

S T E

YAZ 2025

*Sevda
Doğangüzel*

**KENDİ
YOLCULUĞUNUZDA
İLERLEYİN**

SİTE

YAZ 2025

*SALIHA
YIGIT*

*MAKYAJDA
KALİTE ÖNEMLİDİR*

SHILLS

YAZ 2025

**İREM
WLAZLO**

**BEDENLER TEŞHİR
OBJESİ DEĞİLDİR**

SHE

&GIRLS

YAZ 2025

ALARA
EKEMEN

**BEDEN VE ZİHİN
BAĞLANTINIZI ANLAYIN**

SHE

&GIRLS

YAZ 2025

**TUBA
GÖKSEL**

**KENDİNLE
YENİDEN TANIŞ**

S

HER

YAZ 2025

*ALEV
ALTUĞ*

*HER YAŞTA DİKKAT EKSİKLİĞİ
HİPERAKTİVİTE TANISI KONABİLİR*

STILE

&GIRLS

YAZ 2025



NERGİS

MUKHAMET

**GÜZELLİKTE GEREKSİZ
İŞLEM YAPTIRMAYIN**

SİFT

YAZ 2025

***BURÇİN
ODAĞAŞ***

***ASTROLOJİDE
HORARY***

SH

YAZ 2025

**DEMIET
TURAN**

**Etkinlikte zarafetin yeni adı
“CLASS EVENTS”**

SHE

WOMEN'S

YAZ 2025

**MELTEM
MERGEN**
**NEFESİNİZLE
YENİLENİN**

SI

YAZ 2025

NEBİYE
AKBIYIK

***YÜZ ÇİZGİNİZİN
ANLAMINA ULAŞIN***

SE

YAZ 2025

***NİLAKAN
PALACIOS***

***CEOCOACH İLE
koçluk işletmeni
kurmak mümkün***

SİLE

GIRLS

YAZ 2025

*TUĞÇE
ATAKAN*

*AMERİKA'DA
DOĞUM KOÇU*

SHE

RLS

YAZ 2025

**BAŞARILI
GİRİŞİMCİ**

AYLA KAYA

S U E

RLS

YAZ 2025

**GÖZDE
İŞBİLİR**

**SIRA DIŞI
TASARIMCI**

SHE

GIRLS

YAZ 2025

ARDAN
ÖZARIN

***YUNANİSTAN
ONDAN SORULUR***

GELENEKSEL VE DİJİTAL MEDYA TEK BİR TIKLA PARMAĞINIZIN UCUNDA!

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





HAYALLERİN ÖTESİNDE

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

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

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

Her zaman kadınların güçlü olmasını desteklemem, bu anlamda her kadının hayatına da dokunmak istemem ve gerektiğinde elimden geleni ardıma koymamam, benim hayat felsefemdi. Bugün bu felsefeyi 'Hayallerimin Ötesinde' olarak adlandırdığım bu hikayemle gerçekleştirme mutluluğu yaşıyorum. Lifestyle olarak başladığımız yayın hayatımıza güçlü kadınlarımızı da ön plana çıkarma kararımızla devam ediyoruz.

Allah bize sağlık verdiği sürece, bu yayın siz kadınların gücüne güç katmaya devam edecek.

***Ve unutmayalım ki neyi isterseniz onu başarabilirsiniz, yeter ki isteyin ve yeter ki hayal edin.
Biz kadınlar, birbirimize destek olmaya tüm gücümüzle devam edeceğiz.***

Sedef Tosun

Genel Yayın Yönetmeni

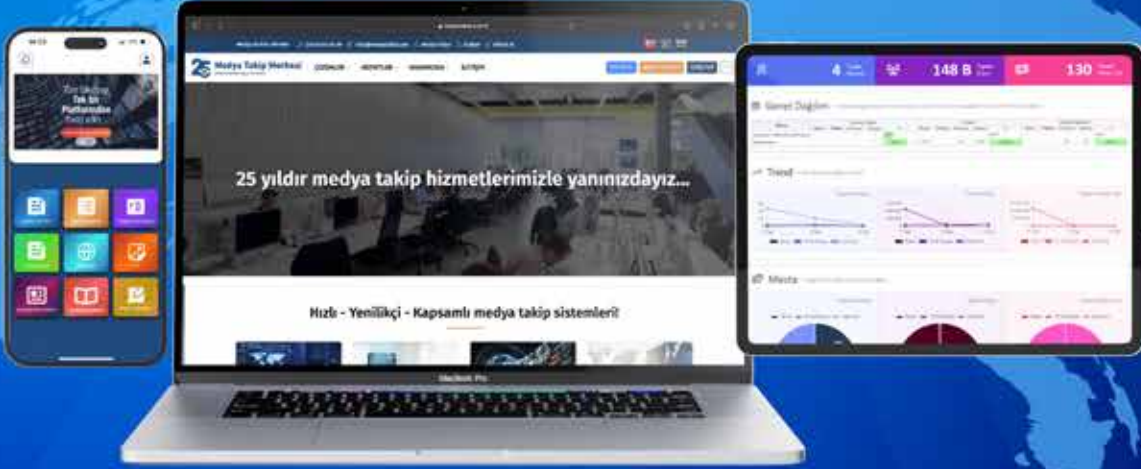
@sedef@msemedya.com

@sheandgirls

Dünyadan Haberiniz Olsun!

Global Medya Takip Hizmeti

Avrupa'dan Orta Doğu'ya uzanan geniş bir coğrafyada 25 yıllık deneyimle medya yansımalarınızı izliyor, hızlı analiz ve kapsamlı raporlamalarla size özel yenilikçi medya takip çözümleri sunuyoruz.



fibep amec



Medya Takip Merkezi
Media Monitoring & Analysis



0212 **442 30 00**
mtm@medyatakkip.com

içindekiler

YAZ 2025

SHE
& GIRLS

SHE AND GIRLS

YAYIN YÖNETMENİ

Sedef Tosun
sedef@msemedya.com

KREATİF DİREKTÖR

Eda Tanman
eda@msemedya.com

MODA EDITÖRÜ

Banu Çelik
banu@msemedya.com

İLETİŞİM VE REKLAM

Murat Tosun
info@msemedya.com

GÜZELLİK VE MODA EDITÖRÜ:

Ela Tosun

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.

23 GEÇMİŞTEN GÜNÜMÜZE

**GEÇMİŞTEN GÜNÜMÜZE
İKONİK MODA PARÇALARININ
EVRİMİ**



35 İLHAM VERENLER



**RÖPORTAJ
107 SIRA DIŞI TASARIMCI
GÖZDE İŞBİLİR**



Moda Geçmişten Günümüze

GEÇMİŞTEN GÜNÜMÜZE İKONİK MODA PARÇALARININ EVRİMİ

Moda dünyası, hızla değişen trendlerle dolup taşsa da bazı parçalar, yıllar boyunca gardıropların vazgeçilmezi olmayı başarır. Bunlar, yalnızca zamansız bir estetik sunmakla kalmayıp aynı zamanda geçmişten bugüne kadar modanın temel taşlarını oluşturan ikonlar haline gelmiştir.

Her dönem yeniden yorumlanan, kişisel stillere göre yeniden şekillenen ve modayı ileri taşıyan bu parçalar, moda tarihinin anlatılmamış hikayelerini gün yüzüne çıkarır.

Peki, bu zamansız parçaların ardında yatan sır nedir?

Hazırlayan: Dilan Kara

Küçük Siyah Elbise (Little Black Dress)



Küçük siyah elbise, 1920'lerin sonlarında Coco Chanel tarafından tasarlanarak moda sahnesine damgasını vurdu. O dönemde siyah, yalnızca yas rengi olarak kabul edilirken Chanel'in tasarımı, siyah elbiseyi zamansız ve şık bir seçenek olarak sundu. "LBD" (Little Black Dress) olarak anılmaya başlanan bu tasarım, zarafeti, gücü ve sadeliği aynı potada eriten bir ikon haline geldi. Günümüzde küçük siyah elbise ister işte, ister akşam davetlerinde her kadının kurtarıcısı olarak varlığını sürdürüyor. Audrey Hepburn'un "Breakfast at Tiffany's" filminde giydiği siyah elbise, bu parçanın evrensel cazibesini ve ikonluğunu bir kez daha kanıtlamıştı.

İşlevsellikten Zarafete

Trençkot, ilk olarak Birinci Dünya Savaşı sırasında Burberry tarafından İngiliz askerleri için üretildi. Bu dayanıklı, su geçirmez ve koruyucu giysi, zamanla savaşın tozunu üstünden silip günlük hayatın bir parçası oldu. Greta Garbo, Marlene Dietrich gibi sinemanın altın çağı yıldızları ve daha sonra 50'ler Hollywood'unun simgeleri olan kadınlar, trençkotun maskülen bir zarafet simgesi haline gelmesini sağladılar. Bugün trençkot, klasik bej renginden farklı desenlere ve kumaşlara kadar birçok formda karşımıza çıkıyor; ancak hala güçlü, gizemli ve sofistike bir duruşun simgesi olarak kabul ediliyor.



Saflığın ve Gücün Temsilcisi

Beyaz gömlek, modanın en temel parçalarından biri olarak kabul ediliyor. Yüzyıllardır erkek giyiminde yer alan bu parça, 20. yüzyılın ortalarından itibaren kadın modasında da yerini aldı. Yves Saint Laurent'ın 60'larda kadınları güçlendiren tasarımlarının başında gelen beyaz gömlek, maskülen zarafeti dışı dokunuşlarla buluşturdu. Günümüzde beyaz gömlek ister resmi ister rahat stillerde, her kadının dolabında bulunan ve kişisel tarzın anahtar parçalarından biri. Üstelik, her dönemde sadeliğiyle göz dolduruyor ve her yaşta insanın stil ifadesi olarak yeniden hayat buluyor.



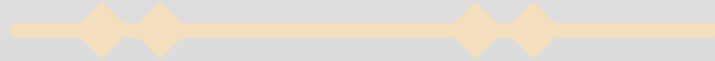
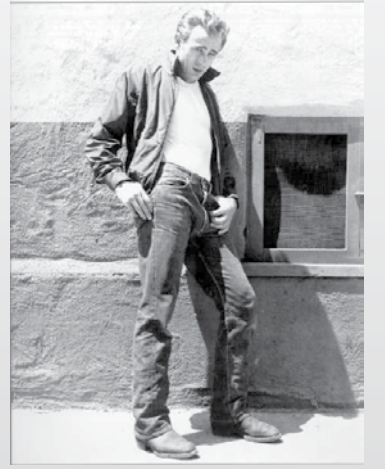
Asi Ruhun Sembolü

Deri ceket, 1950'li yıllarda Marlon Brando gibi ikonik isimlerin tercih etmesiyle popülerlik kazandı. James Dean ve Brando'nun giydiği deri ceketler, asi ruhun, gençliğin ve özgürlüğün sembolü haline geldi. O dönemde rock'n roll kültürüyle iç içe geçen deri ceket, 80'lerde punk akımının da etkisiyle yeniden bir yükseliş yaşadı. Günümüzde deri ceket, modanın en asi ve iddialı parçalarından biri olarak varlığını sürdürüyor. Klasik bir jean ve tişörtle kombinlenerek her mevsim stilin merkezine yerleşebiliyor ve zamana meydan okumaya devam ediyor.



İşçi Sınıfından Moda Sahnesine

Kot pantolonun hikayesi, 19. yüzyılda dayanıklı işçi kıyafeti olarak kullanılmasından bugünün moda ikonu haline gelmesine kadar uzanır. Levi Strauss tarafından işçiler için dayanıklı bir pantolon olarak tasarlanan kot, 1950'lerde gençlerin isyan sembolü haline geldi. James Dean'in "Rebel Without a Cause" filminde kot pantolon giymesi, bu parçayı gençlik kültürünün ayrılmaz bir parçası yaptı. Günümüzde kot pantolon, sokak modasından yüksek moda defilelerine kadar her yerde varlığını hissettiriyor. Skinny, mom jean, boyfriend ya da flare; tarzı ne olursa olsun, kot pantolon özgürlük ve konforun sembolü olmaya devam ediyor.



Zamansız Parçaların Geleceği

Modada kalıcı olmanın sırrı, zamansız bir zarafeti koruyabilmekte gizli. Bu ikon parçalar, zamansız olmalarının yanı sıra her dönemde yeniden yorumlanabilme esnekliğine sahipler. Günümüzde sürdürülebilir moda anlayışının öne çıkmasıyla birlikte, bu parçalar çevre dostu malzemelerle üretilerek modern dünyaya uyarlanıyor. Moda tasarımcıları, eskiyi yeniyle harmanlayarak hem nostaljik hem de yenilikçi bir tarz yaratıyor. Artık zamansızlık, yalnızca estetikle değil, aynı zamanda bilinçli tüketimle de ilişkilendiriliyor. Zamansız moda parçaları, sadece trendlerin değil, hayatın kendisinin de hızla değiştiği dünyamızda sabit kalan güvenilir dostlar gibi. Bu parçalar, modanın dönemsel akımlarını aşarak her dönemde kendini yeniden yaratabilme gücüne sahip. Zamansız bir parça, yalnızca şık bir giysi değil, aynı zamanda kişiliğin bir yansıması, bir hikâye anlatıcısı ve bir yaşam tarzıdır. Gardırobunuzda yer alan bir küçük siyah elbise ya da deri ceket, geçmişin anılarını taşıırken geleceğin modasına da ışık tutar.



KENDİ YOLCULUĞUNUZDA İLERLEYİN

*Nefes ve Spiritüel alanlarının neredeyse tamamını uzmanlık alanında toplayan Yaşam Koçu
Sevda Doğangüzel ile enerjisel çalışmaların tüm detaylarını konuştuk.*

*“Herkesin hayatı farklı bir yolda ilerler, bu yüzden başkalarıyla kıyaslama yapmadan,
kendi yolculuğunuzda ilerlemenin kıymetini bilin.”*

“ Nefes almak, yaşamın en temel fonksiyonlarından biridir. Ancak çoğu insan farkında olmadan yüzeysel ve yanlış nefes alır. ”

Röportaj: Melek Şenol

S

evda Hanım, sizi sektördeki başarılarımızdan tanıyoruz. Rica etsem, dergimiz okurları için kendinizi biraz tanıtabilir misiniz?

Öncelikle, nazik davetiniz için teşekkür ederim Melek Hanım.

Uzun yıllardır yurtdışında yaşıyorum. Eğitim hayatıma diş hekimliği asistanı olarak başladım ve bu alanda kendimi geliştirmeye devam ettim. Şu anda bir diş kliniğinde yönetici olarak çalışıyor ve aynı zamanda diş eti tedavisi uyguluyorum. Ancak mesleki yolculuğum bununla sınırlı kalmadı; yıllardır içsel keşif yolculuğundayım ve bu süreçte birçok farklı alanda eğitimler aldım. Astroloji ile başlayan bu serüvenim, numeroloji, nefes ve spiritüel koçluk, Theta Healing, bioenerji, Kundalini Reiki Master gibi birçok uzmanlık alanına evrildi. Şu an ise tasavvuf eğitimi alarak yolculuğumu daha da derinleştiriyorum. Öğrenmeyi ve araştırmayı çok seviyorum. Yay burcu stelyumu olan biri olarak sürekli öğrenmek, araştırmak, gelişim, keşif ve bilgiyi paylaşmak benim için vazgeçilmez. Yeni kültürler tanımak, farklı insanlarla iletişim kurmak, öğrendiklerimi uygulamak ve öğretmek hayatımın en büyük tutkularından biri. Bu yolculuk sadece benim için değil, başkalarına da ışık olma fırsatı sunduğu için çok değerli. Kendini keşfetmek, ruhsal gelişimini desteklemek ve potansiyelini açığa çıkarmak isteyen herkese rehberlik etmekten büyük mutluluk duyuyorum.

‘Yılın Çıkış Yapan Nefes Koçu & Spiritüel Danışmanı’ olarak yakın zamanda ödüle layık görüldünüz. Gönülden tebrik ediyorum! Bu konudaki duygularınızı alabilir miyiz?

Öncelikle çok teşekkür ederim, bu ödül benim için gerçekten büyük bir onur. Yıllardır kendimi keşfetme ve insanlara fayda sağlama yolunda emek veriyorum. Bu sürecin böyle güzel bir takdirle taçlanması, doğru yolda olduğumu bir kez daha hissettirdi. Nefes ve spiritüel danışmanlık, insanın özüne dönmesine, blokajlarını çözmesine ve yaşam enerjisini daha bilinçli kullanmasına yardımcı olan çok güçlü araçlar. Ben de bu alanda öğrendiğim ve deneyimlediğim her şeyi paylaşarak insanlara dokunmaya çalışıyorum. Bu ödülü sadece kendi başarımla değil, birlikte dönüşüm yolculuğuna çıktığım herkesin ortak bir zaferi olarak görüyorum. Çünkü bir insan değiştiğinde, etrafındaki dünya da değişmeye başlar. Bu süreçte bana güvenen, destekleyen ve birlikte büyüdüğümüz herkese yürekten teşekkür ediyorum. Bu ödül, benim için yeni başlangıçların ve daha büyük hedeflerin habercisi! Daha fazla insana dokunmak, daha çok ışık olmak ve bu yolculuğu daha da derinleştirmek için heyecanla ilerlemeye devam ediyorum.

“2025 yılı, büyük dönüşümler ve fırsatlarla dolu bir yıl olacak. Özellikle Jüpiter’in yengeç burcuna geçişi, su grubu burçlarına önemli destekler sunacak.”





“Reenkarnasyon terapisi, bireyin geçmiş yaşamlarını keşfetmesine yardımcı olan derin bir bilinçaltı çalışmasıdır.”

Doğru nefes almak neden önemli? Nefes egzersizleri nasıl yapılır?
Nefes almak, yaşamın en temel fonksiyonlarından biridir. Ancak çoğu insan farkında olmadan yüzeysel ve yanlış nefes alır. Günlük stres, yanlış duruş, yoğun düşünceler ve modern yaşamın getirdiği baskılar nefesimizi daraltır. Oysa doğru nefes almak hem fiziksel hem de zihinsel sağlığımızı doğrudan etkileyen, en doğal ve güçlü araçlardan biridir. Yanlış nefes alışkanlıkları, vücudumuzun oksijen seviyesini düşürerek stres hormonlarını artırabilir. Bu da yorgunluk, baş ağrısı, kaygı, uykusuzluk ve hatta bağışıklık sisteminin zayıflaması gibi sorunlara yol açabilir. Doğru nefes teknikleri ise; hücrelere daha fazla oksijen taşıyarak bedeni ve zihni canlandırır, enerji seviyesini dengeler ve genel yaşam kalitesini artırır.

Doğru nefesin faydaları nelerdir?

Zihinsel Sakinlik ve Netlik: Doğru nefes almak, beyne daha fazla oksijen gitmesini sağlar. Bu da stresin azalmasına, zihnin sakinleşmesine ve daha net düşünmeye yardımcı olur.
Duyusal Denge: Nefes, duygularımızla doğrudan bağlantılıdır. Öfke, kaygı veya üzüntü anlarında nefesimiz hızlanır ve düzensizleşir. Ancak bilinçli nefes teknikleri ile bu duyguları dengeleyebiliriz.

Fiziksel Sağlık: Kan dolaşımını hızlandırarak organların daha iyi çalışmasını sağlar. Aynı zamanda bağışıklık sisteminin güçlendirir ve hücre yenilenmesini destekler.

Enerji Seviyesini Artırır: Derin ve doğru nefes almak, vücuda daha fazla oksijen taşıyarak yorgunluğu azaltır ve enerjiyi artırır.

Uyku Kalitesini Yükseltir: Stresi azaltarak, sinir sisteminin sakinleştirir ve daha derin, dinlendirici bir uyku uyumanıza yardımcı olur.

Sindirim Sistemini Destekler: Diyaframın aktif kullanımı, iç organlara masaj etkisi yaparak sindirimi kolaylaştırır ve bağırsak hareketlerini düzenler.

Doğru nefes nasıl alınır?

Çoğumuz farkında olmadan yüzeysel nefes alırsınız, yani nefesimizi göğüs hizasında, kısa ve hızlı şekilde alırsınız. Oysa doğru nefes diyafram nefesidir. Diyafram nefesi, havayı ciğerlerin alt bölgesine kadar ulaştırarak vücudun oksijen alışverişini en verimli hale getirir.

Basit ve etkili bir diyafram nefesi egzersizi:

Rahat Bir Pozisyon Alın

- Düz bir zemine oturun veya uzanın.
- Omuzlarınızı gevşetin ve sırtınızı dik tutun.
- Ellerinizden birini göğsünüze, diğerini karnınıza koyun.

Burnunuzdan derin bir nefes alın

- Nefesi alırken karnınızın yavaşça şiştiğini hissedin.
- Göğsünüz mümkün olduğunca sabit kalsın.

Nefesi 4-5 saniye tutun

- Bu süre boyunca oksijenin vücuda yayılmasına izin verin. Ağzınızdan yavaşça nefes verin
- Nefesi verirken karnınızın içeri çekildiğini hissedin.
- Tüm gerginliği ve negatif enerjiyi nefesle birlikte bıraktığınızı hayal edin.

Bu egzersizi 5-10 dakika tekrarlayın

- Sabah kalktığınızda, gün içinde stres hissettiğinizde veya uyumadan önce yapabilirsiniz.

Bu nefes tekniğini düzenli uyguladığınızda hem zihinsel hem de fiziksel olarak daha dengeli ve huzurlu hissettiğinizi fark edeceksiniz.

Farklı nefes teknikleri

4-7-8 Nefes Tekniği (Rahatlatıcı Nefes)

- 4 saniye boyunca burnunuzdan derin bir nefes alın.
- Nefesi 7 saniye boyunca tutun.
- 8 saniye boyunca ağızdan yavaşça verin.
- Stres, kaygı ve uyku problemlerine karşı oldukça etkilidir.

Kutu Nefesi (Box Breathing)

- 4 saniye nefes alın.
- 4 saniye nefesi tutun.
- 4 saniye boyunca nefesi verin.
- 4 saniye bekleyin ve tekrar edin.
- Odaklanmayı artırır ve zihni sakinleştirir.

Nadi Shodhana (Alternatif burun nefesi)

- Sağ burun deliğinizi kapatın, sol burundan nefes alın.
- Sol burun deliğinizi kapatın, sağ burundan nefes verin.
- Sağ burundan nefes alın, sol burundan nefes verin.
- Bu şekilde devam ederek 5-10 dakika yapın.
- Sinir sisteminin dengeler ve zihni temizler.

Sonuç:

Nefes, sadece hayatta kalmamızı sağlayan bir refleks değildir; bilinçli kullanıldığında fiziksel, zihinsel ve ruhsal dengeyi sağlayan güçlü bir araçtır. Gün içinde farkında olmadan nefesimizi tutuyor, yüzeysel alıyor ya da düzensiz nefes alışkanlıkları ediniyoruz. Ancak doğru nefes teknikleri ile stresimizi yönetebilir, enerjimizi yükseltebilir ve hayat kalitemizi artırabiliriz.

Nefes almak sadece yaşamak değil, aynı zamanda bilinçli bir dönüşüm sürecidir. Doğru nefes almayı öğrenmek, kendimize yaptığımız en büyük yatırımlardan biridir. Çünkü en derin şifa, en güçlü dönüşüm ve en büyük özgürlük, kendi nefesimizde saklıdır.

Tasavvufta nefesin önemi nedir? Nefes, ruhsal ve manevi gelişimde nasıl bir rol oynar?

Tasavvufta nefes, ilahi bir lütuf ve ruhun en büyük sırlarından biri olarak kabul edilir. İnsan, yaratılışında Allah'ın (c.c.) ruhandan üflenmiş bir nefes taşır ve her aldığı nefes, aslında O'ndan gelen bir emanet gibidir. Bu yüzden nefes, sadece biyolojik bir işlev değil, aynı zamanda manevi bir idrak ve bilinç kapısıdır. Sufilere göre, nefesi bilinçli bir şekilde kontrol etmek ve farkında olmak, insanın ruhani gelişimini destekler. Nefes, kalbin ritmiyle uyum içinde olduğunda, zikir ve tefekkür daha derin bir anlam kazanır. “Hu” nefesi, yani her nefes alıp verişte Allah'ı anmak, kalbi arındıran ve insanı hakikate yaklaştıran en önemli pratiklerden biridir. Ayrıca tasavvufta nefes, sabır, teslimiyet ve tefekkürün bir aynasıdır. Nefesini bilinçli yönetebilen bir kişi, nefesini terbiye etmeye, zihnini sakinleştirmeye ve iç huzurunu bulmaya daha yatkın olur. Nefesin kontrolü, sadece fiziksel bir dengenin değil, aynı zamanda ruhun Hakk'a olan yolculuğunda bir kılavuzdur. Bu yüzden mutasavvıflar, nefesi sadece hayatta kalmak için bir araç değil, ilahi hakikati idrak etmek için bir anahtar olarak görürler. “Her nefeste O'nu an, çünkü her nefes O'ndan bir işarettir.” düşüncesiyle nefesin kıymetini bilmek, insanı manevi olarak yükselten en önemli adımlardan biridir.

Astrolog kimliğinizle 2025 yılında en şanslı burçlar hangileridir?

2025 yılı, büyük dönüşümler ve fırsatlarla dolu bir yıl olacak. Özellikle Jüpiter'in yengeç burcuna geçişi, su grubu burçlarına önemli destekler sunacak. Bazı burçlar için finansal kazançlar, bazıları içinse ilişkiler ve kariyerde yükseliş yılı olacak. İşte 2025'te en çok parlayan burçlar: 2025'te En Şanslı Burçlar

-İkizler (21 Mayıs- 20 Haziran)- 2025'in en şanslı burçlarından biri kesinlikle İkizler! Hayatınızın birçok alanında büyük fırsatlar sunacak. Özellikle kariyer, eğitim, ticaret ve iletişimle ilgili konular hızla ilerleyebilir. Yeni başlangıçlar, seyahatler ve finansal kazançlar gündemde. Doğru adımları atarsanız, bu yıl hayatınızı değiştirecek fırsatlar yakalayabilirsiniz.

-Boğa (20 Nisan- 20 Mayıs) – Maddi bolluk zamanı. Boğalar için 2025, finansal anlamda bereketli bir yıl olacak. Para kazanma beceriniz artacak, yatırımlardan kazanç sağlayabilirsiniz. İş hayatında sağlam temeller atabilir, uzun vadeli projelerinizin karşılığını alabilirsiniz. Ayrıca ilişkilerde de daha güvenli ve sağlam adımlar atacağınız bir dönemdesiniz.

-Yengeç jüpiterin gözdesi (21 Haziran- 22 Temmuz) – Aşk ve kariyer yılı. Yengeçler için 2025, hem aşk hem de kariyer açısından büyük fırsatlar sunuyor. Uzun süredir emek verdiğiniz konuların karşılığını almaya başlayacaksınız. Ailevi konular düzene girerken, duygusal anlamda kendinizi daha güçlü hissedebilirsiniz. Ayrıca gayrimenkul, yatırım ve taşınmazlarla ilgili şanslı bir yıl olabilir.

-Başak (23 Ağustos- 22 Eylül) – Kariyer ve kişisel gelişimde zirve. Başak burçları için 2025, kariyer odaklı bir yıl olacak. İş hayatında yükseliş, terfi veya yeni iş fırsatları gündemde. Kendinizi geliştireceğiniz alanlara yönelerek büyük başarıları imza atabilirsiniz. Aynı zamanda sağlık ve kişisel bakım konularında da kendinizi çok daha güçlü hissedebilirsiniz.

-Akrep (23 Ekim- 21 Kasım) – İçsel güç ve dönüşüm. Akrepler için 2025, büyük dönüşümlerin ve yeniden doğuşların yılı olacak. Ruhsal anlamda kendinizi daha güçlü ve kararlı hissedebilirsiniz. Aşk, ortaklıklar ve finansal konularda önemli gelişmeler yaşanabilir. Riskleri iyi analiz ederseniz, büyük kazançlar elde edebilirsiniz.

-Terazi (23 Eylül- 22 Ekim) – Sosyal hayatta ve aşkta parlama zamanı. Teraziler için 2025, ilişkilerde ve sosyal çevrede büyük fırsatlar getirecek. Yeni insanlarla tanışabilir, güçlü ortaklıklar kurabilirsiniz. Özellikle aşk hayatınızda önemli bir dönüm noktası olabilir. Evlenmek, ciddi bir ilişkiye başlamak ya da ilişkilerde sağlam adımlar atmak için harika bir yıl.

-Koç (21 Mart- 19 Nisan) – Cesur adımlar ve yeni başlangıçlar. Koç burçları için yılın ikinci yarısı büyük fırsatlarla geliyor. Yeni projeler, iş değişiklikleri ve cesur girişimler için destekleyici enerjiler var. Hedeflerinize odaklanırsanız, istediğiniz başarıyı yakalayabilirsiniz.

-Yay (22 Kasım- 21 Aralık) – Seyahatler ve fırsatlar yılı. 2025, Yay burçları için tam anlamıyla keşif ve macera dolu bir yıl olacak. Yeni kültürler tanıyabilir, yurt dışı bağlantılı işlerde fırsatlar yakalayabilirsiniz. Eğitim, medya, akademik konular ve kendini geliştirme alanlarında büyük ilerlemeler kaydedebilirsiniz.

2025 tüm burçlar için gelişim ve dönüşüm yılı olacak. **2025'te Burçlara Genel Tavsiyelerim**

- Toprak burçları (Boğa, Başak, Oğlak): Maddi kazançlarınıza odaklanın, uzun vadeli yatırımlar yapın.
 - Su burçları (Yengeç, Akrep, Balık): Duygusal dünyanızı dengeleyin, ruhsal gelişime önem verin.
 - Hava burçları (İkizler, Terazi, Kova): İletişim, eğitim ve sosyal ilişkilerinizde büyük fırsatlar var, cesur olun!
 - Ateş burçları (Koç, Aslan, Yay): Yılın ikinci yarısında harekete geçin, yeni projeleriniz için risk almaktan çekinmeyin. Bu sene evlenmeyen yay kalmayacak :).
- 2025, fırsatları değerlendirebilen, değişime açık olan ve ce-

sur adımlar atan herkes için bereketli bir yıl olacak. Unutmayın, astroloji bize yön gösterir ama en büyük şans, bilinçli seçimlerimizle şekillenir!

Reenkarnasyon terapisi nedir? Nasıl çalışır?

Reenkarnasyon terapisi, bireyin geçmiş yaşamlarını keşfetmesine yardımcı olan derin bir bilinçaltı çalışmasıdır. Ruhsal bir bakış açısıyla, hepimizin farklı zaman dilimlerinde, farklı bedenlerde yaşamlar sürdüğüne inanılır. Bu terapi, bilinçaltında saklı kalmış eski travmaları, duygusal blokajları ve bilinçsizce taşıdığımız kalıpları fark ederek şimdiki hayatımızda daha bilinçli ve özgür bir şekilde ilerlememizi sağlar.

Reenkarnasyon terapisinin amacı nedir?

- Bilinçaltındaki Korkuları ve Travmaları Keşfetmek: Geçmiş yaşamlarımızdan gelen korkular, bugünkü hayatımızı bilinçsizce etkileyebilir. Örneğin, açıklanamayan bir su korkusu, geçmiş bir yaşamda boğulma deneyimiyle bağlantılı olabilir.
- Tekrarlayan Kalıpları Çözmek: Hayatınızda sürekli aynı türden olaylar, ilişkiler ya da sorunlar mı karşınıza çıkıyor? Bunların kökeni bazen geçmiş yaşam deneyimlerine dayanabilir.
- Ruhsal Gelişimi Desteklemek: Reenkarnasyon terapisi, bireyin ruhsal yolculuğunu anlamasına, yaşam amacını keşfetmesine ve içsel farkındalığını artırmasına yardımcı olur.
- Karmik Bağları ve İlişkileri Anlamak: Bazen hayatımıza giren insanlar, geçmiş yaşamlarımızdan gelen bağlantılar taşıyor olabilir. Bu terapi, ilişkilerimizde neden belirli dinamikleri yaşadığımızı anlamamıza yardımcı olabilir.

Reenkarnasyon terapisi nasıl yapılır?

Seanslar genellikle hipnotik gevşeme veya meditasyon teknikleri kullanılarak gerçekleştirilir. Kişi bilinçli farkındalığını kaybetmeden, derin bir rahatlama halinde geçmiş yaşam anılarına ulaşabilir. Seans sırasında:

- Danışan yönlendirici sorularla derinleşir.
- Bilinçaltı, yaşanmış travmatik deneyimleri ya da önemli anıları yüzeye çıkarır.
- Kişi bu anıları gözlemleyerek farkındalık kazanır.
- Terapist, kişinin bu deneyimleri sağlıklı bir şekilde anlamlandırmasına yardımcı olur.

Reenkarnasyon terapisi kimler için uygundur?

- Yaşamındaki tekrarlayan sorunların kaynağını anlamak isteyenler,
- Açıklanamayan korkuları veya fobileri olanlar,
- Derin ruhsal keşif ve farkındalık yolculuğuna çıkmak isteyenler,
- Geçmiş yaşamlarla bağlantılı olduğunu düşündüğü ilişki dinamiklerini çözmek isteyenler,
- Ruhsal gelişim sürecinde yeni bir kapı aralamak isteyenler için etkili bir yöntemdir.



Reenkarnasyon terapisi, sadece geçmiş yaşamları keşfetmekle kalmaz, aynı zamanda kişinin şu anki hayatını daha bilinçli ve farkında bir şekilde yaşamasına yardımcı olur. Herkesin deneyimi farklıdır ve terapi süreci kişiye özel olarak şekillenir. Bu terapiyi deneyimleyen birçok kişi, seans sonrasında daha hafif, özgürleşmiş ve farkındalığı artmış hissettiğini dile getirir. Hayatın derin anlamlarını keşfetmek ve ruhsal yolculuğunuzda yeni kapılar açmak için güçlü bir araçtır.

Numaroloji uzmanlığınızla ilgili konuşalım istiyorum biraz da. Oturduğumuz evin kapı numarası veya doğum tarihimiz gibi numaralar bizi nasıl etkiler? Örneğin, 0-10 arası sayı anlamlarını sizden öğrenmek istiyoruz.

