

SHE

KIŞ MART 2024

&GIRLS

**BURCU
GAMSIZLAR**
1 LİSAN 1 İNSAN

SHE

KIŞ MART 2024

&GIRLS

JESSICA
BACHAR

Medya ve PR
DÜNYASININ

YENİ YILDIZI



SHF

KIŞ MART 2024

&GIRLS

ŞAHİKA
AKKUŞ
SERT

İLİŞKİLERİNİZDE
ortaklığı bozmayın

SHE

KIŞ MART 2024



*SİBEL
JAGODA
Kendinizi tanıyın
VE SEVİN*

SHE

KIŞ MART 2024

&GIRLS

*Spiritüalizm
derinliklerine
yolculuk*

REZZAN
OGÜL
YILDIZ



SH

KIŞ MART 2024

GIRLS

*AYSU
BASTONCU
Kendini
bulmaya
GİDEN YOL*

SİT

KIŞ MART 2024

*AYCAN
VATANSEVER*

*Siz değişsin ki
dünya değişsin*

SHF

KIŞ MART 2024

*SUANT
GÜNDÜZ*

*Bedden terapisiyle
bütüncül etki*

SHF

KIŞ MART 2024



**DENİZ
SERÇİNOĞLU**

*DÜŞÜNCELERİNİZ
hayatınızı oluşturur*

SHF

KIŞ MART 2024

&GIRLS

SEDA
GWEN
ATMACA

*Herkesin yolu
kendine özgüdür*

SHE

KIŞ MART 2024

TUĞÇE
ARSLANTAŞ

*Astroloji burç
yorumu değildir*

SHH

KIŞ MART 2024



*Müzikten
gelen
şifalanma
Barbaros İzzetin Geniş*

SHE

KIŞ MART 2024

& GIRLS



SEDEN PEKÇAKIR
Kendi zamanında
GELEN YOLCULUK

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.





GÜÇLÜ BİRLİKTELİK

Mart ayı geldiğinde bahar serzenişleriyle içimizin kıpır kıpır olduğunu hissederiz. Biz kadınlar için de çok daha özel bir ay olarak geçer mart ayı. Kadınların gücü aslında her daim ön planda olmalı ve her kadının özel olduğunun çok iyi anlamlandırılması gerek, ama maalesef... Tek bir gün bile olsa her yıl her kadının daha da güçleneceği dileğiyle, kutlamaları yine ve yeniden yapıyor ve kabul ediyoruz.

New York'ta bir grup işçi kadının çalışma saatlerine isyanı ile ortaya çıkan, Dünya Kadınlar Günü olarak kutladığımız 8 Mart gününde de belki böyle bahar için sabırsızlandırıran soğuk bir hava vardı. Mevsim değişimiyle birlikte gelen bu özel gün, biz kadınların gücüne güç katan değişimi de beraberinde getirdi. Kadınların gücünün her alanda yükselerek günümüze gelmesi ve bu gücü başarılarla taçlandırmamız aslında takvimin her gününü bizim için anlamlı kılıyor. Bu sayımızda da her sayımızda olduğu gibi ülkemizin başarılı kadınlarının röportajlarına yer verdik. Vizyonumuzun en temel kuralı olan 'Türk Kadınlarının Işığı' olmaya her daim her sayımızda artarak, çoğalarak devam ediyoruz. Kadınlar Günü'nün bir günle sınırlı olmadığına canı gönülden inanarak sembol olarak gördüğümüz günü bir kez daha kutluyorum. Gücümüz, varlığımızın önemi, hayatın her saniyesinde olduğu gibi her felaket ve zor süreçte hep var olmuştur.

Dünya lideri Mustafa Kemal Atatürk'e her gün teşekkür ettiğim gibi bir kez daha teşekkür ediyorum. Dünyada ilki biz Türk kadınlarına yaşattığı, bu gücü taçlandırarak bizleri göklere çıkarttığı ve kadının belirli sınırlarda yaşaması gerekmediğini tüm dünyaya ispat edip bizleri yücelttiği için. Bugün bu dergiyi yönetebiliyorsam ve sizler de gücünüzle her sayımızda artarak değer katıyorsanız, belki de en büyük teşekkürü bu anlamda hak ediyor Atatürk.

Bize verilen bu değerli armağanı, her daim taşıyacağımıza ve gücümüze güç katacağımıza eminim. Her sayımızda daha da çoğalarak daha da güçlenerek bir arada olmamız dileğiyle, keyifli okumalar dilerim. Sevgilerimle,

Sedef Tosun

Genel Yayın Yönetmeni

@ sedef@msemedya.com

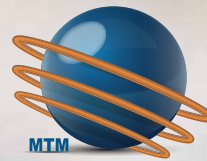
@sheandgirls

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



Twitter.com/MTM_MedyaTakip



Linkedin.com/company/mtm-medya-takip-merkezi

www.medyatakip.com

içindekiler

Mart 2024

19 MODA DEFACTO
DEFACTO'DAN
DENİM KOLEKSİYONU



43 RÖPORTAJ
ASTROLOJİ HAYAT
YOLUMUZ VE
İÇ SESİMİZDİR

venus.evi v •



Venüs

59 FASHİON WEEK
EN HAYIRLI
DEFİLE



GÜZELLİK VE BAKIM

70 TÜM CİLT TİPLERİNE UYGUN
SAĞLIKLI ÇÖZÜMLER
COSMED'DE



SHE & GIRLS

SHE AND GIRLS

YAYIN YÖNETMENİ

Sedef Tosun

sedef@msemedya.com

KREATİF DİREKTÖR

Eda Tanman

eda@msemedya.com

YAZI İŞLERİ SORUMLUSU

Sıdika Sarpen Pabuçcu

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.

DeFacto'dan Denim Koleksiyonu; “Kendini Sevenler-Denim”

Koleksiyonlarıyla her mevsim moda deneyimi yaşatan DeFacto, marka yüzü Afra Saraçoğlu ile özel bir koleksiyona imza attı. “Kendini Sevenler-Denim” sloganıyla moda severlerle buluşan koleksiyonda, hayatın her alanında cesaret eden, yolundan yürüyen, hayatı yönetirken kendini sevmeyi de bir an olsun ihmal etmeyen kadınlar için tasarlanan denim ceketten büstiyere elbiseden wide leg pantolona uzanan birçok farklı model yer alıyor.



— *Moda Defacto* —



Global moda markası DeFacto, marka yüzü Afra Saraçoğlu ile denimden vazgeçmeyenler için özel bir koleksiyon hazırladı. Kendini seven kadınların gardırobunun vazgeçilmezi olacak parçaları bir araya getiren koleksiyon hayatın her alanında denim ile şık, cool ve rahat olmaya davet ediyor.

Denim kumaşının zengin tonlarının kullanıldığı koleksiyon ayrı ayrı birer star parça olan ceket, wide leg pantolon, büstiyer, elbise, bermuda alternatifleriyle kendini seven kadınlara stil sahibi bir duruş vadediyor. Denim parçaların bir araya gelerek harika bir uyum sağladığı koleksiyondaki parçalarla ister toplantıda ister davette şık ve cool bir görünüm yakalamak mümkün. Koleksiyonda, geniş ürün yelpazesi, son moda kesimler ve kaliteli kumaşlar ile öne çıkıyor.

Global moda markası DeFacto, bu özel denim koleksiyonunu www.defacto.com adresinde, DeFacto mobil uygulamasında ve tüm DeFacto mağazalarında buluşturuyor.





“BİR LİSAN BİR İNSAN”

Babasının her zaman kendisine yönelttiği “Bir Lisan Bir İnsan” sözünün, yabancı dil eğitimine yönelmesinde büyük önem taşıması ile bu yolda yurt içi ve yurt dışı öğretim kurumlarında ileri düzeylerde eğitimler alan İngilizce Öğretmeni ve Eğitim Koçu Burcu Gamsızlar ile dil öğrenmenin tüm püf noktalarını konuştuk.

Unutmayalım; yeni bir dil öğrenmek, o dilin konuşulduğu toplumun kültürünü, değerlerini ve düşünce sistemini yansıtır.

“Dil ve yetenek sınavını geçtikten sonra Chicago’dan gelen öğretmenlerden askeri disiplin niteliğinde bir eğitim alarak Ryan International Airlines’ta göklerdeki yerimi aldım.”

Röportaj: Melek Şenol

KAPAK RÖPORTAJI

O

kurlarımıza kendinizi tanıtabilir misiniz?

Merhaba, ben İngilizce Öğretmeni ve Eğitim Koçu Burcu Gamsızlar. Öncelikle derginize konuk olma fırsatını sunduğunuz için teşekkür ederim. İlkokul yıllarımdan beri İngilizce 'ye hep ilgi duydum. Benim için anadilimden başka bir dili öğrenmek yal-

nızca sözcüklerden ibaret değildi. Aynı zamanda o dilin kültürünü, geleneklerini, kurallarını, bakış açılarını da öğrenmekti. Yani yeni bir dünyayı keşfetmekti. Beni İngilizce öğrenmeye teşvik eden; "Mutlaka İngilizce bilmelisin. Bir lisan bir insan kıyım" sözleriyle bugün bulunduğum noktada olmamı sağlayan Babam Semih ve tüm eğitim hayatım boyunca "Vazgeçme, sen yaparsın kıyım" diyerek beni destekleyen Annem Sevinç, iyi ki benim ailemsiniz. Bu şevkle 2010 yılında Okan Üniversite Mütercim-Tercümanlık İngilizce Bölümü'nden mezun oldum. Çok kıymetli öğretmenlerden kaliteli bir eğitim aldım. Ancak bizlerin yabancı dil öğrenirken yaşadığımız en büyük sorun konuşma becerisidir. Bende utangaç, çekingen, hata yaparsam dalga geçerler mi korkusuyla geri planda duran her Türk vatandaşı gibi, konuşma pratiği kazanmak için sürekli fırsatlar yaratmaya çalıştım.

Lisans eğitimim devam ederken Dolmabahçe Sarayı'nda Tur Rehberi olarak çalıştım. Sultanahmet ya da Kapalı Çarşı'da İngilizce konuşmak için turist kovalamaktansa, yabancı grupları gezdirmek günlük konuşma pratiği kazanmak açısından daha faydalı oldu.

Mezun olduktan sonra çeşitli İngilizce kurslarında öğretmenlik yapmaya başladım. O yıllarda Formasyonum yoktu. Anlayacağınız sömüren sömürene

İçimde her daim canlı olan o keşfetme arzusuyla dedim bu böyle olmayacak, yurtdışına gitmeliyim ve kabin memurluğuna başvurdum. Dil ve yetenek sınavını geçtikten sonra Chicago'dan gelen eğitmenlerden askeri disiplin niteliğinde bir eğitim alarak Ryan International Airlines'ta göklerdeki yerimi aldım. Gittiğim her farklı ülkede edindiğim deneyimler bende bir vizyon oluşturdu. Gelecekte ulaşmak istediğim hedefleri ve değerleri belirledi.

Dürüst olmak gerekirse; kabin memurluğu keyifle çalıştığım bir meslek olsa da sınıfın tozunu yutmuş öğretmenliğin size sunduğu o manevi hazı tatmışsanız, başka bir yerde kendinizi ait hissedemiyorsunuz. Tekrar öğretmenliğe geri dönerek Türk Hava Yolları'nda sayısız Teknisyene İngilizce öğrettim. Aynı dönem Pedagojik Formasyon Eğitimi'mi de tamamladım.

Hayat, öğrenmeye devam ettiğimiz sürece anlam kazanır ve en iyi yatırım insanın kendisine yaptığı yatırımdır. Bu düşüncelerle her gün kendimi geliştirmek için çabaladım ve Okul Öncesi Çocuk Gelişimi ve Eğitimi'ni tamamladım. Sonrasında Hafıza Teknikleri Eğitmenliği, Eğitim ve Öğrenci Koçluğu ve Eğitim Danışmanlığı sertifikalarını aldım.

Her eğitim sürecinde öğrendiğim yeni bilgiler, kendimi geliştirmemi ve kendi ışığı yaratmamı sağladı. Son olarak da ICF ve AC Eğitim ve Öğrenci Koçu Eğitim Programlarını tamamlayarak Uluslararası Profesyonel Uzman Koçluk Sertifikalarını aldım.

14 yıllık bir serüvenden bahsederek kendimi tanıtmaya çalıştım. Tabii ki onca kazanılan tecrübe kolay olmadı ama ben Cemal Süreyya'nın şu sözüne hep inandım: "Sabrı deniz olanın hayatı okyanus olur."





**“Türk Hava Yolları’nda
sayısız Teknisyene
İngilizce öğrettim.
Aynı dönem Pedagojik
Formasyon Eğitimi’ni de
tamamladım.”**

Dil öğrenmek sizce neden önemli? Yeni bir dil öğrenmek insana neler katar?

Dil öğrenmek, size yeni bir dünyanın kapısını açar. Globalleşen bir dünyada dil öğrenmek, özellikle İngilizce bilmek, bir seçim değil artık zorunluluk haline gelmiştir. İş hayatınızda daha iyi bir pozisyonda çalışma fırsatı sunmasının yanı sıra, farklı kültürleri tanıyarak bakış açınızı genişletmenize olanak sağlar. Özellikle son yıllarda başka ülkelerde yaşamak ve çalışmak isteyenlerin sayılarının artmasıyla, yabancı dil öğrenimine olan ilgi daha da artmıştır. Yeni bir dil öğrenmek, sadece dilbilgisi ve kelime dağarcığı kazandırmakla kalmaz, aynı zamanda kişisel gelişim ve yaşam deneyimine önemli katkılarda bulunur. O dilin konuşulduğu toplumla daha derin bir bağ kurmamıza ve anlamamıza yardımcı olur. İletişim becerileriniz gelişir. Öte yandan kariyer olanakları açısından da çok dilli bireyler Uluslararası şirketlerde, diplomatik alanlarda ve küresel projelerde çalışma şansını elde ederler. Bunların yanı sıra, yeni bir dil öğrenmek, Bilişsel yeteneklerin gelişimini sağlayarak, zihinsel esneklik, problem çözme yetenekleri ve analitik düşünme becerilerini geliştirmektedir. Hatta yapılan birçok araştırma dil öğrenmenin hafızayı güçlendirerek, bilişsel gerilemeyi azalttığı ve Alzheimer hastalığına bağlı zihinsel ve fiziksel gerilemeyi yavaşlattığını göstermektedir. Son olarak unutmayalım ki; yeni bir dil öğrenmek, o dilin konuşulduğu toplumun kültürünü, değerlerini ve düşünce sistemini yansıtır. Bunun önemini de Dil bilimci Noam Chomsky'nin "dil, bir toplumun aynasıdır." sözüyle anlamaktayız.

Online İngilizce faydalı mı?

Öncelikle İngilizce öğreniminde kişisel öğrenme tercihleri, hedefleri ve öğrencinin disiplin düzeyi göz önüne alınmalıdır. Yüz yüze etkileşimin ve sınıf atmosferinin daha etkili olduğunu düşünenler olabilir. Ancak Online İngilizce öğrenme, size bir dizi avantaj sunar. Özellikle esneklik, erişim, çeşitlilik ve etkileşim gibi faydalar sağlar. Öğrenciye zaman ve mekan bağımsızlığı sunarak kendisini daha rahat hissetmesine imkan verir. İyi tasarlanmış bir Online İngilizce Kursu, deneyimli ve teknolojiye hakim bir öğretmenle bulunduğu zaman, yeni bir dil öğrenmek eğlenceli hale gelmektedir. Bu çıkarımdan yola çıkarak, ben de englishwithcucu adıyla sosyal medyada var olmaya ve fayda sağlamaya çalışmaktayım.

Türkiye'de nasıl İngilizce öğretmeni olunur?

İlk olarak belirtmek isterim ki; iyi bir İngilizce öğretmeni olmak istiyorsanız drama yeteneğiniz kuvvetli olmalıdır. Hayatınızda olumlu veya olumsuz her şeyi arkanızda bırakıp o ana odaklanmalısınız. Türkiye'de İngilizce Öğretmeni olmak için, üniversitelerin İngilizce Öğretmenliği Bölümü'nden mezun olunmalıdır. Ayrıca İngiliz Dili ve Edebiyatı Bölümü ile Mütercim Tercümanlık Bölümü mezunları, Pedagojik Formasyon Eğitimi'ni tamamlamaları koşuluyla İngilizce Öğretmeni olabilirler. KPSS sınavından sonra Milli Eğitim Bakanlığı tarafından düzenlenen öğretmen atama süreçlerine başvuru da bulunabilirler. Özel okul ya da İngilizce kurslarında da çalışabilirler.



“Yeni bir dil öğrenmek, o dilin konuşulduğu toplumun kültürünü, değerlerini ve düşünce sistemini yansıtır. Online İngilizce öğrenme, size bir dizi avantaj sunar. Özellikle esneklik, erişim, çeşitlilik ve etkileşim gibi faydalar sağlar. Öğrenciye zaman ve mekan bağımsızlığı sunarak kendisini daha rahat hissetmesine imkan verir.”

Eğitim koçu nedir?

Eğitim koçu, bireyin kişisel ve profesyonel gelişimini destekleyen, hedefine ulaşmasına yardımcı olan, potansiyelini keşfetmesine, kendi çözümünü bulmasına rehberlik yapar. Eğitim koçluğunda en önemli unsur, Eğitim koçu ile öğrenci arasında karşılıklı güven ve gönüllülük üzerine kurulmuş bir iş birliği modeli olmasıdır.

Eğitim koçu ne yapar?

Eğitim koçu bireyin kendini daha iyi tanımasına, sahip olduğu güçlerini keşfetmesine, hatalarını deneyim olarak kabul edip, yeterliliklerini arttırmasına, daha doğrusu tüm bunları fark etmesini sağlar. Eğitim koçunun diğer bir yaklaşımı ise, bireyin kısa ve uzun vadeli hedeflerini belirlemesine ve ulaşması için etkili planlar geliştirerek, motive olmalarına, olumlu düşüncelerine ve engellerle başa çıkma konusunda yardımcı olur. Her insanın zayıf yönleri olduğu kadar, güçlü yönleri de vardır. Eğitim koçu, bireyin güçlü yönlerini belirleme ve bu yetenekleri nasıl kullanabilecekleri konusunda rehberlik eder. Ayrıca belirlenen hedeflere ulaşma sürecini takip ederek değerlendirir, ihtiyaç duyulan beceri ve bilgileri öğrenmek için uygun eğitim kaynaklarını önerir.

Özetlemek gerekirse; Eğitim koçu, bireyin kendi çözümlerini bulmasını sağlar.

Eğitim koçluğunun zorlukları nelerdir?

Eğitim koçluğu bireylerin gelişimini desteklemek amacıyla yapılan bir süreç olmasına rağmen, bu alanda bir dizi zorlukla karşılaşabilirler. Öncelikle iyi bir Eğitim koçu, her insanın farklı olduğunu ve benzersiz ihtiyaçlara sahip olduğunu bilincinde olmalıdır. Bu farklı ihtiyaçları anlamak ve bireysel çözümler üretmek için esnek olmalıdır. Eğitim koçu, bazı durumlarda bireyde motivasyon ve istek konusunda değişkenlik gösterdiğini fark edebilir. Asla motive olmayı kabul etmeyen ya da değişim sürecinde olumsuz düşünceleri benimseyen danışanları olabilir. Bu tarz duygusal durumların ifade ve iletişim tarzları zorlayıcı olabilir. Size karşı güvensiz ve endişeli bir yaklaşımda bulunabilirler.

Fakat Eğitim koçu tüm bu zorluklara rağmen, bireyin potansiyelini ortaya çıkarmasında önemli bir rol oynar.

Eğitim koçluğu hangi bölümü okumalı?

Eğitim koçu olmak için belirli bir bölüm veya dalda lisans eğitimi almak zorunlu değildir. Ancak iyi bir Eğitim koçu olmak istiyorsanız; Eğitim Bilimleri, Psikoloji ya da Sosyoloji gibi bölümlerden mezun olarak, sonrasında sertifika programlarını tamamlamanız gerekmektedir. Böylece kendinizi geliştirerek, bu işi hakkıyla yapmış olursunuz. Eğitim koçluğu genellikle pratiğe dayalı bir alandır. Bu nedenle teorik bilgiye ek olarak, deneyim kazanmak ve kişisel gelişimi sürdürmek için eğitime önem verilmektedir.





Projelerinizden kısaca bahseder misiniz?

Şu an İngilizce Öğretmenliği ve Eğitim Koçluğunu bir arada devam ettiriyor olsam da, Mütercim Tercümanlık Bölümünde lisans yapınca, Çeviribilim'den ayrı kalamıyorsunuz. Üniversite yıllarında olduğu gibi günümüzde de çeviri bürolarıyla çalışıyorum ve benim içinde yeni bir süreç olan soru yazarlığı yapıyorum. Online derslerime de devam ediyorum.

Ayrıca "Englishwithcucu" Instagram hesabıma İngilizce faydalı içerikler üretiyorum. "Cucu's Word Treasure" ismiyle bir İngilizce kelime kampı kurdum. Öğrencilerimle verimli ve keyifli zaman geçiriyoruz. Özellikle kelime bilgisi, dinleme ve okuma çalışmaları yaparak, gelişimlerini takip ediyorum. Her akşam başımı yastığa koyduğumda yeni bir fikrin hayalini kurarak uykuya dalıyorum ve sabah uyandığımda nasıl gerçekleştirebileceğime dair araştırmalar yapıyorum. Sürekli okuyorum, öğreniyorum. Şimdiki hedeflerim ise; LGS kampı ve mesleklere yönelik İngilizce kampları düzenlemek istiyorum. Öğrencilerimden e-kitap talebi de çok geliyor. Bunun temelini de oluşturmaya başladım. Biraz detaycı ve disiplinli bir kişiliğe sahip olduğumdan ötürü kaliteli işler ortaya sunmak istiyorum. Dolayısıyla çok çalışıyorum. Çünkü inanıyorum ki kalite asla tesadüf değildir. Son olarak bu yolda başarsızda olabilirim. Hiç endişe etmiyorum. Kitaplarını şevkle okuduğum yazar Doğan Cüceoğlu'nun çok sevdiğim bir sözü vardır: "Niyetinin saflığını yakalamış insan için başarsızlık yoktur; sadece öğrenme yolculuğu vardır. Bu öğrenme yolculuğunun tadına doyum olmaz."

Kısaca bende sürekli öğrenen bir Öğretmenim.

Son olarak Çevirmenlik alanında ilerlemek isteyenlere söylemek istediğiniz bir şey var mı?

Mütercim Tercümanlık Bölümünü okumak kolay mı? Asla değil! Ama çok keyifli. Belki de keyifli olmasının sebebi zorluktan geliyordur. Sonuçta dil becerisi ve kültürel anlayışı bir araya getirerek, farklı diller arasında etkili iletişimi sağlayan önemli bir meslektir bahsediyoruz. Çevirmenlik alanında ilerlemek isteyenlere tavsiyem; bu mesleğin avantajlarını ve dezavantajlarını tartarak karar versinler. Bir dilde yazılmış bir metni başka bir dile aktarma süreci biraz sancılı olsa da o işi bitirmiş olmanın verdiği hissiyat paha biçilmezdir. Bu mesleğe gönül vermiş ve verecek olanlara son sözüm; Çevirmenlik dil ve kültür arasında köprü oluşturan bir meslek dalıdır. Birçok farklı alan ve sektörde ihtiyaç duyulan bir yeteneklerdir. Çevirmenler yüksek düzeyde odaklanma, çoklu dil yeteneği ve çeşitli konularda genel bilgi gerektiren çok yönlü profesyonellerdir.



Röportaj

KEHANETİN KRALİÇESİ FATOŞ SEZEN

“Niyet, gayrete aşkıdır.” Yani, kararlı bir niyet ve bu niyeti destekleyen çaba, başarıya giden yolda önemli kilometre taşlarıdır. Bu süreçte içselleştirdiğiniz güç ve azim, sizi olumlu bir şekilde yönlendirecek ve zorlukların üstesinden gelmenize yardımcı olacaktır” diyerek, danışanlarına güçlü destek veren Kozmik Enerji Uzmanı Fatoş Sezen ile runeler ile ilgili her şeyi konuştuk.

Buyurun sohbetimize!

Röportaj: Melek Şenol

Olumlu düşünme ve her durumu pozitif bir açıdan değerlendirme, hayatımıza yönlendirici bir güç katmanın yanı sıra, zorlukların üstesinden gelirken de kolaylık sağlar. »

Okuyucularımız için kendinizden bahsedermisiniz?

Merhaba, ben Fatoş. İstanbul’da doğup büyüdüm ancak hayatımın farklı dönemlerinde çeşitli sebeplerle yurtdışında yaşama şansı buldum. Şu an Londra’da yaşıyorum.

Çocukluğumdan beri farklı kehanet yöntemlerine olan ilgilimle tanınıyorum. Kahve ve el falına olan merakım küçük yaşlarda başladı ancak zamanla bu yöntemleri derinleştirip geliştirdim. Şimdi ise bu evrensel dillerle geçmişin perdesini aralayarak, geleceğe ışık tutuyorum.

Instagram’da paylaşımlarımla bilinen ismim @kozmetikokult sayfam üzerinden, hizmetlerim hakkında detaylı bilgi alabilir, spiritüel konularda keyifli bir yolculuğa çıkabilirsiniz. Gönderilerimi çeşitli görsellerle zenginleştiriyor, aynı zamanda günlük astrolojik gelişmeleri paylaşıyorum.

Öğrendiklerimi ve deneyimlediklerimi sizlerle paylaşmanın yanı sıra, bu konularda eğitimler de düzenliyorum. Elde ettiğim gelirleri çeşitli yardım kuruluşlarına bağışlıyorum. Yurtdışından ve Türkiye’den farklı meslek gruplarından ve yaş aralıklarından danışanlarla çalışıyorum. Yıllar içinde derin dostluklar kurduğum danışanlarım da mevcut.

Danışanlarınız sizlerden hangi durumlarda hangi hizmetleri almaktadır?

Şu günlerde, astrolojik öngörüler, doğum haritası analizleri ve sinastri (ilişki uyum haritaları) gibi astroloji pratiğine

dayalı konular oldukça revaçta. Bu eğilimin yanı sıra, son yıllarda tarot ve rune açılımlarına yönelik talepler de belirgin bir şekilde artış gösterdi. Runelerle hazırlanan niyet çalışmaları ise danışanlar arasında önemli bir yer edindi. Runeler, eski Kuzey Avrupa kültürlerine ait sembollerdir ve her biri farklı anlamlar taşır. Rune niyet çalışmalarında, kişisel hedeflere odaklanmak ve enerjiyi yönlendirmek amaçlanır. Danışanların belirlediği niyetlere uygun runeler seçilir ve özel bir düzen içinde birleştirilerek yorumlanır. Verdiğimiz danışmanlık hizmetleri, bireyin hayatına özel tıkanıklıklara odaklanarak çeşitleniyor. Her bir danışmanlık seansı, kişinin ihtiyaçlarına ve sorunlarına özel olarak tasarlanıyor. Astroloji, tarot, rune açılımları gibi farklı yöntemleri kullanarak, danışanların hayatlarında daha fazla anlam ve derinlik bulmalarına yardımcı oluyoruz.

Kehanet Yöntemlerinden bahsedebilir misiniz?

Öncelikle, astroloji, bir olasılık ilmi olarak anılabilir. Gezenlerin doğum haritamıza yaptığı açılar, anın enerjisini belirler ve hayatımızın şekillenmesinde kılavuzluk eder. Astrolojide bir dizi ilerletim tekniği bulunmaktadır, bu tekniklerle zaman içindeki enerji değişimleri incelenerek derinlemesine bir anlayış elde edilir.

Diğer yandan, tarot ve rune gibi eski kehanet yöntemleri, tarih boyunca insanların yaşamlarını anlamlandırmak ve geleceklerini görmek için başvurdukları kadim araçlardır. Iching okumaları da bu eski kehanet yöntemleri arasında yer alır. Katina destesi, özellikle ilişki açılımlarında kullanılan etkili bir yöntemdir. Ancak, Katina'nın enerjisi genellikle yoğun olduğu için bu açılıma bakarken kişinin kendini korumasına özen göstermesi önemlidir.

Bu farklı yöntemlerde dikkat edilmesi gereken unsurlar da özeldir. Her birinin kendi dinamikleri vardır ve danışanın bu enerji alanlarıyla etkileşimini anlamak, daha derin ve anlamlı bir deneyim elde etmelerine yardımcı olabilir.

Özellikle yılın ilk günlerinde hayatımızda uygulamamızı faydalı bulduğunuz ritüeller var mıdır?

Olumlu düşünme ve her durumu pozitif bir açıdan değerlendirme, hayatımıza yönlendirici bir güç katmanın yanı sıra, zorlukların üstesinden gelirken de kolaylık sağlar. Ayrıca, bu olumlu bakış açısı geleceğimizi olumlu bir şekilde şekillendirmede kilit bir rol oynar.

Niyetler ve dileklerle ilgili binlerce ritüel mevcuttur. Temelde, enerjiyi bir araç aracılığıyla yönlendirebilme becerisi önemlidir. Bu araç, bir mum alevi, niyete uygun yağ veya

bitki olabilir. Bunlara ek olarak, çeşitli semboller ve tezahür yöntemleri kullanılarak özelleştirilmiş ritüeller geliştirilebilir.

Bu süreçte dikkat edilmesi gereken önemli bir nokta, enerjiyi yönlendirirken negatif etkiler oluşturmamak ve odaklanmayı pozitif tutmaktır. Bu yeteneği geliştirebilmek için zaman içinde pratiğe önem vermek oldukça değerlidir.

Son olarak eklemek istediğiniz bir şey var mı?

İşim gereği, krizle karşı karşıya gelen birçok insanla bir araya geliyorum. Bu zorlu durumların üstesinden gelmek için içlerindeki güce olan inançlarını pekiştirmelerini ve hayallerine ulaşmak için azimle uğraşmalarını teşvik ediyorum. Her ne olursa olsun, didinip çalışmalarını, çabalarını yoğunlaştırmaları önemlidir.

Bu çabaların ötesinde, bireylerin ritüeller ve enerji çalışmalarını güçlü araçları kullanarak kendi niyetlerini desteklemeleri de büyük bir etki yaratabilir. Unutmamaları gereken önemli bir gerçek var: "Niyet, gayrete aşıktır." Yani, kararlı bir niyet ve bu niyeti destekleyen çaba, başarıya giden yolda önemli kilometre taşlarıdır. Bu süreçte içselleştikleri güç ve azim, onları olumlu bir şekilde yönlendirecek ve zorlukların üstesinden gelmelerine yardımcı olacaktır.



“Niyetler ve dileklerle ilgili binlerce ritüel mevcuttur. Temelde, enerjiyi bir araç aracılığıyla yönlendirebilme becerisi önemlidir. Bu araç, bir mum alevi, niyete uygun yağ veya bitki olabilir.”



MEDYA VE PR DÜNYASININ YENİ YILDIZI

‘Yılın En Genç Girişimci İş İnsanı’ Jessica Bachar ile medya, PR, marka yönetimi ve reklamcılık da dahil olmak üzere pek çok konuda güzel bir sohbet gerçekleştirdik.

“Çoğumuz gibi ben de 9-5 geleneksel bir iş hayatının rutininden biraz çekiniyordum. Ancak, sevdiğim işi yapma fırsatı bulduğumda bu korkuların yersiz olduğunu fark ettim. “Eğer sevdiğiniz işi yapıyorsanız, asla çalışıyor gibi hissetmezsiniz” sözü benim için çok anlamlı.”

Röportaj: Sedef Tosun

J

Jessica Bachar kimdir? Sizi biraz yakından tanıyabilir miyiz?

Merhaba, tabii ki. İstanbul'da doğdum ve 17 yaşına kadar Türkiye'de eğitim gördüm. Daha sonrasında kendi

başına yurtdışına yer-

leşme kararı aldım. Kariyerime başlarken diploması alanında ilerlemeyi düşünsem de zamanla ilgi alanımı iletişim ve medya yönünde geliştirdim. Bu süreçte Bar Ilan Üniversitesi'nde siyaset bilimi ve iletişim alanında eğitim almaya başladım ve aynı zamanda Fortune 500 şirketlerinin yer aldığı projelerde çalışarak mesleki deneyim kazandım.

Şu anda bilinen bir firmanın iki farklı markasının yönetim ve operasyon bölümünde görev alıyorum. Aynı zamanda, kendi markamı geliştiriyorum ve yurt dışında bulunan start-up şirketlerine ve organizasyonlara danışmanlık hizmeti sunuyorum. Geçtiğimiz aylarda 'Yılın En Genç Girişimci İş İnsanı' olarak ödül aldım.

Eğitim ve profesyonel yaşamımda sürekli olarak kendimi geliştirmeye ve yeni fırsatlar yaratmaya odaklanıyorum. Gelecek planlarım arasında, iş dünyasında daha fazla kadının yer almasını teşvik etmek ve mentorluk yapmak gibi hedefler de var. Bu yolculukta, tecrübelerimi ve bilgilerimi paylaşarak diğer genç girişimcilere ilham vermek istiyorum.

PR Medya Uzmanı, Affiliate Müdürü, PR ve Stratejik Ortaklıklar Yöneticisi, Girişimci, Tasarımcı gibi mesleki unvanlarınız var. Bu mesleği seçmeğe nasıl karar verdiniz?

Aslında küçüklüğümden beri medyaya büyük bir ilgim vardı, ancak kendimi bu alanda göreceğim hiç aklıma gelmezdi. Zamanla hedeflerim netleşti diyebilirim. Yurt dışına yerleştiğimde kendi yeteneklerimi keşfetmek için bolca zamanım oldu ve çevremdeki insanlar da bu konuda bana çok destek oldular. Eğitimimi gerçekten çok sevdim ve bu yolda ilerlemeye karar verdim. Aldığım unvanlar da bu yolculuğum sırasında çalıştığım yerler ve edindiğim deneyimler sayesinde geldi. Bu mesleği seçmemin arkasında aslında biraz da bir korkunun üstesinden gelme isteği yatıyor. Çoğumuz gibi ben de 9-5 geleneksel bir iş hayatının rutininden biraz çekiniyordum. Ancak, sevdiğim işi yapma fırsatı bulduğumda bu korkuların yersiz olduğunu fark ettim. "Eğer sevdiğiniz işi yapıyorsanız, asla çalışıyor gibi hissetmezsiniz" sözü benim için çok anlamlı.

İşte bu yüzden kendi tutkulanımı takip ederek, PR, medya ve marka yönetimi gibi alanlarda kariyer yapmayı tercih ettim. Bu sayede her gün yaptığım işin keyfini çıkarıyor ve "çalışıyor" gibi hissetmiyorum. Gerçekten sevdiğim bir alanda kendimi ifade edebiliyorum.

"Özellikle son dönemde, genç nüfusun yoğun olduğu bir ülke olan Türkiye'de Influencer pazarını ele alırsak PR ve reklamcılığın inanılmaz bir yükseliş gösterdiğini görebiliriz."



“ Bir “Lider” için takımı iyi tanıyabilmek, herkesin nerede en iyi performans göstereceğini anlayabilmek önemlidir. Sırf bir işi gerektiği gibi yapıyor diye hiç ilerletilmeyen insanlar gördüm ve bu bana göre doğru bir yaklaşım değil. ”



Operasyonel Koordinasyon ve Liderlik, Müşteri Etkileşimi ve İlişkiler Yönetimi, Sorun Çözme ve Kalite Güvencesi ve bunun gibi pek çok konu başlığında eğitim ve tecrübeniz olduğunu biliyorum. Bu deneyimleri müşteri memnuniyeti ve kazanca dönüştürmek kolay olmasa gerek. Bunu nasıl sağlıyorsunuz birkaç örnekle bizi aydınlatabilir misiniz?

Dürüst olmak gerekirse %100 müşteri memnuniyeti elde etmek zor bir hedef, ancak yüksek müşteri memnuniyeti elde etmenin markalar için mümkün olduğunu düşünüyorum. Başarıya ulaşmak için, her işte yaşanabilecek kriz anlarını yönetebilecek bilinçli bir departmanın oluşturulması kritik bir konu. Çünkü bu anlarda ilişki yönetimi ve etkili sorun çözme becerileri devreye giriyor.

Doğru insanlarla çalışmak, doğru iletişim kurmak ve proje öncesi ve sonrası önlemlerin alınması ben de bu konuda işleri bir nebze kolaylaştırıyor.

Kendimden örnek vermek gerekirse, iyi bir dinleyici olmaya çalışıyorum. Karşımdakinin istekleri benim için çok önemli. Ancak sonrasında doğru bir planlama ile ROI (Return of Investment) görebilmek mümkün. Özellikle ilk toplantılarda aklımda soru bırakmamak benim için önemli bir konu.

Son yıllarda hızla kötüye giden dünya ekonomisinde Türkiye'deki girişimcilerin ya da yatırımcıların gelişmesi için ne gibi önerileriniz olabilir?

Dünya ekonomisinin günümüz teknolojisinin etkisi altında olduğuna inanıyorum. Özellikle geçtiğimiz yılda dünya ekonomisine çok hızlı bir giriş yapan yapay zekayı doğru kullanabilen iş yerlerinin çok hızlı bir ilerleme kaydedebileceğini düşünüyorum. Forbes'un Nisan 2023'te yayımladığı bir araştırmaya göre, iş yerlerinin %64'ü yapay zekanın üretkenliği artıracığını düşünüyor ve bu pazarın 2027'ye kadar 407 milyar dolar büyüyeceğini öngörüyorlar. Bunu doğru kullanabilen girişimci ya da yatırımcıların gelişebileceğini düşünüyorum.

Bir diğer husus ise sürdürülebilirlik ve yeşil enerji yatırımları; günümüzde bu alan oldukça önem kazanıyor ve pek çok bilinen marka ve yeni çıkan markaların misyonuna şimdiden etki eden bir yatırım platformu. Aynı zamanda yaşadığımız jeopolitik toplumu ve alanı iyi tanımlayabilmemiz gerektiğine inanıyorum. Eğer toplumu ve toplumun takip ettiği trendleri tanıyabiliyorsak, bu büyük bir rekabet avantajı sağlayabilir.

Türkiye'de PR ve reklamcılığı nasıl tanımlıyorsunuz? Dünyanın başka ülkelerine kıyasla nasıl farklar var?

Türkiye pazarına bakıldığında, PR ve reklamcılık sektörünün hem geleneksel hem de dijital ve yenilikçi yaklaşımları birleştiren bir yapıya sahip olduğunu söylemek mümkün. Özellikle son dönemde, genç nüfusun yoğun olduğu bir ülke olan Türkiye'de Influencer pazarını ele alırsak PR ve reklamcılığın inanılmaz bir yükseliş gösterdiğini görebiliriz.

Gözüme ilk çarpan farklılık "Hedef Kitle" yaklaşımları. Genellikle Avrupa ülkelerinde, markaları ele aldığımızda hedef kitle çeşitlilik gösterdiği için, PR ve reklamcılık alanında küresel ölçekte kampanyalar yürütmek çok daha yaygındır. Türkiye'de ise yerel hedefe özgü içerikler daha çok takip edilir. Mesela Lays markası aslında PepsiCo'ya ait bir markadır. Ama hepimizin aklında kalan reklam imajı "Ayşe Teyze" ile şu an sektörde bilinen hem yerel hem de toplumun sevdiği bir marka olabilmıştır.

“ Dünya ekonomisinin günümüz teknolojisinin etkisi altında olduğuna inanıyorum. Özellikle geçtiğimiz yılda dünya ekonomisine çok hızlı bir giriş yapan yapay zekayı doğru kullanabilen iş yerlerinin çok hızlı bir ilerleme kaydedebileceğini düşünüyorum. ”



Bir diğerkonu ise sosyal sorumluluk. Türkiye’de gelecekteki reklam ve PR kampanyalarında sosyal sorumluluk projelerinin daha çok ön plana çıkarılabileceğini düşünüyorum. Son olarak, sektörün hızla büyümeye açık olması önemli bir nokta. Özellikle dijital reklamcılık ve PR kampanyalarının reklam harcamaları ve pazar büyüklüğünün önümüzdeki yıllarda diğerkülkelere kıyasla daha fazla gelişeceğini düşünüyorum.

Benim de yıllardır tecrübe ettiğim bir konu da ekipleri uzun vadede başarıya ulaştıran en önemli faktörün ekibin başındaki liderler olduğudur. Sizce ekiplerin başarılı olabilmesi için liderler ne yapmalı? Herkes eğitimi aldığı için liderlik vasfına sahip olabilir mi?

Uzun vadeli başarıya ulaşmada, ekiplerin başındaki liderlerin rolünün önemli olduğuna katılıyorum. Ancak, herkesin eğitim aldığı için liderlik vasfına sahip olacağı düşüncesi bana biraz uzak geliyor. Doğrusu, eğitim bize kendimizi tanımamızda yardımcı olabilir; ancak bir takımın başarılı olabilmesi için liderlerin öncelikle dinlemeyi öğrenmeleri gerekmektedir. Takımı iyi tanıyabilmek, herkesin nerede en iyi performans göstereceğini anlayabilmek önemlidir. Sırf bir işi gerektiği gibi yapıyor diye hiç ilerletilmeyen insanlar gördüm ve bu bana göre doğru bir yaklaşım değil.

Eğer takımımızda gelişime açık insanlar varsa, lider olarak görevimiz hem onların gelişimine katkı sağlamak, gerekirse daha fazla sorumluluk vermek, hem de hep aynı yerde kalmalarını engellemek olmalıdır. Çünkü ‘safe zone’ (güvenli alan) dediğimiz yer, uzun vadede kimse için bence doğru bir adım değildir. Eğer yaptığımız iş bizi zorlamıyorsa veya meydan okumuyorsa, yeni şeyler öğrenmiyorsak ve yerimizde sayıyorsak gelişemeyiz. Bu yüzden, ekibin başarılı olmasını isteyen bir liderin bunları göz önünde bulundurması gerektiğine inanıyorum. Eğer takım arkadaşlarımızın iyi olmasını istiyorsak, önce biz iyi olmalıyız.

Son olarak sizin sektörünüzde alanında kendini geliştirmek isteyen kişilere ne tür önerilerde bulunursunuz?

Sürekli öğrenmek ve güncel kalmak benim için çok önemli. Medya alanı her daim değişen bir alan, bu nedenle sektördeki yenilikleri sürekli takip etmek bu iş için çok önemli. Bir diğerkonum ise iletişim becerileri üzerinde yoğunlaşmak. Bu alanın temel taşlarından biri, bence doğru iletişim.

Kitlemizi/müşterimizi tanımak çok önemli ve eğer sosyal medya alanında PR ve Medya bölümünde olacaksanız, dijital becerileri artırmak çok önemli. Özellikle dijital platformların günden güne yaygın olduğu bir zamanda, yaptığımız işin hem geleneksel hem dijital platformlarda doğru yansıtılmasını bilmek, kariyerimizi ileriye taşıyabilir.

Her zaman ‘Network is your net worth’, yani ‘İlişkilerin, değerindir’ sözüne çok inanıyorum. Özellikle PR dünyasına girmek istiyorsak, profesyonel ağıımızı genişletmek çok önemli. Bir diğerkonu ise yaratıcı olmak. Kreatif düşünce çok önemli ve her türlü sektörde yeni fikirler geliştirmenin veya alternatif çözümleri bulmanın büyük bir katkı sağlayacağını düşünüyorum.



KAPAK RÖPORTAJI





Gratis'ten yeni dermokozmetik markası; Authoriderm

Gratis, dermokozmetik alanına giriş yaptı. Dermokozmetik alanında da ulaşılabilir fiyatlı ürünler sunmayı hedefleyen Gratis, Authoriderm'in güçlü ve etkili aktiflerle formüle edilmiş içerikleriyle tüm cilt tiplerine uygun çözümler sunuyor.

Müşteri beklentilerine göre marka yaratma gücü ile kendisine özel marka sayısını gün geçtikçe artıran Gratis, dermokozmetik alanına da yatırım yaparak Authoriderm markasını yarattı. Gratis'in yeni dermokozmetik markası Authoriderm, cilt bakımında güvenilirliği

ve etkinliği bir araya getirerek müşterilerin beklentilerini karşılamak için özel olarak tasarlandı. Gratis yeni markasıyla Dermokozmetik alanında da ulaşılabilir fiyatlı ürünler sunmayı hedefliyor.



