

STIE

&GIRLS

SONBAHAR
2025

NINO

TSIVADZE

GAYRİMENKULDE

GÜÇLÜ ADIMLAR

SHE

SONBAHAR
2025

***YASEMİN
FAZLILAR***

***HAYALLERİNİZİ
CESARETLE SAHİPLENİN***

SHE

RLS

SONBAHAR
2025

**SELEN
ERDOĞAN
ÖZDEMİR**

**DİŞ ESTETİĞİNDE
YENİLİK**

SH

GIRLS

SONBAHAR
2025

**ÖZGE
ÖZLER**

***KIBRIS'DA YENİ
ADRESİNİZİ O BULUR***

SHE

GIRLS

SONBAHAR
2025

MELİKE
GÜRÇAY

YOGA HOLİSTİK
YAKLAŞIM GEREKTİRİR

SUE

URLS

SONBAHAR
2025

Jupiterinkızıemelce
ASTROLOJİ
KEHANET DEĞİLDİR

SH

SONBAHAR
2025

**ESRA
ÜNLÜTÜRK**

**GÜZELLİKTE
FARK YARATIYORUZ**

SH

SONBAHAR
2025

*Elif
Akyasan
Kahraman*

**DUYGULAR
KALICI DEĞİLDİR**

STEE

GIRLS

SONBAHAR
2025

**DİLEK
COŞKUN**

NEFESLE

KENDİNİZİ HATIRLAYIN

SHE

GIRLS

SONBAHAR
2025

GÖKSEN
TOSUNER

*İÇ ANADOLU'DAN
DÜNYAYA UZANAN
SANAT ÖYKÜSÜ*

SİLE

SONBAHAR
2025

*DERYA
ERYILMAZ*

*HER ŞEY
ENERJİDİR*

SHİE

SONBAHAR
2025

GONCA
BİRGİLİ
KOÇER

YILLARCA TAŞIDIĞINIZ

YÜKÜ ATIN

SHE

&GIRLS

SONBAHAR
2025

SENA
DADANDI
İÇSEL GÜCÜNÜZÜ
KEŞFEDİN

SİNE

SONBAHAR
2025

RAHŞAN
BÜŞRA
KARA

*İÇİNİZDEKİ DİŞİ
GÜCÜ KUCAKLAYIN*

SİTE

SONBAHAR
2025

**SERAP
BAYTEKİN**

**KAŞLARINIZIN DOĞAL
İFADESİNİ KORUYUN**

SELF

&GIRLS

SONBAHAR
2025



*Ayşe
Demirtaş
Altansoy*

**KOZMOENERJİ VE
İSİM KOÇLUĞUYLA
ŞİFAYA YOLCULUK**

GELENEKSEL VE DİJİTAL MEDYA TEK BİR TIKLA PARMAĞINIZIN UCUNDA!

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





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

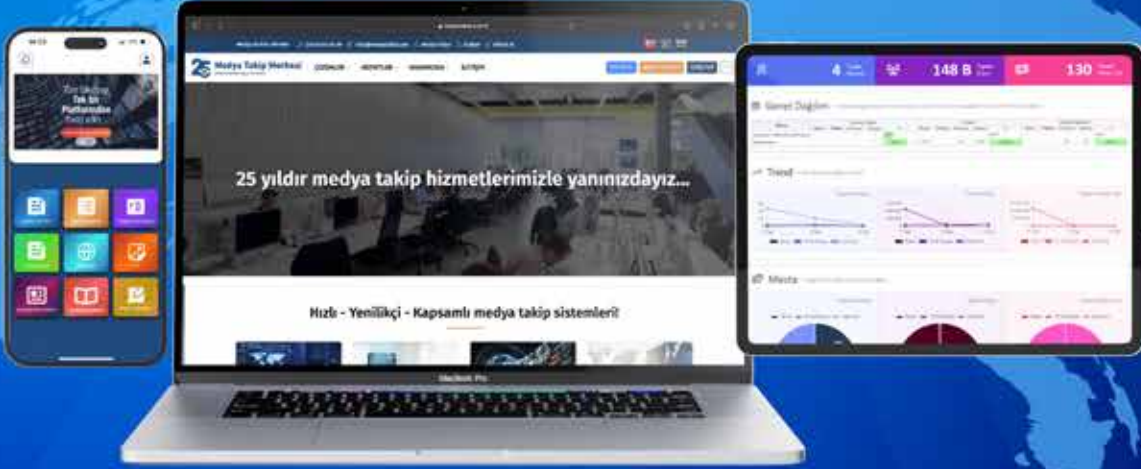
@sedef@msemedya.com

@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

SONBAHAR 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.



21 GEÇMİŞTEN GÜNÜMÜZE
GEÇMİŞTEN GÜNÜMÜZE
İKONİK MODA PARÇALARININ
EVİRİMİ



35 İLHAM VERENLER



RÖPORTAJ
79 İÇ ANADOLU'DAN DÜNYAYA
UZANAN SANAT ÖYKÜSÜ

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.



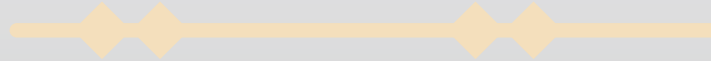
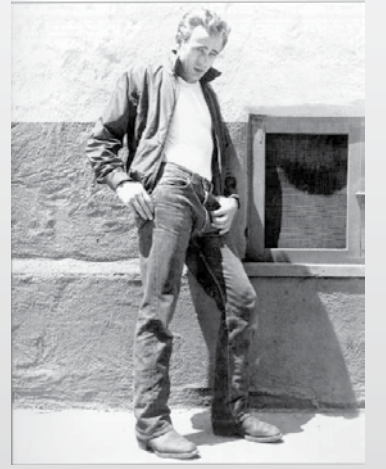
Asi Ruhun Sembolü

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 yeniyile 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.



GAYRİMENKULDE GÜÇLÜ ADIMLAR

Kadınlarımızın başarıları her zaman gururla taşıyacağımız etkiler yaratıyor. Hukuk eğitimi alan NİNO BY BODRUM Gayrimenkul Şirketi Kurucusu Nino Tsivadze, aldığı eğitimde başarılı olduğunu kanıtlamasına rağmen farklı bir sektörde 15 yıllık uzmanlıkla zirveyi temsil ediyor.

*Kadınların çok yönlü başarıları olduğunu kanıtlar düzeyde ilerleyen Nino Hanım ile Bodrum'da gayrimenkul konusunda gerçekleşen gelişmeleri konuştuk.**

💖 Beş yıldır Bodrum'da Gayrimenkul sektöründe, tecrübe, güvenilirlik, saygın ve elit bir çizgide danışmanlarımızla hizmet vermeye devam ediyoruz. 💖

Röportaj: Banu Çelik

Ö

öncelikle sizi tanıyarak başlayalım Nino Hanım. Nino Tsivadze kimdir? Emlak sektörüne girişiniz nasıl oldu?

Ben Gürcistan doğumluyum, hukuk eğitimimi tamamladıktan sonra Türkiye'ye, İstanbul' a master programı amacıyla geldim ve bu arada da bir emlak firmasında da çalışmaya başladım. 10 yıl boyunca İstanbul'daki yoğun iş temposunun getirdiği deneyimlerim ile farklı dinamikleri ve yüksek seviyedeki ticari olanakları ile Bodrum'da kendi ofisimi açma kararı aldım. Beş yıldır Bodrum'da Gayrimenkul sektöründe, tecrübe, güvenilirlik, saygın ve elit bir çizgide danışmanlarımızla hizmet vermeye devam ediyoruz.

"ninotsivadzee" Instagram sayfanızda aktif olarak paylaşımlar yapıyorsunuz. Sosyal medya, emlak işinde size nasıl bir avantaj sağlıyor? Günümüzde sosyal medya olmazsa olmaz konuma geldi. Klasik pazarlama ve satış tekniklerinde daha fazla olanak sağlıyor. Hedef kitle, demografik yapı ve yaş filtrelemeleri ile daha büyük, direkt hedef odaklı yayın ve pazarlama etkinlikleri gerçekleştirilebiliyorsunuz. Tabii ki bu arada ilan sitelerini de aktif olarak kullanıyoruz.

Türkiye'de, özellikle son yıllarda emlak sektörü oldukça hareketli. Sizce bu değişimin en büyük nedenleri neler?

Emlak sektörü pandemi sırasında İstanbul'da ve diğer büyük kentlerde yavaşlarken, insanların daha huzurlu ve izole bir yaşam arayışı nedeniyle sahil kasabalarına kayması bu bölgede daha da hareketli olmasını sağladı. Ukrayna savaşı bu satış yoğunluğu hareketine etki etti ancak ülkemizin içişlerine girdiği ekonomik sorunlarımız, faizlerin yükselmesi ve döviz kurlarındaki hızlı yükselişler sektörü direkt etkileyerek yoğun hareketi, 2023 ve 2024 yıllarında oldukça sınırladı.

Satış ya da kiralama sürecinde müşterilerle kurduğunuz iletişimde nelere dikkat edersiniz? Güven oluşturmak adına neler yaparsınız?

Müşterilerimiz bizim çizgimiz, referanslarımız ve marka bilinirliğimiz dolayısı ile zaten güven duydukları için bizimle iletişime geçiyorlar. Süreç içerisinde ise doğru fiyat performansı olan tek yetkili olduğumuz portföylerin sunumu, işimize olan saygımız, güvenilir çizgimiz ve dürüstlüğümüz ile bizimle çalışmanın doğru karar olduğunu anlamalarını sağlıyor. Çoğu müşterimizle, sonrasında artık müşteri danışman ilişkisi sonlanarak, aile samimiyeti ve güveni çerçevesine dönüşen ilişkilerimizi sürdürüyoruz.





“Nino Hanım huzuru
ailesiyle yaşıyor.”



Emlak danışmanlığı çok dinamik ve rekabetin yoğun olduğu bir alan. Bu sektörde fark yaratmak için siz neler yapıyorsunuz?

Öncelikle prensipli olmak, güvenilir, saygın ve profesyonel tecrübemiz ile biz farklı bir noktadayız. Bu prensipler esas farkı yaratıyor, ayrıca güçlü referanslar, büyük ailemizin bir parçası olarak gördüğümüz dost ve müşterilerimiz farkın en önemli sebebinin oluşturuyor. Bunun dışında sosyal medya ve ilan platformlarının doğru kullanımı farkı pekiştiriyor.

Yabancı müşterilerle de çalıştığınızı görüyoruz. Farklı milletlerden insanlarla çalışmanın artıları ve zorlukları nelerdir?

Sosyal medya ve yurt dışı ajanslarıyla çalışarak yabancı müşterilere ulaşıyoruz, yabancılarla çalışma konusunda bir zorluk yaşamıyoruz. Temelde dürüstlük ve profesyonellik çerçevesinde verdiğiniz hizmetler onların da takdirini kazanıyor ve ailemizin bir parçası haline getiriyor.

Bir evin satılmasını ya da kiralınmasını kolaylaştıran en önemli unsurlar sizce nelerdir? Küçük dokunuşlarla büyük farklar yaratılabilir mi?

Satış ve kiralamada en önemli fark, doğru fiyata doğru gayrimenkulü pazara sunmaktan geçiyor. Ayrıca sosyal medya, ilan sitelerinin yoğun olarak kullanılması ve reklamlara ağırlık verilmesi ile satış konusunda da fark yaratıyoruz. Mal sahipleri ile ortak fikirler geliştirerek, satış konusunda oluşabilecek engellerin düzeltilmesi mümkün noktalar varsa üzerinde çalışmak. Bu küçük dokunuşlar büyük farklar yaratıyor.

İş dışında sizi besleyen, motive eden şeyler neler? Yoğun temponun arasında kendinize nasıl vakit ayırıyorsunuz?

Eşim ve oğlumla kurduğum saygı temelli, huzurlu ve mutlu aile ortamına sahip olmak. Bunun dışında Bodrum'da yaşamak en büyük motivasyon kaynağım. İş aralarında bile her zaman yanımda olan plaj çantamız ile kaçamaklar yaparak denizin, güneşin ve doğanın huzurla tadını çıkarmak. Dostlarımızla paylaşımlarımız, okumak, kendimi geliştirmek ve meditasyon en büyük motivasyon destekçilerim.

Bu sektöre yeni adım atmak isteyen genç kadınlara ne gibi tavsiyeler verirsiniz? Özellikle kadınlar için bu alanda ne gibi fırsatlar var?

Mesleğe yeni adım atacak kadınlara verebileceğim en büyük deneyim aktarımı, mesleği prensiple, çalışkanlıkla, ilişkileri belli bir çizgiyi aşmadan, dürüstlük ve profesyonellik çerçevesinde tutmalarını sağlamaları. Kadınlar için bu meslek hem özel hayatı hem iş hayatını doğru dengeleyebilecekleri, esnek çalışma saatleri ve rahat iş ortamı dolayısı ile yüksek kazançla ödülünü alacakları doğru bir adım. Asla şüphe etmeden ama yoğun çalışarak ödüle ulaşacaklarını bilerek ilerlemelerinin en önemli fırsat olduğunu düşünüyorum.

Son olarak She and Girls okuyucularına vermek istediğiniz bir mesaj ya da paylaşmak istediğiniz bir motto var mı?

Okuyuculara verebileceğim en önemli mesaj hangi işi yaparsanız yapın, prensipli, çalışkan ve dürüst olduğunuzda mutlaka karşılığını maddi ve manevi olarak alacağınıza olan inancımdır. Benim hayatımdaki temel motto; huzurlu bir yaşam ile işi dengeli tutabilmek, zamanı doğru kullanmak ve her aşamada profesyonel ve güvenilir çizgiden taviz vermemek.

Hayat yaşamaya değer, yeter ki siz yaşamak isteyin, dün geçti, yarın henüz gelmedi, şu anı yaşayın.



NiNO by BODRUM

REAL ESTATE



“Öncelikle prensipli olmak, güvenilir, saygın ve profesyonel tecrübemiz ile biz farklı bir noktadayız.”

“Eşi ile birlikte
çalışmalarını sürdüren
Nino Tsivadze, satış ve
kiralamada en önemli
farkın doğru fiyata doğru
gayrimenkulün pazara
sunulması olduğunu
belirtiyor.”





HAYALLERİNİZİ CESARETLE SAHIPLLENİN

Girişimci kadınların hikayelerinde yanında olup onlara gölgelerinde alan açmalarına destek olan Liderlik Koçu, Mentor ve Girişimci Yasemin Fazlılar ile samimi bir sohbet gerçekleştirdik. Kadınların her adımlarında güçlü olduklarını içsel potansiyellerinin desteklenmesi halinde başaramayacakları hiçbir şey olmadığını vurgulayan Yasemin Hanım'ı buyurun siz de dinleyin.

“Kadınlar potansiyellerinin farkında olmadan, toplumsal kalıpların ve kendi içsel eleştirmenlerinin gölgesinde kalıyorlar. Benim amacım, onlara bu gölgelerin ötesinde bir alan açmak; kendi değerlerini, tutkularını ve hayallerini cesaretle sahiplenmelerine destek olmak. Bir kadının “Ben de yapabilirim” dediği an, işte o an, tüm emeklerimin karşılık bulduğuna inanıyorum. Bir kadının “Ben de yapabilirim” dediği an, işte o an, tüm emeklerimin karşılığını bulduğunu hissediyorum.”

❖❖ ***İnanıyorum ki, her insanın içinde keşfedilmeyi bekleyen muazzam bir güç var ve bu gücü ortaya çıkarmak, hayatın en anlamlı yolculuğu.*** ❖❖

Röportaj: Banu Çelik

KAPAK RÖPORTAJI

Ö

ncelikle sizi tanıyarak başlayalım. Yasemin Fazlılar kimdir? Girişimcilikten liderlik koçluğuna, mentorluktan motivasyon konuşmacılığına uzanan bu çok yönlü yolculuk nasıl başladı?

