

SİTE

KIŞ 2024



*Akademik birikim ve
çok çalışmaya dayalı güç*

Leyla Bilen

S H E

KIŞ 2024



Işığın Efendisi
EMİNE ÇOLAK

SHİE

KIŞ 2024

Özlem
Toker
Özyürek

EVRENİN DİLİ SANDIĞIMIZDAN
ÇOK DAHA BASİT

SHFE

KIŞ 2024

KENDİNİZİ
TANIDIKÇA
FARKINDALIĞINIZ
ARTAR

MELISSA KUTLU

SHE

KIŞ 2024



GÖKBEN
GÖNÜLTAS

HER İLİŞKİ

EMEĞİ İSTER

SHE

KIŞ 2024

TUĞÇE
HALVACI

İNANMAK

Başarmanın yarısıdır

GELENEKSEL VE DİJİTAL MEDYA TEK BİR TIKLA PARMAĞINIZIN UCUNDA!

Ajans Press Technology, markanız hakkında tüm mecralarda yer alan haberleri **yapay zekâ** modülleri ile takip ederek her sabah size toplu haber sunumu yapıyor.





HAYALLERİN ÖTESİNDE

Her bireyin bir hayali vardır ya da hayal bile edemediği hayallerinin ötesi. Beklentiler olmasa hayatı yaşama anlamı kalmaz, idealler olmasa umudu çoğaltma amacı oluşmaz.

Bu sayımızda size kendi hikayemden söz etmek istiyorum. Okul yıllarımda İletişim Fakültesi'ni kazanıp gazeteci olmak ilk hayalimdi. O yaşların heyecanı ile son anda fikir değiştirmek de her gencin yaşamında yer alabilir. Ben de son anda Turizm ve Otel İşletmeciliğine merak sararak ilk eğitimimi bu alanda aldım. Çok şanslıydım ve mezun olunca bu alanda Türkiye'nin en değerli şirketlerinden birinde işe başladım. İstanbul'da yalnız yaşayan bir genç kız olarak kazancım da bu anlamda hatırı sayılırdı aslında. Ama yine de bir kez daha üniversite sınavına girmek istedim ve ne oldu dersiniz... İletişim fakültesini kazandım! İş hayatına çok iyi bir noktadan başlamam ve yaşam standartlarımı oldukça iyi bir konumda ilerlettiğim için yoğun düşünme sonucunda gazeteciliği okumamaya karar verdim. Açık öğretimle eğitimime 4 yıllık işletme mezuniyetiyle devam ederek iş hayatımda da emin adımlarla ilerlemeye devam ettim. Modaya olan ilgim ve tutkum her zaman güçlenerek devam ediyordu. Dönemin tüm dergilerini her ay takip ederdim ve stilim herkesçe hayranlıkla karşılanırdı. Gel zaman git zaman karşıma bir gazeteci genç çıktı ve büyük bir aşk ile başlayan ilişki evliliğe gitti. Kurumsal iş hayatım bu süreçte devam etti ama her zaman moda ve kadına yönelik her şey benim ilgi alanımdan hiç çıkmadı.

Eşim emekli olunca kendi dergilerini kurma zamanı geldi ve biz şirketimizi kurduk. İlk dönemlerde kadın dergisinde çok aktif olmayarak ben de destekler vermeye başladım. Olumsuz bir durum sonucunda da bir anda kurduğumuz ikinci yeni şirketimizde yeni bir derginin tüm sorumluluğunu alıp bugünkü konumumu oluşturdum.

Her zaman kadınların güçlü olmasını desteklemem, bu anlamda her kadının hayatına da dokunmak istemem ve gerektiğinde elimden geleni ardıma koymamam, benim hayat felsefemdi. Bugün bu felsefeyi 'Hayallerimin Ötesinde' olarak adlandırdığım bu hikayemle gerçekleştirme mutluluğu yaşıyorum. LifeStyle olarak başladığımız yayın hayatımıza güçlü kadınlarımızı da ön plana çıkarma kararımızla devam ediyoruz. Allah bize sağlık verdiği sürece, bu yayın siz kadınların gücüne güç katmaya devam edecek.

Ve unutmayalım ki neyi isterseniz onu başarabilirsiniz, yeter ki isteyin ve yeter ki hayal edin.

Birbirimize destek olmaya tüm gücümüzle devam edeceğiz.

Birbirimize destek olmaya tüm gücümüzle devam edeceğiz.

Sedef Tosun

Genel Yayın Yönetmeni

@ sedef@msemedya.com

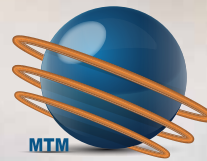
@sheandgirls

Her gün, medya verilerini çeşitli filtrelerden geçirip, anlamlı ve kullanılabilir bilgilere dönüştürüyoruz.

Medyanın mükemmel bir bilgi kaynağı olduğunu biliyoruz.

SADECE TAKİP ETMİYORUZ,
FARK EDİYORUZ.

“akıllı
medya
bilgisi”



Medya Takip Merkezi
Media Monitoring Center

 [Facebook.com/MTM.MedyaTakipMerkezi](https://www.facebook.com/MTM.MedyaTakipMerkezi)

 [Twitter.com/MTM_MedyaTakip](https://www.twitter.com/MTM_MedyaTakip)

 [Linkedin.com/company/mtm-medya-takip-merkezi](https://www.linkedin.com/company/mtm-medya-takip-merkezi)

www.medyatakip.com

İçindekiler

Kış 2024

SHE

&GIRLS

SHE AND GIRLS

YAYIN YÖNETMENİ

Sedef Tosun

sedef@msemedya.com

KREATİF DİREKTÖR

Eda Tanman

eda@msemedya.com

YAZI İŞLERİ SORUMLUSU

Sıdika Sarpen Pabuççu

sidika@msemedya.com

REKLAM VE PAZARLAMA

DİREKTÖRÜ

Banu Çelik

banu@msemedya.com

İLETİŞİM VE REKLAM

info@msemedya.com

MSE MEDYA ADINA

İMTİYAZ SAHİBİ

Huriye Sedef Tosun (Sorumlu)

MSE Medya Yeni Adresi ve İletişim Bilgileri yönetim yeri Barış Mahallesi, Samsun Caddesi, Makyol Yaşam Evleri, B4 Blok, Kat 10, Daire 65 Beylikdüzü İstanbul.

İletişim: info@msemedya.com

Telefon: 0530 874 45 41

DAĞITIM: Dijital Yayın

YAYIN TÜRÜ: Yerel, süreli, aylık

Araba Habercisi Dergisi,

TC yasalarına uygun olarak

yayınlanmaktadır. Araba

Habercisi'nde yayınlanan

ilanların sorumluluğu ilan

sahiplerine aittir. Konular izinsiz

ve kaynak gösterilerek dahi

kullanılamaz.

7

TREND

ASALETİN
SİMGESİ



14

RENK KARMAŞI



35

KÜLTÜR SANAT

KALIPLARA
SİGMAYAN KADIN:
YILDIZ KENTER



65

SAĞLIK

CİLT LEKESİ
DEYİP GEÇMEYİN



69

DEKORASYON

DEKORASYONDA MÜKEMMEL
UYUM İÇİN RENKLERİN
GÜCÜNDEN YARARLANIN!



BAZI ŞEYLER OLMASA DA OLUR

Ama Eğitim Olmazsa Olmaz

Siz de annesi ya da babası hayatta olmayan,
maddi olanakları yetersiz, yetenekli çocuklarımızın
eğitimine destek olun.

0850
222
1863

darussafaka.org

Darüŝsafaka
1863
CEMİYET

Trend



Siyah Desenli Beyaz Gözlük



Tropikal Küpe



Deri Mont



Nocturne



Peluş Yelek

Asaletin Simgesi

Ne olabilir? Tabii ki siyah ve beyaz. Sezonu olmayan, zamanı belirsiz, tüm kombinleri tamamlayan bu iki asil rengin birleşimi elbette ki modada vazgeçilmezlerden. Tasarımcıların her sezon mutlaka ikonik parçalarının arasında asaletin simgesi mevcut. Modaseverlerin de dolaplarında eksik etmediklerine göre tescillendi diyebiliriz. Biz de yine sezonun en hitlerini keşfettik.

Hazırlayan: Sedef Tosun



Tunik Gömlek



Kumaş Pantolon



Bol kollu çizgili Kazak



Postacı Çantası



Beyaz Bootie

KAPAK RÖPORTAJI



AKADEMİK BİRİKİM VE ÇOK ÇALIŞMAYA DAYALI GÜÇ: LEYLA BİLEN

Değişim ve dönüşüm dendiğinde ilk aklıma gelen isim Leyla Bilen. Bitmek bilmeyen akademik eğitimleri ve sahip olduğu sofistike ruhuyla, danışanlarına bir nevi ikinci hayatı tüm güzel enerjilerle yaşamalarını sağlayan bir uzman. Birçok dalda uzmanlığı kanıtlamış olan Leyla Bilen, bilgi birikimi çok güçlü olan bir Kişisel Gelişim Uzmanı.

Sizi tanıdığımız ve dergimizde ağırladığımız için çok mutluyuz Leyla Hanım. Başarılarınız katlanarak daim olsun.

“ Diğerlerinden en büyük farkım, gerçekten bilgi ve donanıma sahip olduğum alanlarda eğitimler veriyor ve hizmet sunuyor olmak. İş hayatımda 21., mesleğimde ise 19. yılıma girdim. Bilmediğim, emin olmadığım ve inanmadığım hiçbir alanda yer almadım. ”

Röportaj: Melek Şenol



KAPAK RÖPORTAJI

Bize biraz kendinizden bahsedermisiniz?

Mezopotamya topraklarında dünyaya gelmiş ve 3 yaşından itibaren okumaya ısrar etmiş, her türlü mücadeleyi bu uğurda vermiş bir eğitim sevdalısuyum. Hem erkek hem de kız çocuk kategorisinde sülalemde ilk defa Anadolu Lisesi eğitimi almış ve de üniversite okumayı başarmış bir çılgınım, diyebilirim. İlk lisans eğitimimi Bilkent Üniversitesi'nde İngiliz Dili ve Edebiyatı üzerine aldım. Bilkent'le birlikte Hacettepe Üniversitesi İngilizce Öğretmenliği Pedagojik Formasyon eğitiminden de mezun oldum. İş hayatına İngilizce Öğretmeni olarak başladım ve aynı anda hem okulda hem de kurs merkezlerinde öğretmenlik yaptım. Öğretmenlik standartlarının hayallerim karşısında sınırlayıcı olduğunu deneyimleyerek fark etmemle birlikte farklı iş sektörlerine yöneldim. Bu bağlamda hem sektörel açıdan hem de farklı şehirler bazında çeşitli iş deneyimlerim oldu. Turizm ve otelcilik alanından, zincir mağaza işletmeciliğine, insan kaynaklarından hastane yönetimine, uluslararası yatırım danışmanlığına uzanan geniş bir bilgi, beceri ve deneyim yelpazem oluşuverdi, yıllar içerisinde. Çalıştığım her sektör ve işletmede ayrıca eğitmenlik de yaptım. Bu eğitmenlik bazı kurumlarda yabancı dil öğretmenliği, diğerlerinde ise kişisel ve kurumsal gelişim eğitmenliği olarak şekillendi. 2006 yılında kişisel gelişimle tanıştım. Koçlukla başlayan bu yolculuk sonralarda çok farklı alanlarda eğitimler alarak, hatta 2007'de de enerji sistemlerine dahil olmamla birlikte genişleyerek spiritüel bir boyut kazandı. Kendi iç dünyamı yapılandırmak niyetiyle çıktığım kişisel gelişim yolculuğum, çalışma hayatımdaki tüm izin günlerimi ve yeri geldiğinde ücretsiz izinler olarak oluşturduğum zaman dilimlerini kapladı. Tek başıma yaşadığım ve mücadele ettiğim yıllar içerisinde çok zorlu ve acılı süreçlerden geçmek durumunda kaldım. Aldığım her eğitim ve edindiğim her bilgiyi kendimde ve yaşamımda deneyimleme önceliğim, ayakta kalabilmeme katkı sunmakla kalmadı; aynı zamanda aklımlı, ruhumu, kalbimi ve karakterimi yapılandırabilmemi sağladı. 2009'da Dokuz Eylül Üniversitesi'nde İnsan Kaynakları Tezli Yüksek Lisans Programını kazandım. Bu programdan mezun olarak 'bilim insanı' unvanını aldım. Uluslararası yatırım danışmanlığı, yeminli tercümanlık ve insan kaynakları danışmanlığı yaptığım yıllarda şirket kurucu müdürlüğü ile dernek yöneticiliği de yaptım. Pandeminin yaşamlarımıza dahil olmasıyla birlikte eğitmenlik dışındaki tüm mesleklerimi rafa kaldırarak Leyla Bilen Akademi'yi kurdum ve en sevdiğim işi yapmaya başladım ki bu da etki ve sonuçlarına yüzde yüz inandığım alanlarda online eğitimler vermemle gerçekleşti. İkinci lisans eğitimimi Anadolu Üniversitesi'nde bir zamanlar hayalim olan Uluslararası İlişkiler Bölümü üzerine aldım ve başarıyla mezun oldum. 2023 Şubat ayında Hacettepe Üniversitesi Bilgi ve Belge Yönetimi Doktora Programını kazandım. Bilim doktoru olma yolunda ilerleyen bir bilgi profesyoneliyim. Bunun yanı sıra uluslararası bir üniversitede psikoloji alanında bütünsel eğitim alıyorum.



“İçsel huzur ve motivasyonumu nasıl sağlayabileceğimi çok iyi biliyorum, çünkü kendimi çok iyi tanıyorum. Beklenmedik duygu ve düşünce çözümleri yaşadığımda onlarla nasıl baş edebileceğimi biliyorum.”

Geçtiğimiz yıl Bilens Uluslararası Belgelendirme şirketini kurarak mesleki hayatımın yan kulvarında kurucu müdür ve kalite yönetim sistemlerinde baş denetçi olarak yer almaya başladım. Doğru bilgiyi, doğru şekilde, doğru insanlara ulaştırma misyonuyla yetkinliklerini artırmaya devam eden ve de girişimci iş kadını, eğitimci ve yazar kimliğiyle işini aşkla yapan bir profesyonelim. Eğitim, eğitimcilik, bilim ve ilim odağında hayatımı Ankara ve Antalya bandında yaşıyorum.

İlginizi ilk ne zaman fark ettiniz?

Okul yıllarım motivasyonumu yükselten müzikler dinleyerek, kitaplar okuyarak ve basketbol oynayarak geçti. İnsan ruhuna ve psikolojisine iyi gelen etkinlikler yapmak aslında bir bakıma ilgimin olduğunun göstergesiymiş; bunu şimdiki farkındalığımla ifade edebiliyorum. 2006'da Antalya Dış Hatlar Havalimanı'nda çalışmaya başladığımda aldığım bir eğitimde ve sonrasında gösterdiğim yüksek başarılar sayesinde bu alana olan ilgimi net bir biçimde fark ettim. Ancak tek ve tüm hedefim aldığım eğitimlerle kendimi ve yaşamımı dönüştürmekti. Bir gün bu alanlarda harcadığım tüm çabaların mevcut mesleğimi inşa edeceğini bilmiyordum; hayal bile etmemiştim. Master yaparken tez danışmanımın, dersinde hobilerimize yer vermemizi istemesiyle birlikte tüm ilgi alanlarım profesyonel mesleklerimi inşa etmeye başladı, diyebilirim. Doğru yöntemler, eğitimler, cesaret ve üstün çabayla içsel ve dışsal dünyamı geliştirerek dönüştürebileceğimi canlı canlı deneyimlemek bana, insanların yaşamlarına profesyonelce dokunabilmenin ve mucizelere şahitlik etmenin kapılarını açtı. Bende uyanan bu ilgi sonralarda anladım ki beni değişim dönüşüm yolculuğunda bir öncü, bir motivatör, bir koç, bir rehber ve bir yaşam yönetmeni haline getirdi.

İlginiz yoğunlaşmaya başladıktan sonra sizin hayatınızda neler değişti, hangi alanlarda açılım oldu?

Bahsini ettiğim ilk şirket içi koçluk eğitiminde yapılan tüm etkinliklerde birinci oldum. Eğitim sonrası ürün satışı için sahaya çıktığımda ilk aydan itibaren üst üste 'best seller' olarak ülkemi ve çalıştığım kurumu yurtdışında temsil ettim. Hayatında daha önce hiç satış yapmamış bir kişinin, aldığı eğitimde edindiği bilgileri sahada uygulamasıyla birlikte satış rekorları kırmaya sıra dışı bir açılımdı. Bu açılımdan hareketle kendimi tanımama ışık tutacak ve kendimde memnun olmadığım özellikleri dönüştürecek kişisel gelişim eğitimleri almaya başladım. Her bir eğitimi tüm bilgileriyle kendi ruhumda ve hayatımda özümsemeye, içselleştirmeye başladım. Artık güçlü ve zayıf yanlarıyla kendini tanımaya başlamaya ve bu bağlamda da ne istediğini ve ne istemediğini bilen, net bir biçimde ifade edebilen bir Leyla sahneye çıkmıştı. Kendimi, karakterimi ve davranışlarımı doğru iletişim yöntemleriyle sergileyebiliyordum. Hızlı ve öfkeli Leyla yerini coşkulu ve girişimci Leyla'ya bırakmıştı. Bu dönüşüm beni yıllar içerisinde âdeta bir bilgi ve başarı rekortmenine çevirdi. Kişisel gelişim ve enerji sistemleriyle tanışmamın akabindeki çok zorlu bir yıl geçirdim. Ölümle defalarca kez burun buruna geldiğim, 'artık bitti herhalde' şeklinde düşündüğüm o yıl Kozmik Enerji sistemiyle yeniden doğum sürecim başladı. 'Küllerinden doğmak' tabiri tam da o yıl beni ve hayatımı tanımlayan bir hal almıştı. Ayağa kalktığımda korku ve kaygılarından arınabilmeyi öğrenmeye başlamış, hayallerine ve hedeflerine farkındalıkla yürüyen bir Leyla vardı. İşte o Leyla, o yıldan sonra içinde bulunduğu her alanda ve ortamda acılarını başarılarla dönüştürmeye başlamıştı. Büyük şehirlerde kendi çabalarımla yaşayabiliyordum artık. Severek yapacağım işlerde yer alma cesaretini gösterebiliyor, insanlarla olan iletişim süreçlerimi yönetebiliyordum. Zorluklar ve yokluklar beni yolumdan asla geri koymuyordu. Secret kitabını elime aldığım yıl, Jack Canfield'in isminin altında yer alan ve de beni çokça heyecanlandıran mesleklerin sahibi olmuşum. 3 yaşında anneme kurduğum geleceğe yönelik cümlelerin hakkını vermişim. Öncelerde kendimin kaderini değiştirme yolculuğuna ailemin 8 üyesini de buluşturmışım ki bırakın o zamanları, bu devirde bile hiçbir babayığidin cesaret edip de başarabileceği bir hedef değil. Bu devirden bahsetmişken, böyle çılgın bir dünyada şu anda âşık olduğum işleri yapan bir iş kadınıyım. Tüm yaşam alanlarını arındırarak kendini ve hayatını özgürleştirebilmek ve bu yönde yoluna emin adımlarla ilerleyebilmek bence yaşanabilecek tüm büyük açılımların özeti niteliği taşıyor.



“Kendime şifa çalışması yapmak yıllardır hayatımın bir rutini haline geldi. Zor veya dalgalı dönemlerde kendime daha fazla çalışıyorum. Her zaman öğrencilerime “normal şartlarda kendinize düzenli olarak çalışın.””

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

Uzmanlık alanlarım beni ruhsal açıdan kendi kendine mutlu olabilen, yalnız olduğunda da mutlu yaşayabilen bir kişi haline getirdi. İçsel huzur ve motivasyonumu nasıl sağlayabileceğimi çok iyi biliyorum, çünkü kendimi çok iyi tanıyorum. Beklenmedik duygu ve düşünce çözümleri yaşadığımda onlarla nasıl baş edebileceğimi biliyorum. En önemlisi kendi öz gücümün ve potansiyelim farkında olduğum için özümü uzmanlık alanlarımın baş tacı olan enerji sistemlerinin gücüyle nasıl katlayarak çoğalabileceğimin farkındayım. Zihinsel açıdan en büyük farkındalığım ise müthiş bir düşünce yönetimi becerisi edinmem oldu. Bu beceri sayesinde geçmiş-şimdi-gelecek arasında denge kurarak an'ı yaşamayı deneyimleyebiliyorum. Kozmik enerji ve onunla bağlantılı 4. boyut sistemler sayesinde hafızam, sezgilerim ve esnek bakış açısı sergileme yönüm çok güçlendi. Bedensel açıdan da vücudumla iletişim kurabilmeyi öğrendim. İdeal bedenime ulaşarak yaptığım işle uyumlu bir hale büründüm ki bu detay benim için çok önem arz ediyor. İcra ettiği meslekle uyumlu yani içini dışına doğru yansıtan bir bedene sahip olmayı bir profesyonellik göstergesi olarak dikkate alıyorum. Bu bağlamda, Hintli guruların hepsi kilolu gerçeğinin arkasına sığınarak fiziksel bedenini önemsemeyen kişisel gelişimcilere karşıyım. Benim yaşam felsefemde 'en iyi terzi, kendi söküğünü dikebilendir' gerçekliği yer alıyor. Kendini her anlamda şifalandırmadan, dönüştürmeden başkalarının yaşamlarına dokunmaya kalkışanları asla profesyonel bulmuyorum. Ben kendi değişim ve dönüşüm kanıtlarını bana sunan alanlarda eğitimler veriyorum ve yaptığım her işin arkasında, eğittiğim her enerjistin arkasında ve yanında yüzde yüz durabilmemi sağlayan durum kendimi bugünlere canlı örnek olarak taşımam oldu.

Mesleğinizde uzmanlaşmaya ve başka insanların hayatına dokunmaya karar vermeniz nasıl oldu? Siz mi seçtiniz yoksa başka birileri mi sizi teşvik etti? Biraz kendi yolculuğunuzdan bahsedebilir misiniz?

Eğitim aldığım alanlarda uzmanlaşmak fikri, sadece kendime aitti yolun başında. Bende ki etki ve sonuçlar dönüşümsel olunca ilerleme kararı aldım hep. Bir adım ötesini bu güdüyle merak ettim ve ilerledim. Her konuyu kendimde ve hayatımda masaya yatırdım. Koçlukta beni yetiştiren hocam bana eğitim sürecinde 'bu işe çok yatkınsın, mutlaka yapmalısın' dediğinde kendisine çok net bir biçimde tüm eğitimleri yalnızca kendimi geliştirmek için aldığımı belirtmiştim. Ancak eğitimden bir ay sonra kendimi İstanbul'da koçluk yaparken ve büyük ölçekli şirketlere hızlı İngilizce eğitimleri verirken bulmuştum. İlk kozmik enerji hocam beni ilk gördüğünde gelecekte bu alanda en üst seviyeye ulaşarak eğitimler vereceğimi söylediğinde şaşırmışım ve hiç ihtimal vermemiştim. 2004 yılında, yani henüz hiçbir enerji sistemiyle tanışmamışken ve bu konuda hiçbir bilgim, fikrim yokken bir Reiki masteri karşıma geçip, elini timüs bölgeme koyup bir gün, çok özel bir şifacı olacağımı söylemişti ve benim aklım yetmemişti neyi kastettiğini anlamaya. Yıllar sonra 2009 yılında yüksek lisans yapmaya başladığım sene, yaptığım sunumlarda hocalarımın geribildirimleri ve de tez danışmanımın dersinde anlatım yapmama birlikte hocamın beni kurumsal yaşamda sahnelere taşımasıyla bugünkü mesleğimin temeli atılmış oldu. Kişisel ve kurumsal gelişim eğitimleri, seminerler, enerji çalışmaları, meditasyonlar, koçluk ve danışmanlık hizmetleri Cemile Çetin hocamın teşvikiyle profesyonel bir boyut kazandı. Ben, kendi yolculuğumda kendime dokunmayı seçmiştim. Uzmanlık alanlarımın profesyonel mesleğe dönüşmesiyle birlikte başkalarının hayatına do-

kunmaya başlamıştım. Aynı dönemde kendimi geliştirecek eğitimler almaya da devam ediyordum. Katıldığım bir eğitim sonrasında Hindistan'a gitme hayalim bir yıl içerisinde gerçekleşmişti. 2011-2012-2013 yıllarında Hindistan Birlik Üniversitesindeki derinleşme süreçlerine katıldım ve son 2 yıl o süreçlerde, Türk gruplarına tercümanlık da yaptım. Artık tüm bilgi ve birikimim, yetkinliklerim bir araya gelerek bana hizmet ediyordu. Bu hizmeti başkalarına da aktarıyordum. Bugünüme bakınca evet, tüm hocalarımın öngörüsü doğruymuş, tam da dedikleri yönde gelişmeler oldu hayatımda: binlerce kişiye seanslar yaptım, sistemler geliştirdim, çok etkili sistemler üzerine uygulamalı eğitimler veriyorum, çok sayıda Kozmoenerjist yetiştirdim, Bilgi Profesyoneli bir Kozmik Kraliçe olarak da tüm çalışmalarına devam ediyorum.

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

Bana göre merkezinde 'insan' olan her alan ve konu, popüler olmaya mahkumdur. Yaşamın merkezinde de insan var. İlahi kaynaktan dünya düzlemine gönderilen en mucizevi ve de karmaşık canlı da 'insan'. Tüm yaşam 'insan'ın varoluşu, bilinci, bilinçaltı, psikolojisi, kişisel özellikleri, aklı, kalbi, bilgi ve becerileri, enerjisi ve hayattaki duruşu üzerine odaklanıyorsa bu demektir ki insan, hayatının sonuna kadar öğrenmeye, gelişmeye, değişmeye ve dönüşmeye çabalamaya devam eden bir canlı konumunda olacak. Uzmanlık alanlarım insanın ruh-beden-zihin üçleminde enerjisini, gücünü, potansiyelini keşfederek tanımlamasına yönelik olduğu için spiritüel gelişim çalışmalarının popülerleşmeye ihtimali yok. Enerji sistemlerinin popüler olmasının birtakım avantaj ve dezavantajları da var, tabii ki. Örneğin bu popülerlik, günümüzün dijital bilgi çağında bilgi, eğitmen ve uzman kirliliği yaşanmasına sebep oluyor. Akşamdan sabaha binlerce uzman, eğitmen ve danışmanın türediğini görüyoruz. Yılların emeğini, çabasını, bilgi ve tecrübe birikimini bir anda yok sayan ve kendini işin piri ilan eden insanlar var. Bu dezavantajla mücadele etme konusunda ben kendimi şanslı görüyorum, çünkü çok ciddi bir akademik altyapım olmakla birlikte yetkinliklerim gücümüne güç katıyor. Öte yandan en büyük avantaj ise insanoğlunun, bir zamanlar duyduğunda anlam veremeyeceği ve de yanlış anlayabileceği, ancak insan hayatında paha biçilmez öneme sahip olan bu etkili alanlar, artık herkes tarafından duyulan, bilinen bir hal aldı. İnsanlar değişen ihtiyaçları ve yaşam koşulları karşısında bu alanlardaki uzmanlardan eğitim ve hizmet almaya eskiye nazaran çok daha fazla istekli ve gönüllüler. Son zamanlarda sosyal medyada yaşanan bilgi ve eğitmen kirliliği kapsamında benim özellikle de bu tür kirlilikleri ortadan kaldırmaya ve de doğru bilgi akışını sağlamaya yönelik 'Bilgi ve Belge Yönetimi' alanında doktora yapıyor olmam da büyük bir nimet, benim açımdan. Misyonumu gerçekleştirmeye hizmet edecek bir bölümde bilim doktoru olacak olmam, bu popülerliğin profesyonelliğimle çok da güzel harmanlanacağına göstergesi.