“Cildimin Zamansız Gücü” sloganıyla yola çıkan Authoriderm, güçlü ve etkili aktiflerle formüle edilmiş içerikleriyle tüm cilt tiplerine uygun çözümler sunuyor. Authoriderm’in cildin doğal gücünü destekleyen ürün yelpazesi Yaşlanma Karşıtı, Karma&Yağlı ve Kuru&Hassas cilt tiplerine özel olarak geliştirilen 3 farklı seriden oluşuyor.

Anti-Aging & Firming Yaşlanma Karşıtı Seri

Cildin yaşlanma belirtileriyle savaştan, anti-aging özelliklere sahip seride sıkılaştırıcı ve kırışıklık karşıtı formüllerle donatılmış 4 farklı ürün yer alıyor.

Seride yer alan yaşlanma karşıtı serum, içeriğindeki B3 Vitamini ile cildin doğal onarım sürecine yardımcı olurken ayrıca cilt tonunun eşitlenmesine ve cildin aydınlanmasına destek oluyor. Yaşlanma karşıtı gündüz kremi, kolajen kaybı sonucu oluşan tüm yaşlanma belirtilerini hedeflerken yaşlanma karşıtı gece kremi ise yüksek orandaki niasinamid içeriğiyle cilt tonunun eşitlenmesine yardımcı oluyor. Seri de yer alan yenileyici göz kremi de pirinç proteini ve hyalüronik asit ile göz çevresindeki kırışıklıklara karşı yoğun bakım yaparken niasinamide ile de göz altındaki koyu halkaların görünümünü önlemeye yardımcı oluyor.

Anti-Imperfection Karma ve Yağlı Seri

Yağlı ve karma cilt tipleri için özel olarak tasarlanan seride cildi dengeleyerek mat ve sağlıklı bir görünüm elde edilmesini sağlayan 4 farklı ürün yer alıyor.

Seride yer alan arındırıcı temizleme jeli, sebum oluşumunu

ve gözeneklerin tıkanmasını önleyerek ciltteki parlamayı kontrol altına almaya yardımcı oluyor. Matlaştırıcı doğal kil maskesi, ciltteki fazla yağı emiyor ve içeriğindeki çinko oksit ile gözenekleri sıkılaştırıyor. Seride yer alan matlaştırıcı tonik de cilt tonunu eşitlerken gözenekleri arındırırken matlaştırıcı gündüz & gece kremi ise zengin içeriği ile yağlı ciltlerin nem dengesinin korunmasını sağlıyor.

Dry & Sensitive Kuru ve Hassas Seri

Kuru ve hassas ciltlere yönelik nemlendirici ve yatıştırıcı özelliklere sahip seride 6 farklı ürün yer alıyor.

Seride yer alan canlandırıcı temizleme jeli, ciltteki kirleri temizlerken cildi fazla sebumdan arındırıyor ve gözeneklerin açılmasını sağlıyor. Canlandırıcı tonik, cilt tonunu eşitlerken cildi aydınlatıyor ve ölü hücrelerden arındırıyor. Canlandırıcı gündüz kremi, içeriğindeki doğal yağlar ile cildi su kaybından koruyarak nemlendirirken canlandırıcı gece kremi ise zengin içeriği sayesinde gece boyunca aynı anda cildi yenilenmesine, korunmasına ve renk tonunun eşitlenmesine yardımcı oluyor. Seride yer alan serum shea yağı ile cilt bariyerinin güçlenmesine yardımcı olurken canlandırıcı göz kremi ise cildin ferahlamasına, nemlenmesine, beslenmesine, pürüzsüzleşmesine ve canlanmasına yardımcı olarak 5 etkiyi bir arada sağlıyor.

Authoriderm’in; Yaşlanma Karşıtı, Karma&Yağlı ve Kuru&Hassas cilt tiplerine özel olarak geliştirilen 3 farklı serideki ürünler 350 TL’den başlayan fiyatlarla satışa sunuluyor.



İLİŞKİLERİNİZDE ORTAKLIĞI BOZMAYIN

“Farklı bir görüşe, düşünce şekline, isteğe, ihtiyaca olumsuz tepki vermeleri yani partnerlerin birbirlerinin etkisini kabul etmemesi. “Benim dediğim doğru, sen yanlış düşünüyorsun, benim istediğim olsun, sen istiyor olabilirsin ama ben bunu istemiyorum o yüzden kabul edemem” şeklindeki bir bakış açısının ilişkinin genelinde sürekli görülüyor olması uzun vadede problem yaratıyor. Eşler arasında direncin ve bir rekabetin ortaya çıkmasına zemin hazırlıyor. İlişkide ortaklığın bozulmasına yol açıyor ve bu da sonuç olarak hiçbir konuda anlaşamamayı, uzlaşamamayı getiriyor” diyerek partnerlerin birbirlerini gözeterek iletişim kurmasının önemini vurgulayan, İlişki Terapisti Şahika Akkuş Sert ile çiftlere dair her şeyi konuştuk.

“ Çift terapisi ilişkiye yapılabilecek çok kıymetli bir yatırımdır ve ilişkinin her aşamasında terapi ihtiyacı hissedilebilir. ”

Röportaj: Melek Şenol

i

İlişki terapisi maceranız nasıl başladı biraz anlatabilir misiniz?

İlişkiler, ilişki dinamikleri, ilişki problemleri gibi konuların ilgimi çektiğini Hacettepe Üniversitesinde lisans eğitimimi aldığım yıllarda fark etsem de esasında ben küçüklüğümde bu yana ilişkileri gözlemlemekten çok keyif alan biri olduğumu da biliyordum. İlişkiler üzerine çalışmak hep istediğim bir hedefimdi. Lisans eğitimimi bitirdiğim yıllarda henüz bu alanda uzmanlaşabileceğim yüksek lisans programları ya da eğitimler mevcut olmadığından diğer ilgi alanım olan Endüstri ve Örgüt Psikolojisi üzerine ODTÜ’de yüksek lisans yapmayı tercih ettim. Bir süre işyerindeki insan davranışları ve işyeri ilişkileri üzerine çalıştıktan sonra kariyer yolumu ilişki terapisi alanında çizmeye karar verdim ve bu alanda birçok eğitim ve süpervizyon aldım. Sonra da kendimi bu alanda keyifle çalışan bir terapist olarak buldum

İlişkiler ile evlilik, üzerine çalışmak en zoru olmalı.

Her çalışma alanının kendine has zorlukları olduğunu düşünüyorum, bu sebeple en zoru diyemem ancak ilişkiler ve evlilik üzerine çalışmak elbette kendi içinde bazı zorluklar barındırıyor. Bir sistemin gücü, sağlığı ve geleceği sistemdeki her bireyle doğrudan ilişkili olduğu için, ilişki içindeki kişilerin en küçük bir davranışı sistemin genelini olumlu etkilediği kadar olumsuz bir şekilde de etkileyebiliyor. Bu sebeple kişiler bir söz söylerken, bir eylemde bulunurken, bir karar alırken bunun sistem içindeki diğer kişi ya da kişileri nasıl etkileyeceğini hesaba katmak durumunda. Bu kısım gözden kaçırıldığında ilişkide bir şeyler yolunda giderken bir anda rota değişebiliyor. Bu sebeple ilişkilerin çok hassas çalışması gereken bir konu olduğunu söyleyebilirim. Çiftin içinde bulunduğu ilişki döngülerini net bir şekilde görebilmek, her bir eşin döngüye katkısını keşfedebilmek ve döngünün değişmesi için en uygun noktayı belirlemek terapistin ustaca yapması gereken bir iş. Bu nedenle, evet ilişki çalışmanın zorlukları olsa da ilişki üzerine çalışma konusunda uzmanlaşmış bir terapist zaten bu zorlukların bilincinde olarak güvenli bir şekilde süreci yürütecektir. Zorlukların ele alınış şekli sürecin başarısını da belirleyen önemli bir unsur bana göre.

Çiftler ilişki terapistine başvurmada önyargılı davranıyor mu? Neden?

Önyargılı olan çiftler elbette oluyor ancak eğer bir çift terapi odasına geldiyse kendi içlerinde önyargıların sesini duymayan ya da duymak istemeyen bir tarafın da olduğunu söylemek mümkün. Önyargılar genellikle “bizim çözemediğimiz bir sorunu başkası nasıl çözecek” şeklinde oluyor. Ya da “ben tanımadığım birinin yanında rahat konuşamam, her şeyi anlatamam” diye düşünebiliyorlar.



“ Sosyal medya ilişkileri her zaman kötü etkiliyor diyemeyiz, sağlıklı bir ilişkisi olan bir çift sosyal medyayı zaten nasıl kullanacağını bilir ve bunu yönetmekte bir zorluk yaşamaz.”



KAPAK RÖPORTAJI



Bazı partnerler ya da çiftler de terapiye kendi önyargılarını kanıtlamak, terapistten duymak istediklerini duymak için geliyor. “Ben demıştim işe yaramayacak diye, bak terapiye gittik yine olmadı” demek için de terapiye gelip hiçbir şekilde ilişkiyi iyiye götürecek bir eylemde bulunmayan eşler de var. Önyargıları olup ilişkisini iyiye götürmeye niyetli olan bir kişinin bu önyargılarını yıkması mümkün olurken, zaten ilişkisinin iyileşmesini istemeyen bir kişinin terapiye gelme sebebi önyargılarını kanıtlamak olduğundan bu kişiler birkaç seans sonunda terapiyi bırakma kararı alıp süreci sonlandırıyor. Önyargılar terapiye gelen kişinin bir ihtiyacına hizmet ediyordur, önyargıların mutlaka bir işlevi vardır. Bu sebeple, önyargıları olup terapiye gelen danışanlarla önyargılarının nasıl bir işleve sahip olduğunu konuşmak faydalı oluyor. Böyle düşünmeseydi şu an neyi farklı yapıyor olurdu, terapistin iyi geleceğine inanmaması onu hangi durumdan ya da sorumluluklardan koruyor, bunları tespit etmek terapi süreci açısından çok kıymetli.

Çiftler hangi noktaya kadar kendi ilişkisinin terapisti olabilir?

Elbette ilişkide yaşanan her problemde terapi ihtiyacı hissetmeyiz. Hepimizin sahip olduğu bilgiler, beceriler ve yaşam deneyimleri mevcut. Eğer partnerlerin öz farkındalığı yüksekse, kendi duygularının ve ihtiyaçlarının farkındaysa, davranışlarını kendi kontrollerinde olduğunu hissediyorlarsa, sağlıklı bir iletişim kurabiliyor ve birbirlerini anlamak için özen gösteriyorlarsa zaten böyle bir ilişkide sorunlar çıkmaza girmeden, halı altına süpürülmeden bir şekilde konuşulmuş, çözülmüş veya en azından kontrol altına alınmış oluyor. Benzetme yapacak olursak, esasında en genel anlatımla mesele şu; içinde yaşadığımız ev fırtına, yağmur, deprem gibi dış koşullara karşı ne kadar korunaklı ve sağlamısa o ev dışarıdan destek ihtiyacı hissetmeden o kadar uzun süre ayakta kalabilir. İlişkinin gücünün, çiftin baş etmek durumunda kaldığı problemlerin gücünden fazla olduğu bir senaryoda o çift kendi kendinin terapisti olabilir. Ne zaman ki bir çift ilişkinin baş etme gücünden ağır bir mesele ile karşı karşıya geldi, bu noktada artık kendi ilişkilerinin terapisti olmaları zorlaşır.

Bir ilişkinin terapiye ihtiyacı olduğunu nasıl anlarız?

Eğer ilişkide yaşanan problemler herhangi bir çözüme ulaşmadan tekrar tekrar çiftin gündemine geliyorsa; daha önce üzerinde konuştukları, kendi yöntemlerini kullanarak çözmeye çalıştıkları bir problem defalarca ve şiddeti artarak yeniden yaşanıyorsa; çiftlerin problemleri çözmek için enerjileri tükenmiş durumdaysa; partnerler birbirlerine duygusal olarak mesafeli hissediyorlarsa; sorunların konuşulmasına ya da çözülmesine ilişkin çaresizlik ve umutsuzluk duyguları baskın hale geldiyse; ilişkinin kalitesinde bir düşüş olduysa ve her iki partner de bu konuda çözüm arayışındaysa, daha kaliteli bir ilişki inşa etmeye gönülleri varsa ya da her iki partner de ilişkilerini sağlıklı bir şekilde sonlandırmak istiyorsa çift terapisine ihtiyaç vardır diyebiliriz. İlişki esasında canlı bir sistemdir. Doğar, büyür, hastalanır, bozulur, bakıma ihtiyaç duyar, iyileşir, olgunlaşır, gelişir, bitmesi gerektiğinde de zamanı gelince biter. Bütün bu süreçlerde ilişkide birtakım zorluklar elbette yaşanır. Eğer bir ilişki bu zorlukları kaldırabilecek bir potansiyele sahipse, yaşanan problemlerin üstesinden gelmek için çiftin kendi yöntemleri yeterli olabilir. Bazı durumlar karşısında da bunu yapmaları mümkün olmayabilir ve bu çok doğal. Vücudumuzda ortaya çıkan en küçük bir rahatsızlıkta, yaralanmada hemen destek almadığımız ve kendi yöntemlerimizle iyileştirebildiğimiz gibi ilişkimizde yaşadığımız her problemde de zaten destek arayışına girmeyiz. Destek ihtiyacı duyduğumuz nokta, yaranın kendi yöntemlerimizle iyileşmediği nokta ile aynı. İlişkideki bir sorunumuzu kendi yöntemlerimizle ortadan kaldıramadığımız her durum ilişkinin terapi desteğine ihtiyaç duyduğunu bize söyler diyebiliriz.

Çift terapisinin ilişkiye katkısı ne olur, niçin çift terapisine gelinmeli?

Çift terapisinin ilişkiye birçok katkısı olduğuna inanıyorum. Her şeyden önce, rutin yaşamlarında 70-90 dakikalık bir süreyi sadece ilişkilerini konuşmaya hiç ayırmamış olan bir çift terapiye geldiğinde o terapi seansında ilişkilerini konuşabilmiş oluyor ve ben bunun bile başı başına ilişkiye iyi geldiğini düşünüyorum.

Terapinin bir diğer önemli katkısı da çifte sorunlarına dışarıdan bakma şansı sağlaması diyebilirim. Bizler sorunların içinde mücadele verirken meselenin bütününe gözden kaçırabiliyoruz doğal olarak. Kendi derdimize düşüp karşıdakinin derdini, o anki zorlandığı noktaları, asıl söylemek istediklerini, ihtiyaçlarını göremeyebiliyoruz. Böyle olunca da sular durulmuyor ve mücadele yorulana kadar devam ediyor. Terapinin yardımıyla çiftler meseleye dışardan ve daha uzak bir noktadan bakabiliyor, yaşadıkları soruna kendi katkılarının ne olduğunu görebiliyor ve çıkış yollarını bazen zaten kendileri de keşfedebiliyor. Partnerler birbirlerini dinlemeyi, görmeyi, anlamayı ve dolayısıyla anlaşmayı keşfediyorlar. “Biz bugüne kadar hiç birbirimizi duymamışız meğer” cümlesi seanslarda çok sık duyduğum bir cümledir örneğin. Ve bence ilişki için bu çok kıymetli. Birbirini duymadan, görmeden, anlamadan, tanımadan yıllarca bir arada yaşamaya çalışan nice çift var. Bildiğim bir şey var ki, ilişki kurma becerileri öğrenilebilir türden. İçinde büyüdüğümüz aileden, sosyal çevremizden gerek yaşayarak gerek gözlemleyerek kendimizce bir ilişki dili öğrenmiş oluyoruz. İki ayrı ilişki dili bilen iki kişinin bir sistem içinde her alanda anlaşabilmesi, kendi ilişki dillerini oluştururken hiç bocalamaması pek mümkün olmayabiliyor. Terapi bir çiftin kendi ilişki dillerini oluşturmalarına destek olan önemli bir yer. Bu dili oluşturmak için her iki partnerin ilişkiden beklentilerini, ihtiyaçlarını, isteklerini açıkça konuşmaları ve birbirleri tarafından anlaşıldıklarını hissetmeleri gerek. Tüm bunlar için çift terapisi bence güzel bir kaynak. Terapi aynı zamanda çiftlere sorun çözme becerisi kazandıran bir yer. Sağlıklı aile sorunları olan ve bunları çözebilen ailedir, dolayısıyla sorunlar ilişki devam ettikçe hep karşılaşacağımız bir durum. Sorun çözme becerisine sahip olan çiftler sorunlarını konuşmaktan korkmuyorlar çünkü ne yapacaklarını, nasıl bir yol izleyeceklerini gayet iyi biliyorlar. İşler yolunda gitmediğinde bunun nelerden kaynaklanmış olabileceği ile ilgili bilgi sahibi olmuş oluyorlar. Terapi çiftlere bir nevi kendi ilişkilerinin uzmanı olma yolunda destek olmuş oluyor.

Sosyal medyanın ilişkiler üzerindeki etkisi nedir?

Eşlerin birlikte geçirmesi gereken ortak vakitler olduğu gibi birbirlerinden ayrı geçirmesi gereken vakitler de olmalı. İlişkinin sağlığı açısından bu iki alanın dengeli olması önemli. Sosyal medyanın hayatımıza girmesiyle beraber kişilerin eşinden ayrı geçirdiği zamanların çoğunu sosyal medyada geçirilen vakitler almaya başladı ve bu süre bazı durumlarda o kadar uzun olabiliyor ki birlikte geçirilmesi gereken vaktin neredeyse tamamı da buraya aktarılabilir. Bu durumun kaçınılmaz olarak olumsuz etkisi oluyor tabii ki. Paylaşımlar azaldıkça kurulan bağlar azalıyor, eşlerin birbirlerine tolerans düzeyleri düşüyor ve en küçük meseleler büyük tartışma konuları haline gelebiliyor.

Esasında sosyal medyanın ilişkiler üzerine etkisinden çok ben ilişkideki birtakım problemlerin sosyal medya üzerinden yaşandığını düşünüyorum. Kıskançlık, aldatma, birbirinin sosyal medya hesaplarına müdahale etme, başka çiftlerin paylaşımlarına bakıp kendi ilişkileri ile kıyaslama yapma gibi durumlar eğer bir ilişkide zaten problem varsa yaşanabilecek meseleler. İlişkideki sorunları gün yüzüne çıkarmak için sosyal medya bir araç görevi görüyor diyebilirim. Sosyal medya olmasa bunun yerine başka alanlarda benzer sorunların yaşanma olasılığı yüksek bana kalırsa.

Sosyal medyanın ilişkiler üzerine olumlu etkisinin olduğuna da inanıyorum. İlişkisini iyileştirmek, geliştirmek, daha kaliteli bir noktaya taşımak isteyen kişiler sosyal medya aracılığıyla kaliteli içerik üreten hesapları takip edip bilgi sahibi olabiliyor. Öğrendiği bilgileri ilişkisinde kullanıp çok da faydasını gördüğünü söyleyen çiftler biliyorum. Bu açıdan bakıldığında sosyal medya ilişkileri her zaman kötü etkiliyor diyemeyiz, sağlıklı bir ilişkisi olan bir çift sosyal medyayı zaten nasıl kullanacağını bilir ve bunu yönetmekte bir zorluk yaşamaz.

Ailelerin en çok şikayetçi oldukları sorunlar nelerdir?

Aileler genelde ilk terapi seansına “bizim sorunumuz iletişim” ya da “iletişimsizlik” diye geliyor. İletişim sorunu derken nasıl bir durumdan söz ettiklerini sorduğumda bunun büyük bir çoğunluğunun aslında ilişki sorunu olduğunu anlıyorum.

“Sosyal medyanın ilişkiler üzerine olumlu etkisinin olduğuna da inanıyorum. İlişkisini iyileştirmek, geliştirmek, daha kaliteli bir noktaya taşımak isteyen kişiler sosyal medya aracılığıyla kaliteli içerik üreten hesapları takip edip bilgi sahibi olabiliyor.”



KAPAK RÖPORTAJI

Birçok çift iletişim kurmayı aslında gayet iyi biliyor, sözünü ettikleri iletişim sorunu esasında birbirlerini anlamak, dinlemek, hak vermek, anlaşılacak, uzlaşmak gibi meseleler. Anlaşmanın, anlamamanın, dinlemenin önündeki en büyük engel eşlerin birbirlerinin farklılıklarını kabul etmemesi. Farklı bir görüşe, düşünce şekline, isteğe, ihtiyaca olumsuz tepki vermeleri yani partnerlerin birbirlerinin etkisini kabul etmemesi. “Benim dediğim doğru, sen yanlış düşünüyorsun, benim istediğim olsun, sen istiyor olabilirsin ama ben bunu istemiyorum o yüzden kabul edemem” şeklindeki bir bakış açısının ilişkinin genelinde sürekli görülüyor olması uzun vadede problem yaratıyor. Eşler arasında direncin ve bir rekabetin ortaya çıkmasına zemin hazırlıyor. İlişkide ortaklığın bozulmasına yol açıyor ve bu da sonuç olarak hiçbir konuda anlaşamamayı, uzlaşamamayı getiriyor.

Bunun yanında ailelerde problemlerin yoğun olarak görüldüğü konular arasında ev içi sorumluluklar, kök aile ilişkileri, cinsellik, ortak paylaşımların azlığı, duyguların ifadesi, duyguların görülmesi, çatışma çözme konusunda yaşadıkları problemler ve tartışmaların sert geçmesi sayılabilir.

Danışanın sürece katkısı nasıl ve ne ölçüde olursa terapi süreci verimli olur?

Terapinin verimliliği, danışanın ve terapistin iş birliğinin kalitesi ile doğrudan ilişkili bir durum. Terapist çiftin yürümek istediği yolu doğru anlayıp o yola ışık tutar, nasıl adım atacakları konusunda çiftin beceriler kazanmasına yardımcı olur; yolu kişiler kendi çabalarıyla, kendi ayaklarıyla yürür. Dolayısıyla, terapist ne kadar bilgili ve işinin ehli olursa olsun eğer çift kendi ilişkilerinin daha iyiye gitmesi ile ilgili yeterli bir motivasyona sahip değilse, terapi sürecinde kendi duyguları, istekleri, asıl hedefleri konusunda samimi değilse, terapiden aldıkları bilgileri ve becerileri ilişkilerine aktarma konusunda yeterli çabaya sahip değilse terapinin verimliliğinin çok düşük olacağını söyleyebilirim. Terapiye gelen çift “biz bugüne kadar kendi doğrularımızla, kendi çabalarımızla istediğimiz noktaya gelemedik, bir de terapinin doğrularını denemek istiyoruz” şeklinde bir düşünceye sahipse zaten bu kişilerin terapi sürecine katkısı olumlu oluyor. Ve tabi ki ilişkilerini daha iyi bir noktaya getirmeyi gerçekten de istemeleri gerek. O hep olması arzu edilen sihirli değnek aslında herkesin kendi elinde. Elimizdeki sihirli değnekler bir anda değişimi getirmiyor ancak ilişkide olmasını beklediğimiz değişimler küçük ve istikrarlı değişimlerdir. Danışanın isteği, motivasyonu, inancı ve çabası terapi sürecinin verimliliğinin olmazsa olmazlarıdır.

Ekleme istedikleriniz?

Çift terapisi ilişkiye yapılabilecek çok kıymetli bir yatırımdır ve ilişkinin her aşamasında terapi ihtiyacı hissedilebilir. İlişkilerin canlı bir sistem olduğunu söylemiştim, dolayısıyla ilişkiler büyürken ve gelişirken çeşitli evrelerden geçer. İlişkinin yeni başladığı bir dönem var, evliliğe taşındığı bir dönem, ilk bebeğin dünyaya gelmesiyle sisteme yeni bir aile üyesinin katıldığı dönem, belki ikinci ve sonraki çocukların sisteme dahil olduğu dönem, çocukların ergenliğe girdiği dönem, çocukların evden ayrıldığı dönem, çocukların evlenip kendi çekirdek ailelerini kurduğu dönem...Görüldüğü gibi bir ilişki birçok evreden geçiyor ve ilişkide sorunlar en çok bu evre geçişlerinde yaşanıyor. Yeni evlenince, çocuklar dünyaya gelince, çocukların ergenlik süreçlerinde, çocukların evden ayrılmasıyla değişen dengelerin yeniden yerine gelmesi için zaman ve çaba gerekiyor, ilişkiyi mevcut koşullara göre yeniden yapılandırmak gerekiyor. İşte tüm bu geçiş evrelerinde terapi ihtiyacı gündeme gelebilir ve bu çok anlaşılır. “Daha ilişkinin çok başındayız çok erken değil mi?” ya da “Bu yaştan sonra terapiye mi gidilir?” demeden ilişkinin hangi evresinde ihtiyaç duyulursa terapi desteği alınmasını ilişkinin sağlığı ve geleceği açısından önemli buluyorum.

“ Ne zaman ki bir çift ilişkinin baş etme gücünden ağır bir mesele ile karşı karşıya geldi, bu noktada artık kendi ilişkilerinin terapisti olmaları zorlaşır. ”



venus.evi ✓ ●



Venüs

ASTROLOJİ HAYAT YOLUMUZ VE İÇ SESİMİZDİR

“Astroloji yol haritası konusunda çok önemli ip uçları verir. Olası gelişmeler konusunda bilgiler sunar. Bazı durumlarda nasıl davranmamız gerektiği konusunda da yol göstericidir” sözleriyle, astrolojiye inanmayanlara astrolojiyi güçlü bir şekilde ifade eden, Astrolog Venüs ile astrolojiye dair her şeyi konuştuk. Buyurun sohbetimize!

Röportaj: Melek Şenol

“Gaybı Allah’tan başka kimse bilemez. Ama Astroloji yol haritası konusunda çok önemli ip uçları verir.”

Bize biraz kendinizden bahseder misiniz?

Önce kendini sonra insanları anlamaya, tanımaya çalışan biriyim ben. Adıma Venüs diyebilirsiniz. Kendi doğum haritamın koruyucu meleği Venüs olduğu için... Bundan dolayı da instagram hesabımı venus.evi olarak açtım. Hepimizin haritasının bir koruyucu meleği var. O bizim iç sesimiz. Gökyüzündeki yansımamız. Hani bazen içinizden bir ses gelir “Dur der. Dur yapma.” İşte o ses... Belki sizinki Güneş belki Jüpiter ya da Satürn kim bilir.

Çocukluğumdan bu yana gökyüzünü izlemeyi çok severdim. Ayın hareketlerine göre tohum ekildiğini öğrendiğimde çocuk aklımla çok şaşırmıştım. Demek gökyüzündeki her gezegen ve her hareket yeryüzünü ve bizleri etkiliyordu. Eski tıp doktorlarının Ayın hareketlerine göre ameliyat tarihlerini belirlediklerini hatta dört yıl astroloji eğitimi aldıklarını öğrendiğimde daha da etkilendim. Bu konuya ilgim bir okuyucu seviyesinde yıllarca devam etti. Bir gün aniden karar verdim. 3 yıl önce astroloji eğitimi almaya başladım. O günden bu yana gece gündüz ders alıyorum. Kısa bir süre önce de bir instagram hesabı açarak yazılarımı paylaşmaya ve bilgilerimi aktarmaya başladım. Ama uzun süredir doğum haritası yorumluyorum. İlk günlerde büyük bir açlıkla etrafımda ne kadar insan varsa ya da her kimle tanıştıysam izinleri doğ-

rultusunda hepsinin haritasına baktım. Gökyüzünde gezegenlerin transitlerini, hayatlarındaki etkilerini konuştum halen de danışanlarım bu etkileri ve deneyimlerini benimle paylaşırlar.

Astroloji nasıl çalışır? Güvenilir mi?

Astroloji aslında insanın kendini tanıma sanatının bir parçası. Karakterimiz, olaylara verdiğimiz tepkiler, ailemiz, kariyerimiz, işimizin nitelikleri, ilişkilerimiz, yeteneklerimiz doğduğumuz anda bulunduğumuz coğrafyada gökyüzünün o an çekilmiş fotoğrafında yani doğum haritamızda gizli. Osmanlı sarayında müneccimler, padişahın hareminden bir kadınla birlikte olduğu anın saatini ve dakikasını alırlarmış. Çünkü doğacak bir veliaht olursa onun ana rahmine düştüğü anı doğru tespit etmek isterlermiş. Böylelikle hem potansiyelini hem de başına gelebilecek olası gelişmeleri tahmin ederlermiş. Astroloji bir gösterge okuma ve yorumlama sanatıdır. Gezegenlerin doğaları ve birbirleri ile kurdukları açı bağlantıları tek tek kişiye göre değişir ve yorumlanır.

Gaybı Allah’tan başka kimse bilemez. Ama Astroloji yol haritası konusunda çok önemli ip uçları verir. Olası gelişmeler konusunda bilgiler sunar. Bazı durumlarda nasıl davranmamız gerektiği konusunda da yol göstericidir.



Astroloji bilim midir?

Astroloji bir bilim değildir ama bir ilimdir. Bu tartışma zaman zaman azalan zaman zaman artan bir seyirde devam ediyor. Ama astrolojiye inanmayan pek çok kişi doğru ellerde yapılan harita yorumları sonucunda bu görüşünden vazgeçmiştir.

Bir kişinin doğum haritası nasıl inceleniyor, neler önemli?

Biz buna doğum haritası yorumu diyoruz. Net bir doğum tarihi olmalı. Aynı zamanda yer, saat ve dakika bilgisi. Doğduğu dakikayı net olarak bilemeyenler için rektifikasyon denilen bir yöntemle yüzde 80 oranında doğru sonuç veren dakika bulma işlemi yapılıyor. Bu başlı başına bir danışmanlık konusu. Saat ve tarih bilgisi olanlar için koordinatları girerek haritasını açıyorum. Ardından da önce kişinin karakterini, aile ya-

pısını, ilişkilere bakışını anlatıyorum. Sonra şu anda yaşadıklarına ve önümüzdeki süreçte 6 ay ya da 1 yıl arasında hayatında olabilecek gelişmelere ilişkin öngörüler aktarıyorum.

Bunun yanı sıra tek bir soruya o anın haritasına göre yorum yaptığım soru astrolojisi var. Sınavı kazanacak mıyım, o adamla ya da kadınla evlenmek benim için iyi olur mu, iş bulacak mıyım, evi alabilecek miyim, yurt dışına gidecek miyim gibi pek çok soruya yanıt verebildiğimiz bir sistem bu.

Son olarak eklemek istediğiniz?

Kendini tanımak ve yolculuğunu keşfetmek isteyenleri gezegenlerin ve gökyüzünün büyüğü dünyasına davet ediyorum. Instagram hesabım @venus.evi'nde sizlerle buluşmak ümidiyle...

☞ Kendini tanımak ve yolculuğunu keşfetmek isteyenleri gezegenlerin ve gökyüzünün büyüğü dünyasına davet ediyorum. Instagram hesabım @venus.evi'nde sizlerle buluşmak ümidiyle... ☞



KENDİNİZİ TANIYIN VE SEVİN

Dünyanın en güçlü ruh gıdası olan müziğin sonsuz ritmini kariyerine Profesör unvanıyla başarı ile taşıyan Opera Eğitmeni- Akademisyen Sibel Jagoda, müzik ve sesin verdiği şifanın katlanarak büyüdüğünü ve Theta Healing Evrensel Şifa Sistemi ile tanıştıktan sonra anında şifaya tanık olduğunu ifade ediyor.

Gelin bu güçlü enerjisel sistemi kendisinden dinleyelim!

“ Theta Healing’in evrensel bir şifa sistemi olduğunu düşünüyorum. Bir çok enerjisel sistemle çalıştım fakat Teta Healing’i tanıdıktan sonra anında şifaya tanık oldum. ”

Röportaj: Melek Şenol

S

izi tanıyabilir miyiz?

Bilkent Üniversitesi Müzik ve Sahne Sanatları Fakültesi Opera Ana Sanat Dalı mezunuyum. Karol Lipinski Müzik Akademisi'nde Polonya'da doktora unvanı

aldım. Ses konusunda uzmanlaştım, 2017'de Profesör unvanı aldım ve çok başarılı opera sanatçıları yetiştirdim. Akademisyenim, 20 yıldır çeşitli enerjiler ile çalışıyorum ses ve müziğin zaten başlı başına şifa olduğuna hep inandım. Theta Healer eğitmeni olduktan sonra müzik ve sesle birlikte bu şifanın katlanarak büyüdüğünü gördüm. ThetaHealing'in evrensel bir şifa sistemi olduğunu düşünüyorum.

Theta Healing 1994 yılında Vianna Stibal 'ın bulunduğu fiziksel, enerjisel, zihinsel, sezgisel ve ruhsal meditatif bir yöntemdir. Bugün 180 ülkede uygulanmaktadır. Geri Dönüşleri muhteşemdir.

Kimlere nasıl fayda sağlıyor?

Hepimiz için Theta Healing der ki:

Yaratıcı ile her gün konuşun.
Yaratıcı'ya her gün teşekkür edin.
Tüm formlarında yaşamı onurlandır.
Düşünceler ışıktan daha hızlı hareket ederler ve özleri vardır, bu sebeple ne düşündüğünüze dikkat edin.
Her gün gurur duyacağınız bir şey yapın.
Yavaşlayın, havanın ve ışığın farkına varın.
Hayatı takdir edin.
Harekete geçmek çok önemlidir.
Bu çok kolay, bu böyledir.
Mümkün olduğunca kimseyi ve hiçbir şeyi incitmeyin.
İnsanların gerçeğini görün ve onları hala sevmeye devam edin.
Düşüncelerimizin enerjisini ilahi bilince yönlendirmeyi ve odaklanmayı öğrenmek zorundayız.
Hayatınızı hiç yokmuş gibi yaşayın, açık bir kitap gibi yaşayın öyle ki, bugün ne yaptığınızı herkese anlatabilirsiniz.
Herkesi sevebilirsiniz. Yaratıcıya bağlı olduğunuz sürece kehanet gücü evrenin gücünün kullanılmasıdır.
Gerçeklik orada bizim öğrenmemizi bekler, bu sadece siz gerçekliğe inandığınız kişisel seviyede gerçek haline gelir.
Nezaket bir şeyi anında yaratmanın en hızlı yoludur. Şükran yüklenince korku kaybolacaktır.
Dünyaya rahatlık ve sevgi göndermek, huzur, barış enerjisi göndermek binlerce kişinin negatifini değiştirebilir.
Şükran enerjisi depresyonu yok eder, oksitosin, serotonin hormonu yükler.



“Theta Healing tekniğinin kullanılabildiği fiziksel ya da duygusal sorunların skalası oldukça geniştir. Böyle bir skala’da elbette fayda skalası da oldukça geniştir.”



“Işığın özünün bile bir tonu vardır yaşamın özü titreşimdir. Theta Healing tekniğinde kişi, Kundalini enerjisini dünyanın merkezinden çeker ve taç çakraya doğru bedende akan enerji geçtiği çakralardaki enerjiyi etkinleştirir.”



Eğer bir kişiye:” seni affediyorum” derseniz, artık o kişiden negatif enerji kabul etmiyorsunuz demektir.

Negatif bir inancı fark etmek bile enerjiyi değiştirmeye başlatabilir.

Affetmek en büyük korumadır, öyle yüksek bir titreşime sahiptir ki, sadece söylediğiniz anda bile bu kelime sizi koruyabilir, negatif enerjiyi yok eder.

Farkı nedir?

Theta Healing de kuantum alanındayız. Kuantum düşünce tekniğinin temelinde hayatı nasıl algıladığımız yatar.

Olumsuz düşünceler o konuya dair yapabileceklerimizi kısıtlar.

Kuantum düşüncesiyle ortaya çıkan enerji evrendeki tüm akışı değiştirebilir.

Kuantum alanı devasal bir gücü açığa çıkarır.

Derin Theta durumunda düşüncelerimiz güçlü bir hale gelir. Yaptığımız her şey ve söylediğimiz her şey beynin frekansları tarafından kontrol edilir.

Bu frekanslar:

Delta: Yoğun bakım frekansı.

Teta: Rüyanın ilk aşaması, huşu frekansı. Hatıralar, duygular, bilinçaltı.

Alfa: Gevşemiş beyin frekansı (Reiki)

Beta: Aktif düşünen, konuşan beyin frekansı.

Gamma: Yüksek zihinsel aktivite.

1924 yılında alman psikiyatrist Hans Berger, Teta beyin dalgasında yaptıkları deneylerde mutluluk ve huzurun deneyimlediğini saptadı .

Sözcükler yüksek sesle dile getirildiğinde ya da akıldan geçirildiğinde, günlük hayatımız üzerinde çok büyük etkisi vardır. Eğer sözcükler yeteri kadar seslendirilirse, durum gerçeğe dönüşür. Sözler titreşimdir Dünya'ya sinyal yollar olumlu düşünürsek olumlu sinyaller gerçeklikle bize geri döner.

Theta Healing'de şifayı Yaratıcı yapar biz sadece tanık oluruz.

Theta şifasının faydaları nelerdir?

Theta Healing tekniğinin kullanılabildiği fiziksel ya da duygusal sorunların skalası oldukça geniştir. Böyle bir skala'da elbette fayda skalası da oldukça geniştir. Bunlardan bazıları;

- * Her şeyin en yüce Yaratıcısının koşulsuz sevgi enerjisini hayatınıza çekersiniz.
- * Kalbinizi KOŞULSUZ SEVGİYE açarsınız.
- * Birlik bilincini deneyimlersiniz.
- * Yaşam enerjinizi yenilersiniz.
- * Bilinçaltınızı temizlersiniz.
- * Bilinçaltınızı yeniden programlarsınız.
- * Bolluk bereketi hayatınıza çekersiniz.
- * Paranın önündeki engelleri kaldırarak para ile ilişkinizi şifaladınırsınız.
- * Negatif karmalardan ve atalardan gelen negatif kök inançlardan özgürleşirsiniz.
- * İlahi yaşam, ruh eşinizi hayatınıza çekersiniz.
- * Hastalıklarınızın iyileştiğine tanık olabilirsiniz.
- * Hayal ettiğiniz kariyere ve başarıya ulaşabilirsiniz.
- * Negatif enerji ve psişik saldırılara karşı Aura alanınızı koruyabilirsiniz.
- * Sezgilerinizi geliştirebilirsiniz.



- * Yaradılıştta verilen yeteneklerinizi açığa çıkarabilirsiniz.
- * Alan ve mekan temizliği yapabilirsiniz.
- * Eşyalara hisler yükleyerek yaşam alanınızın enerjisini yükseltebilirsiniz.
- * Çakralarınızı dengeleyebilirsiniz.
- * Radyasyon ve bakteri, virüs, mantar, parazit temizliği yapabilirsiniz.
- * DNA aktivasyonu ile kapalı olan genlerinizi aktive ederek, kendi gerçekliğinizi yaşarsınız.
- * Zorunluluk ve imkansızlık inançlarından özgürleşirsiniz.
- * Korkuları ve pişmanlıkları iptal edersiniz.
- * Özetle geçmişi şifalandırarak geleceğinizi yeniden inşa edersiniz...

Eğitimini aldıktan sonra herkes kendine uygulayabilir herhangi bir danışmana da uygulayabilir. Bedensel ve ruhsal olarak hayatınıza sonsuz katkılar olur. Yakınlarınıza, sevdiklerinize, çevrenize, sınırsız fayda sağlar.

Ruh eşleri hayata nasıl davet edilir?

Ruh eşi kendiniz hakkında nasıl hissettiğinize bağlı olarak sizi mutlu edebilir veya duygusal olarak parçalayabilir. Kendinizi sevmeye başlar başlamaz kalp çakranız da ilginç bir enerji ortaya çıkacaktır. Bu sakral çakranızı uyumlu ruh eşinizi aramak için tetikleyecektir.

Uyumlu bir ruh eşini çekmenin en iyi yolu kendinizi sevmek ve kim olduğunuzla gurur duymaktır. Kendinizi tanıdığınız ve sevdiğiniz zaman en uyumlu ruh eşiniz için hazırsınız demektir. Birey olarak edindiğiniz gelişim seviyesi var olan her şey enerjisinden ruh eşinizi size çekecek olan şeydir.

Ruh parçacıkları nasıl iade edilir?

Ruh parçacıkları başka bir bireyin üzerinize aldığınız ya da sizden alınan enerjisinin özüdür. Değişim hem pozitif hem negatif olabilir bundan bağımsız olarak ruh için tüketici olabilirler. Ruh parçacıkları bizim yıllar sonra hala birini düşünmemizin ve sağlıklı bir ayrılığı gerçekleştirememiş olmamızın sebebi olabilir. Biri hastalandığında bizler bilerek ya da bilmeyerek onları iyileştirmek için içgüdüsel bir çaba ile kendimizden bir şeyleri ona aktarabiliriz. Theta Healing tekniğinde ruh parçacıklarımızı geri aldığımızda aynı zamanda her iki tarafa da aktarılmış olan DNA bilgisini de geri getirmiş oluruz.

KAPAK RÖPORTAJI



Theta Healing Niçin Evrensel Bir Sistemdir?

Evrensel dil: müzik, ton ve sayılardır. Her şeyin müziğini tanıyabildiğimiz ve her şeyin tonu olduğunu algıladığımızda Şifa'yı mümkün kılarız. Varoluş seviyesinin her sahininin müzik tonlarından oluşan kutsal bir dili vardır. Vücuttaki DNA 'nın ilahi bir iletişim tonu yayması gibi, fiziksel beden organları da birbirlerine kutsal iletişim dilinde şarkı söyler. Bu ilahi müzik sadece beden için değildir, güneş sistemi kendi ilahi müziğinin tonlarını kullanır, her galaksinin kendine özgü bir iletişim şarkısı vardır. Işığın özünün bile bir tonu vardır. Yaşamın özü titreşimdir. Theta Healing tekniğinde kişi, Kundalini enerjisini dünyanın merkezinden çeker ve taç çakraya doğru bedende akan enerji geçtiği çakralardaki enerjiyi etkinleştirir.

Biz milyarlarca insan, gezegenimiz üzerinde yaşıyoruz, stresli hayatta kalma hali beta beyin dalgası oluşturuyoruz. Stres, savaş, ekonomik huzursuzluk ve etnik gerginlikler arttıkça daha fazla insan beta beyin dalgasına girmektedir. Pek çok beyin beta Gamma beyin dalgalarından elektromanyetik aktivite yaymaktadır. Yüksek beta Gamma beyin dalgaları bedende stres sinyali oluşturur insan vücudu stressiz olduğunda iyileşir. Türümüzün beyin dalgaları gezegeni etkilemektedir. Frekans yükseltilmiş oluyoruz doğa olaylarını büyütüyoruz. Bu durum havayı iyonları ve tüm gezegeni düşüncelerimizle etkileyebileceğimiz anlamına gelmektedir.

“ Kendinizi tanıdığınız ve sevdiğiniz zaman en uyumlu ruh eşiniz için hazırsınız demektir. Birey olarak edindiğiniz gelişim seviyesi, var olan her şey enerjisinden ruh eşinizi size çekecek olan şeydir.”



SPIRİTÜALİZM DERİNLİKLERİNE YOLCULUK

Spiritüalizm, ezoterizm dediğimiz zaman ilk akla gelen isim Rezzan Ogül Yıldız... Spiritüalizm ve ezoterizm denildiğinde ilk akla gelen isimlerden biri olan tarot duayeni

Rezzan Ogül Yıldız, 15 yıl süresince yaptığı TV programları ve çalışmalarıyla bu alanın insan yaşamındaki önemini vurgulamaktadır.

Biz özellikle Tarot ve Ogham Sembolleri ile ilgili Türkiye’de bir ilki gerçekleştirmesi üzerine bir söyleşi yapmak istedik.

☞ **Spiritüel alana adım atmak isteyen herkese öncelikle kitap okuma ve derinlemesine araştırma yapmanın kıymetini anlamalarını tavsiye ederim.** ☞

Röportaj: Melek Şenol



İkayenizle başlamak isterim?

Elbette. 10 Aralık 1972'de İstanbul'da doğdum. Ailem

anne tarafından, Selanik, Bulgaristan Rusçuk, baba tarafından, Diyarbakır

ve Erzincan kökenli. Çocukluk ve gençlik yıllarım Büyükdada ve Şişli'de geçti; dolu dolu ve mutlu zamanlardı. Okul hayatımda, akademik başarıların ötesinde, paranormal olaylara ve ezoterik konulara büyük bir merakım vardı. Bu merak, beni farklı arayışlara itti. Akademik kariyerime işletme alanında başladım ve bir süre muhasebe-finance sektöründe çalıştım, bu da annemin mesleği idi. Ancak kalbim hep psikoloji ve spiritüel disiplinlere yatkındı. Bu nedenle, şu an psikoloji alanında lisans eğitimi almaya devam ediyorum. Bu yolculuk, bana hem kişisel hem de profesyonel anlamda yeni ufuklar açıyor.

