli değişim' süreci eski anıların yeniden işlenmesiyle ilgilidir. Beyinde var olan olumsuz hatıralar, bir nevi 'devamlı oynayan bir kaset' gibi sürekli tekrar edilir. Ancak bu kaset, doğru bir yöntemle yeniden yapılandırıldığında beynin kimyası değişir. Bir korku anısını ele aldığınızda ve ona yeni bir anlam yüklediğinizde o anı beyninizde farklı bir bağlantıyla 'yeniden yazabilirsiniz'. Bu, sinirsel bir temizlik gibidir ve zihninizdeki travmatik anılar artık geçmişteki gibi sizi etkilemez.

Kuantum fiziği de bu sürecin temelini anlamamızda bize yardımcı olabilir. Kuantum düzeyde her şeyin enerjiler ve titreşimler halinde olduğunu biliyoruz. Geçmişteki olumsuz anılar bizim enerjisel alanımızı şekillendirir ve bu da yaşamımızda karşımıza çıkan olayları etkiler. Kuantum alanında, her an değişim mümkündür. Sicil teorisi, geçmişteki anılarla kurduğumuz bağlantıların, enerji alanımızı nasıl etkilediğini açıklar. Bu, bilinçli olarak travmaları dönüştürdüğümüzde, enerjimizin değişmesiyle birlikte hayatımızda da radikal değişiklikler yaşanacağı anlamına gelir. Örneğin, bir insanın çocukluğunda sevgi görmediği için güven problemi yaşaması, sadece düşünce biçimini değil, bedensel sağlığını da etkiler.

Fakat bu güven eksikliğini dönüştürdüğünüzde, beyninizdeki eski bağlantıları kırar ve yenilerini kurar. Bu da daha sağlıklı ilişkiler ve huzurlu bir yaşam anlamına gelir.

Tarihten pek çok örnek, bu dönüşüm sürecinin ne kadar güçlü olduğunu gösteriyor. Albert Einstein, zorlu bir çocukluk geçirmişti ve sık sık okulda başarısızlıkla karşılaşmıştı. Ancak o, beyin kapasitesinin ve düşünce gücünün sınırsız olduğuna inandı. Kendine yüklediği sorumluluk ve olumlu düşünme biçimiyle beyin bağlarını güçlendirdi ve tarihe yön veren buluşlar gerçekleştirdi. Benzer şekilde, Oprah Winfrey de zorlu bir çocukluk dönemi geçirdi, ancak o, bu travmalarını dönüştürerek bir medya imparatorluğu kurdu ve milyonlarca insanın hayatına dokundu. Bu insanların hayatları, beynin, kuantum alanının ve içsel gücün nasıl dönüştürülebileceğinin güçlü örnekleridir. Bu kitap, size bu dönüşüm yolculuğunu nasıl başlatabileceğinizi gösterecek. Kitapta paylaşacağım yöntemler sadece düşünce düzeyinde değil, aynı zamanda duygusal ve enerjisel düzeyde de sizi dönüştürecektir. Çünkü biz, geçmişin prangalarından kurtulduğumuzda gerçekten özgürleşebiliriz. Geçmişle olan bağları çözüp hayatımızı yeniden inşa ettiğimizde, sadece sağlıklı ilişkiler ve daha fazla mutluluk değil, aynı zamanda bilinçli bir yaşam yaratma fırsatını da elde ederiz. Beynimiz, enerjimiz ve kuantum alanımızda yapacağımız bu dönüşümlerle hayatımızı çok daha ötesine taşıyabiliriz. Gerçekten istediğiniz huzuru, mutluluğu, sağlığı, bolluğu ve ilişkileri yaşamak sadece bir hayal değil; mümkündür. Bu dünyaya, kendini dönüştürmeye, geliştirmeye ve iyileştirmeye geldin. Her birimiz, içsel gücümüzü keşfetmek, özgürleşmek ve daha yüksek bir bilinçle yaşamı kucaklamak için buradayız. Bu süreçte kendine hizmet ederken, çevrene de hizmet etmen çok kıymetlidir. Ancak unutma, bu yolculukta seni zorlayan, seni yoran duyguların, senin en değerli öğretmenlerindir. İntikam duygusuna kapılmamak, öfke içinde uzun süre kaybolmamak, birilerini cezalandırma isteğiyle hareket etmemek, büyüklüğün ve gerçek özgürlüğün bir parçasıdır. Kötü enerjilerin içinde kaybolmak, seni

sadece yerinde saydırır ve huzurunu çalar. Bu tür duygulardan uzak durmak, yolculuğunda hızlı, rahat ve huzurlu bir şekilde ilerlemeni sağlayacaktır.

Çocukluk travmaları, sanki ayaklarına takılmış prangalar gibidir. Öfkelendiğini hissettiğinde, istemesen de bu travmaların duyguları seni bulabilir. İntikam almak istediğinde, bu istek seni sarabilir. Ancak tüm bunlar, geçmişin etkileridir; senin gerçek özünle hiçbir ilgisi yoktur. Geçmişin temizlenmediği sürece, bu duygular seni yönlendirebilir, kontrolünü kaybetmene neden olabilir. Geçmişin, çocukluk travmalarının, 0-12 yaş arasında yaşadığın olumsuz deneyimlerin, şu anda "Elimde değil, yapamıyorum," dediğin noktaları dönüştürmene yardımcı olacak. İçindeki gücü fark ettiğinde kendini değiştirebilir ve geçmişi dönüştürebilirsin. Eğer istersen, eğer kabul edersen, bu kitap sana bu yolda eşlik edecektir. Geçmişteki travmaların ve duygularının, hayatını nasıl şekillendirdiğini anlayarak, onları temizlemen ve dönüştürmen mümkündür. Her bir travma, sana yeni bir başlangıç fırsatı sunar. Beynindeki nöron bağlantılarını yeniden şekillendirerek, duygusal bağlarını dönüştürerek ve enerjini temizleyerek hayatını özgürleştirebilirsin. Unutma, bu yolculuk sadece bir başlangıçtır. Sen, geçmişin etkilerinden arınarak daha huzurlu, daha sağlıklı ve daha mutlu bir yaşam kurma gücüne sahipsin. Bunu başarabilecek tek kişi sensin. İntikam hissinin, öfkenin ve acının seni kısıtlamasına izin verme. Düşük frekanslarda, utanç, suçluluk, öfke, intikam gibi duygularda sıkışıp kaldığında, bu duyguların seni sürekli olumsuz olaylara yönlendirmesi çok doğal. Frekansını yükseltmenin ve dolayısıyla bu duygulardan kurtulmanın yolu yaşamındaki olumsuz enerjilerden arınmaktır.

Yetişkinlikte verdiğimiz duygusal tepkiler, çocuklukta yaşadıklarımızdan, anne karnındaki dönemde edindiğimiz izlerden ve hatta atalarımızdan aktarılan enerjilerden gelir. Bu kitapta, bu travmaların iyileştirilmesine odaklanacağım. Anne karnındaki dönemin etkilerine, atasal aktarımlarına dair şifa yöntemleri sunacağım. Bütünsel bir yaklaşım benimseyecek ve bu travmaları, Yaradan'ın izniyle, geri gelmeyecek şekilde dönüştürmeyi hedefleyeceğim. Çünkü frekansını yükseltmek, şimdiki değil, geçmişteki seninle çalışarak mümkündür. O çocukluk travmalarını, anne karnındaki izleri, atalarından gelen yükleri dönüştürdüğünde, şimdi çok daha kolay ve hızlı bir şekilde dönüşüm gerçekleşir. Ancak unutma, bu demek değildir ki geçmişteki tüm travmaları temizlediğinde hayatın mükemmel olacak. Bu yolculuk, zamanla, bu travmaların etkilerini daha az hissedeceğin bir süreçtir.