Yasemin Fazlılar, hayatı bir yolculuk, değişimi ise bu yolculuğun en değerli armağanı olarak gören bir

kadın. Benim için her yeni deneyimim, kendimi ve başkalarını daha yakından tanıma fırsatı oldu. Girişimcilik serüvenim, aslında kendi potansiyelimi sorguladığım, sınırlarımı keşfetmek istediğim bir dönemde başladı. Kendi işimi kurarken yaşadığım zorluklar, bana sadece iş dünyasının değil, insan ruhunun da ne kadar dirençli olduğunu gösterdi. Bu süreçte, içsel dönüşümün ve kendine liderlik etmenin ne kadar önemli olduğunu fark ettim. Zamanla, öğrendiklerimi ve yaşadıklarımı paylaşma isteğiyle liderlik koçluğuna ve mentorluk yolculuğuna adım attım. Bugün, kadınların ve genç liderlerin kendi potansiyellerini ortaya çıkarmalarına eşlik etmek, bana hem büyük bir sorumluluk hem de tarifsiz bir mutluluk veriyor. Çünkü inanıyorum ki, her insanın içinde keşfedilmeyi bekleyen muazzam bir güç var ve bu gücü ortaya çıkarmak, hayatın en anlamlı yolculuğu.

Özellikle kadın liderlerin güçlenmesi ve potansiyellerini ortaya koyması adına önemli çalışmalar yapıyorsunuz. Kadınlara liderlik yolculuklarında eşlik etmek size ne hissettiriyor? Onlara kattığınız en büyük değer sizce nedir?

Kadınlara liderlik yolculuklarında eşlik etmek, bana her defasında insan ruhunun ne kadar güçlü ve esnek olabileceğini hatırlatıyor. Onların hikâyelerinde, kendi yolculuğumun izlerini de görüyorum. Bir kadının kendi sesini bulması, korkularının ötesine geçmesi ve kendine liderlik etmeye başlaması, bana göre gerçek bir dönüşüm. Bu süreçte onlara kattığım en büyük değer, kendi içlerindeki gücü fark etmelerine aracılık etmek olduğunu düşünüyorum. Çünkü çoğu zaman, kadınlar potansiyellerinin farkında olmadan, toplumsal kalıpların ve kendi içsel eleştirmenlerinin gölgesinde kalıyorlar. Benim amacım, onlara bu gölgelerin ötesinde bir alan açmak; kendi değerlerini, tutkularını ve hayallerini cesaretle sahiplenmelerine destek olmak. Bir kadının “Ben de yapabilirim” dediği an, tüm emeklerimin karşılığını bulduğunu hissediyorum.

Bir liderlik koçu olarak, günümüzdeki liderlik anlayışını nasıl yorumluyorsunuz? Yeni nesil liderlerde aradığınız en kritik özellikler hangileri?

Günümüz liderliği, geçmişin hiyerarşik ve otoriter yaklaşımlarından çok daha farklı bir noktada. Artık liderlik, sadece yönlendirmek ya da karar vermek değil; ilham vermek, kapsayıcı olmak ve değişime öncülük etmek anlamına geliyor. Yeni nesil liderlerde aradığım en kritik özelliklerin başında, otantiklik geliyor. Kendi değerlerinin ve duygularının farkında olan, empatiyle dinleyen ve çeşitliliği kucaklayan liderler, ekiplerini sadece yönlendirmekle kalmıyor, aynı zamanda onlara ilham da veriyorlar. Ayrıca, öğrenmeye açıklık, değişime uyum sağlama becerisi ve sürdürülebilir bir vizyon oluşturmak da çok önemli. Çünkü artık liderlik, bir kişinin değil, bir topluluğun başarısı olarak tanımlanıyor. Bu nedenle, yeni nesil liderlerin hem kendilerine hem de ekiplerine liderlik edebilmeleri, duygusal zekâlarını ve içsel motivasyonlarını sürekli beslemeleri gerekiyor.

“ Kadınlara liderlik yolculuklarında eşlik etmek, bana her defasında insan ruhunun ne kadar güçlü ve esnek olabileceğini hatırlatıyor.”



“Artık liderlik, bir kişinin değil, bir topluluğun başarısı olarak tanımlanıyor.”



“ Yeni nesil liderlerin hem kendilerine hem de ekiplerine liderlik edebilmeleri, duygusal zekâlarını ve içsel motivasyonlarını sürekli beslemeleri gerekiyor. ”



Mentorluk süreçlerinizde sık karşılaştığınız “içsel sabotajcı” temaları nelerdir? Kadınların kendi potansiyellerine ulaşmalarını engelleyen en yaygın kalıplar sizce hangileri?

Mentorluk süreçlerinde en sık karşılaştığım içsel sabotajcı temalar, aslında çoğu kadının iç dünyasında benzer şekilde yankı buluyor. “Yeterince iyi miyim?”, “Başarısız olursam ne olur?” ya da “Bunu gerçekten hak ediyor muyum?” gibi sorular, kadınların kendi potansiyellerine ulaşmalarının önünde büyük engeller oluşturabiliyor. Toplumsal olarak kadınlardan beklenen roller, mükemmeliyetçilik baskısı ve geçmişte yaşanan olumsuz deneyimler, bu içsel sabotajcıların güçlenmesine neden oluyor. En yaygın kalıplardan biri de başarıyı tesadüfe bağlamak ve kendi emeğini küçümsemek. Mentorlukta, bu kalıpları fark ettirmek ve dönüştürmek için, önce kişinin kendi hikâyesini yeniden yazmasına yardımcı oluyorum. Çünkü her kadın, kendi potansiyelinin anahtarını ancak kendi elleriyle bulabilir. Benim rolüm ise, o anahtar bulmaları için onlara ışık tutmak.

Hem birebir çalışmalarda hem sahne konuşmalarınızda sık sık motivasyonun sürdürülebilir olmasına dikkat çekiyorsunuz. Kendi motivasyonunuzu korumak için benimsediğiniz rutinler, alışkanlıklar ya da felsefeler nelerdir?

Motivasyonun sürdürülebilir olması, bana göre başarıdan çok daha kıymetli. Çünkü hayat, inişler ve çıkışlarla dolu bir yolculuk. Benim motivasyonumu korumamı sağlayan en önemli şey, her sabah kendime ayırdığım sessiz zamanlar. Güne meditasyon ve nefes çalışmalarlarıyla başlamak, zihnimi ve kalbimi dengelememe yardımcı oluyor. Ayrıca, minnettarlık pratiğiyle, sahip olduklarımı ve başardıklarımı takdir etmeyi öğreniyorum. Hayatımda “küçük zaferler” kutlamayı alışkanlık haline getirdim; çünkü büyük hedeflere ulaşmak, küçük adımlarla mümkün oluyor. Bir diğer felsefem de başarısızlıkların bir öğrenme fırsatı olduğu inancı. Her deneyim, bana kendimle ilgili yeni bir şey öğretiyor. Ve en önemlisi, kendime karşı nazik olmayı, yolculuğun tadını çıkarmayı unutmuyorum. Çünkü sürdürülebilir motivasyon, dışsal ödüllerden çok, içsel huzurdan besleniyor.

Podcast yayınlarınızda sadece bilgi değil, duygu ve deneyim de aktarıyorsunuz. Sesinizle bir etki alanı kurmak sizde nasıl bir tatmin yaratıyor? Podcastlerinizin arka planında nasıl bir hazırlık süreci var?

Podcastlerim, benim için bir paylaşım alanı olduğu kadar, bir içsel yolculuk da. Sesimle insanlara dokunabilmek, onların hayatlarına küçük de olsa bir katkı sunabilmek, bana büyük bir tatmin veriyor. Çünkü sesin gücüne inanıyorum; bir kelime, bir cümle bazen bir insanın hayatını değiştirebilir. Hazırlık sürecinde, dinleyicilerimin ihtiyaçlarını anlamak için onlarla sürekli iletişimde oluyorum. Her bölümde, sadece bilgi değil, kendi yaşadığım duyguları, zorlukları ve öğrenimleri de samimiyetle paylaşıyorum. Konuklarımı seçerken, onların hikâyelerinin dinleyicilere ilham verecek nitelikte olmasına özen gösteriyorum. Bölüm öncesi detaylı araştırma, hikâye kurgusu ve içsel hazırlık, bu sürecin vazgeçilmez parçaları. En önemlisi, her yayında kalpten gelen bir samimiyetle konuşmak; çünkü gerçek etki, ancak gerçeklikten doğar.

Sosyal medya bugün bir vitrin kadar bir sorumluluk alanı da. @yasminonair hesabınızda kişisel deneyimlerinizi paylaşırken, danışanlarınıza ve takipçilerinize ilham olmayı nasıl başarıyorsunuz? Bu görünürlükte en çok nelere dikkat ediyorsunuz?

Sosyal medya, benim için bir paylaşım alanı olmanın ötesinde, bir sorumluluk alanı. @yasminonair hesabımda, sadece başarılarımı değil, yolculuğumun zorluklarını, öğrendiklerimi ve bazen de kırılganlıklarımı paylaşıyorum. Çünkü gerçek ilham, mükemmellikten değil, samimiyetten doğar. Takipçilerime ve danışanlarıma, kendi hikâyelerinde yalnız olmadıklarını hissettirmek istiyorum. Bu görünürlükte en çok dikkat ettiğim şey, özgünlük ve tutarlılık. Kendi değerlerimden ödün vermeden, her paylaşımında bir anlam ve amaç olmasına özen gösteriyorum. Ayrıca, sosyal medyada etkileşim kurarken, her bir mesajı ve yorumu dikkatle okuyup, elimden geldiğince yanıtlamaya çalışıyorum. Çünkü biliyorum ki, bir kadının hayatına dokunmak için bazen sadece bir cümle yeterli olabilir.



Bugüne kadar birçok kadın girişimcinin yolculuğuna dokundunuz. Sizi derinden etkileyen bir dönüşüm hikayesini bizimle paylaşır mısınız?

O kişiyle aranızdaki bağ nasıldı?

Bir danışanımın hikâyesi hem profesyonel hem de kişisel olarak beni derinden etkiledi. Uzun yıllar boyunca kendi işini kurma hayalini erteleyen, özgüven eksikliği ve başarısızlık korkusuyla mücadele eden bir kadındı. Beraber çalışmaya başladığımızda, önce kendi içsel engellerini fark etti. Küçük adımlarla, kendi potansiyelini keşfetmeye başladı. Süreç boyunca ona sadece bir koç değil, aynı zamanda bir yol arkadaşı oldum. Onun attığı her adımda, yaşadığı her tereddütte yanında oldum. Bugün, kendi markasını kurmuş, yüzlerce kadına ilham olan bir lider. Aramızda oluşan güven ve dostluk bağı, bana koçluğun sadece bir meslek değil, bir dönüşüm yolculuğu olduğunu tekrar hatırlattı. Onun başarısı, bana da kendi gücümü ve inancımı yeniden keşfetme fırsatı sundu.

Instagram sayfanızda, kapak olduğunuz dergileri ve yer aldığınız platformları da paylaşıyorsunuz. Bu gibi başarıların hem size hem sizi örnek alan kadınlara yansımaları nasıl oluyor? Görünür olmak mı, etkili olmak mı sizin için daha değerli?

Başarılarımı paylaşmak, benim için sadece bir kutlama değil, aynı zamanda bir sorumluluk. Çünkü biliyorum ki, görünür olmak, başka kadınlara da “Ben de yapabilirim” duygusunu aşıyor. Ancak benim için asıl değerli olan, etki yaratmak. Bir dergi kapığında yer almak ya da bir platformda konuşmak, eğer başka bir kadının kendi yolculuğuna cesaretle başlamasına vesile oluyorsa, işte o zaman gerçek anlamını buluyor. Görünürlük, etkiyle birleştiğinde gerçek dönüşüm başlar. Benim amacım, kendi hikâyemle başkalarına ilham vermek, onların da kendi hikâyelerini yazmalarına alan açmak.

Son olarak, She and Girls okurlarına güçlü bir başlangıç yapmak, hayatına liderlik etmek ya da kendi potansiyelini gerçekleştirmek isteyen kadınlara kalpten bir mesaj vermek isterseniz, bu ne olurdu?

Her kadının içinde, henüz keşfedilmemiş bir potansiyel, bir tutku ve bir güç var. Hayatınıza liderlik etmek, önce kendinize inanmakla başlar. Yolculuğunuzda, karşınıza çıkan engelleri birer öğrenme fırsatı olarak görün. Mükemmel olmayı değil, ilerlemeyi hedefleyin. Kendi hikâyенizin kahramanı olun; çünkü dünyayı değiştirenler, kendi içlerindeki güce cesaretle sarılanlardır. Unutmayın, her yeni gün yeni bir başlangıçtır. Hayallerinizin peşinden gitmekten asla vazgeçmeyin ve yolculuğunuzda kendinize nazık olmayı unutmayın. Çünkü en büyük dönüşüm, kendinize inandığınız anda başlar. Instagram: @yasminonair

“ Her kadın, kendi potansiyelinin anahtarını ancak kendi elleriyle bulabilir. Benim rolüm ise, o anahtarı bulmaları için onlara ışık tutmak.”



Stil

İlham Verenler

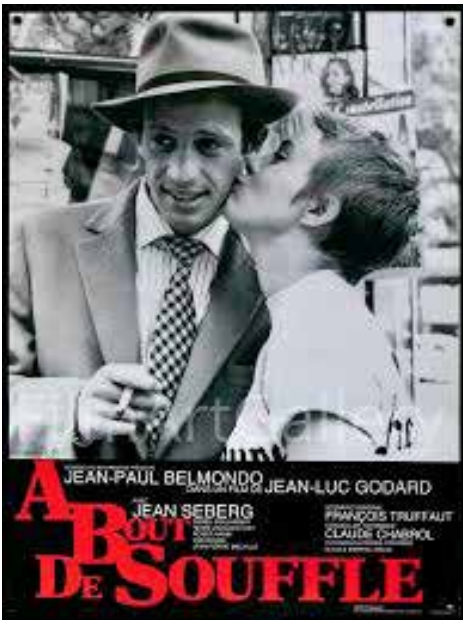


Nouvelle Vague, 1950'lerin sonlarında ve 1960'ların başlarında Fransız sinemasında yenilikçi bir akım olarak ortaya çıktı. Genç yönetmenler, sınırlı bütçelerle ve deneysel çekim teknikleriyle, günümüzde klasik olarak kabul edilen filmler ortaya koydular. François Truffaut, Jean-Luc Godard, Claude Chabrol, 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" (Sersemi 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



DİŞ ESTETİĞİNDE YENİLİK

Son yıllarda öne çıkan şeffaf plaklar, ortodonti tedavisinde hastalara hem estetik görünüm hem de gelişen teknoloji kullanılarak daha interaktif bir tedavi süreci yaşıyor. Dr. Dt. Selen Erdoğan Özdemir bu sürecin tüm detaylarını açıkladı.

“Estetik kadar ağız ve diş sağlığının da çok önemli olduğunu düşünüyorum. Bu yüzden seanslarımız sırasında sadece estetik değil, sağlıklı bir ağız yapısının neden gerekli olduğunu da anlatarak hastalarımın bu konuda farkındalık oluşturmaya hedefliyorum.”
Sizleri, önce sağlık farkındalığını özenle oluşturmaya gayret gösteren Selen Hanım ile tanışmaya davet ediyoruz.

💖 Şeffaf plaklarla ortodonti, hastaların gelişen teknolojiyi kullanarak daha interaktif bir tedavi süreci geçirmelerini sağladığı için daha fazla tercih ediliyor. 💖

Röportaj: Banu Çelik

KAPAK RÖPORTAJI



Öncelikle sizi tanıyarak başlayalım. Ortodonti alanına ilginiz nasıl başladı, bu mesleği seçme sürecinizde sizi etkileyen faktörler nelerdir?

Merhaba, ben Selen Özdemir. 1990 Kadıköy İstanbul doğumluyum. 2014 yılında Yakın Doğu Üniversitesi Diş Hekimliği fakültesinden mezun oldum. Diş hekimliği alanını

baba mesleği olduğu için tercih ettim. Üç yıl diş hekimi olarak çalıştıktan sonra ortodonti alanına ilgim arttı ve 2017 yılında Altınbaş Üniversitesi Ortodonti Anabilim dalında doktora programına başladım. 11 yıldır diş hekimliği alanındayım ve son 5 yıldır da ortodonti alanında çalışmaları sürdürmekteyim. 2021 yılından itibaren İstanbul 4.Levent'te babamla paylaştığım kliniğimizde aktif olarak çalışmaktayım.