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

Mesleğimin etik değerleri ve sınırları kapsamında yardımcı olabileceğim her konuda danışanlarımın çözümlerini bulmalarına ve yaşamlarına olanak sağlıyorum. Uzmanlık alanlarımın bana verdiği etki ve yetkinliklere dayanarak spiritüel ve kişisel gelişimlerine katkı olabilmek, mesleki odağımı oluşturuyor. Verdiğim eğitimleri ve yaptığım çalışmalarını şu şekilde kategorize edebilirim:

Kozmoenerji, tüm dereceleri ve kozmik enerjile bağlantılı 4. Boyut sistemler olan Zoroastrizm, Hutta Block ve Abundance (Bolluk+Bereket) alanlarında hem uygulayıcı ve master hem de yetki eğitimleri veriyorum.

Spiritüel gelişim profesyonelleri yetiştirmeye yönelik Usui Reiki, Kundalini Reiki, Shamballa MDH (Çok Boyutlu Şifa), Işık Beden, Biyoenerji ile Bedenin Bilgeligi, Dönüşümsel Matrix Enerjisi üzerine hem uygulayıcılık hem de uzmanlık ve eğitmenlik eğitimleri veriyorum.

Kişisel gelişim profesyonelleri yetiştirmeye yönelik yaşam koçluğu, eğitim koçluğu, kariyer koçluğu, NLP ve EFT alanlarında hem uygulayıcılık ve master hem de eğitmenlik eğitimleri veriyorum.

Bütünsel Değişim ve Dönüşüm Programı kapsamında her ay bir atölye çalışması düzenliyorum. Bunların yanı sıra gündem akışına özel seminerler, webinarlar, kavuştaylar ve meditasyonlar yapıyorum.

Siz bir yandan da bildiğimiz kadarıyla sürekli kendinizi geliştirmeye ve alanınızda en son gelişmeleri yakından takip etmeye devam ediyorsunuz. Bu konuda son zamanlarda neler yapıyorsunuz, hangi alana odaklanıyorsunuz?

Evet, kendimi yoğun bir tempoda geliştirmeye ve ilerlemeye devam ediyorum. 2023'te doktorayı kazandım ve eğitimim devam ediyor. Bilim doktoru unvanını almamı sağlayacak doktora tezimi dijitalleşen eğitim sektöründe doğru bilgi ve belge yönetimi üzerine yazmayı planlıyorum. Aynı zamanda uluslararası bir üniversitenin psikoloji bölümünde lisans, yüksek lisans ve doktora şeklinde sıralamasında gerçekleşecek olan bütünleşik bir eğitim programında da öğrenciyim. Bu yoğun eğitim programında öğrenci olmamın sebebi ise mesleki hayatta profesyonelliğin ve yetkinliklerin önemine dikkat çekmek. Bir mesleği profesyonelce icra etmenin yolunu o alanda ciddi ve yoğun lisans ve lisansüstü eğitim almaktan geçtiği kanısındayım. Bu kaniyi en doğru şekilde savunan ve aktaran bir bilgi profesyoneli olmayı hedefliyorum. Yazar olduğumu biliyorsunuz; dört tane kitabım ve akademik çalışmalarımınla yer aldığım ulusal ve uluslararası yayınlar var. Yeni yılda kitaplarımı kendi yaynevimden yayınlamayı hedefliyorum. Aldığım eğitimler, verdiğim eğitimler ve yaptığım çalışmalar bir araya gelince ortaya çok yoğun tempoda çalışan bir Leyla Bilen çıkıyor. Ama ben durumdan gayet keyif alıyorum; gelişerek ilerlemeye devam etmek ruhumu besliyor.

Yaptığınız işin ruhsal, psikolojik ve spiritüel bir tarafı olduğu için bazı kişiler bu alana ön yargıyla yaklaşıyor. Hatta hiç inananlar da var. Bu tarzda bir düşünceye sahip olanları nasıl ikna etmek gerekiyor?

Ben, bana sorulduğunda veya danışıldığında yalnızca bilgilendirme yapıyorum. Hiçbir zaman ikna etmeye çalışmıyorum. Çünkü spiritüel alanlarda pazarlık olmaz. Maalesef satış ve pazarlama stratejisiyle piyasada yer alan anti-profesyonel kişiler var. Onlara kanan çok sayıda da müşteri var. Zaten o tip pazarlama tekniklerine kanan kişilerin de o tür pazarlamacılar gitmeleri gerektiğini düşünüyorum. Uzmanlık alanlarımdan herhangi bir tanesine veya tamamına inananlarla karşılaştığımda saygıyla karşılıyorum. Herkes inanmak zorunda değil. İnsanın kendi özelinde sorunlarına çözüm bulabildiği alanlar çeşitlidir ve herkes kendi yolunu kendisi seçer. Ben, inananları ikna etmeye vakit harcamamayı seçenlerdenim.

Uzmanlık alanınızda faaliyet gösteren diğer uzmanlardan farklı olarak neler yapıyorsunuz? Diğerlerinden en büyük farkım, gerçekten bilgi ve donanıma sahip olduğum alanlarda eğitimler veriyorum ve hizmet sunuyor olmak. İş hayatımda 21., mesleğimde ise 19. yılıma girdim. Bilmediğim, emin olmadığım ve inanmadığım hiçbir alanda yer almadım. Eğitim almış olup da bende gerçek kanıtlara dayanmayan alanlarda yetkim bulunduğu halde eğitmenlik yapmıyorum. Az önce belirttiğim gibi bilgilendirme yaptığım alanlarda insanları ısrarla ikna etmeye çalışmıyorum. Çok

güçlü bir akademik altyapıdan geliyor ve de bilimle ilimi kaliteli bir bütünsellikte sunuyorum. Yaptığım her işin, eğitim verdiğim her enerjistimin ve de ürettiğim her ürünün, geliştirdiğim her sistemin arkasındayım ve bilinçli savunucusuyum. Tüm bu parametreleri bir araya getirdiğimizde ve de bilim insanı unvanına sahip olmama rağmen bilim doktoru olma yolunda kendini geliştirerek ilerlemeye, başkalarına da doğru şekilde bilgiyi aktarmaya devam etmemin diğerlerinden açık ara farkımı ortaya koyduğunu düşünüyorum. Yalnızca etki ve sonuçlarımdan emin olduğu alanlarda hizmet sunmak ve uzman yetiştirmek cesaret ister; cesaret de benim işim zaten. Doğrusunu bildiğim işler yanlış yapıldığında, doğru olanı üretmek, sunmak ve aktarmak gibi ciddi bir sorumluluğu her daim alan, cesurca işine devam eden bir iş kadınıyım. Aynı anda çok sayıda alanda yetkinlik sahibi olmam da diğer uzmanlarla kıyaslandığında eğitim ve gelişime adanma konusundaki bir diğer farkımı ortaya çıkarıyor. Ülkemizdeki mesleğine yönelik üniversite eğitimi almamış, eğitmenlik konusunda eğitimsiz olan eğitmen ve birkaç günlük eğitimlerle kendini uzman, danışman ve terapist ilan eden anti-profesyonel çokluğu, benim başlı başına farklı olan ve de uzmanlık alanlarında fark yaratmayı başarmış bir profesyonel konumuna taşıyor.

Siz hayatınızdaki dalgalı dönemleri nasıl atlattıyorsunuz? Yaptığınız bu çalışmalarını siz kendinizde nasıl deneyimliyorsunuz?

Kendime şifa çalışması yapmak yıllardır hayatımın bir rutini haline geldi. Zor veya dalgalı dönemlerde kendime daha fazla çalışıyorum. Her zaman öğrencilerime "normal şartlarda kendinize düzenli olarak çalışın. Kötü bir şeyler mi oldu; daha fazla çalışın!" derim. Enerji çalışması yapmadığım gün yoktur. Günümüzün zorlu yaşam koşullarında kendine sürekli ve düzenli çalışan bir Progressor olduğum için kendimle gurur duyuyorum. Bu çalışmalar sayesinde beni şoka sokabilecek veya derinden üzecek olayların içinden farkındalıkla geçebiliyor ve süreçlerimi şifalandırabiliyorum.

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

Öncelikle en etkin ve verimli şekilde faydalanabilecekleri eğitim programlarını belirlemelerini ve mesleki uzmanlık kapsamındaki bu eğitimleri almalarını tavsiye ediyorum. Süreçte kendilerine koçluk yaparak gelişim planı oluşturmalı ve kendilerine gereken sabrı, özeni ve zamanı tanımalı. En kısa yoldan direkt sonuca ulaşmak istemeye kalkışarlarsa kendilerini olur olmadık zamanlarda, hatta bir anda sıfır noktasında bulabilirler. Mesleki hayatta profesyonelleşmenin kestirme yolu yoktur. Her mesleğin kendine has bilgi donanımı, deneyim gerekliliği ve pratiklik kazanma aşamaları vardır. Bu mesleği yapmak isteyenlerin de ciddi, yoğun, doğru bir eğitim ve uygulama sürecinden geçerek profesyonelleşme hedefiyle mesleğin etik kurallarına uygun bir biçimde eyleme geçmesi gerekmektedir.

Son olarak sizi dinleyenlere/bu yazıyı okuyanlara bir mesajınız var mı? Yeni yıl için tavsiyeleriniz nelerdir?

Kendini tanımak ve geliştirmek için hiçbir zaman geç değildir. Lütfen, kendi potansiyelimizi keşfederek bilinç seviyemizi yükseltecek, farkındalık kazanacak işler yapalım. Kendimizi her daim eğitmeye ve geliştirmeye devam edelim. Bu dünyanın bizim en bilinçli halimize ihtiyacı var. Kendi içsel gücümüze sahip çıkalım ve istediğimiz hayatı yaşayacak şekilde seçimler veya girişimler yapalım. Yeni bir yıla giriş yapıyoruz ve her yeni döngü bizlerin yaşamlarını dönüştürmek için büyük birer fırsat niteliği taşıyor. Hayatlarımızdaki ve yaşam alanlarımızdaki tüm yükleri, istenmeyenleri, fazlalıkları arındıralım ve özgürleşerek yeni bir yıla yeni bir yaşam planı yapalım. Hayat, bize birilerinin sihirli değnekle dokunmasını bekleyecek kadar uzun, kendimizi yok sayarak boş yaşamaya yetecek kadar kısa değil! Her şey bizim elimizde!

Trend



Jacquemus



Mini Kırmızı Deri Çanta



Renk Karması

Aslında bir nevi ton karması diyebiliriz. Pembe ile kırmızının son dönemlerde parlayan birliktelikleri bu sezon da bizimle. Tasarımcıların daha da renklenen dünyasının yansıdığı bu renk karması, belki de bundan birkaç sezon önce sorulsaydı bizlere, “asla” diyebilirdik. Diyoruz ya her zaman işi ehli yapınca oluyor, hem de bal gibi oluyor, tam da oturuyor. Pembe ile kırmızının bütünlüğü de bize bunu tam anlamıyla hissettiriyor. Pastel tonlara biraz ara verelim ne dersiniz?

Hazırlayan: Sedef Tosun



Pembe Puf Yelek



Kırmızı Sweatshirt



Pembe Yuvarlak Formlu Gözlük



Kırmızı Dantel Sütyen



Pembe Kumaş Pantolon



Kırmızı Sneaker



Kırmızı Bootie

KAPAK RÖPORTAJI



HER İLİŞKİ EMEK İSTER

“En çok gelen sorunların başında ilişkilere ait olanlar yer alıyor. Özünde hepsi anlaşılammak olan sorunlar. Her ilişki emek ister. Tıpkı toprağa ektiğiniz ve ürün almak istediğiniz tohumlar gibi. Nasıl iyi bir ürün almak isterken tohumu ektiğiniz toprağı sulamanız, çeşitli vitaminlerle desteklemeniz, yabancı otları ayıklamanız, gerekiyorsa aşkın büyüsunü canlı tutmak üzere aşkın ve karşımızdaki kişinin ihtiyaçlarını doymalıdır.”

İnsan psikolojisine dair birçok alanda başarılarıyla adından söz ettiren, Yaşam Koçu ve Kişisel Gelişim Danışmanı Gökben Gönültaş ile psikolojiye dair her şeyi konuştuk. İlişkilerde yaşanan karmaşaların, sorunların en başında geldiğini belirten sevgili Gökben, sevginin emek istediğini özellikle vurguluyor. Gelin kendisinden tüm önerilerini dinleyelim.

“Yaşam kendini keşfe dair bir yolculuktur.”

Röportaj: Melek Şenol

KAPAK RÖPORTAJI

B

ize kendinizden ve hikayenizden bahseder misiniz?

Ankara Üniversitesi Siyasal Bilgiler Fakültesi Ekonomi bölümü mezuniyetimden sonra atıldığım profesyonel iş yaşamının yanı sıra Yeditepe Üniversitesi'nde MBA programına devam ettim. Yaşamıma dair bir şeylerin eksik olduğuna, değişmek ve dönüşmek zorundalığına ait farkındalığa 2010 yılında geçirmiş olduğum bir rahatsızlık neticesinde ulaştım. Kendime, çevreme ve bütüne katkı olmak üzere ne yapabileceğimi araştırmaya başladığım bu yolculukta kendimi koçluk eğitmenlik eğitimleri alırken buldum. Kendimi ve elimdeki alet çantasını daha da donatmak üzere ICF Nefes Koçluğu, Öğrenci Koçluğu, NLP Master, Quantum Eğitmenlik Eğitimleri, Numeroloji, Yoga Eğitmenlik Eğitimi, Yüz Yogası Eğitmenlik Eğitimi, Kahkaha Terapistliği, Mindfulness Eğitmenlik Eğitimi, İlişki Koçluğu, Psikolojik Danışmanlık, Aile Danışmanlığı, Şema Terapi, EMDR, BDT vb. aldığım eğitimler arasında. Sorularla başlayan yolculuğum yeni eğitimler, yepyeni sorular, okuduğum ve takip ettiğim materyaller, yazmakta olduğum kitabım ve klinik psikoloji öğrenciliğimle hikayem de kendimden kendime yolculuğum da devam ediyor.

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

Evet oldu, şimdi çok daha dingin, huzurda şimdiki anın farkındalığı ile yargısız ve tarafsızca, nezaket ve şefkatle anda kalmanın keyfini çıkartıyorum. Kendimde olumlu sonucunu görmediğim hiçbir sistemi kimse için önermem. Yaşama bütünsel yaklaşmak gerektiğine inanırım. Ruh, beden, zihin ve nefes bütünlüğünü bir masanın dört ayağı olarak düşünün eğer o ayaklardan biri eksik ya da hasarlıysa masa olması gerektiği gibi durabilir mi? Zihin, beden, ruh ve nefes birbiriyle bağlantılı ve bütündür. Doğru nefes bedenimizin, hücrelerimizin oksijenlenmesini sağlar. Nefesimizle bir bütün olmak ve özümüzü fark ederek anlamak, içsel dünyaya dönebilmek, iç sesimizi duymanın kapılarını da açar. Yürüyüş, yoga, pilates vb. egzersizler beden sağlığımızı sağlarken ruhsal yolculuğumuzu da destekler. Meditasyon bize hayat içinde daha köklenmiş, berrak, yargısız ve şefkatli olmanın kapısını açar. Nlp, quantum, mindfulness gibi çalışmalar ise içsel yolculuğunuzda olmak istediğimiz yere doğru bize eşlik ederken sürekli uçuşan zihnimizin bulunduğumuz anda kalmasını sağlar ve potansiyelimizi bulmaya dair seçenekler sunar. Bunları keşfettiğim zaman beni tanımlayanın geçişim değil olmaya karar verdiğim kişi olduğunu anladım. **Eleanor Roosevelt**'in çok sevdiğim bir sözü vardır. **Gelecek rüyalarının güzelliğine inanmanlarıdır**. Ben rüyaların güzelliğine inanlarımdır. Ben rüyaların güzelliğine inanlarımdır. Ben rüyaların güzelliğine inanlarımdır.



“Yapmak istediğimiz var oluş yolculuğunda kendimizi tanımaktır.”

EXIT
ÇIKIŞ

“ Kendimizi aramak ve keşfetmeye çalışmak kalbimizde getirdiğimiz sırdır.”



KAPAK RÖPORTAJI

“Hayat onu yaşamayı bilen cesur insanlara aittir.”



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

Yol beni getirdi diyelim. Yaşam kendini keşfe dair bir yolculuktur aslında ve yapmak istediğimiz var oluş yolculuğunda kendimizi tanımaktır. Kendimizi aramak ve keşfetmeye çalışmak ise kalbimizde getirdiğimiz sırdır belki de. Bunu çok sevdiğim bir hikayeden yola çıkarak aktarmak istiyorum. Hikaye bu ya; Dünyanın yaratılışından bu yana yaşadığına inanılan Zümrüdü Anka Kuşunun (SIMURG) Kaf Dağının en tepesinde kökleri ters olan bilgi ağacının üzerinde hayatını sürdürdüğü rivayet edilmiştir. Hatta kanatları çok ihtişamlı olan bu kuş; kanadını her çırpışında o ağacın dallarındaki tohumlar dünyanın herhangi bir yerine dökülür ve döküldüğü yerde de sonsuzluğu, bolluğu ve bereketi simgelermiş. Aynı zamanda da her şeyi bildiği ve bilge bir kuş olduğuna inanılmış. Tüm kuşlar ona inanır, başları sıkıştığında SIMURG' un onlara yardım edeceğini düşünürmüş. Zümrüdü Anka Kuşu öleceğini hissettiği zaman kendisine ağacın kurumuş dallarından yuva yapar, bilinmeyen bir yapışkanla o yuvayı sivar, yuvanın içinde ölümü ve yeniden doğuşu beklermiş. Güneş doğup da kuru dalları tutuşturunca yuvada yanarak ölür ve küllerinden yeniden doğarmış...

Bir gün, kuşların başına çok büyük bir talihsizlik gelmiş bu öyle bir talihsizlikmiş ki kendileri çözememiş ve SIMURG' den yardım istemeleri gerekmiş. Lakin Kaf Dağının en tepesinde yaşayan SIMURG' e ulaşmak o kadar kolay değilmiş. Kaf Dağının zirvesine ulaşmak için 7 zorlu vadiden geçmek gerekirmiş. Gel zaman git zaman kararlı tüm kuşlar birlik olup yola koyulmuşlar. Geçmeleri gereken vadiler; İstek (İrade) Vadisi, Aynalık (İnançsızlık) Vadisi, Aşk Vadisi, Cehalet/Ustalık Vadisi, Yalnızlık/Berberlik Vadisi, Hırs/Dedikodu/Kıskançlık Vadisi, Benlik/Hiçlik Vadisiymiş. Bu vadiler arasında deneyimlerinden almaları gereken dersleri alanlar Kaf Dağı'na varmışlar. Ve bir de bakmışlar yola çıkan tüm kuşlardan geriye sadece 30 tanesi kalmış. Anka'yı aramış, lakin izine dahi rastlayamamışlar. Aslında Anka onlarmış. Onlar geçmeyi başardıkları bu 7 vadede elde ettikleri öğrenme ve deneyimle küllerinden yeniden doğan Anka olmuşlar.

Bu hikayede ki her vadi aslında bir aynadır. Aynaya bakıp kendini ve yansıttığını gören, alması gereken dersi alıp bu farkındalıkla yoluna devam edenler 30 kuşu oluşturmuş. Farkındalık, gelişim ve dönüşüm yolculuğudur ANKA olmak. Kendi gerçekliğini bulabilmiş insanı anlatır Anka kuşunun hikayesi. İşte bu hikaye öyle etkilemişti ki beni kendi hikayemizin yazar olduğumuzu fark etmem uzun sürmedi. Bi-reylerin hikayelerine ve bireylere yol arkadaşlığı etmenin, yaptığım işin sonucunu onların gözünde görebilmenin ne kadar kıymetli olduğunu o zaman anladım. Kızıma ve kendime nasıl katkı olabilirim sorusuyla çıktığım yolun neticesinin bu kadar keyifli olacağını ben de öngörmemiştim.

Uzman olduğunuz alanda danışanlarınıza size en çok hangi sorunlarla geliyor?

En çok gelen sorunların başında ilişkilere ait olanlar yer alıyor. Özünde hepsi anlaşılacak olan sorunlar. Her ilişki emek ister. Tıpkı toprağa ektiğiniz ve ürün almak istediğiniz tohumlar gibi. Nasıl iyi bir ürün almak isterken tohumu ektiğiniz toprağı sulamanız, çeşitli vitaminlerle desteklemeniz, yabancı otları ayıklamanız, gerekiyorsa aşkın büyüsünü canlı tutmak üzere aşkın ve karşımızdaki kişinin ihtiyaçlarını doyumalıyız. Her hikaye başlangıçta güzelken bazen işler tersine dönebiliyor.

Hepimizi ilgilendiren bu konuyu biraz daha açabilir misiniz? Ne oluyor da iyi başlayan hikayelerde işler tersine dönebiliyor?

Aşık olma durumunda başlayalım isterseniz. Aşık olmak; kişide sonsuza dek sürecekmiş hissi uyandıran sihirli bir duygudur. Kişinin kendini yenilmez hissettiği, başka ilişkilerde yaşanan sorunlardan uzak olacağına ve sonsuza dek mutlu yaşayacağına dair inancının olduğu bir haldir.

Sihir gün geçtikçe etkisini yitirip, daha önce dikkat edilmeyen pek çok konu göze batmaya başlayınca; hoş geldin günlük yaşam. Bu erkeğin de kadının da farklılıklarının ayırdaya vardığı ve birbirlerinin kendileri gibi davranmasını beklediği kaos durumudur.

Her birey yaşamı kendisi gibi algılar, karşısındaki kişinin kendisinin sevdiği şeyleri sevdiğini düşünür ve öyle hareket eder. Halbuki her birimizin beklentileri, hayatı algılayış ve kendini ifade ediş şekli farklıdır. Erkekler kadınların kendileri gibi düşünüp, konuşup tepki vermelerini; kadınlar da erkeklerin kendileri gibi düşünüp konuşup tepki vermelelerini bekler. Sonuç olarak ilişkilerimiz gerçekte gereksiz olan lakin can sıkıcı sürtüşmelerle dolar. Halbuki bu farklılıkları bilip, anlayıp bunlara saygı göstermek, karşı cinsle anlaşmazlıklarımızı önemli ölçüde azaltacaktır.

Gelin bu farklılıklarımızdan birkaçına göz atalım;

* Kadınlar, kendilerine anlatılanlar üzerinden ve kendilerine sorulmadan akıl verip yönlendirmeye kalkarken erkekler de çözüm önerisinde bulunup duyguları es geçerler.

* Erkekler herhangi bir sorunla karşılaştığında kendini geri çekip sorunu düşünürken kadınlarsa problemleri hakkında konuşmayı tercih eder.

* Erkekler kendilerine ihtiyaç duyulduğunda, kadınlarsa sevildiklerini hissettikleri takdirde ilişkide kendini bulur ve daha rahat ifade eder.

* Kadınların ilişkilerinde yakındıkları en mühim konulardan biri anlaşıl-mamaktır.

* Erkekler söylenen üzerinden hareket ederken, kadın söylenenin ötesini duymaya çalışır ve duymadıkları üzerinden mana yükler.

Bu liste uzayıp gider. Peki bu durumda birbirimizi nasıl anlayacağız? Farklılıklarımızı bilip kabul edip, bakış açımızı 360 derece olarak güncelleyip, karşımızdakini olduğu hali ile kabulde kalıp ilk adımı atabiliriz.

Aramızdaki farkların bilincine varıp, birbirimizin sevgi dilini öğrendiğimizde ise her şey bambaşka olacaktır.

Şu anda bildiğimiz kadarıyla sosyal sorumluluk projeleri de yapıyorsunuz ve bu kapsamda psikolojik sağlamlık seminerleri veriyorsunuz. Psikolojik sağlamlık nedir bize biraz anlatabilir misiniz?

Yaşam inişli çıkışlıdır, hep aynı çizgide devam eden bir yol izlemez. İnsan olmak demek bir anlamda duygularımızı gerçekçi düzleme getirmek demek olup, mükemmellik diye bir durum olmadığı gibi daimi pozitiflik diye bir durum da yoktur. Düşmeye de duygularımızı da ifade etmeye de ihtiyacımız vardır.

Yaşam yolculuğumuzda bize ait olan ya da olmayan pek çok duygu, his ve düşünce eşlik eder bize. Kimisi mutluluk, kimisi üzüntü, neşe, acı olan... Mühim olan kendimizi aradığımız bu yolculukta düşmeden kalkmak değil, düşünce düştüğün yerden kalkabilmektir. Yargılarından, beklentilerinden, etiketlerinden özgürleşerek, mutluluğun bir seçim olduğunun farkındalığıyla tarafsızca ve yargısızca beş duyumuzla şimdiki zamanda kalabilmektir. Potansiyelini olması gereken yere getirirken mağdur rolünden sıyrılarak kendi sorumluluğunu ele alabilmektir. Deneyimlerinden alınan gereken dersleri alarak, başkalarının değil kendi bahçende kalarak, beklentilerinden özgürleşip, kendine şefkati ihmal etmeden hedeflerine odaklanarak yaşamayı öğrenmektir. Sorunlarının varlığını bilip, kabul edip, onlarla yüzleşerek çözebilme sanattır.

Siz bir yandan da sürekli kendinizi geliştirmeye ve bu alanda en son gelişmeleri yakından takip etmeye devam ediyorsunuz. Bu konuda son zamanlarda neler yapıyorsunuz, hangi alana odaklanıyorsunuz?

Eğitimin ilimin bilimin sonu olmadığı düşüncesiyle yola çıktığım için ve klinik psikoloji yüksek lisans ve doktora, felsefe eğitimleri ile devam ediyor. Gökkuşluğu Peşinde isimli 2024 yazında çıkacak olan kitabım üzerinde çalışmalarım da devam ediyor. Kitabıma odaklanırken, farklı proje, atölye çalışmaları ve eğitimlerle öğrenci, danışan ve takipçilerimle buluşuyorum. Dünyayı gezmek hayalimdi onu gerçekleştirilmeye çalışıyorum. Geziler ve sonrasında yazdığım yazılar var tabii bir de. Olabildiğince dünyada gitmek istediğim yerleri görmeye; bu yerlerin kültürünü, tarihini, ekonomisinin hakkında bilgi alırken, o bölge insanını ve özelliklerini de olabildiğince öğrenmeye çalışıyorum. Bunu yaparken de öğrendiklerimi yazılanm, çektiğim fotoğraf ve videolarla takipçilerimle ve seyahat severlerle paylaşmak aynı keyif veriyor bana. Ve de güzel bir haberim var çok yakında yepyeni projeler ve aynı zamanda kişisel gelişim, yoga ve psikoloji kamplarıyla sizlerle birlikte olacağız.



KAPAK RÖPORTAJI

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

Kişi; kimi zaman bilmediği alandan korku, endişe, özgüven eksikliği, mükemmeliyetçilik gibi duygu ve düşünceler nedeniyle atması gereken adımı bir türlü atamıyor. Burada ego bir nevi önümüzü kesiyor. Ego bizi bulduğumuz alanda tutmak ister; bildiği, gördüğü yer güvenlidir ve o güvenli alanda tutmaya çalışır. Bugüne kadar atmaya korktuğumuz birçok adımın arkasında, kırılmaktan korkan tarafımızın saklı olduğunu da bir kenara not edelim. Kırılmayı göze alarak, her şeye rağmen atacağımız adımların ötesinde bizi bekleyen o alana yönelebilmek: cesaret, inanç ve kararlılık gerektirir. Ve sadece tek bir adımla başlar, o gözümüzde çok büyüttüğümüz değişim. Mesele o ilk adımı atmaktır. Biz, kendimizin farkına varıp, cesaretle hedefe doğru o ilk adımı attığımızda her şey değişir. Ve unutmayalım ki hayata karşı esnek olanlarla cesur olanlar kazanır.

Sizce potansiyelimizi keşfetmeye dair farkındalığa nasıl ulaşabiliriz?