Yavaşça, ama emin adımlarla dönüşümünü hissetmeye başlayacaksın. Bir çiçeğin, bol oksijenli bir ormanda açması gibi sen de her geçen gün daha çok açacaksın. Yaptığın bu çalışmalar, tıpkı verimli bir tarlanın özenle işlenmesi gibidir. İlk adım, tarlanın havalandırılması, toprağın derinliklerine kadar nefes almasını sağlamaktır. Ardından, zararlı bitkilerden ayıklanarak, gereksiz yüklerden arındırılır. Toprağa gübre verilmesi, ruhsal ve duygusal beslenmeye benzer; seni güçlendirir, derin kökler salmanı sağlar. Sulama, sevgi ve şefkatle yapılan iyileştirmelere, sana hayat veren can suyunu sunmaktır. Sonrasında ise tohumun ekilmesi gerekir; bu, yeni ve sağlıklı düşünceler, duygular ve inançlarla donatılacak bir başlangıçtır. Tüm bu sürecin sonunda doğru bakım ve ilgiyle, bu topraklar meyve verir.

Senin ruhsal tarlan, zamanla en güzel çiçeklerini açacak, en verimli ürünlerini sunacaktır. Bu yolculuk, sana hem içsel bir

dönüşüm hem de dış dünyanda daha huzurlu ve dengeli bir yaşam sunacaktır. Bu dönüşümü yaşarken benimle paylaşırsan çok sevinirim.

BİLİNÇALTI VE FREKANS: Titreşimlerimiz Hayatımızı Nasıl Şekillendiriyor?

Her insanın bir titreşimi ve bu titreşimin bir frekansı vardır. Sabah uyandığınızda, nötr halinizde belirli bir titreşim seviyesinde uyanırsınız; örneğin sekiz titreşim seviyesinde. Bu titreşim, gün içinde yaşadığınız her şeyin temelini oluşturur. Evren, benzer frekansların birbirini çekmesi prensibine göre çalışır. Hangi titreşimdeyseniz, o titreşimle uyumlu olan olayları, insanları ve enerjileri kendinize çekersiniz. Ancak bu frekans sabit kalmaz. Sabah nötr bir enerjiyle uyandığınızda, tek bir olumsuz düşünce veya düşük enerjili bir durum (örneğin, bir tartışma, negatif bir haber ya da olumsuz bir söz) titreşim seviyenizi düşürebilir. Frekansınız düştüğünde, bu düşük enerji alanına uygun olaylar, kişiler ve durumlar yaşamınıza çekilir. Bu döngü, bilinçli bir farkındalıkla kırılabilir.

Bilinçaltı, anne karnından başlayarak yaklaşık 12 yaşına kadar yaşadığınız olayları, inançları ve çevresel kodları bir manyetik alan gibi saklar. Bu alan, çocuklukta maruz kaldığınız durumlar ve atalardan aktarılan kalıplar tarafından şekillenir. Örneğin, para kirlidir, zenginlik mutluluk getirmez, evlilikte mutlaka fedakârlık yapmak gerekir gibi negatif kodlar, farkında olmadan sizin yazılımınız haline gelir ve hayatınız boyunca bilinçaltınız tarafından yönetilirsiniz. Bilinçaltı kötü bir şey değildir; sizi korumak için bu programları uygular. Ancak bu kodlar, hayatınızı sınırlayan kalıplar haline geldiyse, onları fark etmek ve dönüştürmek gerekir.

Frekansınızı yükseltmek, hayatınızda olumlu değişimler yaratmanın anahtarıdır. Sabah uyandığınızda, frekansınızı belirleyen düşüncelerinizi ve enerjinizi kontrol etmek önemlidir. Eğer sabah nötr halinizde sekiz frekansında kalktıysanız ve bir olumsuz düşünce sizi beşe düşürdüyse, frekansınızı yeniden yükseltmek için harekete geçebilirsiniz.

Frekans Yükseltme Yöntemleri:

- Güne "Bugün harika şeyler olacak," veya "Kendimi seviyorum ve değerliyim," gibi olumlu cümlelerle başlayın.
- Kısa bir yürüyüş yapın veya açık havada vakit geçirin.
- Gülümseyin; çünkü beyin gerçek ve hayali ayırt edemez ve sizi mutlu hissettiren hormonlar salgılar.
- Gül yağı gibi yüksek frekanslı yağları kullanın ya da bir bardak su içerek bedeninizi enerjilendirin.
- Yüksek enerjili müzikler dinleyerek enerji alanınızı hızlıca yükseltebilirsiniz.

Bilinçaltınızdaki eski kodlar çocuklukta veya atalardan aktarılan yanlış inançlardan kaynaklanır. Örneğin, "Çok zengin insanlar mutlaka iflas eder" gibi bir inanç, sizin para kazanma ve bolluk enerjisiyle bağ kurmanızı engelleyebilir. Bu kodları fark etmek ve meditasyon, olumlamalar veya bilinçaltı çalışmalarıyla dönüştürmek mümkündür.

Bilinçaltı Çalışmalarında İzlenecek Adımlar:

1. Hangi alanlarda takıldığınızı fark edin. Hayatınızda tekrar eden sorunlar, bilinçaltınızdaki yanlış kodların bir göstergesidir.
2. Bu kodları bilinçli olarak değiştirmek için meditasyon ve bilinçaltı temizleme çalışmaları yapın.

3. Bilinçaltınız boş bırakılmamalıdır. Eski kodları temizledikten sonra, "Ben bolluk enerjisini hak ediyorum," veya "Mutlu bir evliliği sevgiyle yaşıyorum" gibi olumlamalarla yeni kodlar ekleyin.

Frekansınızı yükseltmek, sadece ruh halinizi değil, hayatınıza çektiğiniz olayları ve enerjileri de değiştirir. Örneğin, 8 Hz'de titreşirken, bilinçli çalışmalarla bu titreşimi 80 Hz veya 800 Hz seviyelerine çıkartabilirsiniz. Bu, hayatınızda daha fazla mutluluk, bolluk ve huzur yaratır. Ancak bunu yapmak için zihninizi çok iyi tanımanız ve farkındalıkla hareket etmeniz gerekir. Bilinçaltı, hayatınızı şekillendiren bir manyetik alan gibidir. Bu alanı fark etmek, eski kodları dönüştürmek ve frekansınızı yükseltmek, hayatınızda büyük bir dönüşüm yaratır. Şimdi, bu güçlü aracınızı doğru şekilde kullanmaya başlayarak, istediğiniz hayatı yaratabilirsiniz.

BİLİNÇALTI KAYITLARINI KEŞFETME: Soruların Gücü

Hayatımız boyunca birçok duygu, düşünce ve inanç geliştiririz. Ancak bunların çoğu bilinçaltımızda saklıdır ve farkında olmadan seçimlerimizi, ilişkilerimizi ve tepkilerimizi şekillendirir. Kendimize doğru soruları sormak, bu derinliklere inmenin ve içsel farkındalığı artırmanın en etkili yollarından biridir. Doğru sorular, hayatımızdaki tekrar eden kalıpları fark etmemizi, duygusal yaralarımızın kökenini anlamamızı ve dönüşüm yolunda bilinçli adımlar atmamızı sağlar.