Numaroloji, sayıların enerjisini ve hayatımız üzerindeki etkilerini inceleyen kadim bir bilimdir. Doğum tarihlerimiz, isimimizdeki harfler, ev numaramız gibi hayatımızdaki rakamlar belirli bir frekansa sahiptir ve bu frekanslar karakterimizden yaşam yolumuza kadar birçok alanı etkileyebilir.

Ev Numarasının Enerjisi

Yaşadığınız evin numarası, oradaki genel enerjiyi ve sizin üzerindeki etkisini belirleyebilir. Örneğin, 24 numaralı bir dairede oturuyorsanız, 2+4=6 olduğu için bu evin enerjisi “6” sayısının titreşimiyle uyumludur. Sayılar, tek basamağa indirgenerek yorumlanır. İşte ev numaranızın anlamları:

- 1: Bireyselliği ve liderliği simgeler. Bağımsızlık, girişimcilik ve güçlü bir karakter geliştirmenizi sağlar.
- 2: Denge, huzur ve uyum enerjisi taşır. Aile ve ortaklıklar için uygun bir titreşimdir.
- 3: Neşe, yaratıcılık ve iletişim enerjisi vardır. Sanatçılar ve sosyal kişilikler için ideal bir frekanstır.
- 4: Düzen, güvenlik ve istikrarı temsil eder. Çalışkanlık ve disiplin enerjisi taşır.
- 5: Değişim ve macerayı simgeler. Sürekli hareket halinde olanlar ve özgürlüğüne düşkün kişiler için uygundur.
- 6: Aile, sevgi ve şefkat enerjisi taşır. Ev yaşamına ve sorumluluklara önem verenler için idealdir.
- 7: Ruhsal gelişim ve içsel yolculuğun frekansını yansıtır. Meditasyon ve kişisel farkındalık için mükemmel bir sayıdır.
- 8: Bolluk, maddi güç ve başarıyı temsil eder. İş dünyasında başarılı olmak isteyenler için güçlü bir enerjidir.
- 9: Evrensel sevgi, yardımseverlik ve tamamlanma enerjisini taşır. Ruhsal ve insani hizmet odaklı kişiler için uygundur.

Eğer yaşadığınız evin numarasının enerjisini değiştirmek isterseniz, kapınıza ek bir rakam veya sembol ekleyerek sayının titreşimini dengeleyebilirsiniz.

Doğum tarihimizin enerjisi ve hayatımıza etkileri
Doğum tarihimiz, bizim hayat yolumuzu, yeteneklerimizi, güçlü ve zayıf yönlerimizi belirleyen en önemli sayısal kodlardan biridir. Yaşam yolumuz (Life Path Number), doğum tarihimizde saklıdır ve bizim hayatta nasıl bir yol izleyeceğimizi, hangi alanlarda başarılı olabileceğimizi gösterir.

Yaşam yolu sayısı nasıl hesaplanır?

Doğum tarihindeki tüm rakamları toplayarak tek basamağa indirgemek gerekir. Örneğin:

5 Ağustos 1992 doğumlu birinin yaşam yolunu hesaplayalım:

$$5 + 8 + 1 + 9 + 9 + 2 = 34$$

$$3 + 4 = 7$$

Bu kişinin yaşam yolu 7'dir ve derin bir ruhsal yolculuğa, sezgilere ve bilgelik arayışına yatkın olduğunu gösterir. Bazı doğum tarihlerinde 11, 22 ve 33 gibi özel sayılar çıkar. Bunlar “master sayı” olarak bilinir ve daha yüksek bir ruhsal misyonu temsil eder. 0-10 Arası Sayıların Anlamları

- 0: Sonsuz olasılıklar, ilahi bilinç, tamamlanma ve yüksek farkındalık enerjisini taşır. Potansiyelin henüz açığa çıkmadığını gösterir.

- 1: Liderlik, bireysellik, yeni başlangıçlar ve güçlü irade

enerjisini temsil eder. Hayatında inisiyatif alabilen kişiler için güçlü bir sayıdır.

- 2: Uyum, denge, diplomasi ve sezgileri temsil eder. İlişkilerde destekleyici ve anlayışlı bir yapı verir.

- 3: Yaratıcılık, iletişim, neşe ve sanatsal yetenekleri simgeler. Hayata eğlenceli ve pozitif bir bakış açısı kazandırır.

- 4: Disiplin, düzen, güven ve sağlam temelleri temsil eder. Planlı hareket eden kişiler için güçlü bir enerjidir.

- 5: Özgürlük, macera, değişim ve hareket enerjisi taşır. Monotonluktan sıkılanlar için yeniliklerin işaretçisidir.

- 6: Aile, sevgi, şefkat ve sorumluluk enerjisini temsil eder. Uyumlu ve koruyucu bir frekansa sahiptir.

- 7: Bilgelik, ruhsal gelişim ve içsel keşfi simgeler. Yalnız kalmayı seven ve derin düşünen kişiler için güçlü bir titreşimdir.

- 8: Para, güç, otorite ve başarıyı temsil eder. Maddi dünya ile güçlü bağlantılar kuran bir enerjidir.

- 9: Evrensel sevgi, tamamlanma ve hizmet enerjisini taşır. Ruhsal olarak olgun ve yardımsever kişiler için güçlüdür.

- 10: Yeni başlangıçların ve dönüşümlerin sayısıdır. 1'in liderliği ile 0'ın sonsuz potansiyeli birleşir, büyük değişim ve güçlü başlangıçlara işaret eder.

Özel ve Master Sayılar: 11, 22, 33

Bu sayılar indirgenmeden yorumlanır çünkü yüksek frekansta titreşen güçlü sayılardır. Master sayılar, kişinin daha büyük bir ruhsal misyon taşıdığını gösterir.

- 11: Sezgilerin ve ruhsal aydınlanmanın sayısıdır. Bu sayıya sahip kişiler ilham verici, spiritüel rehberler olabilirler. Güçlü sezgiler, vizyoner bakış açısı ve yaratıcı düşünce ile doludurlar.

- 22: “Master Builder” (Usta İnşacı) olarak bilinir. Hayalleri gerçeğe dönüştürme gücü taşır. Hem spiritüel hem de maddi dünyayı dengede tutabilen büyük liderler ve vizyonerler bu sayıya sahiptir.

- 33: En yüksek bilinç seviyelerinden biridir ve koşulsuz sevgiyi, şifayı ve ruhsal rehberliği temsil eder. “Üstat Öğretmen” olarak bilinir. Sanatçılar, şifacılar, büyük liderler ve ruhsal öğretmenler genellikle 33 sayısına sahiptir.

Sonuç Olarak...

Her sayı kendi enerjisini taşır ve hayatımızda farklı alanlarda bizi etkiler. Doğum tarihimiz bizim kaderimizi belirleyen güçlü bir kodlama sistemidir. Numarolojiyi anlamak, kendimizi ve yaşam yolumuzu daha bilinçli bir şekilde yönlendirmemize yardımcı olur. Sayılar evrenin dili, biz ise bu dili çözmeye çalışan ruhsal yolcularız.

Kundalini Reiki ve Kundalini Yoga arasındaki fark nedir? Hangi seansları yapıyorsunuz?

Kundalini enerjisi, içimizdeki uykuda olan yaşam gücüdür (prana) ve doğru yönlendirildiğinde büyük bir ruhsal uyanışa, şifaya ve dönüşüme kapı açar. Hem Kundalini Reiki hem de Kundalini Yoga, bu enerjiyi aktive etmek ve yükseltmek için kullanılan yöntemlerdir. Ancak, ikisinin çalışma şekli farklıdır.



Kundalini Reiki nedir?

Kundalini Reiki, enerji blokajlarını çözerek, Kundalini enerjisinin güvenli bir şekilde yükselmesini sağlayan güçlü bir şifa sistemidir. Geleneksel Usui Reiki'ye benzer, ancak Kundalini enerjisinin de dahil olmasıyla daha derin ve güçlü bir dönüşüm süreci başlatır.

Kundalini Reiki seanslarında neler yapıyorum?

- Enerji Merkezlerini (Çakraları) Açma: Blokajları çözerek enerjinin serbestçe akmasını sağlıyorum.

- Şifa ve Dengeleme: Fiziksel, duygusal ve ruhsal dengesizlikleri iyileştirmek için Kundalini enerjisini yönlendiriyorum.

- Travma ve Karmik Temizlik: Geçmişten gelen duygusal yükleri ve enerjisel blokajları temizleyerek kişinin hafiflemesine yardımcı oluyorum.

- Uzaktan Reiki Seansları: Fiziksel olarak aynı ortamda olmadan da enerji aktarımı yaparak şifayı destekliyorum.

Kundalini Reiki, özellikle ruhsal gelişim sürecini hızlandırmak, içsel gücü keşfetmek ve enerji alanını temizlemek isteyenler için harika bir tekniktir.

Kundalini Yoga ile farkı nedir?

Kundalini Yoga ise nefes, hareket (asanalar) ve mantralarla çalışarak içsel enerjiyi uyandıran ve fiziksel bedenle ruhsal bedeni dengeleyen bir sistemdir. Daha çok bedensel farkındalık ve ruhsal gelişime odaklanır.

Kundalini Yoga ile Kundalini Reiki arasındaki farklar:

Kundalini Reiki Kundalini Yoga Enerji aktarımı ile şifa verir. Fiziksel hareketler, nefes ve mantralarla çalışır. Çakraları açar ve enerji blokajlarını temizler. Esneklik, dayanıklılık ve beden farkındalığını artırır. Ruhsal dönüşümü hızlandırır. Hem fiziksel hem ruhsal dengeyi geliştirir. Sessiz bir şekilde uygulanır, meditasyon temelli. Dinamik hareketler içerir. İkisi de ruhsal uyanışı ve şifayı destekleyen çok güçlü sistemlerdir. Kundalini enerjisini yükseltmek isteyen biri için Reiki ve Yoga birlikte de uygulanabilir.

Hangi seansı seçmelisiniz?

- Ruhsal ve enerjisel blokajlardan arınmak, iç huzuru bulmak ve şifa almak istiyorsanız, Kundalini Reiki Seansı uygundur.

- Fiziksel bedeninizle çalışarak Kundalini enerjinizi yükseltmek, esneklik kazanmak ve zihinsel netlik elde etmek istiyorsanız, Kundalini Yoga yapabilirsiniz.

- Hem enerji şifası almak hem de fiziksel olarak kendinizi geliştirmek istiyorsanız, ikisini birlikte uygulayabilirsiniz.

Her iki yöntem de güçlü bir dönüşüm yaratır ve kişinin farkındalığını artırarak hayatına yeni bir perspektif kazandırır.

Kundalini Reiki ile nasıl şifa çalışmaları yapıyorum?

Ben yalnızca Kundalini enerjisi ile çalışıyorum ve bu güçlü enerjiyi şifa, dönüşüm ve bilinç yükseltme amacıyla kullanıyorum. Kundalini, kök çakrada uyuyan ve doğru tekniklerle aktive edildiğinde tüm enerji merkezlerinden (çakralardan) geçerek bilinç seviyesini yükselten yaşam gücü enerjisidir. Kundalini Reiki, bu enerjinin güvenli bir şekilde yükselmesini sağlarken, fiziksel, duygusal ve ruhsal blokajları temizlemeye yardımcı olur. Geleneksel Reiki'den farklı olarak, Kundalini enerjisini de aktive ettiği için daha derin ve hızlı bir dönüşüm yaratır.

Birçok farklı branşta ayrı ayrı uzmanlıklarınız var. İş başarısı nasıl gelir? Sizin için başarı nedir?

Başarı, benim için sadece maddi kazançla ölçülen bir şey değil. Başarı, sevdiğiniz bir şeyi yaparak hem kendinizi hem de çevrenizdekileri geliştirebilmek. Yıllardır birçok alanda kendimi geliştirmeye devam ediyorum ve bu süreç bana sadece mesleki anlamda değil, ruhsal anlamda da çok şey kattı. Başarının temeli, tutkuyla yaptığınız işin arkasında durmak ve her gün biraz daha büyümek. İş hayatımda edindiğim deneyimler, bana insanlara gerçekten değer katabilmenin ve onların hayatlarına dokunabilmenin ne kadar kıymetli olduğunu gösteriyor. Gerçek başarı, başkalarına yardım etmek, onlara rehberlik edebilmek ve birlikte büyümek.

Başarıyı nasıl elde ettiğimize gelirsek;

- Sürekli öğrenmeye açık olmak her zaman beni bir adım öne taşıdı.

- İstikrarlı ve kararlı olmak, hedeflerime ulaşmamda önemli bir rol oynadı.

- Paylaşmak ve değer katmak, benim için başarıyı kalıcı kılan en önemli unsur.

- Duygusal ve ruhsal dengeyi koruyarak işimi daha verimli hale getirmek.

Benim başarı bir hedef değil, bir yolculuk. Ve bu yolculukta en önemli şey, insanlara katkı sağlamak ve onların hayatlarında fark yaratabilmek.

Hazır sizi bulmuşken, genç kuşağa bu konudaki önerilerinizi öğrenmek isteriz.

Genç kuşağa söylemek istediğim birkaç önemli şey var. Öncelikle, kendinizi tanıyın ve ne istediğinizi keşfedin. Genç yaşlarda her şey biraz belirsiz olabilir, ama içindeki sesin size ne söylediğini dinle-

yin. Herkesin hayatı farklı bir yolda ilerler, bu yüzden başkalarıyla kıyaslama yapmadan, kendi yolculuğunuzda ilerlemenin kıymetini bilin. İkinci olarak, sürekli öğrenmeye açık olun. Hayat boyunca öğrendiğiniz her şey, sizi bir adım öne taşıyacak. Yanlışlar yaparak öğrenmek, gelişmek oldukça doğal bir süreçtir. Her deneyim bir öğretilerdir, o yüzden hatalarınızdan korkmayın, onlardan ders çıkarın. Ve son olarak, kendinize güvenin. Hayatta karşınıza çıkacak zorluklar, sizi yıkmak değil, güçlendirmek içindir. İçsel gücünüzü keşfedin ve her durumda pozitif kalmaya çalışın. Hayatın getireceği engelleri aşmak için sahip olduğunuz potansiyeli kullanın. Yaşadığımız zorluklar ve başımıza gelen kötü olaylar, genellikle bize önemli dersler verir. Bu tür durumlar karşısında, "Bu neden başıma geldi?" yerine, "Bu olaydan ne öğrenmem gerekiyor?" diye sormak, bizi daha derin bir farkındalığa götürür. Her deneyim, bir öğretilerdir; önemli olan, bu öğretilerden nasıl faydalanabileceğimizi anlamaktır. Zorluklar aslında kişisel gelişimimize katkı sağlamak için karşımıza çıkar. Bu bakış açısı, hayatımıza daha anlamlı bir yön verir ve içsel gücümüzü keşfetmemizi sağlar. Kendinizi geliştirmek, başkalarına değer katmak, aynı zamanda özgün ve gerçek bir insan olmayı hedeflemek, başarıyı peşinden getirecektir. Ve unutmayın, hayat, her adımıyla bize yeni bir şeyler öğreten, uzun bir yolculuktur ve her adım, bu yolculukta önemli bir iz bırakır.

Şu anda devam eden portföyünüz neler?

Şu anda hem kişisel gelişimimi sürdürmeye devam ediyorum hem de birçok farklı alanda aktif olarak çalışıyorum. Eğitimlerime, özellikle Tasavvuf üzerine devam etmekteyim. Bu alandaki derinleşmelerim hem işime hem de ruhsal yolculuğuma katkı sağlıyor. Ayrıca, nefes koçluğu, spiritüel danışmanlık ve theta healing gibi alanlardaki çalışmalarım da hız kesmeden devam ediyor. Bunun yanı sıra, astrolog olarak danışmanlık ve numeroloji alanlarında insanlara rehberlik etmeye devam ediyorum. Her bir alan, diğerine katkı sağlayarak beni hem profesyonel hem de kişisel anlamda sürekli geliştirmeme olanak tanıyor. Klinikte diş tedavisi ve yöneticilik gibi yoğun bir tempoda çalışıyorum. Haftanın tamamında klinikteki tedavi süreçleriyle ilgileniyor ve aynı zamanda yöneticilik görevlerimi yürütüyorum. Bu, oldukça yoğun bir program olsa da her iki alanda da insanlara yardımcı olmanın bana verdiği tatmin duygusu, her zorluğu aşmamı sağlıyor. Yeni projelerim arasında online eğitimler ve seanslar düzenlemeyi de planlıyorum, böylece daha geniş kitlelere ulaşarak bilgi ve deneyimlerimi daha fazla kişiyle paylaşabilmeyi hedefliyorum. Portföyümdeki her bir çalışmam, insanlara dokunmayı, onların hayatlarına olumlu değişiklikler getirmeyi amaçlıyor. Gerçekten sevdiğim ve tutku ile yaptığım bu işler, bana her gün yeni bir ilham kaynağı.

Çok zarif ve şık bir giyim tarzınız var. Giyim tarzınızı ve stilinizi nasıl yorumlarsınız? Modaya bakış açınız nasıl?

Giyim tarzım, kişiliğimi ve ruh halimi yansıtan bir ifade biçimi benim için çok önemli. Zarif ve şık olmak, sadece dış görünüşle ilgili değil, aynı zamanda içsel bir yansıma da taşıyor. Benim için giyim, özgünlük ve rahatlıkla birleşen bir estetik anlayışı. Klasik ve modernin birleştiği, zamansız parçaları tercih ediyorum. Sade ama özenli olmak, sıklığı daha değerli kıyor. Uzun yıllar moda danışmanı olarak çalıştım ve Versace, Boss, Porsche Design, Salvatore Ferragamo, Ralph Lauren, Escada gibi tanınmış markalarla deneyim kazandım. Bu süreç hem stilimi geliştirmemi hem de modanın ruhunu daha derinlemesine anlamama sağladı. Moda, sadece giysilerle ilgili değil, bir kişinin enerjisini, kimliğini ve duruşunu da yansıtan bir dil. Bu deneyimler, tarzımı oluştururken bana çok şey kattı ve özgün, zarif ve şık olmanın bana en çok hitap eden yaklaşım olduğumu keşfettim. Modaya bakış açımda ise, modanın geçici trendlerden çok, kişisel tarzı ifade etmenin bir yolu olduğuna inanıyorum. Moda, insanın kendisini rahat ve özgüvenli hissettiği bir alandır. Trendleri takip etmek, güzel olabilir ama modanın gerçekte ne olduğuna baktığımızda, kişinin kendine özgü tarzı, onun modasıdır. Her zaman zamansız, kişisel ve özgün parçalarla giymeyi tercih ediyorum. Çünkü moda, sadece dışarıya gösterilen bir şey değil, içindeki enerjiyi yansıtmaktır.

Size nasıl ulaşabilir?

Bana Instagram sayfamdan (@sdg.healing) rahatlıkla ulaşabilirsiniz. Sosyal medya hesaplarım üzerinden hem kişisel gelişimle ilgili hem de danışmanlık hizmetlerimle ilgili çeşitli içerikler paylaşıyor ve sorularınızı yanıtlıyorum. Ayrıca, web sitem hazırlanıyor ve tamamlanıldığında sizlerle paylaşacağım. Bu site üzerinden hizmetlerimle ilgili daha detaylı bilgi alabilir ve online randevu oluşturabilirsiniz. Yurtdışında yaşadığım için şu an birebir nefes terapilerini Türkiye'de yapamıyorum. Ancak, ilerleyen zamanlarda Eğitimler düzenlemeyi planlıyorum.

"Sonsuz teşekkürlerimle; kıymetli destekleri ve zarafetleriyle bu güzel süreci mümkün kılan Sedef Hanım'a ve Melek Hanım'a, ayrıca She and Girl Dergisi ailesine minnettarım."

Sevda Doğangüzel



MAKYAJDA KALİTE ÖNEMLİDİR

Mesleğini aşkla yapan Makyaj Sanatçısı Saliha Yiğit ile uyguladığı makyaj tekniklerini ve ağırlıklı olarak yaptığı gelin makyajlarının onun için ne denli önemli olduğunu konuştuk.

“Tüm gelinlerimle mutlaka samimi bir sohbetim olur. Birçoğuyla sonrasında arkadaş kalırız. Gelinleri sayfamda paylaştıkça içerik üretiyor gibi değil anılarımı paylaşıyor gibi hissediyorum. Belki de beni en çok motive eden şey budur” sözleriyle, mesleğini ne kadar içten ve samimi hislerle uyguladığını belirtiyor.
Sizce de başarı bu şekilde gelmez mi?

💡 Cildi aydınlık ve taze gösteren, kaliteli makyaj malzemeleri ile gerçekleştirilen hafif makyaj stilleri sayesinde duru bir güzellik kazandırmak mümkün.💡

Röportaj: Banu Çelik

Ö

ncelikle sizi tanıyarak başlayalım. Saliha Yiğit kimdir? Makyaj sanatına olan yolculuğunuz nasıl başladı?

Ben Saliha Yiğit, Iğdır'da doğdum. 8 kardeşli bir ailenin çocuğuyum her zaman en süslü olan bendim. Bu yüzden aile baskısı ve mahalle baskısı çok yaşadım. Renkli giymeyi ve renkleri, makyajı küçüklüğümden beri çok severdim. Makyaj yapıp aynanın karşısına geçtiğimi gören babam, aynayı kaldırmıştı ve okuldan döndüğümde aynam yoktu, çok ağlamıştım. Babama yalvar yakar haftalar sonra aynayı odama astırmıştım ama babam, "bir daha aynanın karşısına geçip makyaj yaptığını görmeyeceğim" dedi. Bense gizlice biriktirdiğim paramla az da olsa makyaj malzemesi alır babam yokken sürekli makyajlar yapardım. Süslenme ve makyaja olan tutkum için yapılan baskılar sonucu yaşadığım yerden kaçarcasına Edirne'ye üniversite okumaya geldim. Almanca öğretmenliği okuyordum, mutluydum, mesleğimi seviyordum. Maalesef ki öğretmenlik alanında da çalıştığım özel sektörlerde de mobbing ve mutsuzlukla çalıştım. Ama hiçbir zaman makyajımı ve bakımlı görünmeyi ihmal etmemiştim. O sıralar bu işi meslek olarak yapmasam bile hep en güncel makyaj tekniklerini öğrenir ve uygulardım. Daha sonra eşim Dr. Emrullah Yiğit'in desteği ile mobbing altında çalıştığım işimden istifa ettim ve makyaj eğitimleri almaya başladım. Maddi ve manevi çok emek verdiğim bir süreçti. İşim benim için çok kıymetli. İşimi severek yapıyor olmam başarılı olmamın en önemli sebebidir.

"salihathemakeupartist" sayfasında oldukça özgün ve dikkat çekici makyajlara yer veriyorsunuz. Kendi stilinizi nasıl tanımlarsınız?

Cildi aydınlık ve taze gösteren, kaliteli makyaj malzemeleri ile gerçekleştirilen hafif makyaj stilleri sayesinde duru bir güzellik kazandırmak mümkün. Ben ayrıca renklerin teorisine dayanan eğitimler de aldım. Bu sayede pürüzsüz bir ten görünümünü mümkün kılan makyaj stilim vardır. Makyajlarımda doğallığa çok önem veririm. Ve kullandığım teknikler ile başta gelinlerim olmak üzere yaptığım makyajın tüm gün aynı tazeliğe durması benim için en önemli detaydır.

Sosyal medyada bu kadar beğeni alan bir makyaj sanatçısı olarak, içerik üretirken sizi en çok motive eden şey nedir? Tüm gelinlerimle mutlaka samimi bir sohbetim olur. Birçoğuyla sonrasında arkadaş kalırsınız. Gelinleri sayfamda paylaştıkça içerik üretiyor gibi değil anılarımı paylaşıyor gibi hissediyorum. Belki de beni en çok motive eden şey budur.

Sizce bir makyaj sanatçısının sahip olması gereken en önemli 3 özellik nedir?

İnsanlar konuşan varlıklardır. Bu yüzden üç şey sayacak olursam en başta iyi bir iletişim derim. İkinci olarak ise bir makyaj ustasının kullandığı malzemeler (fırça vs.) her zaman temiz ve hijyenik olmalıdır. Ürünlerinin kalitesi de şeffaf olmalıdır, ucuz ürün kullanıyorsa bunu belirtecek ya da daima kaliteli, cilde dost ürün kullanmalıdır. Üçüncü olarak ise her daim eğitimlerine devam etmeli, trendleri takip etmeli, gerekirse Teorik eğitimler dahi almalı ve kullandığı makyaj tekniklerini geliştirmelidir. Ben bu saydığım üç özelliği de kendimde taşımaya hep özen gösteririm.



“Yalnızca iş yapıyormuş
gibi değil, en özel ve
en stresli günlerinde
o gelinlerin hem
rahatlamasını hem de mutlu
olmasını sağlamak için
elinden geleni yapıyorum.”





Makyajda şu an en trend teknik veya ürün hangisi sizce? Siz bu trendi nasıl yorumluyorsunuz?

2025 gelin makyajlarında saf ışıltılı makyajlar trend. Genel olarak makyajda minimalist ve doğal bir görünüm trend. Cildin temiz, pürüzsüz olduğu ten makyajları ve hafif parlak detaylar olduğu makyajlar daha ön planda. Cildin pürüzsüz ve temiz olması için de kaliteli makyaj fırçası çeşitleri kullanılmalıdır.

Bir kişinin makyaj stilini belirlerken nelere dikkat ediyorsunuz? Yüz şekli, ten rengi gibi detaylar sizin için ne kadar belirleyici?

Tüm gelinlerimle randevulaştığım tarihten itibaren hep iletişim içerisinde kalınm. Gelinim için seçeceğim makyaj stili gelinim ile hep ortak kararımıdır. Benimle giyecekleri gelinliği saç modelini paylaşırlar. Gelinimin mutlu olacağı ten rengi, yüz şekli doğrultusunda ve gelinimin isteklerine göre seçer, o gün yaparım.

Her kadının makyaj çantasında mutlaka olması gereken üç ürün ne olurdu?

Her kadının makyaj çantasında bulunması gereken malzemeler, kişisel tercihlere göre değişebilir. Öncelikle cildinizi makyaja hazırlamanız gerekir. Cildinizi nemlendirecek ve makyaja hazırlayacak bir nemlendirici olmalı. Cilt tonunu dengelemek ve pürüzsüz bir görünüm elde etmek için iyi bir fondöten şart. Makyaj çantanızda yer alacak fondöteni, cilt tipinize ve tonunuza uygun seçmelisiniz. Göz altı morluklarını ve ciltteki kusurları gizlemek için bir kapatıcı mutlaka çantanızda olmalı. Gözleri belirginleştirmek için makyajın olmazsa olmazlarından biri maskaradır. Hacim veren veya uzatıcı etkili maskaralar, göz makyajınızı tamamlar ve daha çekici bir görünüm sağlar. Yüzünüze renk katmak için allık veya bronzer kullanabilirsiniz. Allık, yanaklarınıza taze bir görünüm kazandırırken, bronzer yüz hatlarınızı belirginleştirmek için idealdir. Her makyaj çantasında birkaç farklı renk ruj bulundurmak iyi bir fikirdir. Nude tonlardan canlı kırmızılara kadar, dudak makyajınızı günün her saatine uyarlayabilirsiniz. Makyaj malzemeleriniz kadar onları uyguladığınız araçlar da önemlidir. Küçük bir makyaj fırça seti ve sünger aplikatörler, makyajınızı pürüzsüz şekilde uygulamanızı sağlar.

“ Her kadının makyaj çantasında bulunması gereken malzemeler, kişisel tercihlere göre değişebilir. Öncelikle cildinizi makyaja hazırlamanız gerekir. ”



İşin yaratıcı yönü kadar teknik bilgi de gerektiriyor. Bu alanda kendinizi geliştirmek isteyenlere neler önerirsiniz?

Klişe bir cümledir ama "eğitim şart" her daim işin ustasından eğitim alınmalıdır. Makyaj yalnızca pürüzsüz temiz yüzlere yapılmaz. Kusurlu yüzler için makyaj eğitimleri vardır örneğin. Bu eğitimleri alıp teknikleri öğrenmek her zaman bir adım ileriye taşır

Gelinlerinize daha sonrasında arkadaş bile kaldığınızı söylemişsiniz? Bu işinizi nasıl etkiliyor daha fazla anlatır mısınız

Yalnızca iş yapıyormuş gibi değil, en özel ve en stresli günlerinde o gelinlerin hem rahatlamasını hem de mutlu olmasını sağlamak için elimden geleni yapıyorum. Kötü bir makyaj tüm gün kötü hissetmelerine sebep olabilir. Güzel makyajda aramızdaki bağı güçlendiriyor. Gelinlerimle neler neler yaşamadık ki... Stresten ağlayanlar, benim sarılıp teselli ettiklerim, bağırıp çağırıp telaşlananlar mı dersiniz...Hatta bir gelinimle komşu olduğumuzu sonradan öğrendik ve sohbetimiz hala devam ediyor. Özel günlerindeki makyajı hiç unutmuyorlar bu da işimin kalitesini gösteriyor, işte o zaman benden mutlusu yok.

Son olarak, önümüzdeki döneme dair hedefleriniz ya da sürpriz projeleriniz var mı?

Hep gelişmeyi ve büyümeyi arzuluyorum. Hiç boş günüm olmasın her gün makyaj yapayım istiyorum. Makyaj sonrası yorgunluğu bile seviyorum diyebilirim. Şu an freelance olarak çalışıyorum ama yakın zamanda bir makeup stüdyo kurmayı planlıyorum. Hem stüdyo hem freelance olarak çalışmayı hayal ediyordum.

She and Girls okuyucularına neler söylemek istersin?

She and Girls, kadınlar için hazırlanmış bir dergi ve bu benim çok hoşuma gitti. Ve okuyucularına söyleyeceğim şey "hep kendinizi sevin ve bir profesyonel makyaj ihtiyacınız olursa bana @salihathemakeupartist adresinden ulaşın" siz değerli kadınları çok seviyorum.

Güzel kadınlarımıza bol makyajlı günler diliyorum.



“Tüm gelinlerimle randevulaştığım tarihten itibaren hep iletişim içerisinde kalırım. Gelinim için seçeceğim makyaj stili gelinim ile hep ortak kararımdır.”

Stil

İlham Verenler

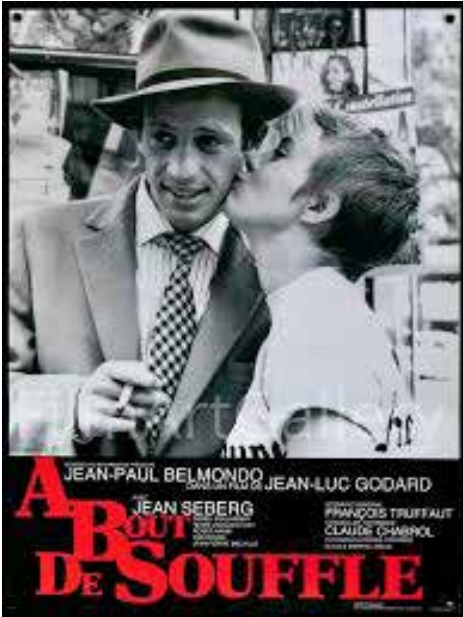


Nouvelle Vague, 1950'lerin sonlarında ve 1960'ların başlarında Fransız sinemasında yenilikçi bir akım olarak ortaya çıktı. Genç yönetmenler, sınırlı bütçelerle ve deneysel çekim teknikleriyle, günümüzde klasik olarak kabul edilen filmler ortaya koydular. François Truffaut, Jean-Luc Godard, Claude Chabrol, Agnès Varda ve Éric Rohmer gibi isimler, bu hareketin en öne çıkan yönetmenleri arasında yer alıyor.

Fransız Yeni Dalgası, sadece sinemaya değil, aynı zamanda moda ve stil anlayışına da etki etti. Filmlerdeki karakterlerin giyim tarzları, doğal bir zarafet ve şıklık yansıtıyordu.

FRANSIZ YENİ DALGASI'NIN MODA VE STİL ÜZERİNDEKİ ETKİSİ

Hazırlayan: Dilan Kara



A Bout De Souffle (1960)

Filmlerde sade ama etkileyici bir stil görüyoruz. Jean Seberg'in "À Bout de Souffle" (Serseri Aşıklar) filminde giydiği çizgili tişörtler ve kısa saç stili, özgün ve sade bir zarafet örneğiydi. Basit beyaz tişörtler, çizgili üstler ve düz kesim elbiseler, bu dönemin temel parçaları arasında yer alıyor

Fransız Yeni Dalgası, kadınların stilinde maskülen ve feminen parçaların dengeli kullanımını öne çıkarıyor. Catherine Deneuve, Anna Karina gibi ikonik kadın oyuncular, genellikle basit gömlekler, balıkçı yaka kazaklar ve sade elbiselerle zarif bir stil sergiliyor. Ayrıca, bu dönemde kadınlar ceketleri, şapkaları ve erkek takım elbisesi görünümünü feminen bir şekilde taşıyor.



Catherine Deneuve



Catherine Deneuve

Filmlerde sade ama etkileyici bir stil görüyoruz. Jean Seberg'in "À Bout de Souffle" (Serseri Aşıklar) filminde giydiği çizgili tişörtler ve kısa saç stili, özgün ve sade bir zarafet örneğiydi. Basit beyaz tişörtler, çizgili üstler ve düz kesim elbiseler, bu dönemin temel parçaları arasında yer alıyor

Fransız Yeni Dalgası, kadınların stilinde maskülen ve feminen parçaların dengeli kullanımını öne çıkarıyor. Catherine Deneuve, Anna Karina gibi ikonik kadın oyuncular, genellikle basit gömlekler, balıkçı yaka kazaklar ve sade elbiselerle zarif bir stil sergiliyor. Ayrıca, bu dönemde kadınlar ceketleri, şapkaları ve erkek takım elbisesi görünümünü feminen bir şekilde taşıyor.

Trençkot, Fransız Yeni Dalgası stiline vazgeçilmez parçalarından biridir. Bu klasik görünüm, günümüzde bile Fransız modası denildiğinde akla gelen ilk görüntülerden biridir.

Fransız Yeni Dalgası modası, abartıdan uzak, nötr ve sade bir renk paletiyle dikkat çekiyor. Siyah, beyaz, bej, gri ve lacivert gibi nötr tonlar; yalın ama şık bir etki yarattı. Monokrom giyinme ve pastel renklerin öne çıktığı bu dönem, abartısız bir zarafet anlayışını benimsemişti.