Tarot yüzde yüz gerçeği söyler mi?

Tarot, derin bir bilgelik ve sezgi sanatıdır. Kadim bir öğretilerdir. Her bir kart, bilinçaltımızla ve evrensel bilinçle bağlantı kurmamıza yardımcı olabilecek semboller ve anlamlar içerir. Tarot okumalarında önemli olan, kartların görsel imgelerinin ötesine geçip, onların bizlere sunduğu derin mesajları anlayabilmektir. Sadece kartların görsellerine dayanarak yapılan yorumlar, Tarotun zengin öğretisini tam olarak yansıtamaz. Tarot, kesin olayları öngörmekten ziyade, bize potansiyel yollar ve karşımıza çıkabilecek durumlar hakkında fikir verir; bir nevi yol gösterici olarak hizmet eder. Tarot, kesin gelecek tahminleri yapmaz; daha çok, mevcut durumumuzla ilgili iç görüler sunar. Bu nedenle, Tarot okumaları bir rehberlik ve farkındalık aracı olarak çok değerlidir.

Tarot kehanetleri psikolojimizi nasıl etkiliyor?

Tarot okumaları, insanların kendileri ve yaşamları hakkında daha derin bir anlayış geliştirmelerine yardımcı olabilir. Ancak, Tarotun bir fal aracı olarak yanlış anlaşılması ve anlatılması, kesin gelecek tahminleri yapılması, bireylerin kendi kararlarını ve seçimlerini göz ardı etmelerine neden olabilir. Bunu, bir trafik işareti gibi düşünebilirsiniz; yolda ilerlerken, önünüze çıkan işaretler yolunuz hakkında bilgi verir. Tarot da benzer şekilde, hayat yolculuğumuzda karşılaşılabileceğimiz potansiyel durumlar ve seçenekler hakkında bizi bilgilendirir. Ancak, bu bilgileri nasıl kullanacağımız tamamen bize bağlıdır;

Tarot, bireylerin kendi içsel bilgeliklerine daha fazla güvenmelerine ve yaşamlarının sorumluluğunu almalarına destek olabilir.



“Eğitimlerimde sıkça vurguladığım bir nokta, kişisel gelişimin önemi. “Önce kendinizin gelişimi” ilkesini benimsiyorum. Kendi iç dengemi ve bütünlüğümü sağladığımda, çevreme daha iyi bir şekilde katkı sağlayabileceğime inanıyorum.”



Ogham Sembolleri ile ilgili kitap ve deste çıkarmaktaki motivasyonunuzdan bahsedebilir misiniz?

Ogham, yani Ogham Alfabeti, ülkemizde fazla bilinmemesi de, ezoterizmde sembolizasyon açısından büyük bir öneme sahiptir. Bu alfabe ile yazılmış pek çok eser, kalıntı ve yazıt günümüze ulaşmıştır. Çözümleyenlerde ise, ezoterik anlamlar taşıyan metinlere rastlanmıştır. Kelt dinlerinde ve Druid rahipliğinde ağaçlar kutsal kabul edilir ve daha yüksek varlıkların, diğer dünyevi güçlerin sembolü olarak görülür. Avrupa'daki birçok kültür üzerinde etkisi olan Keltlerin bu alfabeti, doğa ve ağaçların enerjilerini sembolize etmesi açısından da ezoterik bir değere sahiptir.

Ağaçlara, doğaya olan sevgim çocukluğumdan beri çok fazla idi. Hayatımın en mutlu dönemleri ağaçların bol olduğu yerde yaşadığım zamanlardı, şu anda da bol ağaçlı bir yerde yaşıyorum.

Ağaçlar her zaman gizemli ve sihirli bir aura taşıyorlar. Ormana her giren kişi, içerideki farklı enerjiyi hissedebilir. Ormanın kokusu, ağaç dallarının şarkısı ve rüzgarın uğultusu, tüm bunlar ormanın sihirli atmosferinin bir parçası. Gözlerinizi kapatın ve kendinizi ormanın içinde, bu sihirli atmosferin içinde hayal edin.

Galatyalılar, yani Orta Avrupa'dan gelen bir Kelt kavmi, bir dönem Ankara'yı başkent olarak seçmiş ve bu da onların topraklarımızdan geçtiğini gösteriyor. Ogham'la ilk tanıştığım ve araştırmalar yaptığımda beni en çok etkileyen bu tarihi ve kültürel bağlantılardı. Bu alfabenin yayılmasına katkıda bulunmak için bir adım atmak istedim. Bu derin motivasyonla kitabı yazdım ve Sezen Çağlı'nın tasarımlarıyla desteyi hazırladık. Şimdi bu set, ilgilenenler için Epsilon Yayınevi tarafından yayınlanıyor.

Spiritualizm ile ne zaman tanıştınız? Bize Spiritüel ve Tarot serüveninizden bahsedebilir misiniz?

Spiritüalizmle tanışıklığım, aslında çocukluğuma dayanıyor. Kendimde farklı bir duyarlılık olduğunu hissediyordum; öyle ki, arkadaşlarımdan düşüncelerini anlayabiliyor ve bunu eğlenceli bir oyun haline getirebiliyordum. Gençlik yıllarımda hem yabancı filmlerde hem de kitaplarda karşılaştığım Tarot kartlarına büyük bir ilgi duydum ve 19-20 yaşlarımda Tarotla tanıştım. Sonrasında, durugörü, kişilik analizi ve astrolojiye olan merakım, spiritüel alana olan ilgimi daha da pekiştirdi. Dönemin zorluklarına rağmen, elde edebildiğim her kaynağı değerlendirdim.

2000'li yılların başında, bir Reiki ustası ile tesadüfen tanışmam ve evrensel şifa enerjisine girişim, spiritüel yolculuğumda yeni bir dönem başlattı. Ancak asıl dönüm noktası, yaklaşık 16 yıl önce, enerjimin yüksekliği nedeniyle bu alanda başarılı olabileceğimi belirten bir metafizik uzmanıyla yollarımın kesişmesiydi. Ondan eğitim alarak, mesleğim olan muhasebe alanında çalışırken aynı zamanda spiritüel danışmanlık yapmaya başladım. Zaman içinde, hem yurt içinden hem de yurt dışından aldığım eğitimlerle bilgi ve becerilerimi sürekli genişlettim ve hala da eğitim almaya devam ediyorum. Havas, metafizik, bioenerji, reiki, kuantum, kozmik enerji, meditasyon ve bilinç altı dilleri meditasyon koçluğu, aile danışmanlığı, yaşam koçluğu, ilişki koçluğu, nefes terapisi koçluğu, merkaba, kabalistik öğretiler, mindfulness, regresyon, numeroloji, futhark rune sembolleri, ogham sembolleri, sarkaç kullanımı ve doğal taş eğitimleri ile şamanik öğretiler eğitimlerini aldım. Eğitim verebilmek için eğiticinin eğitimi gibi birçok alanda derinleştim. Bu süreçte, “Rezzan Yıldız'la Diğer Boyut” adında bir televizyon programı yaparak, bu alandaki bilgilerimi daha geniş kitlelere ulaştırma fırsatı buldum.

KAPAK RÖPORTAJI

Dört yıl önce, tamamen bu alanda çalışmaya ve "Rezzan Yıldız Gelişim Atölyesi"ni açmaya karar verdim. Bugüne kadar 700'e yakın öğrenciye, 50 farklı alanda eğitimler verdim. Ayrıca, geçen sene Sezen Çağlı'nın illüstrasyonlarıyla süslenen Ogham Sembolleri üzerine bir kitap ve destesi çıkardık. Bu çalışma, Epsilon Yayınevi'nin dikkatini çekti ve hayalim olan Tarot kitabı ve destesini yayınlama şansı bulduk. Bu projeler, Türkiye'de tarot ve spiritüalizm alanında önemli bir ilki temsil ediyor ve olumlu geri bildirimler alıyoruz.

Kendinizi Spiritüel alanda nerede görüyorsunuz?

Spiritüel alanda çok sayıda değerli insan var ve her biri bu alana kendi katkılarını sunuyor. Bu alan, toplumda yeni yeni fark edilmeye ve ciddiye alınmaya başlanıyor. Ben de bu alanda edindiğim bilgi ve deneyimleri topluma doğru ve net aktarmanın önemli olduğuna inanıyorum.

Spiritüel yolculuğumda kendimi, sürekli bir gelişim ve keşif içinde olan bir yolcu olarak görüyorum. Tek karşılaştırma yaptığım ve yarıştığım kişi kendimim. Yolumda ilerlerken karşıma çıkan fırsatların ve açılan kapıların, doğru yolda olduğumu gösterdiğine inanıyorum. Tarot kartları ile başlayan bu serüven, 32 yıl boyunca beni Türkiye'de spiritüel alanda öncü bir konuma taşıdı. Bu süreç, sadece bu alanda bilgi ve deneyim kazanmamı sağlamakla kalmadı, aynı zamanda sürekli yeni projeler yapma arzumu da canlı tuttu. Bu noktada durmak yerine, bu alandaki bilgi ve tecrübemi sürekli olarak genişletmeye, derinleştirmeye odaklanıyorum.

Öğrendiklerinizi ve öğrettiklerinizi hayatında uyguluyor musunuz?

Eğitimlerimde sıkça vurguladığım bir nokta, kişisel gelişimin önemi. "Önce kendinizin gelişimi" ilkesini benimsiyorum. Kendi iç dengemi ve bütünlüğümü sağladığımda, çevreme daha iyi bir şekilde katkı sağlayabileceğime inanıyorum. Bu yüzden, öğrendiğim her şeyi öncelikle kendi hayatımda uygulamaya çalışırım, böylece hem kendime hem de çevremdeki insanlara faydamı en yüksek payda da tutuyorum.

Bu alana girmek isteyenler için ne tavsiye edersiniz?

Spiritüel alana adım atmak isteyen herkese öncelikle kitap okuma ve derinlemesine araştırma yapmanın kıymetini anlamalarını tavsiye ederim. Günümüzde, bilgiye ve kaynaklara erişim konusunda son derece şanslıyız; 30 yıl öncesine kıyasla adeta bir bilgi devrimi yaşıyoruz. Ancak unutulmamalıdır ki, bilgiye erişmek yeterli değildir; bu bilgileri sindirmek, anlamak ve hayata geçirmek esastır. Sadece iki aylık bir kursun bu alanda ustalaşmak için yeterli olmayacağını, sürekli bir eğitim ve okuma alışkanlığının yanı sıra, uygulama ve pratiğin de büyük önem taşıdığını vurgulamak isterim. Çünkü bilgi ancak uygulamayla hikmete dönüşür.

“ Tarot, bireylerin kendi içsel bilgeliklerine daha fazla güvenmelerine ve yaşamlarının sorumluluğunu almalarına destek olabilir. ”

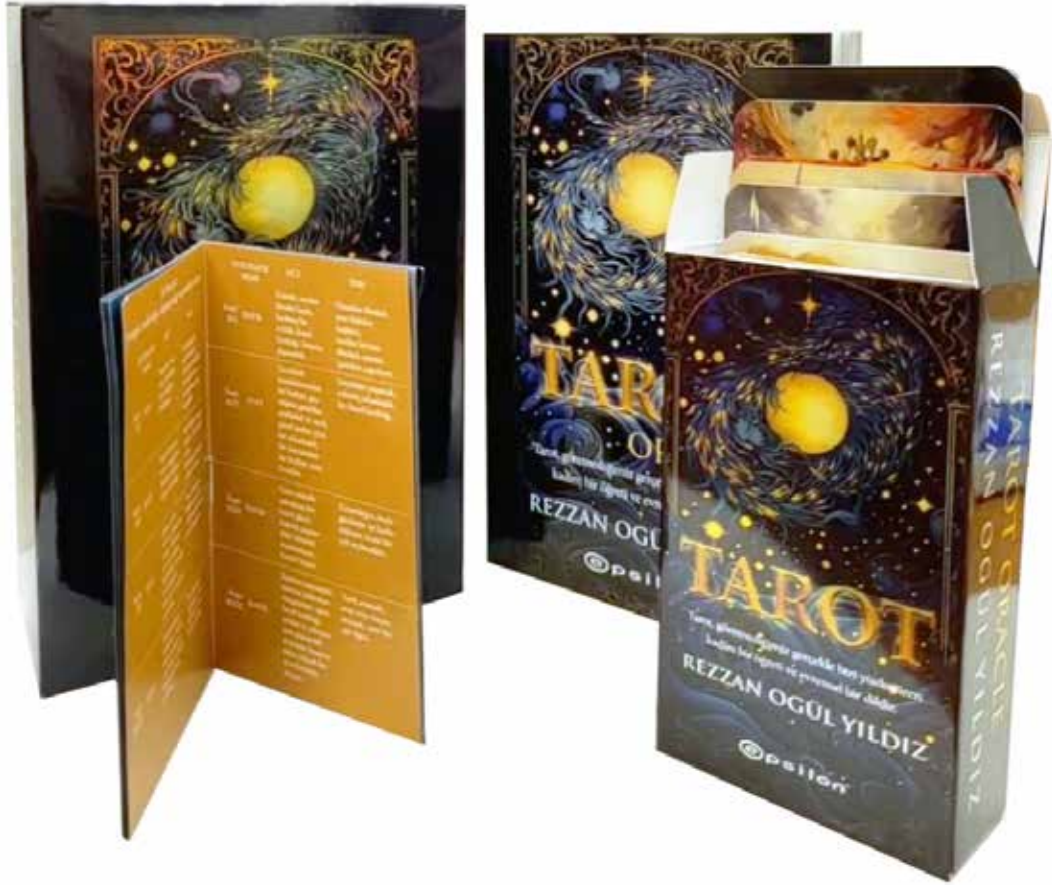




“Eğitimlerimde sıkça vurguladığım bir nokta, kişisel gelişimin önemi. “Önce kendinizin gelişimi” ilkesini benimsiyorum.

Kendi iç dengemi ve bütünlüğümü sağladığımda, çevreme daha iyi bir şekilde katkı sağlayabileceğime inanıyorum.”

KAPAK RÖPORTAJI



RESİM SANATINDA GÖRÜNENİN GİZEMİ

Sanatında sembol ağırlıklı eserleri resmetmesi ile adından söz ettiren Ressam Ediz Birlikdoğan, gerçek olup görüneni değil görünenin arkasında bulunan bazıları ön plana çıkarmak eserlerinin en büyük özellikleri. Gelin tüm çalışmalarını kendisinden dinleyelim!

Röportaj: Melek Şenol



“Resimlerimde sanat tarihi referanslı resimler çalışıyorum. Rönesans dönemi ve ilerisini ele alıyorum, bunun sebebi rönesans dönemi aydınlanma çağı olarak ortaya çıkıyor.”

Ediz Birlikdoğan kimdir?

Adana 1989 doğumluyum. Atatürk Üniversitesi Güzel Sanatlar Fakültesi Resim bölümünden mezun oldum. Mimar Sinan Güzel Sanatlar Üniversitesi yüksek lisans temel sanat eğitimi bölümünden eğitim aldım.

Farklı sanat ve türleri hakkında neler düşünüyorsunuz?

Farklı sanat tarzları ve türleri insanlığın ilerlemesinde katkıda bulunmuştur. Hem duyguların ifade edilmesi hem de düşüncelerin geniş bir kitleye yayılmasını destekler. Benim resimlerimde daha çok semboller vardır. Bunun sebebi gerçek olup görüneni değil görünenin arkasında bulunan bazı ve gerçekleri karşıya aktarmak

Eserlerinizde aktarmak istediğiniz duygu ve mesajlar var mı? Bunları izleyiciye nasıl aktarmayı amaçlıyorsunuz?

Resimlerimde sanat tarihi referanslı resimler çalışıyorum. Rönesans dönemi ve ilerisini ele alıyorum, bunun sebebi rönesans dönemi aydınlanma çağı olarak ortaya çıkıyor. Bu dönemde de bir dijital aydınlanma dönemi yaşıyoruz. Birbirine aynı değil fakat benzer dönemler olduğunu anlatmak çağdaş dönem ile birleşmesini sağlamak ve insanoğlunun doğanın ve dijital dünyanın dahi temelinde olan günlük yaşamımızda kullandığımız algoritmalar, altıgen formlar ve kodlar kullanıyorum. Bu semboller düşünceye olanak sağladığı fikrini gözardı etmeyip içeriksel katkı sağlaması çalışmalarımı oluşturuyor.

Kullandığınız renk paleti ve kompozisyon seçimlerinizin arkasındaki düşünce nedir?

Eskizlerimi dijital dünyada kuruyorum fakat tam anlamıyla bağlı kalmıyorum. Kopuklukta oluşturmuyorum, renklerle oynamayı daha farklı tonlar yakalamayı seviyorum.

Kompozisyonlarımı ise kolaj mantığı ile oluşturuyorum. Bir madde ve bir anlam birlikteliğinden oluşan gerçek ve gerçek dışı olanların birleşimini sağlıyorum.



“Eskizlerimi dijital dünyada kuruyorum fakat tam anlamıyla bağlı kalmıyorum. Kopuklukta oluşturmuyorum, renklerle oynamayı daha farklı tonlar yakalamayı seviyorum.”



KENDİNİ BULMAYA GİDEN YOL

“Ben Aysu olarak eğer kendini ifade edemeyen, her şeyden korkan, anksiyetesi yüksek, öz güvensiz birinden her gün yeni bir ben yaratabiliyorsam, yapamayacağımı düşündüğüm şeylere her gün bir adım daha yaklaşıp başardığımı görüyorsam, kendi gerçekliğimin peşine düştüysem bunun tek sebebi her şeyin dönüşebileceğine ve sınırların aşılabileceğine olan inancımdır. Ve inanın sizden daha fazla şey bildiğini düşündüğünüz, sizi sınırlandıranların çoğunun dedikleri doğru değil, tecrübeyle sabit. O yüzden kendinize ve değişimin mümkün olduğuna inanmaktan vazgeçmeyin” bu cümleleriyle, spiritüel alanının gücünü net bir şekilde ifade eden ve ruhunun bilgeliğini takip eden Aysu Bastoncu ile çok keyifli bir röportaj yaptık. Bu etkili alanı ve Aysu Hanımın hikayesini gelin kendisinden dinleyelim.

“ Öncelikle hayatımızı ve deneyimlerimizi kendimizin, yani inançlarımızın yarattığını idrak etmeliyiz. Sonrasında duygularımızın ve inançlarımızın sorumluluğunu alıp, dışarıdaki sesleri değil, içeriği dinlemeliyiz.”

Röportaj: Melek Şenol

B

en kimim?

İsmim Aysu mimarlık okudum, çocukluğum çok yalnız ve içe kapanık geçti, sanki hep bir şeyleri anlamlandırmaya çalışıyordum içimde. Bilimselliği ilke edinmiş, spiritü-

ellik ile hiç ilgilenmeyen, inanmayan bir ailede büyüdüm ve belirli bir yaşa kadar kendi mantığıma uyan bir hayat görüşüm vardı. Üniversiteden sonra kendi karanım ile uzun bir süre psikolojik destek aldım fakat inançlarıminin bir kısmı dönüşse de hep eksik parçalar vardı ve bir türlü bu yaşıntım, ailem ile birleşmiyordu kafamda. Ta ki hayatımda ciddi bir kırılma noktası yaşayana kadar... 4 yıl kadar önce kariyerimde ilerlemek için Barselona'da yüksek lisans yapmaya gittim ve her şeyin sıradan ve normal geçeceğini düşünürken, bir anda Barselona'da yaşanan geçmiş yaşamımdan ve travmalarından görüntüler görmeye başladım. Tabii ki ilk başta anlamadım ve deliriyorum sandım, bu ancak filmlerde olabilirdi, ta ki gördüğüm görüntülerdeki kadının yaşadıkları ile çocukluğumdan beri anlamlandıramadığım duygularımin örtüştüğünü görene kadar. Benim gibi hiç spiritüellik ile ilgilenmemiş ya da reenkarnasyon hakkında bilgisi olmayan bir insan için gerçekten çok zor süreçlerdi. Şu an çok minnettarım çünkü bana hayatımı yeniden inşa etmek ve kim olduğumu hatırlamak için 2.bir şans verilmiş gibi hissediyorum.

Thetahealing'e nasıl başladım?

Tabii ki Barselona'dan döndükten sonra travmaları iyileştirebilmek için yardım almam gerekti ve bu süreçte Barselona'ya gitmeden önce bir arkadaşımın "istersen dene" dediği regresyon (geçmiş yaşam) terapistine ulaştım. (Nasıl daha gitmeden ihtiyacım olacak olan gönderilmiş değildi mi?) Terapistimle yaptığımız geçmiş yaşam çalışmalarından ve hayatımın, enerjimin nasıl değiştiğini gördükten sonra insanlar bunu bilmeli, onlara anlatmalıyım ki benim yaşadığım gibi kendilerini kaybolmuş ve çaresiz hissetmesinler ve çocukluklarından beri anlamlandıramadıkları şeyleri anlamlandırmalarında yardımcı olabileyim istedim ve tabii ki gene tesadüfen tanıştığım (tesadüf yoktur) birisinin beni thetahealing'e yönlendirmesi ile bu yolculuğum başladı. Benim için thetahealing'i öğrenmek ve uygulamak arasında çok zaman geçmedi sanki. İçimde halihazırda olan bilgiyi uyguluyormuşum gibi hissettim ve kendime uyan başka teknikler de geliştirdim. Kısacası benim için hiç bitmeyen bir yolculuk ve başkalarının da yoluna eşlik etme fırsatı doğdu böylece...





Thetahealing nasıl çalışır?

Aslında bütün enerjisel çalışmaların nihai amacı ışığımız ile bağlantımızı tekrar kurmak üzerinedir. Işığımıza tekrar ulaşmak ise bizi geriye çeken inanç yüklerimizden kurtulmak ile mümkündür. Thetahealing 'in en önemli özelliği inançlar üzerine çalışıyor olması ve Theta dalga boyunda, bilinçaltının ön planda olduğu ve bilginin hızlı bir şekilde aktarıldığı, özümsemiği bir alanla çalışıyor olmanız. Danışanın kendi alanından alınan cevaplar ile kök inançlarını bulup dönüştürmeyi hedefler ve dönüşen inançlar duyguları da dönüştürür. Her konu üzerine çalışılabilir ilişki, öfke, korku, haksızlık, travma, iş, aşk, kalp kırıklığı, hatta kahveyi neden sütlü içtiğinizin bile inancını bulup dönüştürebiliriz. Ne kadar çok inancı kendinize yük ettiğinizi görünce şaşıracaksınız ve sonrasında bir rahatlama gelecek. Danışmanın görevi bu süreçte güvenli alan oluşturup eşlik ve rehberlik etmektir. "Cevaplar içimizde" diye boşuna söylenmiyor, aslında biliyoruz her şeyi sadece hatırlamamız gerekiyor. Bir inanç değişir, hayatın değişir mottosuna ben çok inanıyorum ve yaşıyorum. Şu an hayatımda beni en tatmin eden şey değişime, dönüşüme kanal olmak ve insanların hayatlarındaki hızlı değişimleri ve dönüşümlerini görmek. Hep çok uzun ve zorlu bir süreçmiş gibi aktarılan bu değişim, dönüşüm eğer ruh hazırsa çalıştığımız konu ile ilgili 1 günde bile gerçekleşebilir, önemli olan bilincin ve frekansın değişmesi, sonra zaten etrafındaki her şeyin dönüşmeye başladığını göreceksin.

Danışman seçerken neye dikkat etmeliyiz?

En önemli şey, danışmanın niyeti! Gerçekten bana yardımcı mı olmak istiyor, yoksa şifa ihtiyacından faydalanmak mı? Bir de danışmanın kendi üzerinde düzenli olarak çalışması çok önemli, kendini ne kadar ileri taşıyabiliyorsa sana da oraya kadar eşlik edebilecektir.

Hayatımızın kontrolünü nasıl ele alınız?

Öncelikle hayatımızı ve deneyimlerimizi kendimizin, yani inançlarımızın yarattığını idrak etmeliyiz. Sonrasında duygularımızın ve inançlarımızın sorumluluğunu alıp, dışardaki sesleri değil, içeriye dinlemeliyiz. O küçük çocuğun bedeniniz ile büyüdüğünü sanıyorsanız yanıyorsunuz, o hala kalbinizde sizin onu duymanızı bekliyor. Bize hep dışarıya bakıp kendimizi başkalarının gözünden görmemiz öğretildi ama kimse içimizdeki cevapları ve özümüzü bizden iyi bilemez. Eşlikçilerimiz olacaktır hayatta fakat bu bizim hayat yolculuğumuz bunu aklımızdan çıkarmamalıyız. Bize artık hizmet etmeyen inançlarımızı bulmak, dönüştürmek üzerimizdeki yükleri kaldıracak, özümüze daha da yakınlaştıracak ve hatta insanlarla ilişkilerimizi bile olumlu olarak değiştirecektir. Bize hep hayatın amacı dışarda kurulmuş sistemi takip edip, başarıyla geçmek olarak tanıtıldı. Aslında hayatın amacı, hayat derslerini alıp özüne, kendi ışığına tekrar kavuşabilmektir. Ve öz kalbimizde yatmaktadır...

İçime giden yolculuğa nasıl başlayabilirim?

Ben bu durumu yolculuk olarak adlandırıyorum, nasıl bilmediğiniz bir yere yolculuğa çıkarken hem ihtiyacınız olan şeyleri yanınıza alırsınız, hem tedirgin olursunuz acaba beni neler bekliyor diye, hem de yeni bir şeyler deneyimlemenin, öğrenmenin heyecanı vardır ya, işte bence içsel yolculuk tam olarak bu ihtiyacınız olan şeyler; hayatınızda beğenmediğiniz şeylerin değişebileceğine inanmak, biraz cesaret ve bolca merak... İlk başta o karanlığa ve bilinmezliğe dalmanın zor geldiğini ve korkuttuğunu biliyorum, o yüzden iç sesinizi duymaya rehberlik edebilecek, güvenebileceğiniz biriyle başlamak çok değerli. Sonrasında zaten zamanla nasıl bağlantı kuracağınızı kendiniz öğrenirsiniz, kendinizi sabote ettiğinizi düşündüğünüz noktalarda danışmandan tekrar destek alabilirsiniz. Unutmayın ki içimiz katman katmandır ve şu an eğer bir katman kendini göstermeye başladıysa, sürekli size hayatınızda sinyaller veriyorsa, orayı çözme zamanınız gelmiştir, artık hazırsınız.

KAPAK RÖPORTAJI



“ Gerçek ruhumuzda saklıdır. Ruhumuz her şeyi bilir ve kaydını tutar aynı şekilde dünyanın da evrenin de kayıt sistemi vardır, insanlık nasıl oluştu, uzay, uzaylılar, evren, dünya, din, hayat seçimleri bütün cevaplar ruhumuzda, evrende ve dünyada gizlidir.

Enerji çalışmaları hurafe mi, korkmalı mıyız yoksa gerçekten işe yarıyor mu? ve Neden popülerleşti?

Bize spiritüellik hep üç harfliler, şeytanlar, ruhlar ya da dolandırıcıların olduğu korkulması gereken bir alan olarak öğretili. Şahsen ben de kendi yaşadığım dönüm noktasına kadar kesinlikle hurafe ve korkulacak, asla girilmemesi gereken bir alan derdim fakat gerçek şu ki; ne kadar 3 boyutlu düzlemde yaşadığımızı ve daha ötesinin olmadığını düşünsek de 12 boyut var ve bu boyutlar ile zihnimizdeki blokajları açtıkça iletişimimiz artmaktadır. Işık kaynağına yaklaştıkça, aldığımız enerji ve bilgiler de kirliliğinden kurtulup saflaşmaktadır. Tabii ki bu enerjileri kötüye kullananlar var ne yazık ki, o yüzden dikkatli olmak ve bu kişi benim ve bütünün faydasına mı çalışıyor bunu sormak gerek.

Enerji çalışmalarının popülerleşmesinin 2 sebebi var; Sebebi duyuşsal olarak çok algılayamamakta da Dünya enerjisi 2012’den itibaren 5.boyuta yükseltilmeye başlandı ve birçok kişi uyanışa geçti. Bu ne demek; artık enerji 3 boyutlu düzlemde daha yukarıya taşındı. Enerjinin yukarıya taşınması demek; içimizdeki bizi aşağı çeken düşük frekansların, enerjilerin yükselmek için açığa çıkması ve artık görmezden gelemediğimiz bir noktaya ulaşması, kısacası ya enerjini dönüştürüp yükselteceğiz ya da onu savaş, öfke, depresyon, hastalık gibi patlamalar ile dışarı atmaya çalışacağız. Öfke, daha çok öfkeyi savaş daha çok savaşı, üzüntü daha çok üzüntüyü doğurur. O yüzden sizi aşağı çeken enerjileri dönüştürmek, sizi ve etrafınızdakileri yükseltip, dünyanın enerjisini de dönüştürecek. Hepimize önemli bir rol düşüyor burada Sebebi de bu yaygınlaşmayı fırsata çevirip, insanların duyguları ile oynayıp sadece para kazanmaya çalışan kişiler. (örn; eski sevgiliniz size geri dönecek, sizden başkasını düşünemeyecek...vs) Bizim başkaları üzerindeki etkimiz ancak kendimizi dönüştürerek, örnek olarak var olabilir. Bana geri dönsün, beni sevsin enerji çalışmaları (büyü hatta) başka birisinin irade alanına girmektir ve hayatının kontrolünü başka birine verdiğinin kanıtıdır. Sizi sadece bu yolla seven, özünü, gerçeğinizi sevmeyen birini gerçekten hayatınızda istiyor musunuz ve kendinizi bu kadar mı değersiz görüyorsunuz?

Bilim ve spiritüellik birbirinden ayrı branşlar mı?

Bilim ve spiritüellik (enerji) birbirine çok zıt konularmış gibi bir kutuplaşma söz konusu, bilime inanlar bu tarafa, spiritüelliğe inanlar diğer tarafa gibi bir algı var. Aslında ikisi iç içe geçmiş konular ama nedense insanlar bunu çok kabul etmek istemiyorlar. Bence bilimi tek sınırlandıran şey her şeyi dokunsal ya da görsel olarak açıklamaya ve kanıtlamaya çalışması ve 5 duyuyla algılayamadığını gerçek saymaması, fakat daha önceden de bahsettiğim gibi 3 boyutta iken sadece 3 boyuttakileri 5 duyumuz ile algılayabiliriz, ama şu an toplamda 12 boyut var ve o boyutları algılayabilmemiz ancak zihin ve enerji gücü ile gerçekleşebiliyor. Hepimizin beyninde bu boyutları algılayabilmek ve bağlantımızı koparmamak için epifiz bezi yer almaktadır, fakat gelişen dünyada onu kullanmayı ve nasıl aktive edeceğimizi unuttuk, tekrar öğreniyoruz. Her durumu zihnimiz ile açıklamaya çalışıyoruz ama asıl bilgi bilinç altımızda yatıyor...

Zaten bedenlerimizin enerjiden oluştuğu kanıtlanmış bir tez, enerji olmadan beden ve ruh bir olamıyor, organlar çalışmıyor, kimyasal reaksiyonlar gerçekleşmiyor gibi... Her organ bir duyguya bağlı ve duyguları yaratan da bizim inandığımız inançlar, herkes kendi doktoru olabilecek nitelikte fakat bazı zihin limitlerimizi genişletip, unuttuklarımızı tekrardan hatırlamalıyız.

Her mesleğe sonsuz saygım var ama artık zihnimizdeki limitleri genişletmemiz gerektiğine inandığım için bir anımı anlatmak istiyorum; deprem zamanı biriyile konuşup duygularımı aktarmak için benim yaşlarımda bir psikoloğa gittim ve eğer beraber seans yapacaksak gizlimiz saklımız olmasın istedim ve kendi yaşadığım geçmiş yaşam ile ilgili deneyimimi anlattım, tabii ki neredeyse her ruh bilimi ile ilgilenen uzmanların yorumu gibi benim kafamdaki boşlukları doldurmak için oraya uygun hikayeler koyduğumdan bahsetti ve kısacası bana bayağı sıkıntılı biri ya da şizofrenmişim gibi baktı. Ben de ona “eğer sadece kendi kafamdaki boşlukları dolduruyorsam başkasında işe yaramaması lazım değil mi?” diye sordum ondan da evet cevabını alınca ona kısa bir enerji alan okuması yapmayı teklif ettim ve kabul etti. (Bu konuda açık olduğu için ayrıca teşekkür ediyorum) Enerji alanına bağlandıktan sonra onunla ilgili atalarından gelen inançları aktarmaya başladım ve kadın şok içerisinde gerçekten çok etkilendiğini ve şu an dediğime inandığını söyledi. Burada anlatmak istediğim zihnimizi limitler ile sınırlandırmadan potansiyellere açtığımızda gerçek değişimler, mucizeler başlıyor. Tabii ki dünya ile bağlantımızı bir kenara atalım demiyorum, şu an dünya düzlemindeyse 2 kavramın beraber çalışmasının bizi dengeye getireceğine inanıyorum ve gerçeğimize yaklaştıracığına. Yüksek benlik ve alt benlik nedir? Nasıl çalışır?

Alt benlik; bizi aynı acı veren tecrübelerden korumaya çalışan tarafımızdır. Aynı travmaları yaşamamamız için inançları kaydeder ve sürekli tetiktedir. Eğer oradaki inançlar dönüşmezse bu koruyuculuk, sizde anksiyeteye dönüşür.

Yüksek benlik; bizim en yüksek potansiyelimizdeki ve en yüksek enerji seviyemizdeki bilge benliğimizdir ve bizi potansiyelimize ulaştırmak için alt benliğimizle birlikte çalışır ve dönüştürülmesi gereken inançlarımızı genelde hayatta tecrübeler ile gösterir.

Inançlar nasıl oluşur? Inançları değiştirirsek, bize acı veren duygular da değişir mi?

Inançlar aslında yaşadığımız deneyimleri içselleştirmemiz ile oluşur (hatta bazen izlediğimiz filmler, şarkılar bile etki eder) ve o olaya objektif şekilde bakıp inancı, enerjiyi serbest bırakana kadar eko halinde hep aynı durumları çekmeye başlarız hayatımıza. Ne zamanki ders alınır, inanç değişir o zaman sizdeki etkisi de değişir. Örneğin, ben bilinçaltımda sevilmem, dışlanırm gibi bir inanca sahipsem hep beni sevmeyecek, dışlayacak insanları çekerim hayatıma çünkü bu benim o anki gerçeğimdir, inancımı bulup dönüştürünce gerçeğim de değişir, yeni gerçekler yaratmaya başlarım kendime. Çoğu inanç bize ait değildir aslında, ya DNA ‘mıza işlenmiş şekilde atalarımızdan gelir ya geçmiş yaşamlarımızdan ya çocukluğumuzdaki aile ilişkimizden. Eğer hayatımızı daha iyi, kaliteli yaşamak, kendi gerçeğimizi oluşturmak ve bize yük olan inançlardan özgürleşmek istiyorsak onların suçu deyip oturamayız, sorumluluk alıp elimizi taşın altına koymamız gerekir. Sonuçta onlar da o zamanki bilgi ve bilinç seviyesi ile ellerinden geleni yapmışlar ya da yapmaya çalışmışlar. İlginç bir bilgi de önce duygu sonra inanç oluşuyor zannediyoruz fakat tam tersi aslında ve bize asıl acı veren şey duygularımız değil inandığımız, içselleştirdiğimiz kendimiz hakkındaki olumsuz algılarımızdır.

Kısaca inançlar değişir, duygular değişir...

Hayatımızda her istediğimiz gerçekleşebilir mi?

Hem evet hem hayır. İlk önce istediğimiz şey bize mi ait ona bakmalıyız, bunun için de kalbimizin sesini dinlememiz gerekir. Hayatta her şey aslında bizim yaydığımız frekanslarla uyumlanır ve kalbin sesini duyabilmek için önce önündeki duymanızı engelleyen blokajları arındırmak gerekir. Sonrasında hayat önümüze dileğimizi yaşayabilmek için fırsatlar çıkarır, bu fırsatları görüp değerlendirebiliyor musun ona bakar. Gerçekten istiyor musun gerçekleşmesini, yoksa bahanelere mi sığınuyorsun bunu sorar. Kalpten isteyip, fırsatları görüp harekete geçiyorsan da evet tabii ki gerçekleşir. Örneğin, genelde çok paramız olsun isteriz fakat eğer bilinç altında çok paraya sahip olursam çevremde kimse kalmaz gibi bir inanç varsa, çok para kazanabileceğin işlerin önünü farkında olmadan kapatırsın, o blokajı kaldırdıktan sonra önüne fırsatlar gelecektir bu fırsatları nasıl değerlendireceğin konusu ise sana kalmış.

“ Hayatımın, enerjimin nasıl değiştiğini gördükten sonra insanlar bunu bilmeli, onlara anlatmalıyım ki benim yaşadığım gibi kendilerini kaybolmuş ve çaresiz hissetmesinler ve çocukluklarından beri anlamlandıramadıkları şeyleri anlamlandırmalarına yardımcı olabileyim istedim. ”



KAPAK RÖPORTAJI

Zaman nasıl işler? Geçmişteki inançları değiştirmek geleceği farklı şekilde inşa etmek mümkün mü?

Dünya 3 boyutlu düzleme göre kurgulanmıştır, nasıl her şeyi 3 boyut olarak görüyorsak, zamanı da 3 boyut olarak algılarız; geçmiş, şimdi, gelecek. Fakat aslında durum farklıdır. Zaman ve diğer bütün şekiller evrende ve boyutlar arasında yuvarlaktır. Nasıl zamanında dünya düz sanılıyordu ve yuvarlak olduğu kanıtlandı, zaman da böyle çalışır başı ve sonu yoktur ve her şey aynı "an"da hissedilir ve olur. "An" da şifa dediğimiz de budur, o an şifalanırsın ve geçmiş ile geleceğin o "an"da değişir. Örneğin, bazen sebepsiz yere kendimizi kötü hissederiz, modumuz düşüktür ama aslında buna sebep olacak hiçbir durum da yoktur o sırada hayatımızda, işte o zaman anlayabilirsiniz ki o ana denk gelen bir zaman düzleminde serbest bırakılmamış ve serbest bırakılmaya hazır bir enerji, inanç sizi rahatsız etmektedir. Her serbest bırakılmamış enerji, inanç yaşanan olayın 2 katı yaşta ve zamanda sana kendini hatırlatır. Örneğin; 7 yaşında yaşadığın bir olay 14 yaşında kendini hatırlatır ve 14 yaşında çözülmezse 28...vs. 1800 gibi tarihler için ise dikkat ederseniz 100 yılda 1 Dünya'nın farklı yerlerinde benzer durumlar ortaya çıkmaya başlar ta ki dersler alınıp, farklı bir inanç, yol izlenene kadar...Geçmiş inançlarını değiştirip, geleceğini farklı inşa edebilir misin? Kesinlikle evet. Hatta 1000 yıllık inançları bile tekrar inşa edebilirsin. Nasıl mı? Hepimiz DNA'larına atalarımızdan, ailemizden, geçmiş yaşamlarımızdan yüklenmiş inanç kodlarıyla dünyaya geliyoruz ve kollektif bilinç diye yadsınamaz bir gerçek var. Şu an örneğin bilinçli zihnin ile ateist olduğunu söyle, bilinç altından Allah' a karşı hata yapmaya korkuyorum gibi bir inanç çıkarsa şaşırma ya da feminizm savunucusu iken erkekler benden üstündür inancı çıkarsa... Demeye çalıştığım bilinçli zihnin ile şu an her neye inanırsan inan kollektif bilinçle binlerce yıldır aktarılmış inançlar sistemimizde hala var olmaktadır, ta ki bilinç altındaki inançları dönüştürene kadar. Bilinç altındaki her inanç değişiminde geçmişin etkilerini ve geleceği de değiştirebilirsin ve bunu herkes yaparsa dünya değişir. Çünkü zihin inançlarına göre geleceğini tayin eder, örneğin bir ilişkide aldatıldıysan, erkekler/kadınlar beni aldatır inancını benimsediysen ve bu değişmezse geleceğindeki ilişkileri bu inanca göre oluşturursun ya kaçarsın ilişkilerden ya da seni aldatma potansiyeli olan kişileri hayatına çekersin ve gelecek ilişkilerini bu inanca göre tayin etmiş olursun. Eğer o aldatılan ilişkideki alınan gereken dersi alırsan, inancını da dönüştürürsen geleceğinde daha sürdürülebilir, sağlıklı ilişkiler çekme şansını doğurursun çünkü artık zihin farklı bir şeyin olasılığına inanıyordur. Bu hayal gibi gelebilir kulağa ama bu %100 gerçek çünkü zamanı "an"da durdurabilir ve istediğin inanç değişimlerini yapabilirsin, her değişen inanç ile yaydığın frekans değişir ve yaydığın frekans değiştiğinde etrafındakilerin frekansını da etkilemeye başlarsın. Bu yüzden korku frekansı, üzüntü frekansı yaymak iyi değildir, benzer frekansları çağırırsın. Fakat tabii ki bu korku ve üzüntü frekansı seni kontrol etmek isteyen ve kendi hayatının kontrolünü eline almanı istemeyenlerin kullandığı bir taktiktir. Korkunun, üzüntünün bitmesi onların yararına olmaz çünkü seni artık kontrol edemezler, bu yüzden de sürekli bu duyguları tetikleyecek olaylar, durumlar yaratırlar, ya da söylemlerde bulunurlar. Ve siz de daha kötüsü başıma gelir korkusuyla sineye çekersiniz, fakat bu doğru değildir evrende her şey fazlasıyla vardır ve kıtlık bilinci sadece bizim zihinlerimizdedir. Bu duruma uyanan kişi negatif frekanslardan kendini ayırmaya, kendine dilediği hayatı inşa edecek fırsatları çekmeye başlar. Artık negatif duygular,

düşünceler kişiyi beslememeye başlar.

Neden insanlar kendini kaybolmuş hissediyor?

Bunun en temel sebebi 3 boyutsal düzlemde bizi yaratan ışık kaynağı tarafından (Allah, Tanrı, Enerji, Anne, Baba, Yaratıcı) terk edildiğimizi, terk ettiğimizi düşünmemizdir. Işık kaynağı en yüksek enerji seviyesidir, orada her şey safır, negatif enerjiler, negatif hisler yoktur ve hepimiz ondan bir parça taşırız, aslında hiç kaybolmamıştır o bağ sadece artık nasıl o bağlantıyı kuracağımızı unuttuk, korku salan cezalandırıcı inançlar ile, kendimizi cezalandırarak, kendimizi negatif enerjilerde tutarak saf enerjimizi kaybettik ve şimdi tekrar hatırlıyoruz ve o baği içimizde ve dışımızda kuruyoruz. Fakat unutmamalıyız ki hiçbirimiz yuvamızdan ayrılmadık, atılmadık, terk edilmedik. İnsanlığın dikkat ederseniz en korktuğu şey bırakmak ve bırakılmaktır. Bir ilişkiyi, işi, ailesini, sevdiklerini ve ölüm korkusu da bırakmanın bir çeşididir (dünyayı, sevdiklerini). Aslında hepimiz başta yaşadığımız o ayrılık "an"ın ekosunu oluşturuyoruz. (Eko; bir duygunun, inancın değişene kadar benzer yankılarda hayatımızda yer almasıdır.) Aslında sadece bir süreliğine kendimizi bulabilmek, özümüzü hatırlayabilmek ve sevebilmek için ayrılmışızdır, tıpkı bir çocuğun büyüyünce kendini oluşturabilmek, bulabilmek için evinden ayrılması gibi, birçok hata yapar ve hata yapa yapa doğruyu öğrenir ona neyin iyi geldiğini, neyi sevmediğini keşfeder aslında bu özünü keşiftir ama bilir ki ailesi hep oradadır ve kendini bulma yolculuğundan sonra isterse evine, yuvasına dönebilecektir. Bu bilinci unuttuğumuz ve yanlış kalıpların içinde hapsoldüğümüz için bilinç altımızda evimize dönüş yolunu kaybettiğimizi düşünürüz ya da ailemizin artık yaptığımız hatalardan dolayı bizi sevmediğini ve istemediğini (ışık kaynağının). Aslında bütün bu yolculuk senin hata yaparak, kendi doğrunu öğrenerek özünü bulma ve her haliyle kabul etme ve sevmeye yolculuğundur. Öz ise, benliğine ait olmayan inançlardan özgürleştiğin, neyin sana ait olduğunu bulduğun ve kendini yaşadığın halin.