Her birimiz yaşamımızın bir döneminde kendimizi sorgulamışızdır çözümlerin yollarını aramışız ve sormuşuzdur ben kimim? Nereden geldim nereye gidiyorum? Bu dünyaya neden geldim? Yaşam amacım nedir? Cevap doğru soru geldiğinde kendi gerçekliğinizde size görünecektir. Yaşanmışlıklar geçmişte kalır, geleceğin ise nasıl ve ne şekilde yaşanacağı, hatta yaşanıp yaşanmayacağı bile belirsizdir. Yaşam amacınızı ararken hedefinizi nereye yönelttiğiniz çok önemli işte tam da bu anda farkındalık devreye girer. Farkındalık ise; kısaca ana odaklanılarak anlık yaşantının yargılanmaması olarak tanımlanabilir. Dönüşüm yolculuğu da böyle başlar. Kendi hayatımızın yaratıcısı olduğumuz gerçeğini kabul edince farkındalık da beraberinde gelecektir aslında.

Kendimiz için düşünebilecek, sorular sorup cevapları alabilecek, sevip sevilabilecek, her engelin ve korkunun üstesinden gelebilecek kapasiteyle doğduk hepimiz. Bununla birlikte; evren sadece sahip olduğumuza inandığımız kimliğe cevap verebilmektedir. Yine sevdiğim masallardan biriyle bu konuyu ifade etmeye çalışacağım. Oz Büyücüsü kitabında; Dorothy ve arkadaşları yüce ve güçlü bir büyücü olduğunu sandıkları büyücünün sıradan yaşlı bir adam olduğunu öğrendiklerinde bir sihir, yardım olmadan asla olmak istedikleri kişi olmayacaklarını düşünürler. Lakin o yaşlı adam Dorothy ve arkadaşlarına, sahip olmadıklarını düşündükleri şeylerin aslında kendilerinde zaten bulunduğu ama bu bilginin farkında olmadıklarını söylemiştir. Hikaye boyunca kendinin korkak olduğunu düşünen aslan gerçekte düşmanların önüne atlayarak onlarla ölümüne dövüşmüş, beyni olmadığı için kendini aptal zanneden korkuluk aslında tüm planları yaparak ekibi sayısız kere türlü zorluklardan çıkarmış, kalbi olmadığını zanneden ve kendine kalp arayan teneke adam ise gerçekte bir böceği ezdiğinde kalbi sızlayıp ağlamış, sonra da paslanmıştı. Kendimizi yeterince sevdiğimizde ve gerçek sonsuz değerimizi ve kusursuzluğumuzu fark ettiğimizde, hiçbir şekilde eksik ya da tamamlanmamış hissetmeyiz. Hayatımızın kontrolünün bizde olduğu farkındalığı ve bilgisiyle, gücümüzü elimize alarak, hayallerimizi gerçekleştirmek üzere yeni adımlar atma iznini kendimize verirsek, arzu ettiklerimizi başarmanın önünde hiçbir engel kalmayacaktır.

Son olarak okurlarımıza ne söylemek istersiniz?

Kendinizi olduğunuz halinizle kabul edin, sevin, varlığınıza saygı duyun ve onaylayın. Başkalarının onayına, takdirine, ihtiyaç duymadan yaşayın.

Yaşam yolculuğumuzda, karşılaştığımız her kişi, yaşadığımız her olayın bir amacı ve anlamı vardır. Bizleri etkileyense insanlar ve olaylara verilen mana, yorum ve cevaptır. Hayatın ilk niyeti daima var olmaya devam etmek olup, yol bazen yorucu olabiliyor lakin onu da deneyimleyerek, almamız gereken dersleri alarak farkındalıkla yaşamak gerekiyor.

Yaşadığınızı her an size sonsuz sayıda olasılık sağlar. Geleceğiniz geçmişinizle ancak bugünü yeteri kadar yaşarsanız ortak payda da buluşur. Daha tatmin edici bir yaşam geçmişi geçmişte bırakarak, yeni biri olmak için yeni bir anda bulunduğunuzu fark ederek yaşamaktır.

Ruhunuzdaki özgürlüğü yakalayın. Ertelediklerinizi fark edin. Ertelediğiniz ne varsa her birini tek tek yazın. Yüzünüzü kendinize dönün içeride ne varsa dışarıda da o var. Kendinize olmak istediğiniz kişi olmak üzere izin verin.

Duyularınızın, düşüncelerinizin, davranışlarınızın, gördüklerinizin, yaptıklarınızın, yaptıklarınızın sonuçlarının sorumluluğunu alın.

Ve her ne olursa olsun hayallerinizin peşinden gidin ve tutkuyla onları besleyin ve bunu yaparken de kalbinizi dinleyin. Ve hep hatırlayın her şey kalpten.



“ Kalbini dinle
her şey kalpten...”

Stil

İlham Verenler

En Şık Giyinen

Influencer LEONIE HANNE

Alman influencer ve sokak stili yıldızlarından Leonie Hanne moda haftalarını sosyal medyadan takip edenler tarafından iyi bilinen ve takip edilen bir isim. Sokak stili fotoğraflarında rengarenk ve dinamik pozlarıyla takipçilerini kendine hayran bırakıyor. Üç ayrı daldaki lisans

eğitiminin ardından kariyerine Almanya'nın en büyük online satış platformunda strateji danışmanı olarak başlayan Leonie Hanne, kendine ait giysileri kombinlediği ve sattığı blogunun gördüğü ilgiyle influencerlık macerasına başlamış.

Hazırlayan: Banu Çelik

Yaklaşık 1 yıl önce İtalyan modaevi Valentino ile iş birliği yaptıktan sonra influencerlar arasında daha da öne çıkan Hanne; "Maison Valentino her zaman bir rüya marka oldu benim için. Birlikte çalışmak ve Valentino dünyasını farklı ülkelerde tecrübe

edebilmek inanılmazdı" diyor.

Leonie Hanne stilinin en beğenilen kombinlerinden birkaçına birlikte göz atalım...



Maisonvalentino



Balenciaga



Prada



Robertocavalli



Versace



Albertaferretti



EVRENİN DİLİ SANDIĞIMIZDAN ÇOK DAHA BASİT

“Dua ederken, talep ederken net olun. İstemediğiniz şeyi değil, istediğiniz şeyi detaylıca ifade edin. Kabul edildiğine inanın. Şüphe duymayın. Evrenin dili sandığımızdan çok daha basit ve sistem kusursuz işliyor” sözleriyle, talep etmenin önemini vurgulayan Yaşam Koçu ve Kozmik Enerji Uzmanı Özlem Toker Özyürek, ruhumuza iyi gelecek harika önerilerde bulunuyor. Gelin bu muhteşem röportajda alacağınız mesajları hayatınıza uyarlayın.

Buyurun sohbetimize!

“ Evrende her şey enerjidir ve her şeyin kendine has bir titreşim seviyesi yani frekansı vardır. Dolayısıyla evrenin dili de enerjidir. Bu dilin kelimelerini ve cümlelerini ise frekansımız oluşturur. ”

Röportaj: Melek Şenol

KAPAK RÖPORTAJI

Ö

Öncelikle sizi tanıyabilir miyiz?

Merhaba, öncelikle bu harika söyleşi için teşekkür ederim. Ben Özlem Toker Özyürek. Ben de herkes gibi dünya okulundan en iyi şekilde mezun olmaya çalışan bir öğrenciyim. Tek dersin kendini bilmek olduğunu fark etmiş ve kendini bu yola adanmış bir yolcuymum. Spiritüel yolculuğuma yaklaşık 25 yıl önce başladım ve 5 yıldır da spiritüel danışmanlıklar, seminerler veriyorum. Çok genç yaşlardan beri görüldüğümüzün çok daha ötesi olduğumuzu biliyordum ve bu hakikatin tam olarak ne olduğunu, nasıl olduğunu bilmek ve rehberliğimi seçen diğer ruhlara bildiklerimi aktararak yol göstermek üzere Limitsiz Yaşam Akademi'yi kurdum. Tabii o yolda ne bulacakları ve ne yapacakları herkesin kendi özgür iradesinde. Ben sadece eşlik ederim. Günümüzde de spiritüel anlamda gelişmeye, katkı olmaya, ayrıca bilimsel tarafta ise sosyoloji ve psikoloji eğitimlerimi almaya devam ediyorum.

Yeni seneye girerken arzu ettiğiniz projeleriniz nelerdir?

Yeni senede çalışmalarımı özellikle kadınlara yönelik olarak yoğunlaştırmayı hedefliyorum. Biz kadınlar maalesef yaşama başladığımız andan itibaren özellikle yaşadığımız coğrafyanın kollektif bilinci çerçevesinde oluşturulmuş makbul olma, kabul görme standartlarına ve birçok yargıya maruz kalıyoruz. Bizim de Yaradan'ın biricigi olduğumuzu, sonsuz ve sınırsız bir potansiyel taşıdığımızı hatırlamamız ve bu yaşamdaki misyonumuzu bilmemiz gerekiyor. Bunun için de kendimizle gerçekten tanışmaya ihtiyacımız var. Ayrıca yine hatırlamalıyız ki çocuklar ebeveynlerini aynalarlar. Özellikle hayattaki akışımızı annemizle olan ilişkimiz belirler. Dolayısıyla mutlu ve farkındalığı yüksek bir anne demek, özkaynaklarına sahip ve farkındalığı yüksek, bilinçli bireyler demektir. Bu nedenle daha fazla kadının kendini tüm sınırlamaların ötesine taşımalarına, gerçek benlikleriyle buluşmalarına katkı olmak ve rehberlik etmek yeni seneye dair en büyük hedefim.

Evrenin dili nedir? Evrenle doğru iletişim nasıl kurulur?

Yabancı insanlara kendimizi anlatmak ve onları anlamak için nasıl ortak bir dilde konuşmak gerekiyorsa, evrene kendimizi doğru anlatmak ve yanıtlarını anlamak için de onun dilinden konuşmak zorundayız. Evrende her şey enerjidir ve her şeyin kendine has bir titreşim seviyesi yani frekansı vardır. Dolayısıyla evrenin dili de enerjidir. Bu dilin kelimelerini ve cümlelerini ise frekansımız oluşturur. Evren, iletilen frekansa göre yanıt verir. Bir şey talep ederken, dua ederken kullandığımız kelimelerin frekansı ve onları sarfederken sizin yaydığınız frekansınız yüksek ise konuyu evrene doğru bir şekilde aktarmış olursunuz. Yani kelimelerinizle sağlıklı olmayı, daha fit olmayı ya da uyumlu bir ilişkiyi isterken yaydığınız frekans, "imkansız ama bir deneyelim", "beni neden bulsun ki", "çok param olursa tüm düzenim bozulur", "bana gelmez" gibi korku, güvensizlik ve kaygı dolu düşük bir frekans yayıyorsa evren sözlerinize değil enerjinize bakar ve bu durumda da taleplerinizin gerçekleşeceğini beklemek gerçekçi olmaz. Dua ederken, talep ederken net olun. İstemediğiniz şeyi değil, istediğiniz şeyi detaylıca ifade edin. Kabul edildiğine inanın. Şüphe duymayın. Evrenin dili sandığımızdan çok daha basit ve sistem kusursuz işliyor.





Yaşamımızdaki döngülerin nedeni nedir? Onları nasıl kırabiliriz?
Bizler %95 oranında bilinçdışımız tarafından yönlendiriliyoruz. Bilinçli karar mekanizmamız sadece %5'lik bir alana ait. Bilinçdışı bize dair tüm kayıtlara sahiptir ve tek görevi bu kayıtlara sadık kalarak bizi korumaktır. Bu kayıtlar geçmiş yaşam deneyimlerimizden, atalardan aldığımız aktarımlardan ve bu yaşamda özellikle 0-7 yaş arasında hiçbir filtre uygulamadan, olduğu gibi kaydettiğimiz programlardan oluşur ve yaşamdaki seçimlerimizi, tepkilerimizi, bakış açılarımızı bu kayıtlara göre bilinçdışı yönlendirir. İşte döngüler bu programların farkında olmamız ve buradaki dersleri bitirmemiz için evrenin bizimle kurduğu iletişimidir. Bir durumdaki dersi almamışsak, kişiler ya da olaylar değişse de biz hakikati görene kadar evren bize aynı senaryoyu sunmaya devam eder. Bunları kırmak elbette mümkün. Öncelikle işe kendi yaşam sorumluluğumuzu kabul etmekle başlamalıyız. Her şeyin bir seçim ve ilahi planın bir parçası olduğunu, diğerlerinin de tıpkı bizim gibi bir yaşam planı olduğunu kabul ettiğimizde dışarda suçlayacak kimse kalmıyor. O zaman yapmamız gereken algılayış şeklimizi değiştirmek. Yaşananlar karşısında hissettiklerimiz bize yol gösteren pusulalardır. Mesela, bir arkadaşınıza bir tartışmanız sırasında öfkelenirsiniz. Burada şunu fark etmek önemli, sizi öfkeleniren aslında arkadaşınızın size sesini yükseltmesi değil. O durumun sizde yarattığı his. Değersiz mi hissettiniz? Saygı duyulmadığınızı mı hissettiniz? Hangisi? İşte öfkenizin asıl nedeni burada saklı. Hatta belki siz de sesinizi yükselttiniz ancak bunu fark edemeyecek kadar hislerinizin etkisi altında kaldınız. Çünkü bilinçdışınız sizi korumak üzere sahip olduğu kodlara, inançlara sadık kalıyor. Hisler bize burada çözülmesi gereken bir program olduğunu gösteren çok önemli noktalar. Diğer durumda tartışmada ses yükselmesini olağan karşılayıp bunun üzerinde durmak yerine odak noktanızı gerçekten sorunu çözmek üzerinde yoğunlaştırmanız beklenirdi. İşte biz altta yatan bu duygu durumunu çözmediğimiz sürece belki o arkadaşımızla yollarımızı ayırabiliriz ancak bunu çözmek üzere aynı davranış kalıplarını sergileyen başka kişiler hayatımıza girecektir. Döngüleri kırmak için o durumun bize ne kazandırdığını, oradaki dersimizi bulmak zorundayız. Kozmik sistemde rastlantısallık yoktur, nedensellik vardır. Sürekli aynı kişileri hayatınıza almanız ya da paranızın sürekli geldiği gibi gitmesi, her başvurunuzun reddedilmesi...hiçbiri tesadüf değil, hepsinin dönüşmek üzere sizde bekleyen bir nedeni var.

Sürekli empoze edilen pozitif düşüncenin temelinde ne var? Sadece pozitif düşünerek isteklerimiz gerçekleşir mi?

Gerçekten önemli ve oldukça yanlış anlaşılan bir konuya değindiniz. Düşüncelerimiz oldukça güçlü enerjilerdir ve olumlu düşüncede kalmak oldukça önemlidir. Ancak insan olarak birçok duygu durumunun yaratıldığı birçok deneyim yaşadık, yaşıyoruz ve bunlar bizi bize anlatan en kıymetli şeylerdir. Dolayısıyla bir durum karşısında hissettiğimiz hüznün, acı, korku, kırgınlık, yetersizlik, değersizlik, pişmanlık gibi duyguları görmezden geldiğimizde ortaya çıkan şey gerçek bir mutlu olma hali değildir. Yapay bir mutluluktur. Evet bazen bir şeyler yolunda değildir ve bunu yoluna koymak için o durumu kabul etmek gerekir. Kabul etmeyip bastırığımız her duygu çözülmek üzere mutlaka yeni bir senaryo ile hem de bu kez daha güçlü bir şekilde açığa çıkacaktır. Onlar da insan doğamızın bir parçası. Burada önemli olan o duyguda ne kadar süre kaldığımız ve ne yaptığımızdır. Öfkeliyseniz mesela, ortamdaki uzaklaşın kendinize bunu yaşamak için 5 dakika verebilirsiniz. Kısa bir yürüyüş, nefes egzersizleri gibi pratik aktivitelerle sakinleşebilirsiniz ondan sonra bu öfkenin size ne anlatmak istediğine bakabilirsiniz. Çözmediğimiz her durum döngü halini alır. Hatta bedenimizin enerji akışını bozarak fiziksel rahatsızlıkların ortaya çıkmasına sebep olur. Yaradılışın sistemi bu şekilde işliyor.

KAPAK RÖPORTAJI



“Aslında yaptığımız şey gerçekten tanımak mı tanımlamak mı? Çünkü hepimizin bilinçdışında sahip olduğu filtreleri, referans noktaları var. Kişileri de bu referans noktalarını baz alarak ve filtrelerimizden geçirerek değerlendiriyoruz ve tanımlıyoruz.”

Diğer taraftan sadece olumlu düşünerek istediğiniz hayatı yaşayabilir misiniz? Net söylüyorum yaşayamazsınız. Bunu gerçekleştirmenin bazı koşulları vardır. İlk aşaması evet olumlu düşünme. Hayatımızda tezahür ettirmek istediğimiz şeyi detaylıca düşünmek. Detaylandırmak çok önemli çünkü maddeye şeklini veren içerdiği enformasyondur. Evrene düşünce formu olarak ilettiğimiz enerji aynı zamanda detaylı enformasyonu da içermeli. Boşluk bıraktığımız her detay evrenin kendi anlayışı çerçevesinde doldurulur. Sıradaki adım bu düşünceyi sık sık tekrarlamak, böylece beynimizde o gerçekliği yaratmak üzere yeni nöron bağları oluştururuz. Bir şeyi ne kadar çok tekrarlırsak bağlar o denli güçlenir. Aynı anda da ona sanki sahip olmuşuz gibi tüm detayları ve ona sahip olmanın mutluluğunu, heyecanını hissetmeliyiz. Hisler yaratımın en önemli unsurudur. Ve son ancak en önemli ve görmezden gelinen kısmı da şu ki; eyleme geçmeliyiz. İnsanın kaderi çabasına bağlı kılınmıştır. İsteddiğimiz şeyi hayatımızda var etmek üzere oluşturduğumuz düşünceleri destekleyecek eyleme geçmeliyiz. Mesela bu eğer kilo verme konusu ise, kendimizi istediğimiz fit halimizle düşünmeli, hayal etmeli, kendimizi gerçekten o istediğimiz fit görüntüde hissetmeliyiz. Ancak bunları yaparken hala hareketsiz bir yaşama devam edersek, bizi yemeye ve kilo almaya iten duygu durumunu, bilinçdışı programları ve buna bağlı olarak beslenme düzenimizi değiştirmesek sadece düşünerek kilo vermemiz mümkün değildir. Daha önce de söylediğim gibi evren bizim tutarlı olmamızı ister. Yani düşüncelerimiz, hislerimiz ve eylemlerimiz örtüşmeli. Pozitif düşüncelere ve hislere sahip olarak, kilolara tutunma nedenimizi, oradaki ikincil kazancımızı çözmeye ve yaşam şeklimizi değiştirmeye yönelik eyleme geçtiğimizde hayal ettiğimiz sonuç bizimdir. Yani eklediğimizi önünde sonunda biçeriz. Bu değişmez bir gerçektir.

Kendini sevmek nedir ve neden önemlidir?

Kendini sevmek, öncelikle kendini her halinle gerçekten kabul etmekle başlar. Bu da kendine karşı dürüst ve şefkatli olmayı gerektirir. Tüm zayıflıklarını, zaafalarını, yaralarını bilerek, kabul etmek ve onları şefkatle dönüştürmeyi seçmektir. Kendi varlığını onurlandırmak, merkezinde kalmak ve özüne sahip çıkmaktır. Kendin hakkında güzel konuşmaktır kendini sevmek, kendine özen göstermektir. Hakkın olanı şükürle almak, tevazu ve hoşgöründe kendi hakkına girmeden dengeli olmaktır. Nasıl sevdiğin birinin üzerine titerseniz kendi üzerinize de öyle titremektir. Yeri geldiğinde kendine gülebilmek, kendinle eğlenilemek ve aynada gözlerine bakıp “seninle gurur duyuyorum” diyebilme. Daha önce kendi sayfamda yazmıştım, kendisiyle kavgası bitmiş, sağlam bir bağ kurmuş kişiyi hiçbir fırtına savuramaz. Çünkü o en güçlü fırtınaları kendi içinde aşmıştır.

Kendini sevmek neden önemlidir dersanız, önemlidir çünkü kendini sevmeyen ve onaylamayan bir insan öz kaynaklarını yitirmiş, gücünü diğerlerine teslim etmiş demektir. Özdeğer, özsaygı, özgüven ve öz sevgi geliştirememiş kişiler bunları diğerlerinden sağlamaya çalışırlar. Halbuki dışarıdan beklediğimiz her şey sınırlı, sonlu ve karşılıklıdır. Değer görmek için kendinizden verirsiniz, saygı görmek için, sevgi görmek için hep kendi özünüzden vermek zorunda kalırsınız. Sonrasında hissettikleriniz ise diğerlerinin size sunduğu kadar ve sizin onu almak için yaptığınız şeye devam ettiğiniz süre için geçerlidir ve gitgide yaşam enerjinizi tüketir. Kendinizi kaybedersiniz. Oysaki hepimiz aynı kaynaktan, Yaratıcının özünden yaratıldık. Hepimiz eşsiz ve biricikiz ve tek bir sorumluluğumuz var; kendimizi bilmek ve gerçekleştirmek. Ancak o zaman birlik bilincine yükselebiliriz. Kendimizi sevdiğimiz sürece yaşama karşı motivasyonumuz ve diğerlerine karşı toleransımız, saygımız artar. Yaptığımız her şeyi aşkla yaparsınız, yaratıcılığımız artar, çok daha üretken oluruz. Ayrıca kendini sevebilen insan doğayı ve diğer canlıları da tüm kalbiyle sever. Yaşama sunabileceğimiz en büyük katkıdır kendimiz olmak ve kendimizi sevmek.

Bir insanı gerçekten tanımak mümkün müdür?

Aslında yaptığımız şey gerçekten tanımak mı tanımlamak mı? Çünkü hepimizin bilinçdışında sahip olduğu filtreleri, referans noktaları var. Kişileri de bu referans noktalarını baz alarak ve filtrelerimizden geçirek değerlendiriyoruz ve tanımlıyoruz. Görelilik yasası gereği de böyledir. Şöyle düşünelim birileri beni oldukça sempatik bulurken bir başkası şımanık olarak değerlendirebilir. Birisi için ne istediğini bilen biri olurken bir diğeri için uyumsuz olarak görülebilirim. Peki değişen ne? Kişilerin bakış açıları. Beni kendi referans noktalarına yani daha önceki deneyimlerine, sahip oldukları inançlara ve oluşturdukları değer yargılarına göre tanımlamış oldular. Dolayısıyla bir insanı gerçekten tanımak için önce kendimizi tanımak zorundayız. Gördüğümüz gibi yine dönüp dolaşıp kendimize bağlandık. Çünkü dışarıda hiçbir şey yok. Ve biraz daha derin bakacak olursak aslında önemli olan diğerlerinin kendileri olmalarına izin vermektir. Yargıdan uzak, tanımlamaların ötesine geçerek açık bir iletişim kurduğumuzda, kişilerin kendilerini ifade etmelerine izin verdiğimizde ve en önemlisi kendimizi tanıdığımızda bir diğer insanı da gerçekten tanıdığımızı düşünebiliriz.

Yaptığınız eğitimler nerede gerçekleşiyor? Katılım için herhangi bir koşul var mıdır?

İstanbul'dayım. Kozmik enerji seminerleri veriyorum ve bireysel çalışmalarını gerçekleştiriyorum. Seminerleri online olarak düzenliyorum ancak katılımcılarla uzun süreli bir yolculuğa çıkıyoruz ve dolayısıyla sık sık bir araya geliyoruz. Ayrıca yine online olarak belirli aralıklarla soru cevap yayınları düzenleyerek yolculuklarına en iyi şekilde eşlik etmeye devam ediyorum. Kendilerine rehberlik etmeye izin veren tüm ruhlara teşekkür ederim. Yoldaş olmaya ve tekamülümüzü kolaylaştırmaya sevgiyle devam ediyoruz. Seminerlere katılım için herhangi bir önkoşul yok. Pusulası kalbi olan, kendini ve evreni bilmeyi, anlamayı gönülden seçen herkesin yeri hazır.

Kozmik Enerji nedir ve yaşamımıza nasıl etki eder?

Kozmik enerji, 90ların başından bu yana Rusya'da hızla gelişen yeni bir enerji bilgi sistemidir. Sistem, kadim birçok uygarlık tarafından varlığı bilinen ve uygulanan, günümüze ise Rus Onkolog Prof. Dr. A.Viladimir Petrov tarafından taşınmış olan, ruhsal gelişime ivme kazandıran, kişinin yaşamındaki tüm alanlarında dönüşüm yaratabileceği bütünsel ve muazzam bir enerji-bilgi sistemidir. Kozmik enerjinin bütünsel ve son derece sağlam temelleri bize kusursuz bir yaşam sunmak yerine her şeyin üstesinden gelebileceğimiz potansiyelimizi hatırlatır ve onu ortaya çıkarmak üzere bizi doğru olan tek yere yani özümüze yönlendirir. Etkisinde olduğu tüm programlardan, kodlardan özgürleştirerek kendi tekamül sürecine en iyi şekilde hizmet eden, arzu ettiği yaşamı var edebileceği yepyeni bir gerçeklik kazandırır. Ayrıca proaktif işleyişiyle geçmiş karmik dersleri ve negatif aktarımları bitirerek bu yaşamdaki birçok olumsuz durumun yaşanmasını önüne geçer. Ortaya çıkardığı geniş bir algı, yüksek frekans seviyesi ve erdemlerle birlikte kişiyi kozmik bilinç seviyesine taşır.

Kozmik Enerjiyi hangi alanlarda kullanabiliriz?

Kozmik enerjiyi çözüm istediğimiz tüm konular için uygulayabiliriz. Anksiyete, fobiler, takıntılar, ilişki sorunları, özgüven eksikliği, kıtlık bilinci, bolluk bereket blokajı, anlamsız sıkıntı hissi, enerji düşüklüğü, çakra dengesizlikleri, nazar-lanet ve kodlamalar, mekan temizliği ve dengelemesi, karmik süreçler, tekrar eden döngüler, atalardan gelen negatif aktarımlar ve fiziksel rahatsızlıkların enerjetik nedenleri gibi bir çok konuda son derece etkili çalışmalar gerçekleştirilebilir. Elbette uygulamaların kesinlikle tıbbi bir tedavi olmadığını ve tıbbi tedavi amacı taşımadığını hatırlatmalıyım.

Okuyucular, seminer duyuruları ve bireysel çalışma talepleri için bana instagram üzerinden [@limitsiz_yasam_akademi](https://www.instagram.com/limitsiz_yasam_akademi) hesabımdan ulaşabilirler.



“Kozmik enerjinin bütünsel ve son derece sağlam temelleri bize kusursuz bir yaşam sunmak yerine her şeyin üstesinden gelebileceğimiz potansiyelimizi hatırlatır ve onu ortaya çıkarmak üzere bizi doğru olan tek yere yani özümüze yönlendirir.”

KAPAK RÖPORTAJI



Kendini sevmek neden önemlidir dersiniz, önemlidir çünkü kendini sevmeyen ve onaylamayan bir insan öz kaynaklarını yitirmiş, gücünü diğerlerine teslim etmiş demektir.

HARİKALAR DÜNYASININ MİMARİ

GÖKŞEN PARLATAN

Sanata olan ilgisinin çok küçük yaşlarda aile büyüklerinin yeteneklerinden esinlenerek bu günlere geldiğini ve sanatı en ince ayrıntısına kadar içten yaşayan, mozaik ve resim sanatçısı Gökşen Parlatan ile sanata dair her şeyi konuştuk. Buyurun sohbetimize!

Röportaj: Melek Şenol

“Mozaik, geçmişten gelen mirası, taşların elle tutulup hissediliyor oluşu ve bunlarla istediğin resmi yapma ihtimali beni çok cezbedi.”

Ekleme istediğiniz?

Sorduğunuz sorular için çok teşekkürler, çok güzel bir röportaj oldu. Okuyucuları da atölyemdeki workshoplara bekliyorum.