Ortodonti tedavisi deyince çoğu kişinin aklına tel tedavisi geliyor. Ancak bu alan çok daha geniş. Sizin uzmanlık alanınızda hangi tedaviler öne çıkıyor?

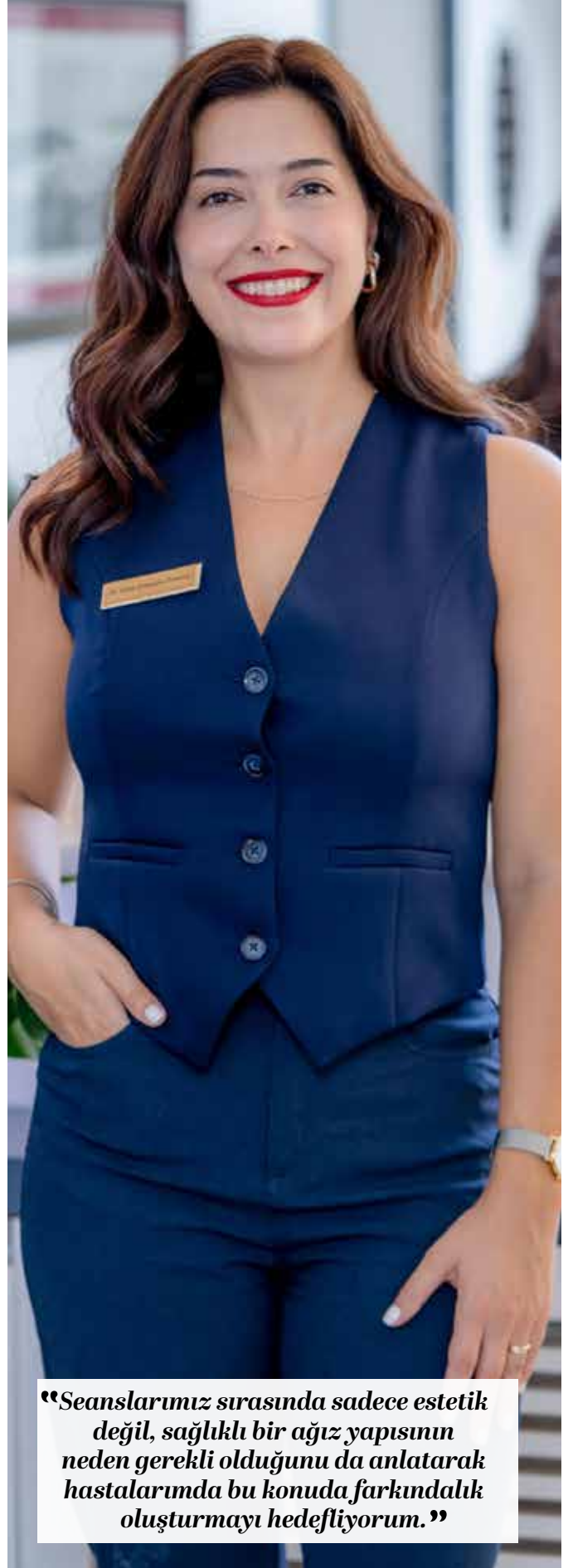
Ortodonti, son yıllarda daha estetik ve konforlu olduğu için şeffaf plak tedavi yöntemi ile öne çıkıyor. Benim de kliniğimde uygulamaktan müthiş keyif aldığım bir tedavi şekli. Şeffaf plaklarla ortodonti, hastaların gelişen teknolojiyi kullanarak daha interaktif bir tedavi süreci geçirmelerini sağladığı için daha fazla tercih ediliyor. Online kontroller ve daha seyrek kontrol randevuları verebildiğimiz bu tedavi yöntemi, farklı şehir ve ülkelerden gelen hastalarımıza yardımcı olabildiğimiz bir seçenek olarak oldukça popülerlik kazandı.

Estetik kaygılarla ortodontik tedaviye başvuran birey sayısı her geçen gün artıyor. Sizce güzel bir gülümseme sadece estetik midir, yoksa sağlığa dair de bir anlam taşır mı?

Bence güzel bir gülümseme, özgüveni artıran en önemli unsurlardan biridir. İnsanlarla iletişim kurarken dişlerimiz hemen dikkat çeker ve estetik algısının bu kadar yüksek olduğu bir dönemde, herkes güzel bir gülümsemeye sahip olmak ister. Hastalarımız da genellikle bu hedefle bize başvuruyor. Ancak ben, estetik kadar ağız ve diş sağlığının da çok önemli olduğunu düşünüyorum. Bu yüzden seanslarımız sırasında sadece estetik değil, sağlıklı bir ağız yapısının neden gerekli olduğunu da anlatarak hastalarımızda bu konuda farkındalık oluşturmaya hedefliyorum.

Şeffaf plaklar son yıllarda oldukça popüler. Bu yöntem kimler için daha uygundur ve klasik tellere göre avantajları nelerdir?

Şeffaf plak tedavisi her yaş grubuna uygulanabilir. Bu tedavi, dişlerin kapalı bir sistem içinde kontrollü şekilde hareket ettirilmesine dayanır. Günümüzde çocuklar, ergenler ve yetişkinler olmak üzere üç farklı hasta grubuna bu yöntemle hizmet veriyoruz. Her yaş grubuna özel olarak geliştirilen ürünlerle, tedavi sürecini hastalar için daha konforlu hale getirmek mümkün. Şeffaf plakların klasik tel tedavisine göre en önemli avantajı, hastalara daha özgür ve rahat bir tedavi deneyimi sunmasıdır. Hastalar muayene olduklarında, dijital ortamda üç boyutlu olarak hazırlanmış tedavi planlarını görebilirler. Bu sayede tedavinin nasıl ilerleyeceğini en baştan görebilmek mümkündür. Ayrıca 'sanal bakım' uygulaması sayesinde hastalar tedavi süresince bize kolayca ulaşabilir; böylece hasta ve hekim arasında daha hızlı ve etkili bir iletişim kurulur. Klasik tel tedavilerine göre en büyük farklardan biri de bu dijital süreçler sayesinde hastalarımızın zamandan tasarruf edebilmesidir.



"Seanslarımız sırasında sadece estetik değil, sağlıklı bir ağız yapısının neden gerekli olduğunu da anlatarak hastalarımızda bu konuda farkındalık oluşturmaya hedefliyorum."

Ortodontik tedaviye başlama yaşı konusunda bazı kafa karışıklıkları olabiliyor. Sizce ideal yaş aralığı nedir ve yetişkinler için de geç mi kalınmış olur?

İlk ortodontik muayene yaşı yedi yaştır. Geç kalmak konusuna gelirsek; kritik yaş aralıklarına değinmek daha doğru olur. İlk ortodontik muayene yapıldıktan sonra düzenli doktor kontrolüne gitmek tabii ki en doğrusu ancak kritik aralıklar 7-10 yaş ve 10-12 yaş diyebilirim. Bu iki yaş aralığında süt dişleri ve daimî dişlerin değişim sürecine, büyümenin etkisi ile oluşabilecek durumların takibi ve yönlendirmesi bu süreçte daha güvenli olacaktır. 14+ yaş grubu için ise “geç kalmak” tabiri yerine “hiçbir şey için geç değil, her zaman bir çözüm vardır” demeyi daha uygun buluyorum.

Sosyal medyada bilgi kirliliği oldukça fazla. En sık karşılaştığınız yanlış bilgiler neler? Bu konuda danışanlarınıza nasıl rehberlik ediyorsunuz?

Sosyal medyayı bilgi edinme konusunda ne yazık ki oldukça riskli buluyorum. Hastaların, bir hekime ya da kliniğe karar verirken; takipçi sayısı, paylaşılan fotoğraf sayısı, çalışan sayısı ya da kliniğin büyüklüğü gibi yüzeysel kriterler yerine, daha önce güvendiği bir tanıdığının tedavi olduğu bir hekimi araştırarak, referansla muayeneye gitmesini tavsiye ederim. Hekimle birebir görüşüp, kliniğinde zaman geçirerek o güveni hissetmek çok daha sağlıklı bir yöntemdir. Sosyal medya elbette hastalara ulaşmak ve ağız-diş sağlığı konusunda farkındalık yaratmak için faydalı olabilir. Ancak bu platformda yanıltıcı bilgiler ve görsellerle dolu sayfaların da olduğunu unutmamak gerekir.

Hastalarınızın tedavi süreciyle ilgili en çok zorlandığı konular neler oluyor ve bu zorlukları aşmaları için nasıl destek sağlıyorsunuz?

Hastalarımızın en çok zorlandığı nokta, tedaviye başlama cesaretini bulmak oluyor. Bu yüzden tedavi sürecini her zaman açık ve ayrıntılı bir şekilde anlatmayı çok önemsiyorum. Endişe duyabilecekleri her konuyu birlikte değerlendiriyoruz ve süreci adım adım gözden geçiriyoruz. Hastalarımızın tüm sorularını sabırla ve anlaşılır bir şekilde yanıtlayarak, kaygılarını en aza indirmeyi hedefliyorum. Bir hekim olarak zaten temel amacımız, insanlara yardımcı olmak. Bu mesleğin getirdiği sorumluluk ve empatiyle, hastalarımıla güvene dayalı bir iletişim kurduğumda çoğu endişelerinin zamanla azaldığını görüyorum. Böylece sürecin başından itibaren bana daha rahat ulaşabiliyor, karşılaştıkları her durumu birlikte çözebileceğimize inanarak tedaviye başlıyorlar. Benim için en önemli şey, her hastamla samimi bir bağ kurmak. Bu bağın, onların korkularını aşmalarına ve kendilerini güvende hissetmelerine büyük katkı sağladığını düşünüyorum.

“ Her yaş grubuna özel olarak geliştirilen ürünlerle, tedavi sürecini hastalar için daha konforlu hale getirmek mümkün. ”





“Hastalar muayene olduklarında, dijital ortamda üç boyutlu olarak hazırlanmış tedavi planlarını görebilirler. Bu sayede tedavinin nasıl ilerleyeceğini en baştan görebilmek mümkündür.”

Diş sağlığı hem özgüveni hem genel sağlığı etkileyen bir alan. Sizce bireyler bu bağlantının ne kadar farkında?

Evet, tam da en hassas noktaya değindiniz! Ne yazık ki ağız ve diş sağlığının genel sağlığımız üzerindeki etkisi toplumda yeterince bilinmiyor. Hastalar genellikle sadece estetik kaygılarla, ağrı gibi zorunlu durumlarda ya da kozmetik sebeplerle bize başvuruyor. Oysa bu konuda biz diş hekimlerine büyük sorumluluk düşüyor. Ben sadece tedavi edici değil, aynı zamanda farkındalık yaratmaya çalışan bir hekimim. Hastalarımla bolca konuşur, detaylı bilgi verir ve akıllarındaki her soruya açıklık getirmeye çalışırım. Çünkü ancak bu şekilde, ağız ve diş sağlığının ne kadar önemli olduğunu anlatabileceğimize inanıyorum. Benim gibi düşünen ve bu sorumluluğu taşıyan meslektaşlarımla sayesinde toplumda bu bilincin artacağına yürekten inanıyorum.

Günümüzde ortodontist olmak sadece klinik başarıyla değil, aynı zamanda iletişimle de şekilleniyor. Siz mesleğinizde “iyi bir iletişim” in rolünü nasıl tanımlarsınız?

Gerçekten çok önemli bir noktaya değindiniz! ‘İyi iletişim’ benim en güçlü yönlerimden biri ve bu, işimi en iyi şekilde yapabilmemde bana büyük avantaj sağlıyor. Estetik beklentilerin yüksek olduğu bir alanda çalışıyoruz. Bu da hastalarımla doğru bir bağ kurmayı, onları tanımayı ve beklentilerini anlayarak doğru çözümler sunmayı gerektiriyor. Bu süreçte etkili iletişim en kritik unsur. Her yaştan, farklı kültürlerden, inançlardan ve yaşam tarzlarından insanlarla iletişim kurabilmek, biz hekimler için çok önemli. Zaten mesleğe başlarken bu sorumluluğun bilinciyle yemin ediyoruz. Tabii mesleğimin ilk yıllarında bu iletişim yollarını bulmakta zorlandığım zamanlar oldu. Ancak zamanla hem deneyim kazandıkça hem de yaş aldıkça, her yaştan insanla kolaylıkla bağ kurmanın ne kadar değerli bir yetenek olduğunu daha iyi anladım. Bugün mesleğimde en çok sevdiğim şeylerden biri de bu: İnsanlarla anlamlı, samimi ve güvene dayalı ilişkiler kurabilmek.

Son olarak She and Girls okuyucularına, diş sağlığını ihmal etmemeleri için günlük hayatta uygulayabilecekleri basit ama etkili 3 alışkanlık önerir misiniz?

Tabii ki, memnuniyetle... Öncelikle düzenli olarak diş hekimi kontrollerine gitmeyi alışkanlık haline getirmemizi öneriyorum. Dişimiz ağrımadan da hekime gitmeliyiz. İkinci olarak, özellikle gece yatmadan önce dişlerimizi mutlaka fırçalayalım. Çünkü 8 saatte uzun süre ağızda kalan plaklar, diş taşı oluşumuna zemin hazırlar. Son olarak da şunu unutmayalım: Ne kadar ertelersek, sorunlar o kadar büyür. Bu tüm diş problemleri için geçerli! Lütfen korkmayın ve ertelemeyin. Doğru hekimle karşılaştığınızda, çözülmeyecek hiçbir sorun yoktur.

“ ‘Sanal bakım’ uygulaması sayesinde hastalar tedavi süresince bize kolayca ulaşabilir; böylece hasta ve hekim arasında daha hızlı ve etkili bir iletişim kurulur. ”







KIBRIS'DA YENİ ADRESİNİZİ O BULUR

Bir evin sadece dört duvardan ibaret olmadığını, bir kadının hayatına yön verecek bir alan yaratabileceğini belirten Özge Özler, gayrimenkul sektöründeki başarısını aslında tam da bu cümleyle net bir şekilde ifade ediyor. Danışanlarının iç sesini duyabildiğini ve dile getirilmeden hayallerini sunduğunu belirten Özge Özler ile Kuzey Kıbrıs'ta yatırım, kadın liderliği ve yaşam üzerine sohbet ettik.

❧ O, sadece bir gayrimenkul danışmanı değil; aynı zamanda kendi yaşamının mimarı olan bir kadın. ❧

Röportaj: Banu Çelik

Ö

ncelikle sizi tanıyarak başlayalım... Özge Özler kimdir, sizi bu alana yönlendiren motivasyon neydi?

Özge Özler, sadece bir gayrimenkul danışmanı değil; aynı zamanda kendi ya-

şamının mimarı olan bir kadın. Bu sektöre girme motivasyonum, bir evin sadece dört duvardan ibaret olmadığını, bir kadının hayatına yön verecek bir alan yaratabileceğini fark ettiğim anda başladı. Estetik, konfor, özgürlük ve yatırım değeri benim dünyamda iç içe geçmiş kavramlar. Benim için bu meslek, hayallerin gerçeğe dönüştüğü bir yolculuğun adı.

Gayrimenkul sektörü genellikle erkek egemen bir alan olarak biliniyor. Kuzey Kıbrıs'ta bir kadın olarak bu sektörde yer almak nasıl bir deneyim sizin için? Karşılaştığınız zorluklar ve avantajlar neler?

Evet başlarda, uzun süre maskülen bir algının hüküm sürdüğü bir alanda var olmak meydan okumaydı. Ancak kadın olmanın getirdiği zarafet, empati gücü ve detaylara hâkimiyet bence büyük avantaj. Kuzey Kıbrıs'ta yatırım piyasası hâlâ geliyor ve bu süreçte kadınların profesyonel katkısı oldukça kıymetli. İlk izlenimde "yapabilir mi?" diyen bakışlara zamanla "iyi ki onunla çalışmışız" dedirtmek en güzel tatmin. Zorluklar vardı ama ben onlara merdiven dedim. Çıka çıka kendimi büyüttüm.