Bu kitapta her bölümün altında karşına çıkacak sorular olacak. Bu soruların amacı yalnızca zihinsel bir sorgulama değil, duygusal ve enerjisel bir keşif süreci olacak. Çocukluk travmalarının yetişkinlikteki etkilerini anlamak için cevaplayacağın

sorular, seni geçmişine bilinçli bir yolculuğa çıkarmayı amaçlar. Bu sorular sayesinde, bugünkü korkularının,

ilişkilerdeki davranış kalıplarının ya da hayatındaki tıkanıklıkların kökenini daha net görebileceksin. Farkındalık, değişimin ilk adımıdır; bu nedenle, bulduğun cevaplar seni özgürleşme ve dönüşüm sürecine hazırlayacaktır.

Peki, bu sorulara verdiğin cevaplar sana ne sağlayacak? Öncelikle, geçmişten gelen bilinçaltı kayıtlarının seni nasıl etkilediğini fark ettiğinde, bu etkileri değiştirme gücünü de eline almış olacaksın. Şu ana kadar otomatik olarak tepki verdiğin, seni zorlayan ya da kısıtlayan durumları bilinçli bir bakış açısıyla değerlendirmeye başlayacaksın. Duygusal yaralarını tanımak, onları kabullenmek ve dönüştürmek için bir fırsattır. Soruları yanıtlarken kendine karşı dürüst ol. Yüzleşmekten kaçındığın, belki de uzun zamandır bastırdığın duygular açığa çıkabilir. Bu süreci bir dönüşüm aracı olarak gör ve verdiğin her cevabın sana bir kapı araladığını unutma. Gözlemlerini not al, hissettiklerini fark et ve bu farkındalığı hayatına entegre etmeye niyet et. Unutma ki bu bir keşif yolculuğu… Bu yolculuk seni geçmişin gölgelerinden özgürlüğe, korkularından güvene ve tekrar eden döngülerden bilinçli seçimlere taşımaya yardımcı olacak. Şimdi, kendi iç dünyana doğru cesur bir adım atma zamanı. Bu soruları kendine sorarak, çocuklukta yaşadığın travmaların yetişkinliğindeki etkilerini daha iyi anlayabilirsin. Bu duygusal izleri fark etmek, iyileşme sürecinde sana yardımcı olabilir. Kendini bu kalıplardan özgürleştirmen mümkün.

Bu yolculukta seni yönlendirecek soruları kendine sormak, içsel dünyanı daha derinlemesine anlamana yardımcı olabilir. Öncelikle bu soruları cevaplarken izlemenizi önerdiğim yolu

sizlerle paylaşacağım lütfen her bölümün sorularını cevaplarken en verimli sonucu almak için bu yolu izleyim. Bu soruları yazarak cevaplamak da faydalı olacaktır.

Böylelikle bilinçaltı kayıtlarınızı bir bütün olarak gözlemleyebilir ve üstünde çalışabilirsiniz.

- Her soruya içtenlikle yanıt verin. İlk anda aklınıza gelen cevaplar genellikle bilinçaltının yüzeye çıkardığı önemli ipuçlarıdır. Daha önce de önerdiğim gibi yazmak kendinizi daha iyi gözlemlemenize yardımcı olacaktır. Bu sayede duygusal ihtiyaçlarınızı ve sorunlarınızın altında yatan inanç kalıplarınızı net bir şekilde görebileceksiniz.
- Soruları cevaplarken hangi duyguları hissettiğinize dikkat edin. Güvensizlik, öfke, hayal kırıklığı gibi duyguların kökenini araştırın. Aynı şekilde bu duyguları da not alarak ilerleyebilirsiniz.
- Sorular sayesinde güvensizlik hissettiğiniz durumları ve bu durumların altında yatan tetikleyicileri fark edin.
- Bilinçaltındaki olumsuz inançları dönüştürmek için cevapladığınız sorulardaki inancınızı keşfedip bu inanç olumsuz ise olumluya çevirerek günlük hayatta tekrar edeceğiniz olumlamalarınıza dahil etmenizi öneriyorum. Aşağıda buna yönelik bir örnek var. Buna benzer cümleleri kendiniz de yazıp gün içinde bunları okuyabilir veya ses kaydına alıp dinleyebilirsiniz. Bu olumlamalar, bilinçaltına yeni güvenli inançları yerleştirmek için güçlü bir araçtır.

"Kimseye güvenemem" düşüncesi → "İnsanlar güvenilirdir ve ben güvenmek için hazır biriyim."

"Sevgi geçicidir" düşüncesi → "Sevgi kalıcıdır ve benim için güvenlidir."

Bu çalışmayı ThetaHealing veya NLP, Hipnoz, M.A.Ç enerji teknikleri ile desteklemek etkili olabilir. Bunlar için bir profesyonel birinden destek almanız faydalı olacaktır.

OLUMLAMALAR

Olumlamalar, kişinin bilinçli olarak pozitif cümleler kurarak düşünce, duygu ve davranışlarını dönüştürme yöntemidir. Bu cümleler, zihinsel ve ruhsal enerjiyi yönlendiren güçlü bir araçtır. Olumlamalar, tekrarla birlikte beyindeki nöral bağlantıları yeniden şekillendirir ve bireyin enerji frekansını yükselterek hayatında olumlu değişiklikler yaratır.

Olumlamaların Bilimsel Etkileri

1. Beyin Üzerinde Nöroplastisite Etkisi: Beynimiz, sürekli olarak kendini yeniden şekillendirebilen esnek bir yapıya sahiptir. Bu sürece nöroplastisite denir.

- Olumlamaların tekrar edilmesi, beynimizdeki negatif düşünce döngülerini kırarak yeni nöral bağlantılar oluşturur. Örneğin, sürekli "Başarısızım" düşüncesi yerine "Başarılıyım" olumlamasını tekrarlamak, bu düşünceyi zamanla bilinçaltına yerleştirir.
- Fonksiyonel Manyetik Rezonans Görüntüleme (FMRG) araştırmaları, olumlu ifadelerin beynin prefrontal korteksini (karar verme, planlama ve hedef belirleme bölgesi) aktif hâle getirdiğini göstermiştir.

2. Kortizol Seviyelerini Azaltır: Olumlamalar, stresi azaltarak kortizol seviyelerini düşürür.

- Negatif düşünceler ve stres, bedende sürekli bir "savaş ya da kaç" tepkisi yaratır. Bu durum, bağışıklık sistemini zayıflatır.
- Olumlamalar, parasempatik sinir sistemini aktive ederek bedeni gevşetir ve duygusal dengeyi sağlar.

3. Plasebo Etkisi: Olumlamalar, tıpkı plasebo etkisi gibi bilinçaltını olumlu bir değişime inandırır.

- Yapılan araştırmalar, pozitif beklentilerin fiziksel ve duygusal iyileşmeyi hızlandırdığını göstermiştir.
- Örneğin, "Huzurluyum" veya "Sağlıklıyım" olumlaması, zihni bu duruma inandırarak bedende aynı etkileri yaratır.

Harvard Üniversitesi'nde yapılan bir araştırmada, olumlamaların beynin kendini ödüllendirme merkezini (ventral striatum) aktive ettiği görülmüştür. Bu durum, kişinin kendine olan güvenini artırır ve strese karşı dayanıklılığını güçlendirir. Epigenetik, çevresel faktörlerin gen ifadelerini nasıl etkilediğini inceler.