Sosyal medyadan da beni takip edebilirler! @partmozika @goksenparlatanart



“Mozaik dışında resimle ve seramikle ilgileniyorum. Resmin bende daha uzun bir geçmişi varken seramik de çok keyif aldığım bir sanat dalı oldu.”



Sanatla ilk ne zaman ilgilenmeye başladınız? Biraz Kendinizden bahseder misiniz?

Sanatla kendimi bildim bileli iç içeyim. Babaannemin yaptığı güzel resimlerden etkilenip ben de resim yapardım küçükken. Okulda resim hocamın da yönlendirmesiyle bütün resim yarışmalarına katılırdım. Resmin yanında el işlerine, örgüye de çok merakım vardı. Babaannemle hamurdan değişik şekillerde kurabiyeler peksimetler yapmayı çok sevdim.

Mozaik kariyeriniz nasıl başladı?

Mozaik kariyerim tesadüfen gittiğim bir mozaik kursuyla başladı. O kadar çok sevdim ki hayatım boyunca yapabilirim diye düşündüm. O sıralarda kurumsal şirketlerde çalışıyordum ama 2009 itibarıyla sadece mozaığe odaklandım ve sergilere hazırlandım.

Neden mozaik sanatını seçtiniz?

Bu sanatın geçmişten gelen mirası, taşların elle tutulup hissediliyor oluşu ve bunlarla istediğin resmi yapma ihtimali beni çok cezbedti. Harikalar dünyasına girmiş gibi hissettim. Bu yüzden mozaikle çok uzun zamanlar geçirebiliyorum. Mozaik sanat dışında diğer sanat dallarıyla da ilgileniyor musunuz?

Mozaik dışında resimle ve seramikle ilgileniyorum. Resmin bende daha uzun bir geçmişi varken seramik de çok keyif aldığım bir sanat dalı oldu. Küçük boyutlu heykeller ve duvar süsleri yapmayı çok seviyorum.

Seramik, heykel sanatına olan ilginiz nasıl başladı? Hikayenizden bahseder misiniz?

Bir arkadaşımın seramik atölyesi vardı ve oraya gidip geldikçe bana da seramiğin tekniklerini öğretiyordu. Sonra ilk kişisel sergimizi onunla açtık. Bir yanda mozaik eserler bir yanda da seramik eserler vardı. Bir de ortak çalışmamız olan dilek ağacı serginin ortasında bulunuyordu ve sergiye gelenler ona kurdele bağlayarak dilek dileyebiliyorlardı.



— Röportaj —

DİL ÖĞRENMEK BİR YETENEK

“Çocuklarla çalışmak çok keyifli aynı zamanda çok da zor. Zorlayan kısım ise çocuklardan çok ailelerin beklentileri ve bunun bir süreç olduğunu fark edememeleri. Genelde herkes elimizde sihirli bir değnek varmış gibi düşünüyor. Bu sebeple birçok aile bu konuda çok acele ediyor, çok hızlı sonuç almak istiyor ve bu konuda yaşadıkları kaygıyı çocuklarına çok fazla yansıtıyorlar. Çocuklarda da yetersizlik duygusu artıyor ve öğrenme becerileri sekteye uğruyor” diyerek, velileri bu önemli adımda uyararak İngilizce Öğretmeni Sevil Karahan, dil öğrenmenin yetenek olduğu vurgusu yapıyor. Gelin tüm önerilerini dinleyelim!

Röportaj: Melek Şenol

“Veliler, çocuğunun matematik alanında yetersiz olduğunu kabul ederken İngilizce için böyle bir tolerans göstermiyorlar. İngilizceyi herkes öğrenmek zorunda ya da bilmek zorunda diye bakıyorlar.”

Kendinizden kısaca bahseder misiniz?

Ben Sevil Karahan. 8 Haziran 1984 Kırşehir doğumluyum. Babamın akademisyen olması sebebi ile farklı illerde eğitim hayatıma devam ettim. Kıbrıs Yakın Doğu Üniversitesi İngilizce Öğretmenliği bölümünden 2009 Yılında mezun oldum. O tarihten beri farklı kurumlarda İngilizce öğretmenliği, eğitim danışmanlığı ve eğitim koordinatörlüğü yaptım. Şu anda da Kırşehir Bil Eğitim Kurumlarında İngilizce Öğretmeni olarak görev yapmaya devam etmekteyim. 3,5 yaşında 1 oğlum var.

Şu anda neler yapıyorsunuz?

Şu anda aktif bir şekilde İngilizce öğretmeni olarak çalışmaya devam ediyorum. Ayrıca 3-6 yaş arası çocuklar için hazırladığım İngilizce video kayıt eğitimimin tanıtım, reklam ve satışına devam ediyorum. Aynı zamanda yine bu yaş grubu için İngilizce etkinlik kitabı hazırlamaya başladım, kısa süre içerisinde tamamlamayı ve çocuklarla buluşturmayı planlıyorum. Gelen yoğun talep üzerine farklı konularla beraber video kayıt eğitimin ikinci bölümünün hazırlıkları içerisindeyim. Bunların dışında çocuklarına İngilizce konusunda destek olmak isteyen, bu konuda kendini eksik hisseden annelerimiz için bir projeyi hayata geçireceğim. Bunun dışında online özel derslere devam ediyorum.

Mesleğiniz ile ilgili sizi en çok zorlayan şey nedir?

Aslında çocuklarla çalışmak çok keyifli aynı zamanda çok da zor. Zorlayan kısım ise çocuklardan çok ailelerin beklen-

tileri ve bunun bir süreç olduğunu fark edememeleri. Genelde herkes elimizde sihirli bir değnek varmış gibi düşünüyor. Bu sebeple birçok aile bu konuda çok acele ediyor, çok hızlı sonuç almak istiyor ve bu konuda yaşadıkları kaygıyı çocuklarına çok fazla yansıtıyorlar. Çocuklarda da yetersizlik duygusu artıyor ve öğrenme becerileri sekteye uğruyor. Aslında çocuğunun matematik alanında yetersiz olduğunu kabul ederken İngilizce için böyle bir tolerans göstermiyorlar. İngilizceyi herkes öğrenmek zorunda ya da bilmek zorunda diye bakıyorlar. Dil öğrenmenin de bir yetenek ve ilgi meselesi olduğunu anlamaları hem bizim hem ailelerin hem de çocukların öğrenme sürecini kolaylaştıracaktır.

Bir öğretmen gözüyle online ve yüz yüze eğitimi nasıl değerlendirirsiniz?

Tabii ki her ikisinin de avantajı var fakat yüz yüze eğitim iletişim ve çocukla bağ kurma açısından çok daha etkili. Okullarda çocukların size gelip sarılması, sizin onların kafasını okşamamız hep olumlu bir etki yaratır ve gerçekten öğrenme sürecini olumlu yönde etkiler. Kendi açımdan baktığım zaman ben hareketli bir öğretmenim ve 40 dakika boyunca ayakta ders anlatıyorum bu sebeple ekran karşısında sınırlı bir alan içerisinde, temas olmadan ders anlatmak bana biraz sıkıcı geliyor.

Online eğitim ise modern dünyanın bir gereksinimi. Özellikle pandemi döneminde hayatımıza giren ve eğitime belli bir oranda katkı sağlayan bir uygulama. Bana göre online eğitimin en büyük avantajı dilediğiniz zaman diliminde dilediğiniz öğretmenle çalışabilmek. Bulduğunuz il, ilçe ve köyde istediğiniz eğitim için imkanınız yoksa, dünyanın her yerinde istediğiniz öğretmenle çalışma şansınız oluyor.

“Dil öğrenmenin de bir yetenek ve ilgi meselesi olduğunu anlamak hem bizim hem ailelerin hem de çocukların öğrenme sürecini kolaylaştıracaktır.”



İNANMAK BAŞARMANIN YARISIDIR

Türkiye'nin makyaj eğitimi konusunda önde gelen Altier Academy'den başarıyla mezun olduktan sonra, makyaj uzmanlığı hayalini hayata geçiren Makeup Artisti Tuğçe Halvacı ile makyaj üzerine çok keyifli bir sohbet gerçekleştirdik.

*'İnanmak başarmanın yarısıdır' deyiminin tüm gücüyle yola çıkan Tuğçe, yanılmadığını bizlere tüm içtenliği ile yansıtıyor.
Buyurun sohbetimize!*

👉 **Kadınlar 2024'e hazırlanmak için kesinlikle önce cilt bakımı yaptırmalı. Çoğu kadın maalesef cilt bakımını evdeki ürünlerle yapıyor. Fakat cilt bakımı uzman estetisyenler tarafından doğru şekilde yapılmaz ise farklı cilt sorunlarına yol açabilmektedir.** 👉

Röportaj: Melek Şenol

KAPAK RÖPORTAJI



uğçe Halvacı Kimdir? Kendinizden ve mesleğinizden biraz bahseder misiniz?

1996 yılında İstanbul'da doğdum. Orta halli bir ailenin ortanca çocuğuyum. Ailem doğma büyüme İstanbulludur. Babam tekstilci anem ise ev hanımıdır.

Sağlık yönetimi mezunu olup, 8 yıl özel hastanelerde görevimi sürdürdükten sonra günümüzde çok yaygın olan güzellik sektörüne merakımdan dolayı, İstanbul'da özel güzellik kurslarını araştırdıktan sonra Altier Academyde eğitim gördüm. 6 aylık bir süreçten sonra Güzellik Merkezinde çalışıp kendimi geliştirme fırsatım oldu. Bu sayede Makyaj alanında kendi yeteneğimin farkına varıp bu yönde kendimi ne kadar ilerletebilirim diye düşündükten sonra sadece makyaj üzerine bir kursa başvurdum. 2 yıldır freelance makeup artist olarak hizmet veriyorum ve kendimle gurur duyuyorum.

Kaç yıldır güzellik uzmanlığı ile uğraşıyorsunuz?

3 yıldır güzellik sektöründeyim. Makyaj hizmetimden kalan boş zamanlarımda güzellik uzmanlığı olarak görevimi sürdürüyorum.

Kadınlar 2024'e nasıl hazırlanmalı?

Kadınlar 2024'e hazırlanmak için kesinlikle önce cilt bakımı yaptırmalı. Çoğu kadın maalesef cilt bakımını evdeki ürünlerle yapıyor. Fakat cilt bakımı uzman esteticianler tarafından doğru şekilde yapılmaz ise farklı cilt sorunlarına yol açabilmektedir.

Güzelliğin tanımını yapmanızı istesek nasıl özetleriniz?

Güzellik tamamen kişiye özgüdür. ÇİRKİN KADIN KESİNLİKLE YOKTUR, BAKIMSIZ KADIN VARDIR. Kişinin tamamen güzel tarafını keşfedip o bölmesine yoğunlaşmasıdır. İstanbul'da Güzellik Salonları çoğaldı, nedir bunun sırnı? Güzellik merkezleri özel eğitim kuruluşları ile özellikle İstanbul'da çok fazla artış göstermektedir. Özel eğitim kuruluşlarında binlerce mezun olmuş öğrenciler bulunmaktadır. Eğitim aldıktan kısa bir süre sonra Millî Eğitim Bakanlığı sınavına girip başarılı olduktan sonra, güzellik merkezlerinde, spa merkezlerinde, otellerde iş imkanları bulabilmektedir.

Cilt bakımı deyince ne anlamalısınız?

Cilt bakımı: Cilt analizi yapıldıktan sonra, kişinin cildine en uygun kozmetik ürünlerle, cilt kusurlarını engellemek veya iyileştirmek amacıyla yapılan dermatolojik bakımla aynı işlemidir. Cildin durumuna göre aylık veya 2 ayda 1 yapılması gerekmektedir.

Kalıcı makyajın konusu nedir?

Kalıcı Makyaj: Derma-pigmentasyon, mikro-pigmentasyon ve kozmetik dövme olarak da bilinen kalıcı makyaj, göz astarı ve diğer kalıcı zenginleştirici renkler gibi makyajı andıran tasarımlar üretme aracı olarak dövmelemleri kullanan kozmetik bir tekniktir. Kalıcı makyaj dudak ve kaşa uygulanabiliyor.

“Hayallerinizi gerçekleştirmek için durmayın! İNANMAK BAŞARMANIN YARISIDIR. Sürekli yeni trendleri takip etmeli. Gelinlerimize hizmet verirken kesinlikle ne istediğini anlamalı.”





“Güzellik merkezleri özel eğitim kuruluşları ile özellikle İstanbul’da çok fazla artış göstermektedir. Özel eğitim kuruluşlarında binlerce mezun olmuş öğrenciler bulunmaktadır.”

KAPAK RÖPORTAJI

Makyaj nedir Tuğçe Hanım?

Makyaj: Kişinin kusurları örtülerek, güzelleştirmektir. Birçok makyaj çeşidi bulunmaktadır. Bunlardan günümüzde en yaygın gelin makyajıdır. Binlerce başarılı make-up artist en özel günlerinde gelinlerimize hizmet veriyorlar.

Instagram sayfanızdan yaptığınız uygulamaları izledim ve başarılı işlere imza atıyorsunuz. Bu başarının sırrı nedir?

Hiç kimseyle yarış halinde olmuyor sadece işime odaklanıyorum. Makyaj benim için bir tutku. İnsanın sevdiği işi yapması çok değerli. Hayal ediyor ve hayallerimi makyaj-

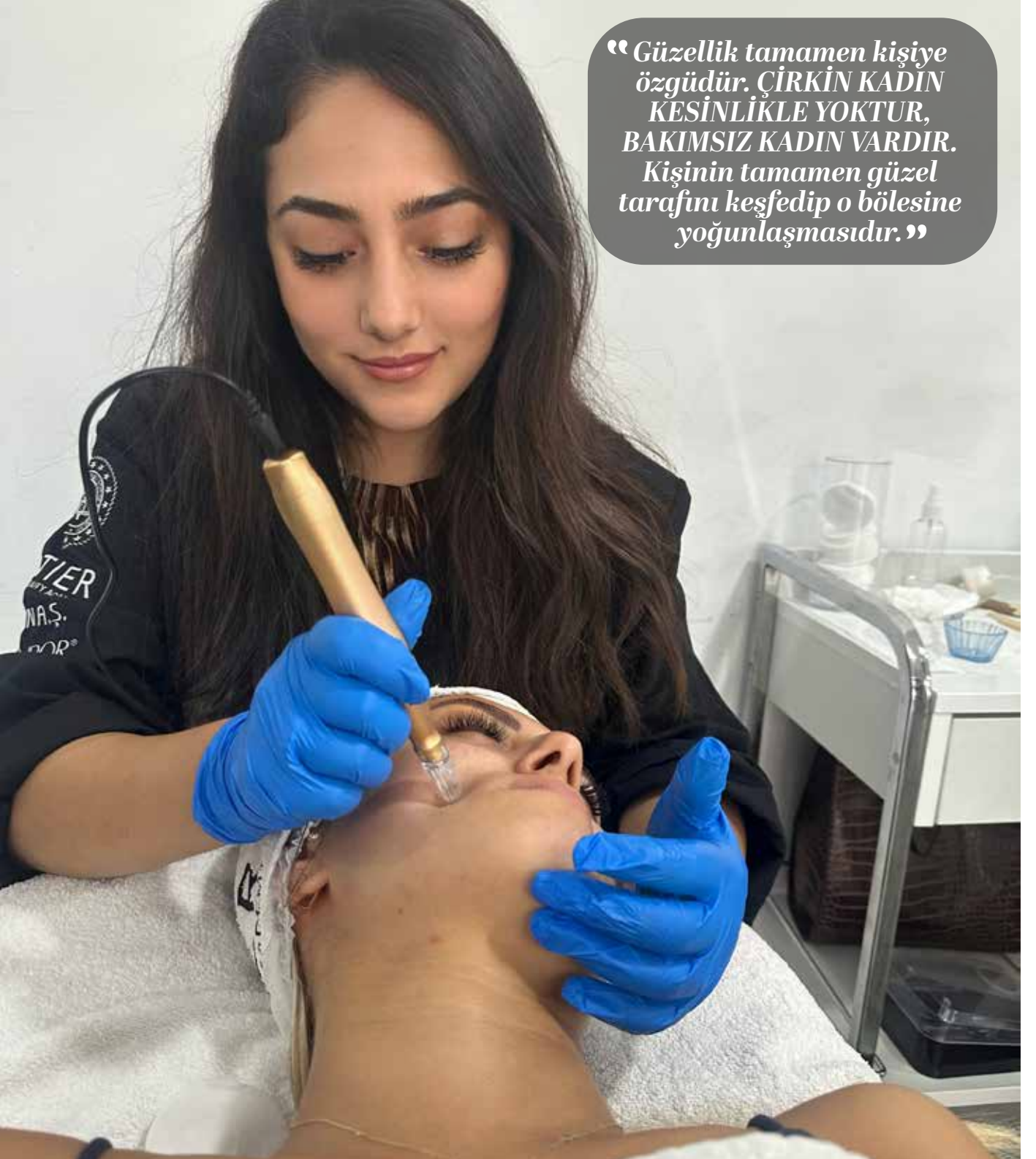
lanıma yansıtıyorum. Sonucunda gelinlerimizin mutluluğunu görmek beni daha da çok gururlandırıyor.

Röportajımız bitirmeden önce okurlarımıza neler söylemek istersiniz?

Hayallerinizi gerçekleştirmek için durmayın! İNANMAK BAŞARMANIN YARISIDIR. Sürekli yeni trendleri takip etmeli. Gelinlerimize hizmet verirken kesinlikle ne istediğini anlamalı.

Saygı ve Sevgilerimle.

“Güzellik tamamen kişiye özgüdür. ÇİRKİN KADIN KESİNLİKLE YOKTUR, BAKIMSIZ KADIN VARDIR. Kişinin tamamen güzel tarafını keşfedip o bölesine yoğunlaşmasıdır.”



Kalıplara sığmayan kadın: Yıldız Kenter

Yıldız Kenter, 91 yıllık hayatının her gününü, aşkla bağlı olduğu tiyatro dünyasına adayın bir duayandı. Cumhuriyet Türk Tiyatro kültürüne, tiyatrocuların, oyuncuların arasında önemli bir kültür yaratan ve bu kültürü Kenter Tiyatrosu ile hayatının son günlerine kadar devam ettiren Yıldız Kenter ömrünü bu misyonla geçiren bir kadındı.

Yazı: Sıdıka Sarpen P.sarpen@gmail.com

Bedeni bu dünyadan göçmüş olsa da Türk kadınları adına güçlü bir şekilde, duruşunu kaybetmeden öğretmen sıfatıyla da kadınlara önderlik eden bir cumhuriyet kadınıydı. Ömrüne sayısız tiyatro ve sinema ödülü sığdıran Yıldız Kenter'i geçmiş zaman ile anlatmak kolay değil. Çünkü bir kadın tiyatrocusu

olarak Türk Tiyatrosuna katkılarının etkisi, geçmiş zamanda yaşanmış ve bitmiş gibi anlatılmaz. Kuşaklar boyu devam edecek katkıları için var oluşuna şükranlarımızı sunuyoruz. Bizler 21. Yüzyılda, Yıldız Kenter gibi öncü ruhlu kadınlar sayesinde kendimiz olmayı başarabiliyoruz.



Bu dünyadaki misyonunu tamamladığında, 2002 yılında vefat eden, 46 yıllık hayat arkadaşı Şükran Güngör'e kavuşmanın huzurunu taşıyor muydu içinde? "Hep yanımdasın. Çiçeklerde, esen rüzgârda, doğan güneşte, incecik beliren ayda, dolunayda hep sen varsın. Yanımdasın. Seni duyuyorum, seninle yaşıyorum. Sana uzanmak, o şefkatli ellerine dokunmak istiyorum. Dokunamıyorum... Ağlıyorum." Diye seslendiği büyük aşkına kavuştuğu 17 Kasım 2019'da birlikte en sevdikleri oyundan bir sahneyi canlandırmışlar mıdır, ışıkların içinde?

Uzun Ömrünün Kısa Hikayesi

91 yıllık bir ömür... Aşk Yıldız Kenter'i en iyi tanımlayan sözcüklerden biri diye düşünmekteyim. "Gavur anne ile müslüman babanın çocuğu" diye atılan başlıklara inat bir aşk çocuğu o. 11 Ekim 1928 tarihinde İstanbul'un Çamlıca semtinde doğdu. Annesi İngiliz asıllı Olga Cynthia (Türkiye Cumhuriyeti vatandaşlığını aldıktan sonra adı Nadide Kenter olarak değişmiştir), babası ise Meclis-i Âyan üyesi Mehmet Galip Bey'in oğlu diplomat Ahmet Naci'dir. Ahmet Naci İngiltere'de tanıştığı Cythia'ya aşık oluyor ve onun oğlu Jack'i de alıp dönüyorlar yurda. Ailesinin bütün itirazlarına rağmen evleniyorlar. Ve sonrasını Yıldız Kenter Ayşe Arman ile röportajında şöyle anlatıyor: Yeni bir kanun çıkıyor: "Hariciyecilerin karısı yabancı olamaz." Bu kanun, bizim hayatımızın dönüm noktası oluyor, hayatımızın içine ediyor. Gerçi İsmet İnönü, babama şöyle pratik bir formül öneriyor: "Resmen boşan, ama birlikte yaşa." Öyle yapan dışışleri mensupları var. Ama babam bunu, aşkı uğruna memleketini, ailesini terk eden karısına bir hakaret olarak algılıyor, "Hayır efendim" diyor, "Mesleğimden vazgeçerim ama karımdan vazgeçmem." İstifa ediyor. İvır zıvır işler yapmaya başlıyor, gazetelerde tercümanlık filan. Sonra Ankara'da Ziraat Bakanlığı'nda iş buluyor. Ama esas olarak, mesleğinden olunca babamın hayatı kayıyor. Tabii bizim de... Fakr-u zaruret. En son ben doğmuşum Çamlıca'daki köşkte. Ama bütün eşyalar zaten satılmış. Beni saracak bez yok, çarşaf lar yırtılıyor filan. Sonra köşk de satıldı. Ben kendimi bildim bileli fakirdik. Ama ne yoksulluk. Gözümü kapatıp geçmişi düşününce, hep aynı kare geliyor gözümün önüne, bir evden bir başka eve taşınıyoruz, daha ucuz diye. Bir araba tutulur, İngiliz anne öne sürücünün yanına oturur, arkaya da soba boruları,

tel dolaplar filan, tıngır mıngır yeni eve gideriz. Ankara'da ve İstanbul'da hep fakir semtlerde yaşadık. Ama sevgi dolu bir aile. Fakirdik ama mutluyduk..." diyor. Ailesi "Kenter" soyadını alırken "şehrin efendisi" anlamından dolayı almışlardı elbette. Çocuklarının tiyatroların efendisi olacaklarının farkında mıydılar, acaba?

Ortaokuldayken her sene ikmale kaldığını söyleyen Yıldız Kenter, annesinin itirazlarına rağmen babasının gizlice kaydettirdiği konservatuarda açılıp parlak bir öğrenci olduğunu söylüyor.



Yıldız Kenter, Ankara'da konservatuara girip birincilikle bitirecek kadar bu işe kendini adanmıştı. Konservatuardan mezun olduktan sonra "Rockefeller" bursunu kazanarak Amerika'ya gider. 'Tiyatroda mükemmellik ve eğitimi desteklemeye adanmış' bir organizasyon olan American Theatre Wing'de ve ayrıca Neighbourhood Play House ve Actor's Studio'da oyunculuk ve 'oyunculuk öğretiminde yeni teknikler' üzerine çalışmalar yaparak kendini çok iyi şekilde yetiştirir. Stanislavski Ekolünü temsil ederek çalışmalarını bu yönde sürdürmüştür.





Ankara Devlet Tiyatro'sunda 11 yıl çalıştı. 1959 yılında Devlet Tiyatrolarından ayrıldı. Çalıştığı 11 yıl boyunca Devlet Tiyatrolarına verdiği emek çok büyüktür. O dönem Muhsin Ertuğrul, Devlet Tiyatrosu Genel Müdürlüğü'nden alınmıştır, Yıldız Kenter de o gidince burada daha fazla kalamaz.

Böyle başarılı bir kadının aşkla da beslenmesi gerekiyordu ve bunun sonucu olarak da Yıldız Kenter iki kez evlendi. Yıldız Kenter, 1951 yılında Nesrin Sipahi'nin kardeşi Nihat Akçan'la evlendi. Yıldız Kenter'in ilk evliliğinden 29 Mart 1952 tarihinde Leyla adında bir kızı oldu. Yıldız Kenter ikinci evliliğini ise 1965 yılında Tiyatrocu Şükran Güngör ile yaptı. Hayat arkadaşı olan Şükran Güngör aynı zamanda sahne arkadaşıydı da.

Kardeşi Müşfik Kenter ve eşi Şükran Güngör ile Kent Oyuncuları topluluğunu kurdular. Muhsin Ertuğrul'un da desteğiyle İstanbul'daki Karaca Tiyatrosu ile anlaşarak Site Sineması'nın üst katında 1959-1960 sezonunda Muhsin Ertuğrul yönetiminde oyunlar sahnelemeye başladı. İlk olarak sahnelenen oyun Amerikalı yazar W. Gibson'un "Salıncakta İki Kişi" adlı oyunuydu. Sanatçılar değişik bir yorumla sahneye konan ilk oyun ile büyük başarı kazandı.

1962'de tiyatro hizmetlerinden ötürü 'Yılın Kadını' seçildi. Sovyetler Birliği, ABD, İngiltere, Almanya, Hollanda, Danimarka, Kanada, Yugosl-

avya ve Kıbrıs'ta İngilizce ve Türkçe oyunlar sergiledi. 20. yüzyıl olsa şartlar zorlayıcıydı. Ama asla pes etmeyen ve sanata hayatını adayan bir kadın...

Bir süre Karaca Tiyatrosu'nda, sonra da Dormen Tiyatrosu'nda konuk oyuncu olarak perde açtılar. Uzun zaman turnelerle Anadolu'yu dolaştılar ve bir süre sonra (1968) kendi tiyatrolarını yaptırıp inşaatını el birliğiyle tamamlayarak, Harbiye'deki "Kenter Tiyatrosu"nu kurdular. Sinema oyuncusu olarak üç kez 'Altın Portakal' ödülüne layık görüldü.

1981'e geldiğimizde, Yıldız Kenter sayılı "Devlet Sanatçısı" unvanına sahip sanatçılardan biri olmuştu. 1980 -1983 İstanbul Belediye Konservatuarı Tiyatro Bölümü'nde öğretim üyeliği yaptı.

İtalyan Kültür Birliği ona "Adalaide Ristori Ödülü'nü" verdi, Finlandiya Dünya Kadın Kuruluşu ise onu 100 yılın en başarılı 100 kadını arasında gösterdi.

1989 yılında, Korsika- Bastia Film Festivalinde 'Hanım' filmindeki rolüyle 'En İyi Kadın Oyuncu' ödülünü aldı.

1991 yılında tiyatro sanatına hizmetlerinden ötürü Uluslararası Lions Kulübünün 'The Melvin Jones' ile ödüllendirildi. İki kez Ulvi Uraz 'En İyi Kadın Oyuncu', üç kez de aynı dalda "Avni Dilligil" ödülüne sahip oldu.

1994'te 'Konken Partisi' oyunundaki Fonsla rolü ile 'Olağanüstü Yorum' ödülünü aldı. 1995'te Kültür Bakanlığı, tiyatro sanatına katkılarından ötürü Onur Ödülü'ne layık gördü.

Kenter'e aynı yıl tiyatro sanatına katkılarından dolayı 'Mevlana Kardeşlik ve Barış Ödülü' verildi.





Birleşmiş Milletler Çocuklara Yardım Fonu UNICEF'in iyi niyet elçisi seçildi.

Oynadığı her rol, sergilediği her oyunda ondan bir şeyler bulduğumuz, kalıplara, tanımlara sığmayan bir kadın. Aldığı ödülleri saymakla bitirmemiz çok zor...