Gerçeğe nasıl ulaşabiliriz?

Gerçek ruhumuzda saklıdır. Ruhumuz her şeyi bilir ve kaydını tutar aynı şekilde dünyanın da evrenin de kayıt sistemi vardır, insanlık nasıl oluştu, uzay, uzaylılar, evren, dünya, din, hayat seçimleri bütün cevaplar ruhumuzda, evrende ve dünyada gizlidir. Eğer sana anlatılan yanlış bilgileri çözmek istiyorsan ruhunun önündeki blokajları kaldır ve bilgeliliğine güven. Bize yüzyıllardan beri olması gerekenler olduğuna inanılanlar anlatılıyor, bir şeyi ne kadar çok dillendirirsen gerçeğin o olur. Ama bu dillendirdiğin şey gerçekten saf gerçeği yansıtır mı?

Son söz: Ben Aysu olarak eğer kendini ifade edemeyen, her şeyden korkan, anksiyetesi yüksek, öz güvensiz birinden her gün yeni bir ben yaratabiliyorsam, yapamayacağımı düşündüğüm şeylere her gün bir adım daha yaklaşıp başardığımı görüyorsam, kendi gerçekliğimin peşine düştüysem bunun tek sebebi her şeyin dönüşebileceğine ve sınırların aşılabileceğine olan inancımdır. Ve inanın sizden daha fazla şey bildiğini düşündüğünüz, sizi sınırladılarının çoğunun dedikleri doğru değil, tecrübeyle sabit. O yüzden kendinize ve değişimin mümkün olduğuna inanmaktan vazgeçmeyin. Bu yola benimle çıkmayı tecrübe etmek isteyenler için; Instagram: kendini_bulmaya_giden_yol

“Ne kadar çok inancı kendinize yük ettiğinizi görünce şaşıracaksınız ve sonrasında bir rahatlama gelecek.”



— Röportaj —

İLİŞKİLERİMİZDE HAYIR DİYE BİLMELİYİZ

“Sınır koymak veya kısaca” bana uygun değil hayır” demek benliğimizi onaracaktır. Eğer ergenlik döneminde bir bireysek benlik gelişimini olumlu yönde etkileyecektir. Erişkin bir bireyin ise gelişimine destek olacaktır. İçimizde sınır çizemediğimizde bizi boyun eğici yapan o iç sesimizle mücadele etmeliyiz. Bunu yapmak için en önemli şey insanın kendini anlaması ve farklı bir davranış denemekten kaçınmamasıdır” sözleriyle, ilişkilerde ‘hayır’ diyebilmenin önemi altını çizerek vurgulayan Psikolog Fulya Arabacı ile çok keyifli bir röportaj yaptık. Buyurun sohbetimize!

Röportaj: Melek Şenol

“Kökü derin olan yalnız aşılamayan durumlarda psikoterapi almaktan çekinmemeliler. Son olarak eklemek isterim ki bazen yalnız başımıza sorunlarımızı çözemeyiz. Bu durumda destek almaktan çekinmemeliyiz.”

Kendinizden biraz bahsedebilir misiniz?

Merhaba, ben Uzm. Klinik Psikolog S. Fulya Arabacı, meslek hayatımdaki 7. Yılımdayım ve aktif bir şekilde 5 senedir Kahramanmaraş'ta kendi kliniğimde ağırlıklı yetişkin olmak üzere Bilişsel Davranışçı Terapi ve ağırlıklı Şema Terapi ekollerini kullanarak ergen ve yetişkin danışanlarla çalışmaktayım. Uluslararası onaylı Şema Terapistlerden olmak için aktif bir gelişim süreci içindeyim. Bugün aynı zamanda @uzmpsk.fulyarabaci adlı sosyal medya hesabımdan psikolojinin ve psikolojik bilgilerin geniş bir kitleye ulaşması adına bilgilendirici paylaşımlar yapıyorum.

Yakın ilişkilerde sınırları nasıl koruruz?

Öncelikle şöyle diyebilirim ki “tüm” ilişkilerimizde koruduğumuz sınırlar ilişkilerimizin kalitesini artıracaktır. Korumak diyorum çünkü aslında hepimizin öyle veya böyle bir sınırı var. Fakat bazılarımız için bu belirgin değil veya gelişmeye muhtaç bir konumda. Aslında “sınırlar” konusu oldukça geniş bir başlık ama öncelikle “hayır” diyemediğimiz kişilere ve konulara bir bakış atarak anlamaya başlayabiliriz kendimizi. “Hayır” dediğimizde ne olacağını düşünüyoruz? Belki ilk soru bu olabilir. Muhtemelen çocukluktan bu yana geliştirdiğimiz inancımız artık bizi -eğer hayır dersin sevilmezsin, kızarlar, kabul görmezsin, suçlu olursun- gibi iç sesimizde boğuyor. Yani demek istiyorum ki korumak için öncelikle bu konu bizim için nerede onu anlamalıyız, anlayalım ki çözüm için adım atalım.

İlişkide sınırlar nasıl çizilir?

Aslında en önemli bilmemiz gereken şey karşımızdakine hayır dediğimizde bunun hep kötü sonuçlar doğurmayacağı... Bu konuda endişemiz olduğu için sınır çizmekte zorlanıyoruz en temelde. Kendi sınırlarımızı korumayı denediğimizde belki de korktuğumuz gibi olmadığını göreceğiz. Deneyimledikçe sınırlarımız belirgin veya işe yarar hale gelecektir.

İlişkilerimizde sınır koymanın önemi ve yöntemleri nelerdir?

Sınır koymak veya kısaca “bana uygun değil hayır” demek benliğimizi onaracaktır. Eğer ergenlik döneminde bir bireysek benlik gelişimini olumlu yönde etkileyecektir. Erişkin bir bireyin ise gelişimine destek olacaktır. İçimizde sınır çizemediğimizde bizi boyun eğici yapan o iç sesimizle mücadele etmeliyiz. Bunu yapmak için en önemli şey insanın kendini anlaması ve farklı bir davranış denemekten kaçınmamasıdır. Biraz önce de bahsettiğim gibi hayır dersin sevilmezsin, sana kızarlar inancına mahkum olmadıktan sonra yeni deneyimler kazanmaya çalışmalıyız.

Son olarak eklemek istediğiniz?

Bu konunun çocukluktan bu yana gelen bir konu olduğunu eklemek istiyorum. Kişiler sınırlar konusunda kendilerini geliştirmek istediklerine hem çocuklarını hem de bugünlerini anlamalılar. Aynı zamanda sınırlar konusunu ele alan kitaplar var okuyucularımız bunlardan faydalanarak günlük hayatlarına katkı sağlayabilirler. Son olarak eklemek isterim ki kökü derin olan yalnız aşılamayan durumlarda psikoterapi almaktan çekinmemeliler.

“En önemli bilmemiz gereken şey karşımızdakine hayır dediğimizde bunun hep kötü sonuçlar doğurmayacağı... Aslında bilmeliyiz ki karşımızdakine hayır demenin daima kötü sonuçları olmayacaktır.”

_____ *Fashion Week* _____

EN HAYIRLI DEFİLE

Tasarımcı Recep Demiray, Yeni Kreasyonunu Londra Moda Haftası'nda Sergiledi.

Model Tuğçe Aral'ın baş manken olarak podyuma çıktığı defileden elde edilen gelir ile Diyarbakır'da bir köye kütüphane kuruldu.





Moda dünyasının önemli buluşma noktalarından biri olan Londra Moda Haftası'nda dünyaca ünlü markalar yeni kreasyonlarını sergiledi. 16-20 Şubat tarihleri arasında düzenlenen moda haftasında, özel tasarımlarını sunan isimlerden biri de uluslararası modacıımız Recep Demiray oldu. Geçtiğimiz yıl Milano Moda Haftası'nda koleksiyonuyla dikkatleri üzerine çekmeyi başaran Recep Demiray, bu kez İngiltere'nin başkenti Londra'da Türk moda rüzgârı estirdi.



Leonardo Royal Tower Bridge London Hotel'de düzenlenen defilede Recep Demiray, 2024 sonbahar-kış kreasyonunda yer alan 20 özel tasarımını görücüye

çıkardı. Ünlü Türk model Tuğçe Aral, podyumda baş manken olarak yürüdü. Giorgina Ferri sponsorluğunda yapılan defile, seçkin davetlilerden büyük alkış aldı.

Defilenin finalinde konuklarını selamlayan Recep Demiray, Londra Moda Haftası'nda Türk bir tasarımcı olarak yer almaktan dolayı çok mutlu olduğunu belirtti. Defileden elde edilecek geliri kendisi için özel anlamı olan bir sosyal sorumluluk projesinde değerlendireceğini belirten Recep Demiray, "Londra'da ülkemizi temsil etmekten dolayı çok gururluyum. Giorgina Ferri sponsorluğunda yaptığım bu defileden elde edilecek gelir ile memleketim olan Diyarbakır'da Selman Köyü Orta Okulu öğrencilerine bir kütüphane kuracağız" dedi.







She and Girls Dergisi'ne kendinizden ve kariyerinizden bahsedebilir misiniz?

Evli ve bir kız annesiyim. Bankacılık mezunuyum. İşletme okudum, bu işi yaptığımdan dolayı Mali Müşavirliği bıraktım. Önce nefes egzersizlerini aktif ederek, yoga, meditasyon, access bars, çakra dengeleme, ayurveda, bilinçaltı temizliği, kuantum düşünce tekniğı, regresyon, theta healing, enerji çalışmaları, reiki, lucid rüyaları görme kendimce yönetme, astral seyahat, aile dizimi, geçmiş yaşam döngüleri, karma analizi ve çözüm yolları hakkında çalışmalar yapıp batı ve vedik astroloji eğitimi aldım. Profesyonel anlamda bu işi yaklaşık 10 yıldır yapmaktayım.

Batı ve Vedik Astroloji ile yollarınız nasıl kesişti?

İlk başta eğitim aldım yıllarca Batı tarafında danışmanlık yapsam da gerçekteki sorularıma cevap bulamadım ve sonrasında merak ve araştırma ile vedik astrolojiyi keşfettim. Tamamen kişinin bu dünyada gerçekteki ruhsal amacını bulmak yani dharmasını tamamlamak için kadim bilgilere sahip tarihi M.Ö. yıllara dayanan bir ilimdir.

Vedik Astroloji nedir? Batı Astrolojiden farkı nedir?

Aralarında en büyük fark Dünya'mız yalpalayarak dönerken 72 yılda 1 derece geriye doğru kayar buna ayanamsa denir. Vedik bunu hesaplar batı sadece gün dönümlerini tek bir tarih olarak burç bazlı yorumlar.

Danışmanlarınıza ne gibi hizmetler veriyorsunuz?

Doğum harita analizi, ilişki ve kariyer danışmanlığı, çocuk harita yorumlaması, yıllık danışmanlık, tek soru veya öngörü tekniğı ile cevaplar arama, son olarak karma analizi ve blokajları çözümleme yöntemleri gibi hizmetler sunmaktayım.

Son olarak önümüzdeki aylarda burçları neler bekliyor?

Kısaca bahsedebilir misiniz?

Dünya'nın farkındalık ve bilinç düzeyinin sıçrayışına hakim olacağını göreceğiz.

Koç burcu: Kişisel hedefler ve kazanma ile ilgili sınavlar vermekle birlikte düşmanlarla savaşma sonucu ruhsal anlamda sıkıntılarınız artabilir. Yılın ikinci yarısı çok çalışmanızın karşılığını alsanız da kendinize zaman ayırmayı unutmayınız.

Boğa burcu: Uzun zamandır hayatınızı oturtmak adına zorlandığınız dönemlerdesiniz. Mayıs ayından itibaren 1 yıl boyunca çevrenizde görünür olacaksınız eski enerjiniz geri gelecek.

Röportaj

DÜNYANIN FARKINDALIK DÜZEYİ ARTACAK

Astrolojiye olan ilgi alanını daha da genişleterek batı ve vedik astroloji de uzmanlık alanına dahil eden Astrolog Aynur Kaya Kavanoz ile astrolojiye dair her şeyi ve yılın burçlara neler getireceğini konuştuk.

Röportaj: Melek Şenol

İkizler Burcu: Ev ve yuva alanlarında değişim veya kariyerde risk alma olasılığınız yüksek. Yeni iş değişikliği olabilir.

Yengeç Burcu: Belki de bu yıl zorlanmaları en çok siz yaşıyorsunuz, ruhsal anlamda içe çekilme, kronik rahatsızlıklarınız varsa onlar tetiklenebilir, sağlık kontrollerinizi ihmal etmeyiniz. Kariyerde değişim veya maddi kazançlarınızda artışlar olabilir.

Aslan Burcu: Evlilik veya ortaklı ilişkilerde zorlanmalar artarken bilhassa sağlığınıza dikkat ediniz. Manevi alanda hissiyatlar artabilir ama hayatınızda değişim dönüşüm etkileri de hakim olacaktır. Yılın ikinci yarısı işlerinizde artışlar olabilir.

Başak Burcu: Bekar başaklar bu yıl güzel başlangıçlar yapabilir. İşkolik olabilir veya çevresinde ona düşmanlık yapanlar ile savaşı kazanacaktır.

Terazi Burcu: Hissiyatlar artabilir, fazlaca hayatın koşuşturmacasında kendinizi kaybedebilirsiniz. Bağışıklık sisteminize dikkat ediniz. Evlilik veya ortaklı işlerinizde güzel kazançlar sağlayabilirsiniz.

Akrep Burcu: Çocuklarınız varsa onlarla ilgilenebilir veya çocuk sahibi olmak isteyenler için bilhassa yılın ikinci yarısı destekleyici etkiler mevcut. Yoğun çalışma temposu sizi yormuş olsa da Mayıs'tan sonra eşinizle ilgili değişimler olabilir.

Yay Burcu: Taşınmaz mal alımı veya taşınma konuları gündemde olurken anne veya çocuğunuzla ilgilenmek zorunda kalabilirsiniz. Eğer çalışıyorsanız geçmişten gelen konularla uğraşabilirsiniz.

Oğlak Burcu: Parasal kazançlarda daralma veya istediğinizi alma konusunda sorunlar yaşayabilirsiniz. Fakat değişim isterken risk alabilir ve atılım yapabilirsiniz.

Kova Burcu: Uzun zamandır içinize çekilmiş veya kendinizi yalnız hissetmiş olabilirsiniz. Birikimlerinizi değerlendirebilir fakat kredi gibi konularda riskli adımlar atmayınız.

Balık Burcu: Bu dönemde sürekli kendinizle ilgilenebilir yaşıadıklarınızı abartabilirsiniz. Eşinizle ilgili sorunlarla yüzleşmek veya eski konular gündeminizde olabilir. Parasal kazançlarda birikimlerinizi mayıs sonrası değerlendirebilirsiniz.

“Dünya'nın farkındalık ve bilinç düzeyinin sıçrayışına hakim olacağını göreceğiz.”



SİZ DEĞİŞİN Kİ DÜNYA DEĞİŞSİN

“İç huzurunuzu ve dengenizi bulmak için, kendinizi daha derin bir düzeyde tanımak ve içsel potansiyelinizi açığa çıkarmak için Thetahealing’i deneyerek kendinize bir iyilik yapın... Hayalini kurduğunuz hayatı yaşamak için önce kendinizi değiştirin. Siz değişin ki dünya değişsin.”

Değişim ve dönüşümü bu içten sözleriyle ifade eden Thetahealing ve Regresyon Terapisti Aycan Vatansever ile bu eşsiz enerjiyi konuştuk.

Gelin kendisinden tüm sihirlerini öğrenelim...

“ Thetahealing’in etkisi, kişiden kişiye ve neyi değiştirmek istediğinize bağlı olarak değişir. Bazı insanlar seans sırasında veya hemen sonrasında anında bir fark hissederken, bazılarında ise değişim zamanla daha kademeli olarak ortaya çıkar. ”

Röportaj: Melek Şenol



İkayenizle başlamak isterim?

Merhaba ben Aycan VATANSEVER. Tekirdağ Çorlu'da yaşıyorum. Büro Yönetimi ve Sekreterlik ile Çocuk Gelişimi bölümlerinden mezunum. Eğitimi tamamladıktan sonra on iki yıldan beri eğitim sektöründe çalışıyorum. Bu süreçte bir sürü güzel ruhu tanıma fırsatım oldu. Tabi bu güzelliklerin yanı sıra zaman zaman olumsuz etkilerle de karşılaştım. "Hep aynı şeyleri yaşıyorum, artık bu ben değilim! Kendimi değiştirip özüme dönmem gerekiyor" dediğim anda enerji anlamında eğitimler alarak hayatımdaki negatifleri uzaklaştırmayı, yok etmeyi öğrendim. İçimdeki değişimi başlatarak hayatımı da değiştirmeye başladım. Bu derin ve dönüştürücü gücü keşfetmekten ve başkalarının da bu yolda ilerlemesine destek olmaktan büyük bir mutluluk duyuyorum. Farklı konular üzerinde danışanlarımla çalışmayı ve onlara rehberlik etmeyi çok seviyorum.

Kendimi bulma ve bilme yolculuğumda;

Kundalini Reiki,
Money Reiki,
Spiritüel Dövşing,
Sarkaç,
Yaşam Koçluğu,
Aile Danışmanlığı,
Nefes Koçluğu,
Aile Dizimi,
Meditasyon,
JAAS Arınma Sistemi,
Thetahealing,
Regresyon
Eğitimleri olarak siz danışanlarıma daha fazla yardımcı olup bu eşsiz dönüşüme katkıda bulunmayı amaçladım.

Işık ve Sevgiyle Kalın,
Aycan VATANSEVER

Uzmanlık alanınız nedir?

Uzmanlık alanım Thetahealing ve Regresyon Terapisi. Seanslarımda kişinin bir sorun karşısındaki bilinçaltındaki kök nedenini bulup, çekip, çıkarıp, dönüştürüyorum. Bazı durumlarda da bu alanda bildiğim tüm şifa alanlarını da seansa ekleyerek sonuca ulaşımı kolaylaştırıyorum.

Regresyon terapisi nedir?

Regresyon terapisi geçmiş yaşamlar veya travmatik anılarla bağlantılı sorunları çözmek için kullanılan bir psikoterapi yöntemidir. Latince geri gitme anlamına gelir. Kişi yaşadığı negatif olay veya duyguyu seans sırasında tekrar yaşayıp, onu o noktada bulup, ortadan kaldırmış olur.

Regresyon terapisi kimlere uygulanır?

Travmatik anılara sahip olan kişilere, fobi sahiplerine, anksiyete bozukluğu olanlara, depresyon ve duygusal problemler yaşayan, kişisel farkındalığını artırmak isteyen kişilere uygulanabilir.





“ Thetahealing, doğru şekilde uygulandığında genellikle zararlı olmayan bir tekniktir. Ancak, her tıbbi veya ruhsal uygulamada olduğu gibi, uygun olmayan veya deneyimsiz bir şekilde uygulandığında olumsuz sonuçlar ortaya çıkabilir. ”

Thetahealing nedir?

Thetahealing, enerji ve zihin gücünü kullanarak fiziksel, duygusal ve ruhsal iyileşmeyi hedefleyen bir enerji iyileştirme yöntemidir. Bu teknik, meditasyon ve niyet gücü gibi yöntemlerle bilinçaltı seviyesinde değişiklikler yapmayı amaçlar. Thetahealing, Theta beyin dalgalarının (4-7 Hz. aralığında) kullanılmasına dayanır. Bu beyin dalgalarının aktivasyonu, bilinçaltı zihnimizin daha erişilebilir olduğu bir durumdadır ve derin düzeyde dönüşümü mümkün kılar. Thetahealing uygulayıcıları, bu beyin dalgalarını kullanarak bireylerin zihinsel ve duygusal blokajları ortadan kaldırmaya ve daha olumlu bir yaşam deneyimi yaratmaya çalışırlar. Thetahealing seansları, bir uygulayıcıyla birebir yapılabileceği gibi grup seansları şeklinde de gerçekleştirilebilir. Bu seanslar sırasında, katılımcılar genellikle derin bir gevşeme durumuna girer ve zihinlerini olumlu değişikliklere açık hale getirirler. Uygulayıcılar, katılımcıların bilinçaltındaki olumsuz inançları, korkuları veya blokajları tespit etmeye ve bunları pozitif ve sağlıklı düşüncelerle değiştirmeye çalışırlar. Thetahealing, bedenin kendi doğal iyileşme sürecini teşvik eder ve bireyin yaşamında pozitif değişikliklere yol açabilir. Ancak, kişinin sağlık durumuyla ilgili herhangi bir sorun olduğunda, profesyonel tıbbi yardım alması önemlidir ve Thetahealing bu yardımın yerini almaz.

Thetahealing nasıl uygulanır?

Meditasyon yoluyla beynin theta beyin dalga frekansına ulaşarak bilinçaltına erişmeyi ve bilinçaltındaki inanç ve programları değiştirmeyi amaçlar. Thetahealing uygulaması, uygulayıcı ve danışan arasında yüz yüze, telefonla veya görüntülü arama yoluyla yapılabilir. Seanslar genellikle 1-1,5 saat sürer. Hazırlık, Theta dalgasına ulaşma, Bilinçaltına erişim, inanç ve programların değiştirilmesi, tamamlama aşamalarını gerçekleştirerek uygulanır.

Thetahealing etkisi ne zaman başlar?

Thetahealing'in etkisi, kişiden kişiye ve neyi değiştirmek istediğinize bağlı olarak değişir. Bazı insanlar seans sırasında veya hemen sonrasında anında bir fark hissederken, bazılarında ise değişim zamanla daha kademeli olarak ortaya çıkar. Daha köklü ve derin inançlar ile programlar, değişmesi daha uzun zaman alabilir. Tabi bunda danışanın etkisi de büyüktür. Danışan değişim için istekli ve açık ise dönüşümün etkisini hızlandırabilir.





“ Regresyon terapisi geçmiş yaşamlar veya travmatik anılarla bağlantılı sorunları çözmek için kullanılan bir psikoterapi yöntemidir.”

KAPAK RÖPORTAJI

Thetahealing kendi kendine yapılır mı?

Evet, thetahealing kendi kendine yapılabilir. Kişi temel teknikleri biliyorsa, beynini theta dalgasında tutabiliyorsa, düzenli olarak meditasyon yapıyorsa, kendisine kinesiyoji uygulayarak bilinçaltındaki olumsuz inançları ve programları belirleyip, bunları daha olumlu inançlar ve programlarla değiştirebilir. Bu yöntemle stres ve kaygıyı azaltıp, kendine güveni ve özsaygıyı attırarak fiziksel ve ruhsal şifayı destekleyebilirsiniz.

Thetahealing'in zararları nelerdir?

Thetahealing, doğru şekilde uygulandığında genellikle zararlı olmayan bir tekniktir. Ancak, her tıbbi veya ruhsal uygulamada olduğu gibi, uygun olmayan veya deneyimsiz bir

şekilde uygulandığında olumsuz sonuçlar ortaya çıkabilir. Bazı kişiler, derin içsel çalışmalar sırasında duygusal veya psikolojik reaksiyonlar yaşayabilirler. Bu reaksiyonlar, geçici olarak rahatsızlık veya anksiyete gibi belirtilerle kendini gösterebilir. Bunun için herhangi bir tıbbi durumunuz varsa, öncelikle bir sağlık uzmanına danışmanız önemlidir.

Son olarak...

İç huzurunuzu ve dengenizi bulmak için, kendinizi daha derin bir düzeyde tanımak ve içsel potansiyelinizi açığa çıkarmak için Thetahealing'i deneyerek kendinize bir iyilik yapın...

Hayalini kurduğunuz hayatı yaşamak için önce kendinizi değiştirin. Siz değişsin ki dünya değişsin.



“Meditasyon yoluyla beynin theta beyin dalga frekansına ulaşarak bilinçaltına erişmeyi ve bilinçaltındaki inanç ve programları değiştirmeyi amaçlar.”

Tüm cilt tiplerine uygun sağlıklı çözümler COSMED'de

COSMED, cinsiyet ya da yaş farkı olmaksızın sağlıklı bakımı herkese ulaştırmaya devam ediyor. Her bir ürününü güçlü ve uzun araştırmalar sonucunda, dünya standartlarında üreterek eczacı ve dermatologların tavsiyeleriyle son kullanıcıya ulaştıran marka, tüm cilt tiplerine özel çözümler sunuyor.

O smanlı'nın güzellik sırrı olan, harem kadınlarının parlak ve pürüzsüz bir cilt elde etmek için kullandıkları Çiğdem Çiçeği ile formüle edilmiş bir dermokozmetik markası olan COSMED, sağlıklı cilt bakım ürünleri geliştirmeye devam ediyor.

Cilt tonu eşitsizliklerini düzeltirken lekelerle savaşıyor

Formülündeki Azelaik Asit ile cilt tonu eşitsizliklerini düzelten 'Skinologist %10 Azelaic Solution'; aynı zaman da lekelerle de savaşıyor. Haftada 2 ya da 3 kez akşamları uygulanan ürün, içerdiğinde yer alan yeşil çayla da antioksidan etki göstererek daha canlı ve parlak bir cilt görünümü sağlıyor. Gözenek görünümünü dengeleyerek leke görünümünü azaltmaya yardımcı olan solüsyon, sağlıklı bir cilt bakım çözümü olarak dikkat çekiyor.

Yağlı ve akne eğilimli ciltlere özel jel

Karma, yağlı ve akneye eğilimli ciltler için geliştirilen 'Complete Benefit Purifying Facial Cleanser'; salisilik asit, aloe vera ve yeşil çay özleri içeriyor. Arındırıcı yüz temizleme jeli, ciltteki sebumu dengelerken pürüzleri azaltarak pürüzsüz bir görünüm elde edilmesini sağlıyor. Hem sabah hem de akşam kullanılabilen ürün, akne ve siyah nokta sorunlarına çözüm sunuyor, kısa sürede etkisini gösteriyor.



COSMED Complete Benefit, Matifying & Rebalancing Cream 649,90 TL

Matlaştırıcı ve dengeleyici etki

'Complete Benefit, Matifying & Rebalancing Cream'; yağlı, karma ve akne eğilimli ciltleri nemlendirirken ciltteki sebum dengesini de düzenliyor. Salisilik asit, Zinc PCA, Sodium PCA ile cildi nemlendiren ürün, yağ dengesini sağlamaya da yardımcı oluyor. Patentli aktif AC.NET ile siyah nokta oluşumunu engellemeye ve ciltte oluşan bakterilerin arındırılmasına yardımcı

olan krem, mat bir görünüm oluşturuyor. Sabah ve akşam kullanılabilen ve cildin nem kapasitesini artıran 'Matifying & Rebalancing Cream', cildin yenilenme sürecini de hızlandırıyor.

COSMED Cosmeceuticals'ın uluslararası standartlardaki güvenilir ürünleri; yetkili eczaneler, sephora.com.tr ve Watsons mağazalarında satışa sunuluyor.



COSMED Complete Benefit Purifying Facial Cleanser 469,90 TL



COSMED Skinologist %10 Azelaic Solution 999,90 TL



BEDEN TERAPİSİ İLE BÜTÜNCÜL ETKİ

“Bütünleştirici kraniosakral terapi sorunun ana sebebini bulup onu düzeltmek üzerine çalışır ve ana sebep bulunup tedavi edildiğinde vücutta buna bağlı olan birçok işlev bozukluğu düzelir. Yöntem aynı zamanda vücudun doğal iyileşme sürecinin başlaması için vücudun bloke olmuş dokularının kilidini açmak üzerine çalışır ve bu sayede bütüncül bir tedavi sağlar.”

*Beden Terapisti Suant Gündüz ile bedeni bütünleştirici tüm tedavi yöntemlerini ve beraberinde gelen fiziksel değişimleri konuştuk.
Buyurun sohbetimize!*

**“ Sağlıklı kaslar, iskelet ve fasya için hareket şart.
Problem seansla çözülünce insanlar tamamen
geçti ve bir daha asla dönmeyecek diye düşünüyor.
Bu tabii ki bir hayal değil ancak tek başına seans
almak ne yazık ki yeterli değil. ”**

Röportaj: Melek Şenol

S

uant Gündüz kimdir, beden terapisti olma hikayesi nasıl başlamıştır?

42 yaşındayım, Marmara Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu mezunuyum. Mezun olduktan sonra fitness antrenörlüğü, yüzme antrenörlüğü, step aerobik eğitmenliği ve yaz okullarında öğretmenlik yaptım. Kurumsalda çalıştığım bir dönem de oldu daha sonra kendi pilates stüdyomu açtım. Bu dönemde gündelik hayatımı epeyce kötü etkileyen boyun fıtıklarım sebebiyle ameliyat olmam gerekti. Farklı uzman doktorlarla görüşüp, ameliyat süreciyle ilgili detaylı bilgi aldıktan sonra bu sürece çok sıcak bakmamaya ve ameliyatı son çare olarak düşünmeye başladım. Bu aşamada alternatif tedavi yolları araştırırken şu anda yapmakta olduğum beden terapisi alanının uzman isimlerinden biriyle yolum kesişti. Kendisinden aldığım seans sonunda ağrılarım dan ve ameliyattan kurtuldum. Bunun üzerine beden terapisti olmaya karar verdim ve stüdyomu devrettim. Beden terapisi ile ilgili birçok eğitim aldım ve almaya devam ediyorum. Yaklaşık 6 yıldır beden terapisti olarak çalışıyorum.

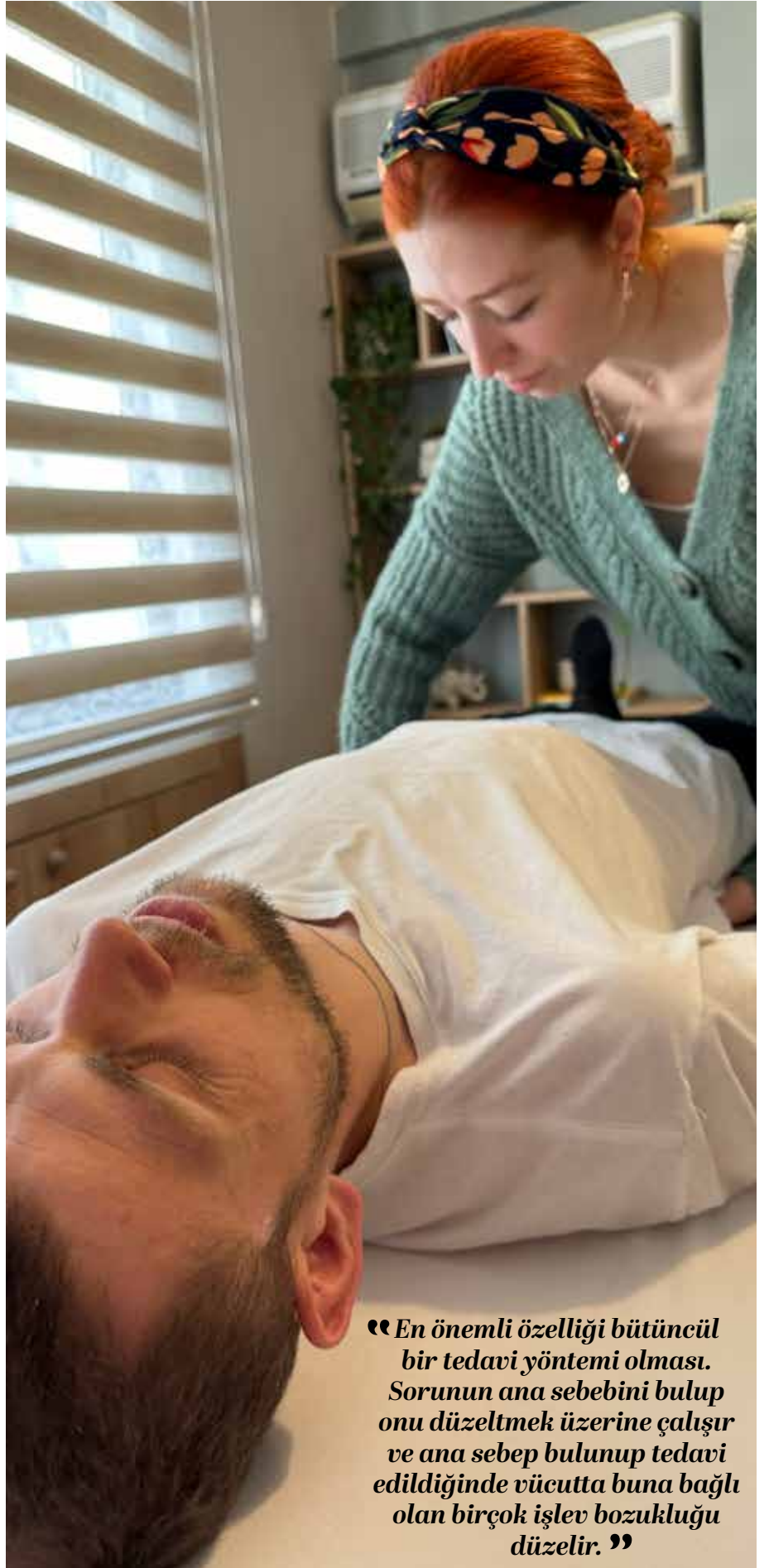
Beden terapisi nedir? Nasıl uygulanır?

Beden terapisi çeşitli terapi yöntemlerini (Bütünleştirici Kraniosakral Terapi, Nöromüsküler Reset, Fasya, Tetik Nokta Masajı, Tok-Sen Terapi, Derin Bağ Doku Masajı, İç Organ Masajı, Refleksoloji vs..) bir arada kullanarak kas iskelet sistemi ve bağ doku üzerinde stres, düzensiz beslenme, yanlış yapılan egzersiz gibi durumların sebep olduğu postür bozukluklarına ve ağrı yaratan problemlere yumuşak doku manipülasyonları ile çözüm getiren bir tamamlayıcı tıp yöntemidir. Seansın başında danışanın sıkıntılarına sebep olan günlük alışkanlıkları ve fiziki travma geçmişi değerlendirilir. Bedeni bütüncül bir yaklaşım ile ele alarak birbirini etkileyen sorunların kaynağını bulup düzeltme mantığıyla çalışır.

Seans sonunda sorunun tekrarlamaması için gergin kasları gevşetme, güçsüz kasları güçlendirme üzerine basit günlük uygulanabilir egzersizler gösterilir.

Bahsettiğiniz tekniklerin hepsini kullanıyor musunuz seanslarınızda?

Daha bütüncül bir tedavi imkanı sunduğu için çoğunlukla bütünleştirici kraniosakral terapi ve nöromüsküler reset tekniğini kullanıyorum. Nadiren de olsa gerekli gördüğüm durumlarda diğer teknikleri de kullanıyorum.



“En önemli özelliği bütüncül bir tedavi yöntemi olması. Sorunun ana sebebini bulup onu düzeltmek üzerine çalışır ve ana sebep bulunup tedavi edildiğinde vücutta buna bağlı olan birçok işlev bozukluğu düzelir.”

“ Bütünleştirici Kraniosakral
Terapi, osteopati ve kraniosakral
çalışmalardan yararlanan terapötik bir
yaklaşımdır. Osteopat Dr. Oren Dotan
tarafından geliştirilmiştir. Yaklaşım,
çok çeşitli akut ve kronik sorunların
tedavisine olanak tanıyan teşhis ve
tedavi yöntemlerini içerir. ”



KAPAK RÖPORTAJI



Bütünleştirici kraniosakral terapi nedir?

Bütünleştirici Kraniosakral Terapi, osteopati ve kraniosakral çalışmalardan yararlanan terapötik bir yaklaşımdır. Osteopat Dr. Oren Dotan tarafından geliştirilmiştir. Yaklaşım, çok çeşitli akut ve kronik sorunların tedavisine olanak tanıyan teşhis ve tedavi yöntemlerini içerir. İskelet kas sistemini, iç organ sistemini, hormonal sistemi, sindirim sistemini, fasyayı ve daha fazlasını tedavi eden çeşitli teknikleri kraniosakral terapiye uyarlanmış yöntemlerle birleştirir. İnsan vücudu bir bütündür, hiçbir parçanın bağımsız olarak hareket etmediği entegre bir yapıdır. Vücudun bir bölümündeki anormal yapılar veya işlevler diğer bölümler üzerinde ve dolayısıyla bir bütün olarak vücut üzerinde olumsuz etkiler yaratır. Vücuttaki her değişiklik belirli bir bölgedeki işlevi etkiler. Örneğin temporal kemikteki işlev bozukluğu kulağın işlevini etkileyebilir. Donuk omuz olduğunu düşünen birinin asıl sorunu sfenoid kemiğinde olabilir. Bütünleştirici kraniosakral terapi sorunun ana sebebini bulup onu düzeltmek üzerine çalışır ve ana sebep bulunup tedavi edildiğinde vücutta buna bağlı olan birçok işlev bozukluğu düzelir. Yöntem aynı zamanda vücudun doğal iyileşme sürecinin başlaması için vücudun bloke olmuş dokularının kilidini açmak üzerine çalışır ve bu sayede bütüncül bir tedavi sağlar.

Nöromüsküler reset tekniği nedir?

Uygulamalı Kinesiyoloji ve Manuel Terapinin mükemmel bir sentezi olan Nöromüsküler Reset Tekniği, onlarca yıl süren klinik tecrübeler sonucu geliştirilmiştir. NRT’de hedef, kasları, sinir sistemini, iç organları ve zihni yeni doğduğumuz zamanki mükemmel sağlıklı ve uyumlu hallerine geri getirmektir. Kazalar, travmalar, kötü beslenme, zarar veren çevre koşulları ve stres nedeni ile vücudumuz ve zihnimiz zarar görür ve çoğunlukla bu negatif etkileri de devam ettirir. Yıllar önce ayağı burkulan bir kişinin hala topalladığına ya da uzunca bir zaman çanta taşımış kişinin bir omzunu bilinçsiz bir şekilde hala yukanda tuttuğuna mutlaka şahit olmuşsunuzdur. NRT’nin en önemli özelliği aşırı uyarılmış veya aşırı duyarsızlaşmış sinir uçlarını yeniden fonksiyonel hale getirmesidir. NRT’de fonksiyon bozukluğu gösteren reseptörlere uygun stimülasyonlar yapılır. Böylece sinir uçlarının kalıcı bir şekilde fonksiyonel hale gelmeleri sağlanır.

Beden Terapisi Hangi Durumlarda Etkilidir?

- Boyun, sırt ve bel ağrıları
- Belli seviyedeki fıtıklar
- Postür bozuklukları
- Kaza sonucu oluşan omurga travmaları
- Baş, boyun ve omuz gerginlikleri
- Donuk omuz
- Siyatik
- Karpal tünel sendromu
- Disk kayması
- Skolyoz
- Tenisçi dirseği
- Migren ve baş ağrıları
- Skar doku
- Sportif faaliyetler neticesinde gelişen semptomlar
- Çene ve diş sıkma
- Somatik problemler
- Belirli bir nedene dayanmayan tüm ağrı şikayetleri

“ Daha bütüncül bir tedavi
imkanı sunduğu için
çoğunlukla bütünleştirici
kraniosakral terapi
ve nöromüsküler reset
tekniklerini kullanıyorum.
Nadiren de olsa gerekli
gördüğüm durumlarda
diğer teknikleri de
kullanıyorum. ”



KAPAK RÖPORTAJI

Seanstan önce ve sonra dikkat edilmesi gereken bir konu var mı?

Seansa sıkmayan rahat pamuklu kıyafetlerle gelinmesi ve seans sırasında rahat olunması önemli.

Bütünleştirici kraniosakral terapiyle parasempatik sinir sistemi aktif olur, iyileşmenin devam edebilmesi ve vücudun başlatılan değişiklikleri uygulayabilmesi için seanstan sonraki 24 saati dinlenerek geçirmek çok önemlidir. Parasempatik sinir sistemi aktif olduğunda vücut kendini daha verimli bir şekilde iyileştirir.

Devam eden 2 gün içinde vücut kendini yeniden düzenlerken tedaviye bir yanıt olarak verilen fiziksel ve duygusal tepkiler normaldir. Bu durum 2-3 gün sonra kaybolur.

Beden terapisi hayatımızın bir parçası olmalı ve düzenli bir şekilde seans almalı mıyız yoksa tek seansta kesin çözüm oluyor mu?

Bu sorunun cevabı kişiden kişiye ve probleme göre değişiyor fakat hiçbir zaman düzenli alınan seanslar hedeflemiyoruz. Akut problemler genelde tek bazen 2 seansta çözülebilirken 15-20 yıldır devam eden bir problem elbette tek seansta çözülemeyebiliyor. Çözülse bile vücut çok uzun zamandır o bozuk postürde olduğu için oraya geri dönme eğiliminde oluyor. Bu noktada danışanın farkındalık sahibi olması, verilen tavsiyelere uyması ve kendini çok iyi gözlemlemesi gerekiyor. Çünkü problem her zaman sadece kas boyutunda olmayabiliyor. Alınan seans sonunda sorun tamamen ortadan kalmış fakat kötü beslenmeyle ya da stresle ilgili bir sebepten geri dönüyor olabilir. Probleme sebep olan kök nedeni iyi anlayıp çözmek problemi de çözecektir.

Bütünleştirici kraniosakral terapiyi diğer terapi yöntemlerinden ayıran belirgin özellikler nelerdir?

En önemli özelliği bütüncül bir tedavi yöntemi olması. Sorunun ana sebebini bulup onu düzeltmek üzerine çalışır ve ana sebep bulunup tedavi edildiğinde vücutta buna bağlı olan birçok işlev bozukluğu düzelir. Vücutta doğal iyileşme sürecinin başlaması için bloke olmuş dokuların kilidini açmak üzerine çalışır ve yine bu sayede bütüncül bir tedavi sağlar. Yöntem, diğer birçok farklı yöntemin teorilerini kraniosakral sisteme bağlar. Tedavi, kraniyal yaklaşıma bağlı olarak yumuşaktır.

Bir beden terapisti olarak insanlara önerebileceğiniz en temel ve sürdürülebilir alışkanlıklar nelerdir?

Sağlıklı kaslar, iskelet ve fasya için hareket şart. Problem seansla çözüldünce insanlar tamamen geçti ve bir daha asla dönmeyecek diye düşünüyor. Bu tabii ki bir hayal değil ancak tek başına seans almak ne yazık ki yeterli değil. Vücudunu güçlendirip esnetmediğinde ve yanlış bir postürle yaşamaya devam ettiğinde elbette aynı sorunu tekrar yaşamak kaçınılmaz olacaktır. Aynı zamanda beslenme genelde tek başına birçok sorunun çözümü olabiliyor. Ne yaparsanız yapın yıllardır geçmeyen bir ağrınızın sebebi aslında size iyi gelmeyen yediğiniz bir besin olabilir. Ve elbette stres. Stres yapmayın gibi altı boş bir tavsiyede bulunmaya çağım tabii ki. Stresi yönetmeye yardımcı yollar bulmak önemli. Bu herkes için farklı bir şey olacaktır.

Instagram beden_terapisi
Web www.perispri.com





— Röportaj —

“SANATTA ÖZGÜNLÜK VE ÖZGÜRLÜK ŞARTTIR”

Yeteneğini ilhamlarından alan portre ve duygusal içerikli eserleriyle sanata ışık tutan Ressam Emine Terkul ile eserlerine dair konuştuk. Buyurun sohbetimize!

Röportaj: Melek Şenol

“2020 yılından beri yurt içi ve yurt dışında çeşitli karma sergilere katıldım. 2022’de Konya’da ilk kişisel sergimi gerçekleştirdim.”

Emine Terkul’u tanımayanlara özetle nasıl anlatırsınız?

Konya doğumlu, alaylı bir ressamım. 2014-2020 yılları arasında resim dersleri aldım ve yine bu dönemde de kendi eserlerimi oluşturmaya başladım. 2020 yılından beri yurt içi ve yurt dışında çeşitli karma sergilere katıldım. 2022’de Konya’da ilk kişisel sergimi gerçekleştirdim. Daha çok portre ve duygusal içerikli eserlerim ile bu renkli dünyada yer almaya çalışıyorum.

Yağlı boya ve akrilik beraber kullanılır mı?

Tabii ki kullanılır. Sanatta özgünlük ve özgürlük şarttır. Ben de eserlerimde her iki tekniği de kullandığım oluyor. Tuval çalışmalarında bu aralar daha çok akrilik, kağıt çalışmalarımda da yağlı boya kullanıyorum.