Fransız Yeni Dalgası stilinde ayakkabılar genellikle sade ve rahattı. Düz babetler, oxford ayakkabılar ve loafer, kadınların tercih ettiği zarif parçalardı. Şapka, gözlük gibi aksesuarlar, bu dönemin karakteristik unsurlarıydı. Ayrıca, şık ve zarif bir fular, hem erkek hem de kadın karakterlerin tarzını tamamlayan detaylardan biriydi.

Nouvelle Vague, hem sinemaya hem de moda minimalist ama cesur, özgür bir stil kazandı. Zamansız bir zarafetin temsili olan bu akım günümüzde kendine güvenen, basit ama özgür bir ifade olarak hala ilham kaynağı olmayadevam ediyor.



Koton X Sima
Tarkan Ekstra
Uzun Trençkot
Kruvaze



İpekyol Triko Kazak



Elle Shoes Bordo Deri Babet



BEDENLER TEŞHİR OBJESİ DEĞİLDİR

Çok uzun yıllar yeme bozukluğu ile mücadele eden Yeme Bozuklukları Koçu İrem Wlazlo, mimarlık eğitimi almasına rağmen, yaşadığı bu zorlu süreci atlatması sonrasında tüm enerjisini yeme bozukluğu yaşayan bireylere yöneltti. Amacı bu sorunu yaşayan her bireye ulaşabildiği kadar ulaşıp onların yanında olmak.

“Bedenler özel, kutsal bir şey olmaktan çıkıp sanki bir teşhir objesiymiş gibi sergilenip, yargılanıyor. Diyet kültürü, “ideal beden” tanımını daraltarak, bireyleri sürekli olarak kilo vermeye, bedenlerini değiştirmeye ve bunu başaramadıklarında kendilerini yetersiz hissetmeye yönlendiriyor.”

“ Yeme bozukluğu çeken kişi çoğu zaman yapılan planlara katılamaz, katılsa eğlenemez, eğlense suçluluk ve utanç hisseder. ”

Röportaj: Banu Çelik

Ö

ncelikle sizi tanıyabilir miyiz? İrem Wlazlo kimdir, bugüne kadar neler yaptı ve şu an hangi alanlarda çalışıyor?

İstanbul'da doğdum büyüdüm. İtalyan Lisesinden 2000 yılında mezun olduktan sonra mimarlık okumak için İtalya'ya

gittim. Şimdi eşim olan sevgilim Amerikalı olunca İtalya'da başladığım mimarlık eğitimimi New York'ta tamamladım. Mimar oldum ama okurken de çalışırken de hiç tutkuyla yapmadım. Sanki kariyer olarak hep bir arayış içindeydim. Hayatın beni buraya getireceğini, yeme bozukluğu koçluğu yapacağımı hiç hayal etmemiştim. Ama hayat işte. Şimdi hayatımın misyonunu bulmuş gibiyim. Pazartesi oldu diye stres olmadığım, tatile çıktığımda bile danışanlarımla iletişimi koparmak istemediğim, çok sevdiğim bir işim, bir amacım var. Şimdi iki çocuğum, puppyim spot ve sevgilim ile New York'ta yaşıyorum.

Yeme bozukluklarıyla çalışmaya nasıl karar verdiniz? Bu alana yönelmenizde sizi etkileyen kişisel bir deneyiminiz oldu mu?

Çok uzun süre yeme bozukluğu yaşadım. Lise yıllarında başlayan ve 20 sene kadar süren bir kâbusun içindeydim. İlk yıllarda bunun çözmem gereken bir hastalık olduğunu anlamamıştım. Anladığımda da kendi kendime çözemeyeceğim kadar büyük bir düğümün içindeydim. Bu problemi büyük utanç ve yalnızlık içinde yaşadım. Sanki bir tek bende varmış ve benim hatamış gibi kimseyle paylaşmadım. Sevgilim, ailem, en yakın arkadaşlarım, kimse bilmiyordu. Her güne ben” bu işi çözeceğim, bugün bozuk yeme davranışlarında bulunmayacağım” diye kendime söz vererek başlıyor ama akşam saatlerinde yine kendime verdiğim sözleri unutup büyük lokmaları yutarak bitiyordum. Sağlığımızı çok kötü etkilediği gibi, psikolojik olarak da taşıması çok büyük bir yük. Yeme bozukluğu yolculuğumun sonuna doğru problemi sevgilimle paylaştım ve yardım almaya başladım. İnanın ben iyileşebileceğimi hiç sanmıyordum. Ama iyileşip hayata başka bir açıdan bakabildiğimde, kafamın içinin “yedin-yemedin-ne yiyeceksin-ne kadar yiyeceksin-kahretsin gene çok yedin battı balık yan gider” sesleriyle dolu olmadığına ve yaratıcılığa yer açıldığında yeme bozukluğu eğitimi alıp bu illetten çeken herkese yardımcı olmak istediğimi biliyordum.

Önce Dr Sears Institute'den beslenme koçluğu eğitimi aldım. Daha sonra Institute of Integrative Nutrition (IIN) dan bütüncül sağlık ve beslenme koçluğu eğitimi aldım. Bunun üstüne gene IIN den duygusal yeme psikolojisi, Harvard dan Body Dysmorphia eğitimi, en son olarak da Amerika'nın yeme bozukluğu tedavi ve eğitimde en iyi ekollerinden biri olan Carolyn Costin Institute (CCI) den 18 aylık Yeme Bozukluğu Uzman Koçluğu eğitimi tamamladım. Bu lisans bana yeme bozukluklarında yatılı tedavi veren kliniklerde de çalışabilme imkânı veriyor.



Yeme bozukluğu sanki yabancı bir dil gibi. Ben bu dili ne yazık ki çok küçük yaşlarda öğrendim. Şimdi kendim o dili konuşsam da anlatılanı çok iyi anlayıp danışanlarımla sıcak bir iletişim kurabiliyorum. Yani bir zamanlar bana beddua gibi gelen hastalığımı şimdi başka canları, hayatları iyileştirmek için kullanıyorum.

“Antidietfoody” ismiyle sosyal medyada ve web sitenizde yürüttüğünüz yaklaşım nedir? Bu felsefenin çıkış noktası neydi?

Yeme bozuklukları hakkında farkındalığı arttırmayı, halkı bilinçlendirmeyi amaçlıyorum. Yeme bozuklukları son derece ciddi mental bozukluklardır. Sanılanın aksine yeme bozuklukları çekenlerin %6' sından azı tıbbi olarak olması gerekenden az kilolarda. Geri kalan %94 normal veya üstü kilolarda. Anoreksiya bütün mental hastalıkların arasında 2. en yüksek ölüm oranına sahip. Her 52 dakikada bir yeme bozuklukları çeken biri hayatını kaybediyor. Durum böyle olduğu halde çoğu kişi utanç duyduğu için veya bilgi eksikliğinden bunu gizli tutmaya çalışıyor ve yardım almıyor, alamıyor.

Yeme bozukluklarının en sık göz ardı edilen belirtileri nelerdir? Toplumda farkındalık eksikliği yaşadığını düşündüğünüz alanlar var mı?

Aslında yeme bozukluklarının bir sürü belirtileri olsa da biz toplumda bunları irade göstergesi ve alışılan bir şey gibi gördüğümüzden pek önemsemiyoruz. Hatta yeme bozukluğu davranışı gösterenlere hayranlık ve gıpta ile bakılıyor. Sağlıklı, dinç olmak ile yeme bozukluklarına sahip olmak birbiriyle karıştırılıyor sanki.

Mesela; kilo takıntısı, aşırı egzersiz yapmak, yemek saatleri, içerikleri, pişiriliş biçimleri hakkında aşırı kontrolcü olmak, çoğu kişi için başarı ve disiplin göstergesi olarak kabul edilse de aslında yeme bozukluğu çeken bireyler için aşırı zorlayıcı oluyor. Planlar, programlar, seyahatler hep yeme bozukluğunun izin verdiği daracık çerçeveler içerisinde planlanıyor. Ya da çoğu zaman iptal ediliyor. Düşünsenize üniversitedesiniz, kimsenin bilmediği gizli bir yeme bozukluğu yaşıyorsunuz ve arkadaşlarınızla tatil planı yapmaya çalışıyorsunuz. Bir sürü kişi için dört gözle beklenen bir tatil sizin için tam bir kâbus oluyor. Bilinmedik yiyecekler, rutinlerden çıkma, nerde nasıl egzersiz yapacağını planlayamamak, yanında tartısı olmayacağı için kilo takibi yapamamak hepsi aşırı anksiyeteye neden olur. Ve sonuç olarak yeme bozukluğu çeken kişi çoğu zaman yapılan planlara katılamaz, katılsa eğlenemez, eğlenirse suçluluk ve utanç hisseder. Beynimizin bize kurduğu parmaklıklar arasında yaşamak gibi adeta yeme bozukluklarıyla yaşamaya çalışmak. Çok zor. Ama bütün bu egzersiz, aşırı kontrollü yeme, kilo takıntılı olma gibi belirtiler toplum tarafından 'ah keşke senin iraden bende olsa' gibi de yanlış algılanabiliyor maalesef.

Toplumda Farkındalık Eksikliği Yaşandığını Düşündüğüm Alanlar İse:

Yeme bozukluklarının yalnızca kadınlarda görülmediği – Yeme bozuklukları sadece kadınları etkileyen bir problem değildir. Erkekler, non-binary bireyler ve LGBTQ+ topluluğu da yeme bozukluklarından etkilenebilir.





“Yeme bozuklukları sadece kadınları etkileyen bir problem değildir. Erkekler, non-binary bireyler ve LGBTQ+ topluluğu da yeme bozukluklarından etkilenebilir.”

Şişmanfobi (fatphobia) ve diyet kültürünün etkisi – Toplumda zayıflık övülürken, şişman bedenler damgalanıyor. Bu durum, birçok kişinin yeme bozukluğu geliştirmesine zemin hazırlıyor. Erişkinlerde ve yaşlılarda yeme bozukluklarının varlığı – gençlik hastalığı gibi algılsa da her yaş grubunda görülebilir. Benim danışanlarımın yaş ortalaması 40’lı yaşlardır diye düşünüyorum. Dikkat Çekecek Kadar Zayıf Olmayınca Ciddi Bir Yeme Bozukluğunun Olmadığını Düşünülmesi: Daha önce de belirttiğim gibi yeme bozuklukları çeken bireylerin sadece %6’sı tıbbi olarak olması gerekenden az kilolarda. Geri kalan %94’lük kesimin ciddi bir problemi olmadığı düşünülse de bu gerçekten çok yanlış. Hatta binge eating dediğimiz yeme atakları yeme bozukluklarının en sık görülenleri arasına girebilir.

Diyet kültürü sizce bireylerin yeme davranışlarını ve beden algısını nasıl etkiliyor?

Diyet kültürü hayatımızın her yerinde. Televizyonda, sosyal medyada, iş yerinde, sınıfta, arkadaş toplantılarında. Özellikle Türk toplumunda sohbet konularının ana konu başlıklarından bir tanesi. Kim ne yiyor ne içiyor, kim kilo vermiş, kim almış, kim spora başlamış, kim kendini ‘yaymış’ bu konuşuluyor. Kilo alanlar acımasızca yargılanırken, kilo verenlerin başansı kutlanıyor. Bedenler özel, kutsal bir şey olmaktan çıkıp sanki bir teşhir objesiymiş gibi sergilenip, yargılanıyor. Diyet kültürü, “ideal beden” tanımını daraltarak, bireyleri sürekli olarak kilo vermeye, bedenlerini değiştirmeye ve bunu başaramadıklarında kendilerini yetersiz hissetmeye yönlendiriyor. Bu baskı, özellikle genç bireylerde beden memnuniyetsizliği, düşük özsaygı ve kontrolsüz yeme atakları gibi sorunların ortaya çıkmasına neden olabiliyor. Yeme, artık sadece fiziksel açlığı gidermekten çıkıyor; duygusal boşlukları doldurma, stresi yönetme veya toplumsal kabul görme aracına dönüşüyor.

Kısıtlayıcı diyetler kısa vadede sonuç verse de uzun vadede yeme bozukluklarının en büyük tetikleyicilerinden biri olabiliyor. Bedenin doğal açlık-tokluk sinyallerini bastırmak, -meli, -malı larla yemek yemek, bedenle iletişimi koparıyor ve bireyi suçluluk, kontrolsüz yeme ve yeniden kısıtlama sarmalına iten bir süreci başlatıyor. Yeme bozuklukları koçu olarak benim yaklaşımım, bireyin bedenine karşı daha şefkatli, bütünsel ve sezgisel bir bakış geliştirmesine destek olmak. Yeme davranışlarını düzeltmenin ilk adımı, diyet kültüründen özgürleşerek, bedeni düşman değil, bir ortak olarak görmeyi öğrenmek.

Size başvuran danışanlar genelde hangi duygusal ihtiyaçlarla geliyor? En çok hangi noktada zorlanıyorlar?

Bana başvuran danışanlar, aslında sadece yemekle ilgili bir sorun yaşadıklarını düşünerek geliyorlar. Ancak biraz derinleştirdiğimizde görüyoruz ki, işin özünde çoğunlukla duygusal bir boşluk, görülme hissi ve kontrol ihtiyacı ve mükemmeliyetçilik var. Yeme bozukluğu çoğu zaman bir semptom; altta yatan duygusal ihtiyaçları karşılamamanın bir yolu.

“Toplumda zayıflık övülürken, şişman bedenler damgalanıyor. Bu durum, birçok kişinin yeme bozukluğu geliştirmesine zemin hazırlıyor.”

En Çok Karşılaştığım Duygusal İhtiyaçları Şöyle Sıralayabilirim:

Kontrol Arayışı: Hayatlarının diğer alanlarında kontrolü kayb ettiklerini hisseden bireyler, yeme davranışları üzerinden bir güç duygusu elde etmeye çalışıyor. “En azından ne yiyeceğimi ben seçiyorum,” ya da “bedenimi kontrol altında tutabiliyorum” düşüncesi sık karşılaştığım ifadelerden biri.

Görülme ve Anlaşılma İsteği: “Kimse beni gerçekten anlamıyor” diyen danışanlar, bedenleriyle ya da yeme davranışlarıyla dikkat çekmeye çalışabiliyorlar. Bu bilinçli bir çaba değil; çoğu zaman fark etmeden gelişen bir hayatta kalma stratejisi.

Duygularla Baş Etme Güçlüğü: Üzüntü, öfke, yalnızlık, kaygı gibi duygularla başa çıkmakta zorlanan bireyler, bu duyguları bastırmak ya da uyuşturmak için yeme davranışına yöneliyor. Özellikle tıknırcasına yeme ataklarının altında bu duygusal fırtınalar yatıyor.

Ancak Zayıf Olursam Seilmeyi Hak Ederim: “Yeterince iyi değilim”, “Değersizim”, “Ancak zayıf olursam sevilirim” gibi inançlar, birçok danışanın öz benliğini derinden etkiliyor. Bu da bedeni kontrol ederek kendini kanıtlama çabasına dönüşüyor.

En Çok Zorlandıkları Noktalar:

Duygularını tanımakta ve ifade etmekte: Çoğu danışan, duygularıyla nasıl temas kuracağını bilmiyor. Yemek, duyguların yerine geçmiş bir “dil” olmuş durumda. Bu dili çözüp yerine duygusal farkındalık koymak zaman alıyor. En zorlandığım nokta günlük tutma, yazma alışkanlığını oturtmaya çalışmak. Nedense duygularımızla baş başa kalmaktan çok korkuyoruz. Duyguları deşifre etmek bünyeye zor geliyor.

Bedenlerini olduğu haliyle kabul etmekte: Beden algısı ile ilgili sapmalar çok yaygın. Aynaya baktıklarında gördükleri şey, nesnel bir beden değil; değersizlik hissinin bir yansıması oluyor. Bu nedenle bedenle başmak, en uzun süren ve hassas ilerleyen kısımlardan biri.

Toplum baskısından uzaklaşmakta: Zayıflığın övüldüğü, diyet kültürünün hâkim olduğu bir dünyada, iyileşme süreci sık sık dışsal tetikleyicilerle sekteye uğrayabiliyor. Özellikle sosyal medyada bedenlerle ilgili karşılaştırmalar ciddi bir zorlanma yaratıyor.

Kahvaltı alışkanlığı elde etmekte:

Kahvaltıyı atlamak, hafif bir öğle yemeği ile gün geçirip ‘kalori tasarrufu yapmak’ çok yaygın. Kahvaltı alışkanlığını tekrardan oturtabilmemiz baya zaman alıyor. Yeme bozukluklarının ardındaki hikâyeleri duydukça anlıyoruz ki; mesele yalnızca yemek değil, kendini sevmeyi öğrenmek, duygularla güvenli bir bağ kurmak ve bedeni bir düşünme değil, yoldaş olarak görmek meselesi. İyileşme, bir diyet listesiyle değil; şefkatle, anlayışla ve sabırla örülmüş bir içsel yolculukla başlıyor.

“Yasaksız beslenme” kavramını nasıl tanımlarsınız? Bu anlayış yeme bozukluklarının iyileşme sürecinde nasıl bir rol oynuyor?

Yasaksız yeme kavramı bana hep ‘bir çocuk gibi yemeyi hatırlatıyor. Yani bedenim ne zaman, neye ihtiyacı varsa karmaşık hesaplar yapmadan, 1 gün önce yediklerini, ya da 3 gün sonra yiyeceklerini hesaba katmadan yemek yiyecek. Eğer kısıtlama ve diyet geçmişin yoksa ben bedenim her aş erdiği yiyeceğe ihtiyacı olduğunu düşünüyorum. Kendimde de birebir gördüm, iyileşen danışanlarımda da görüyorum ki kendimize yasaksız, kuralsız, saatsiz yemek yeme izni verince vücut kendini dengeliyor. Yani, yeri geliyor canın baklava çekiyor, yeri geliyor güzel sirkeli, zeytinyağlı rengarenk bir salata istiyor. Yeri geliyor hamburger istiyor, yeri geliyor ızgara balık istiyor. Ama işte, bu güvenin oturabilmesi için önce cesaretimizi toplayıp kendimize ‘korkulu’ yiyeceklerden yeme izni vermemiz gerekiyor. Bana gelen çoğu kişiden duyduğum şey “İrem Hanım, ben onu yemeye başlarsam duramam”, evet duramazsın. Çünkü geçmişinde çok kısıtlamışsın, onu öcü gibi görmüşsün. O yüzden ilk yemeye başladığımız dönemlerde biraz fazla kaçırarak ‘overeating’ yapmak normal. Ama inanın sonra nötrleşiyorsun. Hiçbir yemek seni korkutmuyor, ya da aşırı heyecanlandırmıyor. Yasak olmadığını, her zaman yiyebileceğini bilip bolluk bereket zihniyetine giriyorsun.

Sosyal medya özellikle genç kadınların beden algısını nasıl etkiliyor? Bu konuda ailelere ya da eğitmenlere düşen görevler neler olabilir?

Sosyal medya kötülemesi yapmak istemiyorum. Çünkü insanın olduğu her yerde olduğu gibi sosyal medyada da eğitici, öğretici profiller, son derece toksik ve yaralayıcı profiller de yer alıyor. Ama genelleme yapacak olursak sosyal medya platformlarında dolaşan içeriklerin büyük kısmı, özenle seçilmiş, çoğu zaman filtreli karelerden oluşuyor. Bu realisttik olmayan ‘ideal’ görseller, çoğu zaman gerçek insan bedenlerinin çeşitliliğini yansıtmıyor. Özellikle ergenlik çağındaki bir çocuk, ya da genç bir kadın bu görselleri tekrar tekrar gördüğünde, kendi bedenini ‘yetersiz’ ya da ‘uygunsuz’ olarak algılayabiliyor. Bu algı, yeme davranışlarını manipüle etme eğilimine yol açabiliyor: Daha az yeme, aşırı egzersiz yapma, ya da yemek sonrası suçluluk gibi belirtiler bu sürecin parçası olabiliyor. Ebeveynler ve eğitmenler koruyucu bir kalkan oluşturmada kritik role sahipler. Doğru rehberlikle, genç bireylerin bu platformlardan zarar görmek yerine, bilinçli takipçiler olarak kendi bedenlerine saygı duymaları sağlanabilir. Bunu yaparken aileler ve eğitimciler öncelikle kendileri rol model olmalı, kendi bedenlerine şefkat ve saygı ile yaklaşmalıdırlar. Yargılayıcı bir dil kullanmak yerine kendi bedenimizle kurduğumuz sağlıklı ilişki, farkında olmadan gençlerin de kendilerini nasıl değerlendireceklerini etkiler.

İkinci olarak, gördükleri her şeye inanmamayı, biraz eleştirel yaklaşmayı öğretmemiz gerekiyor. Gençlere sosyal medyada gördükleri içeriklerin filtrelendiğini, oynandığını ve çoğunlukla ticari amaçlarla üretildiğini anlatmak gerekiyor. Onları, gördüklerini sorgulamaya ve içeriklere eleştirel bir gözle bakmaya teşvik etmek, beden algısında gerçekliğe daha yakın bir yerden durmalarını sağlar.

Gerek ebeveynler olarak gerek eğitimciler olarak bulduğumuz topluluklarda kullandığımız dil çok önemli.

Aile içindeki konuşmalarda bedenle ilgili olumlu ya da olumsuz aşırı yorumlardan kaçınmak, görünüşün değil, sağlığın ve iyi oluşun ön planda olduğu bir yaklaşımı yerleştirmek önemli. Eğitmenler de sınıf içinde beden çeşitliliğini kabul eden bir dil kullanarak, öğrencilerin kendilerini değerli hissetmelerine katkı sağlayabilirler.

Kendi deneyimlerinize yola çıkarak iyileşme sürecinde en kritik adımı ne olduğunu düşünüyorsunuz?

En kritik iki adım var bence. Birincisi durumun farkına varmak, gerçeklerle yüzleşip bir rahatsızlığa sahip olduğunu kabullenmek. İkincisi de iyileşmek istemek. İyileşmek, değişmek, bilinmeyen hep korkutucu geliyor bize. Özellikle yeme bozukluklarından iyileşmek. Biz yeme bozukluğunu bir sebepten geliştirdik. Kendi koruyucu kalkanımız, belki bize kontrol hissi veriyor, belki bizi görünür hissettiriyor, belki bizi uyuşturuyor. Neden ne olursa olsun onun hayatımızda olmasının bir nedeni var. Onu bırakmak, onsuz yaşamak çok savunmasız geldiği için iyileşmekten korkuyoruz. Ben danışanlarımla çalışırken, asla yeme bozukluğumuz canavar, kötü, iğrenç diye konuşmam. O bizim hayatımızda, çünkü kendince bir görevi var, bizi bir şeylerden koruyor. Biz birlikte çalışırken onu, kazma kürekle kovalamak yerine onu anlamaya, onu duymaya çalışırız. Amacımız onu öldürmek, yok etmek değil. Amacımız sağlıklı benliğimizi ortaya çıkarıp, büyütürük o korkmuş tarafımızı yatıştırmak. Bütün yaptığımız çalışmalar sağlıklı tarafımızı dümene geçirebilmek için. Zaten sağlıklı taraf yeterince güçlendiğinde kontrolü tekrardan ele alacak. Yeme bozukluğuna artık ihtiyaç kalmayacak, görevini kaybedecek ve temel benliğe entegre olacak. İyileşme tamamlandığında kişi artık iki ayrı benlik deneyimlemez. Tekrardan bütün ve tek bir benlik haline gelir.

Son olarak, yeme bozukluğu yaşayan bireylere ve yakınlarına umut verici bir mesajınız var mı?

İyileşmek kesinlikle mümkün. Yeter ki isteyin. Neyi geride bıraktığınıza odaklanmak yerine, olmak istediğiniz, hedeflediğiniz yere odaklanın. Yardım alın.

Birçok kişi benimle birebir çalışmaya başlamaya karar vermeden önce podcastlerimden de çok fayda sağladıklarını söylüyor. Dinlemek isteyenler, Spotify ve Apple Podcastte “İrem Wlazlo” veya “antidietfoody” yazarak beni takibe alabilirler.

Ayrıca instagram’da @antidietfoody’den ve web sayfamdan www.iremwlazlo.com’dan da bana ulaşabilirsiniz.



“Sanılanın aksine yeme bozuklukları çekenlerin %6’sından azı tıbbi olarak olması gerekenden az kilolarda. Geri kalan %94 normal veya üstü kilolarda.”



BEDEN VE ZİHİN BAĞLANTINIZI ANLAYIN

“Bağırsağa ‘ikinci beyin’ denmesinin sebebi de bu ikilinin arasındaki tartışılmaz ilişki ve etkileşimdir. Beden-zihin bağlantılarını daha iyi anlamak isteyenlere en basit ama etkili önerim şu olur; Stresli veya kaygılı hissettiğiniz bir anda durup bedeninizde hissettiklerinizi fark edin. Nefesiniz kısaldı mı? Omuzlarınız veya boynunuz gerildi mi? Karnınız ağrıdı mı? Sadece fark edin. Yargılamayın ve değiştirmeye çalışmayın. Sadece fark edip gözlemledikten sonra da değiştirmek istiyorsanız size uyan bir şekilde aksiyon almayı deneyebilirsiniz. Bunu yapa yapa, zamanla beynimizdeki bu kası geliştiriyoruz ve hayatın içinde düşüncelerimizin bedenimiz üzerindeki etkilerini çok daha hızlı fark ediyoruz.”

Fonksiyonel Tıp Sağlık Koçu Alara Ekemen ile zihin sağlığının tüm püf noktalarını konuştuk. Kişinin en doğru alışkanlığını belirlemesinin başlangıcında, küçük adımlar atmasını vurgulayan Ekemen, zihnin sağlıklı olmasının altında beden sağlığına vurgu yapıyor.

💡 **Beyine belirli adımlar çerçevesinde oluşan net bir yol haritası gerekli. Aslında çok basit!** 💡

Röportaj: Banu Çelik

Y

Öncelikle okuyucularımız için sizi biraz tanıyabilir miyiz?

1990'da Los Angeles, California'da doğdum, kısa bir süre sonra ailemle İstanbul'a taşındık.

Annem Amerikalı.

İki ablam, bir tane de kız kardeşim var. 4 kız kardeş olmaya bayılıyorum. Onlar benim en büyük güç kaynaklarımdan biri. Babam bizi büyütürken 'Bir gün annenizle biz olmayacağız, kardeşler olarak birbirinize hep sahip çıkın' dedi. Öyle de oldu, birbirimize hep sahip çıkıyoruz.

Hayatım boyunca kendimi, insanları ve dünyayı anlamaya çalıştım. Hep dikkatlice ve sıkılmadan gözlemledim, sorguladım. İnsanları daha derinden anlamak, bizleri 'biz' yapan şeyleri öğrenmeye çok meraklıydım. İngiltere'de üniversite tahsilimi psikoloji üzerine yapmak istemişim ama birkaç sebepten dolayı Otelcilik ve Turizm okudum. Nihayet 32 yaşında, 1 yıl süren Fonksiyonel Tıp Sağlık Koçluğu eğitimimi tamamladım ve danışanlarımdan kişisel sağlık yolculuklarında beden-zihin-ruh alanlarında yol kat etmelerinde yardımcı oluyorum. Empati yeteneğim çok yüksek ve halden anlıyorum diyebilirim. İşimde bu iki özellik çok fayda sağlıyor!

Travma duyarlı fonksiyonel tıp sağlık koçu olarak bu alana yönelmenizin sebebi neydi? Kendi yolculuğunuzda sizi en çok etkileyen şey ne oldu?

Ben kaygılı bir çocuktum. 16-19 yaşları arasında da depresyon yaşadım. Dolayısıyla kendi sağlık yolculuğuma ve kendimi daha iyi hissetmeye başlamaya önce zihnime odaklanarak başladım. Fonksiyonel tıbbın sağlığa beden-zihin-ruh olarak bütünsel yaklaşımı bu yüzden bana çok uydu. Bu üçlünün arasındaki etkileşimi bire bir yaşadım ve 20'li yaşlarımdan başından beri ufak adımlar atarak önemli değişimler yaşadım. Zihnimi toparlamaya başlamak hayatımın en büyük dönüm noktalarından ve dönüşümlerinden biri oldu. Kendime ve hayata bakışım değişmeye başladıkça realitem değişti. Mükemmelin peşinden koşan ben, o noktaya ulaşamadıkça hiçbir şeyde olmadığı gibi sağlığımda da bunun olmayacağını, dolayısıyla mükemmeli aramak yerine dengeyi bulmaya odaklandım. Danışanlarıma da bu şekilde yaklaşıyorum. İdealleriyle gerçeklikleri arasındaki farkı öz sevgatli bir şekilde kapamalarında destek oluyorum.



“ Farklı insanların bir araya geldiği
rengarenk gruplara atölyeler yapmak işimin
en sevdiğim yanı diyebilirim! ”



KAPAK RÖPORTAJI

Fonksiyonel tıp yaklaşımını travma duyarlılığıyla nasıl birleştiriyorsunuz? Bu iki alanın birlikte çalışmasının faydaları neler?

Fonksiyonel Tıp Sağlık Koçluğu eğitimimi tamamladıktan sonra travma duyarlı bir koç olmak için ayrı bir sertifikasyon eğitimi tamamlamaya karar verdim. Sonrasında da Mindfulness Eğitmenliği sertifikamı aldım. Travma duyarlı koçluk eğitimi almamın başlıca sebepleri, istisnasız herkesin küçüklü büyüklü travmalarının olması ve farkında olmasak da düşünce şeklimizi, davranışlarımızı, seçimlerimizi, inanç sistemlerimizi ve bütünsel sağlığımızı etkiliyor olması. Ben her insanın travmanın üzerimizdeki psikolojik, psikosomatik ve duygusal etkileri hakkında kendini geliştirmesi gerekli. Fonksiyonel Tıp da insan bedenindeki farklı sistemlerin birbirleriyle bağlantılı olduğunu kabul eder. Dolayısıyla travmanın sinir sistemine ve hormonlara olan etkisini tartışmasız kabul eder, hatta genetik ifadeyi değiştirebileceğini öne sürer. Ben bir terapist değilim, dolayısıyla seanslarımda önceliğim travmayı deşmek olmuyor fakat danışanlarımda hayatlarındaki etkisini anlayarak, davranış değişikliklerini yapmaya çalışırken travmalarını da göz önünde bulundurarak kişiye özel yönlendirmeler yapıyorum. Gerekli durumlarda da mutlaka terapiye yönlendiriyorum.

Travma bilinciyle çalışırken danışanlarınıza en sık verdiğiniz öneriler neler oluyor?

Öz şevkat en önemli tema oluyor diyebilirim. Aldığım eğitim sisteminde öncelik danışanlara ne yapacaklarını söylemek yerine, bolca soru sorup cevaplarını bulmalarını sağlamak. Doğru anda, doğru soruları sormayı biliyorum diyebilirim. Tabii ki öneri veriyorum fakat hepimiz bin bir yerden (okul, medya, doktorlar, güzellik sektörü, ailemiz, partnerlerimiz vs.) ne yapmamız veya yapmamamız gerektiğini duyuyoruz. Genelde bunları zaten biliyoruz ama o değişikliği uygulamakta zorlanıyoruz, özellikle travmamız olan bir konuya. Ben tam olarak burada devreye girip kişiye gerekli ivmeyi kazandırıyorum. Hayatlarında yapmak istedikleri değişikliklere engel olan alışkanlıklarını, travmalarını, inanç sistemlerini keşfetmelerinde yardımcı olup, kendi içlerinden gelen ve dayatılmamış kararlarıyla yol çizmelerine destek oluyorum. Bu şekilde alınan kararlar çok daha kalıcı oluyor, travmalarını tetiklemiyor ve uzun vadede sağlıklarında daha olumlu değişimler gözlemliyoruz.

Sosyal medyada paylaştığınız videolarda sıkça “beden-zihin bağlantısı” üzerinde duruyorsunuz. Bunu daha bilinçli yönetmek isteyenler için nereden başlamalarını önerirsiniz?

Her şeyden önce farkındalık kazanmalarında yardımcı olurum çünkü farkında olmadığımız şeyleri değiştiremeyiz veya geliştiremeyiz. Tam olarak bu noktada da mindfulness devreye giriyor. Mindfulness özetle; yargısız gözlem demek. Zihnimizle bedenimizin durmaksızın iletişim halinde olduğu bilimsel olarak kanıtlandı. Bağırsağa ‘ikinci beyin’ denmesinin sebebi de bu ikilinin arasındaki tartışılmaz ilişki ve etkileşimdir. Beden-zihin bağlantılarını daha iyi anlamak isteyenlere en basit ama etkili önerim şu olur; Stresli veya kaygılı hissettiğiniz bir anda durup bedeninizde hissettiklerinizi fark edin. Nefesiniz kısaldı mı? Omuzlarınız veya boynunuz gerildi mi? Karnınız ağrıdı mı? Sadece fark edin. Yargılamayın ve değiştirmeye çalışmayın. Sadece fark edip gözlemledikten sonra da değiştirmek istiyorsanız size uyan bir şekilde aksiyon almayı deneyebilirsiniz. Bunu yapa yapa, zamanla beynimizdeki bu kası geliştiriyoruz ve hayatın içinde düşüncelerimizin bedenimiz üzerindeki etkilerini çok daha hızlı fark ediyoruz.



“Alışkanlıklarımız, günlük rutinlerimizi oluşturan en büyük unsurlardan biri. Aynı zamanda sağlıklı veya sağlıklı, mutlu veya mutsuz bir insan olmamız arasındaki belirleyici faktör olabiliyor.”



Mental, fiziksel ve ruhsal dengenizi korumak için kendi hayatınızda en çok yaptığınız pratikler ve ritüeller nedir?