Dr. Bruce Lipton gibi bilim insanları, pozitif düşüncelerin ve olumlamaların gen ifadelerini olumlu yönde değiştirebileceğini öne sürmektedir. Olumlamalar, bedenin enerji alanını etkileyerek genetik yapıyı doğrudan değiştirme potansiyeline sahiptir.

Masaru Emoto'nun deneylerinde, olumlu ifadelerle titreşen su moleküllerinin düzenli ve güzel kristaller oluşturduğu; olumsuz ifadelerle titreşenlerin ise düzensiz ve kaotik yapılar oluşturduğu gözlemlenmiştir. İnsan bedeni %60-70 sudan oluştuğu için olumlamaların bedensel su molekülleri üzerinde de aynı etkiyi yaratabileceği düşünülmektedir.

Her düşünce ve kelime belirli bir frekansa sahiptir. Negatif ifadeler (örneğin, "Hiçbir şey yolunda gitmiyor") düşük frekanslı enerjiler yayar ve bireyi daha fazla negatif olay çekmeye

yönlendirir. Pozitif ifadeler (örneğin, "Hayatım sevgi ve bollukla dolu") yüksek frekanslı titreşimler yayar ve bu enerjileri bireyin hayatına çeker. Olumlamalar da bu sayede insan bedenindeki enerji merkezlerini (çakraları) uyumlu hâle getirir. Örneğin, "Kendimi seviyorum ve olduğum gibi kabul ediyorum" olumlaması, kalp çakrasını açar ve sevgi enerjisini artırır. "Güvendeyim ve hayatta kökleniyorum" olumlaması, kök çakrayı dengeler ve güven hissini güçlendirir. Olumlamalar, bilinçaltına doğrudan ulaşır. Zihin, sürekli tekrarlanan bir fikri gerçek olarak kabul etmeye başlar. Olumlama tekrarı, kişinin ruhsal enerjisini artırır ve bilinçaltındaki eski, sınırlayıcı inançları dönüştürür.

Olumlamaları Etkili Hâle Getirmenin Yolları

1. Olumlamalar, zihinde bir görüntüyle desteklendiğinde daha güçlü bir etki yaratır.

Örneğin, "Bolluk içindeyim" derken kendinizi bollukla çevrili olarak hayal edin.

2. Olumlamaları tekrarlarken hissetmek, onların enerjisini güçlendirir. "Mutluyum" derken gerçekten mutluluk hissini çağırmaya çalışın.

3. Olumlamaların etkili olması için düzenli ve sürekli uygulanması gerekir. Günde en az 5-10 dakika olumlama tekrarlarına zaman ayırın.

4. Bedeninizin düşük frekansta olduğunu hissettiğinizde, "Huzurla doluyum", "Enerjim yükseliyor" gibi daha temel olumlamalarla başlayın.

Özetlemek gerekirse olumlamalar, insan zihninde, bedeninde ve ruhunda dönüşüm yaratabilen güçlü bir araçtır. Bilimsel olarak, nöroplastisite ve rezonans prensiplerine dayanan bu uygulama, kişiyi negatif düşüncelerden arındırarak pozitif bir frekansa

yükseltir. Spiritüel olarak ise, insanın enerji alanını genişletir, titreşimini artırır ve evrensel enerjiyle uyumlu hâle getirir. Düzenli olumlama çalışmaları, bireyin hem içsel hem de dışsal dünyasında derin bir değişim yaratabilir.

SEROTONİN VE TOPRAKLAMA

Serotonin hormonu, mutluluk, huzur ve denge hissini destekleyen bir nörotransmitterdir. Topraklama ile serotonin seviyeleri dolaylı olarak artırılabilir, çünkü doğa ile temas ve fiziksel aktiviteler stres hormonlarını azaltarak serotonin salgılanmasını destekler. Negatif duyguların serbest bırakılması ve bedenin dengeye kavuşması, serotonin üretimini olumlu yönde etkiler.

Duygu dönüşümünü desteklemek ve bedeninizi fiziksel olarak topraklamak için aşağıdaki yöntemleri uygulayabilirsiniz:

- Çıplak ayakla toprağa, çime veya kuma basmak, enerjinizi dengeleyerek vücuttaki negatif yükü boşaltır. Elektronların dengelenmesini sağlayarak fiziksel ve zihinsel rahatlama getirir.
- Ağaçların köklü yapısı, sizi doğanın enerjisine bağlayarak duygusal istikrarı destekler.
- Orman, sahil veya açık alanlarda yürüyüş yapmak zihni sakinleştirir ve negatif duyguları azaltır. Yavaş ve derin nefeslerle bu etkiyi artırabilirsiniz.
- Hamur yoğurabilirsiniz. Ellerinizle yoğurma hareketi, bedenin enerjisini topraklamada etkili bir yöntemdir. Bu süreç hem yaratıcı hem de yatıştırıcı bir aktivite olarak zihni sakinleştirir.
- Malzemelere dokunarak yemek hazırlamak, enerjinizi odaklar ve duygusal dönüşümü destekler.

- Bitkilerle uğraşmak, toprakla temas etmek, çiçek veya sebze dikmek topraklama için güçlü yöntemlerdir. Kan dolaşımını hızlandırır, zihni sakinleştirir ve duygusal enerji boşaltımını destekler. Bunu doğada yapmak etkisini artırır.
- Serbestçe dans ederek bedendeki sıkışmış enerjiyi serbest bırakabilirsiniz. Ritmik hareketler ve müzikle bağlantı hem zihinsel hem de bedensel bir rahatlama sağlar.
- Yoga veya esneme egzersizleri de bu konuda yardımcıdır. Yavaş ve bilinçli hareketlerle bedeninizdeki enerji akışını düzenler, negatif hisleri serbest bırakır.
- Öfke, kızgınlık gibi yoğun duyguların dışa vurulması için bir yastığa vurarak enerjiyi bedeninizden serbest bırakabilirsiniz.
- Özellikle karın bölgesinde birikmiş negatif enerjiyi serbest bırakmak için bir yatağa uzanıp topuklarınızı ritmik bir şekilde yere vurabilirsiniz.
- Uygun bir yerde bağırmak ya da duygularınızı kelimelere dökmek bedeninizdeki titreşimleri dengeler.
- Deniz kenarında yürümek, gölde ayakları suya sokmak ya da duş almak negatif enerjiyi temizler ve ruhsal dengeyi destekler.
- Epsom tuzu veya deniz tuzu kullanarak yapılan banyo, vücuttaki toksinleri ve negatif enerjiyi atar. Sonrasında kendinizi hafif ve rahat hissedersiniz.
- Duygularınızı kâğıda ya da tuvale dökmek, zihinsel enerjinizi serbest bırakır ve yaratıcı bir şekilde dönüşüm sağlar. Günlük tutarak ya da serbest bir şekilde düşüncelerinizi yazıya dökerek içsel yüklerinizi boşaltabilirsiniz.

Duygu Dönüşümü ve Serotonin Dengesi İçin Pratikler

- Derin nefes alıp vermek hem serotonin üretimini destekler hem de topraklanma sürecini hızlandırır.
- Hayatınızdaki güzel şeylere odaklanarak olumlu duyguları artırabilirsiniz. Bunun için düzenli aralıklarla bir şükran listesi yapabilirsiniz.
- Lavanta, sandal ağacı veya paçuli gibi topraklayıcı etkisi olan aromaterapi yağlarını kullanabilirsiniz.
- Özellikle topraklanmaya yönelik meditasyonlar zihni dengeler ve enerji merkezlerinizi yeniden düzenler.