Bir Yıldız Kenter daha bu dünyaya gelmesi çok zor.

Tiyatrocu olarak anlatsak da, aslında sinemada da sayısız rolde yer almıştır.

1996'da Magazin Gazetecileri Derneği tarafından Ramiz ile Jülide'deki Jülide rolü için 'En İyi Kadın Oyuncu' ödülü verildi. 19 Mayıs 1997'de Uluslararası İstanbul Festivali tarafından ömür boyu Tiyatro Sanatına katkısından dolayı verilen onur ödülü Yıldız Kenter'e Dame Diana Rigg tarafından takdim edildi.

Maria Callas rolüyle, 1998'de Ankara Sanat Kurumu 'Yılın Kadın Sanatçısı',

1998 Muhsin Ertuğrul Yaşam Boyu Başarı Ödülü,

1998 Cumhurbaşkanlığı Büyük Kültür ve Sanat Ödülü,

MARTI adlı oyunda Madam Arcadina rolüyle 1999 Afife En İyi Kadın Oyuncu Ödülü'ne layık görüldü.

Aynı ödülü 2000 yılında, Nükte adlı oyundaki rolüyle yeniden kazandı.

2005-2006 sezonundan bu yana sahnelenen Gece Mevsimi adlı oyundaki Lily rolüyle, Sanat Kurumu En İyi Kadın Oyuncu ödülünün de sahibi oldu.



Sinemaya ilk olarak 1951 yılında yayınlanan Nazif Duru yönetmenliğindeki 'Vatan İçin' filmiyle başladı.

1951- 2019 yılları arasında onlarca filmde oynadı ve birçok ödül aldı. Hayat oldu ve cesur bir kadın olduğunu 2000' li yıllarda bir dergi röportajı için verdiği pozlar ile yeniden görüyoruz.

Oynadığı onlarca rol, aldığı onlarca ödüle rağmen sahnedeki ellinci yılını kutlamak için kaleme aldığı otobiyografik oyunu "Hep Aşk Vardı"da yazdıkları onun için neyin önemli olduğunu gözler önüne seriyor: "Yaşam-ölüm arasındaki bir çizgide, 1920'de annemin Türkiye'ye gelmesinden, 2000'e kadar, Türkiye panoraması önünde üç kadın... Tek gövdede üç kuşak... Olga Cynthia, Ayşe Yıldız, Fatma Leyla... Üç yaşam, üç kavga, üç aşk... İyi ki hep aşk vardı..."



“CESUR OLAN, RİSK ALAN, DEVAM EDEN KAZANIR!”

Yazar, eğitimci ve profesyonel koç Damla Kuş Koçman'ın daha önce çocuklar için kaleme aldığı bilim kurgu türündeki Bilim Okulu serisinden sonra, yetişkinlere yönelik ilk kitabı

“Aynı Ben Değilim” de raflarda yerini aldı.

Damla Kuş Koçman'ın yeni kitabını, hayallerini ve hedeflerini konuştuk...

Röportaj: Banu Çelik



“Hayatta en çok sekiz on yaşlarımda mutlu olmuştum. O yaşlarıma geri dönmek, o yaşam sevincini bir kez daha hatırlamak ve yazıya aktarmak istedim. Böylece yavaş yavaş hayal etmeye, hayatın başlangıcında karakterler yaratmaya ve onların önüne türlü engeller, türlü sınavlar koymaya başladım.”

Damla Kuş Koçman kimdir? Sizi biraz yakından tanıyabilir miyiz?

Memur çocuğuydum ve bu nedenle sık sık yer değiştiriyorduk. Farklı farklı şehirlerde okumuştum ve okulum, arkadaş çevrem sürekli değişmişti. Ailem gezmeyi severdi ve yaz tatillerinde sık sık çevre illere giderdik. Bu nedenle aynı ülkenin vatandaşı olmamıza karşın kendiminkinden çok farklı kültürden insanları tanıma fırsatı bulmuştum. Bir nevi kontrol listesini çıkardığımı hatırlıyorum: İyi okumak, başarılı olmak, iyi bir eş bulmak, ideal bir yuva kurmak ve mükemmel anneliğin üstüne bir de kariyer yapmak... Bu listenin belli bir kaynağı var mıydı? Kendi arzularımız kadar aile, içinde yaşadığımız kültür, çevremizdeki rekabet ortamı ve özlemlerimiz de rol oynamıştı elbette. Fakat yolda gitmeyen bir şeyler vardı. Sorular sormaya başladım: Ne için yaşıyorum? Bütün bunlar niye? Yolculuğum bundan sonra farklı bir yöne doğru gitti.

Kimya Mühendisliği eğitimi aldıktan ve kurumsal bir hayata atıldıktan sonra kitap yazmaya nasıl karar verdiniz?

Yaratıcı yazarlık kurslarına gitmiştim. Hayatta en çok sekiz on yaşlarımda mutlu olmuştum. O yaşlarıma geri dönmek, o yaşam sevincini bir kez daha hatırlamak ve yazıya aktarmak istedim. Böylece yavaş yavaş hayal etmeye, hayatın başlangıcında karakterler yaratmaya ve onların önüne türlü engeller, türlü sınavlar koymaya başladım. Gerçek hayatta denedikçe yarattığım çocuk karakterler de kendilerini bilinmeze atıyor, kısıp kaldıkları mağaradan çıkmaya, gerçek dünyayla tanışmaya başlıyorlardı. Çocuk kitapları yazmak, başka bir açıdan da geçmişime yolculuk olmuştu. Çok geçmeden farkına vardım ki bilimkurgusal hikâyeler yazıyorum. Bilim, teknoloji benim en güçlü yanlarım. Ne de olsa babam bir bilim insanıydı. Böylelikle bir yerde hem ilişkimizi onarıyor hem de onu onurlandırıyorlardım.

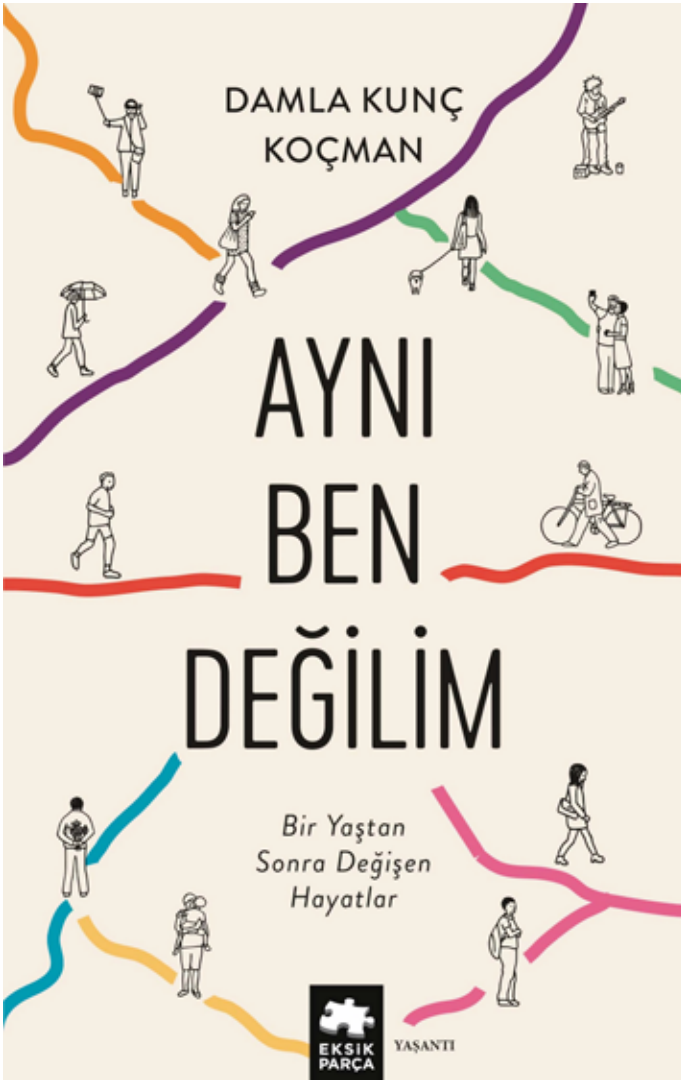
Aynı zamanda Coachman Eğitim ve Danışmanlık firmasının kurucususunuz. Bize biraz firmanızdan ve hizmetlerinden bahsedebilir misiniz?

Coachman, kurumsal firmalarda liderlere ve yetenek ha-

vuzunda olan kişilere kariyerlerindeki değişim süreçlerinde lider koçluğu yapan, bu kişilerin uygun pozisyona yerleştirilebilmeleri için ölçme/gelişim merkezi danışmanlığı veren bir firmaydı. Ayrıca, gelişim planına eğitimler ile destek oluyordum. “Aynı Ben Değilim” kitabını yazarken Coachman’da değişim geçirdi ve yeni projeler üretmeye ihtiyaç duydum. Amacım, bugüne kadar yapmış olduğum çalışmaların edebiyat, hikâyelerden de faydalanarak farklı eğitim tasarımlarında birleştirmek. Farklı disiplinlerden kişilerle de iş birlikleri kurarak bu alanda ilerlemek istiyorum. Hedefim, yaşam kurgusunu değiştirmek veya yazmak isteyen herkese destek olmak. Özellikle kişilerin vizyon, yaratıcı düşünme becerilerinin gelişimine katkı sağlamayı önemsiyorum.



“Aynı Ben Değilim, hayatta cesur insanları, risk alanları, devam edenleri anlatıyor. Hedefim, yaşam kurgusunu değiştirmek veya yazmak isteyen herkese destek olmak. Özellikle kişilerin vizyon, yaratıcı düşünme becerilerinin gelişimine katkı sağlamayı önemsiyorum.”



21. yy. yetkinliklerini geliştirmek üzerine yeni nesil ebeveyn-çocuk atölyeleri düzenlediğinizi biliyoruz. Nedir bu etkinlikler ve atölyenin amacı okuyucularımız için biraz detay verebilir misiniz?

Sonuçta çocuklarımız gelecek dünyanın kurucuları olacaklar. İnsan ne ise yarattığı yapay zeka veya teknoloji de onların yansımaları olacak. Bu nedenle, geleceği planlarken çocuklarımızın hayal dünyalarına “etik, ahlak, doğa sevgisi, insan nedir?” gibi konuları iyi aktarmalıyız, çünkü yarattıkları insanlığı yok da edebilir, daha ileri bir seviyeye de getirebilir. Bunun muhakemesini yapabilecek vicdana ve merhamet duygusuna sahip olmalılar. Onlar sanal dünyanın gerçek dünya olduğunu sanıyorlar, bu dünyaya doğdular. Günümüz dünyasındaki ebeveynler çocuklarına iyi bir gelecek tasarlamak için çok çalışıyorlar ve çok yönlü çocuklar yetiştiriyorlar ancak çocuğun anne ve baba sevgisine, paylaşımına ihtiyacı var. Onları anlamak için onları dinlemek ve konuşturmak gerekiyor. Bu atölyeleri bu ihtiyacı karşılamak için ebeveynler ve çocukları bir arada çalıştırarak yapıyorum.

Bilimkurgu türünde yazdığınız çocuk kitapları oldukça ilgi görmüştü. Sizce hikaye bu şekilde anlatıldığında çocuklarda daha fazla bir merak ve okuma isteği mi uyandırıyor? Neden bu anlatım tarzını seçtiniz?

Bilimkurgu günümüzün etik, ideolojik ve bilimsel gerçekliğini geleceğe taşıyan ve orada tartışan bir edebiyat türü... Günümüze ait en az bir şeyin gelecekte radikal olarak değişeceği varsayımıyla yaratılan bir dünya. Bu bilgiler ışığında, bilimkurguyu seven çocuklar, günlük hayatta yaşadıkları sorunları kahramanlar ile birlikte yolculuk yaparken nasıl çözebileceklerini öğreniyorlar. Kahramanlar ile özdeş-

leşen çocuk fiziksel ve duygusal açıdan zorlanan karakterin engelleri nasıl aştığını okuduğunda, kendi yaşadıklarını da anlamlandırabiliyor. Empati duyduğu kahramanın yaptıklarını yapmak istiyor. Bilim Okulu Kitapları ile çocukların hayallerini, bir tek ev, araba almanın ötesine geçiriyorum. Çocuk yaşamı sorguluyor, “Ben bu dünyaya ne verebilirim?” diye düşünüyor. Bunlarla birlikte günümüzde yaratıcı düşünme becerisi geliştiren, yaptığını anlatabilen çocuklar gelecekte daha başarılı oluyor. Bu nedenle de atölyelerimde tasarım odaklı düşünme ile kendi hayalindeki somutlaştırılan çocuk yaptığını da anlatarak özgüven geliştiriyor.

Son kitabınız “Aynı Ben Değilim” önceki kitaplarınızdan farklı olarak büyüklere hitap ediyor. Bu kitapta vermek istediğiniz mesaj neydi?

Aktardığım hikâyelerin bazılarında kendinden kuşku, acı, yıkım, umutsuzluk ve hatta çaresizlik anları var. Hangi hayat hikâyesinde yoktur ki? Bu duyguları hissetmeyen, kendini kafasının içindeki zindanlara hapseden var mıdır? Gelgelelim bazı insanlar bu zindandan çıkmayı başarıyor. Bazıları da bu zindanın kapısının ardına kadar açık olduğunu keşfediyor. Aynı Ben Değilim, onları anlatıyor, yani cesur insanları, risk alanları, devam edenleri. Kısacası değişenleri...

Yazar, eğitmen ve profesyonel koç unvanları ülkemizde bir kadında görmekten gurur duyduğumuz unvanlar. Kariyerinizle ilgili daha önümüzdeki yıllar için başka hedefleriniz var mı?

Güzel görüşünüz için teşekkür ederim. Yazarken zorlandığımız anlar var, çok iyi eserler çıkarabilecek iken cesaretimizi toplamaya ihtiyacımız olduğu zamanlarda kapana kısılıyoruz. Bu ihtiyacı karşılamak için Demet Çaltepe ile birlikte tasarladığımız atölyelerin duyurusunu yakın zamanda yapacağım. Ayrıca çocuklar/gençler için “Futurgenleceğin kurgusu” atölyeleri ile gelecek kurgucularını yetiştiren atölyelere başlıyor olacağım.



“Geleceği planlarken çocuklarımızın hayal dünyalarına “etik, ahlak, doğa sevgisi, insan nedir?” gibi konuları iyi aktarmalıyız, çünkü yarattıkları insanlığı yok da edebilir, çok daha ileri bir seviyeye de getirebilir.”



İŞIĞIN EFENDİSİ

EMİNE ÇOLAK

Fotoğrafçılık sanatı belki de en güzel bu şekilde anlatılabilir. Kendisini, bir kapak çekimimizde tanıdık, sanatına yansıttığı ışığı ile bizleri adeta büyüledi. Gelin birlikte, mesleğine gösterdiği özeni ve hayranlığını 'Işığın Efendisi' olarak eserlerine nasıl yansıttığını, Fotoğraf Sanatçısı Emine Çolak'tan dinleyelim.

Fotoğraf sanatçılığında KENDİ TARZİNİZİ BULMANIZ en önemli tavsiyesi olan sanatçıyla sohbetimiz sizlerle!

❧ **Işığın Efendisi Olmak! Biliyorum çok iddialı geliyor ama fotoğrafın hangi alanında çalışırsanız çalışın önce doğal ışığı iyi okumanız ve kullanmanız gerekiyor.** ❧

Röportaj: Melek Şenol

Saç: DressHair / Tuba Baser
Makyaj: Semra Şahin

KAPAK RÖPORTAJI



İkayenizi kısaca dinleyebilir miyiz?

1994 Stuttgart, Almanya doğumluyum. Keşfetmeyi seven, sanat, müzik, seyahat ve tabii ki fotoğraf tutkunuyum. 16 yaşında hobi olarak başlayan fotoğrafçılık

hayatımı 19 yaşında radikal bir karar alarak profesyonel iş hayatına çevirmiş birisiyim.

Özellikle moda, düğün fotoğrafları, sizi zorluyor mu?

Asla... Mucizeye şahitlik etmenin nesi zor olabilir ki?

Hayatta olan veya geçmişten en çok kimin fotoğrafını çekmek isterdiniz?

Aklımda kimse yok ama İstanbul veya Los Angeles gibi şehirlerde yaşayan sanatçılarla çalışmak isterdim.

Fotoğraf hayatınıza ne zaman ve nasıl girdi?

Aslında fotoğrafçı olmayı hiç hayal etmemiştim. Ben kader diyorum biraz bu duruma, belki de farkında olmadan yeteneğimi keşfettim. Her şey bir arkadaşımın, okul projesi için fotoğraf çekmemle başladı. Daha sonra öğretenim fotoğraflar hakkında birkaç eleştiri yapınca ben de çektiğim fotoğrafları yeniden düzenlemeye başladım ve sosyal medyada yayınladım.

Mesleğinizi birkaç kelimeyle anlatmanızı istesek

Kamera lens ve ışık kullanarak, gözle görebildiğimiz cisim ve şekilleri, film ya da dijital ortam üzerine kaydederek görüntü oluşturma işidir. İşlevsel uygulamaları nedeniyle bir zanaat olduğu gibi, estetik yönüyle bir sanat olarak kabul edilir.

Çalışmalarınızı nerelerde yayınlıyorsunuz?

Çoğunlukla sosyal medyada.

Fotoğrafçı olmak isteyen gençlere tavsiyeleriniz nelerdir?

Fotoğrafçılığa başlamadan önce, temel fotoğrafçılık kavramlarının öğrenilmesi gerekir. Bu kavramlar arasında pozlama, kompozisyon, renk teorisi ve ışıklandırma yer alır. Bu kavramları öğrendikten sonra fotoğraflarınızı daha iyi kontrol edebilir ve daha yaratıcı fotoğraflar çekebilirsiniz. Bol bol fotoğraf çekin! Fotoğrafçılık pratik gerektirir. Ne kadar çok fotoğraf çekerseniz, o kadar iyi fotoğraflar çıkar ortaya. Fotoğraf çekmekten korkmayın ve her fırsatta fotoğraf çekin. Çektiğiniz fotoğrafları inceleyin ve hatalarınızı düzeltin.

İşığın Efendisi Olmak! Biliyorum çok iddialı geliyor ama fotoğrafın hangi alanında çalışırsanız çalışın önce doğal ışığı iyi okumanız ve kullanmanız gerekiyor.



“KENDİ TARZINIZI BULUN!
*Beğendiğiniz moda
fotoğrafçılarından ilham
olarak özgün ve orijinal bir
stil geliştirin. Kendinize ait
bir tarz oluşturun. Taklit
ederek maalesef dikkat
çekemezsiniz.”*







“Profesyonel bir fotoğrafçıysanız muhtemelen sabahlara kadar çalışmak zorunda kalmanız gerektiği anlamını çıkartabilirsiniz. Bu masa başı işte çalışmaktan çok daha yorucu ve zaman alıcı bir durumdur.”

En zor kısmı ve en keyifli yani nedir yaptığınız işin?

Fotoğraf çekmenin keyifli yanlarından biri de yeni insanlarla tanışma fırsatı yakalamaktır. Yolda giderken bir çekime denk gelmeniz ve dikkatinizi vermeniz her zaman iletişim kuracak bir ortam yakalamanızı sağlar. Bu tarz durumlarda kurulan arkadaşlıklar ve ortak noktalar fotoğraf çekmenin güzel yanlarından biridir. Özgüven arttırmanın en güzel yoludur. Özellikle çektiğiniz fotoğrafların insanlar tarafından beğenilmesi kendinize daha çok güvenmenizi sağlar bu da fotoğrafçılık yolunda bir adım daha ilerlemenize yardımcı olur.

Çektiğiniz fotoğrafların insanlar tarafından beğenilmesi fotoğrafçılık kariyeriniz için çok güzel bir adımdır. Tabii ki zorlukları var. Profesyonel bir fotoğrafçıysanız muhtemelen sabahlara kadar çalışmak zorunda kalmanız gerektiği anlamını çıkarabilirsiniz. Bu masa başı işte çalışmaktan çok daha yorucu ve zaman alıcı bir durumdur. Bir fotoğrafçı olarak çalışmak, sürekli olarak çekim yapmanız, portföyünüzü güncelleniz, yeni türler denemeniz, kişisel projeler yapmanız gerektiği anlamına gelir.

Moda fotoğrafçısı nasıl olunur?

Özellikle giyim ve güzellik sektörü söz konusu olduğunda moda fotoğrafçılığı en çok ihtiyaç duyulan alanlardan biridir. Buna bağlı olarak markaların aradığı bir moda fotoğrafçısı olabilmek hiç de kolay değildir. Aksine sektörde bilinen bir isim olmak için sabırla uzun bir yol kat etmeniz gerekebilir. Moda fotoğrafçısı olma yolunda ilk adımın hiç kuşkusuz eğitimden geçtiğini söylemek lazım. Öncelikle fotoğrafçılığın temellerini bilmeli, mesleki olarak moda fotoğrafçısı olmaya yönelmeden önce fotoğrafçılığa olan ilginizi amatörlüğün ötesine taşımak gerekir. Moda fotoğrafçısı olmak için bilmeniz gerekenlerden biri de modayı yakından takip etmenizdir. Moda fotoğrafçılığı için estetik birinci sıradadır. Modayı yakından takip etmek, ürünleri nasıl kullanıp hangi açıyla çektiklerine dikkat etmek sizin için artı olacaktır. Moda dergilerini kanıştın. Moda fotoğrafçısı olmak için çekimlerinizi modaya uygun bir şekilde yapmanız son trendlerini takip etmeniz gerekir. Ve son olarak: KENDİ TARZINIZI BULUN! Beğendiğiniz moda fotoğrafçılarından ilham alarak özgün ve orijinal bir stil geliştirin. Kendinize ait bir tarz oluşturun. Taklit ederek maalesef dikkat çekemezsiniz.



“Moda fotoğrafçısı olmak için bilmeniz gerekenlerden biri de modayı yakından takip etmenizdir. Moda fotoğrafçılığı için estetik birinci sıradadır.”

ÇOCUKLARINIZI UYKUDA ŞİFALANDIRIN

Son dönemin merak edilen konularından olan “Uykuda Şifalanma”; çocukların yaşadığı kaygı ve stres durumlarını azaltmak için uygulanan olumlama tekniklerinden birisidir. “Uykuda Şifalanma”nın tüm detaylarını Çocuk Gelişimi Uzmanı Gamze Dilara Renklibay ile konuştuk. Buyurun sohbetimize!

ÇOCUK GELİŞİMİ UZMANI

Gamze Dilara Renklibay

@workingmom

Röportaj: Melek Şenol



Bize kendinizden bahseder misiniz?

Ben Gamze Dilara Renklibay, çocuk gelişimi uzmanı ve eğitimciyim. Evliyim ve bir kız çocuğu annesiyim. On iki yıldır eğitim sahasında aktif görev almaktayım. Çeşitli seminerler, paneller ve anne-çocuk atölyelerinde görev alıyorum. Bir süredir sosyal medyada “@workingmom” hesabıyla anne/çocuk/kadın içerikleri üreterek toplumu bilinçlendirme çalışmaları yapıyorum.

Günümüz çocuklarında en çok görülen davranış problemleri ve bozuklukları nelerdir?

Z Kuşağı çocuklarında en çok hiperaktivite ve dikkat eksikliği olduğu düşünülse de tanılama oranı tahmin edilenden düşüktür. Aslında dönem çocukları en çok kaygı ve stres bozukluğu yaşıyor. Buna bağlı korku, odaklanma sorunu, özgüven eksikliği ve sürekli endişe hali yaşayabiliyor.

Kaygı ve stres bozukluğu sonucunda ne gibi olumsuz davranışlar geliştirebilir?

Özellikle canlı/cansız varlıklardan korkma, çeşitli nesnelere karşı hassasiyet geliştirme, tırnak yeme vb. birçok alışkanlık geliştirebiliyorlar. Böyle durumlar sosyal hayatını etkilediği için uzman desteği gerekebiliyor. Ayrıca ailenin tutum ve davranışlarını gözden geçirmesi en az uzman desteği kadar önemli. Ebeveynler bu desteği alırken alternatif deneyimlerde uygulanabilir. Özellikle son zamanlarda uygulanmaya başlayan yeni bir teknik var “Uykuda Şifalanma” deniliyor.

Peki, nedir bu “Uykuda Şifalanma”?

Çocukların yaşadığı kaygı ve stres durumlarında uygulanan bir alternatif teknik. İnsanın uykuya daldıktan sonrasında geçirdiği ilk evre “nonREM” evre olarak tanımlanıyor. Yani derin uykuya geçilmeden, fiziksel bir uyku hali. Bilinç bu

evrede hala açık. Ebeveyni tarafından çocuğa bu evrede çeşitli olumlama cümleleri kuruluyor. Yaşanan kaygıya veya korkuya yönelik kurgusal bir hikaye oluşturuluyor. Her gün aynı zamanda bu hikaye çocuğa anlatılarak yirmi bir gün boyunca tekrarlanıyor.

Bir örnek verir misiniz “Uykuda Şifalanmaya”?

Örneğin çocuğunuzun hayvan korkusu var; kedilerden korkuyor. Buna uygun tamamen pozitif kısa bir hikaye oluşturuyoruz. Çocuğumuz uykuya daldıktan yirmi dakika içerisinde yumuşak bir ses tonuyla kulağına bu hikayeyi fısıldıyoruz “Şimdi seninle hayvan barnağına gidiyoruz. Yolumuz çok keyifli her yer yemyeşil. Hayvan barnağına vardık, burada kedilerin olduğu bölüme el ele tutuşarak yürüyoruz. Kafeslerde birçok kedi var; hepsinin gözleri çok güzel. Sanırım acıkmışlar. Onlara biraz su ve mama verelim. Bak ne kadar güzel besleniyorlar. Bence onlara dokunup sevebiliriz. Haydi beraber yapalım! Tüyleri ne kadar yumuşak. Onları sevdiğimiz ve beslediğimiz için çok mutlular. Bize asla zarar vermezler” gibi... Bu tamamen benim kurgum her anne baba olumlamasını kendi yaratıcılığıyla oluşturabilir.

Bu her korku ve kaygı durumunda yapılabilir mi?

Gayet tabii. Yaşanan duruma göre “olumlu” bir hikaye oluşturulabilir. Önemli olan başta gerekli tıbbi ve psikolojik desteği sağlamak, sonrasında bu tarz yeni ve alternatif tekniklerle de desteklemek.

“Z Kuşağı çocuklarında en çok hiperaktivite ve dikkat eksikliği olduğu düşünülse de tanılama oranı tahmin edilenden düşüktür. Aslında dönem çocukları en çok kaygı ve stres bozukluğu yaşıyor”



Tennur Hanım Kısaca sizi tanıyabilir miyiz?

Merhaba! Ben Tennur Türk. 1971 yılında Gönen, Balıkesir'de doğdum ve yaşamımı renkli ve çeşitli deneyimlerle doldurdum. Hemşirelikle başladığım çalışma hayatım, empati ve insanlarla iletişim kurma yeteneklerimi güçlendirdi. Ancak hayat her zaman planladığımız gibi gitmez ve ben de farklı sektörlerde yeni ufuklara açıldım. Otomotiv sektörü ve uluslararası bir ilaç firmasında satış ve pazarlama alanlarında çalışarak, iş dünyasının dinamiklerini ve stratejilerini keşfettim. Her yeni sektörde öğrendiklerim, vizyonumu genişletmemi ve kendi yeteneklerimi daha iyi anlamamı sağladı.

2020 yılında hayatımın yeni bir aşamasına emlak sektörüne adım attım. Hikayem, sürekli öğrenmeye ve kendini geliştirmeye olan inancımı yansıtıyor. Değişimi kucaklama cesaretim, kendi vizyonumu gerçekleştirme azmim ve başkalarına ilham olma arzumuyla yolumu çiziyorum.

İyi bir gayrimenkul danışmanı nasıl olmalı?

Gayrimenkul dünyasında parlayan bir yıldız olmak istiyorsanız, başarılı bir gayrimenkul danışmanı olmanın bazı temel sırlarını çözmeniz gerekecektir.