Günlük hayatımda glüten, süt ürünleri ve şeker tüketmiyorum. 7 aydır kahve içmiyorum. Günde 3 litreye yakın su ve bolca bitki çayı içiyorum. Bunları sadece kiloma dikkat etmek için değil, fiziksel ve mental olarak daha iyi hissettirdikleri için yapıyorum. Neredeyse her gün 20-60 dakika arası NSDR (Non Sleep Deep Rest) meditasyonları ile derin gevşeme pratiği yapıyorum. Haftada birkaç kere, mümkünse sabah ilk iş mutlaka yürüyüş yapmaya çalışıyorum. Bunun dışında da ağırlık antrenmanı ve yoga yapıyorum. Soğuk duş almak ne kadar zorlarsa da haftada birkaç kez yapmaya özen gösteriyorum. Ailemle ve dostlarımla düzenli olarak vakit geçirmeye çalışıyorum. Kendi başıma vakit geçirmek de depolarımı doldurmam için çok değerli. Bütün saydıklarımı neden yaptığımı anlatmak epey sürer ama en büyük motivasyonum kendimi iyi hissetme arzusu diyebilirim. Hayatın içinde tabii ki düzenim ve rutinlerim bozulabiliyor ve bütünsel sağlığım bazen daha fazla, bazense daha az zaman ayırabiliyorum. Bu durumlarda kendimi yargılamaktansa şevkle yaklaşıp bıraktığım yerden başlamaya çalışıyorum. Sağlık trendlerine uyum sağlamak yerine beni gerçekten iyi hissettiren şeyleri düzenli olarak yapmaya çalışıyorum.

Sağlıklı bir yaşam sürmek isteyen ama nereden başlayacağını bilmeyen biri için temel önerileriniz neler olurdu? Bütünsel olarak en çok neler işe yarıyor?

Bu herkes için değişkenlik gösterecek çok değerli bir soru. Nereden başlayacağını bilmeyen birine ilk soracağım soru 'Hayatında en çok hangi alanda değişiklik istiyorsun?' olur. Cevabı doğrultusunda da birlikte o alanda atabileceği en ufak adımı belirleriz. Örneğin; "Yoğun bir temponun içinde kendime daha çok vakit ayırmak istiyorum" diyen birine başlangıç olarak, kendine haftada sadece 2 gün ayırabileceği 10 dakikayı belirleriz. Nereden başlayacağını bilmeyen birinin öncelikle en önemseydiği alanı bulmak ve sonra o alan her ne olursa olsun, atılabilecek en ufak ve en kolay adımı belirlemek çok kritik. Bir süre sonra randıman kazanınca adımları büyütme çok daha kolay oluyor.

Alişkanlıklar Atölyesi'nden bahseder misiniz? Bu atölyelerde katılımcıları nasıl bir süreç bekliyor?

Alişkanlıklar çok tutkulu olduğum bir konu çünkü kendim dahil bir sürü insanın hayatında iyi veya kötü büyük farklar yarattığını gördüm. Alishkanlıklar Atölyesi'nde, alışkanlıklarımızın arkasındaki bilimden bahsediyorum. Zihnimizi, hormonlarımızı ve davranışlarımızı kapsayan bu konuya metodsall bir yaklaşım sunuyorum. Yani bir alışkanlığı bırakmak, hayatımıza eklemek veya arttırmak isteyip başarılı olamadığımızda kendimizi suçlamamız gerekmediğini, metotta bir yerde kopukluklar olduğunu gösteriyorum ve bu yolda başarılı olmanın taktiklerini paylaşıyorum. Bu şekilde katılımcılar alışkanlıklarında yapmak istedikleri değişiklikleri belirli adımları takip ederek çok daha kolay başarabiliyor ve kalıcı farklar yaratıyorlar.

Günlük rutinler ve alışkanlıklar sağlık üzerinde nasıl bir etkiye sahip? Doğru alışkanlıkları oluşturunun püf noktaları neler?

Alışkanlıklarımız, günlük rutinlerimizi oluşturan en büyük unsurlardan biri. Aynı zamanda sağlıklı veya sağlıksız, mutlu veya mutsuz bir insan olmamız arasındaki belirleyici faktör olabiliyor.

Kendiniz için doğru alışkanlıklar her ne ise, en büyük püf nokta ufak başlamak! Yeni alışkanlığınızın en küçük versiyonunu hayatınıza entegre edip, beyninize başarı hissiyatını düzenli olarak yaşattıktan sonra adım adım alışkanlığı artırmak. Bu tüm yeni alışkanlıklar için geçerli. Diğer önemli bir nokta ise beynimize olabildiğince detaylı ve net talimatlar vermek. Örneğin 'Daha çok spor yapacağım' veya 'daha çok sebze yiyeceğim' beyniniz için yeterli bir data değildir ve çoğumuz bu noktada ıskalyoruz. Daha çok spor yapmak sizin için tam olarak ne demek? Pazartesi, Çarşamba, Cuma iş çıkışı saat 18:00'de spor salonunda 40 dakika ağırlık kaldırmak mı? Daha çok sebze yemek, akşam yemeklerinde iki çeşit sebze yiyecek için her hafta başında buna göre bir market alışverişi yapmak mı? Beyne belirli adımlar çerçevesinde oluşan net bir yol haritası gerekli. Aslında çok basit!

Fonksiyonel tıp perspektifinden bakıldığında stresin ve travmanın fiziksel sağlığını nasıl etkileri oluyor?

Stresin fiziksel sağlığımız üzerindeki çokça etkisi artık bilimsel olarak kanıtlanmış ve hayatımızın göz ardı edileme-

yecek bir geçiği olmuş durumda. Travmanın ise fiziksel sağlığını etkileyen etkisi derinliğine ve tipine göre (akut, kronik, gelişimsel, ikincil, kolektif, medikal) değişkenlik gösterir. Stresin etkilerini; hormon dengesizlikleri, bağışıklık sistemi ve otoimmün hastalıkları, bağırsak sağlığı, kardiyovasküler sağlığı, kas ve eklem sağlığı ile genetik ifademiz üzerinde görebiliyoruz. Daha ne olsun! Günlük hayatta stresin en bariz etkisini sanırım mental olarak hissediyoruz. Negatif düşünce paternleri veya gerginlik stresin kaçınılmaz gerçekleri.

Gelecek projeleriniz neler? Yeni atölye çalışmaları ya da farklı bir alanla ilgili planlarınız var mı?

Bire bir online olarak sağlık koçluğu seansı verdiğim danışanlarımla tam hız devam edeceğim. Diğer yandan atölyelerin çeşitliliğini artırarak şehrin farklı mekanlarında atölyelerimi vermeye devam edeceğim. Farklı insanların bir araya geldiği rengarenk gruplara atölyeler yapmak işimin en sevdiğim yanı diyebilirim! Farklı alanlarda da projelerim var (ve inşallah hepsi hayata geçecek). Belirli adımlar atılmadan önce bahsetmekten ve enerjiyi dağıtmaktan yana değilim çünkü geçmişte hazır olmadan hayallerimden bahsettiğim ve sonra gerçekleşmedikleri oldu

Website: www.alaraekemen.com
Instagram: Alara Ekemen



“Nereden başlayacağını bilmeyen birinin öncelikle en önemseydiği alanı bulmak ve sonra o alan her ne olursa olsun, atılabilecek en ufak ve en kolay adımı belirlemek çok kritik.”



KENDİNLE YENİDEN TANIŞ

Müthiş enerjisiyle bizlere ilham veren, Mühendis, Makyaj Sanatçısı, Estetisyen ve Zihin Eğitmeni Tuba Göksel ile harika bir röportaj gerçekleştirdik. Çok yönlü alanlarda başarılarını arttıran, “Önce kendine dürüst ol” mottosuyla zihinsel döngümüzün tamamının kendimize olan saygımızla başladığını vurgulayan Tuba Hanım, bu başarılarının sırrını belirlediği motto ile vurguluyor.

Onunla sohbet etmek, enerjisini hissetmek harikaydı. İyi ki sizi tanıdık Tuba Hanım.

“Her şeyden önce kendine iyi gel ki, başkasına da ışık olasın.”

“ Kariyer yolculuğumda; estetikle psikolojiyi, güzellikle farkındalığı birleştiren bütüncül bir yaklaşım benimsedim. ”

Röportaj: Banu Çelik

T

uba Göksel kimdir? Kendinizi bize nasıl tanıtırınız?

Ben Tuba Göksel. Asıl mesleği endüstri mühendisi ve endüstriyel psikolog olan; aynı zamanda profes-

yonel makyaj sanatçısı, uzman estetişyen, güzellik uzmanı ve zihin eğitmeni kimliklerine sahip çok yönlü bir kadıyım.10.07.1987 Almanya doğumluyum. Üniversite eğitimim başta olmak üzere, birçok temel eğitimimi Almanya'da tamamladım. Disiplinli eğitim sistemiyle şekillenen bu akademik altyapı, bugün farklı alanlardaki çalışmalarımın temelini oluşturuyor. Bugüne kadar birçok ülkeyi hem ziyaret ettim hem de iş amaçlı seyahatlerde bulundum. Bu deneyimler, bana yalnızca profesyonel değil; kültürel ve insani açıdan da derin bir bakış kazandırdı. Kariyer yolculuğumda; estetikle psikolojiyi, güzellikle farkındalığı birleştiren bütüncül bir yaklaşım benimzedim. Benim için güzellik, teknik bilgilerden önce gelen bir bilinçtir. Her dokunuşumda, kadının sadece dışını değil, içsel ışığını da görünür kılmayı hedefliyorum. Ve tüm bu deneyimlerin merkezinde benim için en kıymetli kavram: ZAMAN. Çünkü doğmak, büyümek, öğrenmek ve yaşamak... bunların hepsi ancak zamanı anlamlandırabilen bir bilinçle anlam kazanıyor.

Zaman sonsuz değil.

Ve insan, yaşadıklarıyla zamanın değerini bilen, kıymetle ilerleyen bir varlığa dönüşüyor.

Bu yüzden her anı dolu yaşamak, her temasın iz bırakması ve her emeğin anlam taşımaya gerektiğine inanıyorum.

“Hayat jonglörü” kavramı senin için ne anlama geliyor?

Hayat jonglörü olmak...

Aynı anda birçok topu havada tutmak gibi. Kariyer, aile, sosyal hayat, kendin... Hepsiyle dengede kalmak. Ama bunu yaparken estetikle, zarafetle ve en önemlisi farkındalıkla yapabilmek. Benim için bu kavram; dağılmadan, çoğalmayı simgeliyor. Yorulmadan, çoğu şeye yetismeye değil, “önem verdiklerime emek veremeye” odaklanmak. Bir nevi dengeli kaosu sanatı gibi...

Bu dengeyi kurarken nelere dikkat ediyorsunuz? Özel rutinleriniz var mı?

En önemlisi kendimi duyabilmek.

Her sabah birkaç dakikalık sessizlik ve içe dönüş ritüelim var. Zihnimi kontrolsüzce akan düşüncelerden arındırmak, günümü yön veriyor.

Ayrıca dijital detoks, “hayır” demeyi öğrenmek ve yüksek verimli ama az kalabalık bir ajanda benim olmasa olmazım. Kısacası; dolu değil anlamlı bir hayat tasarlamaya çalışıyorum.





“Benim için güzellik, teknik bilgiden önce gelen bir bilinçtir. Her dokunuşumda, kadının sadece dışını değil, içsel ışığını da görünür kılmayı hedefliyorum.”

Bu içerikleri üretirken ilhamınızı nereden alıyorsunuz?

Hayattan.

Dinlediğim bir hikâye, sokakta gördüğüm bir ifade, danışanlarımdan gelen bir soru...

Ama en çok da kendimden. Dönüştürdüğüm acılardan, dönüm noktalarından, düştüğüm yerlerden... Çünkü en samimi içerikler, içimizdeki en derin yerlerden doğar. Bende olanın, bir başkasında yankı bulabileceğini hissedince, yazıya döküyorum.

“Zihin eğitmeni” nedir? Bu yolculuğunuz nasıl başladı?

Zihin eğitimi; düşünce kalıplarını fark etmek, dönüştürmek ve bilinçli şekilde yönlendirmekle ilgilidir. Benim bu yolculuğum, kendi zihnimi tanıma ihtiyacıyla başladı. Çok yönlü biri olmanın getirdiği dağınıklığı fark ettiğimde, odaklanmak ve üretken kalabilmek için zihinsel tekniklere yöneldim.

Hipnoz, NLP, meditasyon ve nörobilim temelli eğitimlerle öğrendiklerimi şimdi başkalarına aktarıyorum. Çünkü en büyük özgürlük, zihnini yönetebilmektir.

Öz-değer eksikliğiyle ilgili önerileriniz neler?

Önce şu fark edilmeli, öz-değer, başarıya değil, varoluşa dayanır. Yani sadece bir şey başardığımızda değil, olduğumuz haliyle de kıymetliyiz. Benim önerim hep şu, “Aynaya bak ve kendinle yeniden tanış”. Kendi kendinin en iyi arkadaşı ol. Küçük de olsa, her gün kendin için bir adım at. Ve lütfen... Kendine söylediklerini bir başkasına söyleseydin, kalbini kırarmıydın?

Sosyal medyayla ilişkiniz nasıl? Günlük hayatınızda ne kadar yer tutuyor?

Bir üretici olarak sosyal medya benim için bir vitrin değil, bir etkileşim alanı. Ama aynı zamanda bir “denge meselesi.” İlham vermek kadar, ilham almak için de kullanıyorum. Fakat bu alanın ruh halimi şekillendirmesine izin vermemeye çalışıyorum. Günümün belli bir saatini içerik üretmeye, belli bir kısmını da gerçek yaşama ayırmak gibi bir denge kurdum.

“Hayatı kolaylaştırmak” ne demek sizin için? Kadınlara ne önerirsiniz?

Hayatı kolaylaştırmak, her şeyi “azaltmakla” başlar. Yükünü, beklentini, mükemmel olma çabası...

Ben kadınlara şu 3 küçük öneriyi veriyorum:

- Günde 10 dakikanı kendine ayır.
- Sosyal medyada değil, aynada kendini kıyasla.
- Ve unutma! Yardım istemek bir zayıflık değil, bilgeliktir.





“ Zihin eğitimi; düşünce kalıplarını fark etmek, dönüştürmek ve bilinçli şekilde yönlendirmekle ilgilidir. ”

Takipçilerinizden gelen en yaygın soru/problem nedir?

En sık gelen soru: “Nasıl başa çıkıyorsun?” Yani stresle, yoğunlukla, yorgunlukla...

Benim gözlemim şu; insanlar en çok, “kontrol edememe” hissiyle yoruluyor. Bu yüzden yönettiğimiz tek şeyin kendi enerjimiz olduğunu hatırlatıyorum.

Her şeyden önce kendine iyi gel ki, başkasına da ışık olasın.

Son olarak She and Girls okurlarına ilham verecek bir mesajınız var mı?

Hayat sana pek çok rol verir; evlat, dost, anne, eş, çalışan,

üretici, savaşçı... Ama her rolün içinde asıl “sen” vardır. Ve unutma; sen kendine sadık kaldıkça, bu roller anlam kazanır.

- Kendinle bağ kur.

- İç sesini bastırma, duy.

- Ve başkalarına değil, en çok kendine karşı dürüst ol.

Çünkü kendine dönen, kendini tanıyan ve kabul eden kadın; sadece kendi kaderini değil, etrafındaki dünyanın frekansını da değiştirir. Senin ışığın sadece sana ait değil... İlham olmak da bir kadının doğasında var.

“Kadın kendine döndüğünde, dünya dönüşünü değiştirir.”

Tuba Göksel



**“ Hipnoz, NLP, meditasyon ve nöro bilim
temelli eğitimlerle öğrendiklerimi
şimdi başkalarına aktarıyorum.
Çünkü en büyük özgürlük, zihnini
yönetebilmektir. ”**



HER YAŞTA DİKKAT EKSİKLİĞİ VE HİPERAKTİVİTE TANISI KONABİLİR

Kızına DEHB (dikkat eksikliği, hiperaktivite) teşhisi konulmasının ardından, belirtileri araştırırken kendi çocukluğunun ve yetişkinliğinin benzer olduğunu fark eden DEHB Yaşam Koçu Alev Altuğ, karşılaştırmalar sonrası 45 yaşında DEHB olduğunu keşfetti. Tam da bu noktada Alev Hanımın hem DEHB serüveni hem de bu alanda uzmanlık tecrübesi başlamış oldu.

“Özellikle kadınlar, toplumsal beklentiler nedeniyle belirtileri göz ardı edildiği için artan farkındalıklar ile kendilerini yeniden keşfediyor. Geç teşhis alan kadınların hikayelerini paylaşmaları birçok kadının kendisini sorgulamaya yönelttiğini düşünüyorum “sözleriyle de bu alanda farkındalıkların artmasının altını çiziyor ve her yaşta her kadının kendini sorgulaması konusunun önemini vurguluyor.

“ DEHB, dikkat eksikliği, hiperaktivite ve dürtüsellik gibi özelliklerle kendini gösteren nörogelişimsel bir durumdur. ”

Röportaj: Banu Çelik



DEHB tam olarak nedir ve son yıllarda neden bu kadar çok konuşuluyor sizce?

DEHB, dikkat eksikliği, hiperaktivite ve dürtüsellik gibi özelliklerle kendini gösteren nörogelişimsel bir durumdur. Nörobilimdeki ilerlemeler ve tanı süreçlerinin yaygınlaşması da bu konunun daha çok konuşulmasını sağladı. Son yıllar-

da sosyal medyada geç teşhis alan kadınların hikayelerini paylaşması da farkındalığı artırdı. Özellikle kadınlar, toplumsal beklentiler nedeniyle belirtileri göz ardı edildiği için artan farkındalıklar ile kendilerini yeniden keşfediyor. Geç teşhis alan kadınların hikayelerini paylaşmaları birçok kadının kendisini sorgulamaya yönelttiğini düşünüyorum.

Sizin DEHB ile tanışma yolculuğunuz nasıl başladı?

Kızımın 15 yaşında DEHB teşhisi almasıyla başladı. Onun belirtilerini araştırırken kendi çocukluğum ve yetişkinliğimdeki mücadelelerin benzer olduğunu fark ettim. Unutkanlık, odaklanma sorunları, sosyal ilişkilerde zorlanma... Genetik olma ihtimalinin yüksekliğini öğrendiğimde ise ilk adım olarak bir uzmana danıştım. Bir nevi, kızımın yolculuğu, benim kendi hikayemi keşfetmemi sağladı ve 45 yaşında DEHB'e merhaba dedim.

DEHB'i ilk öğrendiğinizde neler hissettiniz, bu hayatınızı nasıl yeniden şekillendirdi?

Dürüst olmak gerekirse aklıma gelen ilk soru, "acaba çocukluk yıllarımda bu teşhisi almış olup destek alabilmiş olsaydım, hayatım nasıl olurdu?" oldu. Eminim birçok kişinin aklına gelen bir sorulardan biridir. Elbette bu sorunun cevabını bilebilmek imkânsız, bu nedenle de bu bilinmezlikte savrılmaktan vazgeçip, geç de olsa kendi gerçeğimle bütünleşmeyi seçtim. Aslında içten içe farklı olduğumu hep hissediyordum. Bir sabah uyandığımda, birinin bana gelip aslında bir süper kahraman olduğumu söyleyeceğini beklerken, süper güçleri olan bir DEHB'li olduğumu öğrendim. Ancak bu benim kendi iç yolculuğumda, kendi deneyimlerimle şekillenmiş bir bakış açısı, koçluk görüşmelerimde fark ettim ki, her kadının yolculuğu farklı virajlarla farklı bakış noktalarında duraklamış olabiliyor.

Bir anne olarak, kızınızın DEHB yolculuğunda ona nasıl destek oldunuz? Sizin de DEHB'li olmanızın bir etkisi oldu mu?

Olmadı diyemem. Kızım teşhis aldıktan sonra ilk işim DEHB ile ilgili öğrenebileceğim her türlü bilgiye ulaşmak olmuştum. Zaten kendim ile ilgili uzmana başvurmamaya yönlendiren bilgilere de bu sayede ulaşmıştım. İnsan bilmediğinden korkar, en başından beri söylediğim gibi, DEHB'i anlamamanın özgürleşmek olduğunu savunuyorum. Çünkü kızımı anlayabilmem için önce ona koyulmuş olan bu teşhisi anlamalıydım, yoksa onun iç dünyasında yaşadıklarına eşlik edebilmem nasıl mümkün olabilirdi ki. Çocuğunuzun yargılamadan dinleyebilmek, neyi neden yaptığını ya da neden yapmadığını anlayabilmek, olası birçok çatışmayı ortadan kaldırabiliyor. Elbette benim de DEHB'li olmam onu daha kolay anlayabilmemi sağladı. Onun kendinde göremediği güçlü yanlarını ortaya çıkarabilmem ve zayıf olduğunu düşündüğü yönlerini geliştirmesine yardımcı olabilmem için de büyük fayda sağladığını düşünüyorum. Ancak ikimizin de bu teşhisi almış olmamızın her şeyden önce, kendisini anlaşılmış ve kabul görmüş hissetmesine yardımcı olduğunu düşünüyorum. Bu his, kendi gerçeğimizi kabullenme yolculuğunda bize büyük katkı sağladı. Bugün gelmiş olduğumuz noktada, birbirimizin en büyük destekçisi olduk diyebilirim.



“ DEHB koçluğu, bireylerin günlük yaşamda DEHB ile başa çıkmalarına rehberlik eden bir destek süreci. Özellikle yurtdışında bu alanda oldukça aktif rol alıyorlar. ”



DEHB Koçluğu nedir? Bu yola çıkmanızın sebebi DEHB'li olmanız mı?

DEHB koçluğu, bireylerin günlük yaşamda DEHB ile başa çıkmalarına rehberlik eden bir destek süreci. Özellikle yurtdışında bu alanda oldukça aktif rol alıyorlar. Aynı zamanda bir Yaşam koçu ve geç teşhis almış DEHB'li bir kadın olarak benzer hikayelere sahip kadınların kendilerini yeniden keşfetmelerine yardımcı olmak istedim. Elbette kendi yolculuğum, bu alanda uzmanlaşmamı motive etti. Özellikle kadınlarla çalışmak istememin temelinde birbirimizi çok iyi anlıyor olmamız olduğunu düşünüyorum. Birçok ortak alanda çokça benzer mücadeleler veriyoruz.

Koçluk görüşmelerinin sınırları nelerdir? Hangi alanlarda yardımcı olmayı hedefliyorsunuz?

Koçluk, terapi değildir; tıbbi teşhis veya tedavi sunmaz. Sınırlar nettir: Ben sadece onlarla benzer yolları yürümüş bir rehberim, danışanlarımı güçlendiren bir yol arkadaşım. Hedefim, DEHB'li kadınların kendilerini yeniden tanımlarına, günlük rutinlerde yeni alışkanlıklar geliştirmelerine ve güçlü yönlerini kucaklamalarına yardımcı olmak. Mesela, kaos anlarında nefes egzersizleri veya mini hedefler belirlemeyi öğretiyorum. En önemlisi, kişinin kendini yeniden tanıması ve tanımlamasına rehberlik ediyorum. Uzun yıllar boyunca kendisini anlaşılmamış hisseden, bir veya birden fazla alanda eksik ve yetersiz olduğu hissettirilmiş olan (biz) DEHB'li kadınların aslında eksik olan değil – farklı olan beyinler olduğu gerçeğini kabullenmelerine, yıllar sonra tanıştıkları bu gerçeklikleri ile kendilerini yeniden anlamalarına ve şefkat göstermelerine yardımcı olmayı hedefliyorum. Ve emin olun ki ben dahil her DEHB'li bireyin, her şeyden önce anlaşıldığını hissetmeye ihtiyacı var.

Kendi DEHB'nizle barışma sürecinizde sizi en çok ne güçlendirdi?

Beni en çok güçlendiren, kendimi olduğum gibi kabul edebilmeyi öğrenmekti. Daha çok sevilmem ya da daha başarılı görünmem için her alanda her görevi mutlaka başarmak zorunda olmadığımı – başaramadığım konuların ise beni eksik ya da yetersiz olarak etiketlemeyeceğini kabul etmekti. DEHB bir nöro gelişimsel farklılık! Bu farklılık, içerisinde birçok süper güç barındırıyor. Burada seçim biraz da kişinin geri kalan yolu nasıl yürümek istediği ile ilgili... Bu yolu, eksik olduğumuz alanlar için kendimizi suçlayarak, zorluklar için öfkelenip üzülerek mi yürüyeceğiz, ya da güçlü yönlerimizi kucaklayarak, eksik yanlarımızı geliştirmeye çaba sarf ederek mi yürüyeceğiz...

“Özellikle kadınlar, toplumsal beklentiler nedeniyle belirtileri göz ardı edildiği için artan farkındalıklar ile kendilerini yeniden keşfediyor.”



Sizce DEHB'li kadınların en parlak güçlü yönleri neler?

Mesela, DEHB'li kadınlar, ilgilerini çeken bir konuda adeta bir süper kahraman gibi hiper odaklanabilirler. Bir proje, hobi ya da tutkuya bağlandıkları bir iş olduğunda, saatlerce dış dünyayı unutup inanılmaz bir üretkenlik sergileyebilirler. Bu, bir sanat eserini tamamlamaktan bir sorunu çözmeye kadar her alanda mucizeler yaratabilir. Zihinleri, sürekli yeni fikirler ve bağlantılar üreten bir yaratıcılık merkezi gibidir. Çoğu zaman "kutu dışında" düşünmekle yetinmez, kutuyu tamamen yeniden tasarlarlar. Genellikle yüksek duygusal zekaya sahiptirler. Çevrelerindeki insanların hislerini hızla algılar ve empatiyle yaklaşırlar. Bu, onları harika birer arkadaş, lider veya destekleyici yapar. Adeta bir "duygusal radar" gibi, başkalarının ihtiyaçlarını sezer ve yanlarında olurlar. Adeta kaos içinde dans edebilen bir enerjinin topuna, yüksek enerjileriyle her ortamda fark yaratırlar. Yoğun anlarda bile hızlı düşünme ve hareket etme yetenekleri, onları kriz anlarının gizli kahramanları yapar. Kaotik bir ortamda sakin kalıp çözümler üretmek konusunda adeta uzmanırlar. Ve daha fazlası... Elbette bu beceriler bireylerin yaşam boyu aile – okul – sosyal hayat içerisinde elde ettikleri deneyimler ile şekillenir. Bazı güçler çok parlak, bazıları ise unutulmuş ya da hiç fark edilmemiş bile olabilir... DEHB'li beynimizi yeniden keşfetme yolculuğu bu anlamda son derece keyifli.

Hem DEHB'li bir anne hem de koç olarak, günlük hayatınızda dengeyi nasıl sağlıyorsunuz? Kendinize ayırdığınız özel anlar neler?

Denge sağlamak zor mu evet ama bu konuda oluşturulan rutinler gerçek bir kurtarıcı oluyor. Sabahları kısa bir meditasyon ve bazen kısa yürüyüşler, yoğun bir güne başlamak için enerji veriyor. Özel ve iş hayatı arasında dengeyi koruyabilmek son derece önemli. Eskiden eve döndüğümde geç saatlere kadar çalışırdım. Çünkü her zaman geç kaldığım bir şeyler olduğunda çok tedirginlik hissedirdim. Ancak uzun süredir, günümü daha dengeli planlamak ve bu plana uyum sağlamak konusunda büyük yol kat ettim. Mükemmel bir denge kura bildim mi? Elbette hayır ama artık 'mükemmel' yapamadıklarım için kendimi suçlamıyorum. Daha iyisini yapabilmek için ilerlemeye devam ediyorum.

Son olarak DEHB'li kadınların potansiyellerini tam anlamıyla kucaklayabilmeleri için onlara vereceğiniz en önemli tavsiye nedir?

DEHB sizi tanımlamaz, sadece davranışlarınızın nedenini açıklar. Yıllarca çevrenizde bulunan kişilerin 'Nasıl olduğunuzu ya da olmadığınızı' anlattıkları kelimelerle tanımladınız kendinizi. Ama gerçek bambaşka...lütfen dikkatinizi onların söylediklerinden uzaklaştırıp içinize bakın... Kendi gerçeğinizle tanışmaktan korkmayın. Kendinizi yeniden tanıyın ve yeniden tanımlayın! Güçlü yönlerinizi keşfedin ve küçük adımlarla ilerleyin. Önemli olan kendinizi yeniden inşa etme cesaretiniz.

Unutmayın, Yalnız Değilsiniz



“Çocuğunuzu yargılamadan dinleyebilmek, neyi neden yaptığını ya da neden yapmadığını anlayabilmek, olası birçok çatışmayı ortadan kaldırabiliyor.”





GÜZELLİKTE GEREKSİZ İŞLEM YAPTIRMAYIN

İpek kirpik, lifting, kaş tasarımı, kaş laminasyonu, cilt bakımı ve kalıcı makyaj uzmanı Nergis Mukhamet ile tüm güzellik işlemlerinin yapılma ve bakım aşamalarını konuştuk.

“Kalıcı makyaj özellikle dipler ve dudak renklendirme işlemi her kadının olmazsa olmazı derim. Çünkü her sabah kalkıp aynaya baktığınızda kendimizi güzel görmek mutluluk ve gün boyu motive veriyor.”

💖 **Kalıcı makyajı sağlıklı olan her kadın, genç kızlar 18 yaş itibarıyla yaşına göre abartmadan doğru pigment seçilerek, yapıldığı zaman hiç pişman olmadan 1 yıla 3 yıl arası kullanabilirler.** 💖

Röportaj: Banu Çelik

KAPAK RÖPORTAJI



ncelikle sizi daha yakından tanımak isteriz. Güzellik sektöründeki yolculuğunuz nasıl başladı, kendinizi ve yaptığınız işi kısaca tanıtır mısınız?

Ben Nergis, Özbekistanlıyım. 42 yaşındayım, 2 çocuk annesiyim. 13 yıldır İstanbul'da yaşıyorum. Güzellik sektöründe 16 yıldır hizmet veriyorum. Bu sektörde ilk kuaför olarak çalışmaya başladım. Zaman geçtikçe sektör geliştikçe ben de kendimi ipek kirpik, lifting, kaş tasarımı, kaş laminasyonu ve cilt bakımına yönelik geliştirmeye başladım. Kalıcı makyajı yaklaşık 4 yıldır yapıyorum.

"Permanent_Nergis" Instagram sayfanızda kalıcı makyaj ve kaş tasarımı üzerine birçok dönüşüm paylaşıyorsunuz. Bu platformu oluşturma sürecinizden ve aldığınız geri dönüşlerden bahsedermisiniz?

Kalıcı makyaj yapmadan önce Nergis Lashes olarak sayfamı kullanıyordum. Başta çok memnundum yaptığım işlemlerden, yıllardır beni bırakmayan sadık danışanlarım var. Onlarla sohbet ettikçe onlar için daha kalıcı işlem yapıp daha da mutlu etmem gerektiğini anladım. 2021-2022 yılında Fery Güzellik Merkezi'nde çalışmaya ve kalıcı makyaj işlemlerini yapmaya başladım. Bana bu fırsatı veren Fery hanıma ve beni her konuda destekleyen hayat arkadaşım Ömer Gül'e minnettarım.

Kaş tasarımı yaparken yüz şekli, mimikler ve kişisel tarz gibi unsurları nasıl değerlendiriyorsunuz? Doğru kaş modelini belirlerken nelere dikkat ediyorsunuz?

Kalıcı makyaj özellikle dipler ve dudak renklendirme işlemi her kadının olmazsa olmazıdır. Çünkü her sabah kalkıp aynaya baktığımızda kendimizi güzel görmek mutluluk ve gün boyu motive veriyor.

Kalıcı makyaj özellikle kaş, dudak ve eyeliner uygulamalarıyla dikkat çekiyor. Bu işlemler kimler için uygundur ve ortalama kalıcılığı ne kadardır?

Kalıcı makyajı sağlıklı olan her kadın, genç kızlar 18 yaş itibarıyla yaşına göre abartmadan doğru pigment seçilerek, yapıldığı zaman hiç pişman olmadan 1 yılla 3 yıl arası kullanabilirler. Deri hastalıkları, egzama, kanser tedavisi gören, cilt problemleri için ilaç kullananlar yaptıramazlar.

Güzellik koçluğu kavramı son yıllarda daha çok öne çıkıyor. Sizin tanımınızla güzellik koçluğu nedir ve klasik güzellik uzmanlığından farkı ne?

Güzellik koçluğu ve güzellik uzmanlığı arasındaki fark hemen hemen aynı anlama geliyor. Sadece güzellik koçluğunda daha derin kapsamlı bütün olarak bakılıyor. Yani kişinin yüzüne bakıp ilk hangi işlemle başlaması gerektiğini, neler yapıldığında nasıl değişiklik olacağı ve nasıl daha sağlıklı olacağını söyleyerek ilerleniyor.

Danışanlarınız size en çok hangi güzellik sorunlarıyla başvuruyor? En çok tercih edilen uygulamalar hangileri?

Herkesin bir yüz ifadesi, mimikleri, kaş kemiği, kaş arasındaki mesafeye göre ve kişinin kendine yakıştıran modeli göz önünde bulundurup kaş tasarlanıp pudralama işlemi yapılabilir.

Sosyal medyada güzellik algısı bazen gerçek dışı standartlara evrilebiliyor. Siz bu konuda danışanlarınıza nasıl bir yaklaşım benimsiyorsunuz?

Gelen danışanlardan çok sorulan soru, genelde dudak renklendirmede hangi renk daha uygun olacağı, belli bir süre sonra rengi değişip değişmeyeceği oluyor.



“Tüm kadınlara, doğallığın dışına çıkmamalarını, o anlık psikoloji ile yanlış ve gereksiz işlemler yapmamalarını, kaşı olanlar kaşlarının kıymetini bilip E vitamini ya da vazelin ile beslemelerini tavsiye ederim.”

“ Herkesin bir yüz ifadesi, mimikleri, kaş kemiği, kaş arasındaki mesafeye göre ve kişinin kendine yakıştıran modeli göz önünde bulundurup kaş tasarlanıp pudralama işlemi yapılabiliyor. ”

Kalıcı makyaj işlemlerinden sonra bakım süreci oldukça önemli. Uygulama sonrası dikkat edilmesi gerekenleri bizimle paylaşır mısınız?

Kalıcı makyaj işlem sonrası her bir işlemin dikkate edilmesi gereken kuralları var.