Kendinizi hangi sanat akımına daha yakın hissediyorsunuz?

Portre ve duygusal içerikli eserler ürettiğim için sanırım Romantizm ve Realizm

Geleceğe dair planlarınızdan biraz bahsedebilir misiniz?

Türkiye’nin farklı illerinde ve daha çok İstanbul’da karma sergilere katılmaya devam edeceğim. Aynı zamanda portre ve duygusal içerikli eserlerimi üretmeye devam edeceğim. Yani aslında kendimden bir iz bırakmaya devam edeceğim. Son olarak eklemek istediğiniz?

Değerlilerin değmeyen yerlerde; değmeyenlerin de değerli yerlerde olmaması dileklerimizle!

Röportaj için teşekkür ederim.



“Portre ve duygusal içerikli eserler ürettiğim için sanırım Romantizm ve Realizm”



“DÜŞÜNCELERİNİZ HAYATINIZI OLUŞTURUR”

“Düşündüğün şeyler duyguya, duygular bir enerjiye, enerji de bir davranışa dönüşür. Demek ki zihninin içindeki düşüncelerin farkında olmak hayata ve kendine olan davranışlarını büyük ölçüde etkiler. Kendinize sorun lütfen. Bu hayatta benim odaklandığım ne? Nelere yöneliyorum?

Odaklandığın ne ise kâinatta onu karşına çıkarır.”

Kişisel Farkındalığın ne denli önemli olduğunu, astrolojinin sonsuz gücü ve değerini tüm detaylarıyla açıklayan Kişisel Farkındalık Danışmanı, Numerolog ve Astrolog Deniz Serçinoğlu'yu bu harika söyleşi ile tanıyalım.

“**Astroloji dinlemesi çok keyiflidir değil mi? Ancak bunun arkasında çokça bilgi ve hesaplama vardır ve bakan kişinin sadece bilgisi değil enerjisi de çok önemlidir. Harita yorumlamak bir sanattır.**”

Röportaj: Melek Şenol

KAPAK RÖPORTAJI

S

Bize kendinizden ve kariyerinizden bahsedebilir misiniz?

1989 yılında Diyarbakır'da doğdum. Bir asker kızı olarak babamın görevleri dolayısıyla birçok farklı şehir ve ülkede yaşadım. Aile hayatımız hiçbir zaman monoton olmadı. Küçük yaşlarda elbette sürekli okul değiştirmek zordu benim için. Sürekli yeni öğretmenler, yeni arkadaşlar ve yeni çevreye uyum sağlamak zaman istiyordu. Bu sebeplerden ötürü biraz isyankâr bir çocuktum ve okuldan pek hoşlanmazdım. O yaşlarda daha çok moda ve müzikle ilgileniyordum. Özellikle moda dergileri alıp ünlü markaların kreasyonlarını takip ederdim. 19 yaşımdayken yine tayinimiz çıktı. Bu sefer yurt dışına gidiyorduk. Yaklaşık üç buçuk sene kadar Almanya'da yaşadık. Bu dönemde ön lisans diplomamı aldım, yabancı dillerimi geliştirdim, profesyonel fotoğrafçılık eğitimi aldım ve elbette çokça gezdim. Birçok farklı ülke gördüm. Bu durum hayata ve insanlara bakış açımı oldukça etkilemişti. Ailecek Türkiye'ye döndükten sonra tekrar üniversite sınavına hazırlandım ve lisans diplomamı aldım. Okula giderken aynı zamanda çok sevdiğim bir markanın mağazasında part-time çalışıyordum. Okul bittikten sonra ailemin yanına döndüm. Kısa bir süre sonra İzmir'de havaalanında Yolcu Hizmetleri bölümünde çalışmaya başladım. Havaalanları ve uçaklar hep ilgi-mi çekmiştir, üstelik uçmayı da çok seviyordum. Bu sebeple bir adım daha ileri gittim ve özel bir şirkette zorlu bir eğitim sürecinden sonra Kabin Memuru olarak çalışmaya başladım. Uçuş personeli olmak kelimelerle tarifi zor bir meslektir. Ama insanı değiştiren, geliştiren ve dönüştüren bir meslektir. Konfor alanımda olmayı seven ben, bu meslekle konfor alanımın dışına çıkmıştım. Sonrasında da hayatım değişmeye başladı. Bu değişim süreci beni, kendimi tanımaya itti. Çevremdeki insanlar ve ilişkilerim değişti, bazıları bitti. Bu değişiklikler oldukça hafifledim. Mesleğime devam ederken karşıma sürekli doğal taşlarla ilgili görseller, yazılar çıkıyordu. Dikkatimi çekti ve ilgilenmeye başladım. Kristallerden reikiye, reikiden insan bedenini tanımaya oradan çakralara, çakralardan numerolojiye, numerolojiden astrolojiye derken birçok alanın içinde kendimi araştırma yaparken buldum. Bu konuların profesyonel hocalarından eğitimler aldım, gece gündüz çalıştım. Kendimi keşfetme konusunda inanılmaz rehberlerdi. Hayatım kolaylaştı ve kendimi çok daha iyi hissetmeye başlamıştım. Bazı fiziksel rahatsızlıklarım geçmişti. Duyular ötesi algılamaya dair bazı tecrübeler yaşadım, fiziksel dünyanın ötesine geçtim ve bu konuda yetenekli olduğumu fark ettim. Öğrenmekle kalmadım bu bilgileri hayatımın içinde de uyguladım. Değişim çok hızlı oluyordu. Bu hem cesaret istiyordu hem de çok keyifliydi. Öğrendiklerimi çevremle de paylaşmaya başladım. İnsanlar pür dikkat beni dinliyordu işte orada fark ettim ki ben iyi bir anlatıcıydım. İnsanlara bilgiyi aktarabiliyordum. Sadece konuştuğumda, bilgileri aktarırken bile insanların şifalandığına, hastalıklarının geçtiğine şahit oldum. Çevremde bu bilgi yayıldı ve yoğun uçuş temposuna rağmen insanlarla seans yapmaya başladım. Önce gelen kişide enerji temizliği yapıyor sonrasında kişisel farkındalık sohbetlerine başlıyorduk. İki işi bir arada yapıyordum. Hayat amacımı gerçekleştirmenin mutluluğu içerisindeydim. Kabin Memurluğundan ayrıldım, evlendim ve İstanbul'a yerleştim. Şu an kendi işime devam etmekteyim. Astroloji ve Numeroloji sistemlerini bir araya getirerek Astro-Numeroloji olarak kişilere analiz hazırlıyorum. Kendilerini tanımalarna ve hayat amaçlarını bulmalarına yardım ediyorum. Bildiklerimi de daha çok insanla paylaşmak için Instagram sayfamı açtım ve daha açalı 1 ay olmuştu ki sizlerle karşılaşmak benim için büyük bir şans ve güzellik oldu.



“İnsanın kendini tanıyıp anlamlandırması tüm hayatını değiştiren bir hal'dir. Çünkü kendini bilen Rabbi'ni bilir.”



KAPAK RÖPORTAJI

Astroloji ve Numeroloji ile yollarınız nasıl kesişti?

İnsan bedenini ve çakraları araştırırken Numeroloji karşıma çıktı. Bu sistemi araştırmaya başladım. İsmimin neden Deniz olduğunu keşfetmem ve anlamam ilk olarak Numeroloji sayesindeydi. Hayatta yaşadıklarımı, başıma gelenleri ve kendimi bana bu kadar net anlatabilen bir sistem beni şok etmişti. Peki bunu astroloji yapabilir miydi? Dedim ve bu merakımla astrolojiye giriş yaptım.

Numeroloji nedir, nasıl hesaplanır, ne işe yarar?

Evrenin matematiği olan numeroloji bize birçok konuda rehberlik yapar. Bu sistem içerisinde harfler ve rakamlar kullanılır. Harflerin sayısal değerleri vardır. Her bir harf aynı zamanda bir çakrayı da temsil etmektedir. Örneğin B, K, T harfleri 2.çakrayı temsil eder. Eğer isim ya da soy isimde bu harfler yok ise kişinin karmik dersinin 2.çakradan olduğunu anlarız. Bu şekilde isim ve soy isme bakarak yaptığımız hesaplamada kişinin hangi çakrada güçlü olduğunu yani yeteneklerini ve hangi çakrada ya da çakralarda karmik dersinin olduğunu hesaplamış oluruz. Bir diğer hesaplama alanı ise doğduğumuz tarihtir. Bu tarih bize hayat amacımızı, bu hayattaki görevlerimizi anlatır. Örneğin; 20.11.1992 tarihinde doğmuş birinin hayat amacı sayısını hesaplayalım. Tüm rakamlar tek tek toplanır. $2+0+1+1+1+9+9+2=25$ sonucu çıkar. Çıkan bu sonucunda tek haneye düşürürüz. $2+5=7$ olur. Yani bu kişinin yaşam yolu, hayat amacı 25/7'dir. Buradaki her bir rakam kişinin hayatındaki bölümleri temsil eder. Bu kişi hayatının ilk bölümlerinde 2.çakra konuları ile gelişim gösterir sonra 5.çakra ve en sonunda da ulaşacağı ve yaşam amacını gerçekleştireceği 7.çakradır. Bu gelişim süreci hemen tamamlanan bir şey değildir. Her bir bölümün geliştirilmesi yaklaşık 30 sene belki de daha fazla sürer. Kişinin tekamülüne bağlıdır. Mesela doğduğunuz gün, kişilik özelliklerinizi ve insanların sizi dışarıdan nasıl gördüğü hakkında bilgi verir. Ayın 23'ünde doğan birinin kişilik rakamı $2+3=5$ olur. Kişilik rakamı 5 olan kişiler zihinsel ve fiziksel olarak aktif olurlar, kendilerine özgü mizah anlayışları vardır. Adrenalini sever, özgür ve çekicidirler. Bir diğer hesaplama ise isim numaramızdır. İsim ve soy ismimizdeki sesli harflerin karşılık geldiği rakamlar toplanır. Ruh güdüsü dediğimiz bu sayı kalbinizdeki arzuları size anlatır. Neye ihtiyacınız olduğunu size söyler. Gerçek kimliğinizdir. Bazı hesaplamalarda 11, 22, 33 çıkabilir. Bu sayılar özeldir ve sadeleştirilemez. Profesyonel bir hesaplama gerektirir. Bu sayıların dışında numerolojide titreşimler 1'den başlar ve 9'a kadar devam eder. Yine başka bir hesaplama insanın Pin Kodunun hesaplanmasıdır. Bu hesaplama dikkat ve bilgi ister. Çıkarılan pin kodu ile kişinin karakterinin ayrıntılı bir analizi, yaşamının nasıl kolaylaşacağı, hayat amacını gerçekleştirmede neler yapabileceği ve bunun için nasıl yollar seçebileceği konusunda rehberlik verir. İyi bir numeroloji analizi için detaylı, sağlam bir çakra bilgisi de gereklidir. Numerolojinin içerisinde daha birçok hesaplama yapılan alanlar vardır. Bunlar en temel bilgilerdir. Bu analizi yaptırdığınızda, bu Dünya'da neden var olduğunuzu, güçlü ve zayıf yanlarınızı, geçmiş yaşamlardan bu hayata getirdikleriniz hakkında bilgi sahibi olursunuz. Neleri neden yaşadığınız anlam kazanmaya başlar, böylelikle kişiye bir farkındalık oluşur. Yaşanan bu farkındalıkla da kişi kendini tanımaya başlar. Numeroloji analizinizi her incelediğinizde farklı bir bilinçte olursunuz ve kendinizi keşfetmeye devam edersiniz. Yani size ömür boyu rehberlik yapan bir analiz ve sistemdir.

Yol Haritası dediğimiz astroloji bize nelerin cevabını veriyor?

Astroloji dinlemesi çok keyiflidir değil mi? Ancak bunun arkasında çokça bilgi ve hesaplama vardır ve bakan kişinin

sadece bilgisi değil enerjisi de çok önemlidir. Harita yorumlamak bir sanattır. Bir insanın haritası yaklaşık 32 bin ihtimal bulundurur. Bu kadar ihtimaller varken bir kişi kendi haritasına baktığında kesin benim başıma bunlar gelecek demesi doğru değildir. Birçok gözlemimde ve danışanlarımda bu durumla karşılaştım. Korkmayın, ihtimaller denizinde önemli olan bu hayattaki seçimlerimizdir.

Astrolojide hesaplamaların yanında yorum ve tahminlerde vardır. Ama hiçbir zaman %100 bu olacak denemez. Diyenlerden de uzak durulması gerekir. Bu Tanrıclığı oynamak ve karşıdaki kişinin karmasına müdahaledir. Astroloji bilim midir değil midir? Tartışmaları bir kenarda dursun, yeryüzü ile gökyüzü bir bağlantı halindedir. Örneğin Ay'ın konumu ile dünya üzerindeki sularda gel-gitler meydana geliyor. İnsan bedeninin de yaklaşık %60-70'nin su olduğunu düşünürsek elbette bizi de etkiliyor. Dolunay zamanlarında insanlar daha gergin hissedebiliyor ya da çoğu kadının regl döngüsü başlıyor. Her gezegenin yaydığı bir enerji alanı ve elbette bir anlamı vardır. Doğduğunuz anda gökyüzündeki gezegenlerin konumu ile bir yol haritası edinmiş oluyoruz. Bu yol haritası bize fiziksel özelliklerimizi, hangi hastalığa yatkınlık olabileceği ve dikkat edilmesi gereken konular, aile kökenlerimiz hakkında bilgi, hangi özelliklerdeki eş seçimine yatkın olduğumuzu, mesleki alanda yeteneklerimizi, kişinin evcil hayvanlarıyla olan iletişimi ya da bir kişinin medyumik yeteneklerinin olup olmadığı gibi birçok farklı konuda bizi bilgilendirir. Gezegenlerin birbirleriyle yaptığı açılarda büyük önem taşır. Örneğin bir haritada kare açılar çoğunluktaysa, kişi yaşamında bazı konuları biraz daha fazla emek ve sabır sarf ederek öğrenir. Kişinin tekamülü zorlu yollardan geçebilir. Kendi işini kurmak isteyen birisi içinse hesaplamalar yapılarak hangi tarihlerin daha uygun olacağı bilgisi verilir. Kişinin vücudundaki element dengesine bakılabilir. Ateş, su, hava ya da topraktan hangisi fazla ve hangisi eksikse kişinin dengeye gelebilmesi için neler yapabileceği konusunda rehberlik verilir. Kısaca astroloji çok derin bir bilgiyi içinde barındıran muhteşem bir rehberdir. İnsanın kendi doğasını anlamasına yardım eder. Yüce Yarıdan tarafından yaratılmış her şey insana hizmet eder. Buna gezegenler de dahil.

2024 yılında hangi burçlar şanslı?

Bu yıl özellikle ateş ve hava gruplarındaki burçlar ön plana çıkıyor. Kariyer konusunda Koçlar zirveye oynarken İkizler ve Boğalar da kendilerini belli edecek. İlişkiler konusunda Teraziler ve Oğlaklar şanslı. Bu yıl Yay burcunu birçok alanda başarı bekliyor. Kovalar ise kendilerini yeniliklerin içinde bulacak. 2024 yılında harekete geçenler, konfor alanından çıkanlar kazanacak. Bu yıl kendine yatırım yapma ve geliştirme anlamında büyük önem taşıyor.

Mesleğinizin uğraşmaktan en çok hoşlandığınız tarafı nedir?

Astro-Numeroloji analizi ve kişisel farkındalık danışmanlığı yaparken beni en çok heyecanlandıran şey, kişinin kendine yönelmesi ve kendisini tanımak için attığı bu adımda buluşmamız oluyor. Talep edenlerle buluştuğumda onlara her zaman yargısız bir alanda olduklarını söylerim. Kalplerini açarlar ve yolculuğumuz başlar. Bildiklerimi paylaşmak benim için büyük bir keyiftir. Hem danışanım hem de ben beraber şifalanırız. Spiritüel dünya uçsuz bucaksız. Öğrenmek, araştırma yapmak benim ruhumu besliyor. Kısacası bu mesleğin ya da hayat amacını gerçekleştirmenin verdiği huzur ve doyum tarif edilemez. Bu hayatta kendim olmayı seçtim ve her şeyimle 'Ben' oldum ve şunu her zaman hatırlamak gerekir ki 'ben olmadan bize gidemezsin'.



“ Kişisel farkındalık kazanmak bir dönüşümdür. Dönüşmek için geçmişle olan hesabınızı kapatmalısınız. ”

Kişisel farkındalık nasıl kazanılır?

Öncelikle kişisel farkındalık kademeli olarak ilerler ve emek ister. İlk olarak zihin farkındalığı geliştirilmelidir. Çünkü zihnimiz durmadan çalışır ve düşünceler üretir. Burada bir harita çıkaralım. Düşündüğün şeyler duyguya, duygular bir enerjiye, enerji de bir davranışa dönüşür. Demek ki zihninin içindeki düşüncelerin farkında olmak hayata ve kendine olan davranışlarını büyük ölçüde etkiler. Kendinize sorun lütfen. Bu hayatta benim odaklandığım ne? Nelere yöneliyorum? Odaklandığın ne ise kâinata onu karşına çıkarır.

Kırmızı bir araba ister ve ona odaklanırsın. Ne zaman caddeye baksan kırmızı bir araba geçer. Kişisel ve zihinsel farkındalığı geliştirmenin en başlıca yöntemlerinde meditasyon yapmak ve yazmak gelir. Başlangıçta meditasyon insanlara çok zor gelir. 1 dakikayla başlayın. O 1 dakika içerisinde nefesinize odaklanmaya çalışın. Başlarda zihniniz size şunları söyleyecek, ne gerek var buna şimdi başka bir işi halledebiliriz. İşte gelen bu düşüncüyü sadece izleyin ve tepki vermeyin. Çünkü zihin yeniliklerden pek hoşlanmaz, konfor alanını ve rutinlerini sever. Günler geçtikçe meditasyon sürenizi arttırın. Zihin sessizleşmeye başlayınca bilin ki kontrol size, ruhunuza yani asıl patrona geçmeye başlamıştır. Sadece anın içinde var olmanın keyfine varacaksınız. Bu süreçte zihninizin çalışma biçimini gözlemleme fırsatı bulacaksınız. Sürekli agresif bir tavırla bunu yaptığınız için sizi eleştiriyor mu? Yoksa aşırı derece rahatna mı düşkün ve gel dizi izleyelim ya da bir şey yapmayalım mı diyor? Cevaplar sizde, diğer yöntem ise yazmaktır. Yazmak zihni oldukça rahatlatır. Karman çorman olmuş bir çekmecenin düzenli hale getirilmesidir. Yani karmaşık düşünceler sakinleşir, yazıya dökülür ve ortalık toparlanır. Günlük tutmak çok faydalıdır. O gün içinde yaşadıklarınızı, hissettiklerinizi kendinizi yargılamadan kâğıda dökün. Bu öz farkındalığı geliştirir ve kişiyi öz sevgiye götürür. Bir diğer farkındalık ise bedendir. Bedeninizin kimin yanında ya da nerede nasıl bir duruş sergiliyor? Kollarını kenetliyor mu? Omuzları hep gergin mi? Ayaklar yere nasıl basıyor, ağırlık sağda mı solda mı? Bunların hepsi aslında beden tarafından size yapılan bir rehberliktir. Çünkü bedenler bilgedir. Zihinsel farkındalığın geliştirilmesiyle kişi hayatta bedeninin sergilediği hareketlerden çok şey ortaya çıkarabilir. Örneğin bir kişi baş parmağını avucunun içine alıp diğer parmakları da üstüne kapatıyorsa, bu duygusal anlamda kişinin kendini ifade edemediğinin göstergesidir. Aynı zamanda su elementi eksikliğidir. İşte bilgi ve farkındalık bir araya gelince kendini ve hayatı okumaya başlarsın. Başka bir bedensel farkındalık örneği ise, yediğiniz yemekten sonraki ruh halinizdir. Yemekten yaklaşık yarım saat sonra kendinizi gözlemleyin. Nasıl hissediyorsunuz? Bu yemek size iyi geldi mi? Kişi zihnen ve bedenlen rahatlayıp farkındalığa ulaştığında artık ruhsal farkındalığı da ortaya çıkar. Kişi kalbine kulak verir. Hayattaki seçimlerini en yararlı olacak şekilde yapar ve burada şüphe değil eminlik vardır. Kişi artık ruhsal açıdan uyanık haldedir ve neyin ona iyi gelip gelmeyeceğini bilir. Hayattan talep eder ve yaratım enerjisini kullanmaya başlar. Hayatının kontrolünü eline alır.

KAPAK RÖPORTAJI

“Düşüncelerin, hayatının konforunu oluşturur. Bu sebeple insan kendi bedenini, bu dünyada kullandığı aracı iyi tanımalıdır. Beynin çalışma prensiplerini iyi anlamak gerekir.”



Kişisel farkındalık etkileri nelerdir?

Bu farkındalıkla kişi kendi kalp rengini görür. Kalp yorumu ne ise algında öyle olur, algın ne ise farkındalığında öyle olur, farkındalığın ne ise öğretilmişlerinde öyle olur ve öğretilmişliklerinde ne ise yaşamında öyle olur. Farkındalık kazanan bir insan hayata karşı omurgalı bir duruş sergiler. Sınırlarını bilir. Nerede evet neye hayır diyeceği konusunda kendinden emindir. Bencil değil ama Benci'dir bu hayatta. Çünkü bilir ki o iyi ve frekansı yüksek olursa çevresi de iyi olur. Biz bilincine ulaşır. Kendini yargılamaktan ya da acı-maktan kurtulur. Öz sevgi ve öz saygısını geliştirmiştir. Artık sadece düşüncelerinin farkına varmaz, duygularını anlamlandırmaya başlar. Ona öğretilmişliklerin farkına varır, bunlardan sıyrılır ve kendi doğruları ve seçimlerinin olabileceğinin farkına varır ve bunun normal bir şey olduğunu anlar. Unutmayın, kendini seven insan, ruhsal, bedensel ve zihinsel tamlığı yaşayan insandır.

Kişisel farkındalık nasıl arttırılır?

Düşüncelerin, hayatının konforunu oluşturur. Bu sebeple insan kendi bedenini, bu dünyada kullandığı aracı iyi tanımalıdır. Beynin çalışma prensiplerini iyi anlamak gerekir. Örneğin sapsarı ekşi sulu bir limon düşündüğümüzde beden bir tepki vermeye başlar. Tükürük salgılanır. Halbuki bu sadece bir düşünceydi. İşte beyin gerçek ya da hayali birbirinden ayırmaz. Bu sebeple düşünce gücü vardır. Klasik başka bir örnek, kırmızı araba düşünmeyin dediğimde direk gözünüzün önüne kırmızı araba gelir. Beyin için -me -ma gibi olumsuz ekler yoktur. Aslında çalışma prensibi bu kadar kolaydır. Kullandığımız bedenimizi daha iyi tanıyarak kişisel farkındalığınızı arttırabilirsiniz. Düşünce gücü bu kadar etkili olduğu için lütfen beyninizi nelerle doldurduğunuza dikkat edin. Sürekli korku ya da gerilim filmleri izlemekten, kötü haberleri okumaktan uzak durun. Öz bakımınıza yoğunlaşın. Neyi yaparken kendinizi mutlu hissediyorsunuz? Bir diğer yöntem ise güçlü ve zayıf yanlarınızı bir kâğıda yazmaktır. Kendi özelliklerinizi kâğıda dö-kün. Kendinin daha iyi bir versiyonuna ulaşma konusunda bu bilgi size rahatlıkla rehberlik eder. İstikrarlı meditasyon pratikleri, hazır işlem görmüş paketli gıdalardan uzak durmak, günlük tutmak ve düzenli spor kişisel farkındalığı hızlı bir şekilde arttırır. Kişisel farkındalık kazanmak bir dönüşümdür. Dönüşmek için geçmişle olan hesabınızı kapatmalısınız.

Gelecek projelerinizden bahsedebilir misiniz?

Bu yolculuğumda amacım her zaman insanların kendilerini tanımalarına ve keşfetmelerine yardımcı olmak oldu. Aylardır süren çokça emek isteyen çakra uzmanlığı eğitimi tamamlamış bulunmaktayım. Bilişsel Davranışçı Terapi eğitimimde devam ediyorum. Kısacası ilimi ve bilimi bir araya getirerek insanların yolculuğuna rehberlik etmeye devam ediyorum. Yakında online platformda Numeroloji ve Çakralarda derinleşme eğitimi vermeye başlayacağım. Elbette çok sevdiğim Kişisel Farkındalık seanslarına ve Astro-Numeroloji analizlerine devam ediyorum. Daha çok insana ulaşmak için kendi Holistik Terapi merkezimi kurmakta gelecek projelerimin arasında yer alıyor. Sedef Hanım, Melek Hanım ve siz değerli okuyucularla buluşmak benim için büyük bir keyifti.

Hepinize çok teşekkür ediyorum. İnsanın kendini tanıyıp anlamlandırması tüm hayatını değiştiren bir hal'dir. Çünkü kendini bilen Rabbi'ni bilir. Sevgiler.

— Röportaj —

BÜTÜNSEL RUH
VE BEDENE
ULAŞMANIN YOLU

**TUVANA
EROLTU
AKADEMİ**



“ Yanlış olarak çalıştırmak kişinin yüzünde daha kare bir görüntü oluşabiliyor. Eğer postür yanlış konumlandırılır ve yüz sabitlemeden yapılırsa, yüzde yeni kırışıklıkların oluşmasına sebep olabiliyor.”



Tuvana Eroltu Akademi Eğitmenlerini ve Too Wish Oil'i yakın mercek altına aldık. Tuvana Eroltu, Tuğçe Düşova İşbilir, Ufuk Tuğutlu, Selen Koyun ile bu konu hakkında şahane bir söyleşi yaptık.

Röportaj: Melek Şenol

Öncelikle kendinizden ve Tuvana Eroltu Akademi'den biraz bahsedebilir misiniz?

1987 yılında İstanbul'da doğdum. Akademisyenim. İngilizce ve Rusça biliyorum. Halen, İletişim Bilimleri Doktora'mı tamamlamak üzere tezimi yazıyorum. 2021 yılında İstanbul Kültür Üniversitesi'nde Sivil Havacılık Kabin Hizmetleri Program Başkanlığı görevimden istifa edip, Tuvana Eroltu Akademi'yi kurdum. Güzellik hobim. 11 yıldır amatör, son 4 yıldır da profesyonel olarak hobim olan yüz yogası üzerine derinleştim. Bu alanda eğitmenler yetiştirmeye, özel dersler ve atölye çalışmaları yapmaya devam etmekteyim. En büyük tutkum ise; danışanlarıma güzellik yolculuklarında eşlik etmek

Tuvana Eroltu Akademi'ye gelecek olursak güncel eğitim içerikleri ile hem bireylerin hem de şirketlerin ihtiyaçlarına yönelik eğitimler vererek, onların kariyer planlamaları ve kişisel gelişimlerine yönelik eğitim hizmetleri sunmaktayız. Eğitimlerimizin tamamı çevrimiçi platformlardan gerçekleştirilmekte ve eğitmenlerimiz ise alanında profesyonel ya da akademik alt yapıya sahip bir kadrodan oluşmaktadır.

Eğitimlerimiz içinde; Yüz Yogası Eğitimlerine ek olarak Nefes ve Meditasyon Eğitimleri, Anlayarak Hızlı Okuma Eğitimleri, Yeni Nesil Yöneticilik Koçluğu, Zihin Haritaları ve hatta 2024 yılında başlayacağımız Mutluluk Eğitimleri de yer alıyor.

Yüz yogası nedir, bir eğitimi var mı?

Yüz yogası, yoganın alt dalı; yüz yogası asanaları, yüz masajı, pranayama nefes ve meditasyon teknikleri ile desteklenen holistik bir çalışmalar bütünüdür. Yüz yogası, başka hiçbir şeye ihtiyaç duymadan, tamamen kendi evinizin konforunda gençleşip güzelleşmeye yardımcı olur.

Tabii, Yüz Yogası uygulayıcısı olmak için Yüz Yogası Eğitmenlik Eğitimi almanız gerekmektedir. Yüz Yogası eğitimlerine ek olarak pek çok masaj tekniği, nefes ve meditasyon ve güzellik beslenmesi alanında pek çok eğitim aldım ve almaya da devam ediyorum.

Yüz yogası işe yarıyor mu?

Yüz yogası uzun vadede “gerçekten” işe yarayan; kendi yaşınızın ve yaş aralığınızın en iyisi olmanıza yardımcı olan bir teknikler bütünüdür. Botoks ve dolgu uygulamalarına alternatif olarak gösterilebilecek bir sistemdir. Uzun vadede sonuç verir. İlk 21 günde cildinizde hafif bir parlama, 3 ayda çevrenizden yüzünüzde olumlu bir değişim olduğuna dair övgüler alabileceğiniz, 6-8 ayda ise sizin bile yüzünüzdeki değişimi fark edebildiğiniz bir yolculuktur.

Ancak, doğru ve dikkatli yapılması son derece önemlidir.

Yüz yogası yanlış yapılırsa ne gibi sonuçları olabilir?

Öncelikle yüz yogası yaparken bir eğitmenle çalışmalı ya da kendiniz bu alanda ilerlemek istiyorsanız, kaslar, kemik, fasya ve cilt altı adipoz (yağ dokusu) hakkında bilgi sahibi olmalısınız. Çalışmaları yaparken hangi bölgele-
rin güçlendirilmeye ihtiyacı var bunu bilmeli; cilt altı yağ dokunuz hakkında yeterli alt yapıya sahip olmalısınız. Eğer cilt altı yağ ve kas dokunuz zayıfsa bu konuda mutlaka beslenme ile desteklemeniz gerekir.

Yanlış yapılan uygulamalar maalesef son zamanlarda çok karşılaştığım ve sonuçları üzücü olan sonuçlar doğuruyor. Cilt altı yağ dokusu kaybı en sık gördüğümüz sıkıntıların başında geliyor. Buna ek olarak kasları yanlış olarak çalıştırmak kişinin yüzünde daha kare bir görüntü oluşabiliyor. Eğer postür yanlış konumlandırılır ve yüz sabitlemeden yapılırsa, yüzde yeni kırışıklıkların oluşmasına sebep olabiliyor.

Yüz yogası atölyeleri ve özel dersleri arasında ne gibi farklar oluyor?

Özel derslerde kişinin tüm özel durumları ve ihtiyaçları ön planda tutularak detaylı bir şekilde güzellik beslenmesi, yüz yogası pratikleri, yüz masajları ve nefes meditasyon çalışmaları yapıyor ve belirli periyotlar ile takip gerektiren bir sisteme dayanıyor. Beslenme, yüz yogası yaparken çok önemli. Danışanlarımı Güzellik ve Anti Aging Beslenme Koçluğu Sertifikalarımla olduğu için, güzellik beslenmesi alanında da destekliyorum.

Grup derslerinde ise Bella Eyes & Baby Face & Hollywood Yanak Yüz Yogası Atölyeleri (Canlı ve Uzun Akış Dersleri) ile kendi yetiştirdiğim öğrencim olan Tuğçe Düşova İşbilir ile yürüttüğümüz kısa akışlardan oluşan (başlangıç ve orta seviye) istediğiniz yer ve zamanda yapabile-

ceğiniz atölyelerimiz ile desteklemeye devam ediyoruz. Her ikisinde de maksimum verim odaklı yaklaşıyoruz.

Peki, biraz da Too Wish Oil'den bahsedebilir misiniz?

Too Wish Oil tamamen ihtiyaçtan doğan bir yağ markası; duru, saf ve güzel kadını temsilen, doğaya ve yaşama saygılı, kendine doğal yöntemler ile özen gösteren bir marka. Kendi derslerimi verirken; "kendim ve öğrencilerim için en güvendiğim yağı kullanmak istiyorum" mottosu ile doğdu. %100 doğal içeriğe sahip, yüz yogasından sonra yüz masajlarını en iyi şekilde destekliyor.

Seride 5 adet soğuk sıkım yağ ve 2 ayrı boy mevcut: Jojoba, Argan, Üzüm Çekirdeği, Nar Çekirdeği ve Kuşburnu Çekirdeği yağlarından oluşuyor.

En çok tercih edilen yağ hangisi? Yüz Masaj Yağı seçerken dikkat edilmesi gereken önemli bir nokta var mı?

En çok tercih edilen yağdan ziyade, kişinin ihtiyacına yönelik yağ nasıl seçilmeli bundan bahsetmek istiyorum. Öncelikle yağlar bireyin ihtiyaçları ve cilt tipine göre seçilmeli. 'Bir Influencer tavsiye etti' ya da 'X biri kullandı ve faydalı olduğunu söyledi' diye bir yağ almak cildin yarardan çok zarar görmesine sebep olur. Gözenek yapısı, sebum salınımı, yaş, leke ve ince çizgiler baz alınarak bir seçim yapmak doğru olacaktır. Bir başka önemli faktör de yağın bakım sonrası ciltten arındırılma sürecidir. Yağlar masaj sonrasında ciltten yağ bazlı bir temizleyici ile çıkartılmalı ve düzenli kil maskesi uygulanmalıdır.

“ Too Wish Oil tamamen ihtiyaçtan doğan bir yağ markası; duru, saf ve güzel kadını temsilen, doğaya ve yaşama saygılı, kendine doğal yöntemler ile özen gösteren bir marka. ”





TUĞÇE DÜŞOVA İŞBİLİR

Okurlarımıza Kendinizi nasıl tanıtırsınız?

1989 yılında İstanbul'da dünyaya geldim. Eğitimlerimi Matbaa Öğretmenliği ve Web Tasarım ve Kodlama bölümlerinde tamamladım. 2011 yılından itibaren bilişim sektöründe Grafik ve Web Tasarım Uzmanı olarak çalışmaya başladım. 2017'de sağlıklı yaşam ve kişisel gelişimdeki ilgimle Yüz Yogası alanına yönelerek çeşitli eğitimler aldım. Sevgili Tuvana Eroltu bana ayna oldu ve yüz yogası ile tanışmamı sağladı. Kısa sürede bu alanda kendimi geliştirerek; şu anda bireysel seanslar ve akademi bünyesinde online atölyeler düzenleyerek insanlara stresle başa çıkma, içsel dengeyi bulma ve gençleşme konularında pratikler sunuyorum.

Yüz Yogası; Hayatımı dengeli, daha sağlıklı ve daha bilinçli bir şekilde yaşamama yardımcı olan özel bir keşif oldu.

Yüz yogası ne kadar sürede etkisini gösterir?

Yüz yogasından etkileşim düzenli uygulamada ilk 21 günde aydınlanma, parlama ve canlılık meydana gelir. Yaş, iklim koşulları, beslenme, uyku düzeni, genetik faktörler vb. olarak her kişide farklı zamanlarda kendini gösterir. 3-8 ay arasında ise de tam etkisini gösterir. Her ay seviyeyi zorlaştırarak ilerlemek ve bütünsel olarak sağlıklı beslenme, spor ve cilt bakımı ile desteklediğinizde daha da etkili sonuç almanızı sağlar. Gereğinden fazla uygulama cilt altı yağ dokusunun erimesine sebep olabilir. Haftada 3 gün 30-50 dakika ya da günde 15 dakika şeklinde uzman eğitimlerle çalışmak veya güvenilir kaynaklardan bilgi edinmek önemlidir.

Yüz yogası gerçekten işe yarıyor mu?

Evet, kesinlikle işe yarıyor. Yüz yogasıyla bu kadar değişim mi olur? Kesin bir işlem yaptırmıştır diye bir önyargı var maalesef. Bunun sebebi biraz da yaygınlaşan estetik operasyon, botoks ve dolgu uygulamalarının artmasından kaynaklı. Botoks, dolgu vb. işlemler geçici çözümler ve kasların donmasını sağlıyor, etkisi geçer geçmez bir anda kaslar zayıflıyor ve daha da kırışmış bir ciltle karşılaşıyorlar. Yüz yogasında ise; tam tersi bir uygulama ile kasları güçlendirerek yüz hatlarını yukarı kaldırır, aynı zamanda yüzdeki kan dolaşımını artırarak cildin canlı ve genç görünmesine katkıda bulunulur.

Yüz yogasının faydaları nelerdir?

Kan Dolaşımını Artırma,
Kas Güçlenmesi ve Esneklik,
Stres ve Gerginlik Azaltma,

Kırışıklıkları Azaltma,
Göz Çevresi Sorunlarını Hafifletme,
Çene Hattını Belirginleştirme,
Konsantrasyon ve Farkındalık Artışı

Son olarak okurlarımıza söylemek istediğiniz?

Yaş aldıkça cildimiz elastikiyetini kaybeder. Cildin zamanla kaybettiği güzelliği Yüz Yogası mucizesiyle geri kazanmak mümkün. Zamanı kısıtlı ya da daha önce yüz yogasına başlayıp yarım bırakanlar için yepyeni bir konsept geliştirdik. Günde sadece 15 dakikanızı ayırarak yüz yogası yapmak mümkün! Hepimiz günde neler için bu zamanı ayırmıyoruz? Atölyemize katılan danışanlarımızdan "Sadece 15 dakikada ne olur ki ama denemekte de bir şey kaybetmem." diyerek sürece başlayanlar olabiliyor. Sonuca ise kendileri bile inanmıyor.

Bu süreci deneyimlemek isteyenleri ise Bella Eyes & Baby Face & Hollywood Yanak marka tescilli Yüz Yogası Güzellik Atölyesi'ne davet ediyorum... Özsaygını güçlendirmek, stresi azaltmak, daha mutlu bir yaşam için ilk adımı at ve atölyelerimize katıl.

“ Botoks, dolgu vb. işlemler geçici çözümler ve kasların donmasını sağlıyor, etkisi geçer geçmez bir anda kaslar zayıflıyor ve daha da kırışmış bir ciltle karşılaşıyorlar. ”



UFUK TUĞUTLU

Ufuk Tuğutlu Kimdir? Neler yapar?

Ben Ufuk Tuğutlu 1958 İstanbul doğumluyum. 2003 yılında başlayan kişisel gelişim yolculuğuma reiki master olarak başladım. Access Bars, Mindfulness, pozitif EFT teknikleri, Bilinçaltı Master Eğitimi, Yaşam Koçluğu eğitimi olarak devam ettim. Daha sonra, Transformatif Nefes eğitimi aldım, Hindistan'da aldığım nefes eğitimi ile nefes koçu oldum. Birçok kurumsal firma ve dernekte nefes eğitimleri vermeye başladım. Tuvana Eroltu Akademi'de de 2021 senesinden beri üniversite onaylı sertifikalı bir programda Nefes ve Meditasyon Eğitmenliği yapma yetkisi aldım. 23 yıllık tecrübem sayesinde çok sayıda öğrenci yetiştirdim.

“ Nefes terapisi, kişinin nefes alışverişini düzenleyerek nefes paternlerini değiştirir ve derin nefes almayı öğretir. Solunumu, farkında olarak kontrol etmek ve rahatlamayı teşvik etmek üzerine odaklanır. ”

Sizi Nefes ve Meditasyon Eğitmenlikle tanıştıran neydi?

Kendimi arayışım çocuk yaşlarda başladı. Biraz içine dönük bir çocukluk yaşadım. Çalışan bir annenin çocuğu olmak bende anne eksikliği yarattı. Korkularımı yükseltti, kendi başıma kalmak ergenlik çağında meditatif deneyimler yaşamama neden oldu. Aslında bu durum hem içe dönük hem de dışa dönük bir çocuk olmama neden oldu. Duygularımı ifade etmekten çekinirdim ama arkadaşlarımla oyun oynarken neşeli ve dışa dönük olurdum. 23 sene önce stresle baş etmek, zihinsel odaklanma ve iç huzur arayışı içindeyken nefes ve meditasyonla tanıştım. Derin nefesler bana duygusal konfor ve iç huzuru sağladı. Meditasyon yapmak ise yaratıcılığımı artırma ve daha derin bir içsel anlayışa ulaşmama neden oldu. Yaşamın olumlu yönlerini fark edip, kendi üstümde kurmuş olduğum baskıyı yavaş yavaş azalttım, Kimlik arayışında kendimi tanıyıp duygularımı dönüştürmek ve kendimi yeniden yapılandırmak için nefesin ve meditasyonun konforundan faydalanarak değişip dönüştüm.

Nefes Terapisi nedir? Ne işe yarar?

Nefes terapisi, kişinin nefes alışverişini düzenleyerek nefes paternlerini değiştirir ve derin nefes almayı öğretir. Solunumu, farkında olarak kontrol etmek ve rahatlamayı teşvik etmek üzerine odaklanır. Nefes terapisi genellikle, Stresi azaltmak, zihni boşaltmak, uyku problemlerine destek olarak kullanılır.

İyi bir uyku ile nefes arasındaki fark nedir?

Nefes ve uyku arasındaki fark, İki farklı konseptte odaklanmalarından kaynaklanır. İyi bir uykuyu kalitesini, süresini ve düzenliliğini ifade eder. Bu vücudun dinlenmesini, enerji toplamasını ve gün içindeki aktivitelere hazır olmasını sağlar. Öte yandan nefes çalışmaları, kişinin nefes alışverişini düzenlemeye odaklanır. Derin nefes almayı, bilinçli solunumu ve gevşeme tekniklerini içerir. Bu iki konsept arasında bağlantı vardır, çünkü rahatlatıcı nefes teknikleri uygulayarak kişiler uykuya dalma süreçlerini iyileştirebilir ve kaliteli bir uyku deneyimi elde edilir. Bu da yaşam kalitesini artırmaya yardımcı olur.

Son olarak eklemek istediğiniz?

Biz bu dünyayı nefes yoluyla deneyimliyoruz. Madde ile aramızdaki bağ nefes aldıkça var. Nasıl bir et bedenimiz var, bir de içimizde enerji bedenimiz var. Nefes çalışarak kısıtlı nefes alışkanlıklarımızı değiştirdiğimizde içimizdeki prananın akışını hissediyoruz. Enerji, bedenimizde hareketlenir, çakraların olduğu noktalara çarparak yükselir. İçimizdeki eril ve dişil dengelenir, çakralarımız temizlenir ve açılır. Enerji akışımız düzenli hale gelir.



**SELEN
KOYUN**

Selen Koyun Kimdir? Neler yapar?

15.02.1992 tarihinde Antalya'da dünyaya geldim. 4 yıl hemşirelik mezunuyum. 6 yıl hemşirelik mesleğini icra ettim. 6 yılın sonunda profesyonel iş hayatımda bir dönüm noktasına gelip rotamı kişisel gelişim alanına çevirdim. Türkiye'nin önde gelen hocalarından yaşam koçluğu, öğrenci koçluğu ve NLP eğitimleri aldım. Bilgilere daha hızlı erişmek amacıyla Anlayarak Hızlı Okuma, Hafıza Teknikleri ve Zihin Haritaları eğitimlerine katıldım. Bu alanların hayatıma kattıklarını gördükten sonra Eğitimci ve Uygulayıcı eğitimlerini de tamamlayıp birçok kişiye ulaşmak üzere yeni bir yolculuğa başladım. 3 yıldır özellikle bu alanlarda hem eğitimler veriyordum hem de birçok bireysel ve grup çalışmalarını gerçekleştiriyordum. Birçok devlet ve özel okulda yüz yüze çalışmalar yaptım. 2 yılı aşkın süredir de Tuvana Eroltu Akademi bünyesinde hem yetişkin hem de öğrencilere atölyeler düzenleyerek bini aşkın kişiye eğitim vermekteyim.

Hızlı Okuma Nedir?

Hızlı okuma metinleri daha hızlı bir şekilde okurken ve anlamının da en üst seviyeye taşınmasıdır. Hızlı okuma becerilerini geliştirmek, genellikle düzenli pratik, doğru tekniklerin kullanımı ve odaklanma üzerinde çalışmayı gerektirir. Ancak, hızlı okuma tekniği, anlama düzeyini düşürmeden hızı artırma amacı taşır. Bu nedenle, anlama becerilerini korumak önemlidir. Hızlı okuma, kişiden kişiye farklılık gösterebilecek bir beceri olduğu için herkesin aynı hızda okuma becerisi geliştirmesi mümkün olmayabilir. Fakat kişi bu tekniklerle potansiyelinin en yüksek noktasına ulaşabilir.

Zihin Haritası eğitimi nedir? Zihin Haritası hangi amaçlarla kullanılır?