Müşteri Odaklılık: İyi bir gayrimenkul danışmanı, müşterilerini daima öncelikli olarak görür. Onların ihtiyaçlarını anlar, dinler ve en iyi çözümleri sunar.

Uzmanlık: Piyasa hakkında derin bir bilgi ve uzmanlık sahibi olmalısınız. Emlak yatırımı, mülk değerlendirme ve finans konularında uzmanlaşarak güvenilir bir danışman olabilirsiniz.

İyi İletişim: Başarılı bir danışmanın iletişim becerileri kursuz olmalıdır. Müşterilerinizi etkili bir şekilde bilgilendirmeli ve açık iletişim kurmalısınız.

Ağ Oluşturma: Gayrimenkul sektöründe etkili bir ağa sahip olmak büyük bir avantajdır. İnşaatçılar, avukatlar, finans uzmanları gibi sektördeki diğer profesyonellerle ilişki kurun.

Değişime Açıklık: Piyasa koşulları sürekli değişiyor. Başarılı bir danışman, değişimlere ayak uydurabilir ve yeni trendleri takip edebilir.

Röportaj

DEĞİŞİMİ KUCAKLAYIN

“Gayrimenkul dünyasında parlayan bir yıldız olmak istiyorsanız, başarılı bir gayrimenkul danışmanı olmanın bazı temel sırlarını çözmeniz gerekecektir” diyerek, sektörünün önemli adımlarını bizlerle paylaşan Bursa Yüzyıl Gayrimenkul Kurucusu Tennur Türk ile çok keyifli bir röportaj yaptık. Buyurun sohbetimize!

Röportaj: Melek Şenol

Profesyonellik: Güvenilirlik ve profesyonellik her zaman önceliklidir. Müşterilere dürüstlük, saygı ve güven sunmalısınız.

Pazarlama Yetenekleri: Kendinizi ve hizmetlerinizi etkili bir şekilde pazarlamak, müşteri çekmek için kritik bir unsurdur. İyi bir web sitesi, sosyal medya ve diğer pazarlama araçları kullanarak tanıtım yapın.

İş Ahlakı: Etik davranışlarınızı her zaman ön planda tutun. Müşterilerinize her zaman en iyi çıkarlarınızı gözettiğinizi gösterin.

Sürekli Eğitim: Gayrimenkul sektöründeki değişikliklere ayak uydurmak için sürekli eğitim almalısınız. Sertifikalar ve lisanslar da bu alandaki başarılarınızı artırabilir.

Sabır ve Azim: Gayrimenkul işi bazen zaman alabilir. Sabır ve azim, başarıya giden yolda önemli birer anahtardır.

Bursa Yüzyıl Gayrimenkul kuruluşundan biraz bahseder misiniz? Başarınızın altında yatanlar nelerdir?

Bursa Yüzyıl Gayrimenkul adımız Türkiye Cumhuriyeti'nin 100. Yıl dönümüne istinaden adı konmuş ve benim kendi işimi kurma hayalimin bir ürünüdür. Kuruluşumuzun temel taşları güven, samimiyet, dürüstlük ve işimize değer katma üzerine inşa edilmiştir. İşte bu değerler, bize bu yolda ilerlerken rehberlik etmektedir.

Hedeflerinizden bahseder misiniz?

Bursa Yüzyıl Gayrimenkul olarak, başarılarımızın ardında yatan gerçek sebep, işimizi sevmemiz ve bu işi severek yapmamızdır. Müşterilerimize en iyi hizmeti sunma tutkusunu, her gün daha iyiye ulaşma isteği bizi ileriye taşıyor. Bu yolculukta, Türkiye Cumhuriyeti'nin 100. Yıl dönümüne ithaf ettiğimiz ismimizle gurur duyuyoruz. Ve bu gurur, bizi daha fazla başarıya taşımak için ilham kaynağımız olmaya devam edecek. İşte bu yüzden Bursa Yüzyıl Gayrimenkul olarak, geleceğe umutla ve heyecanla bakıyoruz.

“Değişimi kucaklama cesaretim, kendi vizyonumu gerçekleştirme azmim ve başkalarına ilham olma arzumuyla yolumu çiziyorum.”



KENDİNİZİ TANIDIKÇA FARKINDALIĞINIZ ARTAR

Unutmayın, ‘kendini bildikçe farkındalık artıyor’ matematik gibi herkes en azından temel seviye astroloji öğrenmeli.

“Astroloji, insanların kişilik özelliklerini ve yaşamlarını daha iyi anlamalarına yardımcı olan bir araçtır. Benim için astroloji, insan psikolojisi ve davranışlarını incelemek, insan ruhunu derinlemesine anlamak ve rehberlik etmek için kullanılan bir bilim ve sanattır” sözleriyle, astrolojinin temel felsefesini net bir şekilde ifade eden Astrolog Melissa Kutlu ile astrolojiye dair her şeyi konuştuk.

**☞ Kendini bildikçe farkındalık artıyor.
Bence matematik gibi herkes en azından
temel seviye astroloji öğrenmeli. ☞**

Röportaj: Melek Şenol

KAPAK RÖPORTAJI

M

**Melissa Kutlu Kimdir?
Sizi biraz tanıyabilir mi-
yiz?**

Merhaba! Ben Melissa Kutlu, 1997 yılında Hollanda Rotterdam'da doğdum. Gelişmiş bir astroloji eğitimi olarak uzmanlık düzeyinde

bilgi ve becerilerimi geliştirmek için çalışmalar yapmaktayım. Astroloji, yaşamın derinliklerindeki anlamları keşfetme ve insanların potansiyellerini açığa çıkarma konusundaki tutkumu besleyen bir alandır. Astrolojinin, insanların kişilik özelliklerini, potansiyellerini ve yaşamlarını daha iyi anlamalarına yardımcı olarak, onlara rehberlik etme ve destek sağlama fırsatı sunan güçlü bir araç olduğuna düşünüyorum.

Aynı zamanda seyahat etme ve resim yapma tutkumu da içimde barındırıyorum. Gezerek farklı kültürleri keşfetmek benim için büyük bir zevk ve ilham kaynağı.

Amacım, astroloji bilgilerimi, sanatsal yeteneklerimi ve gezerek öğrendiklerimi birleştirerek insanlara daha derin bir anlayış ve rehberlik sunmaktır. Bu yolla, insanların potansiyellerini keşfetmelerine ve yaşamlarını daha anlamlı bir şekilde yönlendirmelerine yardımcı olmak istiyorum.

Neden astroloji?

Değerli Oğuzhan Ceyhan hocamın bir lafı vardır: "Astroloji bizi ilgilendirmeli çünkü astroloji, insanın yolculuğundaki tüm sırrı içeren bir kullanma kılavuzudur. Ve o kılavuza ihtiyacımız var." (Ezoterik Astroloji)

Astroloji, insanların kişilik özelliklerini ve yaşamlarını daha iyi anlamalarına yardımcı olan bir araçtır. Benim için astroloji, insan psikolojisi ve davranışlarını incelemek, insan ruhunu derinlemesine anlamak ve rehberlik etmek için kullanılan bir bilim ve sanattır.

Astroloji, binlerce yıldır var olan bir bilgi ve gözlem sistemidir. Gökyüzündeki gezegenlerin konumları ve enerjileri, insanların karakteristik özelliklerini, potansiyellerini ve yaşamlarındaki eğilimleri etkileyebilir. Astroloji haritalarını analiz ederek, kişisel özellikleri, ilişkileri, kariyer tercihlerini ve yaşam dönemlerini anlamlandırmak mümkün olabilir. Astroloji, kişisel gelişim ve farkındalık yolculuğunda bir rehberlik aracı olarak da kullanılabilir. İnsanların kendilerini daha iyi tanımaları, güçlü yönlerini keşfetmeleri ve zorluklarla başa çıkmaları konusunda yardımcı olabilir. Ayrıca, ilişkiler, kariyer seçimleri, yaşam hedefleri ve zamanlamalar gibi konularda da değerli bir bakış açısı sunabilir. Kendini bildikçe farkındalık artıyor. Bence matematik gibi herkes en azından temel seviye astroloji öğrenmeli.



“İyi bir astrolog hiç kimseyi yargılamaz! Doğru ve güvenilir astrolojik danışmanlık sunmak için bu önemlidir. İyi bir astrolog hayatın her anından ders çıkarır, çünkü bilir ki hiçbir şey tesadüf değildir.”



KAPAK RÖPORTAJI



İş ve özel hayatımızda hedeflerinize ulaşmak konusunda en çok nerelerde hata yapıyoruz?

İş ve özel hayatta hedeflere ulaşmak konusunda yapılan hatalar çeşitli olabilir, ancak bazıları şunlar diyebilirim: Belirsiz hedefler koymak, kendini yeterince tanımamak, yeterince esnek olmamak. Hedeflerinizi netleştirmek önemlidir. Belirsiz veya çok genel hedefler, ilerlemeyi takip etmeyi zorlaştırabilir ve motivasyonunuzu azaltabilir. Hedeflerinizi ölçülebilir, ulaşılabilir, gerçekçi ve zamana bağlı kriterlerine uygun olarak belirlemek önemlidir. Zaman zaman planlar değişebilir, beklenmedik engellerle karşılaşabiliriz. Esnek olmak, zorluklarla başa çıkmak ve alternatif çözümler bulmak için yardımcı olacaktır.

Sizin gözünüzde İYİ bir astrolog nasıl olmalıdır?

İyi bir astrolog hiç kimseyi yargılamaz! Doğru ve güvenilir astrolojik danışmanlık sunmak için bu önemlidir. İyi bir astrolog hayatın her anından ders çıkarır, çünkü bilir ki hiçbir şey tesadüf değildir. Bunun yanı sıra:

Güçlü astroloji bilgisi: İyi bir astrolog, astroloji konusunda sağlam bir temele sahip olmalıdır. Gezegenlerin etkilerini, burçları, evleri, açıları ve diğer astrolojik kavramları anlamalı ve bunları doğru bir şekilde yorumlayabilmelidir. Astrolojinin temel prensiplerini ve tekniklerini iyi bilmek önemlidir.

Analitik düşünme becerisi: İyi bir astrolog, karmaşık astrolojik bilgileri analiz edebilme yeteneğine sahip olmalıdır. Haritaları ve diğer astrolojik verileri inceleyerek, detaylı bir araya getirip anlamlı bir şekilde yorumlayabilmelidir. Analitik düşünme becerisi, astrolojik örüntüleri ve ilişkileri tanımlamada yardımcı olur.

Empati ve iletişim yeteneği: İyi bir astrolog, insanlarla empati kurabilen ve onları anlayabilen biridir. İyi bir dinleyici olmalı ve danışanların ihtiyaçlarını anlamak için etkili iletişim becerilerine sahip olmalıdır. Astrolojik bilgileri anlaşılır bir şekilde aktarabilmeli ve danışanların sorularını yanıtlayabilmelidir.

Sürekli öğrenme ve gelişim: İyi bir astrolog, astroloji alanındaki gelişmeleri takip etmeli ve sürekli olarak kendini geliştirmelidir. Yeni astrolojik teknikleri, araştırmaları ve yaklaşımları öğrenmeli ve uygulamaya çalışmalıdır. Astroloji alanındaki hızlı değişimlere ayak uydurmak için öğrenmeye açık olmalıdır.

Bu özellikler, iyi bir astroloğun temel niteliklerini tanımlamaktadır. Ancak her astroloğun kendi benzersiz yaklaşımı, deneyimleri ve uzmanlık alanları olabilir.

Karma nedir ve nasıl işler? Karma yaratmamak için nelere dikkat etmek gerekir?

Karma, bir kişinin eylemlerinin sonucunda gelecekteki deneyimlerini etkileyen bir enerji veya güç olarak tanımlanır. Newton'un etki-tepki yasasını düşünün: "Her kuvvete karşılık, her zaman eşit ve ters bir etki kuvveti vardır". İyi eylemler olumlu bir karmayı çekerken, kötü eylemler olumsuz bir karmayı çekebilir. Astrolojide karma Satürn gezegeni ile alakalıdır. Bugün kötülük yaptın, yarın cezasını alacaksın diye bir şey yok! Astrolojik haritada döngüler vardır. Bir eylemin karşılığını seneler sonra alabilirsiniz. Karma astrolojisinde her bireyin geçmiş yaşamlarında ve mevcut yaşamında yaptığı eylemler, hayat yolundaki deneyimlerini etkiler. Doğum haritası, kişinin karmik deneyimlerini ve bu deneyimlerin sonuçlarını gösterir. Gezegenlerin konumları, kişinin karmik dersleri, öğrenmesi gerekenleri ve potansiyel karmik engelleri ifade eder.

Karma yaratmamak için bunlara dikkat edilebilir:

- **İyi niyetle hareket etmek:** Başkalarına karşı iyi niyetle davranmak ve yardımsever olmak olumlu karmayı artırır.



“ Karma astrolojisi insanın kendi potansiyelini keşfetmesine, ruhsal gelişimini ilerletmesine ve daha bilinçli bir şekilde yaşamasına yardımcı olur. Unutmayın: her şey düşünce ile başlar. ”

KAPAK RÖPORTAJI

-Empati kurmak: Başkalarının duygularını anlamaya çalışmak ve onlara saygı göstermek, olumlu bir karmayı teşvik eder.

-Doğru eylemlerde bulunmak: Dürüstlük, adalet ve doğruluk gibi erdemlere uymak, olumlu karmayı güçlendirir.

-Negatif duyguları kontrol etmek: Öfke, kıskançlık veya kin gibi olumsuz duyguları kontrol etmek ve pozitif duygulara odaklanmak önemlidir.

-Bilinçli olmak: Eylemlerinizin sonuçlarını düşünerek, kendinizi ve başkalarını olumsuz sonuçlardan koruyabilirsiniz.

-Hoşgörülü olmak: Farklı düşüncelere, inançlara ve yaşam tarzlarına hoşgörüyle yaklaşmak, olumlu bir karmayı teşvik eder.

Gazete ve dergilerde yazılan burçlar ve yorumları hakkında neler söylersiniz? Gerçekten o bilgiler doğru mu neye göre yazılıyor?

Gazete ve dergilerde yazılan burç yorumları çok genel yorumlardır. Bu yorumlar 1. Ev dediğimiz yükselen burca göre yazılıyor. Bu yorumları Güneş burcunuz yerine yükselen burcunuza göre okumak daha faydalı olabilir ama şunu unutmamamız gerekir ki hepimiz biricik ve tekiliz. Her birimizin doğum haritası eşsizdir dolayısıyla göksel konumlar her birimizi farklı etkiler. Örneğin; doğum haritanızda Merkür retro ise göksel Merkür retrosu size iyi gelebilir. Tabi burada yine açılar, gezegenlerin konumları ve diğer etkenler çok önemlidir doğru yorumu yapabilmek için harita analizi önemlidir.

Karma astroloji ile neler öğrenilir?

Karma astrolojisi Doğu ve Batı tekniklerini kapsayan çok derin bir alandır. İnsan ruhunu matematik ile çözen bir tekniktir. Karma astrolojisi, bir kişinin geçmiş yaşamlarında öğrenmesi gereken karmik dersleri ortaya koyabilir. Bu dersler, kişinin yaşamında tekrar tekrar karşılaştığı zorluklar veya tekrar eden desenler şeklinde ortaya çıkabilir. Aynı zamanda kişinin geçmiş yaşamlarda diğer insanlarla olan karmik bağlantılarını gösterebilir. Bu bağlantılar, kişinin yakın ilişkilerinde veya hayatında önemli roller oynayan insanlarla ilişkilendirilebilir.

“Neden bu Dünyadayım, burada ne yapıyorum, amacım ne?” Çoğumuz bu sorgulamayı yapıyoruz. Karma astrolojisi, kişinin karmik yolculuğunu anlamak için bir rehberlik sağlayabilir. Bu yolculuk, kişinin ruhsal büyüme, denge ve karmik dengesini sağlama çabalarını içerir.

Karma astrolojinin amacı nedir?

Karma astrolojisi, kişinin karmik döngülerini anlamak ve bu döngüleri çözerek ruhsal gelişim için çalışmak amacıyla kullanılır. Aynı zamanda Beden-Şuur-Yüksek benlik arasındaki ilişkiyi anlatır. Bu yaklaşım, kişinin geçmiş yaşamlarının etkilerini ve travmalarını anlama ve mevcut yaşamında karmik dengeyi sağlama çabasını destekler. Karma astrolojisi sabit yıldızların ve gezegenlerin enerjileriyle etkileşime geçmek, insanların kişiliklerini ve kaderlerini anlamak için benzersiz bir yol sunuyor.

Karma kader ile alakalıdır. Eylemlerinizin sonucunda ya-

şadığımız olayları temsil eder ancak bir doğum haritasında hem kader vardır hem de kişinin kendi iradesi vardır. Burada önemli olan kişinin karmik dengeyi sağlaması ve karmik dersleri öğrenerek ruhsal büyüme ve evrimini teşvik etmesidir. Bu, kişinin karmik döngülerini anlama, geçmiş yaşamlardan, mevcut yaşamdan gelen karmik etkileri dönüştürme ve ruhsal yolculuğunda dengeyi bulma sürecini içerir. Dengeyi buldukça farkındalığımız artar. Sadece beden ve beyinden ibaret olmadığımızın farkına varırız.

Karma astrolojisi insanın kendi potansiyelini keşfetmesine, ruhsal gelişimini ilerletmesine ve daha bilinçli bir şekilde yaşamasına yardımcı olur. Unutmayın: her şey düşünce ile başlar. Düşüncelerinizin değiştiği an eylemleriniz de değişir. Eylemlerinizin değişmesi demek ise kaderinizin değişmesi demektir.

Kendi hayatında astrolojinin yeri nedir?

Astroloji, hayatımı anlamlandıran ve yönlendiren bir rehberdir benim için. Kendimi bulduğum bir alan olarak görüyorum ve farkındalığımı artırmada bana yardımcı olan bir araç olarak değerlendiriyorum. Astroloji, hayatımda olumsuz yönleri görmeme yardımcı oluyor ve bu sayede kendimi geliştirmek için çalışabiliyorum. Doğum haritamı inceleyerek, içsel potansiyellerimi ve güçlü yönlerimi keşfedebiliyorum. Aynı zamanda zayıf yönlerimi de görmeme ve üzerinde çalışmama yardımcı oluyor.

Astroloji, benim için bir rehberlik aracıdır. Hayatta karşılaştığım zorluklarla başa çıkmak, ilişkilerimi anlamak, kariyer seçimlerimde doğru yolu bulmak gibi konularda bana yön gösterir. Bu sayede daha bilinçli kararlar alabiliyor ve yaşamımı daha olumlu bir şekilde yönlendirebiliyorum.

Astrolojiyi sadece kişisel gelişimim için değil, aynı zamanda ilişkilerimde ve diğer insanlarla etkileşimlerimde de kullanıyorum. Başkalarının doğum haritalarını inceleyerek, onları daha iyi anlama ve anlayışla yaklaşma fırsatı buluyorum. Diğer insanlara yardım etmek, onları kendi benliklerine daha yakınlaştırmak ve potansiyellerini keşfetmelerine yardımcı olmak benim için büyük bir mutluluk kaynağı.

Melissa Kutlu astrolog olmasa, ne olurdu?

Eğer astrolog olmasaydım, muhtemelen psikolog olurum. İnsanları anlamak ve çözmek benim için önemli bir konu olduğundan, bu alanda çalışmayı tercih ederdim. İnsanların iç dünyasını anlamak, onlara yardımcı olmak benim için büyük bir motivasyon kaynağıdır.

Psikolog olarak çalışarak, insanların duygusal, zihinsel ve davranışsal süreçlerini anlamaya ve destek vermeye odaklanırdım. İnsanları anlamak, onların sorunlarını çözmelerine yardımcı olmak ve kendi içsel gelişimimi de bu süreçte keşfetmek benim için önemli bir tatmin kaynağı olurdu.

İnsanlara rehberlik etmek, onlara destek olmak ve kendimi daha iyi anlamak için kesinlikle psikolojiyi seçerdim.

“Astroloji, kişisel gelişim ve farkındalık yolculuğunda bir rehberlik aracı olarak da kullanılabilir. İnsanların kendilerini daha iyi tanımaları, güçlü yönlerini keşfetmeleri ve zorluklarla başa çıkmaları konusunda yardımcı olabilir.”

EN BÜYÜK GÜCÜMÜZ FARKINDALIK

Bioenerji, spiritüel danışmanlık, bilinçaltı uzmanlığı, Kozmik Enerji terapistliği ile değişim alanlarındaki yolculuğuna hızlı adımlarla devam eden Firdevs Belkıs Tüten ile spiritüel alanı, işleyişini ve bilinçaltı dünyasını konuştuk. “Değişim ve buna bağlı gelişim süreci spiritüel anlamda herkes için aynıdır. Süreçte uygulamalarımızla doğru orantılı olarak değişen tek şey ilerleyiş hızıdır. Buradaki en büyük gücümüz farkındalık” diyerek, danışanlarına farkındalığın gücünü net bir şekilde yansıtıyor. Buyurun sohbetimize!

Röportaj: Melek Şenol

Enerji Terapistliği (Cosmo Energetica -Petrov Ekol) eğitimiyle öğrenme, gelişme ve uygulayıcılık yolculuğuna devam ediyorum.

Son zamanlarda spiritüel gelişim ve koçluk her yerde karşımızda. Nedir bu süreç, nasıl ilerler, herkes için aynı mıdır?

Değişim ve buna bağlı gelişim süreci manevi yani spiritüel anlamda evet, herkes için aynıdır. Sürecin tamamlanmasında değişen tek şey, adımları uygulamamızla doğru orantılı olarak ilerleyiş hızıdır sadece. Buradaki en büyük gücümüz farkındalık.

Süreci şöyle özetleyebiliriz;

-Düşünme öncesi dönem (stabil yaşam gibi düşünün, duygular durağan, yapılacaklar yerine getiriliyor o kadar, iç sıkıntılar oluyor ama görmezden geliniyor)
-Düşünme aşaması (sorunlar var farkındasın, bir şeylerin değişmesini istiyorsun, sen bir şeyler yapabilirsin belki ama ne yapacağını bilmiyorsun)
-Hazırlanma (karar verdin ve iyileşme yoluna girdin, yeni eylem planların oluşuyor)

-Eylem aşaması (sorunları net olarak görüyorsun, kendin bir şeyleri değiştirebilirsin farkındasın ve kabul ettin, aynı şeyleri yaparak farklı sonuçlar alamazsın öğrendin. Kendin ve hayatın için yeni adımlar atmaya başladın, davranışların değişmeye başladı)
-Muhafaza dönemi (doğru düşünce ve davranış biçimlerini sürekli tekrarlayarak fayda görmeye, yeni alanında tutunmaya ve yeni güzeli korumaya başladın, yeni sınırları olan kendini daha çok seviyor ve onaylıyorsun)

“İkili ilişkilerde en büyük çelişki ne biliyor musunuz; asıl isteklerimiz ve kendimizi layık gördüklerimizle, ilişkiyi yaşarken razı olduklarımızın farklı olması...”

Merhabalar Firdevs Hanım, sizi tanıyabilir miyiz?

Merhabalar, 1982 İzmir doğumluyum. İşletme mezunuyum; Psikoloji, spiritüalizm, enerji çalışmaları, bilinçaltı ve işleyiş her zaman ilgi alanımdaydı. “Hayatımda ters giden bir şeyler var, neyi yanlış yapıyorum” deyip en yanlış soruyu sorduktan sonra işler daha da zorlaşınca durmak zorunda kaldım... Ve durmanın aslında her çözümün başlangıcı olduğunu gördükten sonra da doğru soruyu buldum; “nasıl düzeltebilirim” ... Böylelikle de kendi sürecimi başlattım. Bioenerji, spiritüel (manevi) danışmanlık, bilinçaltı uzmanlığı eğitimleri ve şimdilik son olarak aldığım Kozmik





-Sonuç: Artık hiçbir şey eskisi gibi değil... Görüyorsunuz, farkındasın, en muhteşemi bunu hissediyorsun ve yaşıyorsun...

Frekansın yükseldi, bozulan tüm dengeler düzeldi artık. Yeniye adapte sürecin ve sürdürülebilirliğin sana bağlı...

Denge demişken; son zamanların kısır döngüsü ikili ilişkilerde sürekli aynı tarz insanlarla karşılaşmak var biliyorsunuz. Bunu düzeltebilir miyiz?

Evet maalesef hayatımızı her yönüyle etkileyen denge kaybı en çok bu konuda zorluyor bizi. Elbette düzeltebiliriz. Burada acelecilik en büyük zaafımız aslında. Baktın yakışıklı/güzel; tamam oldu bu iş... Bir hafta aradı, iki yemeğe çıkardı; tamam oldu bu iş... Sabaha kadar konuştuk hiç sıkılmadık; tamam oldu bu iş...

Hayır, öyle değil...

Biraz dur... Biraz sakin ol... Belki sadece abartılı bir fragman gördün... Olmasını istediklerin bunlar belki ama, ne kadar böyle güzel devam edecek bir bak, gör... Zaman tanı kendine ve karşındakine... Sor kendine; bu insan, bu yapılanlar beni mutlu eder mi? Bu kişi sorumluluk alır mı? İyi bir insan mı? Hastalandığında ona bakar mıyım? O bana bakar mı? Sıkıntılarda, yoklukta ne yapıyor, nasıl davranıyor? Cesareti kırılıyor mu? Gördüğümde heyecanlanıyor muyum? O beni görünce heyecanlanıyor mu? İlişkiye aynı oranda emek harcıyor muyuz? Bunu ne kadar süre devam ettirebiliriz? Değer yargılarımız ne kadar uyuyor? Tüm bunları değerlendir önce. Aceleci olma, sakin sakin hareket et.



Elinde avucunda sevgi, saygı, öncelik, ilgi, zaman, tutku, hayal, para ne varsa hepsini hemen koyma ortaya. Sonra; yaptıklarımı neden görmüyor, neden karşılamıyor diye sıkıntıya sokuyorsun kendini... Ayrıca; kapasitelerimiz, algılarımız, bildiklerimiz, doğrularımız, yanlışlarımız aynı değil... Senin için yazılan mesaja saatler sonra cevap vermek, yapılan planı ertelemek ya da iptal etmek saygısızlıkken, karşıdaki kişi için normal bir şey olabilir bu. Aynı şekilde; senin için telefonu meşgule atmak, aniden arkadaşlarınla plan yapmak normal olan bir şeyken karşıdaki bunu saygısızlık olarak değerlendirebilir. Olayları ve birbirinize olan tepkilerinizi gözlemler, değer yargılarınızı ölç ve yola devam etme kararını bunlara göre ver. Ve ikili ilişkilerde en büyük çelişki ne biliyor musunuz; asıl isteklerimiz ve kendimizi layık gördüklerimizle, ilişkiyi yaşarken razı olduklarımızın farklı olması... Çiçekleri çok severim bana çiçek alsın deyip hiç çiçek almayan birine razı olmak... Gezmeyi çok severim deyip, sürekli evde vakit geçirmek isteyen

birine razı olmak... Doğayı, kampı, yemek yapmayı seven birini isterken; hımbıl, hareketsiz, hazır yemek seven AVM insanına razı olmak gibi... Olaylara baktığımızda genelde ilişki başında görmezden gelinen bu tarz sorunların ilerde ilişkiyi çıkmaza soktuğunu görüyoruz. Sonrası malum sonuç, ayrılık... Yaptıklarımız bize göre doğru olabilir; ama sonuç değişmiyorsa yaptıklarımızı değiştirmenin zamanı gelmiştir. Başka yol yok. "Sen dersi geçene kadar sınav tekrar eder" çünkü bu sistemdeki en büyük dersimiz öğrenmek...

Peki Evren- Sistem nasıl işliyor?