Profilinizde "dream big" mottosunu görüyoruz. Bu yaklaşım sizin iş yapış şeklinize ve Kıbrıs'taki yatırımcı ilişkilerinize nasıl yansıyor?

"Dream Big" benim için sadece bir motto değil, yaşamın ta kendisi. Sınırları başkaları çizirse hayatın rengi soluyor. Müşterilerime daima daha fazlasını hayal etmeleri için alan açıyorum. Belki bir ev değil, bir bağ evi... Belki sadece yatırım değil, aynı zamanda bir yaşam manifestosu... Ben onların iç sesini duymaya çalışıyorum, onlar daha dile getirmeden hayalini şekillendiriyorum.

Sosyal medyayı aktif kullanan biri olarak, Instagram üzerinden Kıbrıs'taki projeleri sunmanın ve yatırımcıyla etkileşimde olmanın size sağladığı avantajlar nelerdir?

Instagram, benim için yalnızca bir vitrin değil; ruhumu, tarzımı, vizyonumu yansıttığım bir alan. Her post bir davet, her hikâye bir keşif... Kuzey Kıbrıs gibi gelişen bir pazarda görsellik ve güven çok önemli. Takipçilerimle birebir bağ kuruyorum. Bir portföyü sunarken, o evin gün batımında nasıl hissettirdiğini de gösteriyorum. Bu duygusal bağ, satıştan daha fazlasını getiriyor; güven, ilham ve sadakat.



“ Kuzey Kıbrıs, her anlamda keşfedilmeye açık, potansiyeli yüksek ama aynı zamanda “kendine has” bir ada. ”



““Dream Big” benim için sadece bir motto değil, yaşamın ta kendisi. Sınırları başkaları çizerse hayatın rengi soluyor. Müşterilerime daima daha fazlasını hayal etmeleri için alan açıyorum.”



Sadece bir ev değil, Kuzey Kıbrıs'ta bir yaşam alanı sunuyorsunuz aslında. Müşteriyle doğru evi eşleştirmek sizin için nasıl bir süreç? Duygusal bağ kurduğunuz anlar oluyor mu?

Her danışanım bir hikâyeyle geliyor ve ben o hikâyeye eşlik ediyorum. Bazen bir çocuk odasının ışık açısı, bazen mutfakta pişecek ilk kahvenin kokusu konuşur benimle. Doğru evi bulduğumda gözlerdeki parıltıyı görmek tarif edilemez. Bu anlar benim için işin değil, insanın merkezde olduğu o nadide anlar.

Kuzey Kıbrıs gibi gelişmekte olan ama kendine özgü dinamikleri olan bir bölgede gayrimenkul danışmanlığı yapmanın zorlukları neler? Bu zorluklarla nasıl baş ediyorsunuz?

Kuzey Kıbrıs, her anlamda keşfedilmeye açık, potansiyeli yüksek ama aynı zamanda "kendine has" bir ada. Burada yalnızca satış değil, aynı zamanda bilgilendirme, güven verme ve yön gösterme sorumluluğunuz da var. Tapu sistemleri, yatırımcının aklındaki soru işaretleri, inşaat süreçleri, yasal belirsizlikler... Bunlar her gün karşıma çıkan başlıklar. Ancak işte tam da bu noktada farkımı ortaya koyuyorum. Profesyonelliği içgörüyle, bilgiyi vizyonla birleştiriyorum. Yatırımcının kaygısını anlıyor, cevaplarını net veriyorum. Süreci yalnızca bir satış olarak değil; yatırımcıyla birlikte çıktığımız bir güven yolculuğu olarak görüyorum.

Sizin için "başarı" ne demek? Bir danışman olarak başarılı hissettiğiniz anlar hangileri oluyor?

Başarı benim için sadece satış rakamları değil. Bir kadının hayalini gerçekleştirmesine aracı olmak, bir annenin çocuklarına güvenli bir gelecek sunma çabasına destek olmak ya da genç bir çiftin ilk evine tanıklık etmek... Bu anlar bana gerçek anlamda 'başardım' dedirtiyor.

Takipçilerinize sık sık ilham verici notlar paylaşıyorsunuz. İş dışında kişisel gelişim veya motivasyonla ilgili ilgi alanlarınız var mı?

Kendimi geliştirmek benim için bir görev değil, yaşam şekli. Felsefe, modern psikoloji ve kadın liderliği üzerine çok okuyorum. Yalnızca profesyonel değil, duygusal ve ruhsal gücümü de beslemek istiyorum. Meditasyon, doğa yürüyüşleri, seyahatler ve bazen yalnızca denize bakmak... Bunlar beni besleyen ritüellerim.

Gayrimenkul sektörüne yeni adım atmak isteyen kadınlara ne gibi tavsiyelerde bulunmak istersiniz?

Kendine güven, görün ve vazgeçme. Bu sektör belki sizi test eder ama asıl sizin dokunuşunuza ihtiyaç duyar. Kadın sezgisi, empati gücü ve zarafetiyle çok şey değiştirilebilir. Bilginizi, vizyonunuzu ve duruşunuzu asla küçümsemeyin. Unutmayın, siz bir anahtar olabilirsiniz. Kapılar sizinle açılır.

Son olarak hem kariyerinizde hem de hayatınızda yakın gelecekte hayata geçirmek istediğiniz projeler veya hedefler var mı?

Kuzey Kıbrıs'ta ve Türkiye'de yatırımcı kadınlarla özel bir "luxury investment circle" kurmak istiyorum. Sadece mülk değil; sanat, stil, yaşam felsefesi ve kadın dayanışması odağında buluşacağımız bir topluluk. Ayrıca hayalimde bir kitap var, "Evin Ruhunu Duyan Kadın". Hem içsel hem dışsal alanlarımızı anlatacağım... Ve elbette, hayallerin hep daha büyüğünü kurmaya devam edeceğim.



“Yatırımcının kaygısını anlıyor, cevaplarını net veriyorum. Süreci yalnızca bir satış olarak değil; yatırımcıyla birlikte çıktığımız bir güven yolculuğu olarak görüyorum.”

“ Kuzey Kıbrıs’ta ve Türkiye’de yatırımcı kadınlarla özel bir “luxury investment circle” kurmak istiyorum. Sadece mülk değil; sanat, stil, yaşam felsefesi ve kadın dayanışması odağında buluşacağımız bir topluluk. ”





YOGA HOLİSTİK BİR YAKLAŞIM GEREKTİRİR

“Yoga benim için hiçbir zaman sadece fiziksel bir pratik olmadı. Yoga pozlarının beden üzerindeki güçlü etkilerini kesinlikle görmezden gelemeyiz, ama bana göre yoganın en derin faydası zihni sakinleştirerek, ruhla bağlantıyı yeniden kurmasıdır. Modern yaşamda yoğunluğumuz zihinsel yoğunlukla yaşıyoruz ve zamanla ruhunun ihtiyaçlarını görmezden gelmeye başlıyoruz. Ruhumuzu unuttuğumuzda ise ilişkilerimiz mekanikleşiyor ve yaşamın anlamı bulanıklaşıyor. İşte bu yüzden holistik yaklaşım benim için bir tercih değil, bir gereklilik. Bu üçlü dengeyi korumak için ise yogadan daha güçlü bir araç düşünemiyorum.”

Yoganın sadece fiziksel bir pratik olmadığını zihnin sakinleşmesi ve ruhla bağlantı kurulmasında büyük rol oynadığını vurgulayan İK Profesyoneli, Yoga Eğitmeni ve Profesyonel Koç Melike Gürçay ile Yoga ve Çakra Temelli Koçluğa dair her şeyi konuştuk.

“Kalbinin sesini duymayı seç, o zaman ışığın parlayacaktır.”

“ Hindistan’da meditasyon eğitimi aldım ve her gün saatlerce meditasyon yaparak ne istediğimi keşfetmeye çalıştım.”

Röportaj: Banu Çelik

KAPAK RÖPORTAJI

R

öportajımıza sizi daha yakından tanıyarak başlayalım. Bize kısaca kendinizden, yoga ve koçluk yolculuğunuzdan, “Unleash with Melike” fikrinin nasıl doğduğundan bahsedermisiniz?

Tabiki, ben Melike! Özgürlüğüne ve özgünlüğüne düşkün, hayatı sadece yaşamak için değil;

gerçekten hissederek yaşamak için yola çıkmış biriyim. Hayallerimle beslenirim ama Kova burcu olmamın etkisiyle, realist bakış açımdan da kolay kolay kopamam. Doğaya, hayvanlara ve tüm canlılara derin bir aşkla bağlıyım. Farklılıkları zenginlik olarak görür; çeşitlilik ve eşitliğe yürekten inanırım. Seyahat etmek, bana ilham veren en güçlü kaynaklardan biri. Yeni yerler keşfetmek, farklı kültürlerle tanışmak ve yolda olmak, benim için mutluluğun en gerçek hali.

Kariyer hayatımın yaklaşık on yılı boyunca kurumsal firmalarda İnsan Kaynakları alanında çalıştım. İnsanların potansiyellerini ortaya çıkaracak alanlar yaratmak her zaman en büyük motivasyonumdu. Ancak zamanla gerçek dönüşümün, dış sistemlerden çok kişinin kendi iç dünyasıyla temasında başladığını fark ettim. Özel hayatımda ise her şey yolunda gibi görünüyordu; başarılı bir kariyer, düzenli ve konforlu bir yaşam... Ama içten içe hep bir şeylerin eksikliğini hissediyordum. Ne kadar çabalarsam çabalayayım, kendimi tam anlamıyla tatmin olmuş hissetmiyordum. Sanki hayatımın görünmeyen bir tarafı beni çağırıyor, daha derin bir anlam arayışına davet ediyordu ve 33 yaşında bu durumun, unuttuğum çocukluk hayalim ile ilgili olduğunu anladım.

Hayatta sürekli bir anlam arayışım olduğu için Yoga uzun zamandır hayatımdaydı ancak bu alanda derinleşmem ve dönüşümümün başlangıç noktası; kurumsal hayatıma devam ederken Bali’de aldığım ileri seviye yoga eğitimi oldu. Ardından yıllarca bastırılmış kalbimin sesini dinleyerek, hayalini kurduğum topraklara, Hindistan ve Nepal’e doğru yola çıktım. Hindistan’da meditasyon eğitimi aldım ve her gün saatlerce meditasyon yaparak ne istediğimi keşfetmeye çalıştım. Türkiye’ye döndükten sonra Vietnam’dan gelen bir teklif üzerine tam anlamıyla vahşi doğanın kalbi diyebileceğimiz bir yerde yoga eğitmenliği yaparak ikinci kariyerimi edindim. Yogayı dünyanın dört bir yanından gelen bambaşka kültürlerdeki insanlarla paylaşmak beni derinden mutlu ederken, ilk kez şehir hayatının konforundan ve modern dünyanın koşturmasından uzak olmanın kendi üzerimdeki dönüşümünü yaşadım. Kısacası, yoga yolculuğum beni hem içsel hem de coğrafi olarak bambaşka yerlere taşıdı.

Bu süreçte tamamladığım koçluk eğitimleri, deneyimlerime rasyonel düzeyde bir isim verdi ve yıllarca İnsan Kaynakları alanındaki kurumsal bilgi birikimimi yoga, meditasyon ve koçlukla harmanlayarak insanlara destek olma vizyonumu güçlendirdi.

“Unleash with Melike” işte tam da buradan doğdu. Şimdiye kadar yaptığım her işin ve aldığım her eğitimin ortak noktasının, insanların saklı potansiyellerini açığa çıkarmalarına alan açmak olduğunu fark ettim. İnsanların hayatına bu kadar anlamlı bir yerden dokunuyor olmak, yolculuklarında onlara rehberlik etmek bana kendimi capcanlı hissettiriyor.

“ Vietnam’dan gelen bir teklif üzerine tam anlamıyla vahşi doğanın kalbi diyebileceğimiz bir yerde yoga eğitmenliği yaparak ikinci kariyerimi edindim. ”



“Yoga yolculuğum beni hem içsel hem de coğrafi olarak bambaşka yerlere taşıdı.”





Çakra sistemine dayalı yoga atölyeleri sunuyorsunuz. Sizce enerji merkezleriyle çalışmak kişinin hem fiziksel hem de duygusal yaşamında ne gibi farklar yaratıyor?

Çakra sistemi, bedenimizdeki enerji akışının haritası gibidir; her çakra belirli duygular, inançlar ve yaşam alanlarıyla bağlantılıdır. Enerji merkezleriyle çalışmaya başladığımızda hem bedenimizde hem de zihnimizde nerelerde tıkanıklık olduğunu fark ederiz. Bu farkındalık, dengemizi yeniden kurmamıza yardımcı olur.

Örneğin kök çakra çalışmaları güven duygusunu besler, bizi "burada ve güvende" hissettirir. Kalp çakrası bastırılmış duyguların şefkatle serbest kalmasına alan açarken, boğaz çakrası kendimizi daha özgür ve otantik bir şekilde ifade etmemizi destekler. Her bir çakra dengelendiğinde, yaşam enerjisi daha serbest akar; beden hafifler, zihin berraklaşır ve duygusal olarak daha merkezlenmiş hissederiz.

Aslında süreç, kişinin kendi enerjisini fark etmesi ve onu bilinçli bir şekilde yönetmeyi öğrenmesiyle gerçek dönüşümünü başlatıyor.

Holistik yoga deneyimi sunduğunuz seanslarda ruh, beden ve zihnin uyumlanmasına odaklanıyorsunuz. Bu üçlü dengeyi bozduğumuzda hayatımızda ne gibi belirtiler ortaya çıkıyor?

Yoga benim için hiçbir zaman sadece fiziksel bir pratik olmadı. Yoga pozlarının beden üzerindeki güçlü etkilerini kesinlikle görmezden gelemeyiz, ama bana göre yoganın en derin faydası zihni sakinleştirerek, ruhla bağlantıyı yeniden kurmasıdır. Modern yaşamda çoğunluğumuz zihinsel yoğunlukla yaşıyoruz ve zamanla ruhunun ihtiyaçlarını görmezden gelmeye başlıyoruz. Ruhumuzu unuttuğumuzda ise ilişkilerimiz mekanikleşiyor ve yaşamın anlamı bulanıklaşıyor. İşte bu yüzden holistik yaklaşım benim için bir tercih değil, bir gereklilik. Bu üçlü dengeyi korumak için ise yogadan daha güçlü bir araç düşünemiyorum.

1:1 koçluk ve yoga seanslarınızda en çok hangi konularda danışanlarınızdan talep alıyorsunuz? Birebir çalışmanın sizce en güçlü yönü nedir?

Hem yoga hem de koçluk seanslarında, çalıştığım insanların en sık getirdiği temalar arasında "tıkanıklık", "yönünü bilememe", "tatminsizlik" ve "yaşam amacını sorgulama" öne çıkıyor. Yogayı seçenler genellikle içsel bağ kurmak isteyen, ruhunu duymak isteyen kişiler oluyor. Koçluk seanslarını tercih edenler ise bu yolculuğa daha zihinsel bir çerçeveden adım atıyorlar. Ancak iki yol da aynı merkeze; kişinin içsel yolculuğuna çıkıyor.

Birebir çalışmanın en güçlü yönü ise herkesin yolunun ve ritminin tamamen kendine özgü olması. Bu alan, kişiye kendi dönüşümünü güvenli ve derin bir şekilde deneyimleme fırsatı sunuyor.

Yogadaki çakra felsefesini profesyonel koçlukla entegre etme fikri nasıl gelişti? Bu birleşim size göre neden bu kadar etkili?

Çakralarla çalışmak, kişinin hem bedeninde hem de duygusal dünyasında hangi alanların desteklenmeye ihtiyaç duyduğunu fark etmesini sağlıyor.