Topraklama, sadece zihinsel ve ruhsal bir dönüşüm değil, aynı zamanda bedeninize, doğaya ve yaşama bağlanmanın da bir yoludur. Doğru yöntemleri düzenli bir şekilde uygulayarak hem serotonin seviyelerinizi dengeleyebilir hem de negatif duygularınızı serbest bırakabilirsiniz. Bu süreç sizi daha dengeli, huzurlu ve güçlü bir ruh haline taşır.

ESMA-ÜL HÜSNALAR

Esma-ül Hüsna, Allah'ın güzel isimleri anlamına gelir ve her bir esma, evrenin belirli bir enerjisini veya titreşimsel bir yönünü yansıtır. Bu isimler, evrensel bir enerji kaynağını temsil eder ve her biri bir frekans taşıyarak insan bedeninde, zihninde ve ruhunda dönüşüm yaratabilir. Bir insanın bu isimleri zikretmesi veya bu enerjilere odaklanması, doğrudan fiziksel, duygusal ve ruhsal etkiler yaratır. Esma-ül Hüsna'nın etkileri, kişinin inancından bağımsızdır. Çünkü bu isimlerin enerjileri, evrensel frekanslar taşır ve rezonans ilkesine göre çalışır. Bu, tüm varoluşun titreşimsel bir yapıya sahip olduğu gerçeğiyle örtüşür ve hem bilimsel hem de spiritüel düzeyde insan üzerinde etkiler yaratır. Bu noktada

frekanslara ve insan bedeni üstündeki etkilerine değinmemiz gerekiyor. Bilimsel çalışmalar, insan bedeninin ve çevresinin belirli bir frekans yelpazesi içinde titreştiğini göstermektedir. Sağlıklı bir beden, genellikle 62-68 Hz arasında titreşir. Düşük frekanslar, hastalıklar ve negatif duygularla ilişkilidir. Her bir esma, belirli bir frekans taşır ve bu frekanslar insan bedenindeki enerji merkezlerini (çakralar) aktive eder. Örneğin, bir esmanın tekrarı, kişinin enerji alanını temizleyebilir, frekansını yükseltebilir ve bedensel sağlığı destekleyebilir.

Rezonans, bir titreşim kaynağının başka bir titreşim kaynağını etkilemesi anlamına gelir. İnsan, Esma-ül Hüsna'yı zikrettiğinde veya bu frekansa odaklandığında, kendi enerji alanı esmanın frekansıyla uyumlanır. Bu uyumlanma sayesinde negatif enerjiler temizlenir, hücre yenilenmesi desteklenir ve böylelikle daha yüksek bir farkındalık seviyesine ulaşılır.

Esma-ül Hüsna'nın zikri, beyin dalgalarını etkileyerek kişiyi alfa veya teta gibi daha sakin, meditatif bir duruma geçirir. Bu durum, stresten arınmayı ve duygusal dengeyi sağlar. Esmanın sürekli tekrarı, beyindeki nöronal bağlantıları güçlendirerek zihinsel yapıda olumlu değişimler yaratabilir. Esmaların frekansı, kişinin aura alanını genişletir ve güçlendirir.

Negatif enerjilerden korunmayı, daha yüksek bir titreşim seviyesine ulaşmayı, ruhsal dengeyi sağlamayı destekler. Her esma, bir duygusal enerjiye karşılık gelir. Zikredildiğinde korku, öfke, suçluluk gibi düşük frekanslı duygular yerini sevgi, şefkat ve güven gibi yüksek frekanslı duygulara bırakır. Zikrin tekrarı, kişinin duygusal yaralarını şifalandırabilir ve derin bir huzur hali yaratabilir. Esmaların tekrarı, kişinin yaratıcı enerjisini aktive

eder ve evrensel bilinçle bağlantısını güçlendirir. Bu durum, kişinin hayatında daha fazla bolluk, bereket ve ilham yaratmasına yardımcı olur. Sözlerin ve dolayısıyla esmaların beden üzerindeki etkilerine dair birçok bilimsel araştırma vardır. Aşağıda bunlardan birkaçına yer verilmiştir.

1. **Su Molekülleri Üzerindeki Deneyler:** Dr. Masaru Emoto'nun su molekülleri üzerine yaptığı deneyler, kelimelerin, dualaların ve niyetlerin su kristalleri üzerinde nasıl etkili olduğunu göstermiştir. Güzel sözler ve olumlu titreşimler, suyun kristal yapısını düzenli ve estetik bir hâle getirirken, olumsuz ifadeler düzensiz ve kaotik yapılara yol açmıştır. İnsan bedeni yaklaşık %60 sudan oluştuğu için Esma-ül Hüsna'nın zikri, bedenimizdeki su moleküllerini pozitif bir şekilde etkileyebilir.
2. **Zikir ve Beyin Etkileşimi:** Bazı nörobilim araştırmaları, zikrin beyin üzerindeki etkilerini incelemiştir. Zikir sırasında beyin, stresle ilişkili kortizol hormonu salınımını azaltır ve kişinin daha sakin bir ruh haline geçmesini sağlar. Bu süreç, Esmaların titreşimlerinin insanın zihin ve bedenine olan etkisini kanıtlar niteliktedir.
3. **Ses Frekanslarının Şifa Etkisi:** Ses terapisi üzerine yapılan çalışmalar, belirli frekansların insan sağlığı üzerinde iyileştirici bir etki yarattığını göstermiştir. Benzer şekilde, esmaların titreşimleri de aynı prensibe dayanır ve enerji alanını düzenler. Esma-ül Hüsna'nın frekansları ile zikrin etkileri sayesinde kan basıncı düzenlenir, stres azalır ve bağışıklık sistemi güçlenir. Hücrelerin yenilenmesi desteklenir. Zikir sırasında artan beyin dalgası senkronizasyonu, kişinin meditasyon benzeri bir duruma geçmesini sağlar. Olumsuz düşünceleri ve duyguları yatıştırır.

Evrensel enerjilerle uyumlanmayı sağlar. Kişinin içsel huzurunu artırır ve ruhsal gelişimini destekler. Esma-ül Hüsna, insan bedenindeki enerji alanını ve frekanslarını dengeleyen, yükselten ve dönüştüren evrensel bir sistemdir. İnanç sisteminden bağımsız olarak, bu frekanslar bilimsel olarak bedeni, zihni ve ruhu olumlu etkiler. Zikrin tekrarı, hücresel düzeyde bir rezonans yaratarak sağlığı, duygusal dengeyi ve ruhsal aydınlanmayı destekler. Bu isimlerin yüksek frekanslı titreşimleri kişiyi evrensel bilinçle uyumlu hâle getirir ve insanın hem fiziksel hem de ruhsal enerjisini derinlemesine yeniler.

Esmaların Kullanım Yöntemleri:

- **Zikir:** Bu esmaların her biri düzenli olarak zikredilebilir. Örneğin, 'Ya Vedûd' ya da 'Ya Muhaymin' gibi yüksek sesle veya sessizce zikredilerek kişisel güveni artırabilir ve bağlanma sorunlarıyla ilgili iyileşme sağlanabilir.
- **Meditasyon ve Farkındalık Çalışmaları:** Her bir esma ile bağlantı kurmak için meditasyon yapabilir ve her esmanın anlamını içselleştirmek, kişi üzerinde derin bir şifa etkisi yaratabilir.
- **İçsel Diyalog:** Bu esmalar, bağlanma sorunlarıyla ilgili olan içsel konuşmaların yerine kullanılabilir. Kişi, içsel kaygı ve korkularıyla yüzleşirken, bu isimler ona güven, şefkat ve şifa sunar.