Evren aslında bizlerin hiç de alışkın olmadığı kadar basit bir şekilde işliyor. Bunu "Getir Sistemi" olarak nitelendirebiliriz. Biliyoruz ki bedenimiz sistemlerden oluşuyor; kas sistemi, sinir sistemi, dolaşım sistemi, boşaltım sistemi gibi birbirine bağlı sistemlerimiz var. İçinde yaşamış olduğumuz evrene de bir sistem olarak bakarsak her şey daha kolay anlaşılabilir.

Bizler küçük sistemiz dünyayı da büyük sistem olarak düşünelim; düşündüklerimiz, söylediklerimiz ve duygularımızla bağlantılı olan ne varsa yaşam onu getiriyor bize... Çünkü düşüncelerimiz büyük sisteme sinyal gönderir. Duygularımızsa, daha fazlasını yaşamamız için olayları bize çeker... Ve büyük sistemin olumlu/olumsuz diye ayırt etme özelliği yok! İstemediğin bir şeyi de anlamaz sistem! Söзlerini istek olarak değerlendirir, hangi duygudaysan onu getirir sana... Zıt anlamlı kelimeleri doğru kullanmak gerekir bu anlamda. Tersin tersini söyleyip düz anlaşılınsın istiyoruz... Yok öyle bir dünya... Neyin olmasını istiyorsak onu dile getireceğiz. Dümdüz, net ve açık açık. "Hasta olmayayım" dersiniz hasta olursunuz, "sağlıklı olayım" deyince sağlıklı olursunuz. Bir yere gidiyorsunuz; "geç kalma-yayım" dersiniz geç kalırsınız, "yetişeyim" dersiniz yetişirsiniz. "Kıskanç partner istemiyorum" istek kayda alındı, en kıskancı yola çıktı bile... "Cimri olmasın" hop en cimrisi yanında...

Bir de cevap vermesi var sistemin Sorulara olaylarla cevap verir; "bu nasıl olur yaa" dedin, iyi ya da kötü fark etmez; aynı olur, fazlası olur meraklanmayın... Yargıladığınızı, garipsediğinizi aynıyla yaşatır; "ne, ehliyeti 4. Sınavda mı aldın?" bizzat yaşadığımdır

Kök ve bilinçaltı tüm inandıklarını destekler; "hayat zor" "para kazanmak zor" "erkekler/kadınlar güvenilirmez" "o işe beni almazlar" "o kadın/adam bana bakmaz" "- İstekler kayda alındı. Bunları yaşatacak insanları ve olayları bul!" Geçmiş kayıtları temizlemek için tekrara sokar; verdiği tepki değişsin, durum değişsin... Güven duygunu inşa etmen için korkularını gün yüzüne çıkarır. Güven varsa korku yok... Esnememiz için beklentilerimiz ve iddialarımızla sınır... İsteyin ama hırs yapmayın... Ne kadar beklenti, o kadar zarar... Aslında isteklerimizin olması için başka bir sürü yol var... Emin olun var... Tek seçeneğe, tek kişiye takılıp kendinizi sıkıştırmayın...

Maddi, manevi her konuda güvendiğiniz insanlardan yardım isteyin ve alın. Biraz sakinlik, biraz çaba, çokça destekle her şeyi yapabiliriz. Çünkü yaptığımız her şey olmaya mahkumdur...

Peki bilinçaltı değişim/dönüşüm hakkında neler söylersiniz? Olumlamlar meselâ gerçekten işe yarar mı?

Bilinçaltı tahmin edemeyeceğimiz kadar derin biçimde olayları ve duyguları birbiriyle bağlantılandırarak çalışıyor ki, hayret edersiniz. Muhakkak çalışmamız ve farkına varıp dönüştürüp iyileştirmemiz gereken bir alan. Olumlamlar kısmen işe yarar; bilinçaltı kayıtları temizlendikçe muhteşem işe yarar...

Mesela; gördüğümüz güzel ve yolunda giden bir ilişkiyi düşünelim. "İmrendiğimizi" söyleriz. O kadar ilginç ki; bu durumun altından kıskançlık ve hak etmeme bilinci çıkıyor. Bu ve benzeri; değersizlik, yetersizlik, görmezden gelinme, kale alınmama, gözden çıkarılma, istenilmeme, kabul edilmeme, yok sayılma, güven, korku ve öfke duygusu kayıtlarına çalışmalar yapıp bu alanları temizlememiz, iyileştirmemiz önemli. Bunu kendimizi dinleyerek, evet gerçekten kendimizi dinleyerek yapabiliriz. Ayna karşısına geçerek, kendimize seslenip "bana söylemek istediğin bir şey var mı?" sorusuyla başlayabiliriz mesela... Kendinize akıl vermeyin ama; "şu şöyle, bu böyle, şunu iyi yaptın, bunu niye yaptın" gibi kendinizle konuşmayın. Kendinizi dinleyin sadece, o sizinle konuşur... Gerçekten kaliteli bilgi paylaştan keyifli, doyurucu ve yüksek katkı çalışmaları ve kamplar yapan hesaplar var, bunları takip edip bu tarz çalışmalara katılabilirsiniz. Kozmik enerji bu anlamda çok kuvvetli. Eğitimcim Özlem Karakaş Şahin'in hesabı olan @mucizemerkezi hesabını gönül rahatlığıyla takip edip hem ücretsiz çalışmalarına hem eğitimlerine katılabilirsiniz.

Firdevs hanım, She and Girls dergisi okuyucularına son olarak neler söylemek istersiniz?

Sizi rahatsız eden şeyler olduğunda kendinize ve duygularınıza odaklanın. "Bana bunu neden yaptı" yerine "şu an ne hissediyorum" deyip enerjinizi kendi duygularınıza bakmaya, onları görmeye, kendinizi anlamaya ve sarmaya verin. Her şeyin nasıl değişip düzeldiğini göreceksiniz... Instagram hesabım çok yeni; bana iyi gelen ve beni iyileştiren şeyleri yeni yeni paylaşmaya başlıyorum. Tüm bunları @hadi_beni_iyilestir hesabından takip edebilir, sorularınız ve bireysel danışmanlık almak için hadibeniiyilestir@gmail.com adresinden bana ulaşabilirsiniz.

Yeni bir eğitim daha alıyorum, bu eğitimim bittikten sonra yeni bilgilerle yeni röportajda buluşmak üzere herkese keyifli güzel günler diliyorum.

Sevgiler...

"Sizi rahatsız eden şeyler olduğunda kendinize ve duygularınıza odaklanın. "Bana bunu neden yaptı" yerine "şu an ne hissediyorum" deyip enerjinizi kendi duygularınıza bakmaya, onları görmeye, kendinizi anlamaya ve sarmaya verin. Her şeyin nasıl değişip düzeldiğini göreceksiniz..."



“Sürdürülebilir bir yaşam tabii ki her bireyin katkıda bulunacağı bir yaşam şeklidir. Sen olduğun halin ile yaşama ne katabilirsin ne verebilirsin? Bence hepimizin üzerinde düşünmesi gereken bir konu.”

İlk başta sizi tanımak istiyoruz? Kendinizi kısaca tanıtır mısınız?
1982 doğumluyum, 19 yıldır kurumsal bir firmada finansman ile ilgileniyorum. Kurumsal işimin bana kattıkları ile konfor alanımda sakin sessiz yaşam süren biriydim ve bu tek düzeliğim gayet normal bir şekilde devam ediyordu. Kırılma noktası hayatımda aniden belirirken, “bu hayata çalışmak için, ev kurmak için, para kazanmak için ve diğer toplumun dayattığı kuralları yerine getirmek için gelmedik” diye sorgularken buldum kendimi. Ve 5 yıldır önce kendi üzerimde adanmışlıkla çalışırken ve halen de devam ederken, yaşam kalitesini arttırmak isteyenler ile buluşarak yaşamlarında olan iplerin kendi ellerinde olduğunu hatırlatmak için başladım bu keyifli yolculuğuma. Bu kez yolculuğuma bilmediğim yollardan gitmeyi tercih ettim ve yolculuğumu tadını aldıkça gittiğim yolun ne kadar da doğru olduğunu defalarca kez deneyimledim. Umarım herkes bir gün yolculuklarının tadını almayı deneyimler ve hayatın tadını çıkarıp yaşam kalitelerini daha da yukarı çıkarırlar.

Sürdürülebilir bir yaşamı nasıl tanımlıyorsunuz?

Sürdürülebilir bir yaşam tabii ki her bireyin katkıda bulunacağı bir yaşam şeklidir. Sen olduğun halin ile yaşama ne katabilirsin ne verebilirsin? Bence hepimizin üzerinde düşünmesi gereken bir konu. Belki bazı şeyleri değiştiremeyebiliriz ama toplum olarak dönüştürebileceğimiz bir çok faktör var. Birey olarak yapabileceklerimizi göz ardı ediyoruz. Oysa her birimiz birleşince toplum oluyoruz zaten. Ve bu yaşama mutlaka katmamız gereken şeyler olduğunu unutup, hep bir mücadele içinde yaşamımızı şekillendiriyoruz. Ve bu dünyaya neden geldiğimizi unutuyoruz.

Röportaj

DÜNYAYA NEDEN GELDİĞİMİZİ UNUTMAYALIM

Ben bu alanda insanlara rehberlik etmeyi çok seviyorum. Çünkü benim hayatıma da biri dokundu ve yaşamımı dönüştürmeme destek oldu. Ve öyle çok sevdim öylesine tatmin hissettim ki, şimdi ben insanlara rehberlik yapıp, ruhlarına dokunarak bambaşka kapıları birlikte açarak yaşam kalitelerini çok daha yükseltiyorum. Ve hep diyorum “iyi ki bu alandayım ve iyi ki insanların bakış açılarını dönüştürmelerine destek oluyorum “sözleriyle, mesleğine olan inancını içten ifade eden İletişim Danışmanı Handan Öner ile çok keyifli bir sohbet gerçekleştirdik. Buyurun sohbetimize!

Röportaj: Melek Şenol

İşinizi geniş kitlelere ulaştırmada İnternet reklamları hakkındaki görüşlerinizi öğrenebilir miyiz?

Sosyal medya ve reklamlar hayatımızda öyle çok yer alıyor ki. Artık bir şey almadan evvel mutlaka bazı verilere bakarak karar verip alıyoruz. Reklam ciddi bir duyuru mekanizması. Tabii ki bunu da verimli kullandığımız zaman ve doğru manevra ile ilerlediğimiz zaman bizi muhteşem bir şekilde yükselteceğine eminim.

Yaşam kalitesi sizin hayatınıza nasıl dokundu?

Yaşam kalitesi, ah ne güzel bir soru. Bu alana geçtiğim zaman yaşadığım en şahane hislerden biri yaşam kalitemi yükseltmekti. Fiziksel dünyada yaşıyoruz ve yapmamız gereken çok şey var. Her birimiz bu dünyayı deneyimlerken her birimiz farklı yollardan deneyimliyoruz. Çok gariptir ki hepimizin hikayesi çok farklı. Kaç milyon insan bu dünyada yaşıyor ve her biri farklı hikayelerle sürdürüyor yaşamını. Kimilerine göre yaşam kalitesi bambaşka yaşam tarzlarını anımsatırken, benim için yaşam kalitesi; gerçekten günlerini tatmin dolu yaşıyorsan, hayattan keyif alıyorsan, zıtlıklarla buluştuğunda çözümünü arıyorsa gözlerin ve kalbin, bence en önemlisi kendini iyi hissediyorsan yaşam kaliten çok ama çok yüksektir.

Ülkemizin ve bulunduğunuzun sektörün bugünü ve geleceği hakkındaki fikirlerinizi öğrenebilir miyiz?

İçinde bulunduğum sektörün bugünü ile ilgili söyleyeceğim pek bir şey yok. Öyle büyük bir sektör ki herkes bir anda her şeyi yapabiliyor. Ucu çok açık bir sektör. Ama her daim her sektörde “işini aşk ile sevgi ile yapanlar hep daim olacaktır. Sektörün geleceği belki daha da büyüyüp çok farklı dallara uzanacak, bilemiyorum. Sadece şunu söyleyebilirim; ben bu alanda insanlara rehberlik etmeyi çok seviyorum. Çünkü benim hayatıma da biri dokundu ve yaşamımı dönüştürmeme destek oldu. Ve öyle çok sevdim öylesine tatmin hissettim ki, şimdi ben insanlara rehberlik yapıp, ruhlarına dokunarak bambaşka kapıları birlikte açarak yaşam kalitesini çok daha yükseltiyorum. Ve hep diyorum “iyi ki bu alandayım ve iyi ki insanların bakış açılarını dönüştürmelerine destek oluyorum “ Sevgiler.

KENDİNİZDEN VAZGEÇMEYİN

Sınav sistemlerinin uzun yolculuklarla ve yoğun tempolarla ilerlediği süreçte, çocuklarımızın yanında olan değerli öğretmenlerimizden Nur Güler ile bu yolculuğun en hafif nasıl geçilebileceği konusunda bilgiler aldık.

Değerli öğretmenimiz, “Yol uzun ve yorucu biliyorum, unutmayın başarıları vazgeçmeyenlerdir” mesajıyla, azmin gücünü bir kez daha bizlere hatırlatıyor. Buyurun sohbetimize!

Röportaj: Melek Şenol



“Sınava hazırlanırken en önemli mesele doğru kaynak ile çalışmak. MEB kazanımlarına uygun hazırlanmış kaynakları tercih edelim. Zaten MEB’in çok geniş ve güzel bir soru havuzu var.”

Hikayemle başlayalım...

1982 Malatya doğumluyum. Atatürk Üniversitesi Fen Bilgisi Öğretmenliği 2004 Yılı mezunuyum. 15 yıllık evliyim ve iki çocuk annesiyim. Meslekte 20. yılımı doldurdum. Türkiye'nin çeşitli illerindeki öğrencilerle internet ortamında yapmakta olduğum canlı derslerle öğretmenlik kariyerime devam ediyorum.

‘Anlatman değil öğretmenim ‘ mottom.

Klişe gelebilir fakat öğrenemeyen öğrenci yoktur, öğretmeyen öğretmen vardır Tecrübe ile öğrendiğim bir şey var yeterince uğraşırsak herkesle sonuca ulaşabiliyoruz. Ben çocuklara da vazgeçmemeyi öğretmeliyiz, illaki bir yolu vardır. Benim branşım fen bilimleri, dolayısıyla deney ve gözleme dayalı bir ders. Çocuklara mümkün olduğunca yaşatarak öğretme taraftarıyım. Deney dediğimiz şey için illaki laboratuvar gerekli değil. Elimizdeki imkanlarla öğrenmeleri gereken kazanımların aslında hayatın ta kendisi olduğunu gösterebiliriz. Böylece ben bunu niye öğreniyorum ya da nerede işime yarayacak psikolojisinden çıkmış olurlar. Eğitimin gerekliliğine inanırlar kalıcı ve kaliteli öğrenmeler gerçekleşir.

Sınavlara dair;

Ülkemizdeki sınav sistemi sıralama sınavları üzerine kurulu olduğundan önemli olan kaç yanlış yaptığın, kaç puan aldığın değil hedefine bağlı olarak yüzde kaçlık dilme girdiğin, rakiplerin arasında nerede olduğun. Sınava bu mantıkla hazırlanmak lazım. Sınava hazırlanırken ara ara konu

tekrarı yapmanın yanında çok soru çözmek de önemli. Soru çözümü ile ilgili şunu hatırlatmakta fayda var: Soru çözümünün ardından kesinlikle kontrolünü yapmalıyız ve çözemediğimiz her soruyu mutlaka çözdürmeliyiz. Önemli olan nicelik değil nitelik yani kaç soru çözüğünden ziyade ne kadar etkili çözüğün.

LGS ‘ye hazırlanan öğrencilere ve velilere tavsiyem;

Öncelikle sınava hazırlanmak ciddi sabır ve istikrar gerektiriyor. Bu nedenle programlı ilerlemeyi tavsiye ediyorum. Program standart olmaz, herkesin çalışma programı kendi şartlarına göre bireysel hazırlanmalı. Kimin beni nereye koyduğunun hiçbir önemi yok, önemli olan ben kendimi nereye koyuyorum. Başarı kendi içinde değerlendirilmeli. KİMSEYİ KENDİ ÖNÜNE KÖYMEYİN VE KENDİNİZE İNANIN.

Süreçte DOĞRU KAYNAKLARLA ilerleyelim.

Sınava hazırlanırken en önemli mesele doğru kaynak ile çalışmak. MEB kazanımlarına uygun hazırlanmış kaynakları tercih edelim. Zaten MEB’in çok geniş ve güzel bir soru havuzu var. (Osdgm.gov.tr adresinden ulaşabilirsiniz) Unutmayın zor kaynak iyi kaynak değildir, MEB KAZANIMLARINI dikkate alan kaynak iyi kaynaktır. Araştırmalar gösteriyor ki ülkemizde öğrencilerin temel problemi okuduğunu anlayamama dolayısıyla bu sorunu yaşamamak için düzenli KİTAP OKUYALIM.

Yol uzun ve yorucu biliyorum, unutmayın başarıları vazgeçmeyenlerdir. KENDİNİZDEN VAZGEÇMEYİN.

Sınava girecek herkese başarıları diliyorum. Sizi çok seviyorum canım çocuklarımla.

“Yol uzun ve yorucu biliyorum, unutmayın başarıları vazgeçmeyenlerdir. KENDİNİZDEN VAZGEÇMEYİN.”

“KORKU VE KAYGI AYNI DEĞİLDİR”

Bilişsel Davranışçı Terapi ekolü beraberinde hem özel bir şirkette psikolog olarak görev yapan, hem de yetkinlik ve yeterliliğinin olduğu çeşitli alanlarda danışanlarına hizmet veren Klinik Psikolog Rümeyya Gezer Günay ile psikolojiye dair her şeyi konuştuk. Buyurun sohbetimize!

Röportaj: Melek Şenol



Sizi kısaca tanıyabilir miyiz?

Ben Uzman Klinik Psikolog Rümeyya Gezer Günay. 2013 yılında Psikoloji bölümünü tercih etmemle birlikte bu uzun ve güzel yolculuğum başlamış oldu. Eğitimim boyunca mesleğimin teorik bilginin yanı sıra pratik bilgilere de dayandığımı bildiğim için çeşitli hastanelerde ve kliniklerde staj yaptım. Aynı zamanda eğitim sürecimde kurumlarda, derneklerde ve çeşitli kongrelerde de görev almaya gayret ettim. Üniversite eğitimi tamamladıktan sonra Klinik Psikoloji üzerine yüksek lisans programını da başarıyla tamamlayarak “klinik psikolog” unvanını almaya hak kazandım. Mezun olduğum süreçten bu yana Bilişsel Davranışçı Terapi ekolü beraberinde hem özel bir şirkette psikolog olarak görev yapmakta, hem de yetkinlik ve yeterliliğimin olduğu çeşitli alanlarda danışanlarımı almaya devam etmekteyim.

Çevremizdeki insanlar bizi kaygıya sürüklüyor olabilir mi?

Elbette toplum içerisinde bir arada yaşıyoruz ve bu beraberlik de istemediğimiz pek çok duruma maruz kalmamıza neden oluyor. Eleştirel ve yargılayıcı insanlar, beklentisi yüksek insanlar, mükemmeliyetçi ve sürekli kıyaslayan insanların, üzerimizde bir sosyal baskı hissettirmesi ve bizde kaygıya sebep olması oldukça olası ve görülen bir durumdur.

Korku ve Kaygı arasındaki fark nedir?

Korku ve kaygı kavramlarının her ikisi de stres tepkileridir. Pek çoğumuz kaygılarımızı korku olarak adlandırırız. Ancak korku ve kaygı aynı değildir aralarında ince bir çizgi vardır. Korku; gerçek olan bir tehlikeden duyulan endişedir. Kaygı ise; gerçekleşme ihtimali az olan bir durumdan duyulan endişe anlamına gelir. Dolayısıyla birisinde gerçeklik varken, diğerinde yalnızca ihtimal vardır.

Neden depresyona gireriz?

Depresyona girmemizin belli bir nedeni yoktur, pek çok neden depresyona girmemize neden olabilir. Genellikle biyolojik, genetik, çevresel ve psikososyal faktörlerin bir kombinasyonu şeklinde ortaya çıkar. Bunun yanı sıra yaşamış

olduğumuz travmalar, ağır bir hastalık ile karşı karşıya gelme, bir yakınımızı kaybetme, fiziksel veya cinsel istismar, madde bağımlılığı, psikolojik rahatsızlıklar, kullanmış olduğumuz ağır ilaçlar vb. dışsal sebepler de depresyona girme olasılığımızı arttıran etmenlerdir.

Panik atak ile nasıl baş edilir?

Panik atak tedavilerinde, hastalığın şiddetine göre bazen psikoterapi yeterli geleceken, bazen ilaç tedavisi beraberinde psikoterapi gerekebilir. Sizlere Panik geçirirken işinizi yarayabilecek birkaç öneride bulunmak istiyorum.

- Öncelikle sakin kalın ve bunun bir atak olduğunu, birazdan geçeceğini ve sizi öldürmeyeceğini kendinize sesli bir şekilde tekrar edin
- Güvenli gördüğünüz bir yere oturun ve nefes egzersizi yapın. Bu egzersizin kuralı, 4 saniye derin nefesi burnumuzdan çekip, 4 saniye içimizde tutmak ve 4 saniye de sadece ağızımızdan hafifçe üfleyerek nefesi dışarı vermek şeklindedir. Bu egzersiz kalp ritminizi düzenleyecek ve hızlı nefes alıp vermenizi normal düzeye getirecektir.
- Beyninizi şu an sadece fiziksel belirtilerimize odaklandığı için, beyninizin dikkatini başka yöne çekin. Etrafınızdaki kırmızı nesnelere sayın veya 100’den geriye 3’er 3’er sayın.
- Çevrenizdeki somut nesnelere odaklanın ve gözünüzü kestirdiğiniz bir nesneye daha fazla odaklanarak onun tüm detaylarını dikkatlice izleyin.
- Yalnız olmadığınızı bilin. Panik atak ülkemizde en çok görülen psikolojik rahatsızlıklardan biridir. Sizin gibi binlerce insan olduğunu unutmayın.
- Etrafınızda stres yaratan unsurlardan uzaklaşın, düzenli egzersiz yapın, bir hobi edinin, düzenli uyuyun ve dengeli beslenin.

“Pek çoğumuz kaygılarımızı korku olarak adlandırırız. Ancak korku ve kaygı aynı değildir aralarında ince bir çizgi vardır.”



DAHA İYİSİ MÜMKÜN

“İyi yaşam bir insan hakkı ve bunun bir ideali ya da yüzde yüz bir doğrusu yok. Herkes kendi koşullarına uygun ve yapabildiği kadar gayret gösterebilir. 1 her zaman 0'dan büyüktür. Küçük hedeflerle başlayıp adım adım ilerlemek motivasyonu artırır; çünkü yol çok uzun” diyerek, iyi yaşam hedeflerini belirlemede büyük motivasyonu sağlayan İyi Yaşam Uzmanı Öykü Mutlu Çimitay ile yaşam kalitemizi artırıyoruz

Buyurun sohbetimize!

Röportaj: Melek Şenol

İçerikler üretiyor ve geliştirdiğim projeler ile yaşam kalitesini artırmaya ihtiyaç duyan kişilere destek oluyorum. Hayatta sizi en çok ne motive eder? Aile ve arkadaşlarıyla vakit geçirmekten hoşlanan; gezmeyi, tatmayı ve yenilikleri keşfetmeyi seven bir insanım. Bu söylediklerimin hepsi kendimi iyi hissettiğim zaman anlamlı oluyor. Bu sebeple beni en çok motive eden şey kendimi iyi hissetme halini sürdürebilme becerisi. İyi hissetmek için de iyi yaşam pratiklerinin önemli olduğunu düşünüyorum.

Sizce iyi yaşam nedir?

İyi yaşam bir araştırma sürecidir. Beden, zihin ve ruh sağlığımızın sosyal, duygusal ve çevresel faktörlerin de etkisi ile daha iyi olması için yaptığımız uygulamalardır. Dolayısı ile kendi bedenimizin iyilik hali için dikkat ettiğimiz beslenme, hareket, uyku, nefes, meditasyon vb. pratiklere ek olarak gezegen sağlığı için yaptığımız seçimler veya ilişkilerimizde hem kendimize hem karşımızdakine yaklaşımımız gibi çok değişkenli bir varoluş biçimidir. Ve her zaman daha iyisi mümkündür

Sizce bir kişi yaşamını nasıl daha iyi hale getirebilir?

Farkındalıkla çaba göstererek. Başlangıçta iyi yaşam pratikleri kişilere uygulaması zor veya sıkıcı gelebiliyor. Ancak bu işler çaba istiyor. Yeşillikleri yıkamak; günlük adım sayımızı artırmak, nefes pratiği için uygun bir oturuşa gelmek... Bu aksiyonların hepsi için gayret gerekiyor. İşin iyi tarafı şu ki bir zaman sonra bu çabasız bir çabaya dönüşebiliyor; yani kişinin günlük rutinleri haline geliyor. Beslenme ise çok anlamlı bir başlangıç noktası, çünkü bağırsak sağlığımızı ve dolayısı ile de hormon ve sinir sistemi aracılığı ile iyi hissetme halimizi destekliyor.

Ekleme istedikleriniz?

Bence iyi yaşam bir insan hakkı ve bunun bir ideali ya da yüzde yüz bir doğrusu yok. Herkes kendi koşullarına uygun ve yapabildiği kadar gayret gösterebilir. 1 her zaman 0'dan büyüktür. Küçük hedeflerle başlayıp adım adım ilerlemek motivasyonu artırır; çünkü yol çok uzun.

“İyi yaşam bir araştırma sürecidir. Beden, zihin ve ruh sağlığımızın sosyal, duygusal ve çevresel faktörlerin de etkisi ile daha iyi olması için yaptığımız uygulamalardır.”

Öykü Hanım kendi hikayenizi dinleyebilir miyiz?

Saint Joseph Fransız Lisesi ardından Galatasaray Üniversitesi'nden Endüstri Mühendisi olarak mezun oldum. 10 yıllık ürün yönetimi kariyerimin ardından Beslenme ve Diyetetik alanında yüksek lisans yaptım. Ne alaka değil mi? 1980'li yılların çocuklarının çoğunluğu gibi ben de mama ve muhallebi ile büyüdüm; sorumluluklarımı yerine getirebilmek adına stres yönetiminde zorlanıyordum; bilinçsiz beslenme ve spor alışkanlıklarına sahiptim. 30 yaşına geldiğimde dışardan fazla kilo olarak gözüken ama içeriden hormonal anlamda yaşamımı olumsuz etkileyen sağlık sorunlarımı fark ettim. Diyetisyen danışmanlığı olarak başladığım yaşam tarzı değişikliği süreci yemekle ve kendimle ilişkiyi yeniden şekillendiren; beni hem bedensel hem ruhsal anlamda iyileştiren bir yolculuğa dönüştü. Bu alanda projeler üretip çalışmak istediğime karar verdim. Bilimsel anlamda derinleşmek amacıyla da yüksek lisans yaptım. Diğer taraftan yoga ve farkındalık pratikleri hayatıma girdi ve bu alanda da 200 saatlik uzmanlık eğitimini tamamladım. Şimdi “iyiyasamoykusu” ismini verdiğim instagram hesabımda



Cilt lekesi deyip geçmeyin

Esmerler cildinizi tahrişten koruyun!

Cilt rengi koyu olan kişilerde melanosit sayısı açık renkli olan kişilere göre daha fazladır. Cilt yaraları ve dermatolojik hastalıklar esmer kişilerde lekeyle iyileşir. Bu yüzden leke sorunu esmerlerde daha belirgindir.