Kaş pudralama: Bir hafta sıcak duş, hamam, sauna, solaryum yasak. İlk 24 saat su değmesi lazım ve kabuklanma döneminde kabuk soyulmaması gerekiyor

Dipliner: İlk 24 saat su değmiyor, dört gün göz merhemi sürülüyor. Bir hafta göz makyajı yapılmaması gerekiyor.

Dudak renklendirme: Yine aynı şekilde 24 saat su değmiyor. Bir hafta deniz, havuz, hamam, sauna, solaryum, buhar banyosu, yakın temas, öpme, öpüşme, yasak. Aynı gün diş fırçalanmıyor, altı gün boyunca uçuk hapı kullanılması ve en önemlisi sürekli vazelin ile nemlendirilmesi lazım.

Mesleğinizde sizi en çok motive eden ya da unutamadığınız bir danışan deneyimini bizimle paylaşır mısınız?

Mesleğimde beni en çok mutlu eden şey her aynaya baktıklarında mutlu olduklarında beni hatırlamaları. Çünkü her dokunduğum kadına imzamı atmış oluyorum.

Son olarak She and Girls okuyucularına özel, kaş bakımı ya da güzellik rutinlerine dair basit ama etkili bir öneriniz var mı?

She and Girls okuyucularına, doğallığın dışına çıkmamalarını, o anlık psikoloji ile yanlış ve gereksiz işlemler yapmamalarını, kaşı olanlar kaşlarının kıymetini bilip E vitamini ya da vazelin ile beslemelerini tavsiye ederim.

İletişim: 05375530684

“Kalıcı makyaj özellikle dipler ve dudak
renklendirme işlemi her kadının olmazsa
olmazıdır. Çünkü her sabah kalkıp
aynaya baktığımızda kendimizi güzel görmek
mutluluk ve gün boyu motive veriyor.”





ASTROLOJİDE HORARY

“Horary (soru astrolojisi), bana göre astrolojinin en keskin zekâsı. Tıpkı bir mühendislik problemini çözmek gibi: doğru soruyu doğru anda sorduğunuzda, evren size net bir yanıt verir. Horary, “an”ın enerjisini okumak demek. Bir sorunun doğduğu anda gökyüzüne bakarak cevabını bulmak... Bu, bana göre büyüleyici bir şey. Karmaşık bir problemi çözmenin verdiği tatminle, içsel bir sezgiyi birleştiriyor. O yüzden Horary, benim için sadece bir teknik değil, aynı zamanda hayranlık duyduğum bir disiplin”, astrolojinin horary bölümü ile ilgilenen ve bu bölümün eğitim aldığı mühendislikle oldukça pekiştığını ifade eden Astrolog Burçin Odabaş ile soru astrolojisini konuştuk.

❖ **Horary (soru astrolojisi), bana göre astrolojinin en keskin zekâsı. Tıpkı bir mühendislik problemini çözmek gibi: doğru soruyu doğru anda sorduğunuzda, evren size net bir yanıt verir.** ❖

Röportaj: Melek Şenol

KAPAK RÖPORTAJI

K

endinizi biraz tanıtır mısınız?

Benim yolculuğum hem analitik hem sezgisel bir alanın kesişiminde başladı. Mühendislik eğitimim bana sistemleri çözümlmeyi, veriye bakarak anlam çıkarmayı öğretti. Ancak hayatın bazı anları vardır ki, sadece mantıkla açıklanamaz. İşte o anlarda, gökyüzüyle kurduğum bağ derinleşti. Benim için astrolojiyle tanışmam, sadece yıldızlara bakmak değil, insanın iç dünyasına doğru bir yolculuktu. Şu an hem mühendislik zekâsıyla analiz yapan hem de astrolojik sembolleri sezgisel olarak yorumlayan bir danışmanım.

Astroloji ile tanışma hikayeniz nasıl başladı?

Kendimi tanımakla başladı her şey. Hayatımda dönüm noktaları yaşadığım bir dönemde, doğum haritamla ilk kez karşılaştım. O haritada gördüklerim beni öylesine derinden etkiledi ki, her gezegen, her açı, sanki içimde adı konmamış duygulara birer tercümandı. Mühendis olarak olaylara neden-sonuç ilişkisiyle bakarken, astroloji bana döngüleri, zamanın ritmini ve kendi içimdeki enerjileri fark ettirdi. Bu bilgiyle tanıştığım gün, sadece gökyüzüne değil, kendime de başka bir gözle bakmaya başladım.

Neden Horary?

Horary (soru astrolojisi), bana göre astrolojinin en keskin zekâsı. Tıpkı bir mühendislik problemini çözmek gibi: doğru soruyu doğru anda sorduğunuzda, evren size net bir yanıt verir. Horary, “an”ın enerjisini okumak demek. Bir sorunun doğduğu anda gökyüzüne bakarak cevabını bulmak... Bu, bana göre büyüleyici bir şey. Karmaşık bir problemi çözmenin verdiği tatminle, içsel bir sezgiyi birleştiriyor. O yüzden Horary, benim için sadece bir teknik değil, aynı zamanda hayranlık duyduğum bir disiplin.

Hangi Astroloji uygulamaları öneriyorsunuz?

Teknoloji çağında yaşıyoruz ve doğru araçlarla astrolojiyi daha ulaşılabilir kılmak mümkün. Profesyonel olarak Solar Fire gibi kapsamlı yazılımlar öneririm. Harita hesaplamalarında detaylı ve güvenilirlerdir. Ancak şunu unutmamak gerekir: Araçlar yardımcı olur, ama gerçek okuma; bilgi, sezgi ve deneyimle ortaya çıkar.

Horary’de ne sorulur?

Horary, açık ve net sorular ister. Cevabı “evet” ya da “hayır”la başlayabilecek sorular en uygundur. Örneğin: “Bu evi satın almak bana iyi gelir mi?”, “bu kişi bana geri döner mi?”, “kaybettiğim anahtar bulabilir miyim?”, “bu iş teklifine güvenmeli miyim?”. Soru samimi, niyet net ve zaman doğruysa, horary haritası size dürüst bir yanıt verir.

“Horary, açık ve net sorular ister. Cevabı “evet” ya da “hayır”la başlayabilecek sorular en uygundur. Soru samimi, niyet net ve zaman doğruysa, horary haritası size dürüst bir yanıt verir.”





“ Horary bir etik çerçeveye sahiptir. Başkasının izni olmadan onun hakkında soru soramazsınız. Samimiyetle, içtenlikle gelen sorulara evren de net cevaplar verir. ”



Horary hangi sorulara cevap verir?

Hayatın içinde karşılaştığımız birçok konuda horary çalışır: ilişkiler, kariyer kararları, finansal girişimler, kayıp eşyalar, taşınmalar, sınavlar... Hatta "bu kişi bana dürüst mü?" gibi sezgisel alanlarda da rehberlik eder. Ancak her şeyden önce, horary bir etik çerçeveye sahiptir. Başkasının izni olmadan onun hakkında soru soramazsınız. Samimiyetle, içtenlikle gelen sorulara evren de net cevaplar verir.

Astroloğa danışanlar en çok hangi soruları sorar?

Bir harita, danışanın iç dünyasını, potansiyellerini ve gelişim alanlarını gösteren bir pusula gibidir. Genellikle şu tarz sorularla karşılaşırım:

"Benim gerçek yeteneklerim neler?"

"İlişkilerimde neden hep benzer döngüler yaşıyorum?"

"Mesleki anlamda hangi alana yönelmeliyim?"

"Zor bir dönemden geçiyorum, ne zaman hafifleyecek?"

Bu sorular aslında insanın kendini anlama, kabul etme ve yönünü bulma arzusunun bir yansımasıdır.

Danışanlar doğum haritasında en çok nele-ri merak eder?

Bir doğum haritası bir kişinin ruhsal planını, karakter yapısını, ilişki dinamiklerini, duygusal ihtiyaçlarını ve hatta yaşamın dönüm noktalarını anlatabilir. Transitler ve ilerletilmiş haritalarla zamanlamaya dair sorular da gelir:

"Ne zaman evlenirim?"

"Bu yıl iş değiştirmeye uygun mu?"

"Kendi işimi kurmak için doğru zaman mı?"

Astrolojik harita, sadece 'ne olacak?'ı değil, 'neden oluyor?'u da sorgular.

Astrologlar her şeyi biliyor mu?

Hayır. Bir astrolog kehanette bulunmaz. Gökyüzü bir dil, astrolog ise bu dili tercüme eden kişidir. Mühendislikte sistemin sınırları varsa, astrolojide de yorumun sınırları vardır. Astroloğun görevi, danışanın potansiyelini göstermek, zamanlamalar hakkında rehberlik etmek ve farkındalık yaratmaktır. Bilmekten çok, anlamaya eşlik ederiz.

Astrolojik danışmanlıkta en derin sorular hangileridir?

Astroloğa kalbinizde cevap bulmak istediğiniz her şeyi sorabilirsiniz. Ancak en güçlü sorular genellikle şu niyetle gelir: "Ben kimim ve bu hayatta neden buradayım?" Bu sorunun cevabı; doğum haritanızda, gökyüzündeki sembollerde ve içsel farkındalığınızda gizlidir. Bir astrologla bu yolculuğa çıkmak, kendinizle daha derin bir bağ kurmanın en kadim yollarından biridir.



“Bir doğum haritası bir kişinin ruhsal planını, karakter yapısını, ilişki dinamiklerini, duygusal ihtiyaçlarını ve hatta yaşamın dönüm noktalarını anlatabilir.”





ETKİNLİKTE ZARAFETİN YENİ ADI “CLASS EVENTS”

Almanya gibi çok kültürlü bir ülkede etkinlik sektöründe adından söz ettiren başarılı isim Demet Turan, kurduğu CLASS EVENTS Etkinlik Şirketi ile başta Türkiye olmak üzere birçok ülkede de başarısını taçlandırmaya kararlı. Demet Hanıma attığı büyük adımlarda başarılar diliyor ve tebrik ediyoruz.

“Müzik seçiminden yemek sunumuna kadar her detayı çiftin kültürel arka planına göre uyarlıyorum. Kültürel farkları bir zorluk değil, tam tersine bir zenginlik olarak görüyorum.”

“Almanya’da etkinlik organizasyonu ve süsleme sektöründe karşılaştığım en büyük zorluklardan biri, kültürel farklılıklar ve beklentiler oldu.”

Röportaj: Banu Çelik

H

emşirelikten etkinlik organizasyonu-na geçiş süreciniz nasıl gelişti? Sağlık sektöründeki deneyimleriniz, etkinlik planlama ve süsleme alanındaki çalışmalarınızı nasıl etkiledi?

Hemşirelikten etkinlik organizasyonuna geçiş sürecim, uzun yıllar insanlarla birebir çalışmanın getirdiği güçlü iletişim becerilerimi fark et-

memle başladı. Sağlık sektöründe çalışırken empati kurmanın, stresli durumları yönetmenin ve detaylara dikkat etmenin ne kadar önemli olduğunu öğrendim. Bu beceriler, etkinlik planlama sürecinde de büyük avantaj sağladı. Etkinlik organizasyonunda da tıpkı sağlık sektöründe olduğu gibi, her detayın zamanında ve doğru şekilde islemesi gerekiyor. Stresli anlarda soğukkanlı kalabilmek, farklı ihtiyaçları olan insanlara çözüm odaklı yaklaşmak benim için zaten tanıdık bir durumdu. Ayrıca insanları mutlu etmek, özel anlarına katkı sağlamak ve yanlarında olmak da bana büyük bir tatmin sağlıyor. Bu da işimi her geçen gün daha çok severek ve içten bir tutkuyla yapma vesile oluyor.

'Class Events' olarak sunduğunuz hizmetlerde, müşterilerinize nasıl bir deneyim yaşatmayı hedefliyorsunuz? Hizmet alayışınızın temel prensipleri nelerdir?

„Class Events“olarak sunduğumuz hizmetlerde öncelikli hedefimiz, her müşterimize hayal ettiği deneyimi en ince ayrıntısına kadar yaşatmak. Organizasyonun her aşamasında kişiye özel yaklaşım benimsiyor, onların tarzını, beklentilerini ve duygularını en doğru şekilde yansıtan bir atmosfer oluşturuyoruz. İnsanların hayatlarındaki en özel anlara eşlik etmek bizim için büyük bir mutluluk ve sorumluluk. Hizmet alayışımızın temel prensipleri; güven, samimiyet, yaratıcılık, şeffaf iletişim, estetik bütünlük ve mükemmeliyet odaklı çalışmalar. Her detayı titizlikle planlar, müşterilerimizin sadece anın keyfini çıkarmasını sağlarız. Bizim için önemli olan, yalnızca güzel bir etkinlik değil, unutulmaz bir anı yaratmaktır.

Almanya'da etkinlik organizasyonu ve süsleme sektöründe karşılaştığınız en büyük zorluklar nelerdir? Bu zorlukları aşmak için ne tür stratejiler geliştirdiniz?

Almanya'da etkinlik organizasyonu ve süsleme sektöründe karşılaştığım en büyük zorluklardan biri, kültürel farklılıklar ve beklentiler oldu. Farklı kökenlerden gelen insanlara hitap eden tasarımlar oluşturmak hem yaratıcılık hem de esneklik gerektiriyor. İnsanların beklentileri, tarzları, hatta kutlama şekilleri bile çok farklı olabiliyor. Başta bu beni zorladı tabii ama zamanla tecrübe edindim, her kültürü anlamaya çalıştım ve müşteriye yakından tanımaya özen gösterdim. Bu sayede daha kişisel ve özel tasarımlar yapabildim. Bir diğer zorluk da bazı bürokratik süreçlerdi. İzinler, kurallar derken bazen yaratıcılığın önüne gecen engellerle karşılaştım ama yılmadım. Her şeyi araştırdım, danıştım ve zamanla doğru kişilerle doğru bağlantılar kurarak bu süreci daha kolay yönetmeyi öğrendim. En büyük stratejim ise; esnek planlama, iyi bir kriz yönetimi ve sürekli geri bildirim alma alışkanlığı. Ayrıca sabırlı olmak, her zorluktan bir şey öğrenmek ve işimi her zaman sevgiyle yapmak bana büyük avantaj sağladı. Çünkü gerçekten sevdiğim bir işi yapıyorum ve bu enerjinin müşterilerime de geçtiğine inanıyorum.





“ Hemşirelik yaparken edindiğim disiplin, detaylara dikkat etme alışkanlığı ve hijyen kurallarına olan hassasiyetim, organizasyon süreçlerime de doğal olarak yansdı. ”

Sağlık sektöründeki geçmişiniz, etkinliklerde hijyen ve güvenlik standartlarını belirlemenizde nasıl bir rol oynuyor? Bu konuda nelere dikkat ediyorsunuz?

Sağlık sektöründeki geçmişim, etkinlik organizasyonuna adım attığım andan itibaren bana ciddi anlamda bir perspektif kazandı. Hemşirelik yaparken edindiğim disiplin, detaylara dikkat etme alışkanlığı ve hijyen kurallarına olan hassasiyetim, organizasyon süreçlerime de doğal olarak yansdı. Hastanede hijyenin ne kadar hayati olduğunu, küçük bir ihmalin bile büyük sonuçlara yol açabileceğini birebir tecrübe ettim. Bu bilinç, etkinlik planlarken de her zaman rehberim oldu. Her etkinlikte, özellikle yiyecek sunumu, masa düzeni, malzeme temizliği ve misafirlerin rahatlığı gibi konulara ekstra özen gösteriyorum. Hijyen ve güvenlik standartlarını hep ön planda tutmaya çalışıyorum. Misafirlerin gönül rahatlığıyla keyifli vakit geçirebileceği bir ortam oluşturmaya, benim için görsellik kadar önemli. Sonuç olarak sağlık geçmişim, sadece hijyen konusunda değil, insanlara karşı daha duyarlı, daha dikkatli ve çözüm odaklı olmama da sağladı. Bu da verdiğim hizmetin kalitesine doğrudan yansıyor.

Müşterilerinizin taleplerini karşılarken, kültürel farklılıkları ve gelenekleri nasıl göz önünde bulunduruyorsunuz? Özellikle Türk ve Alman kültürleri arasında nasıl bir denge kuruyorsunuz?

Müşterilerimin taleplerini karşılamada en çok önem verdiğim şeylerden biri, onların kültürel değerlerini ve geleneklerini gerçekten anlamaya çalışmak. Her etkinlik aslında bir hikâye anlatıyor ve bu hikâyenin dili de kültürden kültüre değişiyor. Özellikle Türk ve Alman kültürleri arasında çalışırken bu dengeyi kurmak hem yaratıcı hem de dikkat gerektiren bir süreç. Türk kültüründe detaylara gösterilen özen, gösterişli sunumlar ve samimi atmosfer ön plandayken; Alman kültüründe daha sade, planlı ve işlevsel yaklaşımlar tercih ediliyor. Ben de bu iki tarzı bir araya getirerek hem estetik hem de düzenli bir organizasyon yapmaya çalışıyorum. Örneğin; bir Türk-Alman düğününde hem geleneksel kına köşesi hazırlayıp hem de modern bir masa düzeniyle Alman misafirlerin alışık olduğu sadeliği koruyabiliyorum. Müzik seçiminden yemek sunumuna kadar her detayı çiftin kültürel arka planına göre uyarlıyorum. Bu süreçte en büyük yardımcım, dinlemek. Müşterilerimi gerçekten dinleyerek, onları yansıtan ama misafirlerine de saygı gösteren bir organizasyon ortaya çıkarmayı hedefliyorum. Kültürel farkları bir zorluk değil, tam tersine bir zenginlik olarak görüyorum.

Etkinliklerde sürdürülebilirlik ve çevre dostu uygulamalar konusunda ne tür adımlar atıyorsunuz? Bu alanda gelecekteki planlarınız nelerdir?

Doğayı seven bir insan olarak, organizasyon yaparken sadece güzel bir ambiyans değil, aynı zamanda doğaya saygılı bir yaklaşım sunmak benim için çok önemli. Sürdürülebilirlik, işimin estetik yönü kadar duygusal yönünü de besliyor diyebilirim. Çünkü her organizasyon sonunda doğaya bir teşekkür borcumuz olduğunu düşünüyorum. Etkinliklerde, “yeniden kullanın” benim anahtar kelimem. Örneğin; özel olarak tasarladığım dekorları her etkinlikten sonra atmıyor, farklı konseptlerde yeniden değerlendiriyorum. Çiçekleri kurutup yeni dekoratif ürünler haline getiriyorum. Kumaş süslemeler, cam aksesuarlar, doğa dostu mumlar...

“ Her etkinlikte, özellikle yiyecek sunumu, masa düzeni, malzeme temizliği ve misafirlerin rahatlığı gibi konulara ekstra özen gösteriyorum.”



Ekip içi iletişim ve iş bölümü konularında nasıl bir yaklaşım benimsiyorsunuz? Başarılı bir etkinlik için ekibinizle nasıl bir çalışma sistemi oluşturunuz?

Ekip içi iletişimde açık, şeffaf ve sürekli bir diyalog kurmayı önceliklendiriyorum. Herkesin fikrini rahatça ifade edebildiği bir ortam yaratmak bence çok önemli. İletişim sadece bilgi aktarma değil, aynı zamanda güven oluşturma süreci olduğuna inanıyorum. Herkesin fikrini önemserim. Sonra iş akışını şu şekilde yapılandırıyorum; öncelikle hedefi netleştiririm. Etkinliğin amacı, kime hitap ettiği ve başarı kriterleri açık olur. İş planını birlikte çıkarırız. Tüm ekip üyeleri sürecin tasarımına katılır. Bu katılım, sorumluluk duygusunu artırır. Esnek ama takipçi bir sistem kurarım; değişen koşullara hızlıca uyum sağlayabilecek bir yapı kurarız ama sürecin şeffaf takibini de bırakmayız. Düzenli iletişim çok önemli. Küçük sorunlar büyümeden çözülür. Herkesin sürece dair güncel bilgiye sahip olmasını sağlarım. Etkinlik sonrası da mutlaka değerlendirme yaparız. Sadece neyin iyi gittiğini değil, nerede daha iyi olabilir dikkatli sorulara da dürüstçe cevap ararız. Ekibimde önemli rol alan biri var, Sibel. Kendisi hem yakın arkadaşım hem de azimli, yaratıcı, küçük detaylara özen gösteren ve güzel fikirler üreten işine sağdı bir arkadaşım. Birlikte güzel işler çıkartıp birbirimizi tamamlıyoruz. Tüm ekibime ve ayrıyeten Sibel'e buradan çok teşekkür etmek istiyorum.

Gelecekte 'Class Events' markası için ne tür hedefleriniz var? Yeni projeler veya genişleme planlarınız hakkında bilgi verebilir misiniz?

'Class Event' markası için temel hedefim ilk olarak daha fazla kişiye ulaşabilmek ve markayı sadece etkinlik düzenleyen bir yapı olmaktan çıkartıp, yaratıcı deneyimler sunan ve sektörde fark yaratan bir etkinlik ajansına dönüştürmek. Bunun yanında 'Class Events'i farklı şehirlere taşıma gibi bir hayalim var. Daha geniş kitlelere ulaşmak. Yani 'Class Events'i bölgesel bir marka haline getirmek istiyorum. Uzun vadede kendi markamı taşıyan, düzenli olarak yapılan özel etkinlik serileri. Örneğin; girişimcilik günleri, networking geceleri gibi oluşturmak da planlarım arasında. Bu hedefler doğrultusunda, 'Class Events'i sadece etkinlik organize eden bir marka değil, katılımcılara unutulmaz deneyimler sunan yenilikçi bir etkinlik platformu haline getirmeyi amaçlıyorum.



“ Misafirlerin gönül rahatlığıyla
keyifli vakit geçirebileceği bir ortam
olusturmak, benim için görsellik kadar
önemli. ”





NEFESİNİZLE YENİLENİN

Danışanlarının içsel yolculuklarını bulmalarına, bu yolculuğun getirdiği huzur ve yenilenmelerinin önemini vurgulayan, Yaşam Koçu Meltem Mergen ile röportaj gerçekleştirdik.

Unutmayın, her nefesinizle yenileniyorsunuz!

☛ Nefes, yaşamın temel kaynağıdır; ama çoğumuz bunun farkında bile değiliz.☛

Röportaj: Banu Çelik

KAPAK RÖPORTAJI

Y

aşam koçluğu ve nefes terapisi alanına nasıl adım attınız? Sizi bu yolculuğa yönlendiren neydi?

Üniversitede çalıştığım yıllarda öğrenci koçluğu yapmam ile başladı aslında. 14 yıl boyunca akademik anlamda öğrencilerime koçluk desteği sağladım. Sonrasında Yaşam Koçluğu ile tanıştım. Üniversiteden ayrıldığım dönemde hayatım o kadar değişmişti ki, kendimi bir arayışın içinde buldum. Nasıl bir yolculuk ile yoluma devam etmeliydim, kafamda hep bu soru

vardı...

Bu arayışın içinden şu anki yolculuğum doğdu. Uzun yıllar boyunca hayatın koşuşturması içinde “başarı”, “yeterli olmak”, “kontrol etmek” gibi kavramların peşinden koştum. Dışarıdan her şey yolundaydı ama iç dünyamda eksik bir şeyler vardı. Yorulmuştum... Hem zihinsel hem ruhsal olarak. O dönemde pek çok eğitim aldım. Bunlar arasında en çok beni kendine çeken Astroloji, Nefes Koçluğu, Kuantum ve NLP alanındaki eğitimlerim oldu. O noktada kendime şu soruyu sordum: “Gerçekten ne istiyorum?” İşte o soru, beni yaşam koçluğu ve nefes terapisiyle tanıştırdı. İlk önce kendi içsel yolculuğuma çıktım. Koçluk eğitimleri, nefes seansları, farkındalık çalışmaları derken, yavaş yavaş üzerimdeki katmanları soymaya başladım. Kendimi ilk defa duymaya ve hissetmeye başladım. En etkileyici an ise, bir nefes çalışmasında gözyaşları içinde “ben buradayım” diyebildiğim andı. O içsel dönüşüm öyle güçlüydü ki... Paylaşmadan duramaz hale geldim. Başkalarına da dokunmak, aynı ışığı onların da içinde yakmak istedim. Çünkü biliyorum ki, insanın kendine dönüşü en güçlü iyileşmedir. Ve bazen sadece biri sana ayna tuttuğunda, yol görünür hale gelir. Şimdi hem yaşam koçluğu hem de nefes terapisiyle bireylerin, o yolu bulmalarına, kendi merkezlerine dönüşlerine eşlik ediyorum. Bu bir meslekten çok daha fazlası benim için; bu, içimden geçen bir çağıya yanıt vermek...

Nefesin, fiziksel ve zihinsel sağlık üzerindeki en büyük etkileri nelerdir? Günlük hayatta bilinçli nefes almayı nasıl uygulayabiliriz?

Nefes, yaşamın temel kaynağıdır; ama çoğumuz bunun farkında bile değiliz. Günlük hayatın koşuşturmasında, nefes almak bir otomatik süreç haline gelir ve genellikle zihnimiz başka şeylerle meşgulken, nefesimizi unuturuz. Oysa nefes, bedensel ve zihinsel sağlığımızı doğrudan etkileyen, son derece güçlü bir araçtır.

Fiziksel sağlık açısından nefesin etkileri oldukça derindir. Derin ve yavaş nefes almak, oksijenin vücuda daha verimli bir şekilde dağılmasını sağlar. Bu, kalp atış hızını düzenler, kan basıncını düşürür ve genel enerji seviyemizi artırır. Ayrıca, doğru nefes almayı öğrenmek, vücuttaki kas gerilimini azaltır, stresin etkilerini hafifletir ve sindirim sistemini iyileştirir. Çünkü nefesin vücudumuzda yarattığı denge, her organın daha verimli çalışmasına yardımcı olur.

Zihinsel sağlık açısından ise nefes, bir dönüştürme gücüne sahiptir. Nefesin bilinçli şekilde yönlendirilmesi, stresin, kaygı ve depresyonun etkilerini büyük ölçüde azaltabilir. Derin nefes almak, sinir sistemini sakinleştirir, zihni netleştirir ve duygusal dengeyi artırır. Zihinsel bir boşluk yaratır, böylece anı yaşamak daha kolay hale gelir ve düşüncelerimiz daha net bir şekilde şekillenir.

Bilinçli nefes almak, günlük hayatın bir parçası olmalı. Bunu yapmanın en basit yollarından biri, birkaç dakika boyunca derin ve yavaş nefes almak ve bu anı sadece nefesimize odaklanarak geçirmek. Birkaç saniye boyunca derin nefes alırken, nefesin bedenimize nasıl girdiğini ve çıktığını gözlemlemek, zihni sakinleştirir ve bedene huzur getirir. Günlük hayatımızda bu pratiği uygulamak, örneğin; sabah kalktığınızda ya da akşam yatmadan önce sadece 5 dakika ayırarak, stresin ve gerginliğin etkilerini ortadan kaldırır. Aynı zamanda çalışma arasında kısa nefes egzersizleri yaparak verimliliği artırabilirsiniz. Zihni fazla düşünceden arındırmak, bizi anın içinde tutar ve her anı daha anlamlı kılar.

Sonuç olarak nefes hem fiziksel hem de zihinsel sağlığımızın temeli olup, kendimize ayıracağımız küçük nefes molaları, yaşam kalitemizi ciddi şekilde yükseltebilir. Ne kadar basit olsa da nefes almayı doğru şekilde yapmak, yaşam enerjimizi doğrudan artıracak bir adımdır.

Unutmayın, her nefesinizle yenileniyorsunuz!

“Danışanlarımın karşılaştığı en sık içsel engellerin başında yetersizlik duygusu, korkular, değersizlik hissi ve mükemmeliyetçilik gelir.”



Danışanlarınızın en sık karşılaştığı içsel engeller neler? Bunları aşmalarına nasıl yardımcı oluyorsunuz?

İçsel engeller, çoğu zaman kendimizle ilgili farkında olmadığımız, derin kökleri olan inançlar ve düşünce kalıplarından beslenir. Danışanlarımla karşılaştığı en sık içsel engellerin başında yetersizlik duygusu, korkular, değersizlik hissi ve mükemmeliyetçilik gelir. Bu engeller, kişinin kendine olan güvenini sarsar, potansiyelini gerçekleştirmesini engeller ve harekete geçmesini zorlaştırır. Her biri, genellikle geçmiş deneyimlerin, travmaların ya da toplumun dayattığı kalıpların bir yansımasıdır.

Yetersizlik duygusu, insanların genellikle kendilerini başkalarıyla kıyasladıkları, “yeterince iyi değilim” inancıyla kendilerini sınırladıkları bir engeldir. Bu, kişiyi hem kişisel hem profesyonel anlamda duraklatır. Korkular, bilinçaltındaki kaygılardan kaynaklanır; başarısızlık korkusu, bilinmeyen korkma, hatta başarıyı hak etmeme korkusu... Bu duygular, kişiyi hep temkinli olmaya zorlar ve risk almasını engeller.

Bir de mükemmeliyetçilik var. Kendini sürekli olarak mükemmel olma zorunluluğu içinde hisseden insanlar, çoğu zaman harekete geçmekten korkarlar. Çünkü her şeyin “tam” olmasını beklerler ve bu da onları sürekli bir erteleme döngüsüne sokar. Ayrıca, değersizlik hissi de çok yaygın bir içsel engeldir; bu his, bireyin kendini dışarıdan gelen eleştirilere ve toplumun beklentilerine göre şekillendirmesiyle büyür.

Peki, bu içsel engelleri aşmalarına nasıl yardımcı oluyorum? İlk adım, farkındalık yaratmaktır. Danışanlarımla, bu engellerin farkına varmalarını ve bu düşünce kalıplarının onların gerçeği olmadığını anlamalarını sağlıyorum. Birçok kişi, bu engelleri içselleştirir ve bu düşünceleri gerçek olarak kabul eder. Oysa bu düşünceler, sadece geçmişin ya da çevrenin bir yansımasıdır. Onları bu kalıplardan özgürleştirmek, dönüşümün ilk adımındır.

Sonraki adım ise zihinsel yeniden yapılandırmadır. Kişinin kendine olan inancını güçlendirmek için, olumlu iç konuşmalar ve yeni perspektifler geliştirmelerine yardımcı oluyorum. Korkuları ve kaygılarıyla yüzleşmelerini sağlıyorum, bu duyguların onları engellemesine izin vermemeleri gerektiğini öğretiyorum. Ayrıca, minik adımlar atmalarını teşvik ediyorum. Mükemmel olmalarına gerek yok; önemli olan harekete geçmeleridir. Birçok kez, en küçük adımlar bile büyük değişimlerin habercisidir.

Sonuç olarak, danışanlarımla içsel engellerini aşmalarına

yardımcı olmak, bir yolculuğa eşlik etmek gibidir. Onları, kendi potansiyellerine inanmaya ve cesaretle ilerlemeye teşvik etmek, en büyük ödülüm. Her engel, aynı zamanda bir fırsat sunar: Kendi gücünü keşfetme fırsatı!

Kendi yaşamını dönüştürmek isteyen biri, ilk olarak hangi adımları atmalı?

Yaşamını dönüştürmek isteyen biri için en önemli başlangıç noktası, kendi iç sesini gerçekten duymayı seçmesidir. Çünkü gerçek değişim, dış koşullarda değil, insanın iç dünyasında başlar. İlk adım, dışarıdan değil içeriden gelmelidir: “Ben artık farklı bir hayatı hak ediyorum” diyebilme cesaretiyle...

Çoğu zaman insanlar bir şeylerin eksik olduğunu hisseder ama neyin değişmesi gerektiğini tam olarak bilemez. Bu yüzden ilk olarak kişi kendine dönüp dürüstçe şu soruları sormalıdır:

“Ben gerçekten ne istiyorum?”

“Bugünkü hayatım bana ne hissettiriyor?”

“Şu an olduğum yerde kalmaya razı mıyım, yoksa değişime hazır mıyım?”

Bu sorularla gelen farkındalık, dönüşümün kapısını aralar. Ardından gelen en güçlü adım ise sorumluluğu üstlenmektir. Dış etkenleri suçlamak yerine, “Hayatımın direksiyonuna ben geçiyorum” diyebilmek, kişiyi pasif bir kurbandan aktif bir yaratıcıya dönüştürür. İşte o an, gerçek dönüşüm başlar.

Sonra, küçük ama kararlı adımlarla ilerlenir. Büyük değişimler büyük kararlarla değil, günlük farkındalıklarla ve sürdürülebilir alışkanlıklarla gerçekleşir. Örneğin; her sabah 5 dakika nefes çalışması yapmak, bir günlüğe duygularını yazmak ya da sadece “bugün kendime nazik olacağım” demek bile çok şeyi değiştirebilir. Çünkü bu küçük seçimler, kişinin kendine olan bağlılığını güçlendirir.

Ve belki de en önemlisi: sabır ve kendine şefkat. Dönüşüm, düz bir çizgi değil; inişleri, çıkışları, bazen geri dönüşleri olan bir yolculuktur. Bu yüzden kişinin kendine zaman tanıması, tökezlediğinde yeniden başlamaya izin vermesi gerekir.

Unutmamalıdır ki, her insanın içinde olağanüstü bir potansiyel saklıdır. Yeter ki o ışığın yanmasına izin versin. Dönüşüm mucizesi, en beklenmedik anda, en küçük adımla başlar. Önemli olan, o ilk adımı atmaktır.



Stres ve kaygıyla baş etmek için önerdiğiniz en etkili nefes teknikleri nelerdir?

Stres ve kaygı anlarında nefes, elimizdeki en güçlü ve erişilebilir araçtır. Çünkü nefes hem bedenle hem zihinle doğrudan iletişim halindedir. Doğru nefes teknikleriyle sinir sistemimizi dengeleyebilir, stres hormonlarını düşürebilir ve zihinsel berraklık sağlayabiliriz.

Benim özellikle önerdiğim birkaç etkili teknik var:

1. 4-7-8 Nefesi

Bu teknik hem bedeni hem zihni hızlıca gevşetir.

4 saniye boyunca burundan nefes alın.

7 saniye nefesi tutun.

8 saniyede yavaşça ağızdan verin.

Bu döngüyü 4-5 kez tekrar ettiğinizde, kalp ritminiz yavaşlar, beden sakinleşir ve zihinsel gerginlik çözülmeye başlar. Uyumadan önce, anksiyete anlarında ya da panik durumlarda oldukça etkilidir.