Profesyonel koçluk ise bu farkındalığı zihinsel düzeyde yapılandırıyor; kişinin içgörülerini somut adımlara dönüştürmesine yardımcı oluyor. Bu iki yaklaşımı bir araya getirdiğimde, insanlar sadece hedeflerini belirlemekle kalmıyor; aynı zamanda içsel blokajlarını keşfedip aşarak daha bütünsel bir dönüşüm yaşıyorlar.

Çakra sistemi, en sonunda kendini gerçekleştirmeye, yani potansiyelin tamamen ortaya çıkmasına yönlendiriyor. İşte bu yüzden çakra sistemi ve koçluğun birleşimi, kişinin kendine giden yolculuğunu derinlemesine destekleyen güçlü bir araç haline geliyor.



“Koçluk eğitimleri, deneyimlerime rasyonel düzeyde bir isim verdi ve yıllarca İnsan Kaynakları alanındaki kurumsal bilgi birikimimi yoga, meditasyon ve koçlukla harmanlayarak insanlara destek olma vizyonumu güçlendirdi.”

Sizce bir kadının kendi dönüşüm yolculuğuna çıkabilmesi için en önce neyi fark etmesi gerekiyor?

İlk adım, durup kendi hayatına gerçekten bakmak. “Ne kadar tatmin hissediyorum?”, “Geleceğe dair umutlarım var mı?”, “Ne kadar canlı hissediyorum?”, “Hayatımı ne kadar kendim gibi yaşayabiliyorum?” gibi sorularla temas kurmak. Bu sorularla yüzleşmek, dönüşüm yolculuğunun başlangıç noktasıdır.

Katılımcılarınızdan aldığınız geri bildirimlerde en çok hangi değişimler dikkat çekiyor? Sizi en çok etkileyen bir dönüşüm hikayesini paylaşır mısınız?

Beni en çok etkileyen şey, insanların otantik yönlerini bastırmaları. Güçlü yönlerini tehdit gibi algılayıp, kendilerini değiştirmeye çalışmaları... Ben de bu yolculuktan geçtim o yüzden aslında kendi hikayemi paylaşmak isterim.

Uzun yıllar kurumsal hayatta çalışırken; hedef odaklı olma güdüsü ile eril enerjimi artırmaya çalışıp, asıl beni ben yapan yüksek dişil enerjim ve buna bağlı olarak en güçlü yanlarım olan sezgilerim, yaratıcılığım ve empati gücümü geri plana itiyordum.

Bunları zayıflık değil, beni ben yapan özellikler olarak kabul ettiğimde ise gerçek dönüşüm başladı. Kalbimin sesini duymaya, neye ihtiyacım olduğunu anlamaya başladım.

Şimdi çalıştığım insanlarda benzer hikayeleri görmek beni duyulandırıyor ve yaptığım işe daha da anlam katıyor.

Çakra temelli koçluk çalışmaları, klasik koçluk yaklaşımlarından nasıl farklılaşıyor?

Klasik koçluk yaklaşımında danışan çözümlemek ya da üzerine eğilmek istediği konuyla seanslara başlar. Ancak bazı durumlarda danışan neye odaklanması gerektiğini bilemez ve yolunda gitmeyen bir şeyler olmasına rağmen bunun adını koyamaz. İşte böyle durumlarda, Çakra Temelli Koçluk yaklaşımı bireyin hayatına bütünsel bir yerden bakıyor.

Seans başında, çakraların temsil ettiği yaşam alanları üzerinden bir analiz yapıyoruz. Seanslara çakra testiyle başlıyoruz ve sadece bu testi uygulamak bile birçok kişide farkındalık yaratıyor. Çünkü düşünülmeyen, bastırılan alanlar görünür hale geliyor. Elbette bu farkındalık eylem çağrısını da beraberinde getiriyor, zaten dönüşüm de tam burada başlıyor.

Kendi içsel gücünü ortaya çıkarmakta zorlanan kadınlara, ilk adım olarak neyi önerirsiniz? Küçük ama etkili bir pratik paylaşabilir misiniz?

Benim düşünceme göre, içsel gücünü ortaya çıkarmakta zorlanan kadınların çoğu, ya eksiklik olarak gördükleri şeylere fazla odaklanıyor ya da dış seslerin etkisi altında kalıyor. Bence ilk adım, kendi iç sesini duymayı öğrenmek. Bunun en etkili yollarından biri ise yazmak.

Bir defter alıp, 15 dk boyunca sadece şu soruya cevap yazmak: “Eğer başkalarının beklentileri olmasaydı, bugün ne yapmak isterdim?” Yargılamadan ve üzerine çok fazla düşünmeden sadece yazmak... Bu soruya verilen cevaplar, kişiyi içsel gücüne götüren ilk adımdır, çünkü kişi kendi ihtiyaçlarını sahiplenmeye başlar. Otantik isteklerini kabul etmek ise, kendi potansiyelinin kaynağıyla bağ kurmak anlamına gelir.

Son olarak, She and Girls okurlarına içsel yolculuklarında ilham verecek kısa bir mesajınız ya da mottonuz var mı?

Her insanın içinde keşfedilmeyi bekleyen bir ışık vardır. O ışığı ya yok sayarız ya da fark edip, onu büyütürken içten dışa parlamayı seçeriz.

Kısaca mesajım şu olur; Kalbinin sesini duymayı seç, o zaman ışığın parlayacaktır.





ASTROLOJİ KEHANET DEĞİLDİR!

En büyük yanlış anlama şu: Astroloji bir kehanet değil! O bir “ol” değil, “ihtimal” dilidir. Sadece burçlara indirgenmiş bir astroloji; okyanusu sadece bir bardakta görmek gibi olur. Oysa gerçek astroloji; ruhun, zamanın ve evrenin eşzamanlılığını çözmektir. Doğru anlatıldığında sadece geleceği değil, geçmişi de şifalandırır.

Astrolojiyi bu sözleriyle net bir şekilde anlatan Astrolog ve Simyacı Jupiterinkızıemelce ile çok keyifli bir röportaj gerçekleştirdik.

“Astroloji bir kehanet değil! O bir “ol” değil, “ihtimal” dilidir.”

💖 Benim işim yalnızca gezegenleri anlatmak değil,
insanlara kendi ışıklarını hatırlatmak. 💖

Röportaj: Banu Çelik

Ö

ncelikle sizi daha yakından tanımak isteriz. Jupiterinkızımelce kimdir? Astrolojiye ve spiritüel dünyaya yolculuğunuz nasıl başladı?

Ben bir yolcuyum...

Kimi zaman yıldız-

ların fısıltısına kulak veren bir kâhin, kimi zaman kalbin derinliklerinde kaybolmuş bir çocuk gibi... Hayatım boyunca "görünmeyen" in varlığını hissettim. Sorularım hep çoktu; cevaplar ise yıldızlardaydı. Astrolojiyle gerçek anlamda tanışmam bir dönüm noktasıydı. Sadece gezegenlerin değil, ruhun da bir haritası olduğunu anladığımda, bu bilgiyle hem kendimi hem başkalarını şifalandırma yoluna adım attım.

Ve işte o andan itibaren sadece yaşamadım; anlamaya ve aktarmaya başladım.

Profilinizde sadece astrolog değil simyacı çalışmaları da yaptığınızı görüyoruz. Bu alanların birbiriyle nasıl bir bütün oluşturduğunu düşünüyorsunuz?

Benim için her şey enerjidir. Astroloji sadece bir harita değil, aynı zamanda ruhun frekansını anlatan bir rehber, dönüşümün anahtarıdır. Simya ise tüm disiplinleri bir arada bulunduran gizli bir hazinedir. Tüm spiritüel alanlar birer ayrı disiplin değil; bir bütünün parçaları... Hepsi aynı merkeze çıkar:

KENDİNİ BİL!

Bir danışanla çalışırken sadece gezegenlerin değil, sayıların, sembollerin ve bilinçaltının da rehberliğini alırım. Çünkü ruh bir orkestradır; onun şifası da çok katmanlı bir müzik gibidir.

"Jüpiter'in Kızı" ismiyle kendinizi tanımlıyorsunuz. Bu ismin sizin için özel bir anlamı var mı? Neden özellikle Jüpiter?

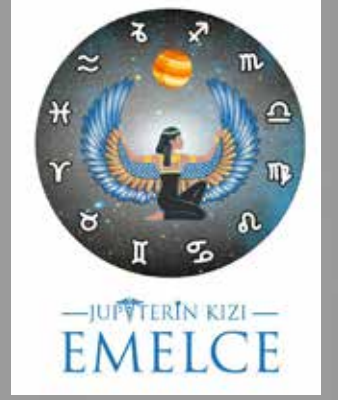
Jüpiter... Bolluğun, bilgeliğin, inancın ve genişlemenin gezegeni... Benim haritamda da güçlü bir konumda ve yıllardır içsel yolculuğumda hep bana rehberlik etti. "Jüpiter'in Kızı" demek, aslında bir duruş. Umutu seçmek, bilgeliği aramak, büyümeyi hiç bırakmamak... Ve aynı zamanda şunu da hatırlamak: Ne yaşarsan yaşa, evren senin tarafında!

Doğum haritası danışmanlığı günümüzde oldukça ilgi görüyor. Sizce bir insanın doğum haritasını bilmesi onun yaşam yolculuğunda nasıl bir fark yaratır?

Doğum haritası, ruhun Dünya'ya gelirken yanında getirdiği bir pusuladır. Orada yalnızca kader değil; seçim de yazar. Bir insan haritasını öğrendiğinde "neden böyleyim?", "neden bu tekrarlar?" soruları anlam kazanır. Kurban bilinci dağılır, öz-benlik sahneye çıkar. Haritayı bilmek, yaşam yolculuğuna bilinçli bir kaptan olarak devam etmektir. Ve bence bu, insana verilmiş en büyük armağanlardan biri...



“Tüm spiritüel alanlar birer ayrı disiplin değil; bir bütünün parçaları... Hepsı aynı merkeze çıkar.”



KAPAK RÖPORTAJI

Sosyal medyada astrolojik analizlerinizin yanı sıra kolektife yönelik mesajlar da paylaşıyorsunuz. Takipçilerinizle kurduğunuz bu bağ sizin için nasıl bir anlam taşıyor?

Benim için o bağ sadece bir ekran üzerinden kurulmuyor; kalpten kalbe bir hat var orada. Yıldızların mesajlarını aktarmak kadar, o mesajların insanlarda yankı bulmasını izlemek... İşte asıl mucize bu! Takipçilerimle aramdaki bağ; bir öğretmen-öğrenci ilişkisinden çok, bir "yol arkadaşlığı" ... Birlikte şifalanıyor, birlikte dönüşüyoruz. Onların dönüşümüne tanıklık etmek, benim en büyük motivasyonum. Ay düğümleri, retro dönemleri, tutulmalar gibi kavramlar artık daha çok bilinir hale geldi. Sizce insanlar bu terimlere hâkim oldukça gerçekten bilinçleniyor mu, yoksa yanlış anlamalar da artıyor mu?

Bilgi, niyetle birleştğinde bilince dönüşür. Ama sadece "duymak" yetmez, "anlamak" gerekir. Evet, bu terimler daha çok konuşuluyor ama bazen derinlik kayboluyor. Merkür retroda hayatı durdurmak yerine iletişimi yeniden yapılandırmayı öğrenmek... Ay düğümlerinde kadersel seçimleri görmek... İşte asıl farkındalık burada başlıyor. O yüzden ben anlatırken sadeleştiriyorum; çünkü hakikat karmaşık değil, Öz'dür. Aynı zamanda esas olan çok bilmek değil, bilginin hikmetine varmak.

Spiritüel farkındalık, bireysel dönüşüm, bilinçaltı temizliği gibi konularla ilgilenen biri olarak, bir kişinin dönüşüm yolculuğuna başlaması için neyi fark etmesi gerekir?

En basit ama en derin cümleyle: "Artık aynı kalmak istemiyorum." Bir kişi acının içindeki anlamı, tekrarların içindeki mesajı görmeye başladığında dönüşüm başlar. Kurban rolünden çıkıp, kendi gücünü hatırlamaya başladığında ise gerçek şifa gelir. Ve şunu da eklemeliyim: Dönüşüm bir varış değil, sürekli bir hatırlayıştır... Her gün yeniden başlar.

Danışanlarınızla çalışırken sizi en çok etkileyen ya da unuttuğunuz bir geri dönüş oldu mu? Bizimle paylaşmak ister misiniz?

O kadar çok anı var ki... Ama bir danışanımın şu sözü hep kalbimde: "Yıllardır kendimi eksik hissediyordum, sen bana haritamla kendimi geri verdin." O an gözlerindeki ışığı görmek... İşte o ışık, benim niyetimin en güzel cevabıydı. Benim işim yalnızca gezegenleri anlatmak değil, insanlara kendi ışıklarını hatırlatmak.

Astrolojiyi yalnızca 'burç yorumları' ile sınırlı gören bir kitle hâlâ mevcut. Sizce astrolojinin en çok yanlış anlaşılan yönü nedir?

En büyük yanlış anlama şu: Astroloji bir kehanet değil! O bir "ol" değil, "ihtimal" dilidir. Sadece burçlara indirgenmiş bir astroloji; okyanusu sadece bir bardakta görmek gibi olur. Oysa gerçek astroloji; ruhun, zamanın ve evrenin eşzamanlılığını çözmektir. Doğru anlatıldığında sadece geleceği değil, geçmişi de şifalandırır.

Son olarak, She and Girls okuyucularına kendi içsel yolculuklarında ilham olabilecek küçük bir mesaj ya da tavsiye vermek ister misiniz?

Sen sandığından daha güçlüsün. Yolun karanlık olsa da, içindeki ışık hep yerli yerinde... Yeter ki kendine inanmaktan vazgeçme. Unutma: En derin dönüşümler, en sessiz anlarda başlar. Ve sen, kendi hikâyenin kahramanısın. Yazmaya cesaret et... Sevgiyle

Jupiterinkızıemelte



“Doğum haritası, ruhun Dünya'ya gelirken yanında getirdiği bir pusuladır. Orada yalnızca kader değil; seçim de yazar.”

“ Bir kişi acunun içindeki anlamı, tekrarların içindeki mesajı görmeye başladığında dönüşüm başlar. ”





“ Dönüşüm bir varış değil, sürekli bir hatırlayıştır... Her gün yeniden başlar. ”



“GÜZELLİKTE FARK YARATIYORUZ”

Güzelliğin yanı sıra danışanlarının kendine yatırım yaptığı, güçlendiği bir merkez olarak hizmet veren Esra Ünlütürk Beauty & Aesthetic Kurucusu Esra Ünlütürk ile güzelliğe dair her şeyi ve uyguladıkları tüm işlemleri konuştuk.

“Hedefim; danışanlarıma sadece hizmet sunmak değil, aynı zamanda güvenilir, sürdürülebilir ve yenilikçi bir deneyim yaşatmak.”

💡 **Teknolojiyle estetiği birleştiren, gelişmeleri yakından takip eden ve her detayı titizlikle planlanan bir sistem kurmaya odaklandım.** 💡

Röportaj: Banu Çelik

Ö

Öncelikle kendinizi tanıtarak başlayabilir misiniz? Güzellik ve sağlık alanına nasıl adım attınız ve “Esra Ünlütürk Beauty & Aesthetic” nasıl doğdu?

Tabii ki, memnuniyetle. Ben Esra Ünlütürk. Güzellik ve sağlık sektörüne olan ilgim, aslında girişimcilik ruhumla

birleşince profesyonel bir hedefe dönüştü. Sektöre adım atmadan önce uzun bir araştırma ve eğitim sürecinden geçtim. Hem trendleri hem de bilimsel alt yapıyı yakından takip ederek kendime güçlü bir temel oluşturdum.