LEV: RUHUN HAFIZASI VE DÖNÜŞÜM ANAHTARI

Lev, kökeni kadim bilgeliklere dayanan ve insanın ruhsal kayıtlarını temsil eden güçlü bir kavramdır. İbranice kökenli bu kelime, doğrudan 'kalp' anlamına gelse de aslında çok daha derin

bir anlama sahiptir. Kadim Kabalistik öğretilerde Lev, yalnızca fiziksel bir organ değil, aynı zamanda insanın bilinçaltında saklı olan tüm duygusal, ruhsal ve enerjisel kayıtların merkezi olarak kabul edilir.

Tarih boyunca birçok mistik gelenek, Lev kavramını insanın ruhsal evrimini anlamak ve bilinçaltındaki engelleri çözmek için kullanmıştır. Kabala, Sufizm ve doğu öğretileri gibi derin öğretilerde, insanın gerçek potansiyeline ulaşmasının önündeki en büyük engelin, geçmişte biriktirdiği travmalar ve bilinçaltı kayıtları olduğu kabul edilir. İşte Lev, bu kayıtların saklandığı ve dönüştürülebileceği bir alan olarak görülür.

Peki, Lev ile çalışmak ne anlama gelir? İnsan hayatındaki tekrar eden döngüler, farkında olmadan içine düştüğü ilişkisel kalıplar, bolluk ve bereketle ilgili blokajlar ya da sağlık sorunları, bilinçaltındaki kayıtların bir yansımasıdır. Lev üzerinde çalışıldığında, bu blokajlar çözülmeye başlar ve kişi, kendi kaderini yeniden şekillendirme gücünü eline alır. Kısacası, Lev ile yapılan dönüşüm çalışmaları bireyin hayatında gözle görülür değişimler yaratır:

- Duygusal ve ruhsal rahatlama: Geçmişten gelen yüklerin hafiflediğini hissedersin.
- Tekrar eden döngülerden özgürleşme: Sürekli aynı sorunlarla karşılaşmak yerine, yeni ve sağlıklı seçimler yapmaya başlarsın.
- Bilinçaltı blokajlarının çözülmesi: Hayatın birçok alanında fark edilmeden seni sınırlayan engeller kalkar.
- Gerçek potansiyeline ulaşma: Kendi ruhsal özünle daha derin bir bağ kurarsın ve içsel gücünü keşfedersin.

Kadim bilgelikler, Lev'in insanın ruhsal gelişimi için bir anahtar olduğunu söyler.

Bugün, bu bilgileri bilinçaltı temizliği, spiritüel dönüşüm ve enerji çalışmalarıyla birleştirerek, kendini özgürleştirmek mümkündür. Lev'i anlamak ve onun üzerinde çalışmak, sadece geçmişin yüklerinden arınmak değil, aynı zamanda geleceğini bilinçli bir şekilde inşa etmek anlamına gelir.

Bu kitapta, her travma için özel olarak belirlenmiş Lev'ler ve bunların nasıl kullanılacağını paylaşacağım. Her bir Lev kombinasyonu, farklı bilinçaltı kayıtlarını şifalandırmak ve ruhsal dönüşümü desteklemek için tasarlandı. Uygulamalar sayesinde, kendi Lev'inle çalışarak hayatındaki değişimi bizzat deneyimleyebilirsin.

GEZEGEN SAATLERİ

Gezegen saatleri, her günün belirli saat aralıklarında belirli bir gezegenin enerjisinin etkili olduğunu kabul eden kadim bir astrolojik sistemdir. Bu sistem, özellikle spiritüel çalışmalar, dualar, şifa çalışmaları, niyetler, enerji dengeleme, meditasyonlar ve Levî (Işık Harfleri) gibi çalışmalar için doğru zamanlamayı belirlemeye yardımcı olur.

Her gezegenin kendine özgü bir frekansı, etkisi ve ruhsal alanı vardır. Örneğin;

- Ay saati: Duygular, sezgiler, geçmiş, şefkat ve annelik temalarıyla ilgilidir. Duygusal şifalanma ve içsel huzur için uygundur.
- Güneş saati: Kendini ifade etme, özgüven, liderlik, aydınlanma ve enerji toplama için idealdir.

- Venüs saati: Sevgi, ilişkiler, güzellik, uyum ve affetme çalışmaları için mükemmeldir.
- Mars saati: Güç, cesaret, fiziksel enerji ve kararlılık isteyen çalışmalar için uygundur.
- Jüpiter saati: Bereket, bolluk, genişleme, şans ve ruhsal büyüme konularında etkilidir.
- Satürn saati: Disiplin, sorumluluk, karmanın çözülmesi, sınırlar ve zamanla ilgili çalışmalar için idealdir.
- Merkür saati: Zihin, iletişim, öğrenme, yazı yazma, ticaret ve içgörü konularında aktiftir.

Yani yaptığınız bir şifa çalışmasını doğru gezegen saatinde yapmak, onun etkisini katbekat artırır. Doğru frekansta çalışmak, çalışmanın ruhsal düzeyde kabulünü ve tezahürünü kolaylaştırır.

Gezegen saatleri sabit saat dilimleri değildir. Güneşin doğuş ve batış saatine göre her gün yeniden hesaplanır. Her günün ilk gezegen saati, o günün yöneticisi olan gezegenle başlar. Örneğin:

- Pazartesi: Ay
- Salı: Mars
- Çarşamba: Merkür
- Perşembe: Jüpiter
- Cuma: Venüs
- Cumartesi: Satürn
- Pazar: Güneş

Bu gezegen o günün ilk saatine hükmeder ve ardından belirli bir sıraya göre diğer gezegen saatleri gelir.

Bir gün 12 gündüz saati ve 12 gece saati olarak ikiye ayrılır. Bu saatler, günün uzunluğuna göre değişir. Yazın gündüz saatleri daha uzun, kışın ise daha kısadır. Bu nedenle her bir gezegen saatinin süresi her gün farklıdır.

Günümüzde birçok mobil uygulama ve web sitesi sayesinde yaşadığınız konuma göre anlık gezegen saatlerini kolayca öğrenebilirsiniz. Aşağıdaki uygulamalar ve siteler oldukça kullanışlıdır:

- Planetary Hours (iOS/Android)
- Chronos XP (Windows)
- lunarium.co.uk/planetary-hours (web tabanlı)

Bu araçlarla, bulunduğunuz şehirdeki güneş doğumu ve batımı baz alınarak gün içindeki gezegen saatlerini takip edebilir, ruhsal çalışmalarınızı o anın enerjisine göre yapabilirsiniz. Gezegen saatleri, evrensel enerjileri daha bilinçli kullanmamıza yardımcı olan çok değerli bir zamanlama aracıdır. Uygun gezegen saatinde yapılan Levî çalışmaları, dua, niyet ya da meditasyonlar hem daha etkili hem de daha derin dönüşüm sağlayabilir. Ruhsal çalışmalarınızı bu kadim bilgiyle desteklemek, sizi doğa ile uyum içinde daha güçlü bir dönüşüm yolculuğuna davet eder.

DOĞAL TAŞLAR

Doğal taşlar, evrenin enerji frekanslarını depolayan, insan bedenine, ruhuna ve zihnine fayda sağlayan doğal şifa araçlarıdır. Her taş, kendine özgü bir titreşim ve enerji alanı taşır. Bu enerji, insanın enerji alanıyla (aurasıyla) etkileşime girerek duygusal, fiziksel ve ruhsal dengemizi destekler. Taşların doğru bir şekilde kullanılabilmesi için hem fiziksel hem de enerji düzeyinde temizlenmeleri, arındırılmaları ve kodlanmaları gerekir.