2. Kutusal Nefes (Box Breathing)

Özellikle zihinsel yoğunluk, baskı veya kriz anlarında ideal.

4 saniye nefes al

4 saniye nefesi tut

4 saniye nefes ver

4 saniye boş kal

Bu teknik, zihin ve bedeni aynı anda dengeleyerek bir “denge kutusu” gibi çalışır. Özellikle askerî eğitimlerde ve stres yönetiminde sıklıkla kullanılır.

3. Nadi Shodhana (Alternatif Burun Nefesi)

Bu teknik sinir sistemini dengeler, zihinsel karmaşayı azaltır ve içsel uyumu destekler.

Sağ burun deliğini kapatın, sol burundan nefes alın.

Sol burnu kapatın, sağ burundan nefes verin.

Aynı yoldan geri alın, sonra sol burundan verin. Bu şekilde birkaç tur devam edebilirsiniz. Özellikle meditasyon öncesi, sınav ya da sunum öncesi uygulandığında çok etkilidir.

4. Bilinçli Karın Nefesi (Diyafram Nefesi)

Stres anında çoğumuz yüzeysel ve göğüsten nefes alırız. Oysa gerçek rahatlatma, diyafram nefesiyle mümkündür. Ellerinizi karnınıza koyun.

Nefes alırken karnınızın şiştiğini, verirken indiğini hissedin. Bu teknik, vagus sinirini aktive ederek parasempatik sinir sistemini devreye sokar — yani “dinlen ve iyileş” moduna geçersiniz

Son olarak şunu hatırlatmak isterim: Nefes bir alışkanlıktır. Ne kadar düzenli uygularsanız, etkisi o kadar derinleşir. Günde sadece 5-10 dakikanızı bilinçli nefese ayırmak, stresle baş etmenin en doğal ve sürdürülebilir yoludur. Çünkü bazen dünyayı değiştiremezsiniz — ama nefesinizi değiştirerek, dünyaya nasıl tepki verdiğinizi değiştirebilirsiniz.

Günümüzde birçok kişi tatminsizlik ve motivasyon eksikliği yaşıyor. Bu konuda nasıl bir yol haritası önerirsiniz?

Günümüzde birçok insan, görünürde “her şeye” sahipken bile içsel bir boşluk hissiyle yaşıyor. Bu tatminsizlik, çoğu zaman yanlış hedeflere yönelmekten, başkalarının hayatıyla kendimizi kıyaslamaktan ve kendi öz benliğimizle bağlantımızı kaybetmekten kaynaklanıyor. Motivasyon eksikliği ise bu içsel tatminsizliğin doğal bir sonucu olarak ortaya çıkıyor.

Peki bu döngüyü kırmak için nasıl bir yol haritası izlenebilir?

1. Dur ve Dinle

İlk adım, sürekli koşmaktan vazgeçip bir an durmaktır. Gerçekten ne hissediyorsunuz? Ne sizi heyecanlandırıyor ne sizi tüketiyor? Sessizlik içinde kendi-

nizle buluşmadan ne istediğinizi anlayamazsınız. Günde sadece 10 dakika bile olsa, iç sesinize alan tanıyın.

2. Gerçek Tatmini Tanımla

Toplumsal başarı tanımlarından değil, kendi kalbinizden çıkan cevaplara odaklanın:

“Ne yaparken zamanın nasıl geçtiğini anlamıyorum?”

“Benim için anlam ne demek?”

Gerçek tatmin, başkalarının alkışından değil, kendi iç huzurunuzdan gelir.

3. Küçük Başlangıçlar Yapın

Motivasyon, çoğu zaman harekete geçtikten sonra gelir. Dev adımlar değil, küçük ve sürdürülebilir alışkanlıklarla başlamak önemli:

Her sabah kendinize 5 dakikalık niyet zamanı ayırmak

Haftada bir sizi gerçekten mutlu eden bir aktivite yapmak

Sosyal medyada değil, kendi değerlerinizde var olmayı seçmek

4. Anlam ve Katkı Yaratın

İnsan ancak birşey katkısı verdiğinde gerçekten canlı hissederek.

Küçük bir iyilik, anlamlı bir konuşma, birine ilham olmak...

Kendinize şunu sorun: “Bugün bir başkasının hayatında nasıl bir fark yaratabilirim?”

Bu tür katkılar, insanın içsel tatminini besler ve motivasyonunu kalıcı hâle getirir.

5. Kendinle Bağ Kurmayı Öğren

Meditasyon, nefes çalışmaları, doğa yürüyüşleri, yazı yazmak... Bunların hepsi kişinin kendine dönüş yollarıdır.

Unutmayın, en büyük motivasyon dışarıda değil, içinizdedir. Ancak kendinizle gerçek bağ kurduğunuzda, sizi neyin doyurduğunu ve ne için yaşadığınızı anlayabilirsiniz.

“Danışanlarımın, bu engellerin farkına varmalarını ve bu düşünce kalıplarının onların gerçeği olmadığını anlamalarını sağlıyorum.”





Son olarak şunu söylemek isterim:

Tatmin ve motivasyon, ulaşılacak bir hedef değil; sürdü-rülecek bir içsel duruş halidir. Bunun için illa büyük de-ğişimlere gerek yok. Küçük ama bilinçli adımlar, zamanla büyük içsel devrimler yaratır. Kendinize dönün, çünkü cevabınız zaten içinizde.

Nefes terapisi ile kişisel farkındalık ve özgüven nasıl artırılabilir?

Nefes, sadece yaşamın değil; aynı zaman-da farkındalığın ve özgüvenin de temelidir. Nefes terapisiyle çalışmaya başladığınızda aslında kendi-nizle, bedeninizle ve duygularınızla kurduğunuz ilişki kök-lü bir şekilde dönüşmeye başlar. Çünkü çoğumuz farkında olmadan yüzeysel, sınırlı ve baskı altında nefes alıyoruz. Ve nasıl nefes alıyorsak, aslında öyle yaşıyoruz.

1. Farkındalığın Kapısı: Nefes

Nefes terapisi, kişiyi *‘‘şu an’’ *a getirir. Zihin geçmiş-te ya da gelecekte gezinirken, nefes daima şu anda-dır. Nefese odaklandıkça kişi dış gürültülerden uzak-laşıp kendi iç sesini duymaya başlar. Bu da zihinsel karmaşayı azaltır ve gerçek ihtiyaçları görmeye alan açar. Farkındalık arttıkça kişi, otomatik tepkiler yerine bilinçli seçimler yapmaya başlar. Bu da yaşam kalitesini doğrudan etkiler.

2. Özgüvenin Temeli: Bedenle Temas ve Güvende Hisset-mek

Nefes, sinir sistemimizle doğrudan bağlantılıdır. Derin, tam vaserbestnefes almak; bedenimize ‘‘güvendesin’’ mesajı verir. Bir kişi, bedeninde güvenli hissetmeye başladığında doğal olarak dik durur, ses tonu değişir, karar alma gücü artar. Özgüven; dış onaydan değil, beden-le kurulan derin bir güven ilişkisinden doğar. Nefes terapisi sayesinde kişi kendi iç kaynaklarına temas eder, duygularını bastırmak yerine onları duyup dönüştür-meyi öğrenir.

3. Duygusal Tıkanıklıkları Serbest Bırakmak

Bastırılmış duygular, bedende ve nefeste blokaj ola-rak birikir. Bu blokajlar kişinin kendini ifade etme-sini, ilişkiler kurmasını ve risk almasını engeller. Nefes terapisiyle bu bastırılmış enerjiler serbest bırakıl-dıkça kişi daha hafif, daha net ve daha güçlü hisseder. İçsel yükler azaldıkça, kendilik değeri yükselir. Çünkü artık kişi geçmişin zincirlerinden değil, öz benliğinin gücünden beslenir.

Kısacası:

Nefes terapisi, sadece daha iyi nefes almak değil; daha ger-çek, daha cesur ve daha kendin gibi yaşamak demektir. Nefes açıldıkça, içsel alan genişler. Bu genişlik içinde ise farkındalık, özgüven ve içsel huzur doğal olarak filizlenir. Yaşam koçluğu sürecinde en çok zorlandığınız ve en çok keyif aldığınız anlar neler?

En Çok Zorlandığım Anlar:

Danışanın kendine olan inancının çok düşük olduğu, ‘‘Ben yapamam’’ inancına sıkı sıkıya tutunduğu anlar. Bazen kişi hayatında o kadar çok ‘‘yetersizlik mesajı’’ biriktir-miş oluyorki, okalıpları kırmak uzun bir zaman alabiliyor. İşte bu noktada sabırlı olmak, o kişinin kendi ışığını görene kadar ona kendi gözlerimle bakmak zor ama çok önemli bir görev. Aynı zamanda bazı danışanlar, konfor alanlarından çık-maktan korktukları için kendi içsel direnişleriyle yüzleşmek istemeyebiliyorlar. O zamanlar, süreci yavaşlatabiliyor. Ama biliyorum ki herkesin kendi zamanlaması var. Ve o dönüşüm anı geldiğinde, her şey değişiyor.

En Çok Keyif Aldığım Anlar:

Danışanımın gözlerinin içinin parladığı o an... O "fark ettim!" dediği o büyümlü an... Bir şey değiştiğinde değil, bir şey fark edildiğinde dönüşüm başlıyor. Bir danışan ilk kez kendi iç sesini duyduğunda, kendi değerini hissettiğinde ya da geçmişte taşıdığı bir yükü bıraktığında — işte o an kalpten kalbe bir bağ kuruluyor. En çok da kendi gücünü fark edip adım atmaya başladıklarında keyif alıyorum. Küçük bir alışkanlığı bile değiştirdiklerinde, bana attıkları bir mesaj, söyledikleri bir cümle bazen günümü aydınlatabiliyor: "Bunu eskiden yapamazdım ama artık yapabiliyorum." İşte o zaman içimden şöyle diyorum: "İyi ki bu yoldayım." Bu yol kolay değil ama çok anlamlı. Hem kendi iç dünyama hem de başkalarının içsel evrenlerine birer yolculuk yapıyorum. Ve bu yolculukta en güzel anlar; yavaş yavaş ama köklü şekilde dönüşen hayatlara tanıklık etmek oluyor.

Kendi rutinlerinizde ve hayatınızda uyguladığınız vazgeçilmez alışkanlıklarınız var mı?

Kesinlikle var. Çünkü biliyorum ki dönüşüm önce kendimizde başlar. Danışanlarıma söylediğim her şeyin ilk uygulayıcısı ben olmalıyım. Bu yüzden kendi iç dünyamla olan bağımı güçlü tutmak için hayatımda vazgeçemediğim bazı günlük ritüellerim ve alışkanlıklarım var.

1. Güne Sessizlikle Başlamak

Sabahları ilk işim telefona bakmak ya da koşturmaya başlamak değil. Gözümü açtığım anda derin bir nefes alırım ve "Bugün nasıl hissediyorum?" diye kendime sorarım. Ardından en az 10 dakikalık bir sessizlik pratiğim var. Bazen meditasyon, bazen sadece nefese odaklanmak... Bu zaman dilimi, günümün yönünü belirliyor.

2. Yazmak – İç Dünyamla Buluşmak

Her gün olmasa da sık sık günlük tutarım. İçimde birikenleri, sezgilerimi, hissettiklerimi yazarım. Bu hem zihnimi boşaltır hem de duygularımı daha sağlıklı yönetmemi sağlar. Yazmak, benim için içsel bir aynaya bakmak gibi.

3. Doğa ile Temas

Ne kadar yoğun olursam olayım, doğayla bağlantıda olmak benim için bir ihtiyaç. Bu bazen 10 dakikalık bir balkon molası, bazen bir yürüyüş. Ayaklarım toprağa değdiğinde tüm bedenim "şimdi ve burada"ya döner.

4. Nefes Pratikleri

Gün içinde bedenim gerginleştğinde, stres ya da kaygı hissettiğimde hemen birkaç dakikalık nefes çalışmaları yaparım. Özellikle 4-7-8 nefesi ya da kutu nefesini sık kullanırım. Bu, duygusal olarak merkezde kalmamı sağlıyor.

5. Şükran Ritüeli

Günün sonunda, o gün neyin iyi hissettirdiğini kendime hatırlatırım. Bazen yazarım, bazen sadece içimden geçiririm. Şükran duygusu, hayatımın enerjisini yükselten en sade ama en güçlü alışkanlık.

Bu alışkanlıklar hayatımı "mükemmel" yapmıyor, ama daha bilinçli, daha merkezli ve daha anlamlı kılıyor. Her biri benim için bir tür içsel pusula gibi. Kaybolduğumu hissettiğimde bana yol gösteriyor.

Gelecek planlarınız arasında hangi projeler veya çalışmalar var?

Uzun yıllar Sanat Tarihi alanında yaptığım akademik çalışmalarımı bugünkü deneyimlerim ile birleştirmek istiyorum aslında.

Sanat tarihi benim için yalnızca görsel estetiğin değil, insan ruhunun ve kolektif bilinçaltının izini sürebildiğimiz en derin alanlardan biri. Geçmişte yaptığım sanat tarihi araştırmaları ve çalışmalar, bugün yaşam koçluğu ve nefes terapisi alanında yürüdüğüm yolda bana çok güçlü bir temel oluşturdu.

Çünkü her sanat eseri, her dönem, insanın içsel yolculuğuna dair evrensel bir hikâye anlatır. Ve ben artık bu kadim bilgiyi bugünün içsel dönüşüm ihtiyaçlarıyla birleştirmek istiyorum.

1. Sanatla İçsel Dönüşüm Atölyeleri

Gelecekte hayata geçirmeyi planladığım en heyecan verici projelerden biri, sanat tarihi üzerinden bireyin kendi içsel yolculuğunu keşfetmesini sağlayan atölyeler olacak. Barok dönemin yoğun duygusallığını, Rönesans'ın yeniden doğuş temasını, Empresyonizm'in an'da kalma vurgusunu ya da modern sanatın içsel özgürlük arayışını nefes ve farkındalık pratikleriyle birleştirerek sunmayı hedefliyorum. Her atölye, bir sanat akımı ya da sanatçının içsel sesi üzerinden bireyin kendini keşfetmesine alan açacak.

2. Sanat Tarihi Temelli Rehber Kitap

Uzun vadede, sanat tarihindeki dönemleri ve eserleri; psikoloji, mitoloji ve nefes terapisiyle birleştiren bir kitap yazmak istiyorum. Bu kitap bir yandan tarihsel bilgi sunarken, bir yandan da okuyucunun kendi iç dünyasına sanat üzerinden ayna tutmasını sağlayacak. Örneğin bir Botticelli tablosu üzerinden "yeniden doğmak", Caravaggio'nun ışık-gölge oyunları ile "kendi karanlığıyla yüzleşmek" gibi bölümler olacak. Sanat burada yalnızca bilgi değil, bir iyileşme dili hâline gelecek.

3. Mitolojik & Astrolojik Arketiplerle Sanatsal Yorumlar
Sanat tarihindeki pek çok eser, mitolojiyi ve astrolojik arketipleri de içinde barındırır. Bu yüzden bu üç alanı birleştiren içerikler üretmek istiyorum. Örneğin, doğum haritasındaki bir gezegen konumunu, bir mitolojik figür üzerinden ve o figürün temsil edildiği sanat eserleriyle birlikte ele alan bireysel analizler ya da grup çalışmaları planlıyorum. Bu da katılımcıların sadece zihinleriyle değil, ruhlarıyla bağlantı kurmalarını sağlayacak.

4. Sanatla Meditasyon ve Nefes Serileri

Bir başka hedefim de sanat eserlerini birer meditasyon kapısı gibi kullanmak. Bir tabloya bakarken nefesle bedende hissettiklerini fark etmek, o eserin temasını içselleştirmek, duyguları sanat aracılığıyla dönüştürmek... Bu yöntemle hem sanata hem de kendine bambaşka bir gözle bakmak mümkün.

Kısacası; sanat tarihindeki derinliğin, bugünün içsel dönüşüm yolculuğuna yön verebileceğini gönlümden inanıyorum. Ve bu inançla, sanatın iyileştirici ve farkındalık yaratan gücünü daha geniş kitlelere ulaştıracak projeler hayata geçirmeye hazırlanıyorum.

İletişim: Meltem Mergen

Tel: 05455660086

Mail: info@meltemmergen.com

Adres: 2003 Sokak 31/A İskele Mah. Urla İzmir

“Dönüşüm mucizesi, en beklenmedik anda, en küçük adımla başlar. Önemli olan, o ilk adımı atmaktır.”



YÜZ ÇİZGİNİZİN ANLAMINA ULAŞIN

“Ben zarıf bir gücün taşıyıcısıyım... Bir bakışta anlayan, bir dokunuşla dönüştüren... Disiplinim kalbimden, kararlılığım ruhumdan gelir. Yüz yogasını bir egzersiz değil; bir yolculuk olarak anlatırım. Çünkü her yüzde saklı bir hikâye, her çizgide gizli bir anlam vardır. Ve ben o anlamlara ulaşmak için buradayım.”
Güzellik Uzmanı ve Yüz Yogası Öğreticisi Nebiye Akbıyık ile yüz yogasının tüm derinliklerini konuştuk.

“Dönüşüm, en çok kendine doğru yürürken olur”

“Yüz yogası sadece estetik bir uygulama değildir. Bedenin tüm dengesizlikleri dolaşım, solunum, sinirsel yükler kafatasının içinden geçerek yüzümüze yansır.”

Röportaj: Melek Şenol

KAPAK RÖPORTAJI

N

ebiye Hanım, sizi tanımayanlara özetle nasıl anlatırsınız?

Ben Nebiye Akbıyık. 44 yaşındayım, iki çocuk annesiyim ve bir askeri personelin eşiyim. Yüz yogasıyla tanışmam bir kariyer planı değil, içsel bir ihtiyaçla başladı. Bugünse hem kişisel dönüşümümün merkezinde hem de binlerce kadına rehberlik ettiğim güçlü bir sistemin parçası. Pilates ve fitness eğitmeni olarak bedenim güçlüydü. Ama aynaya baktığımda yüzüm, yaşadığım hayatın tüm izlerini taşıyordu. Eşimin uzun ve zorlu görevleri, her iki yılda bir başka şehre taşınmak, tanımadığım yerlerde hayatı yeniden tek başıma kurmak, çocuklarıma hem anne hem baba olmak...

Ama en çok da eşimi görevde beklediğim o kaygılı, uykusuz geceler yüzümde iz bıraktı. Bir gün aynaya baktığımda sadece yorgunluğu değil, içimde bastırduğım tüm duyguların dışa yansımalarını gördüm. Ve dedim ki: "Kendime iyi gelmenin bir yolunu bulmalıyım." İlk adımı 37 yaşında botoksle attım. Ama bu beni hiç mutlu etmedi. Mimiklerim kısıtlanmış, yüzüm ifadesizleşmişti. Kendimi zincirlenmiş gibi, yabancılaşmış hissettim. İşte tam o dönemde yüz yogasıyla tanıştım. Botoksun etkilerinden hızla kurtulmak istiyordum. Uyguladıkça yalnızca yüzüm değil, ruhum, zihnim, enerjim de değişmeye başladı. Cildim ısıldamaya, zihnim durulmaya, ben yeniden nefes almaya başladım. İlk profesyonel eğitime sadece "bir kurs alayım" diyerek, aslında yanlışlıkla katıldım. Ama o eğitim, benim için yeni bir yaşamın kapısını araladı. Bilimsel tekniklerle bilginin, anatomik yapının, beden-zihin-ruh dengesiyle buluştuğu bu alanda tutkulu bir öğrenci, sonra da bilinçli bir eğitmen oldum.

Bugün geldiğim noktada: 2000'in üzerinde bireysel ve grup derisi verdim. Türkiye, İngiltere ve Rusya merkezli akademilerden uluslararası geçerli eğitimler aldım. Disiplinli, sade ve etkili bir sistem oluşturarak kadınların kendi yüzleriyle, hikâyeleriyle, özleriyle yeniden tanışmasına rehberlik ediyorum. Yüz yogası sadece estetik bir uygulama değildir. Bedenin tüm dengesizlikleri — omurgadaki hiza sorunları fasyal zincirlerdeki sıkışmalar, dolaşım, solunum, sinirsel yükler — nihayetinde kafatasının içinden geçerek yüzümüze yansır. Yani yüz, bedenin sinirsel ve duygusal çıkış kapısıdır. Ve ben bu sistemle çalışırken yalnızca yüz kaslarını değil, kişinin tüm sistemini, tüm hikâyesini göreyaklaşıyorum. Yüzümüzdeki sinir dalları beynimize, sindirim sistemimize kadar uzanır. Bu yüzden yüzle çalışmak, yalnızca kas değil; kemikler, eklemler, bağ dokular, yüzdeki deriden kemiğe tüm katmanlar, beyin içi zarları, sinir sistemi, lenfatik yapı, iç organ dengesi ve ruhsal alanla da çalışmak demektir. Yüz yogası, sadece dışı değil, içi de onaran bir "iyi olma" halidir. Ve bu yaklaşım, beni bu alana tutkuyla bağlayan en derin sebeptir.

Aldığım Eğitim ve Uzmanlıklar:

- Yüz Yogası Eğitmenliği (7 farklı akademiden – Türkiye, İngiltere, Rusya | 2019–2025)
- International Faceplastic Osteopathy Akademisi
- Faceplastic Eğitmeni: Derin kas, iskelet sistemi, fasya, bağ dokular, sinirler, iç organlar, kemik ve omurga hizalama teknikleri
- Kozmetik Akupunktur, Gua Sha, Kupa Terapisi (Türkiye, Rusya, Almanya)
- Kinezyo Bantlama Eğitmeni (Almanya, Türkiye, Rusya)
- Manuel Yüz Masajları ve Terapileri (Rusya, Türkiye)
- Japon Cosma Lifting (Türkiye)
- Yüz Estetiği – Kozmetolog Estetisyenlik (Rusya)
- Nefes ve Esname Eğitmenliği (Türkiye)
- Pilates & Fitness & Personal Trainer Eğitmenliği (Türkiye)
- MEB Onaylı Güzellik Uzmanlığı – Usta Eğitici (Türkiye)



Benim için uzmanlık, sadece teknik bilginin değil, farkındalığın, şefkatin ve gerçek deneyimin birleşimidir. Yüzdeki her çizgi bir hikâye taşır. Ben bu hikâyeyi; bilimsel altyapı, derin beden bilgisi ve kalpten bir iletişimle okumayı ve öğretmeyi seçtim. Çünkü inanıyorum ki; bir kadının yüzü, içindeki kadının hikâyesidir. Ve ben bu hikâyeyi sevgiyle yeniden yazmak isteyen her kadına, sade ama etkili bir yol arkadaşlığı sunuyorum. "Biliyorum ki herkesin bir hikâyesi var yüzünde. Kimi susmuş, kimi unutmuş, kimi bastırılmış... Ama ben her yüzü bir davet olarak görüyorum. Ve o davete cevap verenlerle, küçük ama derin bir yolculuğa çıkıyoruz. Çünkü dönüşüm, en çok kendine doğru yürürken olur."

Yüz gençleştirme teknikleri nelerdir?

Yüz gençleştirme çoğunlukla yalnızca cilt yüzeyine yapılan işlemlerle sınırlandırılrsa da ben bu süreci çok daha derin ve bütüncül bir yaklaşımla ele alıyorum. Hem güzellik uzmanı ve usta eğitici, hem de yüz yogası ve derin anatomi eğitmeni olarak, cildi yüzeyde değil, tüm katmanlarını okuyor ve dönüştürüyorum. Gerçek gençleşme sadece bir görüntü değil, beden, zihnin ve iç sistemin uyumlanmasıdır. Yüzde gördüğümüz her belirti, kas-iskelet yapısı, iç organ, kafatası dengesi, sinir sistemi, fasya zincirleri ve omurga hizası ile doğrudan ilişkilidir.

İşte bu anlayışla kullandığım başlıca gençleşme teknikleri:

Yüz Yogası: Yüz yogası, sadece yüz kaslarını çalıştırmak değil; kas trofizmini dengeleyerek zayıf kasları güçlendiren, aşırı çalışanları gevşeten bir tekniktir. Bu sayede mimik alışkanlıkları dönüşür, yüz asimetrisi dengelenir, cilt tonusu tazelenir. Aynı zamanda dolaşımı, oksijenlenmeyi ve hücre yenilenmeyi de destekler.

Manuel Yüz Terapileri (Faceplastic & Osteopatik Yaklaşım): Bu uygulamalar, yüzün çok ötesine geçer. Yüz, kafa tası, omurga, iç organlar ve fasya zincirleri bir bütün olarak değerlendirilir.

- Kafatası kemikleri ve yüz yapısı hizalanır, sinir sistemi regüle edilir.

- Diş sıkma (bruksizm), çene kilitlenmesi ve temporomandibular eklem sorunları manuel tekniklerle rahatlatılır.

- Gençleşme, en yüzeyden en derine yayılan bir şifalanma süreci olarak ele alınır.

Yüzdeki asimetri yalnızca yüz kaynaklı değildir; duruş, nefes, iç organ tansiyonu ve postürle doğrudan bağlantılıdır. Bu tekniklerde amaç yalnızca yüzü sıkılaştırmak değil, yüz ve beden arasındaki dengeyi yeniden kurmaktır. Kafatası ve yüz kemikleri hizalanır, sinir sistemi rahatlar, iç organların yüz üzerindeki iz düşümleri çözülür. Böylece gençleşme sadece dışarıda değil, en yüzeyden en derine uzanan bir iyileşme süreci olur.

Kinezyo Bantlama (Yüz için): Kas hafızasını yeniden düzenler, lifting etkisi yaratır. Kan ve lenf akışını artırdığı için kolajen yapımını bedenin kendi onarım süreçleriyle iç kaynaklarıyla gerçekleştirir. Uyku kırıksıklıklarında ciddi destek sağlar. Lenf akışını hızlandırır, ödemi azaltır, yüz kontürlerini belirginleştirir. Ayrıca bantlama, asimetri kaynaklı yüz gerginliklerini de hafifleterek dengeye getirir.

Gua Sha & Kupa Terapisi: Cilt altı dokuları, lenfatik sistemi ve enerji akışını harekete geçirir. Yüzdeki matlık, toksin birikimi ve dolaşım eksikliği giderilir. Sonuç: daha parlak, gergin ve canlı bir görünüm.

Akupresür (Meridyen Temelli Yaklaşım): Kozmetik akupunkturaya doğal ve etkili bir alternatif olarak, yüzdeki meridyen hatlarına uygulanan özel basılarla enerji akışı dengelenir. Bu yalnızca yüzü değil, aynı zamanda iç organ sistemini ve sinir-kas bağlantılarını da dengeleyen bir çalışmadır.



“Yüzdeki her çizgi bir hikâye taşır. Ben bu hikâyeyi; bilimsel altyapı, derin beden bilgisi ve kalpten bir iletişimle okumayı ve öğretmeyi seçtim.”



Bukkal (Ağız İçi) Masaj: Yüzün iç kısmından, yani ağız içinden yapılan manuel bir terapidir. Yüzün orta, alt ve boyun kısmında ciddi olumlu etkileri bulunur Yanak içlerine, çiğneme kaslarına ve ağız çevresine doğrudan ulaşarak derin kas katmanlarında birikmiş gerginliği serbest bırakır. Özellikle diş sıkma, çene kilitlenmesi, yanak kaslarında sertleşme ve ifadenin donuklaşması gibi durumlarda oldukça etkilidir. Ağız içinden çalışıldığında mimik kaslarına çok daha derinlemesine ulaşılır, yüzde doğal bir lifting etkisi oluşur. Ayrıca lenf akışı artar, cilt elastikiyeti desteklenir, yüz daha açık ve dengeli bir ifadeye kavuşur. Nefes, Esneme ve Postür Desteği: Yüzle çalışmak sadece kaslara değil, omurga hizasına ve sinir sistemine de dokunmaktadır. Duruş düzeltilirken, boyun gevşediğinde, diyafram açıldığında; yüz doğal bir şekilde yukarı taşınır. Bu yüzden her gençleşme çalışmasında nefes ve postür olmazsa olmazdır.

Tüm bu teknikleri yalnızca uygulamakla kalmıyor, aynı zamanda Türkiye, İngiltere ve Rusya'da aldığım bilimsel, tıbbi ve bütünsel eğitimlerle sentezliyorum. Cilt, yalnızca en yüzeyle doku değildir. Gerçek gençleşme, kas-iskelet sisteminden iç organlara, omurgadan sinir ağına uzanan bir yeniden denge hâlidir. Ve şuna tüm kalbimle inanıyorum; Gençlik, dışarıdan yapılmaz. İçeriden kurulur ve dışa yansır.

Cilt gençleştirme nedir? Cilt gençleştirme nasıl yapılır?

Cilt gençleştirme, genellikle yalnızca yüzeysel bir işlem gibi algılanır; krem, serum, maske ya da uygulamalar dışarıdan yapılan destekler... Oysa ben hem güzellik uzmanı ve usta eğitici, hem de yüz yogası ve derin anatomi uzmanı olarak şunu çok net söyleyebilirim; cilt gençleştirme, yalnızca dışarıdan yapılan değil, içeriden başlayan çok katmanlı bir dönüşüm sürecidir. Cilt aslında bir sonuçtur. Matlık, kırılganlık, elastikiyet kaybı ya da lekelenme gibi belirtiler, çoğu zaman alt katmanlardaki kas-sinir-fasya dengesizliklerinin ya da dolaşım bozukluklarının yüze yansımalarıdır. Bu nedenle gerçek bir gençleşme için cildin altına hatta tüm sisteme dokunmak gerekir. Benim yaklaşımım la cilt gençleştirme şunları kapsar:

Kas Dokusunun Dengelenmesi: Zayıf kaslar güçlendirilir, aşırı çalışanlar gevşetilir.

Bu sayede yüzün taşıyıcı sistemi yeniden şekillenir.

Fasya ve Bağ Doku Esnekliği: Cildin altındaki bağ dokular (fasya) açıldıkça, kan dolaşımı ve oksijenlenme artar, hücre yenilenmesi hızlanır. Lenf ve Kan Dolaşımının Aktifleştirilmesi: Lenf drenajı desteklendiğinde ödem giderilir, cilt daha canlı ve açık görünür.

Sinir Sistemi Regülasyonu: Gerginlik, stres ve bastırılmış duygular sinir ağına ve cilde yansır. Bu alanlarda rahatlama sağlandığında cilt doğal olarak ışıdamaya başlar.

Cilt Tipine Özel Bakım ve Dokunuş: Her cilt tipi farklıdır. Ben bir güzellik uzmanı olarak cildin yapısını doğru analiz eder, ihtiyaca göre el, teknik, ürün ve destek yöntemi belirlerim.

Kullandığım yöntemler arasında şunlar yer alır:

- Yüz yogası
- Manuel yüz terapileri (osteopatik – faceplastic teknikler)
- Gua Sha,kupa terapisi
- Kinezyo bantlama
- Bukkal masaj (ağız içi)
- Akupresür
- Nefes, duruş ve esneme destekleri

Tüm bu teknikler sayesinde yalnızca cilt değil; kas, sinir, dolaşım ve duygusal katmanlar da birlikte dönüşür. Ve ben inanıyorum ki; cilt dengelenir ve yeniden canlanır. Bu canlanma ise bilgiyle, şefkatle ve düzenli uygulamayla desteklendiğinde kalıcı olur.

Yüz yogası gerçekten işe yarıyor mu? Bilimsel bir temeli var mı?

Evet, yüz yogası gerçekten işe yarıyor. Ve sadece işe yaramakla kalmıyor; doğru teknikle, bilinçli ve istikrarlı bütünsel şekilde uygulandığında hem estetik hem de fizyolojik ve ruhsal dönüşüm sağlıyor. Ben bu alanda sadece uygulayıcı değil, aynı zamanda 7 farklı akademiden eğitim almış bir eğitmen, yüz kas ve sinir anatomisini bilen biri ve aynı zamanda güzellik uzmanıyım. Yani yüz yogasını bir trend olarak değil, anatomik-fizyolojik temele dayalı bilimsel bir sistem olarak ele alıyorum.



Yüz yogasının işe yaradığını nasıl biliyoruz?

Kas Trofizmini Dengeler: Yüz kasları tıpkı beden kasları gibidir. Çalışmayan kaslar zayıflar, hacmini kaybeder; fazla çalışanlar ise gerginleşir ve yüzü aşağı çeker. Yüz yogası bu dengesizliği giderek yüz hatlarını yeniden şekillendirir.

Dolaşımı ve Lenf Akışını Artırır: Egzersizle birlikte kan dolaşımı hızlanır, cilt daha fazla oksijen alır ve hücre yenilenmesi başlar. Lenf sistemi aktifleştğinde ödem ve toksin yükü azalır, yüz tazelenir.

Sinir Sistemi ve İfade Kasları Arasındaki Bağ Güçlenir: Yüzdeki her kasın bir duygusal karşılığı vardır. Yüz yogası uygulandıkça sinir-kas iletişimi güçlenir, donuk ifadeler çözülür, yüz yumuşar ve açılır.

Duruş ve Nefesle Bütünleşir: Yalnızca yüzü değil, çene-boyun-omuz zincirini de kapsayan bir sistemdir. Omurgayla hizalanan bir baş, yukarı taşınan bir çene hattı demektir. Yani yüz yogası sadece "görünen" kasları değil, arkasındaki tüm sistemi etkiler.

Bilimsel temeli var mı?

Anatomi, fizyoloji, kas-sinir-fasya ilişkisi, lenfatik sistem çalışmaları ve postür-ifade bağlantıları üzerine yapılan birçok bilimsel yayın, yüz yogasının etkili ve sürdürülebilir bir yöntem olduğunu ortaya koymaktadır.

Ayrıca benim eğitim aldığım uluslararası sistemlerde yüz yogası:

- osteopatik anatomi,
- nöromüsküler bağlantılar,
- fasya zincirleri,
- postür refleksleri ile çalışılmaktadır.

Benim için yüz yogası yalnızca egzersiz değil, bilinçli dokunuş, derin şefkat ve bilimsel temele oturmuş doğal bir dönüşüm yoludur.

Yüz yogası gerçekten gençleştirir mi?