Zihin haritası, düşünceleri organize etmek, fikirleri görselleştirmek ve kavramları bağlamak için kullanılan bir araçtır. Bu, genellikle bir konunun veya problemin etrafındaki ilişkileri anlamak için kullanılır. Çok boyutlu düşünme ile insan beyninin doğal çalışma prensibini kullanarak bilgiyi öğrenmeyi ve hatırlama oranını artıran bir tekniktir.

Zihin haritaları, beyin fırtınası, not alma, öğrenme, proje yönetimi, karar verme ve bilgi organize etme gibi çeşitli amaçlar için kullanılabilir.

Yavaş okumak neden konsantrasyonu bozar?

İnsan beyni dakikada ortalama 600 kelimeyi görme ve algılama potansiyeline sahiptir. Normal bir okuyucu ise dakika da bunun 1/3'ünden daha azını yapmaktadır. Yavaş okuduğumuzda beynimiz ile gözler ayak uyduramadığı için o süreci başka düşünceler ile doldurur ve bu da okuduğumuz yazıdan bizi uzaklaştırarak zihin dağınılığına yol açar bu da konsantrasyonun azalmasına sebep olur.

Hızlı Okuma Teknikleri nelerdir?

Birçok okuma tekniği bulunmakla birlikte, en temelinde; ön okuma, hızlı okuma, derin okuma ve fotografik okuma becerilerinin geliştirilmesi üzerinde durmaktadır. Bireyin ya da kurumun ihtiyaçlarına göre kullandığımız teknikler değişmektedir. Bu teknikleri doğru kullanmak okuduklarımızdan verimi oldukça artırır. Bu alanı merak edenler bizler ile Anlayarak Hızlı Okuma ve Zihin Haritaları Atölyeleri'ni deneyimlemek için atölyelerimize katılabilirler.

“Zihin haritaları, beyin fırtınası, not alma, öğrenme, proje yönetimi, karar verme ve bilgi organize etme gibi çeşitli amaçlar için kullanılabilir.”

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

Darüŝŝafaka
1863 CEMİYET



HERKESİN YOLU KENDİNE ÖZGÜDÜR

*“Herkesin yolu kendine özgüdür. Kişiliğinde geliştireceği alanları kişi kendi bilir.
Her şeyin başı niyettir.*

Kişi Kendini gelişime açma haline yüzünü döndüğünde, ihtiyacı olan “akış” diyelim baslar.

Ve büyümeye karar verdiysen, değişime hazır olman gerekir.

*Aynı zihin kalıbında olup, aynı düşüncede, aynı yargıda, kalıp farklı sonuçlar
beklemek kendini kandırmaktan ileri gitmez.”*

Değişime yönelik kararlı adımları bu cümleleriyle ifade eden

*Kişisel Gelişim Uzmanı Seda Gwen Atmaca “kişiliğinde geliştireceği alanları kişi kendi bilir”
diyerek, cesaretin içimizde saklı olduğunu vurguluyor.*

Gelin kendisini daha yakından tanıyalım!

❖ **Her şeyin başı niyettir. Kendini gelişime açma haline yüzünü döndüğünde, ihtiyacın olan “akış” diyelim başlar.**

Ve büyümeye karar verdiysen, değişime hazır olman gerekir.

Aynı zihin kalıbında olup, aynı düşüncede, aynı yargıda, kalıp farklı sonuçlar beklemek kendini kandırmaktan ileri gitmez.❖

Röportaj: Sedef Tosun

K

endinizden bahseder misiniz?

Ben, Seda Gwen Atmaca 1 Ağustos 1973 Şişli, İstanbul'da doğdum. 1996 'da evlenip eşimin orada olmasından dolayı Amerika'ya yerleştim. Ömrüm okuyup yazmakla inceleyip araştırmakla ve uzun bir içsel yolculukla geçti. Hayatımda ilk olağan üstü şey

9/19/1999'da Canım oğlumun doğması ve bana harika gözleriyle bakmasıydı.

Başta dönersek, Hamile kaldığımda eşimle çok bilinçli bir parents olacağız dedik ve parents ile alakalı ne kadar dergi varsa üye olduk. Çok komik bir süreçti, sabah akşam okuyor ve çok eğleniyorduk, her fırsatta oturur onun kalp atışlarını dinler ve sonra ona Mozart dinlettirdim. Mozart kusmadığına seviniyorum, çünkü artık ben dinlemiyorum. Klasik müzikten vazgeçmem ama Mozart değil artık... Bu arada Mozart müziğini ilahi sistemden almış, bunu çok zaman sonra RAMTHA'dan öğreniyorum... Yani iyi bir şey yapmışım diye düşünüyorum. Oğlumuz dünyaya geldi, biz bu arada sudan çıkmış balığa döndük, tüm okuduklarımız uçtu, neydi bir dakika ne yapacaktık derken, bir anda çocuk kucağımızda dolanır olduk uyusun diye... Şimdi bakıyorum da muazzam bir süreçti ama söyleyebilirim ki; hiç öyle bilinçli ebeveyn olamadık. Oğlumuz bize nasıl olmamız gerektiğini öğretti desek fazla olmaz.

Amerika'ya yerleşmek hayalimde yoktu, çünkü İstanbul'u çok seviyordum hatta özlemimle alakalı çok şiir yazmışımdır. Artık en sonunda şöyle bir cümle karalamışım.

ARTIK HİC KİMSEYİ ÖZLEMİYORUM... İSTANBULU DA...Deyip noktayı koymuşum. O günden sonra hiç şiir yazmamışım.

İlk Amerika gitmek için uçağa bindiğimde (çok üzgündüm, herkes gülerken, ben ağlayarak gittim) üzüntümün ne düşünürsem hafifletirim demiştim.

...LEO BUSCAGLIA ile tanışacaksın ki; Sevmek, Yaşamak, Öğrenmek adlı eserini okuduktan sonra baş ucu kitabım olmuştu, Güney Kaliforniya'da "SEVGİ" dersleri veriyordu... Dr. LOVE diye tanınıyordu, benim için harika bir deneyim olacaktı... Tabii ki Amerika'ya gel, yerleş, oku, öğren, gez derken ben unuttum, aklıma geldiğinde bir iki ay evvel dünyaya gözlerini kapatmış olduğunu öğrendim, çok üzülmüştüm, nasıl unuttum diye...

Annem ve Babamdan ayrıldığıma çok üzüliyordum ama onları aynı zamanda kaybetmekten de korkuyordum. Dedim ki; Kendi kendime vefat ederlerse çok uzakta olacağım görmeyeceğim. Ve ne oldu, geldi annem yanımda vefat etti, talihsizlik gibi gözüküyordu, çok büyük bir ders oldu, bana... Annemi öyle gördüğümde artık korkmuyordum çünkü annem artık o bedenden değildi ve hala yaşıyordu, Bu "Sonsuz Olmanın" Hissi İdi.

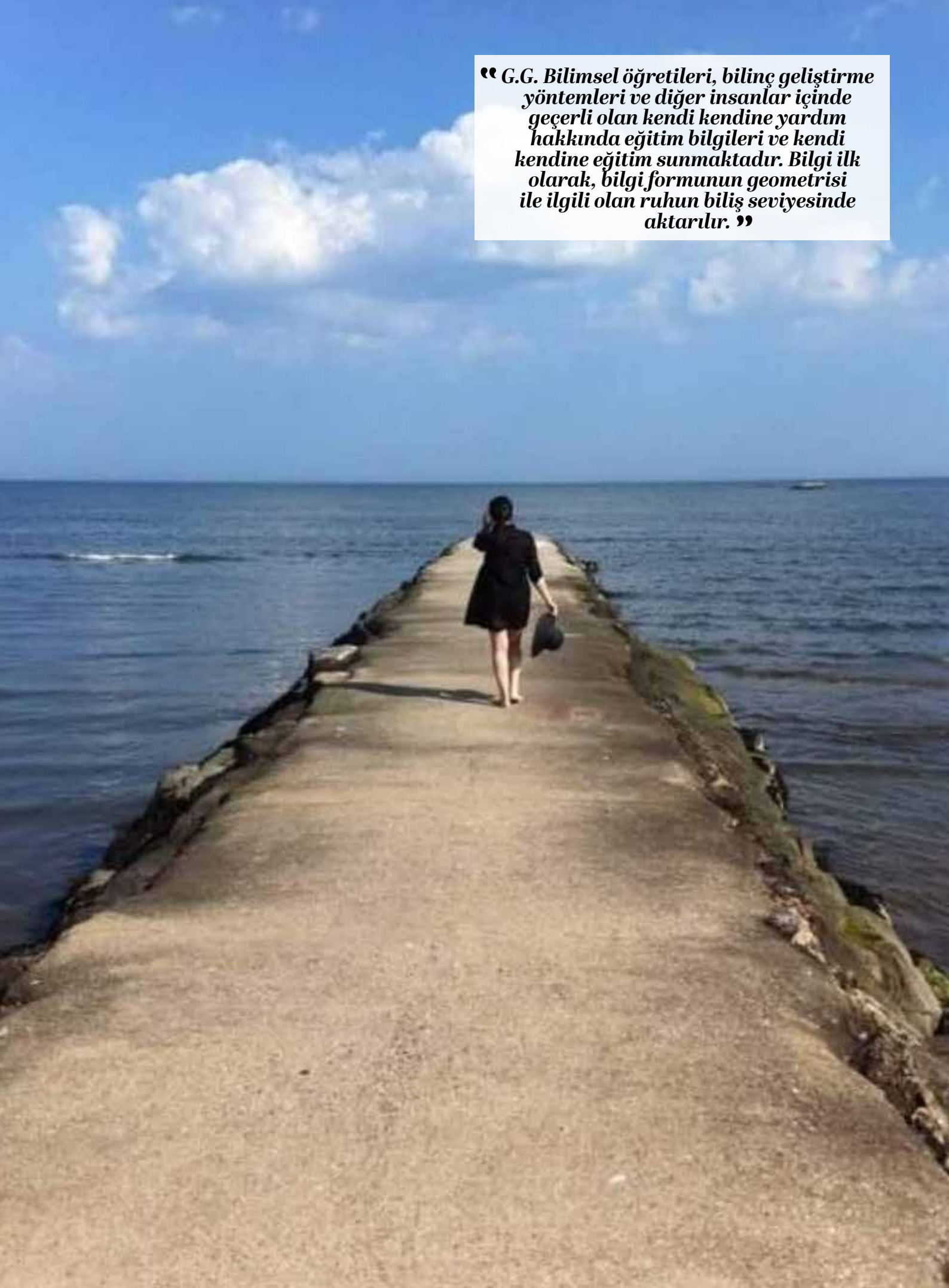
Ve ilerleyen zamanlarda "neyi itersen onu çekersinin" "bir evrensel yasa" olduğunu öğrendim. Annemin gidişi benim de dönüşmeye başlamama vesile oldu, evreni daha farklı algılamama, Olgunlaşmama ki! İnsanlar yaşlanırlar, olgunlaşmazlar, (konuyu kısa kesiyorum) çocukluğumdan beri yaşadığım ilginç olaylara ışık oldu.

Canım Annem, Seni Seviyorum iyi ki Benim Annem Oldun.

"Ressam Resmetmeye... Şair Yazmaya... Her şey aslında kendimizden kendimize bir yolculuktur... Dikkat ederseniz herkes neredeyse resim yapıyor. NEDEN? Herkesin şifalanmaya olan ihtiyacı çoğaldı."



“G.G. Bilimsel öğretileri, bilinç geliştirme yöntemleri ve diğer insanlar içinde geçerli olan kendi kendine yardım hakkında eğitim bilgileri ve kendi kendine eğitim sunmaktadır. Bilgi ilk olarak, bilgi formunun geometrisi ile ilgili olan ruhun biliş seviyesinde aktarılır.”



Kişisel gelişim aşamaları nelerdir?

Bu popüler kültürde "aşama" diye kaydedilmiştir. Aslında böyle bir şey yoktur. Evrenin diğer ismi de Allah'tır. Evren çok şefkatli ve merhametlidir, o yüzden sen nasıl akmak istiyorsan hayatın içinden, nasıl olmak istiyorsan, kendini nasıl, nerde görmek istiyorsan, sana sadece "OL" der. Herkesin yolu kendine özgüdür. Kişiliğinde geliştireceği alanları kişi kendi bilir. Her şeyin başı niyettir. Kendini gelişime açma haline yüzünü döndüğünde, ihtiyacın olan "akış" diyelim başlar. Ve büyümeye karar verdiysen, değişime hazır olman gerekir. Aynı zihin kalıbında olup, aynı düşüncede, aynı yargıda, kalıp farklı sonuçlar beklemek kendini kandırmaktan ileri gitmez. Nerede olduğunu bilmek ve nereye gitmek istediğini bilmek elzemdir. Bir söz vardır, öğrenci hazır olduğunda, öğretmen yanı başında belirir. Bende de aynen böyle oldu" uyandığımda" nasıl bir sabır ve şefkatle birlikte öğretmenlerle çevrili olduğumu fark etmem harikulade bir deneyimdi. Hala gözlerim dolar.

Fotoğrafçılığın tanımı nedir?

Fotoğraf çekmek insanın gözünü aklını ve yüreğini aynı hiza-ya getirmesidir. Der; Henri Certier- Bresson. Bana göre; Işık, hayatla dans ederken, sen de onlara aşkı ilan edersin. Hayat akışkandır, iyi ki fotoğrafçılık var.

Kişisel gelişim nedir?

Kişisel gelişim, Self-help- Self improvement kelimelerinden türemiştir. Bununla beraber insanın kendine yolculuğudur. Kendi kendine yardımdır. İnsan dünyaya bunun için gelir. İnsanın olma, olgunlaşma sürecidir. Aslında gelişim hayatın rutin akışıdır.

706 ne sayıdır?

Bağışlama sayı sekansı. Bağışlama bende normalize olsun, diye bir niyet bildiriminden sonra, bu sayı sekansını, blokajları kaldırma sayısı 91688 ile DNA 894781(Atalardan gelen tüm negatif kayıtları nötr eder.) Sonsuz Aşk 888 912 818848(çünkü sevgi her şeyi çözer) sayılarıyla birlikte kullanabilirsiniz, ben öyle yaptım ve yapmaya devam ediyorum.

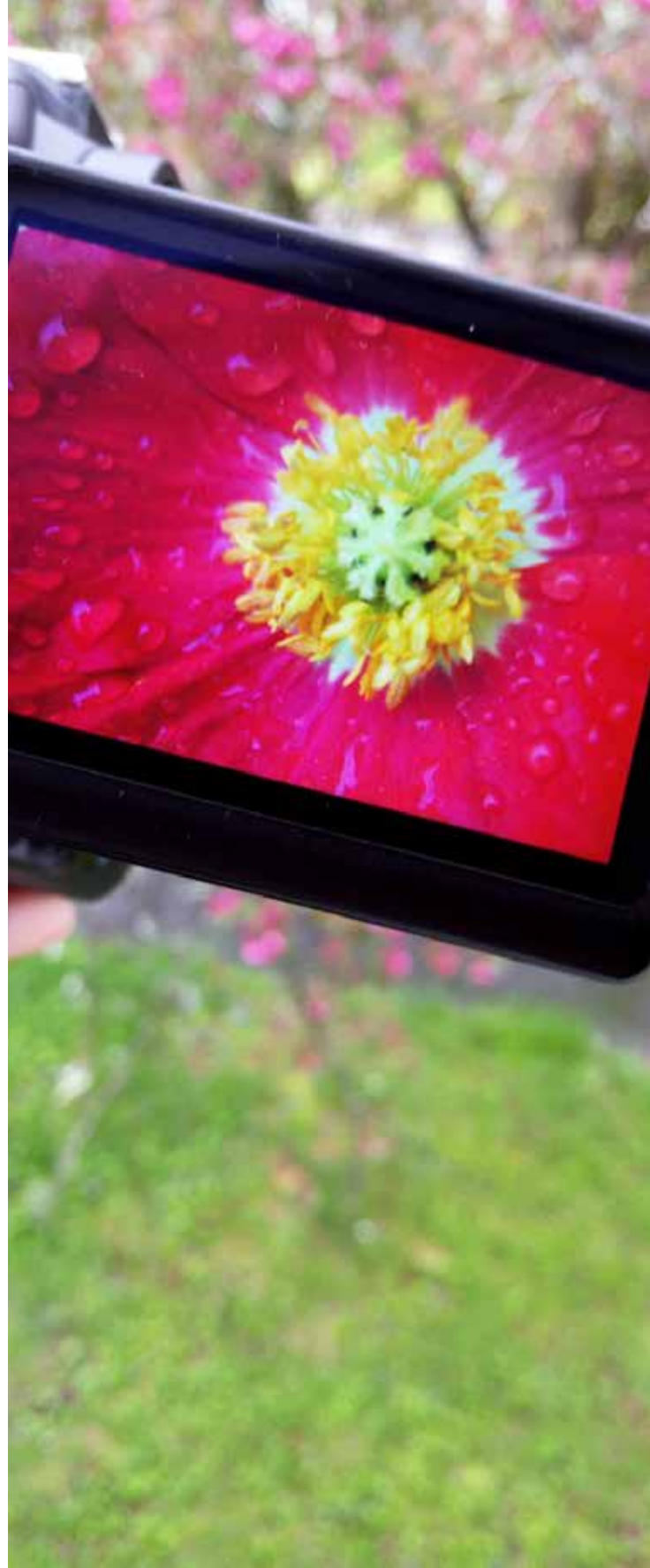
Bizler sevgiden yaratıldık ve sevginin dünyanın temeli olduğunu anlamak yeterlidir konunun özünde... Ben 30 senedir KURAN okuyor, inceliyor ve araştırıyorum ve üzerine tevekkül ediyorum. KURAN da aynı şeyi söyler. Af dilemek Yaratıcıdan, kendimizi affetmeye izin vermesini dilemek bunu anlamak, bu farkındalığa ermek, Tanrının yargılamadığını, yargının bizde olduğunu.

Dr. GRIGORI GRABOVOI 'nin aşk üzerine öğretisi şöyle der; Herhangi bir kişi kendine aşk gözüyle baktığı sürece, aşk kesinlikle açık ve şeffaf bir gelecek sunar. Durmaksızın seversek, sevgimiz boşa gitmez, her durumda, herkesi durmaksızın seversek, böylelikle her hareketimizi aşkla yapmış oluruz. Sonrasında insanların hastalık ve benzeri şeyler yaşamadığı sonsuz bir gelecek yaratılmış olur.

Fotoğraf çekerken nelerden ilham alıyorsunuz?

Prof. Hocam bana Seda "stil life" çekmelisin, çiçek, böcek çekerek ünlü olamazsın demişti. Çünkü nasıl resimle hem hal olduğumu görüyor, doğal bir ışığın olduğunu benim için, ünlenmenin çok kolay olacağını söylüyordu, tabii ki o ana gelene kadar tüm hayat dersleri alınmış artık çiçek böceklerle sükunet buluyorken, söylüyor hocam bunları, bana geri dön hayata diyor kısacası... Ben de benim ünlü olmak gibi bir derdim yok, ama mutluluğu, aşkı görüntülemek gibi bir arzum olabilir, demiştim içimden... Bundan da hevesimi alayım bakınız sonrasına dedim ama hala gökyüzünde gözlerim. Dünyayı var eden tüm renklere asığım...Doğa demek az gelir bence...

“Fotoğraf çekmek insanın gözünü aklını ve yüreğini aynı hiza-ya getirmesidir. Der; Henri certier- Bresson Bana göre; Işık, hayatla dans ederken, sen de onlara aşkı ilan edersin. Hayat akışkandır, iyi ki fotoğrafçılık var.”



Çok az resim vardır ki, photo shop eğitimimi de aynı hocamdan aldım, iki değerli hocam benle photo shop programlarını paylaşmışlardı, çok sevgilerimi gönderiyorum onlara, böylesine paylaşımcı çok az hoca vardır. Ne demiştin, çok az resim vardır ki! Bir müdahaleye gerek olmadan görüldüğü gibi kadraja giren ve görüldüğü gibi yansıyan ve sınıfta kaç kişi varsa, aynı anda Wooww dedirten yani hayranlık, “ben burada parantez açmak istiyorum” (aşkla yaklaştığın, yaptığın her şey, o aşkı sana geri yansıttığını düşünüyorum) kazanan resimlere sahibim. Bunlar profesyonel bir ruhla çekilmiş resimler değil, amatörülüğünü kaybetmediğin zaman gerçekleşen anlar. Aynı şeyi telefon kameraları da yapabilirim, ki; bu gördüğünü yansıtabilme becerisi aşk ile ilinti bence...

Grigori Grabovi sayı sekansları nasıl çalışır?

G.G. Bilimsel öğretileri, bilinç geliştirme yöntemleri ve diğer insanlar içinde geçerli olan kendi kendine yardım hakkında eğitim bilgileri ve kendi kendine eğitim sunmaktadır. Bilgi ilk olarak, bilgi formunun geometrisi ile ilgili olan ruhun biliş seviyesinde aktarılır. Sunulan metotlar kişilerin bilinçleri aracılığıyla hayatlarındaki olayların-kendilerini iyileştirmede dahil olmak üzere- yaratıcı yönde değiştirmelerine yardım eder. Nasıl uygulanır: Birden fazla teknik vardır, ama en önemlisi, saf niyet ve kendiniz içinde istediğinizi başkaları içinde istemektir. Öğretiler sadece sayı sekansları değil, Formüllerden de oluşur. Konsantre olmak yeterlidir, sayı sekansının bütününe görüp sonrasında tek tek sayılara konsantre olmayı amaçlar. Ve sayıları çeşitli geometrik formların içinde incelemek mesela gümüş bir kürenin içinde görmek iyi olur.

Resim Yetenek midir?

Eğer geçmiş yaşantıdan getirdiyseniz, bu hayatta açığa çıkar, Yetenektir ama öğrenilebilir. Her şey gibi...Kendimden örnek verecek olursam orta okulda resim öğretmenimiz (umarım bunu okur) bize İstanbul fethi ile ilgili bir resim yapmamızı ödev olarak verdi. Ben de en bildik olandan zaten fazla yok 3 tane mi? Neyse bir tanesini çizdim ertesi gün sınıfta, normalde beklersiniz değil mi “nasıl bir yeteneksin sen hadi şunu da çiz bakım” dersiniz hoca olsanız yani ben öyle yapardım, öğrencimin yeteneğini teyit eder devamında destek olur ilerlemesi için yardım ederdim AMA BÖYLE OLMADI... Öğretmenimiz neredeyse tepinerek “bunu sen yapmadın yapamassın dedi. Sonrasında anem geldi, yok ona da inanmadı. Böylelikle resimden soğudum diyeceğim ama resim yapmak bana iyi geliyordu. Devam ettim. (Başkalarının ne düşündükleri ile ilgilenmezdim, şimdilerde ise hangi sınırlı düşünce ile mücadele ettiklerine ve kendilerini hasta edecek miktarda olağan düşünceye direndiklerini görüp üzüntü duyuyorum) Yani bu örnekten gidersek YETENEKTİR.





Ressam nedir?

Bana göre Ressam bir şifacıdır. Bunun geçmişte örnekleri vardır, yakından incelersek... Kendini şifalandırmak için başlar.

Ressam Resmetmeye... Şair Yazmaya... Her şey aslında kendimizden kendimize bir yolculuktur... Dikkat ederseniz, herkes neredeyse resim yapıyor. NEDEN? Herkesin şifalanmaya olan ihtiyacı çoğaldı ve Dünya'daki tüm insanların şifalanma vakti gelmiştir.

Son Söz

Bu bir tavsiye mektubu olsun, bir kimyager arkadaşım ile tanışmıştım, bana "yakında mutsuzluk hastalığı baş gösterecek" demişti. Bunun üzerine çok düşünmüştüm, şimdi geldiğimiz nokta yani gözlemlediğim... Hemen hemen herkesin anti depresan içiyor olması, o arkadaşımı haklı çıkartıyor. İnsanlar artık mutluluk oyunu da oynamıyorlar, mutsuzluklarından besleniyorlar, bu da onları daha da çıkmaza, çözüm üretemeyen bir hal içinde yaşamaya zorluyor.

Bakın! Sürdürülebilir mutluluğun yolu, davranışlarımızı disipline etmekten geçer...

Vücudumuzda her hücrenin içinde "eksi" dışında "artı" voltaj vardır. Her canlı hücre bir bataryadır ve o hücrelerinizi sizi dinlerler, ne üretiyorsanız dışarıya onu yansıtır.

Batarya nedir? Elektrik enerjisini, kimyasal enerjiye dö-

nüştürür ve depolar. Bu ne demek? Dışarıda aradığınız mutluluğu muhtemelen bulamayacaksınız demek... Neden? Çünkü içeride ne varsa, dışarıda da o vardır. Rezonans kanunu kitabının yazarı; "hayatta elde ettiğimiz her şey gerçek kişiliğimize benzer" der. Yani siz kişiliğinizde ciddi bir değişime geçmeye karar vermezseniz size anti depresan içiren o kişiliğiniz, anti depresana ihtiyaç duyan ya da kullanan bir başka sizin benzeriniz kişiliği ya da kişileri çeker...Siz zaten kendinize anti depresanla katlanıyorsunuz, diğerlerine nasıl katlanacaksınız?

Kendimizi dinlemeyi alışkanlık haline getirmemiz lazım, kendi kendinizle konuşun, hala bazıları gerçekten mi? Diyor, EVET! 50 trilyon hücreye sahipsiniz, sizi dinleyen muazzam büyük bir orkestraya sahipsiniz. Yaratıcı güç bize yenilmez bir irade verdi, bunu değişim için, tekrar doğuş için kullanın. Ben Anka kuşunun hikayesine bayılıyorum, onu her fırsatta okurum, unutmamak için, kişiliğimde beni kandıran unsurları hatırlamak ve kanmamak için yolumdan şaşmamak için... O Anka kuşunun tekrar doğmasına sebep olan amacına ulaşmasına neden olan yenilmez iradesi idi.

Ben HER ŞEYE KADİR OLANIN, HER ŞEYE MUKTEDİR OLAN ÇOCUĞUYUM... Siz de öyle! Kendinize sahip çıkın... Sizi seviyorum.

@ SA-gwen
Insagram @Sedagwen



Röportaj

KENDİ GÜCÜNÜZÜ YENİDEN ELDE EDİN

“Bilinç altındaki düşünceleri, inanışları, sınırlamaları kaldırıp kendi gücümüzü yeniden elde etmek ve bir hediye olan bu hayatı doyasıya yaşamak. Şimdiye kadar bildiklerimizin, öğrendiklerimizin ötesine geçmek ve oradaki mucizelere kendimizi açmak.”

Dönüşümün önemini bu sözleriyle vurgulayan şifa terapisti, Reiki Master Feride Ceyda Erdemli ile çok keyifli bir röportaj gerçekleştirdik.

Röportaj: Melek Şenol

Kısaca eğitiminizden bahsederek başlar mısınız?

Eğitimlerimi şu anda yaptığım işlerle çok alakalı görünmeyen konularda oldu. Hacettepe Amerikan Kültürü ve Edebiyatı ile sonrasında Mountview Academy of Drama’da tiyatro yönetmenliği okudum. Dönüp baktığımda tiyatro ve tiyatro yönetmenliği aslında şifa terapileri ve enerji çalışmalarının temelini oluşturmuş. Okulda klasik tiyatro eğitiminin yanı sıra farklı tiyatro akımları üzerine de eğitim almıştık. Mezunluğumdan sonra ben fiziksel ve kurgu tiyatrosunu seçmiş ve Jaque LeCoq Psikolojik tekniği üzerine yıllarca çalışma yapmıştım. Bu teknik ile bilinçaltı sembol dili, meditasyon ve duygu durumlarının fiziksel ifadelerini öğrenip uyguladığımı şimdi anlıyorum. Şimdi verdiğim Reiki ve diğer enerji eğitimleri olsun, nlp (nörolingüistik programlama), meditasyon olsun her birinde tiyatro döneminde öğrendiğim ve geliştirdiğim yöntemlerin işime yaradığını söyleyebilirim.

Manyetik şifa teknikleri nelerdir?

Manyetik şifa, manyetik alanların vücut üzerindeki etkilerini kullanarak sağlık sorunlarını tedavi eden ve/veya iyileşmeye destekleyen uygulamalardır. Bedende rahatsızlık olan alandaki manyetik alanın frekansı düşüktür. Bu tedavi yönteminde vücuttaki düşük frekanslı manyetik alanlara dışarıdan enerji desteği verilir ve hücresel düzeyde etki ederek ağrıyı azaltma, iltihabı hafifletme, kan dolaşımını artırma ve genel bir iyileşmeyi destekler. Bu şifa yöntemleri manyetik alan terapisi, manyetik bilezikler vs. gibi cihazlarla yapılmasının yanı sıra Reiki gibi doğal yollardan da yapılmaktadır. Bizlerin uyguladığı da bu doğal yöntemlerdir.

Reiki şifa ne demek?

Reiki, kelime anlamıyla “evrensel yaşam enerjisi” anlamına gelir. Japon kökenli bir enerji ile iyileştirme tekniğidir. Yaşamın özünü oluşturan enerji ile çalışır ve düşük frekanstaki hastalıklı bölgelerin iyileştirilmesinde destek verir. Terapi seansı olarak alınabildiği gibi 3 aşamalı eğitim ile herkes uygulayıcı olabilir. Reiki’yi “Yaşama Sanatı ve Adabı” olarak tanımlıyorum. Evrensel şifayı kullanabilmek için evrensel yasalarla uyumlu yaşamamız en temel kuraldır. Kendine ve çevreye saygılı bir yaşam sürmek, dürüstlük, hakka saygılı olmak gibi ana kurallara uyarak yaşamaya başladığımızda kendimizi ve başkalarını şifalandırabilecek evrensel enerji akışına erişimimiz olur. Bu kuralları tam anlamıyla idrak etmek ve uygulayabilmek için de ‘kendini bilme ve koşulsuz sevmeye’ yolculuğu da Reiki çalışmalarının en önemli parçasını oluşturmaktadır.

Enerji ve manyetik alan üzerine kurulu olduğundan Reiki öğrencilerimiz çakralar, meridyenler ve aura üzerine detaylı bilgiye sahip olurlar. Bunları sağlıklı iletişim kurmaktan, kendi hayatlarını dengede tutmaya kadar geniş bir yelpa-

zede kullanma şansı elde ederler. Öğrencilerimiz enerjiye uyumlanmanın yanı sıra düzenli görüşmeler ve yaptıkları farklı çalışmalar ile evrensel yasalara uyumlu olarak yaşamlarını an be an düzenlemeleri için de destek veriz.

Şifacı ne yapar?

“Şifacı” terimi genellikle alternatif tıp veya doğal iyileşme uygulamalarıyla ilişkilendirilen kişileri tanımlamak için kullanılır. Son dönemde ise “Şifacı” kimliği çok genişlediği için bunu “Şifa Terapisti” üzerinden açıklamak isterim. Farklı teknikler kullanarak insanların fiziksel, zihinsel veya ruhsal sağlığını dengelemeye yardımcı olmaktır. Bu teknikler enerji şifasından bitkisel şifa yöntemlerine kadar geniş bir yelpazede yer alır ve hepsi modern tıbbın tamamlayıcılarıdır.

Günümüzde artık modern tıbbın da kabul ettiği bir gerçek var: hastalıkların sebebi zihinsel ve/veya duygusal temellere dayanmaktadır. Yani bilinçaltındaki belirli inanışlarımız, kodlarımız hastalıkların kaynağını oluşturmaktadır. Bu düşünce yapılan nörolojik olarak ağrıları oluştururken yarattıkları kimyasal değişim kalp atışımızı ve beden kimyamızı etkilemekte. Dolayısıyla da organların işleyişinde bozulmalar yaratmaktadır.

Şifa terapilerinde yaptığım kişideki hastalığı ve/veya duygusal durumu dengeye getirebilmek için kişinin düşünce akışındaki kodları/inanış sistemlerini dönüştürmesine destek vermektir.

En son eklemek istediğiniz?

Artık bildiğimiz, alıştığımız, şimdiye kadar öğrendiğimiz her bilginin dönüştüğü bir çağdayız. Artık dünya olarak ezberlediğimiz 3. boyut kurallarının hükmünü yitirdiği bir dönemdeyiz. İnsanlık dünyanın her yerinde aynı sancılı geçişi farklı hikayelerle yaşamakta ve bildiğinin ötesindeki hayatı yaşamaya cesaret edenler, potansiyelinin ötesine geçmek için istek ile çalışanlar için binlerce yöntem var. Reiki’den TethaHealing’e herkesin dilini konuşan bir yöntem mutlaka var. Her biri aynı temel üzerinden çalışıyor: bilinç altındaki düşünceleri, inanışları, sınırlamaları kaldırıp kendi gücümüzü yeniden elde etmek ve bir hediye olan bu hayatı doyasıya yaşamak. Şimdiye kadar bildiklerimizin, öğrendiklerimizin ötesine geçmek ve oradaki mucizelere kendimizi açmak.

“ Şimdiye kadar bildiklerinizin, öğrendiklerinizin ötesine geçin ve oradaki mucizelere kendinizi açın. ”

EN ÖNEMLİ AKSESUARIMIZ SAÇLARIMIZ REMINGTON ONE 'A EMANET

Kişisel bakım cihazlarında dünyanın lider markaları arasında yer alan Remington'ın tek bir cihazda birçok fonksiyonu barındıran en yeni ürün serisi "Remington ONE" geçtiğimiz günlerde Özlem Süer ve Sabit Akkaya'nın katılımıyla gerçekleşen bir davetle tanıtılarak, Türkiye'de de satışa sunuldu. Bizler de iki duayen ismin ürün deneyimleri hakkında bilgiler aldık.

Röportaj: Banu Çelik

“Moda, aslında bir ifade aracıdır. Makyajdan saç, etek uzunluğundan aksesuarlara kadar dış görünüşün her parçası moda tabidir, dokunulmamış hiçbir şey kalmaz. Saçlarımız sadece giydiğimiz kıyafetin değil bedenimizin ve ruh halimizin de en önemli aksesuarıdır diyebiliriz.”





Modanın ve saç tasarımının duayen isimleri olarak dünyanın lider “kişisel bakım cihazı” markalarından biri olan Remington’ın yeni serisi Remington ONE’i Türkiye’de ilk kez sizler tanıttınız. Bu iş birliğinin arkasındaki ilham nedir? İki farklı sektörden gelen bu iki ünlü ismin bir araya gelmesi nasıl gerçekleşti?

Özlem Süer: Moda ve saç arasındaki ilişkiyi anlatmak için moda kavramını doğru tanımlamak gerekiyor. Birçoğumuz modanın sadece giydiğimiz kıyafetler için geçerli olduğunu düşünürüz ancak moda hemen hemen her şeye uygulanabilir. Moda, aslında bir ifade aracı diyebiliriz. Bir şey modaya uygundur ya da değildir. Makyajdan saça, etek uzunluğundan aksesuarlara kadar dış görünüşün her parçası modaya tabidir, dokunulmamış hiçbir şey kalmaz. Özellikle saçlarımız sadece giydiğimiz kıyafetin değil bedenimizin ve ruh halimizin de en önemli aksesuarıdır diyebiliriz. Bizim iş birliğimizin altında yatan temel sebep de tamamen bu.

Sabit Akkaya: Kadın ya da erkek herkes güzel ve bakımlı saçlara sahip olmak ister. Saçımızın güzel olması kendimize olan güvenimizi artırır, kendimizi daha iyi hissederiz. Özlem’in de söylediği gibi saçlarımız için de bir moda kavramı var. Her yılın değişen saç stilleri var. Ancak ikimiz de trend ya da moda olandan çok; kişiye yakışan tarzı, kişinin kendini ifade edebildiği özgün tarzı savunuyoruz. Bugün bu özgünlük, daha cesur olmayı gerektiriyor olabilir. Özlem de ben de daha radikal hareketleri hatta deyim yerindeyse “ters köşe” yapmayı seven insanlarız. Lansmanda da hatırlarsanız kadınlara yönelik ürünleri erkek modelimiz Korcan Kol üzerinde, erkeklere

yönelik ürünleri de kadın modelimiz Jennifer Boyner üzerinde uyguladık. Bu durum bizim için değil ama davetliler için oldukça şaşırtıcı bir deneyim oldu.

Özlem Süer: Evet biz ikimiz de birbirini tamamlayan tasarımların yanında şaşırtmayı seviyoruz. Remington’ın da kültüründe bu var. Remington, elektrikli tıraş makinesinin mucidi bir marka. Mucit bir marka olarak tüm ürünlerinde de bu yaratıcılığı, farklılığı, şaşırtıcı ilkleri, sıra dışı yenilikçi hareketleri görebiliyorsunuz.

Sabit Akkaya: Birlikte tanıtımını üstlendiğimiz Remington ONE da tam da böyle bir seri. Maşa ile düzleştiricinin bir arada olduğu sıra dışı bir ürün. Ya da tek bir tıraş makinesiyle tüm ihtiyaçlarınızı karşılayabiliyorsunuz. Bu serinin de çıkış noktası bir moda akımından, değişen trendlerden kaynaklı aslında. Artık kişisel bakımımızda daha kompakt, taşınabilir ve aynı zamanda profesyonel ürünler istiyoruz. Her ihtiyaca cevap verebilecek tek bir cihaz, hayatımızı kurtarabiliyor.

Ürünü sizler de deneyimlediniz, diğer ürünlerden farklı kılan özel özellikler neler sizce?

Özlem Süer: Remington ürünlerinin en sevdiğim özelliği hepsinin ana fikrinde talep edilen bir ihtiyaca uygun tasarlanmış olması yatıyor. Hepimizin zamanı çok kıymetli, bizi anlayan pratik ve akıllı cihazları seviyoruz. Örneğin benim için saç şekillendirmek günlük hayatımda fazla vakit ayıramadığım bir durumken Remington ile hem kendi saçlarımı hem de modellerimin saçlarını zahmetsizce hem de dakikalar içinde yapabiliyorum. Bir kostümle dalgalı saç hayal ediyorsam ya da düz, bunu elimdeki tek cihazla hemen yapabiliyor olmak benim için de modellerim için de müşterilerim için de büyük bir lüks ve aynı zamanda ayrıcalık. Örneğin benim kendi favori ürünüm keratinli olanlar. Çünkü saçlarıma yeterince vakit ayıramadığım için, kuruturken ya da şekillendirirken aynı zamanda saçlarıma bakım da yapabiliyorum.



“Kadın ya da erkek herkes güzel ve bakımlı saçlara sahip olmak ister. Saçımızın güzel olması kendimize olan güvenimizi artırır, kendimizi daha iyi hissederiz.”

Sabit Akkaya: Hayatını saçlara adanmış biri olarak benim söyleyeceklerim sanırım bu röportaja sığmaz. Ancak Remington ONE serisinde; cihazın maşa iken üzerindeki kızak ile bir anda düzleştiriciye dönüşmesi, ismindeki "One" ifadesinin hakkını veren bir özellik diyebilirim. Ayrıca fön makinasında kullanılan sistem elektriklenmeyi önüyor. Diğer taraftan hepimizin bildiği bir gerçek, aşırı sıcaklığın saçlara zarar verdiği. Remington ONE serisinde bu durumun önüne geçen Thermacare adını verdikleri bir teknoloji kul-

Sabit Akkaya: Kesinlikle... Başta da söylediğimiz gibi zaman herkes için çok kıymetli. Böyle olunca hayatı kolaylaştıran ürünler hepimizin tercihi. Remington ONE ürünlerini ekibimle birlikte test ettik, özelliklerini inceledik. Zaten lansmanda ekibimle birlikte bulunduk ve tüm davetlilerimize harika bir deneyim yaşattık.

Özlem Hanım, siz de yakın zamanda Paris Moda Haftası'na katıldınız ve Remington ONE'ı orada da modellerle birlikte deneyimlediniz. Oradaki deneyiminizden biraz bahsedebilir misiniz?

Özlem Süer: Paris Moda Haftası'na giderken kullanım kolaylığından dolayı Remington ONE'ı da ayrılmaz bir parçamız olarak yanımızda götürdük.

O kadar rahat taşınan bir ürün ki varlığını hissetmiyorsunuz bile. Paris Moda Haftası'nda yeni koleksiyonumuzu modellerle tanıtırken en büyük yardımcımız oldu. Ekstra bir hazırlık yapmamıza gerek kalmaması tüm ekibin işini kolaylaştırdı. Ayrıca ekip olarak bizi de hazırladı Remington.

Moda ve güzellik endüstrilerinde gelecekteki projeleriniz hakkında bilgi verebilir misiniz?

Özlem Süer: Gelecekteki projelerimizin en büyük odağı yine sürdürülebilirlik. Çevre dostu malzemelerin kullanımı, atık azaltma çabaları ve etik üretim uygulamaları, moda ve güzellik endüstrilerinde giderek daha önemli hale geliyor. Biz de bu ilkeler doğrultusunda üretmeye çok önem veriyoruz. Benim için diğer önemli ve hassas konu ise kadın istihdamı. Şu anda birçok kadınla çok güzel projeler yapıyoruz. En büyük desteğimiz birbirimiziz. Bunu çok önemsiyorum. Bir sürü projemizin, iş birliklerimizin olduğu; bunun yanında yeni koleksiyon heyecanının sardığı, sürekli yarattığımız bir sezondayız.

Sabit Akkaya: Yıl boyu süren defileler, moda haftaları, büyük sosyal sorumluluk projeleri bizi her zaman heyecanlandırıyor. Büyük projelerin altından kalkabilmek, planlamasını ve yol haritasını çıkarmak, beyin fırtınaları ile sınırları zorlamak bana ve ekibime yaratıcılık anlamında mesleki tatmin yaşıyor.

Değer görülüp davet almanın kıymeti ise çok büyük ve paha biçilemez.

“Remington, elektrikli tıraş makinesinin mucidi bir marka. Mucit bir marka olarak tüm ürünlerinde de bu yaratıcılığı, farklılığı, şaşırtıcı ilkeleri, sıra dışı yenilikçi hareketleri görebiliyorsunuz.”

lanmışlar ki oldukça başarılı. Remington sadece bu seride değil hemen hemen tüm ürünlerinde, saçların zarar görmesini engelleyen teknolojiler kullanmak konusunda epey hassas. Bunlar küçük detaylar gibi görünse de kullanıcının hayatını kurtaran büyük şeyler.

Sabit Bey, müşterilerinize Remington ONE ürünlerini öneriyor musunuz? Ayrıca ekibinizdeki kullanıcıların tepkileri hakkında da bize bilgi verebilir misiniz?



“Bu serinin de çıkış noktası bir moda akımından, değişen trendlerden kaynaklı aslında. Artık kişisel bakımımızda daha kompakt, taşınabilir ve aynı zamanda profesyonel ürünler istiyoruz. Her ihtiyaca cevap verebilecek tek bir cihaz, hayatımızı kurtarabiliyor.”





ASTROLOJİ BURÇ YORUMU DEĞİLDİR

“Astroloji bir burç yorumu değildir. Bu şekilde pazarlanmakta. Çünkü; bilgi doğudan doğar, batıdan batar. Bazı güzelliklerin, hayat kurtaran, işe yarayan bilgilerin yozlaştığını görüyoruz. Niçin bu şekilde akıl alır gibi değil. Bu alanda ve farklı kadim bilgilerden yararlanan derin ilimler var. Bunların daha fazla hayatımızın içinde olması gerekiyor. Bizim için, insanlık için. Birçok disiplin, bilgi gibi Astrolojinin de zararlı kullanımı yok mu? Çok fazla her meslekte olduğu gibi. Okuyuculara- danışanlara düşen görev bilinçli olmak, ayırt edici bir tutumla yaklaşmak.”

Astrolojiye dair tüm bilinmeyenleri Astrolog Tuğçe Arslantaş’tan dinleyelim. Eminim bir çoğunuz bugüne kadar bu kadar net astroloji biliminin detaylarını okumamışsınızdır.

“ Doğum saatimizin önemi şurada başlar; doğduğumuz an hangi burcun kaçınıcı derecesi yükselmiş bunu öğreniriz.”

Röportaj: Melek Şenol

KAPAK RÖPORTAJI



Bize biraz kendinizden bahseder misiniz?