“Esra Ünlütürk Beauty & Aesthetic” markası ise, yalnızca bir güzellik merkezi kurma fikriyle değil, bu alanda fark yaratma vizyonuyla doğdu. Hedefim; danışanlarıma sadece hizmet sunmak değil, aynı zamanda güvenilir, sürdürülebilir ve yenilikçi bir deneyim yaşatmak. Teknolojiyle estetiği birleştiren, gelişmeleri yakından takip eden ve her detayı titizlikle planlanan bir sistem kurmaya odaklandım. Sunduğum her hizmet, danışanlarıma duyduğum saygı ve mükemmeli arama arzumun bir yansıması. Bugün geldiğim noktada, markam sadece bireysel bir başarı değil; yenilikçi olma, sürekli öğrenme ve vizyoner bakış açısının bir ürünü. Yolculuğumda emin adımlarla ilerlerken, güzellik sektöründe güçlü ve kalıcı bir iz bırakmayı hedefliyorum.

Esra Ünlütürk Beauty, sadece güzellik değil; aynı zamanda sağlıklı yaşamı da destekleyen bir merkez. Bu kapsamda sunduğunuz hizmetlerden biraz bahsedebilir misiniz?

Esra Ünlütürk Beauty, güzelliği yalnızca estetik bir kavram olarak görmeyen; cildin sağlığı, bedenin dengesi ve kişinin kendine olan öz saygısını bütüncül olarak ele alan bir merkez. Biz burada sadece geçici çözümler sunmuyor, danışanlarımızın ihtiyacına özel planlanmış, kalıcı ve sağlıklı sonuçlara odaklanıyoruz. Merkezimizde cilt bakımından vücut şekillendirmeye kadar geniş bir hizmet yelpazesi sunuyoruz.

Başlıca uygulamalarımız:

- Orijinal Diode sistem lazer epilasyon
- Saç analizi ve saç çoğaltma işlemi
- Cilt analizine dayalı kişiye özel profesyonel bakım protokolleri
- Medikal cilt bakımları, akne ve leke giderme uygulamaları
- Anti-aging (yaşlanma karşıtı) uygulamalar
- EMShape ile kas sıkılaştırma ve bölgesel inceltme
- G5 masajı, lenf drenaj ve vücut detox işlemleri
- Kalıcı oje, protez tırnak, nail art işlemleri
- Mikroblading, dudak renklendirme ve tüm kalıcı makyaj uygulamaları
- Kırpık lifting, kaş laminasyon işlemleri

Tüm hizmetlerimizde temel önceliğimiz, güvenilir cihazlar ve bilimsel içerikli ürünlerle gerçek sonuçlar elde etmek. Ayrıca danışanlarımızın cildine ya da vücuduna sadece bir işlem uygulamıyoruz; onları sürece dahil ederek doğru bakım alışkanlıkları kazandırmayı da hedefliyoruz. Kısacası, Esra Ünlütürk Beauty bir güzellik merkezinden öte; kişinin kendine yatırım yaptığı, yenilendiği ve güçlendiği bir alan. Çünkü biz güzelliği, sağlıklı ve kendine güvenen bir yaşamın doğal sonucu olarak görüyoruz.



“ Bugün geldiğim noktada, markam sadece bireysel bir başarı değil; yenilikçi olma, sürekli öğrenme ve vizyoner bakış açısının bir ürünü. ”

Sizi diğer merkezlerden ayıran en önemli özellik nedir? Müşteri memnuniyetini sağlamak için nelere dikkat ediyorsunuz?

Bizim en büyük farkımız, işimizi sadece bir hizmet değil, bir deneyim olarak sunmamız. Güzellik merkezimize gelen her misafirimizi özel hissettirmeye, ihtiyaçlarına uygun çözümler sunmaya ve her zaman en güncel tekniklerle çalışmaya özen gösteriyoruz. Ayrıca hijyen, samimiyet ve profesyonellik bizim vazgeçilmez üçlümüz. Gelen her danışanımız, buradan sadece güzel değil, aynı zamanda iyi hissederek ayrılıyor. Bence bu en büyük farkımız. Müşteri memnuniyeti de bizim için her şeyin önünde geliyor. Bu yüzden danışanlarımızın ihtiyaçlarını doğru analiz ediyor, onlara uygun hizmeti samimiyetle sunuyoruz. Sürekli geri bildirim alıyor, her randevudan sonra "Nasıl hissettiniz?" diye soruyoruz. Çünkü kendilerini dinlenmiş, anlaşılmış ve değerli hissetmelerini istiyoruz. Ayrıca ekip içi eğitimlere çok önem veriyorum. Hizmet kalitemizin istikrarlı olmasını ve her gelenin aynı özenle ağırlanmasını sağlamak istiyorum.

Cilt bakımı sizin için ne ifade ediyor? Bir lüks mü, ihtiyaç mı?

Cilt bakımı benim için kesinlikle bir lüks değil, bir ihtiyaç. Çünkü cilt, sağlığımızı ve yaşam tarzımızı en net yansıtan alanlardan biri. Cildimiz; çevresel faktörler, stres, beslenme ve yaş alma gibi birçok etkene karşı savunmasız kalıyor. Dolayısıyla sadece estetik değil, sağlıklı bir yaşamın da önemli bir parçası. Birçok kişi cilt bakımını sadece güzelleşmek ya da genç görünmek için yaptırılan bir işlem olarak görüyor ama aslında düzenli yapılan cilt bakımı, ciltte oluşabilecek pek çok problemin önüne geçmek adına bir önlem. Aynı zamanda kişinin kendine verdiği değeri ve öz bakıma ayırdığı zamanı temsil ediyor. Bu yüzden biz merkezimizde cilt bakımını sadece yüzeysel bir işlem değil, bütüncül bir sağlık yaklaşımı olarak değerlendiriyoruz.

Merkezinizde sunduğunuz cilt bakımı uygulamaları nelerdir?

Esra Ünlütürk Beauty & Aesthetic olarak, danışanlarımızın cilt yapısına ve ihtiyacına göre özel olarak planlanan birçok profesyonel cilt bakımı uygulaması sunuyoruz. Her bakım öncesi cilt analizi yaparak, kişiye özel bir protokol oluşturuyoruz. Merkezimizde en çok tercih edilen uygulamalar arasında:

- Medikal cilt bakımı,
- Hydrafacial nem ve oksijen bakımı,
- Leke ve akne tedavisine yönelik özel bakımlar,
- Anti-aging (yaşlanma karşıtı) bakım,
- Kolajen destekleyici işlemler,
- Mevsimsel bakım protokolleri
- Vitamin, enzim, peptit destekli bakımlar bulunuyor.

Ayrıca ihtiyaç halinde cilt bakımını, cihaz destekli uygulamalarla devam ettiriyoruz. Hedefimiz, danışanımızı sadece o an değil; uzun vadede sağlıklı, parlak ve dengeli bir cilde kavuşturmak.



“ Biz burada sadece geçici çözümler sunmuyor, danışanlarımızın ihtiyacına özel planlanmış, kalıcı ve sağlıklı sonuçlara odaklanıyoruz. ”



ESRA UNLUTURK

BEAUTY & AESTHETIC



“Danışanlarımızın cildine ya da vücuduna sadece bir işlem uygulamıyoruz; onları sürece dahil ederek doğru bakım alışkanlıkları kazandırmayı da hedefliyoruz.”

Bölgesel inceleme için G5 masajı, EMS ve lenf drenaj gibi çeşitli uygulamalar sunuyorsunuz. Bu işlemler nasıl etki ediyor ve birlikte mi uygulanıyorlar?

Evet, merkezimizde bölgesel incelemeye yönelik farklı teknolojilerle kişiye özel kombinasyonlar sunuyoruz. Her vücut tipi farklı olduğu için tek bir yöntem yerine, ihtiyaca yönelik en etkili protokolü oluşturuyoruz. G5 masajı, yüksek frekanslı titreşimlerle çalışan mekanik bir masajdır. Selülit görünümünü azaltmaya ve cilt altındaki yağ dokusunu parçalamaya yardımcı olur. Aynı zamanda kan dolaşımını hızlandırarak metabolizmayı uyarır. EMS (elektriksel kas stimülasyonu) ise kaslara düşük frekanslı elektrik dalgaları göndererek kasların çalışmasını sağlar. Bu hem sıkılaşıma hem de toparlanma açısından etkili bir yöntemdir. Spor yapmadan kasları çalıştırmak gibi düşünebilirsiniz. Lenf drenaj cihazı ise vücutta biriken ödemin atılmasını sağlar. Bu işlem dolaşım sistemini destekler, toksinlerin vücuttan atılmasını kolaylaştırır ve işlem sonrası hafiflik hissi verir. Bu uygulamalar birlikte de uygulanabilir, çünkü birbirini destekleyen etkileri vardır. Örneğin: G5 ile yağ dokusunu uyarınız, EMS ile kasları çalıştırır, ardından lenf drenajla toksinleri dışarı atarız. Böylece daha hızlı ve kalıcı sonuçlar elde edebiliyoruz.

Kısacası, danışanlarımız için en etkili kombinasyonu belirleyip, kontrollü ve bilinçli şekilde uyguluyoruz.

Zayıflama ve selülit karşıtı uygulamalarda dikkat ettiğiniz en önemli unsurlar neler? Beslenme ve yaşam tarzı ile birlikte mi desteklenmeli?

Zayıflama ve selülit karşıtı işlemlerde en çok önem verdiğimiz konu, kişinin vücut yapısını ve yaşam alışkanlıklarını doğru analiz etmek. Çünkü her bedenin ihtiyacı farklıdır.

Biz yalnızca cihaz uygulaması yapmıyoruz; danışanımıza uygun seans planı oluşturuyor, süreci yakından takip ediyoruz. Uyguladığımız işlemlerin etkili ve kalıcı olması için elbette doğru beslenme, yeterli su tüketimi ve hareketli bir yaşam tarzı ile desteklenmesi gerekiyor. Özellikle selülit problemlerinde sadece yüzeyde değil, dolaşım sistemi ve yaşam tarzı da işin içinde. Biz merkezimizde bu süreci sadece estetik olarak değil, bütüncül bir yaklaşımla ele alıyoruz. Danışanlarımızın hedeflerine ulaşması için hem işlemleri uyguluyor hem de onları bilinçlendiriyoruz.

Lazer epilasyon uygulamalarında hangi teknolojiyi kullanıyorsunuz? Kalıcı sonuçlar için nelere dikkat ediyorsunuz?

Merkezimizde FDA onaylı, cilt tipi ve kıl yapısına uygun gelişmiş lazer teknolojileri kullanıyoruz. Cihazlarımız hem konforlu hem de yüksek başarı oranına sahip, aynı zamanda dört mevsim uygulanabilir özellikte. Kalıcı sonuçlar için en önemli unsurlar; doğru cihaz seçimi, cilt analizi, düzenli seans takibi ve uzman kontrolüdür. Biz her danışanımıza kişisel bir epilasyon planı oluşturuyor, seans öncesi ve sonrası dikkat edilmesi gerekenleri ayrıntılı şekilde aktarıyoruz. Ayrıca lazer uygulamalarında hijyen, doğru doz ve uygulama tekniği çok kritik. Danışanlarımız hem güvenli hem de etkili bir süreç geçiriyor. Lazer epilasyon sadece kıllardan kurtulmak değil, cilt sağlığına da katkı sağlayan bir uygulama. Bu yüzden doğru elde, doğru cihazla yapılması çok önemli.

Esra Ünlütürk

**Teknolojiyi güzellik hizmetlerine ba-
şarılı şekilde entegre ediyorsunuz. Bu
anlamda sizi farklı kıldığını düşündü-
g n z    şeyi sayabilir misiniz?**

Evet, teknolojiyi sadece cihaz kul-
lanımı olarak değil, danışan dene-
yimini güçlendiren bir araç olarak
görüyoruz. Bizi farklı kıldığını d -
ş nd ğ m üç temel unsur şöyle:

Doğru Teknoloji – Doğru Danışan
Eşleşmesi:

Her işlem öncesinde cilt ve ihtiyaç
analizi yapıyor, kişiye en uygun ci-
haz ve yöntemi belirliyoruz. Tekno-
lojiyi bilinçli ve kişielleştirilmiş ře-
kilde kullanmak, maksimum verim
almamızı sağlıyor.

Yeni Nesil Cihazlarla  alışmak:

Merkezimizde, FDA onaylı ve son
teknolojiye sahip sistemler tercih
ediyoruz. Örneğin diode sistem buz
başlıklı lazer, bölgesel incelmede
EMS ve lenf drenaj gibi akıllı cihaz-
larla çalışıyoruz. Bu da hem konforu
hem de etkiyi arttırıyor.

Süreç Takibi ve Eğitimi Uzman
Kadro:

Sadece uygulama değil, sürecin ta-
kibi bizim için çok önemli. Danışan-
larımızın seans öncesi-sonrası geli-
şimini izliyor, gerektiğinde protokol
güncelliyoruz. Ayrıca ekibimizin
teknolojiye hâkim olması için d -
zenli eğitimler alıyoruz.

**Son olarak, She and Girls okuyucuları-
na yönelik, doğal güzelliklerini destek-
leyecek bir bakım  nerisi ya da güzellik
rutini tavsiye edebilir misiniz?**

Doğal güzelliğin en önemli sırrı, cildin-
izi ve bedeninizi iyi tanımak ve
ona saygı duymaktır. Öncelikle, te-
mizleme ve nemlendirme rutininizi
ihmal etmeyin. Cildinizin ihtiyacına
uygun, doğal içerikli ürünler tercih
etmek çok önemli. Günlük güneş
koruyucu kullanımı da unutulma-
malı, çünkü güneş cilt yaşlanması-
nın en büyük nedenlerinden biridir.
Haftada 1-2 kez nazik bir peeling ile
cildinizi yenileyebilir, ardından bes-
leyici ve rahatlatıcı maskeler kulla-
nabilirsiniz. Ayrıca, sağlıklı beslen-
me, bol su tüketimi ve düzenli uyku,
güzellik rutininizin temel taşlarıdır.
Bunlar olmadan dışarıdan yapılan
bakım ne kadar kaliteli olursa olsun,
kalıcı sonuç almak zor olur. Son ola-
rak, kendinize vakit ayırın; stres cilt
sağlığını olumsuz etkiler. Doğal g -
zellik hem dışarıdan hem de içten
gelen bir uyumla ortaya çıkar.
Küçük ama düzenli adımlarla, doğal
g zelliğinizi desteklemek mümkün.
Unutmayın, en güzel sizsiniz!





DUYGULAR KALICI DEĞİLDİR

“Zor zamanlar, sizin aslında ne kadar güçlü olduğunuzu gösterir. Kendinize nazik olun; her adımda, her nefeste, sıkıntılarınızı anlamak ve kabullenmek önemlidir.

Kendinize vereceğiniz bu destek, içsel güçlerinizi açığa çıkaracaktır.”

Psikolog Elif Akyasan Kahraman tek bir paragraf ile ruh sağlığımızın yönetimini kontrol edebileceğimizi belirtiyor. İç güçlerin açığa çıkması ile kabullenmenin önemini vurgulayan Elif Hanım ile psikolojiye dair her şeyi konuştuk.

Unutmayın ki; yaşadığımız her şey bir süreç ve süreçler geçicidir.

Hiçbir duygu, acı, üzüntü, hayal kırıklıkları kalıcı değildir.

“ Kişi ruhsal bir sorun yaşıyorsa, ilk önce psikiyatrist durumu değerlendirir. Eğer ilaç gerekiyorsa, onu yazar. Ardından, bu kişi terapi almak istiyorsa, klinik psikoloğa yönlendirilir. ”

Röportaj: Banı Çelik

Ö

Öncelikle sizi tanıyarak başlayalım. Elif Akyasan Kahraman kimdir? Psikolojiye olan ilginiz nasıl başladı ve bu alanda uzmanlaşma süreciniz nasıl ilerledi?

Herkese merhabalar, ben Uzman Klinik Psikolog Elif Akyasan Kahraman. Marmara Üniversitesi İngilizce psikoloji lisans bölümü mezunuyum. Daha sonra ise klinik psikoloji alanında yüksek lisansımı tamamlayarak meslek hayatımda kendi kliniğimde danışmanlık hizmeti vermekteyim.