Yüz yogası gerçekten gençleştirir. Ama bu gençleşme sadece "daha genç görünmek" değildir. Asıl olan, yüzün arkasındaki sistemleri; kasları, sinirleri, fasyayı, postürü ve enerjiyi, bilinçli bir şekilde dengelemek ve uyumlamaktır. Yüzdeki gençleşme şu sistemlerle birlikte gerçekleşir:

Kas Hafızası ve Trofizmi Yenilenir: Kaslar yeniden çalıştırıldığında tonus kazanır, sarkmalar azalır, yüz yukarı toparlanır.

Çiğneme Kasları ve Derin Gerilimler Çözülür: Özellikle diş sıkma, çene kilitlenmesi gibi sorunlar çözülmeden yüz gerçek anlamda gençleşmez. Yüz yogası bu bölgeleri rahatlatır, ifadeyi açar.

Dolaşım ve Lenf Sistemi Aktive Olur: Toksinlerden arınan, oksijenlenen cilt kendini onarmaya başlar. Göz altı morlukları, şişlikler ve donukluk azalır.

Duruş ve Nefes Desteği Sağlanır: Omurga hizalandığında, yüz de yerçekimine karşı direncini kazanır. Duruş düzeldiğinde yüz yukarı çıkar. Ve Fasyal zincirlerle çalışan bütüncül sistem fasya, kasları iç organları saran ve vücudu bir ağ gibi birbirine bağlayan bağ dokudur. Yüz ve beden arasındaki ilişki, bu sistem üzerinden yürür. Örneğin: Arka fasyal zincir, ayak topuğundan başın tepesine, kaş altına kadar uzanır. Bu zincirdeki gerginlikler baş, kulak çevresi, alın ve göz çevresinde etkisini gösterir. Ön fasyal zincir, ayak parmak ucundan ağız köşelerine kadar uzanır. Yine iç organlar pekvik taban gerginlikleri ön zincirdeki sarkmaları asimetrisi etkiler; bu hatta yapılan bilinçli çalışmalar, ağız çevresi çizgilerini, nazolabial kırışıklıkları, gıdı boyun venüs halkalarını ve boyun yüz sarkmalarını etkiler.

“Hem güzellik uzmanı ve usta eğitmeni, hem de yüz yogası ve derin anatomi eğitmeni olarak, cildi yüzeyde değil, tüm katmanlarını okuyor ve dönüştürüyorum.”



Tüm bu sistemler disiplinli ve istikrarlı çalışıldı-
ğında; alın kırışıklıkları, kaş çatma çizgileri, göz
kapağı düşmeleri, kaz ayakları, göz altı morluk-
ları ve çukurları, nazolabial çizgiler, buldog gıdı
ve boyun yüz sarkmaları, kırışıklıkları zamanla
hafifler, yüz yeniden şekillenmeye başlar.
Sonuç olarak: Yüz yogası ile gerçekten yaşınızın
iyisi olursunuz. Çünkü bu sistem sadece görün-
tüyü değil, kökü çalışır. Cildin, kasın ve ifadenin
arkasındaki her bağlantıyı yeniden hatırlatır ve
iyileştirir.

Yüz yogasını neden öneriyorsunuz?

Çünkü yüz yogası, sadece yüzdeki kırışıklıkları
açan bir teknik değil, kadının kendiyi bağ kur-
masını sağlayan, kendine dönüşünü başlatan
bir şifa yolculuğudur. Yüz yogasını öneriyorum
çünkü ben bu yolculuktan geçtim. Yüzümdeki
ifadelerle, içimdeki yüklerle tanıştım. Dışarıdan
bakanın yalnızca “yorgunluk” gördüğü o izlerin,
aslında ne kadar çok bastırılmış duygu, kaygı,
sorumluluk ve geçmiş olduğunu fark ettim. Ve
tüm bunlara şefkatle ve bilgiyle yaklaşmanın ne
kadar dönüştürücü olduğunu yaşadım.

Ben yüz yogasını öneriyorum çünkü; doğal ve ka-
lıcdır. İğnesiz, kimyasal olmadan, dışa bağımlı
olmadan yapılabilir. Üstelik etkisi sadece este-
tik değil, bedensel ve ruhsaldır. Sinir sistemine
iyi gelir. Gerilmiş bir çene, çatık bir kaş sadece
mimik değildir; sinir sisteminin yardım çağlığıdır.
Yüz yogasıyla bu çağlık yavaş yavaş huzura dönü-
şür. Kas-kemik-fasya sistemine entegredir. Yüz
sadece deri değil; bir anatomi, bir taşıyıcı sistem-
dir. Yüz yogası bu sistemi bilinçli şekilde çalış-
tırır, destekler. Kendilik değerini artırır. Kendine
vakit ayıran, kendi yüzüne şefkatle dokunan bir
kadın; gözlerinin içine daha başka bakar, ayna-
daki bakışla daha başka yürür hayata ve verim-
liliği artar Her yaşa ve her kadına uygundur. 20
yaşındaki bir kadın da yapabilir, 65 yaşındaki biri
de. Çünkü bu sadece gençleşmek değil, kendini
sevmeyi hatırlamaktır. Ben yüz yogasını öneri-
yorum çünkü; yüzüm değiştiğinde sadece görün-
tüm değil, hayata bakışım yaşam tarzım değişti.
Sadeleştim dinginleştim kendime döndüm ve
çocuklarıma insanlara ülkeme katkılı oldum. Ve
bugün, bunu deneyimlemek isteyen her kadına,
bilgiyle, farkındalıkla ve sevgiyle eşlik etmeyi bü-
yük bir tutkuyla seçiyorum.

Yüz yogası, sadece yüzdeki kırışıklıkları açan bir
teknik değil, kadının kendiyi bağ kurmasını sağ-
layan, kendine dönüşünü başlatan bir şifa yolcu-
luğudur. Yüz yogasını öneriyorum çünkü ben bu
yolculuktan geçtim. Yüzümdeki ifadelerle, içim-
deki yüklerle tanıştım. Dışarıdan bakanın yal-
nızca “yorgunluk” gördüğü o izlerin, aslında ne
kadar çok bastırılmış duygu, kaygı, sorumluluk
ve geçmiş olduğunu fark ettim. Ve tüm bunlara
şefkatle ve bilgiyle yaklaşmanın ne kadar dönü-
ştürücü olduğunu yaşadım.

Instagram: faceyoga_nebiye

Whatsapp: 05454545392

Youtube: Faceyoga_Nebiye

Telegram: Faceyoga_Nebiye

Https: www.faceyoganebiye.com



“ Cilt gençleştirme, yalnızca dışarıdan
yapılan değil, içeriden başlayan çok katmanlı
bir dönüşüm sürecidir. ”



CEOCOACH İLE KENDİ KOÇLUK İŞLETMENİ KURMAK ARTIK MÜMKÜN!

Şirketlerin ve girişimcilerin nakit akışlarını maksimize etmeye yönelik işletme koçluğu hizmeti veren, nakit akışı yönetiminde güçlü destek sağlayan, İşletme Koçu Nil Akan Palacios, kâr eden bir koçluk işletmesinin nasıl oluştuğu hakkında çok değerli bilgiler verdi.

“Sanırım en büyük özelliğimiz ve Koç Girişimcilerimizin bizi tercih etmesinin sebebi bir eğitim programı değil bir mentorluk hizmeti veriyor olmamız. Koçlara sunulan binlerce eğitim var. Ancak bu eğitimler alındıktan sonra öylece kalıyor zira iş kurmak eğitimlere katılarak başarılabilecek bir şey değil. Elleri kirletmek gerekiyor, yani iş kurma ve girişimcilik bilgilerini uygulamaya koymak ve o koçluk işletmesini gerçekten etiyile kemiğiyle kurup fatura keser hale getirmek gerekiyor. Bunun yolu eğitimlerden değil iş kurma ve geliştirme konusunda uzman bir mentorla çalışmaktan ve aksiyon almaktan geçiyor.”

“Şirketlerin ve girişimcilerin nakit akışlarını maksimize etmeye yönelik ortağımınla birlikte spesifik bir işletme koçluğu hizmeti veriyoruz. Uzmanı olduğumuz alana nakit akışı yönetimi ve koçluk.”

Röportaj: Banu Çelik



öncelikle sizi daha yakından tanıyabilmemiz için koçluk serüveninizden ve bugüne kadar kat ettiğiniz yoldan bahsedermisiniz?

ODTÜ İşletme mezunuyum. Bölümüne çok severek ve işletme yönetimini

merak ederek girdim, iyi ki de okumuşum. 1997 yılında mezun olduğum günden bu yana 28 yıldır işletmelerin, iş dünyasının içindeyim. İlk 26 yıl Coca-Cola ve Novartis ilaç şirketlerinde finanstan başlayarak Avrupa, Orta Doğu, Asya ve global operasyonlarda çeşitli liderlik rolleri üstlendim. Sıkı çalışmayı ve sürekli öğrenip bir sonraki aşamaya geçmeyi severim. Pandemiyle birlikte- o vakit aklıma hayalime gelmeyecek ancak filmlerde olabileceğini sandığım- birtakım olaylar silsilesini takiben kurumsal iş yaşamımı noktaladım ve Türkiye’de kendi işletme koçluğu işimi kurdum. Şirketlerin ve girişimcilerin nakit akışlarını maksimize etmeye yönelik ortağımınla birlikte spesifik bir işletme koçluğu hizmeti veriyoruz. Uzmanı olduğumuz alanlar nakit akışı yönetimi ve koçluk.

CEOCOACH Koçluk İşletmesi Stratejisti olarak çalışmaya nasıl karar verdiniz? Bu alanda sizi en çok motive eden şey neydi?

İşletme koçluğu firmamızı öncelikle CEOCOACH markamızla kurduk. 2019’da o vakit Chief Financial Officer olarak çalıştığım işten ayrılmıştım. İlk kez iş hayatımda, takvimimde bir boşluk oluştu. Bir süredir koçluğu merak ediyordum, bir koçluk okuluna yazıldım. 1 yıl süren temel ve ileri seviye koçluk sertifikasyonlarımı tamamladıktan sonra koçluğu, bundan böyle kalan iş yaşamımda yapmak istediğime karar verdim. İnsanın zihin, kalp ve ruh algoritmasına bilimsel verilerle ışık tutan harika bir meslek. Koçluğu uzmanlık alanım olan işletmecilikle birleştirdim ve işletme koçluğu firmamı kurdum. CEOCOACH’un kuruluşu ise tamamen sevgili Koç meslektaşlarımla yol göstermesi ile oldu. Koçluk okulunda hepimiz koçluğun ahenğine ve enerjisine bayıldık ancak hiç kimse bu işin ticari tarafının nasıl kurgulanıp bu meslekten para kazanacağını bilmiyordu, ben de öyle! Koçluk okulunu tamamladıktan sonra bir yandan ilaç sektörüne geri dönerek bir süre daha üst düzey rollerde çalıştım. Ancak bir taraftan, Türkiye ekonomisinin özellikle Ağustos 2018’den beri içine girdiği ekonomik çıkmazın, benimki gibi beyaz yaka işleri biteceğini gördüm. Böylelikle kurumsal iş hayatımın son 3 yılında bir yandan beyaz yaka olarak çalışırken öte yandan kârlı bir koçluk işletmesi nasıl kurulur, dünyada bunu yapanlar nasıl yapmış, incelemeye başladım. Sahipleriyle bağlantıya geçtim. Hepsini birbirinden değerli deneyimlerini paylaştılar. Onlarda gördüğüm iş modelini kendi 26 yıllık işletmecilik ve nakit akışı yönetimi tecrübemle birleştirerek CEOCOACH Koçlara Özel İşletme Koçluğu programını kurdum. Bu yıl 3. yılımızdayız ve müşterilerimiz için birbirinden değerli onlarca koçluk işletmesi kurduk. Tüm CEOCOACH’lara bize güvendikleri için sonsuz teşekkürler!



“Start up bir koçluk işletmesinde en büyük risk yanlış stratejiler ve nakit getirmeyecek eğitimlerle çok fazla vakit ve nakit kaybedip iflasa sürüklenmek.”



Koç Girişimciler için doğru koçluk stratejilerini oluştururken en çok hangi temel unsurlara dikkat ediyorsunuz?

En dikkat ettiğimiz konu koçluk nişinin kurşun geçirmez şekilde tasarlanması. Start up bir koçluk işletmesinde en büyük risk yanlış stratejiler ve nakit getirmeyecek eğitimlerle çok fazla vakit ve nakit kaybedip iflasa sürüklenmek. Koçluk hizmetinde elle tutulan somut bir girdi veya çıktı olmadığı için Koç Girişimcilerimiz kuruluş esnasında kendilerine en kısa sürede en düşük maliyetle en yüksek kârı getirecek koçluk işini nasıl kurabileceklerini göremeyebiliyorlar. CEOCOACH'un ilk aşaması başlangıç seviyesinde ilk baktığımız yer Koç Girişimcinin koçluk sektöründe hangi niş alanda konumlanması gerektiği. Koçluk sektörü giriş bariyeri olmayan bir sektör. Koçluğun meslek standartları T.C. Çalışma ve Sosyal Güvenlik Bakanlığı Mesleki Yeterlilik Kurumu tarafından 2013 yılında tanımlanmış. Ancak yasarlar koçluk yapabilmeniz için mesleki sertifikasyonu şart koşmuyor. Dolayısıyla kendisine güvenen herkesin sertifikasyon olmadan yapabileceği bir meslek. Bu durum Koçlar arasında amansız bir rekabet oluşturuyor. Niş Stratejisi işletmecilikte kullandığımız bir rekabetten ayrışma stratejisidir. Rakiplerinizden ayrıştığınız yerde para kazanırsınız. Dolayısıyla CEOCOACH programımızın giriş kapısı Koçluk Nişi Tasarımı Masterclass çalışmamız.

Sizce bir koçun kendi işletmesini kurarken yaptığı en yaygın hata nedir? Bu konuda koçluk sektörüne yeni giren Koç Girişimcilere ne tavsiye edersiniz?

Az önce paylaştığım gibi, niş stratejisini oluşturmadan koçluk sektörüne girmek en büyük hata. Sadece LinkedIn'de kayıtlı 1 milyon tane Koç var. Değerli Koç Girişimcimiz bunların arasından sıyrılmadığı sürece para kazanması mümkün değil veya çok az kazanır, yaşamını geçindirmeye ma-

alesef yetmez. Ancak kurşun geçirmez bir niş stratejisi ile sektöre girdiğinde ise net kâr marjı ortalama %80 olan en kârlı sektörlerden biri koçluk.

Başarılı bir kişisel marka yaratmak isteyen Koçlar için ilk adım ne olmalı?

Harika soru! CEOCOACH'ı kurarken nasıl bir kişisel markaya dönüşürüm, bu süreç bana ne getirir, pek farkında değildim açıkçası. 26 yıl boyunca büyük kurumsal markalara hizmet etmiş bir beyaz yaka profesyonel olarak kişisel marka konsepti bana uzaktı. Ancak CEOCOACH'la başladığım kişisel markalaşma sürecimde edindiğim en büyük öğrenme şu oldu: Kişisel marka dışarıdan görüldüğü gibi kolaylıkla ve kendiliğinden oluşan bir şey değil. Öncelikle her sabah hedef kitleniz için bir katkı sağlama, gece uykularını kaçırın sorunlarına çözüm olma kaygısıyla ve motivasyonu yataktan kalkmalısınız. Bu bakış açısına adapte olmam yaklaşık 1 yılını aldı. Şimdi aklımda varsa yoksa CEOCOACH ve bunu takiben oluşturduğumuz diğer işletme koçluğu markalarımız ve girişimciler. Koç Girişimciler başta olmak üzere ülkemizde nakit akışının darboğaza girdiği bu zor dönemlerde iş insanlarının refahını arttırmayı kendimize dert edindik. Elimizden gelen çözümleri hızlıca sunmak için var gücümüzle çalışıyoruz.

“Niş Stratejisi işletmecilikte kullandığımız bir rekabetten ayrışma stratejisidir. Rakiplerinizden ayrıştığınız yerde para kazanırsınız.”

Sizi farklı kılan, müşterilerinizin özellikle tercih ettiği yöntemleriniz veya başkış açınız nedir?

Sanırım en büyük özelliğimiz ve Koç Girişimcilerimizin bizi tercih etmesinin sebebi bir eğitim programı değil bir mentorluk hizmeti veriyor olmamız. Koçlara sunulan binlerce eğitim var. Ancak bu eğitimler alındıktan sonra öylece kalıyor zira iş kurmak eğitimlere katılarak başarılabilecek bir şey değil. Elleri kirletmek gerekiyor, yani iş kurma ve girişimcilik bilgilerini uygulamaya koymak ve o koçluk işletmesini gerçekten etiyale kemiğiyle kurup fatura keser hale getirmek gerekiyor. Bunun yolu eğitimlerden değil iş kurma ve geliştirme konusunda uzman bir mentorla çalışmaktan ve aksiyon almaktan geçiyor. Girişimcilik diplomayla değil doğru strateji ve icraatla başarıya ulaşır. 26 yıl büyük kurumlarda iş kurduk, bunları büyüttük ve satışa hazır hale getirip sattık. Nakdin bir işletmede nasıl oluştuğunu bilmek ve bu konuda tecrübe edinmek arzu ettiğiniz nakit akışını yaratmak için kritik derecede önemli.

Sosyal medya yönetimi ve görünürlük koçluk kariyerinde ne kadar önemli? Bu konuda nasıl bir strateji önerirsiniz?

Sosyal medya, web site vb. dijital pazarlama mecraları her işte olduğu gibi koçluk işinde de arzu ettiğiniz fiyattan ve arzu ettiğiniz sayıda müşteriye satış yapabilmeniz için hayati önemde. Pazarlama stratejisinde 2 sac ayağı var: Fiziki pazarlama, yani hedef kitlenizle 1:1 iletişim kurmanızı sağlayacak fiziki ortamlarda bir araya gelmeniz. Bu 1:1 fiziki iletişim satışın temel tetikleyicisidir. Ancak hedef kitlenizin binlerce insandan oluştuğu durumlarda her birine 1:1 fiziki ulaşmanız mümkün olmayacağı için dijital pazarlama olmazsa olmazımız, satışların devamlılığı üzerinde etkisi büyük. Ancak burada yine kilit konu Koç Girişimcinin niş stratejisi. Hangi hedef kitlenin, hangi sorunun, hangi uzmanlıklarıyla ve rakiplerinden nasıl bir fark yaratarak çözüyor? Burada tasarlanmış kurşun geçirmez bir hikâye varsa tüm dijital pazarlama mecralarının içerikleri bu hikâye etrafında hazırlanmalı ve şekillenmeli. Aksi takdirde bol takipçisi olan ancak sıfır satışı olan bir hesap yaratmış olursunuz.





Hem Türkiye’de hem yurtdışında tecrübeleriniz oldu. Kültürel farklar koçluk yaklaşımlarınızı nasıl etkiledi?

İnsan her yerde aynı insan. Bu soruyu okuduğumda acaba ne gibi farklar var kültürler arasında diye bir süre düşündüm. Aslına bakarsanız milliyet, din, dil farkı gözetmeksizin dünyanın her yerinde insanlar alışveriş yaparken o an en büyük sorunları ne ise ona çözüm arıyorlar, ona göre alışveriş yapıyorlar. Koçluk işinde de aynı. Koçluk özünde insanın sahip olduğu şeyleri veya toplumsal etiketlerini değil de insanın özünü önemseydiği için kültürel farklar koçluğun açtığı alanda bir anda yok oluyor. Herkes eşitleniyor.

Zaman zaman koçluk kariyerinde motivasyon kaybı yaşanabiliyor. Bu gibi durumlarla başa çıkmak için önerdiğiniz özel teknikler var mı?

Kalben sevdiğiniz bir alanda koçluk yaptığınızda her sabah yataktan aynı istekle kalkıyorsunuz. Geçen gün bir müşterim dedi ki; “bana para vermese bile bu işi yaparım.” Tam bu derinlikte sevdiğiniz bir yerden koçluk işine başlamanızı öneririm. Ara sıra hayatın koşturması ve çeğiştirmesinden dolayı motivasyon düşüşü yaşasanız da çabuk toparlarsınız.

Önümüzdeki dönemde sizi ve işletmenizi neler bekliyor? Yeni projeleriniz ve hedefleriniz hakkında bize biraz ipucu verebilir misiniz?

İşletme koçluğu firmamızı güzel Türkiye’mizin iş insanlarının refahını artırmaya katkı olmak için kurduk. Nakit akışı yönetiminin doğru bir algoritması var, uygulandığında her işletmede işe yarar. Ancak biraz karmaşık bir algoritma. Bugün iş insanlarımız haklı olarak ülkemizdeki ekonomi politikalarından ve durumdan şikayetçiler. Ancak şu da bir gerçek ki işletmelerimiz de nakit akışlarını korumak ve artırmak için kendi üstlerine düşeni yeteri kadar yapmıyor. Biz bu noktada nakit akışı konusunda işletme sahipleri ve girişimcilerin aynayı kendilerine çevirip önce kendi evlerinin önünü süpürüp derleyip toparlamasını sağlamak istiyoruz. Böylelikle ülkemizin refahına katkı sağlama amacındayız. Bu hayalimizle CEOCOACH’u takiben Solopreneur ve Business Coach for CASH markalarımızı da kurduk. 2025 ve 2026’da bu markalarımızın lansmanı için son hız çalışıyoruz. Katkı sağlama umuduyla.

Nil AKA PALACIOS
Nakit Akışı İşletme Koçu

“Koç Girişimciler başta olmak üzere ülkemizde
nakit akışının darboğaza girdiği bu zor dönemlerde
iř insanlarının refahını arttırmayı kendimize
dert edindik.”





AMERİKA'DA DOĞUM KOÇU TUĞÇE ATAKAN

İç mimarlık alanında eğitimini tamamlayan, Doğum Akademisi Kurucusu ve Doğum Koçu Tuğçe Atakan, içindeki sesi dinleyip annelik iç güdüsüyle ilerlediği yolu tercih etti. Amerika'da doğum akademisi kurup orada doğum yapmak isteyen her milletten annelerin, babaların ve tüm ailelerin yanında olmayı tercih etti.

“Bana göre iyi bir doğum koçu hem teorik bilgiye hem de güçlü bir empati yeteneğine sahip olmalıdır. Aynı zamanda etik değerlere bağlı, sınırlarını bilen ve kendini sürekli güncelleyen bir yaklaşımla çalışmalıdır. Bu meslek bir kez öğrenilip bırakılan bir alan değil, sürekli gelişen ve dönüşen bir yolculuktur.

Eğitim bu yolculuğun temelidir; onsuz bu alanda sağlıklı ve güvenli bir destek sunmak mümkün değildir.”

Amerika'da doğum yapmak isterseniz yalnız değilsiniz!

“Doğum koçu; doğum öncesi, doğum anı ve doğum sonrasında hem anneye hem de aileye fiziksel, duygusal ve bilgi temelli destek sunan kişidir.”

Röportaj: Melek Şenol

KAPAK RÖPORTAJI

K

endinizi kısaca tanıtır mısınız?

Merhabalar, ben Tuğçe Atakan. Aslen İstanbul Yeşilköylüyüm. Son 11 yıldır Amerika'nın Florida eyaletinde, Miami bölgesinde yaşıyorum. Yüksek iç mimarım fakat son 10 yıldır Miami'de

doğum koçluğu alanında aktif olarak hizmet ve eğitim veriyorum. Aynı zamanda 4,5 yaşında bir kız çocuğu annesiyim. Anneliğim, hayatımda büyük bir dönüm noktası oldu. Kızım doğmadan önce işime tamamen tutkuyla bağlıydım, hâlâ öyleyim; ama şimdi hayatımı ikiye böldüm diyebilirim. Bir tarafım tüm kalbimle işimde, diğer tarafım anneliğimde. Kızım sayesinde doğuma, anneliğe ve kadının içsel gücüne dair farkındalığım çok daha derinleşti. Onunla hem daha hassas hem de daha güçlü bir bakış kazandım. Bugün her anneye kurduğum bağda kendi anneliğimin izleri de var. Anneliğimin rehberliğinde, kadınların doğum yolculuklarında yanlarında olmaktan büyük bir onur duyuyorum.

Doğum koçu tam olarak ne yapar? Neyi amaçlar?

Doğum koçu; doğum öncesi, doğum anı ve doğum sonrasında hem anneye hem de aileye fiziksel, duygusal ve bilgi temelli destek sunan kişidir. Özellikle kendi ülkelerinden ayrılmış Amerika gibi farklı bir kültürde, farklı bir dil ortamında doğum yapmaya gelen aileler için bu destek çok daha kritik hale geliyor. Bizim temel amacımız, annenin bu süreçte kendine güvenmesini sağlamak; doğuma bilinçli, sakin, rahat ve güvende hissederek hazırlanmasına yardımcı olmak. Aynı zamanda yalnızca anneye değil, babaya ve diğer destekleyici aile bireylerine de sürecin içinde aktif bir rol vererek doğumu bütüncül bir deneyime dönüştürmeyi hedefliyoruz. Ailelerin burada, evlerindeymiş gibi hissedebilecekleri bir alan yaratmak, konforlarını sağlamak ve her anlamda yanlarında olmak bizim önceliğimiz. Çünkü biz inanıyoruz ki: Mutlu anne = Mutlu doğumlar = Mutlu bebekler.

Tuğçe Atakan'ın bir günü nasıl geçiyor?

Öncelikle şunu söylemeliyim ki, bir günümün verimli ve sağlıklı geçebilmesi için birlikte çalıştığım inanılmaz bir ekibim var. Onların emeği, özverisi ve desteği olmasa, bu yoğun tempoyu bu kadar organize bir şekilde yürütmemiz mümkün olmazdı. O yüzden sürecin kalbinde ekip ruhu var diyebilirim. Doğum koçluğu, 7/24 ulaşılabilir olmayı gerektiren bir meslek. Her günüm farklı ailelerle görüşmeler yaparak, doğum eğitimleri vererek ve birebir destek seansları gerçekleştirerek geçiyor. Aynı zamanda ilk yardım eğitimleri veriyor, Amerika'da doğum yapan ailelerin doğum sonrası ilk iki haftalık sürecinde yanlarında oluyorum. Kendi merkezimizde ise doğuma hazırlık çalışmalarını yürütüyoruz. Günün kalan kısmındaysa anneliğim devreye giriyor. 4,5 yaşındaki kızım ile birlikte vakit geçirmek en kıymetli anlarım. Parka gidiyoruz, denize giriyoruz, müzelere uğruyoruz. Hem işime hem anneliğime tutkuyla bağlıyım. Bu iki alanı dengeleyebilmek için de hem ekibime hem de zaman yönetimine çok değer veriyorum.





“ Her anneyle kurduğum bağda kendi anneliğimin izleri de var. Anneliğimin rehberliğinde, kadınların doğum yolculuklarında yanlarında olmaktan büyük bir onur duyuyorum. ”

Kimler doğum koçlarından destek almalıdır?

Hamileliğin her döneminde, ilk bebek ya da ikinci fark etmeksizin, doğum hakkında daha bilinçli olmak isteyen, kaygılarını yönetmek isteyen ya da daha pozitif bir doğum deneyimi yaşamak isteyen herkes bir doğum koçundan destek alabilir. Aslında her kadının doğum sürecinde bir desteğe ihtiyacı vardır; bu bir lüks değil, ihtiyaçtır.

Doğum koçu olmanın süreçlerini kısaca anlatabilir misiniz? Eğitim şart mıdır?

Kesinlikle evet! Doğum koçluğu, çok yönlü bir bilgi ve deneyim birikimi gerektiren, aynı zamanda büyük bir sorumluluk taşıyan bir meslek. Bu alanda çalışmak isteyen bir kişinin yalnızca sezgilerine ya da doğuma olan ilgisine güvenerek yola çıkması yeterli değildir; kapsamlı ve sürekli bir eğitim süreci şarttır. Ben, bu mesleğe adım atmadan önce doğum fizyolojisi, anatomi, psikoloji, ağrı yönetimi, nefes ve gevşeme teknikleri gibi konularda ulusal ve uluslararası birçok eğitim programına katıldım. Ayrıca travma sonrası destek, emzirme danışmanlığı, doğum sonrası bakım ve hatta kültürel farklılıklara duyarlı destek gibi birçok konuda da kendimi geliştirdim. Doğumun yalnızca fiziksel değil, aynı zamanda duygusal, zihinsel ve ruhsal bir süreç olduğunu biliyoruz. Dolayısıyla bu süreçte eşlik ettiğimiz her annenin hikâyesi de biricik. Bana göre iyi bir doğum koçu hem teorik bilgiye hem de güçlü bir empati yeteneğine sahip olmalıdır. Aynı zamanda etik değerlere bağlı, sınırlarını bilen ve kendini sürekli güncelleyen bir yaklaşımla çalışmalıdır. Bu meslek bir kez öğrenilip bırakılan bir alan değil, sürekli gelişen ve dönüşen bir yolculuktur. Eğitim bu yolculuğun temelidir; onsuz bu alanda sağlıklı ve güvenli bir destek sunmak mümkün değildir.

Size danışanlar en çok hangi konuda ulaşıyorlar?

Amerika’da hizmet verdiğimiz için, danışanlarımızın büyük bir kısmı kendi ülkelerinden uzak yerde, tamamen yabancı bir sistemin içinde hem fiziksel hem de duygusal olarak güvende hissetmek isteyen ailelerden oluşuyor. Amerika’ya doğum için gelen aileler, burada bilinçli, tecrübeli ve profesyonel bir ekiple çalışmak istiyor. Çünkü sağlıkta tecrübe gerçekten hayati önem taşıyor. Bu zaten bizim de yolumuzu çizerken benimsediğimiz bir ilke: “Sağlıkta tecrübe önemlidir.” Danışanlarımız bize, yalnızca bir doğum desteği almak için değil; aynı zamanda doğum öncesi, doğum anı ve doğum sonrası tüm süreci eksiksiz, güvenli ve organize şekilde yaşamak için ulaşıyorlar. Havaalanında karşılama anından, doğumlarını gerçekleştirdikten sonra tekrar ülkelere döndükleri güne kadar—yaklaşık 2 ila 2,5 aylık bir süreçte—onların burada ailesi, danışmanı, destekçisi, eli, kolu, gözü oluyoruz. İngilizce dil bariyeri, hastane süreçlerinin yönetimi, doktor ve hemşirelerle doğru iletişim kurulması, doğum sonrası annenin fiziksel ve duygusal olarak desteklenmesi, bebeğin ilk muayene ve belgeleri, pasaport işlemleri, sosyal güvenlik numarası ve diğer evraklar gibi konularda da tüm süreci uçtan uca planlıyor ve yürütüyoruz. Bu sebeple, Amerika’da doğum yapmayı planlayan aileler, her adımda kendilerini güvende ve yalnız hissetmemek adına en çok bu kapsayıcı, bütüncül hizmetimiz için bize başvuruyorlar.

“ Her günüm farklı ailelerle görüşmeler yaparak, doğum eğitimleri vererek ve birebir destek seansları gerçekleştirerek geçiyor. ”



İleride hedefleriniz nelerdir?

Doğum koçluğu alanındaki bilgi ve tecrübemi yalnızca bireysel seanslarla değil, daha kurumsal ve sistemli bir yapı üzerinden daha fazla insana ulaştırmayı hedefliyorum. Bu amaçla Amerika'da şu an temellerini attığımız Doğum Akademisi, sadece doğuma değil; anneliğe, babalığa ve aile olmaya dair güçlü bir destek ağı kurmayı amaçlıyor. Bu akademiye hem Amerika'daki ailelere hem de Türkiye'den doğum için gelen ailelere yönelik kapsamlı, kişiye özel programlar sunulacak. Amacım, yalnızca sağlıklı bir doğum değil; aynı zamanda pozitif, kaygısız, stressiz ve bilinçli bir gebelik süreciyle mutlu anneler ve güçlü aileler yetiştirmek. Yıllar içinde kazandığım deneyimlerin, sadece benimle sınırlı kalmasını istemiyorum. Ebeveynliğe adım atan herkesi bilinçlendirmek, desteklemek ve bu süreci daha güvenli, daha huzurlu hale getirmek istiyorum. Bu yüzden adım adım, eksiksiz ve sağlam temellerle ilerleyen çok kapsamlı bir projeye hayat veriyorum. Yoğun tempom ve kızımın ihtiyaçları doğrultusunda bu süreci acelele getirmeden, her ayrıntısıyla özenle şekillendiriyorum. Çünkü inanıyorum ki, iyi hazırlanmış bir sistem, çok daha fazla hayatı güzelleştirebilir.

Doğum Koçu ile ne konuşulur?

Doğum koçu ile görüşmeler, hamileliğin fiziksel ve duygusal boyutlarını kapsayan oldukça geniş bir içeriğe sahiptir. Hamilelik süreci, beden farkındalığı, doğum planı oluşturma, doğum korkularının yönetilmesi, partnerin sürece dahil edilmesi, bebekle bağ kurma, emzirme hazırlıkları ve emzirme taktikleri gibi pek çok konu detaylı bir şekilde ele alınır. Aynı zamanda annenin özel istekleri, kişisel hassasiyetleri ve ihtiyaçlarına göre görüşmeler tamamen bireyselleştirilir. Çünkü doğum koçluğu sabit bir protokol değil; annenin yaşamına ve beklentilerine özel şekillenen bir süreçtir.

Doğum koçluğu süreci kişiye özel midir?

Kesinlikle evet. Doğum öncesinden başlayarak, doğum anı ve doğum sonrasına kadar olan tüm süreç annenin ihtiyaçlarına ve tercihlerine göre planlanır. Her annenin doğum algısı, beklentisi ve korkuları birbirinden farklıdır. Bu nedenle biz de her görüşmede kişisel planlama yapar, özel talepleri dikkate alır ve ona özel bir yol haritası çıkarırız. Kısacası, doğum koçluğu kişiselleştirilmiş bir yol arkadaşılığıdır.

Doğum koçluğu sırasında sadece eğitim mi veriyorsunuz?