27 Ağustos 1993 İstanbul doğumluyum. Üniversiteye kadar Ankara ve İstanbul'da eğitimimi tamamladım, kolej çıkışlıyım. 2011'de İzmir'e yerleştim. Dokuz Eylül Üniversitesi İşletme Fakültesi İngilizce-Almanca Turizm işletmeciliği okudum. Halen daha İzmir'deyim. Bu büyülü şehirden vazgeçemeyenlerdendir. Başak burcuyum. Bunun hakkını toprakla uğraşarak, üretici yanımla verdiğimi düşünüyorum. İzmir'de bahçem var. Bir süre organik tarımla uğraştım, çiftçi belgem var, ciddi ciddi mesai harcadım. 5 yıldır odağım astrolojide. Toprakta, denizden, yeşilden beslenerek astrolojik danışmanlıklarına, araştırmalarına, eğitimlerine ve kendimi geliştirmeye devam ediyorum. Bunları yaparken aynı zamanda kendime de hizmet vermeyi ihmal etmiyorum. Enerjimi dengelemek adına haftanın 5 günü spor yapıyorum, dans dersi alıyorum, son 6 aydır hayatıma yoga pratiği kattım. Hem zihnen hem de bedenen kendime alan açmayı önemsiyorum. Kendine alan açmanın başarıyla doğru orantılı olduğuna inanıyorum.

İlk ne zaman ve ne şekilde Klasik Batı Astroloji ilginizi çekmeye başladı? Klasik Batı Astrolojisi sadece kişilere odaklı mıdır? Küçük yaşlardan beri ilgim vardı. Dünyaca ünlü Amerikan Astrolog Susan Miller'ın kitabı ilk işaret fişegiydi sa-
nıyorum. Her zaman gökyüzüne, rüyalara, yıldızlara bir de psikolojiye ilgim vardı. Araştırmayı o zamandan çok severdim. Merkür'üm başak, detay detay okuyacağım, ne neden gelmiş öğreneceğim, mantığıma oturtmam gerek. 2018 krizli bir yıldın benim için. Neden? sorusuna yanıt aramaya başladım. Tasavvuf ilmi ilgimi çok çekti. Hani olur ya buhranlı yıllar kişisel hayatlarımızda, çıkış kapısı aranız, aynen öyleydi. O dönemde Cemal Nur Sargut Hanım'ı çok dinliyordum. Ruhsal büyümeme çok büyük katkısı vardır. Sonra bir gün astrolojik haritamı çıkardım. Çıkardım da anlamıyorum ki, internette yazıyor bir şeyler tanımlar ama bana yetmedi. İçi dışı bir, enerjik, pozitif bakan ve öğretme aşkı ile anlatan Dinçer Güner, temel seviye eğitim açıyordu. Tamam dedim başka kimseye bakmama gerek yok ben hocamı buldum. İleri seviye eğitimimi tamamladıktan sonra sorumgeldi.com'da çalıştım, çok büyük bir keyifle. Şimdi de bireysel olarak danışmanlıklarına devam ediyorum. O günden bugüne kadar devam eden bir eğitim serüvenim başladı. Oldum dediğiniz an ne kadar ham olduğunuzu görürsünüz. Aynı heyecan ve öğrenme sevgisiyle Astrolojinin derin sularına dalmaktan, kendime yeni bakış açıları kazandırmaktan haz alıyorum. Üzerine kattığım Horary, Election, Karma ve yenilerde tamamladığım Enerji Astrolojisi eğitimlerimle kendimi geliştirmeye devam ediyorum.

Astroloji sadece kişilere odaklı değildir. Aldığınız eşyanın, imza attığınız anın, evinizin, arabanızın, kısaca her şey ve anın haritası vardır. Ondan önemseriz nikah gününü Venüs retrosunu olmasın isteriz, bir iş anlaşması yapılacaktır, imza atılacak zamanı veya taşınma zamanını Merkür retrosuna denk getirmeyin deriz. Hepsinin altında derin bir ilim ve matematik vardır. Dedim ya mantığıma yatmıyorsa, bir neden-sonuç ilişkisi kuramıyorsa ben zaten kabul edemem.



***“Astrolojik harita saate
benzer, belli zaman
dilimleri gibi, sürekli
akreple yelkovanın
ilerlemesi gibi.”***



KAPAK RÖPORTAJI



“Miami’de gelişemeyiz, gelişmek, ilerlemek için önce içimizdeki Ortadoğu’ya bir gitmemiz gerek.”

Astrolojik teknikleri günlük hayatınızda ne derece kullanıyorsunuz?

Her gün instagram sayfam Astrolooka, burada günün astromenüsü olarak o günün kalitesi hakkında bilgi veren paylaşımlarım oluyor. Bu da her gün gökyüzünde ne var? Nasıl bir etki? Biliyorum demek oluyor. Ya da yaklaşan bir tutulma, önemli gezegen geçişi gibi. Obsesif bir perspektiften asla değil. Orası çok yorucu. Bir de unutmamak gerek ki irade daima bize aittir. Astroloji bir navigasyondur. Önemli bir görüşmem varsa, bir reklam, tanıtım konum, alım-satım, imza atmam gereken bir konu benim için mümkün olabilecek en uygun zaman ne zamandır acaba diye bakarım, not alırım. Bunun haricinde, Ay döngüme bakarım, 28 günde bir yenilenir Lunar Return haritalarımız. Yılda bir doğum günü haritamı bakarım Solar Return’üme, o yılın teması ne, nerelerde sıkıntı olabilir, nelere dikkat etmem gerek gibi.

Astrolojinin de kendi dalları var mıdır? Nedir bunlar?

Şöyle ifade edeyim. 12 burç, 12 ev vardır. Her biri kendi alanında dallara ayrılır. Ne gibi? Finansal Astroloji, Karma Astroloji, İlişkiler Astrolojisi, İkamet Astrolojisi, Enerji Astrolojisi gibi. 3 yıl önce yolumun kesiştiği çok kıymetli Naz Bayatlı Hocam’dan en son aldığım muazzam bir eğitim Enerji Astrolojisi. Ayrıca özel alanları vardır. Soru (horary) astrolojisi, çok kıymetli bir alandır. Ciddi uzmanlık ister. Belli kuralları olan temelinde iyi bir astroloji bilgisi isteyen astrolojinin önemli bir dalıdır. Seçim (Election) Astroloji vardır. Biraz önce bahsettiğim. İmza atacağım, evleneceğim, davet organize edeceğim seçim astrolojisinden faydalanırım. Benim için hangi gün ve hangi saat en uygun olanıdır. Tamamen kişinin haritasına özel bir çalışmayla bulunan bir zamanlama aracıdır. Astroloji çok derin bir ilimdir. Tabanında pozitif bilimler yatar. Veri her şeydir mesela. İstatistik veriler, tarih tarihte neler olmuş, matematik gezegenlerin dönüşleri yani transitleri ve de kurduğu kontaklar. Hermes’in ünlü sözü “Gökyüzünde ne varsa yer yüzünde de o vardır.”

Klasik Batı Astroloji eğitimini kimler alabilir?

İsteyen herkes alabilir. Fakat emek harcamak, ciddi zaman ayırmak, okumak, araştırmak, çok pratik etmek şartıyla. Aslında her işte olduğu gibi. Burada ayırt edici bir özellik de etik değerler. Karşımızda bir insan olduğunu unutmadan ve de bizim de yani astrologlarımızda bir insan olduğunu unutmadan danışmanlıkları gerçekleştirmek bence çok önemli. Bir teori vardır, bir de pratik. Bilgiyi çok çalışarak da alabiliriz, beynimize işleyebiliriz, hatta anlatabiliriz. Fakat, hangi üslupla, nasıl bir dünya görüşüyle olduğu çok önemli bir ayırt edici unsur.

17.yy. İngiliz Astrologu aynı zamanda Horary Astrolojisinin babalarından William Lilly’nin Astrolog ve Astrolog adaylarına öğüdünden bir alıntı yapmak istiyorum. “Öncelikle, Yaradan’ı düşün ve takdir et ve ona mütevakıf ol; mütevazılığını kaybetme ve ne kadar derin ve üstün olursa olsun, hiçbir doğal bilginin aklını başından alıp hem gökteki hem de yeryüzündeki her şeyi düzenleyen ve yöneten İlahi Gücü göz ardı etme ne yol açmasına izin verme.” der. Bilgisayarımın ana ekranında 7 öğüdü her zaman açık durur. Astrolojinin atasözleri gibi.



Astroloji nedir ve ne değildir?

Gökyüzünün kendine has bir dili var. Astroloji'de bu sembollerini okuma sanatıdır. Kendi gerçekliğimizi ve potansiyellerimizi anlamak, hayatlarımızda ilerlemek, gelişim göstermek için önemli bir yol haritası. Her birimiz eşsiz, doğum haritalarımızda öyle. Aynı zamanda matematiği, istatistiği, tarihi, psikolojiyi barındıran derin bir ilimdir. Bu anlamda Astroloji kendimizden benliğimize çıktığımız bir serüvendir.

Hep aynı yerden kırılıyorsak, bir türlü istediğimiz noktaya gelemiyorsak, sürekli aynı tarzda insanları hayatımıza çekiyorsak ve daha nice kırılması gereken döngüler aşılması gereken engeller için astroloji farkındalık yaratarak çıkış kapısı gösterir. Anahtar ise doğum haritamızdadır. Astroloji, hava durumu tahmini gibidir. Potansiyel tema ve olaylar hakkında önceden bilgi verir, uyarır, olumlu ya da olumlu olmayan manada. Kısaca Astroloji bir nevi navigasyondur. Kapalı, çalışmada olan-engel yaratabilecek yolları, açık trafik nerededir, arabamıza en uygun yol hangisidir, bunu tayin etmek gibi bir benzetme yapmak yanlış olmayacaktır. Bu amaçla kullanılacak kıymetli bir ilimdir.

Ne değildir? sorusuna yanıt olarak da. Hissi bir şey değildir. Böyle çok yanlış algılayanlar var. Falcı diyorlar, falıma bir baksana ya! Yahu öyle bir şey değil. Açıksan bilgi almaya anlatayım sabaha kadar diyorum böyle olunca. Astrolojinin öngörü yanı yok mu tabi ki de var; fakat önceki olaylardan yola çıkarak, o gezegen geçişinde ne olmuş, o hattaki tutulmalar mesela koç-terazi hattındaki tutulmalarda neler yaşanmış sonrasında neler olabilir gibi.

Sizce astroloji son zamanlarda doğru kullanılıyor mu? Mesela harita iyileştirme diyorlar. Var mıdır böyle bir şey?

Pandemiyle birlikte ilgi çok arttı. Bu müthiş bir şey. Çok da memnunum öğrenmek isteyenler anlamında ve de gelen danışanlarda okuyorlar, araştırıyorlar, üç aşağı beş yukarı konuya hakimler. Bu gerçekten memnun edici bir durum. Fakat; tamamen ticari boyutta, insanların bilmediği bir alandan sömürü yöntemiyle yeni yeni adetler, uygulamalar üreterek sunmak etik değil. Evet astroloji deneysele, gelişime açıktır fakat sağlam bir zemine yani veriye hatta verilere dayandırılarak yapılsa. Benim bahsettiğim astroloji de olmayan ama astroloji adını kullanarak yapılan bir takım "öneri" diyeyim, bunların pazarlanması.

Harita iyileştirme şu şekilde var diyebilirim. Hayat dualite üzerine kurulu. Salt iyi-kötü diye bir şey yoktur. Mesela Terazi burcunda zararda bir Mars yerleşimi olan birini düşünelim. Mars, bizi harekete geçiren, hayatta tutan, savaş-kaç dürtümüzü ortaya çıkaran, bizi yataktan kaldırıp hayata karıştıran gezegendir. Terazi'de zararda çünkü harekete geçmesi zorlaşır. Çünkü bazen de savaşmak gerekir. Terazi'deki Mars huzuru kaçmasın diye geri durabilir ve zamanla kişinin kendisiyle olan ilişkisine kadar zarar verir. Hele ki bir de Mars'ın iyicillerle de kontağı yoksa. Çok fazla terminolojiye girmeyeceğim sıkılamak istemem. Burayı nasıl iyileştiririz. Bilerek. Önce kendimizi bileceğiz, kendimize dürüst olacağız. Harita iyileştirme bu perspektiften kendimizi tanıma ve iyileştirmedir. Ben böyleyim, böyle şeyler hep beni bulur deyip bir kenara çekilmemek. Bu anlamda bakarsak evet harita iyileştirmek mümkün.

Doğum saatimiz neden bu kadar önemli?

Doğduğumuz anda, gökyüzündeki gezegenler hangi burçta, nasıl bir konum ve kontakta bunu öğreniriz. Doğum saati-mizin önemi ise şurada başlar; doğduğumuz an hangi bur-cun kaçınıcı derecesi yükselmiş bunu öğreniriz. Bu doğum haritamızdaki ev yerleşimlerimizi oluşturur ki haritamızın iskeletidir. Doğum saatini bilmemek harita analizini zor-laştırdığı yani tam nokta atış yapamadığı gibi öngörü kis-mında da bizi eksik bırakır. Doğum saatimiz 3 saate kadar belirsizse kişinin hayatındaki ciddi dönemeçlerinin zaman-larıyla net bir doğum saati (diğer bir adıyla retrifikasyon ile) tespit edilebilir. Zamanlama kısmı tam burada devreye giriyor. Her oğlak burcu aynı değildir, her koç, aslan, ya ben hiç öyle bir ... burcu gibi değilim! Diyenlere cevap olarak söylüyorum: Parmak izi gibidir. Bu nedenledir ki herkesin bir kez doğum haritası analizi yaptırması bence çok önemli.

Astrolojik harita saate benzer, belli zaman dilimleri gibi, sürekli akreple yelkovanın ilerlemesi gibi. Hayatımızda da her zaman değildir belirli aylar-yıllarda bir tema vardır ki çok yoğun olarak odağımızda olur. Ya da herkesin ilk aklına gelen bir yıl vardır, yahu ne kadar da zordu diye. İşte oralar bizi biz yapan kilometre taşlarının zamanlandır. Büyüten, geliştiren. Benim bir lafım var. "Miami'de gelişemeyiz, ge-lişmek, ilerlemek için önce içimizdeki ortadoğu'ya bir git-memiz gerek" diye. Bu lafı astrolojik döngüler için söylüyo-rum. Mesela Satürn döngümüz... bizi tıpkı hamur karma makinasındaki hamur gibi ama yavaş bir hızda yoğurması gibidir. Hayatımız döngülerden geçer, bu sayede gelişiriz. 28-30 yaş, 33 yaş, 38-40 yaş, 56-59 yaş gibi.

Neden astroloji? Hayatımıza katkısı nedir?

Neden olmasın ki astroloji diye yanıt veririm :) Böylesine kadim, yüzyıllar boyu günümüze gelmiş -ki çoğu bilgi kayıp orta çağ zamanından- bilgi birikimini hayatımıza entegre etme olanağı sunar astroloji. Neden? sorusunun cevabıdır astroloji. Neden şu an bunu yaşıyorum, neden hep... şeyler beni buluyor, neden bir türlü ... konuda harekete geçemi-yorum. Yanıtı haritalarımızda gizli. Kendimize kendimizi anlatan, sıkıntılı, çok bekleyeceğimiz belki gecikebileceği-miz yolları gösteren, gelişmenin, potansiyellerimizin nere-de nasıl ortaya çıkabileceğini gösteren kıymetli bir araçtır. Şunu unutmamak gerek. Maalesef ki astroloji bir burç yo-rumu değildir. Bu şekilde pazarlanmakta. Çünkü; bilgi do-ğudan doğar, batıdan batır. Bazı güzelliklerin, hayat kurt-a-ran, işe yarayan bilgilerin yozlaştığını görüyoruz. Niçin bu şekilde akıl alır gibi değil. Bu alanda ve farklı kadim bilgi-lerden yararlanan derin ilimler var. Bunların daha fazla ha-yatımızın içinde olması gerekiyor. Bizim için, insanlık için. Birçok disiplin, bilgi gibi Astrolojinin de zararlı kullanımı yok mu? Çok fazla her meslekte olduğu gibi. Okuyucula-ra- danışanlara düşen görev bilinçli olmak, ayırt edici bir tutumla yaklaşmak.

Astroloji ile zamanlamanın bağlantısı nedir?

Zamanlama astrolojinin işidir. Çok ilginç, bir konu hakkın-da soru aldığım da. Sadece doğum haritası analizi yapmı-yorum, birçok farklı alanda astrolojinin alt kolları olarak danışmanlıklarım var. Tek soru danışmanlığım da ilişki so-rusu geliyor. Haritayı açtığımda Ay tam da kişinin 7.evin-den geçiyor o an, ilişkiler alanında ya da bir kariyer soru-su tam da Ay, 10.evden iş-kariyer alanından geçerken kişi soruyu soruyor, hala daha şaşırıyorum. Zaten ilk günkü hevesle yapılmazsa bu iş yapılmaz, kolay bir meslek değil Astrolog olmak. Kişinin hayatındaki potansiyel gelişmeler hakkında bilgi verip geri dönüş aldığım da ben her defasın-da astrolojinin zamanlamasına hayranlıkla bakıyorum.



“Astroloji, hava durumu tahmini gibidir. Potansiyel tema ve olaylar hakkında önceden bilgi verir, uyarır, olumlu ya da olumlu olmayan manada. Kısaca Astroloji bir nevi nagivasyondur.”



SEVGİ İYİLEŞTİRİR

Yazar Özlem Çetinkaya ile yeni kitabı 'Anne Çiçekleri' ile ilgili tüm detayları konuştuk. Bu sarsıcı gerçek hikâyeyi gelin kendisinden dinleyelim.

Röportaj: Sedef Tosun

ğimiz, dinlediğimiz ya da okuduğumuz hikâyelerin bizdeki yansımalarıyla ilgili. O hikâye ile temas ettiğimde benim içimde hani duygular, hangi düşünceler titreşiyor? Bu duygular beni hangi kalıplara ya da davranış modellerine yönlendiriyor?

Gerçek hikâyeden uyarlanmış olma ihtimalinin daha sarsıcı olması da karşılaştığımız sert durumlara karşı bir görmek istememe, onları kabul etmekte zorlanma hali olabilir. Yüzde yüz kurgu olduğunu bildiğinde ne de olsa gerçek değil demek daha kolay. Oysa kurgunun da nerede başladığı ve nerede bittiği o kadar karmaşık ki... Her kurgu bir gerçekten doğuyor.

Romandaki ana tema öfke. Açılış sahnesi bir kadının öfkesi ve sorgulamasıyla başlıyor. Sizin hayatınızda öfke ne kadar yer alıyor? Ve nasıl başa çıkıyorsunuz?

Öfke benim hayatımda uzun bir süre yoğun bir yer aldı. Tanıdık bir alan benim için öfke. Kendime öfkeli olduğum zamanlar, sisteme öfkeli olduğum zamanlar, anne ve babama öfkeli olduğum zamanlar ve hatta anneliğime öfkeli olduğum zamanlar... Zihnim üzerine çalıştıkça, öfke ile yakından temas ettikçe, ondan kurtulmaya çalışmak yerine onun çığlıklarının altında hangi işaret noktaları olduğunu görmeye çabaladıkça o da azalmaya başladı. Az önce hikâyenin gerçekliği ve gerçeğe gözlerimizi kapatmak dedik ya, aslında burada da benzer bir durum var. Öfke, arkasında bir gerçeği barındıran bir kurgu. O kurgunun ardında ne olduğunu görmeden de yakamızı pek bırakmıyor. Aslında niyeti kötü de değil bu anlamda.

“Özellikle belli bir kuşağa kadar anne evi dediğimiz o güvenli alanlarda çiçekler hep oldu. Bizim evin çiçekleri rengârenk menekşeler ve sardunyalardı. Romanda kullanılan motif de sardunya.”

“Anne Çiçekleri” ismi herkesin hafızasında ayrı bir renk, ayrı bir koku uyandırıyor. Sizde uyanan kokular ve renkler neler? Ve bir anne olarak sizin bir çiçeğiniz var mı, varsa nedir?

Özellikle belli bir kuşağa kadar anne evi dediğimiz o güvenli alanlarda çiçekler hep oldu. Bizim evin çiçekleri rengârenk menekşeler ve sardunyalardı. Romanda kullanılan motif de sardunya. Bazılarının evlerinde kaktüsler, küpe çiçekleri. Apartmanda bile yaşıyor olsa, balkonların varlığı oldukça kıymetliydi elbette. Hercai menekşe diye bir çiçeği hatırladım şimdi size anlatırken. Rengârenk ve eşit büyüklükte olmayan yapraklar. Bir romanda da belki hercai menekşe kullanırım sardunya yerine. “Anne Çiçekleri”nin çiçeği sardunya oldu, hikâyenin içeriğine en uygunu o diye düşündüm. Ve sanırım kendi hikâyelerimiz de evlerimizdeki bitkileri seçerken belki de farkında bile olmadığımız önemli bir etken.

Bizim evde daha çok yeşil yapraklı bitkiler var, büyük yeşil yapraklı bitkiler. İtiraf ediyorum, bakımları daha çok eşime ait. Kendime en yakın hissettiklerim ise nergis, lotus, leylak, yasemin, hanımeli... Hafiflik hissi sanırım etkilendiğim. Hafiflik ve narinlik... Ah bir de portakal çiçeklerinin kokusu var ki...

Anne Çiçekleri için oldukça sarsıcı bir hikâye demek mümkün. Karakterinin isminin de Özlem olması da anlatılanların gerçek hayattan uyarlanmış olduğunu düşündürüyor.

Hikâye sarsıcı mı? Bir tarafla evet, bir tarafla değil. Olaya nasıl bir zihin hali ile baktığımız, izledi-

Ben öfkeyle nasıl başa çıkıyorum? Bu konuda bana en çok yardım eden araçlardan biri bilinç akışı yazmak ve merak etmek. Ve bir de dikkatimi annemden, babamdan, sistemden, çocuğumdan, kocamdan kendime çekmek. “Ne oluyor da burada bu kadar öfke çıkıyor?” diye sormak çok yardımcı bir soru. “Bu öfkenin kaynağı ne?”

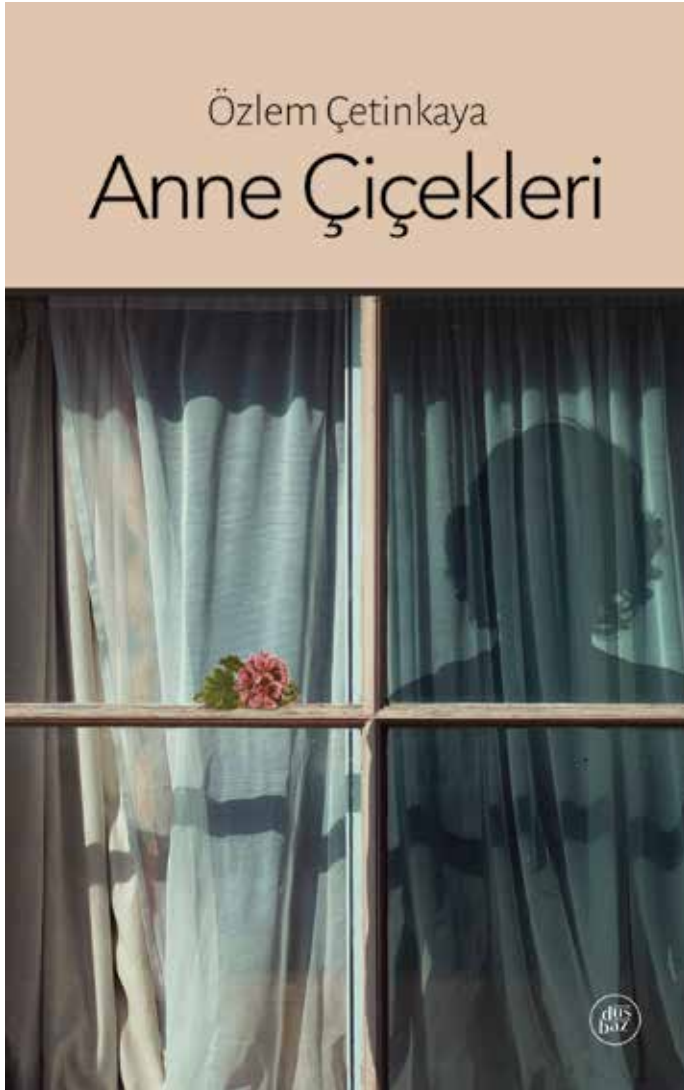
Öfkelenildiğim konuya öfkelenmek yerine perdenin arkasına bakmak için merakımı canlı tutmak. Öfkenin hiçbir yararını görmediğimi hatırlamak da oldukça etkili. Bedenimle temasımı güçlendirmek en önemli araçlarımdan biri çünkü öfke daha doğarken bedenden gelen sinyal ile bunu görebiliyor olmak insanı kurgunun peşine takılmadan gerçeğe yönlendirebiliyor. Olayın dışına çık, uzaktan bak ve merakla incele: BURADA NE OLUYOR? diye sor. Yaklaşık yedi sene önce başladığım ve son üç senedir çok daha yoğun çalıştığım Kalp Yolu Eğitimi dersleri de zihnim ve zihnimde olanlarla daha derinden temas etmeme çok yardımcı oldu.

Özetle, öfke ile çalışırken en güçlü araçlarım:

Yazı: Olanı olayın dışına çıkararak görebilmek

Merak: Burada ne oluyor? Gerçekte olan ne?

Nefes ve beden: Nefesim ve bedenimin sinyalleri neler?



Sahiplenmemek: “Öfkeliyim” demek yerine “Burada öfke var?” demek

Dinleme gücünü geliştirmek: Öfkenin işaret ettiklerini yargısızca dinleyebilmek

Hatırlamak: Her şey birbirine koşullu ve her şey geçici

“Sevgi iyileştirir,” diyorsunuz romanda. Sevginin iyileştirici gücü nereden geliyor sizce?

Anlayıştan. Anlayış göstermekten bahsetmiyorum ama ya da hoş görmekten, alttan almaktan bahsetmiyorum. Bir annenin “Ne olursa olsun o benim çocuğum,” demesinden de bahsetmiyorum. Zihinlerin doğru bir anlayışa gelmesinden doğan sevginin iyileştirici bir gücü olduğunu söyleyebilirim. Herhangi bir olayın üstüne sevgimsi bir perde çekmeden, tüm çıplaklığı ile olanı kabul etme ve olanı kişiselleştirmeden, ikilik tuzağına düşmeyen bir yerden duyulan sevgi. Aksi takdirde sevgi bir takım koşullara bağlanabiliyor ki buna ne kadar sevgi diyebileceğimiz tartışılır. Erich Fromm’un Sevme Sanatı kitabı benim sevginin iyileştirici gücün keşfetmemde çok önemli yer tutar. Eminim bu konuda yalnız da değilim. “İnsanın sevme kapasitesi yalnız kalma kapasitesi ile ilişkilidir” der E. Fromm o kitabında. Ne kadar beklentisiz sevebiliyoruz? Ne kadar yargısız sevebiliyoruz? Her şeyin koşullu olduğunu ne kadar farkındayız? Bir suçlu aradığımız ve sevmenin sorumluluğunu almadığımız bir yerdeki sevgi iyileştirici olabilir mi? Emin değilim. Bu arada, sevgiden bizi iyileştirmesi beklentisini de çekmeden yine bu sevgi saf olmayacaktır.

Boşuna dememişler: Sevgi emek istiyor.

Anne Çiçekleri yaşamda ne kadar ağır hikâyelerin içinden de geçsek bir yerde kendimizle ve çevremizle barışabileceğimiz konusunda umut da veren bir hikâye. Kendimizle barışabilmek için ilk adım ne olabilir?

Sanırım ilk yapılması gereken şeylerden biri; “Acımadı ki!” demeyi bırakmak. Acıyı kabul etmek. Acıyı, öfkeyi, nefreti... Bizler hep iyi diye tanımladığımız şeyler bizde olsun, diğerleri olmasın istiyoruz. Hatırlıyorum, bir inzivada içimdeki kıskançlıkla temas ettiğimde çok zorlanmıştım. Benim içimde nasıl kıskançlık olur? Onca zamandır erdemli olmaya çalışıyorum? Görmezden geldiğimde ayağımı vuran bir ayakkabı gibi her adımında inceden inceye canımı yaktı. Ne zaman ki kabul ettim, evet burada bir kıskançlık var, bu bana ne söylemek istiyor dedim o zaman açılmaya, düğümler çözölmeye başladı. Zihnimin kurguları, takılıp kaldığı yerler çıktı önüme. Oynanmış gerçeklik algımla temas edebilme sorumluluğunu alınca ayarlar düzeldi. Meğer ekran karlıymış, alıcıyı düzeltmek gerekiyormuş. Dilerim bir gün dışarda fırtınalar kopsa da televizyonun anteni yerinden oynamaz. Tüm çabam bu yönde.



MÜZİKTEN GELEN ŞİFALANMA

*Müziğin hayatındaki yerini, müziği gönülünün baş tacı olarak konumlandığını içtenlikle ifade eden ve müzikle şifanın önemini vurgulayan; Müzisyen, Müzik Öğretmeni, Müzikle Şifalanma Eğitmeni, Yılın En İyi Müzik Öğretmeni seçilen Altın Melek Ödülü sahibi Barbaros İzzettin GENİŞ ile müziğe dair her şeyi konuştuk.
Buyurun sohbetimize!*

“ Duygu durumları ya da psikolojik ile ilgili bir durum olduğunda kişinin astroloji haritasını değerlendirerek müzik ile şifa çalışmaları uygulamaktayım. ”

Röportaj: Melek Şenol

KAPAK RÖPORTAJI

R

öportajımıza, sizi okurlarımıza tanıtarak başlayabilir miyiz?

Annem ve babamın; "Her yıl başında kutladığımız doğum günümün, yılbaşı geldiğinde doğumun ve varlığın bizlere sunulan en değerli hediyedir. " sözleriyle, 1 Ocak tarihinde

Ankara'da doğdum. İlk, orta ve lise öğrenimimi Ankara'da tamamladım. Özellikle 8 yaşından beri müzikle uğraşmaktayım. 8 yaşında, ilkokuldaki müzik öğretmenimden piyano eğitimi aldım. Piyanoda hep Türk Sanat Müziği eserleri çaldığım için hocam aileme, Türk Sanat Müziği ile bağlantılı bir müzik aleti çalmamı önerdi. 12 yaşında ud ile tanıştım ve eğitimini almaya başladım. 16 yaşında, TRT Ankara Radyosu Gençlik Korosu Türk Sanat Müziği Bölümünü kazanarak bu güzide kurumumuzdan, birbirinden çok değerli hocalarımdan 4 yıl süreyle dersler aldım.

Hayalim ve isteğim olan Konservatuvarda okuyabilmek için üç yıl boyunca çabaladım. Konservatuvarı kazanamayınca, bir şekilde lisans eğitimimi tamamlamak adına, Anadolu Üniversitesi İktisat Fakültesi Çalışma Ekonomisi ve Endüstri İlişkileri Bölümünü kazandım ve buradan mezun oldum. Lisans eğitimimi bitirir bitirmez, bir an önce askerliğimi yapmak istedim. Malatya Bölge Bando Komutanlığında, 6 ay kısa dönem askerlik yaptım ve takdirname alarak terhis oldum.

Askerlik dönüşümde, noterliklerde çalışmaya başladım fakat hayalim olan Konservatuvar eğitimimi ve öğretmenlik mesleğini yapamayışım, adeta beni derinden üzüyordu. Lise çağымda, özellikle beni fazlasıyla etkileyen felsefe hocamı örnek alarak Anadolu Üniversitesi Felsefe Bölümünde okudum ve mezun oldum. Ardından, Kastamonu Üniversitesinden Pedagojik Formasyon belgemi alarak, özel okullarda, koşulların da uygun olmasıyla, müzik öğretmenliğine başladım. Ara ara müzik ve felsefe derslerini bir arada yürüttüğüm zamanlar da oldu. Hoca Ahmet Yesevi Üniversitesinde Eğitim Yönetimi ve Denetimi alanında yüksek lisansımı tamamladım. Hayalim ve isteğim olan Konservatuvar içimde kalan bir ukdeydi. Telefonuma gelen bir tanıtım mesajıyla, Haliç Üniversitesi Konservatuvarının yüksek lisans sınavlarına girdim ve kazandım. Çok istediğim hayalime yıllar sonra kavuşmuştum. 22.06.2023 tarihinde Haliç Üniversitesi Konservatuvarı Türk Musikisi alanında Yüksek Lisansımı tamamladım. Bu dönem içerisinde, 3 yıl boyunca da Laden Baygın Akademisinden; temel, orta, ileri ve uzmanlık seviyesinde Karma ve Kehanet; Medikal, Sağlık, Finans ve Sinastri alanlarında Astroloji eğitimleri aldım.

Astroloji ve müzik ile özellikle "makamların şifa yönünü" değerlendirerek çalışmalar yapmaktayım. Halen özel bir okulda Müzik Öğretmenliği görevini sürdürmekteyim. Astroloji ile ilgili özellikle üniversiteye hazırlanan gençlerin doğru yönlendirilmesi durumu başta olmak üzere, danışmanlıklar da yapmaktayım.

Konservatuvar mezunları öğretmen olabilir mi?

Milli Eğitim Bakanlığına bağlı özel ve devlet okullarında konservatuvar mezunları müzik öğretmeni olabiliyor.



“ Hayal kurarsanız planı yapmış ve içinde yer almış olursunuz. Bu benim görüşüm. Ne mutlu ki hayalimin arasında olan bu röportajı yapma gururunu yaşıyorum. ”



Sizce müzik ve çocuk ilişkisi nasıl olmalı?

Müzik ve çocuk ilişkisi hep iç içe olmalıdır. Anne karnından başlayarak üniversitenin hangi bölümleri olursa olsun mutlaka müzik eğitimi verilmelidir. Hatta müzik eğitimi insan ömrünün sonuna kadar da devam etmelidir. Hamilelikte annenin müzik dinlemesi, salgılanacak endorfin hormonu sayesinde mutlu ve huzurlu hissedeceği için bebeklere de bu şekilde geçecektir. Hamilelikte dinlenen müzik özellikle bebeğin duygusal gelişimine katkı sağlayacak, olumlu bir bağ kurulmasına yardımcı olacaktır. Bunun yanı sıra fiziksel ve zihinsel gelişim başta olmak üzere bebeklerin tüm gelişim alanları olumlu etkilenecektir.

Özellikle akademik çalışmalar ve araştırmalarda bebeklikten itibaren müzik ile desteklenen çocukların, akademik başarılarının daha yüksek olduğunu, beyin gelişimlerinin daha hızlı ilerlediğini belirtilmektedir. Çocuğun kendini ifade etme becerilerinde, müzik sayesinde daha hızlı bir gelişim gözlemlendiği saptanmıştır.

Jean Piaget; çocuklarda zeka gelişiminin en aktif olduğu 2-7 ve 7-12 yaş aralığında, müzik eğitimi almanın, karışık semboller okuma ve algılama, uzun süreli yoğunlaşma ve dikkat gelişimi, hafızayı kuvvetlendirme gibi özelliklere vurgu yapmıştır.

Yine yapılan bir çalışmada, lise öğrencilerine belli bir süre her gün 10 dakika boyunca Mozart'ın iki piyano için yazdığı sonatı dinletilmiş ve sonuç olarak IQ'larında artış görülmüştür. Tekrar belirtmek gerekirse müzik ve çocuk ilişkisi her zaman iç içe olmalıdır.

Sizin ruhunuzu en çok hangisi besliyor? Eğitimcilik mi? Şifacılık mı?

Aslında her ikisi birbirini tamamlıyor diye belirtmemiş çok daha uygun ve doğru olur. Bunu daha da açacak olursak; Selçuklu Devleti ve Osmanlı İmparatorluğu, müziğin değerini kavrayarak, şifahaneler açıp müzikle tedavi yöntemini uygulamışlardır. Burada müzikle beraber eğitimcilik ile şifacılığı da bir arada kullanmışlardır. Edirne'de bulunan II.Bayezid Şifhanesi en çok bilinen yerdir. Müzeye dönüşen bu şifhaneyi okuyucularımızın özellikle ziyaret etmelerini tavsiye ederim.

Sizi sektörde motive eden en önemli faktör nedir?

Birçok durumları sıralayabiliriz ancak öğrencilerim ilk sırada gelir. Şayet bugünlere gelip ilerliyorsak, ilerlemeye devam ediyorsak, ödüller alıyorsak, başarılar sağlıyorsak, farklı projelere ve etkinliklere imzamızı atıyorsak, derslerimizi değişik bir biçimde ve eğlenceli işliyorsak, hatta bu röportajı yapıyorsak, öğrencilerimin motivesi en önemli bir etkidir.

Geleceğe dair planlarınız var mı? Yoksa anı yaşayanlardan mısınız?

Hayal kurarsanız, planı yapmış ve içinde yer almış olursunuz. Bu benim görüşüm. Ne mutlu ki hayalimin arasına olan bu röportajı şu an yapma gururunu yaşıyorum. Böylelikle, planım da gerçekleşmiş oluyor. Anı yaşamak; sevdiklerimizle ve değer verdiklerimizle bambaşka güzel oluyor. Üzüntülü bir durum olduğunda, kimse o anı yaşamak istemez. Yalnız anı yaşamak hakkında farklı değerlendirme yapacak olursak; planımın bir parçası olan bu röportajı yapıp sevdiklerimin ve değer verdiklerimin okuması, onlarla beraber bu güzel anı yaşamam demektir. Bu düşünce ile hareket edildiğinde çok daha anlamlı olacaktır.

Müzisyen olma hayali kuran ve sizi örnek alan kişilere ne önerirsiniz?

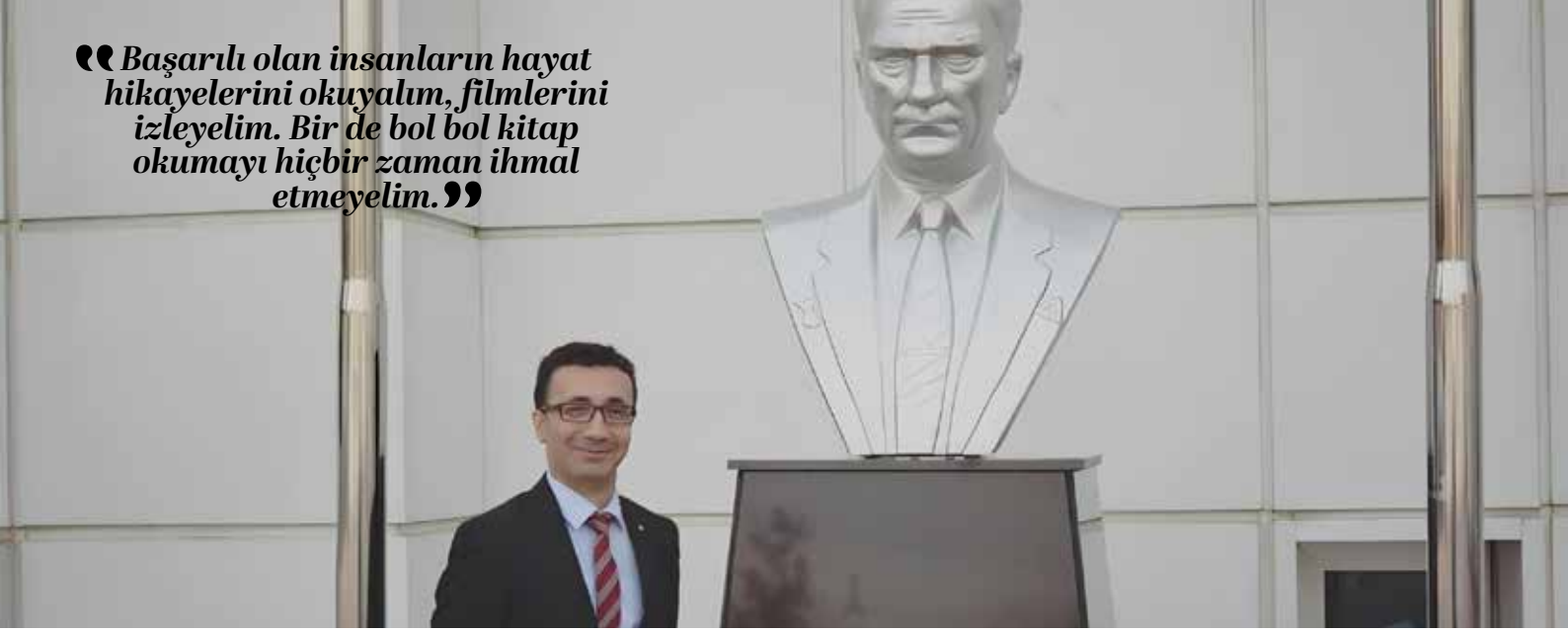
İlk olarak asla hayallerinden vazgeçmesinler ve hayallerini hiçbir zaman ertelemesinler. Özellikle ve önemle belirterek altını çizmek isterim ki hayalleri için çalışmalarını da sonuna kadar sürdürsünler. Çok engellerle karşılaşacaklar bu bir gerçek. Ancak bu engelleri insanlık değerlerini kaybetmeden, her koşulda üstesinden geleceklerine inancım tamdır.

Bu durumu, iki güzel örnekle açıklamak isterim:



“ Özellikle akademik çalışmalar ve araştırmalar bebeklikten itibaren müzik ile desteklenen çocukların akademik başarılarının daha yüksek olduğu, beyin gelişimlerinin daha hızlı olduğu belirtilmektedir. ”

“Başarılı olan insanların hayat hikayelerini okuyalım, filmlerini izleyelim. Bir de bol bol kitap okumayı hiçbir zaman ihmal etmeyelim.”



Örümcek adamın yaratıcısı Stan Lee, Örümcek Adam hakkındaki bütün harika düşünceleriyle birlikte yayıncının ofisine gider. Düşüncesini anlattığında, duyduğu en kötü fikir tepkisiyle karşılaşır. Yayıncı Stan Lee'ye insanların çoğunluğunun örümceklerden nefret ettiğini, o yüzden bir kahramana örümcek adam diyemeyeceğini, genç bir örümcek adam olamayacağını, gençlerin sadece yardımcı olabileceğini, kişisel sorunlar süper kahramanlarda olamaz düşüncesini iletir. Stan Lee, ofisten hayal kırıklığıyla birlikte ama daha bilge bir şekilde çıktığını, esprili bir şekilde sözleriyle dile getirir. Hayalinden vazgeçmez. Bir dergide yayınlanmakta olan bir çizgi romanın son serisine gelinmiştir. Stan Lee, bu derginin son kapağına örümcek adamı ekler. Derginin sonuna gelmesine rağmen satışlarda muazzam bir artış olur. Yayıncı, koşarak Stan Lee'ye: “İkimizin de bayıldığı karakter Örümcek Adamı hatırlıyor musun? Onun serisini çıkaralım.” diye öneride bulunur. Stan Lee, şaşkınlığını gizleyemez ve hayali olan insanlara şunu belirtir: “Gerçekten iyi olduğuna inandığınız bir fikriniz, projeniz varsa, başkalarının sizi vazgeçirmesine izin vermeyin.”

Dünyanın çok önemli liderinden deha Atatürk ise: “Ben bir işte nasıl başarılı olacağımı düşünmem, o işe neler engel olur diye düşünürüm. Engelleri kaldırdığım zaman iş kendi kendine yürür. “ sözleriyle başarıya vurgu yapmıştır.

Başarılı olan insanların hayat hikayelerini okumalarını, filmlerini izlemelerini tavsiye ediyorum. Bir de bol bol kitap okumayı hiçbir zaman ihmal etmeyelim.

Eğitmenlik ve Astroloji bağlantılı müzik ile şifa çalışmaları yapıyorsunuz. Bahseder misiniz?

Selçuklu Devletinden Osmanlı İmparatorluğu dönemine kadar olan süreçte, müzikle tedavi yöntemi kullanılarak şifa çalışmaları yapılmıştır. O dönem itibarıyla gerçekten çığır ötesi bir durum. Bana göre bu dönem itibarıyla de çığır ötesi geçerliliğini korumaktadır. Bu durumu, astroloji ile bağlantılı yani; “Müzikle Tedavi Olarak Kullanılan Türk Müziği Makamlarının Astroloji ile Bağlantısı Nedir?” konulu yüksek lisansımı yaparken, araştırmalarım ve çalışmalarım olmuştur. Bunun hakkında akademik makalem de vardır. Bu çalışmalarına devam etmekte ve uygulamaktayım. Duygu durumları ya da psikolojik ile ilgili bir durum olduğunda kişinin astroloji haritasını değerlendirilerek müzik ile şifa çalışmaları uygulamaktayım. Ancak bu konuda önemle belirtmek isterim ki her zaman önceliğimiz “Doktor” olmalıdır.