Psikoloji alanına ilğim henüz çocukken şekillendi ve bu doğrultuda meslek hayatına geçmeden birçok kurum ve derneklerde aktif rol oynadım. Meslek hayatıma geçiş yaptığımda ise bu aktifliği bizzat kliniğimde danışanlarımla çalışmaktan hariç, seminerlere ve kongrelere taşıdım. Birçok farklı psikolojik vakalar üzerinde çalıştım. Çok sevdiğim ekibim ile sürekli kendini geliştirmeyi amaçlayan bir kurumuz. Bu benim resmi kimliğim. Tabii bir de mizaç olarak tanıtmam gerektiğini düşünüyorum. Samimi ortamlar bana kendimi iyi hissettirir ve mesleğim sebebiyle ile empati kurma yeteneğimin ileri boyutta olduğunu söyleyebilirim. Sınırlarımı koruyarak yapıcı olmak ve sürekli kendimi geliştirmeyi amaçlamak öncelikli hedeflerimdir. Mümkün olduğunca farkındalığı artırmak için çabalayan bir yapıya sahibim ve farklı yapıları ve kültürleri önemserim. Benim bütünümlü de bunun oluşturduğuna inanıyorum.

Klinik psikoloji ile psikiyatri zaman zaman karıştırılabilir. Bu iki alanın farklarını ve nasıl birbirini tamamladığını bize kısaca anlatır mısınız?

Evet bu iki meslek alanı sıkça birbiriyle karıştırılıyor. Danışanlarımızın çoğu bize başvurduğunda genelde, "buraya mı gelmeliyim yoksa psikiyatriye mi gitmeliydim bilemedim" ifadelerini kullanıyor. Aslında iki alanda farklı eğitim süreçlerinden geçen ve farklı yetkinliklere sahip olan uzmanları tanımlar. Kısaca tanımlamam gerekirse; klinik psikologlar, insanların duygusal ve zihinsel sorunlarıyla ilgilenen uzmanlardır. Zihin sağlığı hakkında derin bir bilgiye sahipler ve çeşitli terapilerle (mesela konuşma terapisi, oyun terapisi gibi) insanlara yardımcı olurlar. Ama ilaç yazamazlar, tedavide ilaç kullanması gerekiyorsa, başka bir uzmandan yardım almaları gerekir.

Psikiyatristler ise bir doktor gibi eğitilmiş uzmanlardır. Öncelikle tıp okumuşlar, ardından ruh sağlığı alanında uzmanlaşmışlardır. Hem terapi yapabilirler hem de ihtiyaç olduğunda ilaç yazabilirler. Yani bazen hastanın hem konuşma terapisine ihtiyacı vardır hem de ilaç kullanması gerekebilir.

Peki birbirlerini nasıl tamamladıklarını düşündüğümüzde ise unutmayın ki iş birliği esastır. Bu iki alan birbirine rakip değil aksine birbirini tamamlayan ortaklardır. Kişi ruhsal bir sorun yaşıyorsa, ilk önce psikiyatrist durumu değerlendirir. Eğer ilaç gerekiyorsa, onu yazar. Ardından, bu kişi tedavi almak istiyorsa, klinik psikoloğa yönlendirilir.

Bu iş birliği sayesinde, hastalar daha kapsamlı ve etkili bir tedavi alabilirler. Örneğin, depresyonu olan bir kişi hem ilaç kullanabilir hem de düzenli olarak terapilere katılabilir. Böylece, yaşadığı sorunlar üzerine derinlemesine çalışılabilir. Sonuç olarak, her iki alan da ruhsal sağlığı geliştirmeye yardımcı olur, ama yöntemleri ve bakış açıları farklıdır. Tek başlarına ya da birlikte hastalara destek olurlar.



“Günümüzde; iş hayatında, sosyal ilişkilerde ve özellikle duygusal ilişkilerde çok fazla belirsizlik yaşadığımızda kaygı ve depresyon paralel anlamda artış gösterebiliyor.”

☞ Karşılaştığımız en yaygın problemlerden biri ise sosyal medya etkisi. Dengeli ve sağlıklı kullanılmadığı takdirde avantajları kadar dezavantajları da var. ☞

Özellikle günümüzde artan kaygı bozuklukları ve depresyon gibi sorunlarla ilgili olarak danışanlarımızda gözlemlediğiniz ortak temalar neler?

Bu çok önemli bir soru... Günümüzde kaygı bozuklukları ve depresyon gibi sorunlar, birçok insanın hayatında yer alıyor. Danışanlarımda gözlemlediğim bazı ortak temalar şunlar;

Belirsizlik, stres, zaman yönetimi ve sosyal medya etkisi. Belirsizlik, günümüzde hayatın her alanında karşımıza çıkıyor ve derin bir kaygı problemi yaratabiliyor. Özellikle ise gelecek kaygısını müthiş derecede artırıyor. Günümüzde; iş hayatında, sosyal ilişkilerde ve özellikle duygusal ilişkilerde çok fazla belirsizlik yaşadığımızda kaygı ve depresyon paralel anlamda artış gösterebiliyor. Stres ve zaman yönetimi alanında ise; neredeyse gündelik hayatımızda karşılaştığımız çoğu şey artık birer stresör. İnsanlar dengesini sağlamak zorlandıkları için kaygı düzeyleri artabiliyor. Karşılaştığımız en yaygın problemlerden biri ise sosyal medya etkisi. Dengeli ve sağlıklı kullanılmadığı takdirde avantajları kadar dezavantajları da var. Müthiş bir manipülatör aracı. İnsanların kendilerini başkalarıyla karşılaştırmasına neden oluyor. Bu da düşük özsaygı ve kaygı duygularını tetikliyor. Danışanlarım sıklıkla sosyal medya üzerindeki olumsuz deneyimlerini dile getiriyorlar.

Instagram'da yaptığınız paylaşımlar psikolojik farkındalığı artırma açısından oldukça kıymetli. Sosyal medyayı bu amaçla nasıl değerlendiriyorsunuz?

Öncelikle Instagram kullanmayı ve oradan bilgi aktarımı sağlamayı çok seviyorum. Birçok insan bizlere oradan ulaşabiliyor. Sosyal medya, günümüzde psikolojik farkındalığı artırmak için güçlü bir araç haline geldi. Özellikle Instagram gibi platformlar, bilgiye ulaşımı kolaylaştırırken aynı zamanda toplumsal kaygıları paylaşıp tartışabilmemizi sağlıyor. Yapmış olduğum paylaşımları, ruh sağlığına dair tabuları yıkmak ve psikolojik konulardaki farkındalığı artırmak amacıyla oluşturuyorum. Bu paylaşımlar sayesinde, bireylerin yalnız olmadıklarını hissetmelerini sağlamayı ve kendilerine yönelik olumsuz düşüncelerle başa çıkma yöntemleri sunmayı hedefliyorum. Aynı zamanda, ruh sağlığına dair doğru bilgiler paylaşarak yanlış bilgilendirmelerin önüne geçmeye çalışıyorum. Sosyal medya, toplumda farkındalık yaratmanın yanı sıra, insanlar arasında destekleyici bir toplum oluşturarak dayanışmayı artırma potansiyeline sahip. Bu nedenle, sosyal medyayı etkili bir biçimde kullanarak, psikolojik sağlığı daha görünür kılmamın ve bu konudaki bilinçlenmeyi artırmanın önemli olduğunu düşünüyorum.

Kadınlar size en çok hangi konularda başvuruyor? Toplumda kadın olmanın getirdiği psikolojik yükler konusunda neler gözlemliyorsunuz?

Kadın danışanlarım, genellikle kaygı, depresyon, ilişki problemleri ve özsayıgı konularında başvuruyorlar. Son dönemlerde artan kadın cinayetleri, toplumda derin bir kaygı ve güvensizlik hissi yaratmış durumda. Kadınların yaşam haklarının ihlal edilmesi, birçok kadın danışanımda yalnızca korku değil, aynı zamanda adaletsizlik duygusu da uyandırıyor. Bu durum, özellikle kadınlar için sürekli bir tehdit hissine neden oluyor ve ruhsal sağlık üzerinde olumsuz etkiler yaratıyor. Dolayısıyla, insanların sosyal ilişkilerini, günlük yaşamlarını ve hatta kendi güvenlik algılarını derinden sarsıyor. Kaygı bozuklukları ve depresyon gibi ruhsal sorunların artışında, bu tür travmatik olayların etkisi yadsınmaz. Toplumumuzda kadın olmanın getirdiği psikolojik yükler, birçok kadının hayatını olumsuz yönde etkiliyor. Mesela, toplumsal normlar ve beklentiler, kadınların kendilerini yetersiz hissetmelerine neden olabiliyor. Çalışan kadınlar, iş yaşamında cinsiyet eşitsizliği ile başa çıkmaya çalışırken, aynı zamanda evdeki sorumluluklar ve sosyal baskılar arasında denge sağlamaya çalışıyorlar. Bu durum, stres ve tükenmişlik hissine yol açabiliyor. Ayrıca, kadınlar sıklıkla kendilerine yönelik kısıtlayıcı düşünceleri ifade ediyorlar; mükemmel olma baskısı, başkaları tarafından onaylanma ihtiyacı gibi duygular, ruhsal sağlıklarını tehdit ediyor. Gözlemlerim, toplumsal duygular ve yaşanan olaylar karşısında kadınların, destek arayışında olduklarını ve bu konuların ele alınmasıyla daha sağlıklı bir yaşam sürme isteği taşıdıklarını gösteriyor. Bu nedenle, kadınların psikolojik yüklerini anlamak ve onlara bu süreçte destek olmak oldukça önemli.

Ruh sağlığını korumak için günlük hayatın içinden uygulanabilir küçük ama etkili önerileriniz neler olurdu?

Her zaman danışanlarıma da söylediğim gibi, iş yoğunluğumuz çok fazla olabiliyor, hayatımızdaki sorumluluklarımız çok yoğun olabiliyor. Bu koşuşturmanın ve yoğunluğun arasında kendi ruh sağlığımızı, sağlıklı, berrak bir zihin için kendimize alan açmalıyız. Öncelikle, düzenli fiziksel aktiviteye yer açmak güzel bir başlangıç olabilir. Mesela, sabah yürüyüşü yapmak veya evde basit egzersizler yapmak, ruh halinizi anında iyileştirebilir. Bir diğer önemli konu da meditasyon ya da mindfulness! Günde sadece birkaç dakikanızı ayırarak zihninizi sakinleştirebilir, stres düzeyinizi azaltabilirsiniz. Eyleme geçtikçe ne kadar rahatladığınızı ve size iyi geldiğini keşfedeceksiniz. Aynı zamanda iyi bir beslenme düzenine de dikkat etmek şart. Omega-3 yağ asitleri içeren gıdalar ve taze meyveler, ruh halinize çok iyi gelecektir. Hobilerinize zaman ayırmayı unutmayın. Son olarak, doğayla buluşmak çok güzel bir terapi! Doğadayken hissettiğiniz huzur, ruh sağlığınız için önemli bir katkı sunuyor. Unutmayın, küçük değişiklikler büyük farklar yaratabilir. Gündelik yaşamınıza bunları entegre ederek, ruh sağlığınızı desteklemek mümkün.

“Kadınların yaşam haklarının ihlal edilmesi, birçok kadın danışanımda yalnızca korku değil, aynı zamanda adaletsizlik duygusu da uyandırıyor.”



Psikoterapi süreci hakkında birçok önyargı var. Bu sürecin aslında nasıl ilerlediğini ve ne tür kazanımlar sağladığını anlatabilir misiniz?

Psikoterapi süreci, çoğu zaman yanlış anlaşılan bir yolculuktur. Hiçbir şey katmıyor gibi gözükse de kazanımları oldukça fazladır. İlk olarak, sürecin amacı, bireyin kendini daha iyi anlaması ve duygusal zorluklarla başa çıkmayı öğrenmesidir. Terapi, genelde danışanın hissettiklerini, düşüncelerini ve yaşadığı zorlukları ifade edebileceği güvenli bir ortamda başlar. Bu, bireyin içsel dünyasına bir yolculuk yapmasını sağlar.

Terapi süreci, her seansta danışanın ihtiyaçlarına göre ilerler. Danışan, geçmiş deneyimlerini paylaşabilir, mevcut duygularını tartışabilir ve gelecekteki hedeflerini belirleyebilir. Terapi, sadece sorunları çözmekle kalmaz; aynı zamanda bireyin kendini tanımasına, öz farkındalığını artırmasına ve sağlıklı başa çıkma mekanizmaları geliştirmesine de yardımcı olur. Bu çok önemli bir noktadır. Bu süreçte elde edilen kazanımlar oldukça çeşitlidir. Danışanlar, stresle başa çıkma, duyguları anlama ve yönetme, ilişkilerde sağlıklı iletişim kurma gibi konularda önemli ilerlemeler kaydedebilirler. Ayrıca, özsaygı ve özdeşlik duygusunu geliştirme fırsatı bulurlar. Kısacası, bir kişinin terapiye katılması, yalnızca bir sorunun üstesinden gelmek değil, aynı zamanda daha tatmin edici bir yaşam sürmek için gereken becerileri kazanmasını sağlar. Sonuç olarak, psikoterapi bir tedavi süreci olmakla birlikte, aslında bireyin kendisiyle olan ilişkisini güçlendiren ve yaşam kalitesini artıran önemli bir deneyimdir. Tabii ki sürecin etkinliği, danışanın terapiste güven duyması ve açık bir iletişim kurmaya istekli olmasıyla da doğrudan ilişkilidir. Her danışan bizim için biriciktir. Kurduğumuz terapötik bağ ve duyulan güven bizim için çok önemlidir.

Kriz dönemlerinde (ayrılık, kayıp, iş stresi vb.) zihinsel dayanıklılığımızı güçlendirmek için hangi yöntemleri önerirsiniz?

Kriz dönemlerinde zihinsel dayanıklılık çok önemlidir. Bir kapı gibi düşünün bu süreci. Kapının ardında kendimizi kriz döneminde yaşadığımız olumsuz olaylara tamamen maruz bıraktığımızda büyük bir depresif kimlik fakat kapının diğer tarafında ise yaşadığımız olay her ne olursa olsun zihinsel dayanıklılığımızı koruduğumuzda mental olarak daha güçlü bir ben, bizi karşılıyor. Bunu tamamen biz inşa ediyoruz. Zihinsel dayanıklılığımızı kriz dönemlerimizde güçlendirmek için bazı önerilerim var, bunları madde madde açıklamam gerekirse;

“Terapi, sadece sorunları çözmekle kalmaz; aynı zamanda bireyin kendini tanımasına, öz farkındalığını artırmasına ve sağlıklı başa çıkma mekanizmaları geliştirmesine de yardımcı olur.”



1-Duygusal İfade

Duyguların yazılı veya sözlü olarak ifade edilmesi önemlidir. Günlük tutmak veya bir sevdiğiyi hissettiklerini paylaşmak, birçok kişinin duygusal yükünü hafifletmektedir. Yaşadığımız olaylara direnç koymadan dışarı çıkarabilmek, aktarabilmek çok kıymetlidir.

2-Farkındalık ve Meditasyon

Bu kriz dönemlerinde bireylere, günlük yaşamlarında birkaç dakika mindfulness ya da meditasyon pratiği yapmalarını öneriyorum. Bu; stresle başa çıkma ve zihinsel netlik kazanmalarına yardımcı olur.

3-Sosyal Destek

Aile ve arkadaşlarla iletişim kurmanın önemi büyüktür. Destek almak, yalnız hissetmeyi azaltır. Gerekirse bir terapistle yönlendirme yapmak da yararlı olabilir.

4-Pozitif Düşünme

Olumlu düşünceyi teşvik eden kaynaklar (kitaplar, videolar vb.) önerim. Bireylerin kendi hedeflerini belirleyerek küçük adımlarla ilerlemeleri oldukça önemlidir. Sadece kitaplar ve videolar değil pozitif düşünen insanların yanınızda olması da önemlidir. Negatif düşünceye sizi yönlendiren insanlardan uzak durmak ruh sağlığınız için sağlıklı olacaktır.