Bu süreç sadece bilgi aktarmaktan ibaret değil. Özellikle Amerika'da doğum yapan aileler için biz, sadece koç değil; aynı zamanda onların buradaki ailesi oluyoruz. Ne zaman isterlerse ne konuşmak isterlerse yanlarında oluyorum. Bazen doğuma dair teknik sorularla geliyorlar, bazen kaygılarını paylaşıyorlar, bazen de sadece "Hadi bir kahve içelim mi?" ya da "Bu sabah birlikte kahvaltı yapalım mı?" gibi içten bir mesaj atıyorlar. Bazen sadece yanlarında olmak, doğum anında göz göze geldiğimiz o sessiz ama güçlü an, kelimelerden çok daha fazlasını anlatıyor. O göz kontağıyla oluşan güven ve bağ, her şeyin ötesinde bir duygu. Bu süreçte onların aklı, kalbi, eli, kolu oluyorum. Çünkü yalnız hissetmemeleri, güvende olduklarını bilmeleri her şeyden daha önemli. Ve biz, onlar için burada olduğumuzu her an hissettirmek için buradayız.

“Amerika’da doğum yapan ailelerin doğum sonrası ilk iki haftalık sürecinde yanlarında oluyorum.”





She and Girls dergisi okurlarına son olarak eklemek istedikleriniz?

Her kadının içinde doğuştan gelen bir güç var. Doğum, bu gücü yeniden hatırlamanın ve sahiplenmenin en özel yollarından biri. Unutmayın, bedeniniz size ait, seçimleriniz size özel ve doğum yolculuğunuz da sizin hikâyeniz. Yeter ki bu süreçte yalnız olmadığınızı bilin. Bilgiyle, destekle, sevgiyle ve güvenle her kadın doğumunda kendi gücünü keşfedebilir. Kendinize inanın, bedeninize güvenin ve bu yolculukta sizi koşulsuzca destekleyen insanlarla yürümekten çekinmeyin.

She and Girls dergisi de işte tam olarak bu ruhu yansıtan, ilham veren bir platform. Kadın girişimcileri, yenilikçi pro-

jeleri ve başarı hikâyelerini içtenlikle destekleyen bu dergiyi uzun süredir takip ediyorum. Benim bu sayfalarda yer alma amacım da Amerika'da doğum koçluğunu daha fazla kadına tanıtmak, güçlerini hatırlamalarına vesile olabilmek.

Kendi ayakları üzerinde duran, üreten ve ilham veren kadınları destekliyorum ve kızımı da bu değerlerle büyütmek istiyorum. She and Girls dergisini takip etmenizi, okumanızı ve bu güçlü kadın hikâyelerinden ilham almanızı gönülden tavsiye ediyorum.

Msc. Interior Designer & Doula

KAPAK RÖPORTAJI



BAŞARILI GİRİŞİMCİ AYLA KAYA

Gübre sektöründe Türkiye genelinde kullanılan Potasyum Klorür gübre ve ÜRE hammaddesi ithal eden ve iç pazara ihracat olarak farklı lokasyonlara satılan Refah Tarım Ürünleri Kurucusu Ayla Kaya ile şirket faaliyetleri konusunda sohbet gerçekleştirdik.

💖 **Yılık ortalama 500-600 m3 olarak yıllık kereste ve orman ürünleri satışıımız devam etmektedir.** 💖

Röportaj: Melek Şenol



İrma m ız
10.02.2015
tar ih in de
İstan bul /
Eyüp mer-
kez li ola rak
REFAH TA-
RİM ÜRÜN-
LERİ SAN. Ve

TİC. LTD. ŞTİ. olarak kurulmuştur. 26.06.2023 tarihinden itibaren REFAH TARIM ÜRÜNLERİ SAN. VE TİC. A.Ş. olarak ticari faaliyetine devam etmektedir. Firmamızın ortak ve müdürleri dünya pazarında gübre, hammadde, kereste ve orman ürünleri, gıda, tarım, ziraat, endüstriyel makine, vb. sektörlerde uzun yıllar çalışmış, firma yöneticiliği yapmış ve buradan edindikleri tecrübelerini yeni bir şirket kurarak geliştirmek istemişlerdir.

Firmamız tek ortaklı Anonim Şirket'tir. Firma ortağımız Türkmenistan uyrukludur. 2010 yılından bu yana Türkiye'de ikamet etmektedir. 2019 yılı itibarıyla Türk Vatandaş 'lığına geçmiştir. Vatandaşlık için gerekli yeterlilikleri eksiksiz sağlamıştır. Firma çalışan sayımız İstanbul merkez adresimizde 5 personel, Antalya şube adresimizde 5 personeldir. Iskenderun'da 3, Samsun'da 1, Tekirdağ'da 1, Kocaeli'nde 1 olmak üzere toplam 6 adet kiralık depomuz vardır. Bu depolardaki depolama, istifleme, paketleme, indirme, bindirme ve ithalat ihracat işlemlerimizde taşıyon ya da alt yüklenici firmalar ile çalışmaktayız.

Gübre sektöründe Türkiye genelinde kullanılan Potasyum Klorür gübre ve ÜRE hammaddesinin firmamız tarafından ithal edilerek iç pazara ve ihracat olarak farklı lokasyonlara satılmaktadır. İthal ettiğimiz gübre hammaddesi tarımda bitki, meyve, sebzelerde makro besin kaynağı olarak suda tamamen çözünür formda olan bir gübredir. Ayrıca su bazlı sondaajlarda dengeleyici olarak, petrol üretiminde ve asit banyolarında, alüminyum üretiminde kullanılmaktadır. İş ortaklarımız arasında Türkiye Petrolleri Anonim Ortaklığı tedarikçisi olan firmalar vardır. Bu üründen ayrı olarak diğer gübre hammaddesi olarak NPK, Potasyum Sülfat, Potasyum Nitrat, Alüminyum Sülfat, Amonyum Klorür, NP gübre ve bu gübre ürünlerinin üretiminde kullanılan hammadde, mamül ve yarı mamül ürünlerin satışını yapmaktadır.

“ Kereste ve orman ürünleri olarak kuruluşumuzdan 2018 yılına kadar gemi bazında biçilmiş kereste ithal ederek iç pazara ve ihracat olarak satmıştır. ”





“ Gübre sektöründe Türkiye genelinde kullanılan Potasyum Klorür gübre ve ÜRE hammaddesinin firmamız tarafından ithal edilerek iç pazara ve ihracat olarak farklı lokasyonlara satılmaktadır. ”

Kereste ve orman ürünleri olarak kuruluşumuzdan 2018 yılına kadar gemi bazında biçilmiş kereste ithal ederek iç pazara ve ihracat olarak satmıştır. Gürcistan ve Kıbrıs ihracat yaptığımız ülkeler arasındadır. Bu dönemde yıllık 3000 m3 ürün getirerek sektörde söz sahibi bir firma olmuştur. Kereste ve orman ürünleri sektörlerinde Nasreddin Orman Ürün., Arif Ann Orman Ürünleri, Helis Yapı, Özer Kerestecilik, Ustaoglu Orman Ürünleri, Alageyik Orman Ürünleri, Ann Orman Ürünleri, Fidan Kerestecilik, Panora Dış Ticaret, Bakırcıoğlu Orman Ürünleri, Grup Ağaç Orman Ürünleri, Uzunpınar Orman Ürünleri, Azra Ahşap, Makwood Orman Ürünleri, Güven Kerestecilik, Taç Kerestecilik ve Orman Ürünleri, Yalçınlar Kereste, Salkım Orman Ürünleri, Hasan Kulu Orman Ürünleri, Akdeniz Orman Ürünleri, Egeliler Kerestecilik, Başaran Orman Ürünleri gibi firmalar ile ticari faaliyetimiz bulunmaktadır. 2019 yılında gübre ve hammadde sektörlerindeki gelişmelere göre firma ortaklarımız bu sektörler daha fazla yatırım yapma istemiştir. Bu nedenle kereste ve orman ürünleri satışını farklı bir firmaya devrederek bu sektördeki faaliyetlerini en az seviyeye indirmiştir. Yıllık ortalama 500-600 m3 olarak yıllık kereste ve orman ürünleri satışımız devam etmektedir.

2019 yılından sonra plastik hammadde, HDPE, LDPE, ürünlerini ithal ederek iç pazara satmıştır. Bu ürünler halı, dokuma, tente, çadır ve branda üretimi, ayakkabı ve ayakkabı tabanlılığı üretimi, gıda saklama kapları üretimi, her türlü plastik ürün, saksı, boru vb birçok sektörde kullanılmaktadır. Bu hammaddelerin yanında bu üretim sektörlerinde kullanılan makine yedek parça ve yan ürünlerini iç pazara satmıştır.

Firmamız kuruluş tarihinden bu yana buğday, çekirdek ayçiçeği, ayçiçeği kabuğu, ham Ayçiçek yağı, küspe, arpa, kepek, pamuk, zeytin, zeytinyağı, ürünlerini ithal ve iç pazardan satın alarak iç ve dış piyasaya satışı ile ihracatını yapmıştır. Bu ürünlerinin satışını yaptığımız firmalar arasında Trakya Birlik, Alpullu Şeker, PankoBirlik (S.S. Pancar Ekicileri Kooperatifi), Seniğ Gümüş Tarım Ürün., Kurbanlar Tarım Ürün., Antalya Yağ Fabrikası, Mert Tarım, Çetinsavaşlar Tarım Tic., Çorlu Tarım San. Tic. Ltd. Şti., Ayazlar Tohumculuk Tarım Ürün., Demircan Gübre, Girginler Tarım Gübre, Öztürkler Yem Gübre, Mila Hayvancılık, Kılıç Gübre gibi firmalar vardır.

Firma merkez adresimiz:

Cumhuriyet Mah. 1991 Sok No:2 Beycenter K:6 No:44 Esenyurt/İSTANBUL

Firma Antalya şubemiz:

Altınkale, Palmiye Cad. No: 7, 07190 Döşemealtı/Antalya

Firma web sitemiz: www.refahtarim.com.tr



“ Hammaddelerin yanında bu üretim sektörlerinde
kullanılan makine yedek parça ve yan ürünlerini iç
pazara satmıştır. ”





SIRA DIŞI TASARIMCI GÖZDE İŞBİLİR

Sıra dışı ve özgün tasarımlarıyla moda dünyasında emin adımlarla ilerleyen ve adından sıkça söz ettiren Tasarımcı Gözde İşbilir ile çok keyifli bir röportaj gerçekleştirdik.

“Her zaman daha farklı tasarımlar yapmayı hayal ediyorum. Sıra dışı ve özgün tasarımlar yaparak ön plana çıkmayı hedefliyorum. Kariyerime mantıklı bir şekilde tasarım gücümü de kullanarak ilerlemek istiyorum. Dünyayı güzelleştiren işler yapmak istiyorum.”

**“ Kendimi kategorize etmeyi pek sevmiyorum.
İçimden gelen, özgün tasarımlar yapıyorum.”**

Röportaj: Melek Şenol

KAPAK RÖPORTAJI

B

ize kendinizden ve markanızın oluşum sürecinden bahseder misiniz?

Nevşehir’de doğdum ve büyüdüm. Lisans ve yüksek lisans sürecimi tamamladıktan sonra faaliyet göstermekte olduğum markamı kurdum. Küçüklüğümde hazır satılan hiçbir ürünü giymek istemezdim. 9 yaşından itibaren kendi çizdiğim tasarımlarımı annemin hazırlamasını isterdim. Bu hazırlık aşamasında dikiş makinesinin sesi bana çok büyük keyif verirdi. Yani bu tasarım merakının küçük yaştan geldiğini söyleyebilirim. Haute Couture alanının ölçülü stil başlığı altından değerlendirilebilecek, kendi iç dünyamdan izler taşıyan, özgün tasarımların yanında kendi ismimi taşıyan “Gözde İşbilir” markamın adı altında günlük şıklığı yansıtan koleksiyonlarımı sunmaya başladım.

Koleksiyonlarınızın oluşum sürecini anlatır mısınız?

Nelerden ilham alıyorsunuz?

Her yerde ilham bulduğumu söyleyebilirim. Duyduğunuz ve hissettiğiniz her şey yaratım sürecinizin bir parçası haline geliyor. Buna toplumsal olaylar da dahil. Bazen yaşadığım, tanık olduğum şeylerin ruhumdaki yansımalarını tasarımlarıma aktarıyorum. Kimi zamanda resme olan aşkımdan olsa gerek bir hayal dünyasına dalıp o dünyada hissettiklerim tasarımlarıma yansıyor.

Moda dünyasındaki gelişmeler son zamanlarda birçok “tasarımcının” doğmasını sağladı, sizin farkınız nedir?

Tasarımcı olmak benim için bir iş dalı değil de hayattaki tutkum. Tasarım sürecinde pek çok şeyden fedakârlık yapıyorum. Ama bu hiçbir zaman bir keşke ya da zorluk yüklemiyor bana. Kendime verdiğim sözü tutmuş oluyorum aslında. Bu da beni başarıya ulaştırıyor. Yeniliğe ve gelişime açık olduğum her zaman farklı ve güncel kalabiliyorum.

Yeni tasarımlar yaparken geçmiş tasarımlarınızdan etkileniyor musunuz?

Geçmişte yaptığım tasarımlarımdan etkilenmemeye çalışıyorum. Hayatın kendisi de buna pek müsaade etmiyor. Çünkü zaman geçtikçe bende gelişiyor ve yeni tecrübeler ediniyorum. Akışın içinde sürekli bir değişim var. Dolayısıyla bende değişim rüzgarına kapılıyorum. Her zaman daha farklı tasarımlar yapmayı hayal ediyorum. Sıra dışı ve özgün tasarımlar yaparak ön plana çıkmayı hedefliyorum.

Tasarımlarınız gelişim sürecinde edindiğiniz tecrübeler size neler kazandırdı?

Biraz yorucu fakat keyifliydi. Her zaman hayalleri olan ve hayallerinin peşinden vazgeçmeden koşan biriydim. Bunun çok uzun bir yolculuk olduğunu kabullenip sakin ve sabırlı olmam gerektiğini neredeyse her gün kendime söylüyordum. Ben hayatı tasarım yaparak öğreniyordum. Daha sabırlı, daha temkinli, daha dikkatli, daha fedakâr, daha duyarlı ve araştırmacı olmayı öğrendim diyebilirim.

Tasarımlarınız ile ulaşmayı amaçladığınız hedef kitleniz nedir?

Kendimi kategorize etmeyi pek sevmiyorum. İçimden gelen, özgün tasarımlar yapıyorum. Tasarımlarımı beğenen, onların kendisini ifade ettiğini düşünen herkesin tasarımlarımı taşımasını isterim. Tasarımlarımı beğenen kişiler genellikle modern, sıra dışı, dikkat çekici ve kendisini büyüleyici görmek isteyen kadınlar oluyor.

“Tasarımlarımı beğenen kişiler genellikle modern, sıra dışı, dikkat çekici ve kendisini büyüleyici görmek isteyen kadınlar oluyor.”





“Kişiyeye özel ve karaktere özel tasarımlar yapıyorum. Çünkü bir kıyafetin sadece vücudunuza değil ruhunuza da tam oturması gerektiğine inanıyorum.”



“Kariyerime mantıklı bir şekilde tasarım gücümü de kullanarak ilerlemek istiyorum. Dünyayı güzelleştiren işler yapmak istiyorum.”

Yeni bir koleksiyon tasarlarken en çok dikkat ettiğiniz nokta nedir?

İlk hedefim özgün olmak aslında. Bunun yanında denge ve uyum da bir tasarımın olmazsa olmazları elbette. Markamızın yola çıktığı ana fikir etrafında değişim ve bütünlük içinde yenilikler ekliyorum. Hem değişim ve gelişimi takip edip hem de içimde değişmeyen şeyler ile bir bütünlük, bir denge sağlamaya çalışıyorum.

İlk defilenizde neler hissettiniz?

Başlarda biraz korktum tabii. Uzun zaman hayalini kurduğunuz üzerinde gece gündüz çalıştığınız bir işin insanlar tarafından kabul görüp görmeyeceği kaygısı biraz ürkütücü oldu. Ama yaptığım şeye o kadar güveniyordum ki zamanla korkum yerini heyecan ve mutluluğa bıraktı.

2025'te Gözde İşbilir markasında bizleri neler bekliyor?

2025 Gözde İşbilir koleksiyonunda ağır işlemeli takım elbiseler, pelelinli elbiseler, hacimli etekler, uzun kuyruklar, tüvit ceket elbiseler, tüylü giysiler, büyük boy fırfırlı yakalar ve daha net tasarımlar göze çaracak

Kişiye özel tasarımlar yapıyor musunuz?

Kişiye özel ve karaktere özel tasarımlar yapıyorum. Çünkü bir kıyafetin sadece vücudunuza değil ruhunuza da tam oturması gerektiğine inanıyorum. Kıyafetiniz ruhunuzu da yansıtınca daha çok parlıyorsunuz.

Moda dünyasının geleceğinde kendinizi nerede görmek istiyorsunuz?

Kariyerime mantıklı bir şekilde tasarım gücümü de kullanarak ilerlemek istiyorum. Dünyayı güzelleştiren işler yapmak istiyorum. İşin özünde, bir şeyleri yapmak için yapmak istemiyorum. Başta da belirttiğim gibi kendime verdiğim sözleri tutmak istiyorum.

Gelecekteki projelerinizden ipuçları alabilir miyiz?

Daha sağlam bir gelişim için her şeyi sabırla yavaşça yapmaya çalışıyorum. Mevcut markamın tanınırlığı arttırmak ve pek çok insanın ilk tercihi olması için çalışıyorum. Yakın gelecekte zor ama uzun vadede markama erkek koleksiyonları eklemeyi de istiyorum.

Son olarak tasarımlarınızı satın almak isteyenler nerden ulaşabilirler?

Atölyemi ve beni ziyaret ederek ya da dijital platformlar üzerinden bana ulaşabilirler.



YUNANİSTAN ONDAN SORULUR

Gayrimenkul sektörüne adım atmasından kısa süre sonra, Yunanistan projesinde ilk satışını yapan ve bu satışı nedeniyle takım arkadaşları tarafından kendisine ‘Yunanistan Fatih’i’ olarak seslenilen Gayrimenkul Danışmanı Ardan Özarın ile mesleki deneyimlerini ve yeni projelerini konuştuk.

Uzun yıllar Piyano Öğretmeni olarak kariyerini sürdüren ve emeklilik sonrası gayrimenkul sektörüne adım atan Ardan Hanımın sizlere bir mesajı var.

“Hayat sizi yeni bir yola çağırdığında, eski yolunuzu bırakmak cesaret ister. Ama unutmayın, her yeni başlangıç içinde büyük bir potansiyel taşır. Kendi hikâyenizin mimarı olun. Deneyimlerinizi yük değil, gücünüz olarak taşıyın. Cesur adımlar, güzel yerlere götürür.”

“İlk başarım Yunanistan satışı olduğundan, ofis arkadaşlarım benimle heyecanımı paylaştılar ve ‘Yunanistan Fatih’i’ lakabıyla bana moral ve motivasyon vermek için büyük çaba harcadılar.”

Röportaj: Melek Şenol

M

She and Girls Dergisi okurları için kendinizi tanıtabilir misiniz?

1972 yılında İzmir'de doğdum. Sanatsever bir ailenin çocuğu olarak öğretim hayatıma 1984 yılında Dokuz Eylül Üniversitesi İzmir Devlet Konservatuvarı Piyano Ana Sanat dalında başladım. 10 senelik piyano eğitimimin ardından 1994 yılın-

da mezun oldum. 1998 yılında Bursa Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Müzik Eğitimi Anabilim Dalında Piyano eğitmeni olarak akademisyenlik görevime başladım. 26 senelik memuriyet hayatımdan sonra bütün ilgim gayrimenkul sektörüne yöneldiğinden, sektörde ilerlemek, gelişmek, verimli olabilmek ve hedeflerimi hayata geçirebilmek adına erken yaşta emekli oldum. Emlak sektörüne güçlü, öncü ve güvenilir marka olan Remax ile sağlam ve emin adımlarla başlamaya karar verdim. Hizmet, güvenilirlik, dürüstlük, vizyon ve misyon sahibi, danışman kalitesinden ödün vermeyen Bursa'nın en köklü ofisi olan Remax Beyaz' da gayrimenkul danışmanlığı yapmaya başladım. Eğitimi kimliğimin vermiş olduğu titizlik, disiplin, güvenilir, dürüst ve şeffaflığın yanında profesyonel müzisyen alt yapımın duyarlılığı ile gayrimenkul danışmanlığı yapmaya devam ediyorum.

Remax Beyaz'ı biraz anlatır mısınız?

Remax Beyaz Ofisi Bursa'nın en eski ve köklü gayrimenkul ofisidir. 2010 yılında brokerımız Fatih Koştu tarafından Bursa'nın en kalabalık ofisi olarak kurulmuştur. Güvenin, şeffaflığın ve başarının merkezi bir ofistir. Remax çatısı altında faaliyet gösteren her ofis özel, her danışman bir değerdir. Ancak bazı ofisler vardır ki, adını taşıdığı renk gibi duruşuyla fark yaratır. Remax Beyaz Ofisi, işte tam olarak bu farkın adıdır. İşimize olan tutkumuzu, müşterimize duyduğumuz saygıyı ve mesleğimizdeki etik sorumluluğumuzu temiz, şeffaf ve ilkeli bir duruşla temsil ederiz. Beyaz Ofisi, yalnızca fiziksel bir mekân değil, başarıya giden yolda birbirine destek olan bir takımın, her zaman daha iyiyi hedefleyen bir vizyonun ve asla taviz vermeyen bir profesyonelliğin buluşma noktasıdır. Müşteri memnuniyetini temel alan yaklaşımımız, sürekli gelişime olan inancımız ve etik değerlere sıkı sıkıya bağlı duruşumuz, bu ofisi diğerlerinden ayıran en önemli unsurlardır. Remax Beyaz Ofisi, sadece bugün değil, yarın da fark yaratmaya devam edecek. Çünkü biz, sadece iş değil; güven, değer ve başarı inşa ediyoruz.

Remax Beyaz Gayrimenkul Danışmanı olarak neler yapmaktasınız?

Danışmanlarımız, sadece satış yapmaz, çözüm üretir, güven verir ve kalıcı ilişkiler kurar. Müşterilerin güvenini kazanan, yatırım danışmanlığı yapan ve hayatlara dokunan bir profesyoneldir. Biz beyaz ofisi olarak, alıcı, satıcı, mal sahibi ve kiracı ihtiyacını detaylı şekilde analiz ettikten sonra, müşterinin bütçesi, beklentisi, yaşam tarzı ve yatırım hedeflerine göre strateji geliştiriyoruz. Portföy yönetimimizi piyasa koşullarına göre analiz edip fiyatlandırma ve konumlandırma yapıyoruz. Pazarlama ve tanıtım ayağında ise profesyonel fotoğraf ve video çekimleri sonrasında ilanlar, dijital platformlarda, Remax ağında ve sosyal medyada paylaşıyor. Alıcı-satıcı ya da mal sahibi-kiracı arasındaki hassas köprü görevini üstleniyoruz. Pazarlık sürecini yönetip, Tapu işlemleri, kredi süreci ve noter hizmetlerinde müşteriye destek olmaktayız. Remax Beyaz danışmanı; satıştan çok güvene, kazançtan çok memnuniyete, kısa vadeli ilişkiden çok uzun süreli dostluğa önem verir.



“Kazanç, satın alırken başlar”
doğru yerde, doğru zamanda ve
doğru danışmanla yatırım yapmak
çok önemlidir.”



Gayrimenkul olarak verdiğiniz hizmetler ve danışmanlıklar nelerdir?

Tüm konut tiplerinde alım-satım kiralama sürecini takip ediyoruz. Piyasa analizi yapıp doğru fiyatlandırma ve etkili pazarlama stratejileri ile süreci en verimli şekilde sonuçlandırıyoruz. Mülklerin satış ve kiralanmasında, mülk sahiplerine, alım yapan müşterilere tam danışmanlık sunuyoruz. Lokasyon analizleri, değerlendirme ve yatırım potansiyeli raporlamaları yapıp yatırım amaçlı arsa ve tarla alım-satım işlemlerinde bölge analizleriyle destek oluyoruz. Mülkü değer artış potansiyeli doğrultusunda yönlendirip güncel piyasa değerini profesyonel raporlarla belirlenmesini sağlıyoruz. Sıfır konut projeleri ve inşaat firmalarıyla özel satış anlaşmaları yapıp projelere özel satış ekipleri kurma, pazarlama stratejileri geliştirme işlemleri, kredi başvuruları, ekspertiz raporları ve noter süreçlerinde uçtan uca destek vermek en önemli hizmetlerimiz arasındadır.

Son zamanlarda ofisimiz yurt dışı satışları da yapmıştır. Yunanistan'da bulunan projelerimizi müşterilerimize sunarak yurt dışında mülk sahibi yapıyoruz, hem de golden visa imkânı sunuyoruz.

İlk satışınız Yurt dışı satışı olmuş ve ofis arkadaşlarınız size “Yunanistan Fatihi” lakabı takmışlar. Yunanistan projesinden ve dolayısıyla golden visa hakkında okuyucularımıza bilgi verir misiniz?

Sisteme girişimin ikinci ayı yeni tamamlanmışken bir anda kendimi Yunanistan'da buldum. Bir müşterimin vize problemi vardı ve çözümü sağlama imkânı bulduk. Yunanistan'ın Kavala şehrinde bulunan Dolphin 2 projesi esnek ödeme koşullarıyla müşterilerimizi sadece bir mülk sahibi yapmakla kalmıyor tüm ailesini kapsayan Avrupa oturumu ve sınırsız dolaşım imkânı sağlıyor. Yunanistan'ın “Altın Vize” (Golden Visa) programı, belirli bir yatırım karşılığında üçüncü ülke vatandaşlarına Yunanistan'da oturma izni ve Avrupa'nın bütün ülkelerine giriş-çıkışı sağlayan bir uygulamadır.

İlk başarımlar Yunanistan satışı olduğundan, ofis arkadaşlarım benimle heyecanımı paylaştılar ve ‘Yunanistan Fatihi’ lakabıyla bana moral ve motivasyon vermek için büyük çaba harcadılar. Bu başarımları ilk günden itibaren hedeflerime hızla ulaşmam için sınırsız destek veren ofis arkadaşlarıma borçluyum.

Gayrimenkul yatırımcılarına tavsiyeniz nelerdir?

Değeri artıran en önemli faktör lokasyondur. Gelişmekte olan bölgeler, ulaşım projeleri ve üniversite/hastane gibi kamu yatırımları çevresi her zaman değerlidir. İmar durumu önemlidir. Almayı düşündüğünüz arsanın ya da arazinin imar durumunu mutlaka kontrol edilmelidir. Kira getirisi, değer artış hızı, amortisman süresi gibi veri analizleri “bugünkü fiyat” değil, “yarın ne olacak?” sorusunun cevabı yatırımcılar için önemlidir. Uzman ofislerden mutlaka danışmanlık desteği alınmalıdır. Duygularla değil verilerle hareket edilmeli, beğendiğiniz değil, kazandıracak olan gayrimenkul alınmalıdır. Yatırımda duygusal değil stratejik düşünmek esastır.

“Kazanç, satın alırken başlar” doğru yerde, doğru zamanda ve doğru danışmanla yatırım yapmak çok önemlidir.



Akademisyenlik yaparken gayrimenkul sektörüne geçiniz nasıl oldu?

Akademisyenlikten emekli olmuş bir kişinin gayrimenkul sektörüne geçişi hem bilgi birikimi hem de disiplinli çalışma alışkanlığı sayesinde çok değerli bir başlangıçtır. Bu geçiş hem cesaretlendiricidir hem de belirli saygınlığı vardır. Uzun yıllar boyunca bilgiye ışık tutan, nesiller yetiştiren bir akademisyenin emeklilik sonrası yeni bir hayal kurması, yeni bir hedefe yönelmesi çok kıymetlidir. İşte o yeni yolculuklardan biri de gayrimenkul danışmanlığıdır. İnsanlarla birebir, güvene dayalı ilişkiler kurmayı sağlar. Tecrübe, iletişim ve analiz yeteneği büyük avantajdır. Yaş ve meslek geçmişi, sektörde güven kazandırır ve esnek çalışma saatleri ve kendi işini kurma fırsatı sunar. Akademik geçmişi olan bir gayrimenkul danışmanın, disiplinli çalışma, analitik düşünce ve problem çözme yeteneği olmalı. İletişim, anlatım becerisi, araştırma yetisi ve sürekli öğrenme tutkusu gayrimenkul sektöründe başarıya giden yolun temel taşlarını oluşturur. Emeklilik bir son değil, yeni bir başlangıçtır. Teoriyle başladığım meslek hayatımı pratiğe dönüştürme anını büyük bir keyifle yaşıyorum

Günlük çalışma rutininiz nasıldır?

Bir gayrimenkul danışmanın günlük rutini, başarılı olmak isteyen biri için disiplinli ama esnek bir şekilde planlanmalıdır. Güne erken ve enerjik başlamaya özen gösteriyorum, günlük hedeflerimi planlıyorum. Kitap, podcast, kısa eğitim videolarına sıklıkla zaman ayırıyorum. Ofise gitmeden önce kendimi motivasyon bakımından mutlaka yüksek tutuyorum. Ofiste mutlaka iş arkadaşlarımla güzel bir sabah kahvesi içtikten sonra planlamaları, randevu saatlerini, görüşülecek müşterileri, portföylerdeki yeni ilanları ya da portföy üzerinde değişen fiyatları gözden geçiriyorum. Sosyal medya ya da ilan platformlarında içerik paylaşımı yapılmasına yönelik çalışmalar yapıyorum. Eğer randevulu müşterim varsa gayrimenkul sunumu ve yer gösterimi yapıyorum. Yoksa potansiyel müşteri iletişimleri ya da yeni portföy değerlendirme analizleri yapıyorum. Ofiste en çok meslektaşlarımla bilgi paylaşımı, motivasyon artırıcı sohbetler hoşuma gidiyor. Bütün bilgi ve tecrübe birikimlerimiz bu paylaşımlar sayesinde donanım sağlıyor.

Gayrimenkul Danışmanlığı haricinde piyano öğretmenliği de yaptınız. Bu iki mesleğin birleşiminden biraz bahseder misiniz?

Hayatımın uzun bir dönemini hatta tamamını müziğe adadım. Konservatuvara başlama yaşımla 12 olarak hesap edersek yaklaşık 40 sene emek verdiğim bir yol müzik benim için. Piyano öğretmenliği, sadece nota öğretmek ya da enstrüman öğretmek değil; sabır, iletişim, disiplin ve duygu aktarmayı da içeren çok özel bir yolculuk. Öğrencilerimle kurduğum bağ, onların gelişimine şahit olmak, müzikle hayatlarına dokunmak ve bir melodinin verdiği anlatımı birlikte oluşturmak benim hayat felsefem oldu ve her zaman beni mesleki açıdan besledi. Ancak bir noktada, içimde farklı bir tutkunun var olduğunu hissettim. İnsanların hayatlarındaki en önemli kararlarından birine eşlik etmek, tıpkı bir müzik eserini inşa etmek gibiydi. Doğru yerden başlamak, ritmi tutturmak ve sonunda mutlu bir sonuç elde etmek.

Bugün, gayrimenkul danışmanı olarak da aynı özeni, aynı sabrı ve aynı tutkuyu işime taşıyorum. Piyano başında öğrencilerime gösterdiğim enerji ve sabrı gösteriyorum. İş aslında aynı iş, burada da dinliyor, hissediyor, yön veriyor ve sonuç alıyorum. Hem sanatı hem stratejiyi birleştiren bir yolculuk bu. Müzik geçişim bana güçlü bir iletişim dili, detaylara hassasiyet ve duyguyu doğru yansıtma becerisi kazandırdı. Bu özellikler, gayrimenkul dünyasında fark yaratan en önemli unsurlar oldu. Hayat bir denge işi...Notalarla başladığım yolda yatırım hayali kuran müşterilerime hayallerinin gerçekleşmesi için yol gösteriyor ve onların hayatlarına dokunuyorum.

Aslında iş aynı iş... Biri piyano başında, diğeri bir tarlada, bir ev de bir inşaatta ya da bir şantiyede...



“ Hayat bir denge işi...
Notalarla başladığım yolda yatırım
hayali kuran müşterilerime
hayallerinin gerçekleşmesi için yol
gösteriyor ve onların hayatlarına
dokunuyorum.”

Zor ve stresli zamanlarda nasıl odaklanıyorsunuz?

Zor zamanlar, en çok geliştiğimiz anlardır. Zor ve stresli zamanlarda odaklanmak için iki mesleğin gücünü birleştiriyorum, sabır ve sonuç. Disiplini küçük rutinlerle yaşatmayı deneyimledim. Sessiz dinlenme anlarım oluyor sıklıkla. Küçük zaferlerin büyük stresleri fazlasıyla azalttığını deneyimleyerek öğrendim. Duyguları bastırmak yerine yazıya, notaya ya da hareketli bir yürüyüşe dönüştürüyorum. Böyle durumlarda yalnız kalmak en büyük ilacım. Yalnız kaldığımda performans baskısından sıyrılıp gelişime odaklanmaya çalışıyorum. Önce başarıyı sessizlikte besliyorum. Bu konuya emlak sektörü biraz daha heyecanlı ve eğilimli. Zor zamanımı yönetme konusunda brokerım ya da beni anlayan birinden de destek aldığım çok olmuştur. Bu gibi durumlarda doğru yer, doğru zaman ve doğru insandan aldığın fikirler çok kıymetli. Müzikte de emlak sektöründe de herkes sahnede olmak ister ama hazırlık sahne arkasında yapılır. Ben de bunu yapmaya çalışıyorum. Stres, hayatın ritmini bozabilir ama yönetmek kişinin kendi elindedir.

Okuyucularımıza iletmek istediğiniz son bir mesajınız var mı?

Emekliliği tam yerinde ve zamanında almış olduğum bir karar olduğunu düşündüm.

Hayat sizi yeni bir yola çağırdığında, eski yolunuza bırakmak cesaret ister. Ama unutmayın, her yeni başlangıç içinde büyük bir potansiyel taşır. Kendi hikâyenizin mimarı olun. Deneyimlerinizi yük değil, gücünüz olarak taşıyın. Cesur adımlar, güzel yerlere götürür.



“ Müzikte de emlak sektöründe de herkes sahnede olmak ister ama hazırlık sahne arkasında yapılır.”

BİZİ
TAKIPTE
KALIN

SHEANDGIRLS.COM



@sheyoung



SheandGirls



SheandGirls