Doğal taşlar, bedenimizdeki enerji akışını düzenleyerek stresin azalmasına, bağışıklık sisteminin güçlenmesine ve fiziksel iyileşmeye katkıda bulunabilir. Örneğin, bazı taşlar ağrıyı hafifletirken, bazıları enerji seviyesini artırır. Taşlar zihinsel netliği artırabilir, duygusal dengeyi sağlayabilir ve negatif enerjileri temizleyebilir. Örneğin stresli bir ruh halini sakinleştirmek, kendine güveni artırmak, negatif düşünceleri temizleyerek huzur getirmek gibi etkiler taşların enerji frekanslarıyla mümkündür. Doğal taşlar, meditasyon sırasında ruhsal bağlantıyı güçlendirebilir ve kişinin enerji alanını (aura) temizleyebilir. Taşların frekansı, insanın enerji merkezleri (çakralar) üzerinde çalışarak enerjiyi dengeler ve yükseltir.

Doğal taşlar, bulundukları çevredeki enerjileri emer ve bu nedenle kullanılmadan önce mutlaka temizlenmelidir. Taşı akan bir suyun altında tutarak üzerindeki negatif enerjiyi temizleyebilirsiniz veya taşı 24 saat toprakta bekleterek enerjisini nötrleyebilirsiniz.

Taşlarınızı kodlamanız da çok önemlidir. Taşı bir görevli gibi düşünün; su susuzluğunuzu giderirken, taş da enerji alanınızda belirli bir amaçla çalışır. Ancak, tüm isteklerinizi doğrudan Yaradan'dan istemeniz önemlidir. Taş, sadece bir araçtır.

Taşınızı Kodlama Adımları:

1. Duş alın veya en azından ellerinizi ve yüzünüzü yıkayarak arının.
2. Taşı elinize alın ve bir mum yakın.
3. Yaradan'a niyetinizi ileterek dua edin. Taşınızı şu şekilde görevlendirin: "Taş, seni şu amaçla görevlendiriyorum [niyetinizi belirtin]. Bu ışık ve ısı ile taşın enerjisi aktive olsun."

4. Gözlerinizi kapatın ve mumun ışığının taşa, taştan da size doğru bir enerji akışı yarattığını hayal edin.

Bu işlem sırasında, taşın sizin için sürekli olarak çalışacağını, bulunduğunuz yerden bağımsız şekilde enerji yayacağını bilmelisiniz. Doğal taşların uzaktan bile çalıştığı gerçeği, modern fizik prensipleriyle açıklanabilir. Dolanık Atom İlkesi, bir kaynaktan çıkan iki atomun, birbirinden milyonlarca kilometre uzakta bile olsalar aynı anda birbirini etkileyebileceğini söyler. Yani Taş nerede olursa olsun, kodlandığı kişiyle enerjisel bir bağ kurar. Enerji bağı kopmaz; taş kaybolsa veya kırılırsa bile bu bağ devam eder. Dolanık atom ilkesi, taşların bir enerji kaynağı olarak nasıl çalıştığını ve sizinle enerji alanı üzerinden bağlantıda kaldığını açıklayan önemli bir prensiptir. Dilerseniz bu konu hakkındaki detaylı araştırmaları okuyabilirsiniz.

Doğal taşları sadece etik amaçlarla ve yararınıza kullanmanız önemlidir. Kodlama sırasında niyetinizin saf, sevgi dolu ve Yaradan'a yönelik olması gerekir. Taşlardan bir şey istemek yerine, onları görevli olarak görerek sadece enerjilerini belirli bir amaç için yönlendirin. Yaradan'dan isteklerinizi ilettikten sonra taş, sizin niyetiniz doğrultusunda enerji alanınızda çalışmaya başlayacaktır. Yani taşın enerjisi sizi desteklemek için sürekli aktif olacaktır, ancak taşın enerjisini yenilemek için arada bir temizleme ve kodlama işlemini tekrarlamanız faydalı olacaktır.

METAFORİK TEMİZLİK VE ŞÜKÜR ÇALIŞMALARI

Bilinçaltı çalışmalarında metaforik temizlik, bilinçaltında yerleşmiş, olumsuz veya işlevsiz inançları, duygusal blokajları ve travmatik deneyimleri sembolik olarak temizlemek için metaforların ve imgeleme tekniklerinin kullanıldığı bir yöntemdir.

Bu yaklaşım, bilinçaltının dilini kullanarak, doğrudan müdahale etmek yerine sembolik bir yolla değişim yaratmayı hedefler. Metaforik temizlik, genellikle aşağıdaki adımları içerir:

1. **Sorunun Belirlenmesi:** Öncelikle, hangi inanç, duygu veya deneyimin temizlenmesi gerektiği belirlenir. Bu, danışanın yaşadığı sorunlar, tekrarlayan davranış kalıpları veya olumsuz duygusal tepkiler üzerinden yapılabilir.
2. **Metafor Seçimi:** Temizlenecek sorunu temsil eden bir metafor seçilir. Bu metafor, danışanın kişisel deneyimlerine, kültürel arka planına ve sembolik anlayışına uygun olmalıdır. Örneğin, olumsuz bir inanç 'paslı bir zincir', 'kirli bir pencere' veya 'ağır bir yük' olarak metaforlaştırılabilir.
3. **Temizleme Süreci:** Seçilen metafor üzerinden sembolik bir temizleme süreci gerçekleştirilir. Bu süreç danışanın imgeleme yeteneğini kullanarak, metaforik nesneyi temizlemesi, onarması, dönüştürmesi veya ortadan kaldırması şeklinde olabilir. Örneğin, 'paslı bir zincir' metaforu için, danışan zinciri temizleyebilir, yağlayabilir veya kırarak özgürleşebilir. 'Kirli pencere' metaforu için danışan pencereyi silebilir, tamir edebilir veya yeni bir pencereyle değiştirebilir.
4. **Entegrasyon:** Temizleme sürecinin ardından, danışan yeni ve olumlu bir inanç veya duyguyla eski olumsuzluğun yerini doldurur. Bu, yeni bir metafor oluşturmak, olumlu bir imgelem yapmak veya olumlu bir afirmasyon kullanmak şeklinde olabilir.

Metaforik Temizlik Teknikleri:

- **İmgeleme:** Danışan, gözlerini kapatarak temizleme sürecini zihninde canlandırır. Terapist veya uygulayıcı, danışana rehberlik ederek süreci yönlendirir.
- **Hikâye Anlatımı:** Danışan, temizleme sürecini anlatan bir hikâye oluşturur. Hikâye, danışanın bilinçaltındaki sembolik dili kullanarak değişim yaratmasına yardımcı olur.
- **Sanat Terapisi:** Resim, heykel veya diğer sanat formları aracılığıyla metaforik temizleme süreci ifade edilebilir.
- **Enerji Çalışmaları:** Reiki, EFT (Duygusal Özgürleşme Tekniği) gibi enerji çalışmaları, metaforik temizleme sürecini desteklemek için kullanılabilir.