Leke, cildimize renk veren melanin hücrelerinin fazla çalışmasından kaynaklanan bir sorundur. Kadın hastalarda daha sık görülür ama nadiren erkeklerde de rastlanır. Melanin hücrelerinin fazla çalışması çok sayıda sebepten dolayı olur. Hamilelik, kullanılan bazı ilaçlar, böbrek üstü bezi, tiroit bezi ve bazı bağırsak hastalıkları, demir metabolizması bozuklukları, yanlış kozmetikler, genetik nedenler, uzun süreli ve yoğun güneşe maruz kalınması, bazı enfeksiyon hastalıkları ve dermatolojik hastalıklar lekeye neden olabilecek başlıca sebeplerdir. "Leke şikayeti ile

başvuran hastalarda öncelikle lekenin neden olduğunun tespiti önemlidir" Dermatoloji Uzmanı Doç. Dr. Gökhan Okan, lekeler hakkında bilgiler verdi...

Cilt rengi koyu olan kişilerde melanosit sayısı açık renkli olan kişilere göre daha fazladır. Bu yüzden leke sorunu esmerlerde daha belirgindir. Cilt yaraları ve dermatolojik hastalıklar esmer kişilerde lekeyle iyileşir. Siville, egzama ve liken gibi dermatolojik hastalıkların iyileşmesi leke şeklinde olacağı gibi; ağda, düşme, sürtünme, yanık ve çizilme gibi nedenlerle tahriş olan deri bölgeleri de renk koyulaşması şeklinde iyileşir. Bu sebeple esmerler, derilerinin fazla zarar görmemesi konusunda dikkatli olmalıdır. Sivillelerini sıkılamaları, egzamalarını kaşınamaları, yara kabuklarını koparmamaları ve mevcut dermatolojik rahatsızlıklarını hemen tedavi ettirmeleri gerekir.



Renk açma zamanı geldi

Yaşlılık lekeleri ya da karaciğer lekeleri dediğimiz lekeler; açık tenli kişilerde, güneş gören alanlarda görülen düz açık kahverengi ile koyu kahverengi tonları arasında oval lekelerdir. El sırtı, göğüs, sırt, omuz ve yüzde görülürler. Orta yaşlarda görülmeye başlarlar ve yıllar içinde sayıları artar. Güneş koruyucu kullanımı ve güneşten kaçınarak yeni leke oluşumu engellenir.

Leke tedavisi disiplin gerektiren bir tedavidir. Güneş koruyucular tedavinin en önemli basamağıdır. Güneş koruyucuların hem ultraviyole A hem de ultraviyole B ışınlarından korumasına, uzun süreli etki göstermesine, hipoalerjenik olmasına, suya ve tere dayanıklı olmasına dikkat edilmelidir. Kapalı ortamlarda bile kullanılmalıdırlar. Kişiler ciltlerini tahriş edici ürün kullanımından kaçınmalıdırlar. Lekeye neden olabilecek dahili hastalıktan şüpheleniliyorsa onun araştırması yapılmalıdır. İlaç kökenli leke artışı olasılığında riskli olan ilaç kesilmelidir.

Leke tedavisinde farklı seçenekler mevcut

Dermatoloji Uzmanı Doç. Dr. Gökhan Okan; “Leke tedavisinde renk açıcı kremler, peeling, mikroiğneleme, PRP ve lazer yöntemlerine başvurulur. Renk açıcı kremler; hidrokinon, retinoik asit, azeleik asit, kojik asit, arbutin, tranexamik asit, niasinamid ve glikolik asit gibi maddeler içermektedir. Bu maddeleri içeren ürünler tek başına kullanılabileceği gibi birbirleriyle kombine bir şekilde de kullanılabilir. Tedavinin mutlaka dermatolog kontrolünde olunması gerekir. Tedavide alınacak cevap iki ay sonra kendini belli etmeye başlar. Hastalar belirli periyodlarla takip edilerek tedaviden alınacak cevaba göre ilaçlar da değişiklik yapılır. Mutlaka güneş koruyucuyla birlikte kullanılmaları gerekir” dedi.

Peeling; leke tedavisinde başvuru olan bir diğer yöntemdir.

Özellikle derin yerleşimli olduğu düşünülen lekelerde peeling yöntemi, evde kullanılacak krem tedavisiyle birlikte daha iyi cevap verir. Amaç hem deride lekeli olan hücrelerin soyularak atılmasını sağlamak, hem de ciltteki renk hücrelerinde renk üretimini baskılamaktır.

İnatçı lekelerde kombine tedavi

Peeling tedavisi, iki ya da üçer hafta arayla dört ila altı seans arasında yapılır. Peeling işlemi için kullanılacak asidin konsantrasyonun güçlü olmamasına dikkat edilmelidir. Güneş koruyucu kullanımı tedavi sonrası devam ettirilmelidir. Peeling sonrası ciltte kızarıklık, hafif kabuklanma ve kepeklenme gibi bulgular gözlemlenebilir. Bu bulgular birkaç günde nemlendiricilerle hafifler.

PRP işleminde kandaki büyüme faktör bileşenleri belirli yöntemlerle saflaştırılır. Ardından yüze zerk edilir. Uygulama insanın kendi kanından elde edilen bir özütü yapıldığı için son derece güvenlidir, yan etkisi yoktur. Belirli aralıklarla tekrarlanması gerekir. PRP işlemi evde uygulanan harici tedavi ile birarada uygulandığında leke üzerine etkinlik artmaktadır.

Mikroiğneleme 0.5-2.5 mm faasında değişen farklı uzunluklarda steril, ince ve çok keskin iğnelerin özel aparatlar ile deri yüzeyine uygulanmasıdır. Bu uygulama ile iğneler derinin alt tabakasına kadar uzanan kanallar şeklinde hasarlar oluşturur. Bu hasarlar derinin kendi iyileşme mekanizmasını harekete geçirir ve derinin yeniden yapılmasını tetikler. Açılan mikrokanallar ile deriye uygulanan ilaçlar derine ulaşır. Mikroiğneleme sonrası kullanılan renk açıcı ürünler, açılan kanallardan deriye uygulanır.

İnatçı, uzun süreli ve tedaviye dirençli lekelerde lazer tedavisine başvurulur. Seanslar halinde uygulanır. Emin ellerde yapılmadığı zaman istenilmeyen sonuçlarla karşılaşılabilir.

MUTLULUK BİR SÜREÇTİR

“Yolculuğuma kimya mühendisi olarak başladım. 2006-2016 yılları arasında mesleğimi icra ettim. Tekirdağ, Adana, Gaziantep ve İskenderun’da mühendislik ve yöneticilik yaptım. 2016’dan bu yana ise aldığım eğitimlerle koçluk ve eğitimcilik hayatına adım attım.

*Anladım ki ben bu dünyaya anlatmaya gelmişim!”
Profesyonel Koç ve Eğitmen Suat Yaşar Dikkaya, mesleğine olan inancını ve başarısının sırrını bu cümlelerle içtenlikle ifade ediyor.*

*Mutluluğun sonuç olmadığını, bir süreç olduğunu anladığımız an mutlu yaşamamızın engel tanınmadığını önemle vurguluyor.
Buyurun sohbetimize!*

Röportaj: Melek Şenol

beslenme ve meditasyonun olduğu bir felsefe. Tüm bunları içeren yüz yüze ya da online programlarla insanlara özünde var olan güzelliği ortaya çıkarmaları konusunda destek oluyorum.

Okurlarımıza paylaşmak istediğiniz, unutamadığınız bir anınız var mı?

İnsanların farkındalıklarını arttırdığım her an benim için eşsiz bir anı. İnsanların gözlerindeki o parıltı, benim en büyük motivasyonum.

Saygılarımla
Suat Yaşar Dikkaya
Profesyonel Koç & Eğitmen



“Yüz yogası bütünsel bir disiplin. İçerisinde nefes, gevşeme, beslenme ve meditasyonun olduğu bir felsefe.”

Öncelikle kendinizden bahsedermisiniz?

Ben Suat Yaşar Dikkaya, AC’den akredite Uluslararası Profesyonel Koç ve Eğitmenim. Evliyim ve bir çocuk annesiyim. İş hayatına 2006 yılında kimya mühendisi olarak başladım. 2016 yılından bu yana ise kurumsal eğitimlerle 17 yıllık özel sektör ve mühendislik tecrübemi insanlara aktarıyorum. Bunun yanında human design ve yüz yogası atölyeleri ile insanlara kendi tasarımlarını yaşama ve bütünsel güzellik konusunda hizmet veriyorum.

Kişisel gelişim, yüz yogasına ne zaman başladınız? Yolculuğunuzdan bahsedermisiniz?

Yolculuğuma kimya mühendisi olarak başladım. 2006-2016 yılları arasında mesleğimi icra ettim. Tekirdağ, Adana, Gaziantep ve İskenderun’da mühendislik ve yöneticilik yaptım. 2016’dan bu yana ise aldığım eğitimlerle koçluk ve eğitimcilik hayatına adım attım. Anladım ki ben bu dünyaya anlatmaya gelmişim! Bildiğim, öğrendiğim ve fark ettiğim her şeyi anlatarak insanlara dokunmak benim hayat amacımış! Yüz yogasını ise 2023 yılında verdiğim hizmetlerin içerisine dahil ettim. Çünkü iç ve dış güzelliğin bir bütün olduğunu anladım. Bildiklerimi insanlara aktararak ve yaşam yollarında onlara rehberlik ederek, hayat amacıma biraz daha yaklaşmanın mutluluğunu yaşıyorum.

Ne tür eğitimler veriyorsunuz? İçerikleriniz nelerdir?

İnsanlar mutlu olmaya çalıştıkları için mutsuz ve kendilerini tanımadıkları için almış oldukları yanlış kararların verdiği pişmanlık ile yaşıyorlar. Oysa mutluluk bir sonuç değil, mutluluk bir süreç. Mutluluk, aldığımız kararlarla, yaptıklarınla, azminle o anın tadını çıkararak, duygularını özgürce ifade edebilmenin ve anın tadını çıkarabilmenin içinde gizli! Tüm bunları içine katarak; Kendini bilmek, iletişim, koçluk becerileri, kuşak çatışmaları, takım olmak ve liderlik üzerine eğitimler veriyorum. Çünkü biliyorum ki farkında olduğumuz kadar vanz! Bunun yanında yüz yogası atölyeleri ile doğal yoldan, içinde var olan güzelliğinizi, dışarı yansıtmanız için size rehberlik ediyorum.

Yüz yogasında dersler ne şekilde gerçekleşiyor?

Yüz yogası bütünsel bir disiplin. İçerisinde nefes, gevşeme,



“İnsanların farkındalıklarını arttırdığım her an benim için eşsiz bir anı. İnsanların gözlerindeki o parıltı, benim en büyük motivasyonum.”



Röportaj

ASTROLOJİDE ÖNEMLİ NOKTA KUZEY AY DÜĞÜMÜ

Akademik eğitimine birkaç üniversite ile güç katarak, astrolojinin her alanında uzmanlığını geliştiren Astrolog Duygu Sevinç Sevin ile astroloji hakkında her şeyi konuştuk. Astrolojide en önemli noktanın Kuzey ay düğümü çözümü olduğunu özellikle belirten Duygu Hanım, "Kuzey ay düğümü çözdüğünüzde hayatınızda da düğümlenmiş şeyleri çözüyorsunuz zaten" diyerek, astrolojinin püf noktasını belirtiyor. Buyurun sohbetimize!

Röportaj: Melek Şenol

“Astroloji bilim öğelerini kullanarak, matematik ve geometri ile göksel öğelerin hesaplamaları yapılarak gökyüzündeki gezegen hareketlerinin, bizlerin hayatına etkisini hesaplayan bir ilimdir.”

aldıktan sonra öngörü kısmına geçmeleridir. Çünkü natal harita yaşam koçluğudur. Nasıl yaşamamız gerektiği konusunda önemli ipuçları verir.

Doğum haritası analizi çıkarılmazsa ne olur?

Yaşam amacınızı bu dünyaya neden geldiğinizi bazı olayları neden tekrar tekrar yaşadığınızı öğrenemezsiniz. Bu koşullar altında neler yapmanız gerektiğini doğru bilemeyebilirsiniz. Ya da daha rahat yaşamak adına sistemin size gösterdiği yolu göremeyebilirsiniz çünkü hepimiz bu dünyaya bir misyon ile geliyoruz. Yükselen burç mu güneş burcu mu daha önemlidir? Biz astrologlar önce yükselen burca göre bakarız önemli olaylara. O yüzden dolunay retro ve tutulmalar gibi önemli göksel olaylarda her zaman öncelikle yükselen burcunuzu daha sonra güneş burcunuzu dinleyip okumalısınız.

Doğum haritası analizinde en önemli nokta nedir, önce neyi baz alırsınız?

Bence en önemli nokta kuzey ay düğümüdür. Kuzey ay düğümü gitmemiz gereken yolu gösterir. Kuzey ay düğümü biz doğduğumuz anda aya ekliptik yapan bir düğümdür ve bu düğümü çözdüğünüzde hayatınızda da düğümlenmiş şeyleri çözüyorsunuz zaten.

“Kuzey ay düğümü biz doğduğumuz anda aya ekliptik yapan bir düğümdür ve bu düğümü çözdüğünüzde hayatınızda da düğümlenmiş şeyleri çözüyorsunuz zaten.”

Duygu Sevinç Sevin kimdir? Sizi yakından tanımak adına bize biraz kendinizden bahsedermisiniz?

İskenderun/Hatay doğumluyum. Lise son sınıfa kadar Hatay'da yaşadım. Uluslararası ilişkiler okudum. Kariyer hayatıma marka yöneticisi olarak başladım. Bu yüzden 2. Üniversite eğitimimi marka yönetimi medya ilişkileri alanında aldım. Dünya dijital dönerken Londra'da online marketing eğitimi aldıktan sonra dijital medyada devam ettim. Bu sırada astroloji ve reiki eğitimleri almaya başladım. Kurumsal hayata ara verdiğim dönemde daha sıklaştı astroloji eğitimlerim ve kendimi tamamen astrolojinin içinde buldum. 3. üniversitemi çocuk gelişimi alanından mezun olarak bitirdim. Bu da çocuk haritaları bakarken anne babalara daha fazla yol göstermek adına benim için bir artı oldu.

Astroloji Nedir? Ve nasıl kullanılmalıdır?

Astroloji bilim öğelerini kullanarak, matematik ve geometri ile göksel öğelerin hesaplamaları yapılarak gökyüzündeki gezegen hareketlerinin, bizlerin hayatına etkisini hesaplayan bir ilimdir. Bir çeşit gökyüzü yazılımı diyebiliriz. Hayatınızı bir film olarak düşünürseniz senaryosu astrolojidir. Astroloji ile yaşayacağınız olayları görür ve tedbir alırsınız. Finansal astroloji ile yatırım durumuna, şirket kuruluş tarihlerinizle, şirket stratejilerinize yön verebilir, medikal astroloji ile sağlık alanlarınıza sinastri ile ilişki durumlarınıza bakabilirsiniz. Benim önerim önce insanların kendilerini fark etmeleri adına natal harita danışmanlığı

KENDİNİZİ BAŞKALARIYLA KIYASLAMAYIN

“Dünyada milyarlarca insan var. Herkesin genetiği birbirinden farklı ve özel. Birbirimizden farklıyız, farklı da olmalıyız. Kendinizi başkalarıyla kıyaslamayın” diyerek, güzellik kaygısı olanlara özellikle seslenen Psikolog Melike Topuz, beden disformik bozukluğu ile ilgili de çok önemli bilgiler verdi.

Buyurun sohbetimize!

Röportaj: Melek Şenol



“Kendimizi tümüyle kabul etmeliyiz. Başarı, başarısızlık, güzellik, çirkinlik gibi kelimeler bizi tanımlayan tek unsur değildir.”

Okuyucularımızın sizi daha yakından tanımaları adına kısaca kendinizden bahsederek başlayabilir misiniz?

Ben Melike Topuz. Uzman Klinik Psikoloğum. Psikoloji lisans eğitimimi İstinye Üniversitesi'nde yüksek onur öğrencisi olarak tamamladım. Lisans sürecimde birçok kurumda staj yaptım. Psikoloji lisans eğitimimin bitmesinin ardından Haliç Üniversitesi'nde klinik psikoloji tezli yüksek lisans eğitimime başladım. Ve başarıyla tamamladım. Ardından meslek hayatıma başladım. İstanbul Bakırköy'de yüz yüze ve online olarak danışan görmekte; çocuk, ergen ve yetişkin bireylerle çalışmaktayım.

Beden dismorfik bozukluğu nedir?

Beden dismorfik bozukluğu, bir diğer adıyla beden algısı bozukluğu da diyebiliriz. Kişinin fiziksel bir kusuru olsun ya da olmasın, bu düşündüğü kusura yönelik çok fazla kaygı duyması ve bu kaygı ile baş edebilmek için fiziksel görünümüyle aşırı uğraşmasıdır. Tamı kitabı DSM V'te Obsesif Kompulsif Bozukluğu ile ilişkili bozukluklar grubunda yer alır. Kişinin bedensel olarak eksik, çirkin ya da kusurlu hissetmesinden kaynaklı gelişen bir algılama bozukluğudur. Çoğunlukla ergenlik döneminde başlar fakat hastalığın tanınması uzun yıllar alabilir.

Beden algısı bozukluğunun belirtileri nelerdir?

Beden algısı bozukluğu belirtilerini şu şekilde sıralayabiliriz;

Kişinin dış görünümünde, başkaları tarafından gözlenemeyen ya da önemsenmeyecek bir veya birden çok kusur ile ilgili düşünceleriyle uğraşması, Kişinin algıladığı kusur sebebiyle aşırı kaygılanması, Kişinin, dış görünümüyle ilgili kaygılardan ötürü tekrarlayan davranışlarda bulunması. Sürekli aynaya bakma, aşırı makyaj yapma, bedenini kamufle etme, deri yolma, aşırı estetik işlem yaptırmayla birlikte hiçbir şekilde memnun olamama, kendisini başkalarıyla karşılaştırma, çevreden görünümle ilgili onay alma ihtiyacı tekrarlayan davranışlardır.

Bu kaygı sebebiyle günlük hayattaki işlevsellikte bozulma önemli belirtilerindedir.

Ayrıca kas algısı bozukluğu şeklinde de görülebilir. Bu durumda da kişi vücut yapısının küçük ya da yeterince kaslı olmadığını düşüncesi ile uğraşır.

Beden algısı bozukluğu neden olur?

Genel olarak şunları söyleyebilirim; beden algısı bozukluğu olan kişilerin ailelerinde ve birinci derece akrabalarında da beden dismorfik bozukluğu görülebiliyor. O sebeple genetik aktarımları önemli bir faktör.

Çocukluktaki zorlayıcı, travmatik yaşam olayları beden algısı bozukluğuna sebep olabilir. Bu olaylara; ebeveynleri tarafından fiziksel görünümüyle ilgili sürekli eleştirilmek, akran zorbalığı, bedenle ilgili alaycı tavırlara maruz kalmak, fiziksel şiddet, cinsel istismar gibi durumları örnek verebiliriz. Aynı zamanda ergenlik çağında oluşan akne gibi fiziksel değişimler de beden algısı bozukluğu için risk faktörü olabilmektedir. Mükemmelliyetçilik, düşük özgüven gibi durumlar da beden algısı bozukluğuna katkı sağlıyor. Günümüzde özellikle sosyal medya kullanımının artması, photoshop uygulamalarının artması ile “kusursuz” kadın ve erkek algısı sürekli mükemmel olmaya ve dış görünüşle ilgili olumsuz algılara neden olmaktadır.

Güzellik takıntısı nasıl aşılır?

Kendimizi başkalarıyla kıyaslamamaya başlayabiliriz. Dünyada milyarlarca insan var. Herkesin genetiği birbirinden farklı ve özel. Birbirimizden farklıyız, farklı da olmalıyız.

İkinci olarak kendimle ilgili düşüncelerime, algıma bakmam gerekir. Kendilik algım olumsuzsa aslında burada problem dış görünüşüm değildir.

Üçüncü olarak da kabul etmek. Kendimizi tümüyle kabul etmeliyiz. Başarı, başarısızlık, güzellik, çirkinlik gibi kelimeler bizi tanımlayan tek unsur değildir.

Bir uzman desteği de çözüm noktasında önemlidir.



Dekorasyonda mükemmel uyum için renklerin gücünden yararlanın!

Yaşam alanlarımızı dekore ederken en önemli unsurların başında renk seçimlerimiz geliyor. Peki en az mobilya seçimi kadar önemli olan renk tercihlerimizi yaparken nelere dikkat etmeliyiz? Renklerle mükemmel uyumu yakalamak ve mekânsal sorunlara çözüm üretmek için doğru kombinasyon nedir? İbrahim Güler Design Studio, sevdiğiniz renkleri yaşadığınız mekâna uyumlu taşıyabilmenin yollarını açıklıyor.

Bir mekânı dekore ederken mobilyalardan halılara, perdelerden aksesuar seçimine kadar, karar verilmesi gereken pek çok unsur bulunuyor. Ancak tüm bu dekorasyon öğelerinin ötesinde bir mekâna ruhunu veren en önemli unsuru göz ardı etmemek gerekiyor:

Renkler... Yaşam alanlarına prestij katan projelerle mimari ve iç mimari hizmeti veren ve Türkiye'yi dünyaca ünlü dekorasyon markalarının eşsiz tasarımlarıyla buluşturan İbrahim Güler Design Studio, mekân tasarımının başlangıçtan itibaren bir bütün olarak planlanması gerektiğinin altını çizirken, renklerle mükemmel uyumu yakalamanın yollarını paylaşıyor.



Sevdiğiniz renkleri kullanmaktan vazgeçmeyin

Yaşam alanlarımızın atmosferini oluşturmada hayati önem taşıyan renklerin seçimini yaparken nelere dikkat etmeliyiz? Renk seçimi yaparken mekanın fiziksel şartları ile, o mekânı kullanacak kişinin ihtiyaçları ve beğenileri doğrultusunda bir karar verilmesi gerektiğini aktaran İbrahim Güler Design Studio Baş Mimarı Sare Telliöğlü Saral, “Bildiğiniz gibi özellikle dar ve ufak mekanlar için açık ve pastel tonların kullanılması önerilir. Biz bu konuda klasikleşmiş seçimlerin dışına çıkmayı öneriyor ve sevdiğiniz renklerden vazgeçmeyin diyoruz. Örneğin favori renginiz mor ya da turuncu mu? Bu renklerin ham hallerinden beyaz ile açılmış tonlarını kullanarak hem aydınlık hem de sıcak konseptler yaratabilirsiniz” diyor.



Çift renk armonisiyle göz alıcı mekanlar yaratın

Peki dekorasyonda mükemmel uyumu yakalamanın yolu, renklerin huzur veren birlikteliğinden mi göz alıcı zıtlıklarından mı geçiyor? Tüm mekânı benzer tonlarda düzenleyip bir sakinlik ortamı yaratılabileceği gibi aksesuarlar seçiminde farklı bir renk tercih ede-

rek daha çarpıcı bir görüntü elde edilebilir diyen İç Mimar Telliöğlü Saral, çift renk armonisi adı verilen bu uygulamada dikkat edilmesi gerekenleri şöyle sıralıyor: “Çift renk uygulamasında uyumu sağlayabilmek için renk çeşitliliğini sınırlandırılmak gerekir. Birbiriyle uyum içindeki birkaç rengin dışına çıkıldığında mekânın karışık ve uyumsuz görünmesi kaçınılmaz olacaktır. Tamamlayıcı renkler birbirini daha parlak gösterir. Örneğin mavi ve turuncu birbirini tamamlayan renk-

lerdir. Farklı renklerle üçlü ve dörtlü armoniler de yaratılabilir ancak bu kombinasyonları yaparken birbirlerini tamamlayan renklerden seçim yapılmalı.”

Karanlık evlere renkli çözümler

Günümüzde şehir hayatında bazı evlerin yeterince ışık alamayabildiğini vurgulayan Sare Telliöğlü Saral, çözümü yine renklerde buluyor. Gün ışığı eksikliğinin, yapay aydınlatmanın etkin ve doğru kullanımıyla birlikte uygun renklerle bir ölçüde giderilebilmesi mümkündür diyen deneyimli İç Mimar, “Açık tonların sadece duvar ve tavanda kullanılmayıp aynı zamanda mobilya ve aksesuarlarla da desteklenmesi ile mekânın aydınlık bir his vermesi sağlanabilir. Ayrıca artık tüm mobilyalarda sadece ahşap tonları değil istediğimiz her rengi kullanabiliyoruz. Mobilyalarınızda kullanacağınız pastel ve soft renklerle karanlık evlerinize renk katabilirsiniz” diyor.

Türkiye’yi Versace, Christian Dior, MacKenzie Childs, Roberto Cavalli gibi dünyaca ünlü dekorasyon markalarının tasarım ürünleri ile buluşturan İbrahim Güler Design Studio, mimari trendleri yakından takip eden deneyimli ekibi ile yaşam alanlarına eşsiz dokunuşlarda bulunuyor.



İkramlıklar



Sizin için hazırladığımız birbirinden kolay ve lezzetli minik ikramlarımızla, özel davetlerinizde misafirleriniz tam bir görsel şölen yaşayacak.



BAGET EKMEKTEN KANEPE

MALZEMELER:

- 1 Adet baget ekme 
- 1 adet salatalık
- 1 paket Hindi f me
- 2 dal dereotu

YAPILIŞI:

Ekmeđi 2 parmak kalınlığında keselim. İ  kısmındaki ekmeği ezip  ukurlaŐtıralım. Salatalığı ince dilimler halinde doğrayalım.  zerine f meyi dizip rulo Şekilde saralım. Ekmeđin i erisine oturtalım kenarına da dereotunu sıkıŐtıralım.

www.arzuylatatlitelas.com
İnst. arzuyla_tatli_telas
Facebook. arzuylatatlitelas
Tel: 0535 668 14 44

MAKARNALI İKRAMLIKLAR

MALZEMELER:

1 kase delik makarna
2 çorba kaşığı tereyağı
2 çorba kaşığı un
1 kase cheddar peyniri
Yarım su bardağı süt

YAPILIŞI:

Makarnayı haşlayalım, tereyağında unu hafif kavurup sütü ilave edelim. İçerisine makarnayı koyup yarım kase cheddarı ekleyip karıştıralım. Yağladığımız mini cupcake tepsinine 2 kaşık koyup üzerine cheddar peynirini pay edelim. 200 derece ısıtılmış fırına verelim, üzeri kızarıncaya kadar pişirelim.



İSPANAKLI KREP RULO

MALZEMELER:

2 adet yumurta
2 su bardağı süt
1 çay kaşığı kabartma tozu
Bir çimdik tuz
10 adet ıspanak yaprağı
Yarım çay bardağı su
1,5 su bardağı un
İçi için: 200 gr krem peynir
3-4 tane közlenmiş biber
Üzeri için: Cherry domates

YAPILIŞI:

İspanak yapraklarını suda haşlayalım blenderla çekelim. Yumurtaları çırpalım, süt, haşlanmış ıspanak, tuz, kabartma tozu ve unu ilave edelim iyice çırpalım. Yağladığımız tavaya inceden yayıp önlü arkalı pişirelim. Közlenmiş biberi doğrayıp krem peynirle karıştıralım. Krepin üzerine sürelim rulo şeklinde saralım iki parmak kalınlığında dilimleyelim. Üzerine cherry yarım domates koyup kürdanla tutturalım.



TORTİLLA ÇANAĞINDA AVOKADO VE MANGO DİLİMLERİ

MALZEMELER:

1 paket tortilla
1 adet avokado
1 adet mango
2 yemek kaşığı bal

YAPILIŞI:

Tortillaları mini cupcake tepsinine sığacak şekilde dilimleyelim. Üzerine çay bardağıyla bastıralım 180 derecede fırına verelim kızarana kadar pişirelim. Avokado ve mangoyu küçük dilimler halinde doğrayalım, balı ekleyip karıştıralım. Kaselerin içerisine koyalım.



BİZİ
TAKIPTE
KALIN

SHEANDGIRLS.COM



[GirlsInTheTurkey](https://www.instagram.com/GirlsInTheTurkey)



[SheandGirls](https://www.facebook.com/SheandGirls)



[SheandGirls](https://www.twitter.com/SheandGirls)