Müzik tarzınızı nasıl tanımlarsınız? Örnek aldığınız biri ya da birileri var mıdır?

Türk Sanat Müziğini seven ve dinleyen bir ailenin içinde büyüdüm. Bu durum haliyle beni de etkilemiştir. İlkokul 1. sınıftaki müzik öğretmenim keman çalardı. Kendisi ağırlıklı olarak Türk Sanat Müziği eserlerini icra ederdi. Çok etkileyici ve büyüleyiciydi. Yüksek lisansımı da Türk Musikisi üzerine yaptım. Tüm müzikleri seviyorum. Fakat ağır basan ve tarzım olan Türk Sanat Müziğidir. Zeki Müren ve Ahmet Özhan örnek aldığım sanatçıların başında yer alır. Yıldırım Gürses, İsmet Nedim Saatçi ve Reşat Aysu bestekârlık yönünden örnek aldığım sanatçılardır.

Son olarak eklemek istediğiniz?

İzniniz olursa benim üzerimde emeklerini, desteklerini, özverilerini esirgemeyen, özellikle bana sonuna kadar inanan ve her zaman, her koşulda yanımda olan kişilere teşekkürlerimi sunmak istiyorum.

Hayatım boyunca beni yalnız bırakmayan, aldığım kararları her zaman destekleyen, sadece bu süreçlerde değil, yaşamım boyunca beni cesaretlendiren ve moral veren; annem Nihal GENİŞ'e, babam Ali Rıza GENİŞ'e, eşim Gülcen GENİŞ'e, ailemize yeni katılan ikiz kızlarım Fadime Beste ile Gül Nihal GENİŞ'e, ilk müzik derslerine piyano ile başladığım gerek yönlendirmeleriyle gerekse katkılarıyla ilkokuldaki müzik öğretmenim Sayın Mürüvvet YÜCEL'e, lise eğitimimde her yönüyle örnek aldığım Felsefe hocam Sayın Ülkü ÖZET'e, Türk Sanat Müziği ve Ud eğitimimde temellerimi atan Sayın Ali Osman GÜNGÖR hocama, TRT Gençlik Korosunda bizleri bugünlere getiren; Sayın Özgen GÜRBÜZ, Sayın İpek DERELİ, Sayın Feruzan ESMERGÜL, Sayın Tank KİP ve Sayın Vedat Kaptan YURDAKUL hocalarıma; farklı bakış açısı kazandıran, astroloji eğitimi aldığım Sayın Laden BAYGIN hocama, Yüksek Lisans eğitimime, özellikle kritik anlarımda bana sonuna kadar destek sağlayan danışman hocalarım Sayın Prof. Dr. Murat Salim TOKAÇ, Öğretim Üyesi Sayın Dr. Dilan AKINCI hocalarıma, yine yüksek lisans eğitimimde en derin ve en ince ayrıntıları bizlerden esirgemeyen Sayın Prof. Erol DERAN, Sayın Prof. Mutlu TORUN, Sayın Tolgahan ÜSKÜDARLI, Sayın Ahmet Tekin KUMAŞ, Sayın Emrah KOCAMAN, Sayın Hasan HEKİMOĞLU, Sayın Öğretim Üyesi Dr. Milad SALMANİ, Sayın İhsan ÖZER ve Sayın Vural YILDIRIM hocalarıma; bugün bu satırları yazabiliyorsam, her zaman sahnenin önünde olan tüm öğrencilerime sonsuz teşekkürlerimi ve şükranlarımı yürekten sunuyorum. Şayet isimlerini anımsayamadıklarım olduysa, kendilerinden çok özür diliyorum.



Kısaca eğitiminizden bahsederek başlar mısınız?

Ben nefes eğitmeni Burcu Kural Tan, aktif olarak 3 yıldır nefes eğitmenliği yapıyorum. Nefesin yaşamımızdaki önemini gerek danışanlarım gerekse sosyal medya takipçilerim ve Spotify da podcast paylaşımlarım ile farkındalık yaratıp anlatıyorum. Nefes demek yaşam demek. Yemek yemeden su içmeden yaklaşık bir hafta yaşayabiliyorsunuz ancak nefes olmadan beş dakika... Bu sebeple nefesin iyileştirme, koruma, ana getirme gücünü geniş kitlelere ulaştırmak istiyorum.

Ağız solunumu ile burun solunumu arasındaki fark nedir?

Burun solunum organımızdır, ağız sindirim organı. Bu sebeple doğru solunum burun ile olur. Burun, soluduğumuz havadaki virüs, bakteri ve mikropları filtreleyip, havayı ısıtır ve nemlendirir. Baktığımızda ilk savunma merkezimiz burundur. Yüksek solunumun önüne geçerek nefesi yavaşlatır. Yavaşlayan nefes ile kalp hızı azalır ve kalpten beyne güvende ve sakinle mesajını iletir. Burun solunumu ile alınan oksijen oranı ağız solunumuna oranla %20 oranında fazladır. Burunda üretilen nitrik oksitten akciğerlere taşınması ile kalp damar sağlığına ve bağışıklık sistemine katkıda bulunur. Diyafram kasımızı biliyorsunuz solunum kasımızdır ve beden de diyafram kası ile bağlantılı olan organımız burundur. Aynı şeyleri ağız solunumu ile ne yazık ki yapamayız. Ağızdan solunan hava filtrelenmez ve hava ısıtılıp nemlendirilmeden direk akciğerlerimize iner ve hastalıklara sebebiyet verir.

Ve şunu diyebilirim ki etrafımızdaki memeli hayvanlara bir bakın hangisi ağızdan solunum yapıyor, ısıyı dengelemek için dili dışarda olan köpekler hariç.

Röportaj

DOĞRU NEFESLE ANDA KALIN

“Nefes demek yaşam demek. Yemek yemeden su içmeden yaklaşık bir hafta yaşayabiliyorsunuz ancak nefes olmadan beş dakika... Bu sebeple nefesin iyileştirme, koruma, ana getirme gücünü geniş kitlelere ulaştırmak istiyorum.”

Nefes Eğitmeni Burcu Kural Tan, doğru nefes almanın hayatımızı değiştirebileceğini ve çok daha kaliteli bir yaşam sunacağını özellikle vurguluyor.

Buyurun sohbetimize!

Röportaj: Melek Şenol

Uyurken aldığımız nefese nasıl dikkat edebiliriz?

Uyurken bilinçli bir durum sergilememiz çok mümkün değil ancak zihinsel alışkanlığımız devam eder. Gün içinde ağızdan solunumun yapıyorsak gecede ister istemez ağız açılır. Sabah uyandığınızda ağzınız kuru, burun takınmış ve kaliteli bir uyku alamamış yorgun uyanıyorsanız, bilin ki uykuda ağız solunumu yapmışsınızdır. Bunun önüne geçmek için gün içinde burun solunumunu alışkanlığımızı geri kazanmamız gerekir ve hatta bunun için ağız bantları bulunmaktadır.

Nefes ile beyin ilişkisi nedir?

Beynimiz sınırsız bir güce sahip, biz bu güç ile herhangi bir konuda değişim dönüşüm yaratabiliyoruz. Farkında olarak, hedef belirleyerek, becerilerimizi geliştirerek eyleme geçiriyoruz. Tüm bunlar için beyne kalpten güvende mesajın gitmesi gerekmektedir. Buna şu şekilde ulaşabiliriz, nefesin yavaşlaması ile kalp hızımız düşer ve kalpten beyne güvende mesajı gider.

Otonom sinir sistemimizde istemli kontrol edebildiğimiz tek fonksiyon olarak nefes alışverişi hızımızı yavaşlattığımızda sempatik sinir sisteminden parasempatik sinir sistemini aktive edebiliriz. Yani savaş, don, kaç refleksinden sakinleş ve sindir mesajını iletir. Ve biz gücümüzü fazla bedensel efor sarfetmek yerine farkındalıklarımıza, hedeflerimize ulaşmakta ve becerilerimizi geliştirmede kullanabiliriz.

Yediklerimiz nefesimizi etkiler mi?

Yediklerimizin PH dengesi solunumumuz etkiler. İşlenmiş gıdalar mucus ve asit oluşturur. Evrimleşmemiz boyunca beslenme şeklimiz %95 alkali %5 asit üreten yiyeceklerden oluşuyordu ancak günümüzde bu durum tam tersi %5 alkali %95 asit. Asit oluşturan gıdalar solunumu harekete geçirir ve daha fazla nefes alma ihtiyacı yaratır. Bunun sonucunda ağızdan solunum yapma ihtiyacı gerekir zaman içinde beyin büyük nefesler almaya ayarlanır ve fazla solunum yapmak alışkanlık haline gelir.

“Nefesin yaşamımızdaki önemini gerek danışanlarım gerekse sosyal medya takipçilerim ve Spotify da podcast paylaşımlarım ile farkındalık yaratıp anlatıyorum.”



KENDİ ZAMANINDA GELEN YOLCULUK

Yoganın bedenimizin yanı sıra zihnimize verdiği huzur tartışılmaz. Yoga ve beraberinde gelen, meditasyon, nefes terapistliğini, Yin Yoga Öğretmeni, Nefes Terapisti ve Meditasyon Rehberi Seden Pekçakır'dan detaylarıyla dinledik.

Kendi zamanında kendiliğinden gelen tüm bu yolculukları gelin Seden Hanımdan dinleyelim.

💡 **Yoga, nefes çalışmaları ve meditasyon aracılığıyla kendimizi deneyimlemek, sadece bir dinlenme veya gevşeme yöntemi değil, aynı zamanda kendi benliğimizle, yaşamın derinlikleriyle ve varoluşun gizemleriyle bağlantı kurma sanatıdır.** 💡

Röportaj: Melek Şenol



in Yoğa nedir? Siz nasıl başladınız?

Yin Yoga, vücudun en gizli köşelerine ulaşan, derinlemesine bir esneme ve zihinsel huzur yolculuğudur. Bu meditatif pratiğin özü, kasları değil, vücudun derin dokularını—bağ dokularını, ligamentleri ve tendonları—nazikçe esnetmekte yatar. Yin Yoga, pozları uzun süreler boyunca tutarak, sizi kendi iç dünyanızın derinliklerine davet eder, burada zamanın ve mekânın ötesine geçebileceğiniz bir alan bulursunuz. Yin Yoga'nın benzersizliği, sadece fiziksel bedeni değil, aynı zamanda zihinsel ve duygusal katmanları da kucaklamasında yatar. Bu pratiğin özünde, gerçek bir iç huzur ve dinginlik durumuna erişme fırsatı vardır. Uzun süreli pozlar sırasında, zihnin sessizleştiğini ve günlük hayatın karmaşasından bir adım geri atıp, kendinize odaklanma imkânı bulduğunuzu fark edersiniz. Bu yoga dalı, enerji kanallarını açarak, vücudun enerji dengesini yeniden kurar. Bu, sadece fiziksel bir rahatlama getirmekle kalmaz, aynı zamanda duygusal serbest bırakmalar ve derin kişisel içgörüler için bir kapı aralar. Yin Yoga, kendinizle yüzleşmek ve duygusal blokajları serbest bırakmak için güvenli ve destekleyici bir ortam sunar. Sağlık yönünden, Yin Yoga, eklem sağlığını ve vücut esnekliğini iyileştirmenin yanı sıra, duruşunuzu da düzeltir ve hareket aralığınızı genişletir. Bu nazik fakat güçlü pratiğin getirdiği fiziksel iyileşme, kendinizi daha enerjik ve canlı hissetmenize olanak tanır. Zihinsel olarak, Yin Yoga, zihni sakinleştiren ve derin bir rahatlama sağlayan bir araçtır. Bu sessiz zamanlar, zihinsel netlik ve odaklanma kazanmanıza, aynı zamanda daha kaliteli bir uyku için zemin hazırlamanıza yardımcı olur. Modern hayatın hızına mükemmel bir karşı koyma biçimi olarak Yin Yoga, yavaşlamak, nefes almak ve şimdiki anın güzelliğinde var olmak için bir davettir. Her seviyeden uygulayıcıya açık olan bu pratiğin sunduğu derinlik ve sakinlik, beden ve zihnin iyileşmesi için zengin bir zemin sağlar. Yin Yoga, beden ve zihnin arasındaki ilişkiyi derinleştirerek yaşamınızı zenginleştirecek bir deneyim sunar. Ben ilk kez 8 yıl önce deneyimledim. Ardından kendi sürecimde 2023 yılında uzmanlaşma programlarına katılmayı seçtim.

Yoga senin için ne ifade ediyor?

Yoga bence, yaradılış gereğimize uygun olarak zaten bizde olanların keşfi.



“Bilinçli nefes alma teknikleri kullanarak, sempatik sinir sistemimizin aşırı aktive olmasını dengeleyebilir ve vücudu parasempatik moduna, yani rahatlama ve yenilenme durumuna geçirebiliriz.”



KAPAK RÖPORTAJI

Yoga ve meditasyon yapmak bize ne fayda sağlıyor?

Yoga, nefes çalışmaları ve meditasyon, bilimsel olarak stres yönetimi, duygusal düzenleme ve bilişsel fonksiyonların iyileştirilmesi üzerinde önemli etkilere sahiptir. Bu pratikler, parasempatik sinir sistemini aktive ederek vücudu rahatlatma moduna sokar, böylece kalp atış hızı ve kan basıncı düşerken, stresle ilişkili hormon seviyeleri azalır. Nefes çalışmaları, oksijen alımını artırır ve vücuttaki karbondioksit seviyelerini dengeler, bu da enerji üretimini iyileştirir ve zihinsel berraklığı artırır. Meditasyon ise, beyin yapısında ve işleyişinde olumlu değişiklikler yaratır; özellikle gri madde yoğunluğunu artırır, amigdalanın aktivitesini azaltır ve prefrontal korteksin işlevselliğini güçlendirir. Bu değişiklikler, dikkat, odaklanma ve problem çözme yeteneklerinin iyileşmesine katkıda bulunurken, anksiyete ve depresyon belirtilerini azaltır. Özetle, yoga, nefes çalışmaları ve meditasyon, bilimsel olarak kanıtlanmış, fizyolojik ve nörobilimsel temeller üzerine inşa edilmiş pratiklerdir, bu da bireyin genel refahını önemli ölçüde artırır. Yoga, nefes çalışmaları ve meditasyon aracılığıyla sinir sistemimizi deneyimlememizin ötesine geçip kendimizi daha derin bir düzeyde deneyimlememiz, içsel bir keşif ve kişisel dönüşüm yolculuğudur. Bu pratikler, dış dünyadan gelen sürekli bilgi akışını ve dış etkenlerin yarattığı stresi yatıştırarak, dikkatimizi iç dünyamıza yönlendirir. Bu süreçte, zihnimizin, bedenimizin ve ruhumuzun ince katmanlarını keşfederek, kendimizi daha bütüncül bir şekilde tanıma fırsatı buluruz.

Kendi İçsel Dünyamızla Bağlantı Kurmak

Yoga ve meditasyon, zihnin sessizleşmesini ve anın farkındalığına ulaşılmasını sağlar. Nefes çalışmaları ise, bu bilinç durumunu daha da derinleştirir. Bu süreçte, genellikle dış dünyada aradığımız huzur ve mutluluğun aslında kendi içimizde var olduğunu keşfederiz.

Zihinsel Gürültüyü Azaltma

Gündelik yaşamın getirdiği sorumluluklar ve stres, zihnimizde sürekli bir gürültü yaratır. Yoga, nefes ve meditasyon pratiği ile, bu gürültüyü azaltabilir ve zihnimizi sakinleştirebiliriz. Bu, bizi daha huzurlu bir zihinsel alana taşır ve kendi iç sesimizi daha net bir şekilde duymamızı sağlar.

Duygusal Dengenin Sağlanması

Bu pratikler, duygusal enerjinin serbest bırakılmasına ve işlenmesine yardımcı olur. Kendi iç dünyamızla kurduğumuz bu derin bağlantı sayesinde, duygusal dalgalanmaları daha sağlıklı bir şekilde yönetebilir ve duygusal direncimizi

artırabiliriz.

Fiziksel ve Zihinsel Sağlığın İyileştirilmesi

Yoga, nefes çalışmaları ve meditasyon, fiziksel sağlığı desteklerken aynı zamanda zihinsel sağlığı da iyileştirir. Bu pratikler sayesinde, bedenimizdeki gerginlikleri serbest bırakır, zihinsel berraklığa kavuşur ve yaşam enerjimizi yeniden canlandırırız.

Kendini Keşfetme Yolculuğu

Bu bütüncül pratikler, bizi kendi içsel yolculuğumuzda rehberlik eder. Kendimizi, ihtiyaçlarımızı, sınırlarımızı ve potansiyelimizi daha iyi anlamamızı sağlar. Bu yolculuk, kendimizle daha derin bir ilişki kurmamıza ve yaşamın anlamını ve amacını daha net bir şekilde görmemize olanak tanır.

Yoga, nefes çalışmaları ve meditasyon aracılığıyla kendimizi deneyimlemek, sadece bir dinlenme veya gevşeme yöntemi değil, aynı zamanda kendi benliğimizle, yaşamın derinlikleriyle ve varoluşun gizemleriyle bağlantı kurma sanatıdır. Bu pratiğin gücü, bize kendi iç dünyamızın sınırsız kaynaklarına erişim sağlaması ve yaşamımızı daha anlamlı ve tatmin edici bir şekilde yaşamamıza yardımcı olmasıdır.

Ne tip meditasyon tekniklerini tavsiye edersiniz?

O an içinden gelen neyse onu öneririm. Kalbimizin ve bedenimizin bilgeliğine güvenelim.

Türkiye’de ve dünyada en çok beğendiğiniz yoga hocaları kimlerdir?

Hem öğrenciliğimden hem öğretmenliğimden deneyimlediğim şu ki; manevi ve kişisel gelişim yolculuklarında öğrenci ve öğretmenin bir araya gelişi bireylerin neye hazır olduklarıyla ilgili. Bir birey belirli bir öğrenme aşamasında olduğunda yaşam o dersi almak için içsel olarak hazır olduğunda yaşamlarına girecek öğretmenle karşılaşır. Bu yaşamın doğal akışı ve bireyin gelişim yolculuğuyla uyum içinde gerçekleşir. Bu nedenle her bir hoca çok kıymetli her birini beğeniyorum, ne zaman en çok kime çekiliyorsak o süreç için en doğru yoga öğretmeni odur bence. Öğretmenlikte dolup dolup taşmak durumu var. Zaten seni buluyorlar senden alıyorlar sende de yer açılıyor ki yeni bilgiler gelsin.

İlk defa Yin yoga yapacak birine önerileriniz nelerdir?

Tadını çıkartsınlar.



“Yoga bence, yaradılış
gereğimize uygun olarak
zaten bizde olanların keşfi.”



Nefes Terapisti ne işi yapar?

Ben şöyle yapıyorum. Doğal gündelik bir ortamda gözlemliyorum nasıl nefes alıyor ardından meditatif ortamda yokluyorum, tıklıyorum neler var gözlemliyorum, soruyorum. Kişiye özel ancak esnek bir plan program yapıyorum, ne kadar derinleşmek isterse o kadar gidiyoruz. Öğrendiğim, uyguladığım, sindirdiğim onlarca teknik var. Yin yoga ile veya sadece nefes ama genellikle minik esneme hareketleri ekleyerek.

Doğru nefes ve yanlış nefesi özetlersek?

Nefes, sinir sistemimizi düzenleme ve farklı durumlar arasında geçiş yapma gücüne sahiptir. Nefes alıp verme, bilinçli olarak uygulandığında, vücudumuzun “savaş ya da kaç” tepkisi ile ilişkili sempatik sinir sisteminden, “dinlen ve sindir” modunu etkinleştiren parasempatik sinir sistemine geçiş yapmasını sağlar. Bu, sadece stres anlarında değil, günlük yaşamın her anında sinir sistemimizin dengesini korumak ve iyileştirmek için kullanılabilecek güçlü bir araçtır.

Sempatik Sinir Sistemi: Alarm Modu

Günlük yaşamımızda karşılaştığımız stresli durumlar, vücudumuzun sempatik sinir sistemini aktive eder. Bu, kalp atış hızının artmasına, kan basıncının yükselmesine ve adrenalin ile kortizol gibi stres hormonlarının salgılanmasına neden olur. Bu “alarm modu”, atalarımızın tehlikeli durumlara hızlı bir şekilde tepki vermesini sağlarken, modern yaşamda sık sık aktive olması bizi sürekli stres altında tutar.

Nefes ve Geçiş: Dinlenme Moduna Dönüş

Bilinçli nefes alma teknikleri kullanarak, sempatik sinir sistemimizin aşırı aktive olmasını dengeleyebilir ve vücudu parasempatik moduna, yani rahatlama ve yenilenme duru-

muna geçirebiliriz. Derin ve ritmik nefesler almak, özellikle uzun exhale (nefes verme) süreleri, parasempatik sinir sistemini uyarmak için etkili bir yöntemdir. Bu, kalp atış hızını yavaşlatır, kan basıncını düşürür ve vücudu sakinleştirir.

Pratik Uygulama: Nefesle Geçiş Yapmak

- **Diyaframik Nefes Alma:** Karın bölgesinden derin nefesler alarak başlayın. Bu, diyaframı aktive eder ve parasempatik sinir sistemini uyarır.

- **Uzun Nefes Verme:** Her nefes verişinizde, nefes alış sürenizden daha uzun bir süre nefes verin. Bu, vücudun rahatlama yanıtını hızlandırır.

- **4-7-8 Tekniği:** Nefesinizi 4 saniye boyunca çekin, 7 saniye tutun ve 8 saniye boyunca yavaşça nefes verin. Bu ritmik model, zihni sakinleştirir ve vücuda derin bir rahatlama hissi verir.

Sonuç: Sinir Sistemi Denge ve Esneklik

Nefesle sinir sistemi regülasyonu, vücudumuzun zorluklarla başa çıkma kapasitesini artırır ve duygusal direncimizi güçlendirir. Bu, günlük hayatta karşılaştığımız stres ve baskılara karşı daha esnek olmamızı sağlar. Ayrıca, bilinçli nefes alıp verme pratiği, iç huzuru bulma, odaklanma ve zihinsel netliği artırma gibi ek faydalar sunar. Bu yüzden, nefes hem anlık rahatlama sağlamak hem de uzun vadeli sağlık ve esenlik için kritik bir araçtır. Kişiye özel çalışıyoruz yüzlerce teknik var

Son olarak eklemek istediğiniz?

Bence tüm bunlar sinir sistemimizi deneyimlemek yerine yaradılış gereğimizi deneyimleyip olması gerekenin oluşunu izlemek için sonuçta bedenimizdeki duyumlar ve zihnimiz sessizleştiğinde ortaya çıkan şey AŞK.

KAPAK RÖPORTAJI



“ Nefesle sinir sistemi regulasyonu, vücudumuzun zorluklarla başa çıkma kapasitesini artırır ve duygusal direncimizi güçlendirir. Bu, günlük hayatta karşılaştığımız stres ve baskılara karşı daha esnek olmamızı sağlar. ”

AŞK OLSUN

Tasavvuf dünyasını hayatına meşk etmiş ve bu dünyada yoğrularak hem kendini hem danışanlarını içsel huzura taşıyan Elif Sarıkaya'nın yeni kitabı Aşk Olsun ile ilgili konuştuk.

Başucu kitabınız olacak olan Aşk Olsun'u kendisinden dinleyelim.

Röportaj: Melek Şenol

“Bu kitabı başucu kitabı yapacaksınız. Mutlaka almanızı tavsiye ediyorum. Kendinizi bulacağınız bir kitap oldu Aşk olsun...”



Elif Sarıkaya kimdir? Bu soruyla başlamak isterim?

19 Haziran 1982 İstanbul doğumluyum. İlk ve orta öğrenimimi Marmaris ve Çanakkale’de bitirdim. Gazi Üniversitesi Aile Ekonomisi ve Beslenme Öğretmenliği mezunuyum. 17 senedir fiili olarak öğretmenlik yapmaktayım. Ayrıca 6 senedir tasavvuf ile ilgileniyorum.

Çok kıymetli hocalardan uzun eğitimler aldım. Bu yolculuğa ilk adımı Hakan Mengüç hocamın kurduğu Girne Amerikan Üniversitesi Sufi Akademisi ile attım. 1,5 Yıl Hakan Mengüç hocamdan ve diğer hocalarımdan eğitim aldım.

Hakan mengüç hocamdan 1sene sadece sufizm sonra 7aylık kişisel gelişim ve sufizm almıştım. Ferhat Atik hocamdan derinleşmiş Cemalnur Sargut hocamdan da fususul hikem dersleri, Kerim Güç ve İlahe Kurşun hocamdan da tasavvuf dersleri almıştım. Halen de derslerim devam ediyor..Online olarak devam eden bir akademimiz var. Ayrıca mizaç eğitimi, bioenerji ve esma eğitimlerim var. Drama ve ney eğitimlerim mevcut. Senai Demirci ve Sinan Yağmur hocamdan da eğitimlerim devam ediyor.

Şuan eğitim vermiyorum. Daha çok 2. Kitabıma yöneldim. Bir şiir kitabı hazırlığındayım.

Daha sakin ve normal yaşamak istiyorum. Sade yaşamak ve nefisten kurtulma çabası benimki. Anlattığım sürece gizli kibir benle olacak. Bu benim tercihim. Maksat sesimizi duyurmak ise her şekilde duyururuz.

Yeni kitabınızın konusu nedir acaba?

Kitabımızın adı Aşk olsun.

Gündelik hayatta sufi ve tasavvuf öğretileri ile nasıl ilerleriz? Sufi bakış açısıyla kişisel gelişim üzerine bir kitap yazdık. Sufi hikayeleri ve kısa sözler eşliğinde sıkıcı değil akıcı sade bir dili var.

Kitabınız genel olarak hangi başlıkları içeriyor?

Kısım kısım başlıklar halinde. Kişisel gelişim ve tasavvufun harmanlanmış hali okuyanı sığmayacak şekildedir. Tasavvufa başlangıç diyelim. Arınmadan yani tezkiyeden tutun da uyanma, mesnevi hikayeleri, narsist ve narsizim, farkındalık oluşturma, sabır, hoşgörü ve teslimiyet gibi birçok konuyu içeriyor. Aynı zamanda zıtlıkların güzelliği pozitif düşünmenin inceliği, değer ve değerlilik, su felsefesi gibi ko-

nular örnekleriyle anlatılıyor. Veysel karani, Şems gibi Mevlana gibi evliya zatların hikayeleri de tasvir ediliyor. Sıkıntılarla başetmenin yolları sufi öğretileri ile anlatılıyor. Neyin hikayesi aşk makamı ve Allahın güzelliği anlatılıyor.

Yani aslında beşeri aşktan ilahi aşka geçiş. Leyladan Mevlaya gelme hikayesi.

Yani sufilerin deyişiyle Aşk Olsun diyoruz.

Sizce okurlar bu kitabı niye okumalı?

Bu benim ilk kitabım dediğim gibi ve ilk gözbebeğim. Bu kitabı okuyan uyansın diye yazdım. İçinizde bir manevi uyanış gerçekleştirin. Ona umut ışık olsun. Başucu kitabı olsun. Umutları yeşertsin. İnsanlar anlasın idrak etsin ve uyanınsın istedim. Asıl biz uykudayız. Uyuyunca uyanmış oluyoruz. Bu dünya bir simülasyon ve biz de birer avatar yada zombi. Uyanı-ğız ama uyuyoruz. Ruhumuz yaralı, kalplerimiz çürümüş. Bu kitap ışık olsun istiyorum. O durumdan çıkarsın bizi. İnşallah olur.... Nasip ve sadaka ile cariyeye bırakmak bu dünyaya ...

Kitabınızı yazım süreci nasıldı? Hangi zorluklarla karşılaştınız?

Aslında bu tarz kitaplar inzivaya kapanarak yazılır. Ama malum ben çalışıyorum. Ayrıca 2. kitabımın taslağını bitirdim. Öğretmenlik yazarlık ve tasavvuf arasında gidip gelerek yazıldı. Yoğunken birçok işi birarada yaparak emek harcayarak yazıldı. Reklam vs konularında çok fazla takip edemedim aynı yoğunluk yüzünden. Zahmet olmadan rahmet olmaz.

Son olarak söylemek istediğiniz birşey varsa ya da mesajınız ne söylemek istersiniz?

Bu kitabı başucu kitabı yapacaksınız. Mutlaka almanızı tavsiye ediyorum. Kendinizi bulacağınız bir kitap oldu Aşk olsun...

Ayrıca 2. kitabım tasavvufi bir aşk hikayesi, onun da heyecanı var. Bir rum olan Joseph 'in müslüman bir kızla evlenmesi sonucu yaşadığı tekamül yolculuğu. Ve Yusuf olduktan sonra yaşadığı içsel ailevi çatışmalar.

Sedef Tosun Hanıma, She and Girls dergisine, Melek Şenol'a ve tüm ekibe teşekkür ediyorum.

Su gibi olun inşallah, aşkla kalın Aşk olsun...



Röportaj

GRIGORI GRABOVOI TEKNİĞİ İLE ŞİFALANMA

“Grigori Grabovoi teknik ve öğretilerinde konu, sadece sayı sekanslardan ibaret değildir. İnsanın düşüncesi ile bilincini ayarlayabilmesine (bilinç kontrasyonu) dayanır. Ruhsal gelişime ulaşarak olayların yapıcı ve uyumlu kontrolünü sağlayan bir bilgi sistemi ile çalışır.

İnsanlara bilinçlerini değiştirip/genişleterek kaderlerini kendi ellerine almalarına ve sonsuza dek gelişmeyi ve yaşamayı öğreten bilimdir.”

Gelin bu güçlü tekniği Yaşam Koçu Fidan Karadağ’dan detaylarıyla dinleyelim.

Röportaj: Melek Şenol

“Grabovoi teknikleri ile hayatımızın aklımıza gelebilecek her alanında -iş, aşk, sağlık vb.- bilinç konsantrasyon çalışmaları yapabiliriz.”

Fidan Karadağ kimdir?

1966 Yılında doğdum. Anadolu Üniversitesi Konaklama İşletmeciliği bölümü mezunuyum. 1993 yılında girdiğim gayrimenkul sektöründe uzun süre faaliyet gösterdim. Çocukluğumdan beri hep bir şeyler arar gibi hissediyordum. Bunun ne olduğunu sorgularken kendimi yeni bir varoluşun içinde buldum. Bu sürece ilk olarak Yaşam Koçluğu eğitimiyle başladım. Ardından Kuantum Düşünce Tekniği, Access Bars, Grigori Grabovoi Sayı Öğreti ve Teknik Eğitimleri ile devam ettim. Bu eğitimlerimi bir üst seviyeye taşıyarak uzmanlaştım ve eğitimler vermeye başladım. Şimdilerde ise Thetehaler olma yolunda ilerliyorum.

Grigori Grabovoi öğretileri nelerdir?

Grigori Grabovoi teknik ve öğretilerinde konu, sadece sayı sekanslardan ibaret değildir. İnsanın düşüncesi ile bilincini ayarlayabilmesine (bilinç kontrasyonu) dayanır. Ruhsal gelişime ulaşarak olayların yapıcı ve uyumlu kontrolünü sağlayan bir bilgi sistemi ile çalışır. İnsanlara bilinçlerini değiştirip/genişleterek kaderlerini kendi ellerine almalarına ve sonsuza dek gelişmeyi ve yaşamayı öğreten bilimdir.

Grabovoi tekniklerinde neler kullanılıyor?

Çalışmalarda ışık, geometrik formlar, renkler, taşlar ve sayı dizileri kullanılıyor.

Grabovoi teknikleri ile hangi alanda çalışmalar yapabiliriz?

Grabovoi teknikleri ile hayatımızın aklımıza gelebilecek her alanında -iş, aşk, sağlık vb.- bilinç konsantrasyon çalışmaları yapabiliriz.

Grigori Grabovoi sayı sekanslarından deneyip sonuç aldığınız bir sayı var mı?

Birçok sayı dizisini deneyimleyip sonuç aldım ancak özellikle kendim ve çevremdeki kişilerin deneyimlediği paramiknatısı sekansı harika hızlı çalışıyor. (Para miknatısı sekansı: 318- 798)

Son olarak söylemek istediğiniz nedir?

Grabovoi'nin bir cümlesi ile bitirmek isterim: “Keder ve umutsuzluk geçmiş dünyayı algılamanın bir yolu değildir. Sadece neşe, ışık ve sevgi dünyayı algılamanın yoludur.”

Sevgiyle kalın.



EVLİLLİK BİR TAKIM OYUNUDUR

“Evlilik bir insanla hayatınızı birleştirmek dışında bir takım oyunudur. Birbirimizi desteklemeli ve kendimize düşen görevleri de yaparak bu oyunu devam ettirmeliyiz. Çiftlerde cinsellikte sorunun genellikle bilgisizlikten doğduğunu görüyorum. Ayrıca toplumsal olarak “ayıp” adı altında bu bilgisizliği destekliyoruz.”

Evliliğin sağlıklı adımlarla yaşanması için çok önemli bilgiler veren Aile Danışmanı Kevser Şeyma Çetinkaya, ağırlıklı cinsel terapileri ile ilişkilerdeki sorunların çözümüne odaklanıyor. Gelin uzmanlık alanında izlediği yolu kendisinden dinleyelim.

Röportaj: Melek Şenol

Bize kendinizden bahseder misiniz? Kariyerinize nasıl başladınız?

Ben Kevser Şeyma Çetinkaya. Ankara Hacı Bayram Veli Üniversitesinden Sosyoloji lisansımı başarıyla tamamladım. Tez konum olarak “Çalışan ve Çalışmayan Kadınların Mutluluk Düzeyi” başlıklı araştırmamı toplam 300 kişiyle sahada yüz yüze görüşerek tamamladım. Şu an sahada araştırmalar yapıyor, sosyal sorumluluk projelerinde yer alıyorum. Wordpress, insanca akademi ve sosyologer gibi platformlarda yazarlık yapıyor aynı zamanda aile danışmanlığı yaparak insanlara yardımcı olmaya devam etmekteyim. Instagram’da ankaraailedanismani.seyma hesabımı aktif olarak kullanmaktayım. Mesleğine aşık bir sosyolog olarak alanda yer almaktan ve insanlarla iletişimde bulunmaktan oldukça memnunum.

Kariyerime ikinci sınıfta aile sosyolojisi dersinde karar verdim. Ben aile danışmanı olacaktım. Aile toplumun en küçük yapı birimi olduğuna göre ben bir toplum bilimciysem önce aileleri aile yapısını çözmeliydim. Sonrasında Başkent Üniversitesi’nden Aile Danışmanlığı eğitimini aldım. Aynı zamanda MEB sınavlarına girerek MEB onaylı belgemi de aldım. 2 yıldır aktif danışan görmekteyim. Geri dönüşler çok güzel olmakla beraber özellikle cinsel terapistte olmam çiftlerimizin beni seçmesinde büyük etken oynuyor.

Cinsel terapide ödevler nedir, nasıl uygulanır?

Cinsel terapide kişinin bir partneri varsa partneriyle eğer yoksa tek başına yapabileceği ev ödevleri ve görevleri verilir. Bu ödevler örneğin; partneriyle yaşayacağı bir anı adım tarif ederek yazması istenebilir. Bu ödevde amaç kişinin aslında anda kalmasını sağlayarak olaya odaklanma problemini çözmeye yönelik bir çalışmadır. Kişiye ve duruma göre bu ödev ve görevlerin içeriğini değiştirmek mümkün.

Cinsel terapiyi nasıl yapıyorsunuz?

Günümüzde gelişen teknolojiyle birlikte artık online ya da yüz yüze terapi yapabilmekteyiz. İlk anamnez aldıktan sonra sorunu anlamaya çalışarak seansa başlıyorum. Daha çok BDT ekolunu benimsediğim için terapistte ilk sürecin ilerleyişinden danışanı bilgilendiriyorum bu şekilde danışanın süreç kaygısı kontrol altına alınmış oluyor.

Cinsel terapi evliliği kurtarıyor mu?

Bunun için kesin bir şey söylemek çok mümkün değil. Nitekim çiftlerin çabası istekliliği bu noktada çok büyük rol oynamaktadır. Kişi eğer istiyorsa süreç hem daha hızlı hem de daha sağlıklı ve sağlam ilerliyor. Bunun dışında evliliği etkileyen birçok faktör var ama özellikle cinsellikte iletişim-sizlik, güvensizlik, korku gibi konular aşılmadığında evliliğin kökten sarsıldığını net gözlemleyebiliriz.

Son olarak eklemek istediğiniz?

Evlilik bir insanla hayatınızı birleştirmek dışında bir takım oyunudur. Birbirimizi desteklemeli ve kendimize düşen görevleri de yaparak bu oyunu devam ettirmeliyiz. Çiftlerde cinsellikte sorunun genellikle bilgisizlikten doğduğunu görüyorum. Ayrıca toplumsal olarak “ayıp” adı altında bu bilgisizliği destekliyoruz. İnsan bilmediği şeyden korkar. Cinsel terapi seansı aynı zamanda bir cinsel bilgilendirmedir de diyebiliriz. Lütfen tabularınızı yıkın hem kendinizi hem evliliğinizi daha iyiye götürün.

“Cinsel terapi seansı aynı zamanda bir cinsel bilgilendirmedir de diyebiliriz. Lütfen tabularınızı yıkın hem kendinizi hem evliliğinizi daha iyiye götürün.”



Röportaj

ÇAKRALAR ENERJİ MERKEZİDİR

“Çakralar enerji merkezleri olarak bilinir ve insan bedenindeki enerji akışına dengelemeye yardımcı olurlar, bedenimize gelen enerjileri açılan küçük birer kapı olarak düşünebiliriz, bu kapılardan birinde tıkanıklık olursa bedenin enerji alımı güçleşir, işte negatifleşme böyle başlar.”

Vücudumuzun dengesini sağlayan çakralar ile ilgili tüm detayları, Spiritüel Danışmanı Zehra Müşerref Baskır açıkladı. Bu harika bilgileri gelin kendisinden dinleyelim.

Röportaj: Melek Şenol

Ben Zehra Müşerref Baskır Aslen Manisalıyım 5 yıldır Didim’de yaşıyorum. Çalışma yaşıyorum ilk olarak Manisa Devlet hastanesinde başladı, sonrasında Einstein’ın dediği gibi “HER ŞEY ENERJİDİR. HEPİ BU KADAR İSTEDİĞİNİZ GERÇEKLİĞİN FREKANSINA AYARLANIRSANIZ, İSTER İSTEMEZ O GERÇEKLİĞİ ELDE EDERSİNİZ. BAŞKA İHTİMAL OLAMAZ. BU, FELSEFE DEĞİLDİR. BU FİZİKTİR.” İşte bu bakış açısının farkındalığına vardığımdan beri spiritüel alanda yer almaktayım. Spiritüel danışmanın aynı zamanda bu alandaki konularda eğitmenim. Eğitmenlik alanların öncelikle bioenerji temel ardından master ve ileri tekniklere sahibim. Aşk ve ilişki Enerjisi teknikleri uyumlamaları, bolluk ve servet enerjisi teknikleri ve uyumlamaları, enerjisel davranış (bio profil okuma), spiritüel danışmanlık, sarkaç, mısır gold enerji uyumlamaları, kuantum, altın kaplan eterik etkisi uzmanlık alanlarını içerisinde yer almakta. Uluslararası geçerli, Üniversite ve E-Devlet onaylı belgelere sahibim. Çalışmalarım tedaviye yönelik değildir ve etik kurallar çerçevesindedir.

Çakralar nelerdir?

İlk olarak kelime anlamına baktığımızda, tekerlek veya çark anlamındadırlar. Bu bize spiral dönüşleri hatırlatmaktadır. Çakralar enerji merkezleri olarak bilinir ve insan bedenindeki enerji akışına dengelemeye yardımcı olurlar, bedenimize gelen enerjileri açılan küçük birer kapı olarak düşünebiliriz, ne zaman bu kapılardan birinde tıkanıklık olursa bedenin enerji alımı güçleşir, işte negatifleşme böyle başlar. Çünkü bedeni besleyen enerji akımı kısıtlanmış olur. Çakralar düzgün çalışmadığı zaman beden pozitif alanda kalmakta zorlanır ve yaşantısında negatif olaylara açık halde olabilir.

Vücudumuzda 7 ana çakra vardır.

Bedenin üzerinde omurga boyunca yer alırlar, her biri yaşantımızı etkileyen farklı içeriklere sahiptirler.

Çakraların yaşantımızdaki etkileri nelerdir?

Kısaca ana çakra merkezlerine değışmek istiyorum.

KÖK ÇAKRA

Omurluğun aşağısında kuyruk sokumunda yer alır rengi Kırmızı sesi ise Lam olarak bilinir.

Fiziksel olarak var olma temel ilkesi olup kabullenme duygusu ile bağlantılıdır. Yaşam isteklerimizin temelini oluşturur. Bloke olduğu zaman ise aitik Enerjisinde düşüş görülebilir. Kendimizi kabul görmemiş ve istenmemiş gibi hissedebiliriz. Hayata karşı yaşam enerjisini etkileyebilir.

SAKRAL ÇAKRA

Kök çakranın hemen üzerinde, göbek deliğinin 2-3 parmak altında kasık bölgesinde yer alır. Rengi Turuncudur sesi ise

Vam olarak bilinir.

Yaratıcılık üreme temel amacı olup, oluşturma duygusu ile bağlantılı bir çakramızdır. Bloke olduğu zaman ise yaşantımızda herhangi bir olaya karşı girişimde bulunmakta, geliştirmekte ve ilerletmekte zorluk yaşayabiliriz. Hayata karşı isteksizlik enerjisi oluşturabilir.

MİDE ÇAKRASI

Göbek deliğinin 2-3 parmak üzerinde yer alır. Rengi Sarı, sesi Ram’dır.

Düşüncelerin beden üzerinde etkisi ile merkezlidir. Mükemmeliyetçilik bu çakra merkezinin en büyük bloke alanını oluşturmaktadır. Bloke olduğu zaman ise, değersizlik enerjisi fazla olabilir. Yaşantımızda daha çok bolluk ve para alanlarını negatif anlamda etkileyebilir.

KALP (Göğüs) ÇAKRASI

Yeri kalbe en yakın yer olan göğsümüzdedir. Rengi Yeşildir. Yeşil ile pembe göğüs Çakrası rengi kabul edilir.

Bu çakra bloke olduğunda, kişiler sevgiyi koşulu alır verir, karşılıksız sevgiyi vermek anlamında negatif enerjiye düşebilir. Sevgiye bağımlılık hissiyatı oluşabilir ve yaşantılarında daha çok her türlü ilişkilerde negatif oluşturabilir.

BOĞAZ ÇAKRASI

Yeri Boğazımızdadır. Rengi Mavi ve sesi Ham olarak bilinmektedir.

İletişimin enerji merkezi olup, duygu ve düşüncelerimizi bu çakra aracılığı ile ifade ederiz. İfade etmek insanın her alanında kendisini ortaya koyabilmesidir. Bloke olduğunda kişi kendisine anlaşılma ve yetersiz hissedebilir. Yaşantısında başkalarını incitmemek ve kırmamak için konuşmamayı tercih edebilir.

ALIN ÇAKRASI

3.Göz çakrası olarak da bilinir. Yeri alın bölgesidir. Rengi laciverte yakın çivit mavisidir. Sesi AUM olarak bilinmektedir. Hafıza merkezi olup, hayatta ve hayatlarımızda yaşadığımız kayıtların tümünün saklandığı merkezi oluşturmaktadır. Öğrenme bilgi edinme bu çakra aracılığı ile gerçekleşir. Bloke olduğunda çevremizi algılamakta zorlanabilir ve yaşamla aramızdaki enerji bağı kopmuş gibi hissetmemize sebep olabilir.

TEPE ÇAKRASI

Taç çakra olarak da bilinir. Bebeklerde bingıldak dediğimiz bölgede yer almaktadır. Rengi MOR ve Beyazdır.

Bu çakra bloke olduğunda, kişiler kendilerine boşlukta hissedebilir ve amaçsızdırlar. Yaşantılarında yalnızlık hali içerisinde olmayı tercih edebilirler.

“Vücudumuzda 7 ana çakra vardır. Bedenin üzerinde omurga boyunca yer alırlar, her biri yaşantımızı etkileyen farklı içeriklere sahiptirler.”

BİZİ
TAKİPTE
KALIN

SHEANDGIRLS.COM



[GirlsandTheTurkey](#)



[SheandGirls](#)



[@SheandGirls](#)