Örnekler:

- Bir danışan, geçmişte yaşadığı bir travmayı 'sırtında taşıdığı ağır bir kaya' olarak metaforlaştırabilir. Terapist, danışana bu kayayı sembolik olarak bırakması, parçalaması veya dönüştürmesi konusunda rehberlik edebilir.
- Bir danışan, değersizlik inancını 'içi boş bir vazo' olarak metaforlaştırabilir. Terapist, danışana bu vazoyu sevgi, şefkat ve özgüvenle doldurması konusunda rehberlik edebilir.

Gün sonunda negatif enerjilerden arınmak için yapılan metaforik çalışmalar, bedensel sağlığınıza doğrudan etki eder. Stres, kaygı ve olumsuz düşünceler bedende kas gerginliklerine yol açabilir. Bu tür zihinsel yüklerin bedende biriktiği bilinir. Gün sonunda, olumsuz enerjilerden arınmak ve bedeninizi rahatlatmak, kaslarınızı gevşeterek kalp hızını dengelemeye yardımcı

olur ve uyku kalitesini artırır. Derin bir gevşeme hali, gece boyunca vücudun iyileşme süreçlerini hızlandırır.

Bilimsel açıdan, gün sonunda yapılan olumlu düşünce ve meditasyon pratikleri, beyindeki nörotransmitter dengesini olumlu yönde etkiler. Özellikle "serotonin" ve "melatonin" gibi hormonların salgılanmasını destekleyerek uyku düzenini iyileştirir. Bu süreç zihinsel arınmanın fiziksel yansımasıdır. Metaforik arınma, bilinçaltına işleyen olumsuz düşüncelerin birikmesini engelleyerek vücutta daha az stres hormonu (kortizol) üretir. Uyku sırasında, bu enerji dönüşümü vücudun genel iyileşme sürecine yardımcı olur.

Gün sonu çalışmaları, ruhsal anlamda önemli bir şifa mekanizmasıdır. Metaforik bir balonun içine negatif enerjilerin yerleştirilmesi ya da bu enerjilerin rüzgâra veya toprağa bırakılması, kişinin içsel huzurunu ve güven duygusunu pekiştirir. Bu tür spiritüel pratikler, ruhsal yüklerden arınmaya ve içsel dengeyi sağlamaya yardımcı olur. Bu pratiklerin sonunda şükür çalışmaları yaparak minnettarlık duygusunu artırmak, kalpte sevgi ve huzur hissi yaratır. Olumlu düşünceler ve şükür, enerjisel olarak daha yüksek frekansta kalmanıza yardımcı olur. Araştırmalar, minnettarlık ve şükür çalışmalarının beyinde "ödül merkezlerini" aktive ettiğini ve bunun pozitif psikolojik etkilere yol açtığını göstermektedir. Şükretmek, beyin hücreleri arasında sinaptik bağları güçlendirir, böylece olumlu düşünceler ve hisler yayılmaya başlar. Beynin bu pozitif dönüşümü, biyokimyasal düzeyde, stresin azalmasına ve genel iyilik halinin artmasına katkı sağlar. Bu süreç, zihinsel yüklerin ortadan kaldırılmasına yardımcı olur ve duygusal dengeyi destekler. Gün sonunda yapılan bu tür bir arınma, kişinin ruhsal olarak kendi özüne dönmesine olanak tanır. Kendini ve yaşadığı günü serbest bırakmak, şeffaf bir zihin ve

ruh hali sağlar. Metaforik olarak enerjilerin serbest bırakılması, kişiyi ruhsal olarak hafifletir, zihinsel ve duygusal düzeyde yenilenmeye yol açar. Ayrıca şükür çalışması ile enerjisel frekans yükselir, pozitif enerjiler çekilir ve kişinin çevresiyle olan enerjisel bağı güçlenir. Bu sayede günün bitişi, huzurlu bir şekilde son bulur ve uyku sırasında bu enerjiler daha derin bir şekilde bedene ve ruha işler. Yatmadan önce yapılan bu çalışmanın, sadece günün yüklerinden arınmayı sağlamadığını, aynı zamanda bilinçaltına etki ederek gelecekteki zihinsel ve duygusal halleri de şekillendirdiğini unutmamalısınız.

Gülümseyerek uyumak, pozitif bir bilinçaltı mesajı gönderir ve gece boyunca zihninizin huzur içinde olmasını sağlar. Uyku sırasında zihinsel arınma ve ruhsal dengeyle uyandığınızda daha sağlıklı, daha enerjik ve daha dengeli bir zihin yapısına sahip olursunuz. Bu süreç, bilinçaltınızda daha sağlıklı düşüncelerin ve inançların oluşmasına yardımcı olur. Gün sonu yapılan metaforik arınma ve şükür çalışmaları, sadece ruhsal sağlığınız için değil, aynı zamanda bedensel ve zihinsel sağlığınız için de kritik öneme sahiptir. Bu pratikleri bir alışkanlık haline getirdiğinizde stres seviyeniz azalır, uyku kaliteniz artar ve genel iyilik haliniz iyileşir. Metaforik çalışmalar, beyninizi, ruhunuzu ve bedeninizi dengeler ve her geçen gün daha huzurlu bir yaşama adım atmanıza yardımcı olur.

BU KİTAPTA SİZİ NELER BEKLİYOR?

Bu kitap, sadece bilgi veren değil, sizi dönüştüren bir rehber olarak tasarlandı. Her bölüm hem içsel farkındalığınızı hem de bilinçaltınızı şifalandırmayı hedefliyor. Aşağıda adım adım nelerle karşılaşacağınızı ve her bir bölümün size ne fayda sağlayacağını açıklıyoruz:

1. Çocukluk Döneminde Oluşan Travmaların Kökenlerini Göreceksiniz

Travmaların büyük bir kısmı 0-12 yaş aralığında oluşur. Bu dönemde yaşanan olaylar, duygusal ihtiyaçların karşılanma şekli ya da karşılanmaması, bireyin karakterini, ilişkilerini ve hayata bakışını belirler.

Kendi hayatınızda tekrar eden sorunları "Neden yaşıyorum?" sorusunun cevabını bulmak için bu kök travmaları bilmeniz gerekir. Bugünün problemleri çoğu zaman geçmişte yarım kalan duygularla bağlantılıdır.

Her karanlık, özündeki ışığın davetiyesidir...

Hayatınızda tekrar eden döngüler, bitmeyen kaygılar, ilişkilerde aynı hataları yaşamak... Tüm bunların kökeni, çoğu zaman çocukluğunuzda, bilinçaltınızda ya da atalarınızdan size aktarılan izlerde saklıdır.

Peki ya size, tüm bu zincirleri kırmanın mümkün olduğunu söylesek?

Bu kitap, sadece teorik bilgiler sunmakla kalmıyor; uygulamalı çalışmalar, bilinçaltı dönüşüm teknikleri, çakra ve enerji şifalandırmaları, astrolojik rehberlik ve niyet ritüelleriyle size yeni bir başlangıç kapısı aralıyor.

√ Çocukluk travmalarınızı dönüştürün
√ Bilinçaltınızın görünmez kodlarını çözün
√ Enerjinizi yükseltin ve çakralarınızı dengeleyin
√ Bolluk, bereket ve huzuru hayatınıza çekin

Karanlıktan Gelen Işık, sizi kendi öz ışığınızı keşfetmeye çağırıyor. İçinizdeki gücü hatırladığınızda, artık hiçbir şey eskisi gibi olmayacak.

Şimdi sıra sizde:
Geçmişin gölgelerinden özgürleşmeye ve kendi ışığınızı parlatmaya hazır mısınız?

tilkikitap.com

KDV muafiyeti uygulanmıştır.

ISBN-13: 978-625-5779-44-1
9 786255 779441