5-Kendine Şefkat

Bireylerin zor zamanlarının geçici olduğunu hatırlamalarını sağlamak ve kendilerine nazik olmalarını teşvik etmek, dayanıklılıklarını artırır. Unutmayın ki; yaşadığımız her şey bir süreç ve süreçler geçicidir. Hiçbir duygu, acı, üzüntü, hayal kırıklıkları kalıcı değildir.

6-Rutin Oluşturma

Günlük bir rutin, belirsizlik hissini azaltarak bireylere güven ve istikrar hissi kazandırır. Uyku, beslenme ve çalışma düzeninin oluşturulması önemlidir. Sevdiğiniz, yaparken kendinizi çok mutlu hissettiğiniz bir alana yönelmek, kriz dönemlerinde size çok iyi gelecektir. Tabii her bireyin yaşadığı olaylara direnci farklıdır ama yine de bu öneriler, kriz dönemlerinde destek arayan bireyler için uygulanabilir ve faydalı yöntemlerdir. Her bireyin farklı olduğunu unutmamak, onların ihtiyaçlarına göre esnek yaklaşım geliştirmek önemlidir.



Psikolojik sağlık kavramı son yıllarda çokça konuşuluyor. Sizce bu kavram bireylerin yaşam kalitesine nasıl katkı sağlar?

Öncelikle, psikolojik sağlık üzerine bu kadar çok konuşulması gerçekten güzel! Aslında bizim de seanslarda hedeflerimizin başında bu geliyor. Çünkü bu kavram, bireylerin yaşam kalitesi üzerinde önemli bir etki yaratıyor. Psikolojik sağlık, bir kişinin zorluklar karşısında nasıl tepki verdiğini, strese nasıl yanıt verdiğini gösteriyor. Bireyler, bu sağlamağa sahip olduklarında zorluklarla daha iyi başa çıkabiliyorlar. Yani stres anlarında, kayıplarla karşılaştıklarında kendilerini daha güçlü hissediyorlar. Ayrıca, duygusal regülasyon dediğimiz kavram, bu kişilerin olumsuz duygusal durumları yönetmelerine yardımcı oluyor. Yani hayatın getirdiği kötü anlarda kendilerini nasıl toparlayacaklarına dair bir yol bulabiliyorlar. İlişkiler açısından da çok önemli bir rol oynuyor. Psikolojik olarak sağlam bireyler, başkalarıyla daha sağlıklı ve derin bağlar kurabiliyorlar. Destek almak da verimli bir şekilde sağlanıyor; bu da sosyal ilişkilerin güçlenmesi demek. Ve tabii ki, kendine güven! Kendinizi güçlü hissettiğinizde, potansiyelinizi keşfetmek ve bu potansiyeli hayata geçirmek çok daha kolay oluyor. Sorunlarla karşılaştıklarında yaratıcı çözümler bulabilme becerileri de artıyor. Bu, onların hayata karşı daha pozitif bir bakış açısıyla yaklaşmasını sağlıyor. Sonuç olarak, psikolojik sağlık, bireylerin genel refahını ve yaşam tatminini artırıyor. Zorluklarla başa çıkabildiğinde, hayata karşı daha umutlu bir yaklaşım geliştirmek de mümkün oluyor.

Son olarak She and Girls okuyucularına içsel güçlerini hatırlatacak ve ruhlarına iyi gelecek bir mesaj vermek ister misiniz?

Elbette, çok sevinirim!

Sevgili She and Girls okuyucuları, hayatın bazen zorlayıcı hale gelebileceğini biliyorum. Ancak, unutmayın ki her biriniz içinde güçlü bir potansiyel taşıyorsunuz. Zorluklarla karşılaştığınızda, içsel gücünüze dönmek ve kendinize hatırlatmak önemlidir; güçlü ve dirençli bir birey olduğunuzu asla inkâr etmeyin. Zor zamanlar, sizin aslında ne kadar güçlü olduğunuzu gösterir. Kendinize nazik olun; her adımda, her nefeste, sıkıntılarınızı anlamak ve kabullenmek önemlidir. Kendinize vereceğiniz bu destek, içsel güçlerinizi açığa çıkaracaktır. Bir şeyi asla unutmayın: Kendinize inandığınızda, her şey mümkündür. Hayatın getirdiği zorluklar karşısında, kendinize ve potansiyelinize güvenin. İçsel ışığınız parlasın ve yolunuzu aydınlatсын!

Kendinize ve ruhunuza iyi bakın! Her zaman güçlü, cesur ve öz değerliliğinizi her daim hissetmelisiniz. Sizlerle tanıştıma çok memnun oldum.

Sevgiyle





NEFESLE KENDİNİZİ HATIRLAYIN

“Modern yaşam; sürekli yetiştirme hâli, zihinsel kalabalık, dijital uyaranlarla dolu bir hız sarmalı. Bu hız içinde pek çok kişi nefes alıyor ama aslında kendini yaşamıyor. Çünkü gerçek nefes; yalnızca havayı içeri almak değil, şu anı ve kendini tüm varlığıyla hissetmek demektir.”

Nefes Terapisti Dilek Coşkun, nefesin hayatımızdaki önemini bu cümleyle net bir şekilde ifade ediyor. Aslında nefes almakla sadece yaşıyoruz hayatın anlamını fark etmiyoruz. Bizler bu röportaja bayıldık umarım sizlere de harika bir etki oluşturur.

“Kendini hatırlayan bir kadın, başkalarının da kendine dönmesine ışık olur.”

❧ **Bazen bir başlangıç olur, bazen bir vedanın ardından gelen huzur. Ama her zaman insanın kendine döndüğü en sade, en gerçek yoldur.** ❧

Röportaj: Banu Çelik

D

ilek Coşkun kimdir? Nefes ve bilinç uyanışı yolculuğunuz nasıl başladı, sizi bu alana yönlendiren kırılma noktaları nelerdir?

Ben, iki kız çocuğunu sevgiyle büyüten, onlara hem annelik hem babalık yapan ama tüm bu yolculuk boyunca kendi sesini aramaktan da hiç vazgeçmeyen bir kadınam. Hayatın

yükünü tek başıma omuzladığım yıllarda güçlü görünmeyi öğrendim, ama içimde hep bir boşluk taşıdım. Dışarıdan bakıldığında dimdik duran bir kadındım belki ama içimde yorgun bir çocuk vardı; sevilmeyi, görülmeyi, duyulmayı bekleyen...

Bu içsel çağrıyı bastıramadım. Kimsenin adını bile duymadığım yıllarda, 2014'te aile dizimiyle tanıştım. Birçok spiritüel eğitim, enerji çalışmaları, farkındalık buluşmaları derken yıllarca içsel yolculuğumun izini sürdüm. Her eğitim beni biraz daha kendime yaklaştırdı ama yine de eksik bir şeyler vardı. O eksik parçayı nefesle, nefesimle buldum.

Nefesle tanıştığım an, hayatımın yönü değişti. İlk seansımda gözyaşlarım neye ait olduğunu bilmediğim duygularla aktı. O an anladım ki yıllardır sadece yaşamakla meşguldüm; aslında hiç gerçek anlamda nefes almamıştım. Nefes, beni bedenimle, duygularıyla ve ruhumla yeniden buluşturdu.

En büyük kırılma ise babamla olan ilişkiye derinlemesine bakabildiğim andı. Görülmemiş bir kız çocuğuydum ve bu hissi fark etmeden tüm hayatıma taşımıştım. O yara görünür olduğunda sadece kendime değil, başkalarına da alan açma isteği doğdu içimde. Bu süreç sonunda içimden bir kitap doğdu: 'Ben Babamın Görmediği Kızıyım.'

Henüz yayın hazırlığında olan bu kitap, bu coğrafyada benim gibi birçok kadının görünmeyen yanına ses olmayı amaçlıyor." Çünkü şuna inanıyorum: Kendini hatırlayan bir kadın, başkalarının da kendine dönmesine ışık olur.

"Nefes Polikliniği" çatısı altında yürüttüğünüz çalışmaların temelinde hangi yöntemler ve felsefeler yer alıyor? Burayı bir "poliklinik" olarak tanımlamanızın özel bir anlamı var mı?

"Nefes Polikliniği" benim için bir kavramdan öte, bir yaklaşımın adıdır. Burası hazır reçetelerin değil, kişinin kendisiyle kurduğu derin bağın alanıdır. Çünkü her insanın nefesi, onun yaşam öyküsünü fısıldar. Nefesin ritminde çocukluk travmaları, bastırılmış duygular, söylenememiş cümleler, tutulmuş acılar saklıdır. Ben bu alanda önce kişinin nefesini dinlerim — tıpkı bir harita gibi... Her seans, nefes analizinin rehberliğinde başlar. O an beden konuşur, ruh kendini hatırlar.

Devamında yaklaşık 35 dakikalık bir terapi nefesi sürecine geçeriz. Bu süreçte kişi, kendi nefesiyle derin bir temas kurar. Bilinçli nefes akışı sayesinde bedenindeki sıkışmalar, zihnindeki dirençler, duygularındaki tortular çözülmeye başlar. Bu noktada ben yalnızca eşlik ederim. Kişi, kendi içsel iyileşmesini kendi nefesiyle başlatır. Son aşamada ise bir meditasyon alanı açılır; burada zihin yumuşar, sezgisel bir sessizlik oluşur ve kişi kendi öz ritmini yeniden duymaya başlar.

Burasını "poliklinik" olarak adlandırmamın sebebi, müdahale eden değil; alan açan bir bakışla çok katmanlı dönüşümlere yer veriyor olmam. Kimi zaman bir seansta duygular serbest kalır, kimi zaman sadece sessizlikle çok şey çözülür. Bu alan, kişinin kendi reçetesini kendi yazabildiği bir alan... Ben yalnızca, o reçeteyi fark edebilmesi için ışık tutan bir rehberim.

Ve nefes...





“ Nefes çalışmaları kişiye kendi iç sesini duyma cesareti verir. Kendi sınırlarını çizebilme, “hayır” diyebilme ve kendini sevmeye başlama gücü kazandırır. ”

Bazen bir başlangıç olur, bazen bir vedanın ardından gelen huzur. Ama her zaman insanın kendine döndüğü en sade, en gerçek yoldur. **Nefes ve bilinç farkındalığı, bireyin yaşam kalitesini nasıl dönüştürür? Bu dönüşümü en çok hangi alanlarda gözlemliyorsunuz?**

Nefes ve bilinç farkındalığı, aslında insanın kendi varlığıyla yeniden tanışmasıdır. Pek çok kişi hayatı; geçmişin yükleriyle ve geleceğin kaygılarıyla geçerken, “şimdi” de olmayı unutuyor. Oysa nefes, insanı en sade ve en güçlü haliyle şu ana geri getiriyor. Çünkü nefes, sadece havayı değil; farkındalığı da içeriye alır. Nefesle çalışmaya başlayan biri önce bedenini duymaya başlar. Sonra o beden taşıdığı duygular görünür olur. Ve en sonunda, o duyguların ardında yatan inançlar, bilinçaltı kalıplar, tekrar eden yaşam döngüleriyle karşılaşır.

“Neden hep aynı yerde tıkanıyorum?”, “Neden ilişkilerimde benzer acıları yaşıyorum?” gibi sorular artık kaçılacak değil, üzerine cesaretle bakılacak alanlara dönüşür.

Ben bu dönüşümü en çok; insan ilişkilerinde, kaygı ve stres düzeylerinde, kişinin kendine duyduğu saygı ve aidiyet duygusunda gözlemliyorum. Özellikle bastırılmış duyguların nefesle birlikte açığa çıktığı o an...

Kimi zaman bir gözyaşı, kimi zaman bir sessizlik ama her zaman bir “aydınlanma” oluyor. Ve o anda insan artık sadece hayatta kalmıyor — yaşamaya başlıyor.

Nefes çalışmaları kişiye kendi iç sesini duyma cesareti verir. Kendi sınırlarını çizebilme, “hayır” diyebilme ve kendini sevmeye başlama gücü kazandırır.

Ve bence yaşam kalitesindeki en büyük devrim, dış dünyada bir şeylerin değişmesi değil; insanın kendisiyle olan ilişkisinin değişmesidir.

Danışanlarınızla çalışırken en sık karşılaştığınız bilinç kalıpları ya da duygusal tıkanıklıklar neler oluyor? Bunları çözmek için nasıl bir yol izliyorsunuz?

Danışanlarımla yaptığım çalışmalarda en sık karşılaştığım kalıpların başında yetersizlik hissi, değersizlik inancı ve görülme yarası geliyor. Dışarıdan güçlü ve başarılı görünen birçok insan, iç dünyasında aslında sevmeye layık olmadığını düşünüyor ya da kendini sürekli ispat etmek zorunda hissediyor. Bu inançlar çoğunlukla çocuklukta atılmış tohumlardan besleniyor; görülmeyen bir bakıştan, duyulmayan bir cümleden, yarım kalmış bir temastan...

Bir kişi bana geldiğinde ilk olarak birlikte nefes rehberliğinde bedensel farkındalık alanı açıyoruz. Çünkü zihinle kurulmuş duvarları aşmanın yolu, önce beden hikâyesini duymaktan geçiyor. Nefes bu noktada bir teknik değil, içsel bir yol arkadaşıdır. Her seans, o kişinin nefesinde saklı olan gerçeklerle yüzleşmesine alan açar.

Ardından o kişiye özgü duygusal tıkanıklıkları, bilinçaltı inanç kalıplarını ve tekrar eden yaşam döngülerini birlikte fark ediyoruz. Bu alanda en önemli şey; yargısız bir alan yaratmak. Ancak kendini güvende hisseden bir zihin, kalbine yaklaşabilir. Ve ancak güvenle açılan bir kalpte gerçek dönüşüm başlar.

Bazen bir nefes yetiyor. Bazen bir sessizlik... Bazen ise gözyaşları, yıllardır susturulan iç sesin ilk kelimesi oluyor.



“Ben kimseye yol göstermiyorum. Sadece, kendi yolunu hatırlamak isteyen insanların yanında sessizce yürümeyi seçiyorum. Çünkü dönüşüm, kişinin kendine duyduğu cesarete saklıdır.”

Ben kimseye yol göstermiyorum. Sadece, kendi yolunu hatırlamak isteyen insanların yanında sessizce yürümeyi seçiyorum. Çünkü dönüşüm, kişinin kendine duyduğu cesarete saklıdır.

Modern yaşamın hızında nefes almak bile unuttuğumuz bir eylem haline geliyor. Günlük yaşamda herkesin uygulayabileceği basit ama etkili bir nefes pratiği paylaşabilir misiniz?

Modern yaşam; sürekli yetişme hâli, zihinsel kalabalık, dijital uyaranlarla dolu bir hız sarmalı. Bu hız içinde pek çok kişi nefes alıyor ama aslında kendini yaşamıyor. Çünkü gerçek nefes; yalnızca havayı içeri almak değil, şu anı ve kendini tüm varlığıyla hissetmek demektir.

İşte bu yüzden, bugünün dünyasında nefesi hatırlamak bir ayrıcalıktan çok bir gereklilik.

Her gün sadece birkaç dakikalığına bile olsa durup, nefese alan açmak — insanın kendini hatırladığı, yaşamla yeniden bağ kurduğu en sade ama en dönüştürücü eylemdir.

Nefes, bizi sadece bedene değil; kalbimize, özümze, sessizliğin içindeki bilince çağırır.

Bu hatırlamayı destekleyecek, herkesin kolayca uygulayabileceği çok basit ama etkili bir çalışma paylaşmak isterim:

“Neşeyi Çağırın 100 Nefes”

Bu çalışmada kişi, burnundan hafif ve tempolu şekilde nefes alıp vererek toplamda 100 nefes döngüsünü tamamlar. Ama burada en önemli şey sayı değil, niyettir. Her nefeste yaşamı içimize aldığımızı, neşeyi hücrelerimize yaydığımızı fark ederek uygulamak gerekir.

Uygulama için:

Sessiz bir ortamda gözlerinizi kapatın, bedeninizi gevşetin.

Burnunuzdan ritmik ve nazık bir şekilde nefes alıp verin.

Her 20 nefeste bir kısa bir duraklama yapın ve içten bir gülümsemeyle kalbinize dönün.

100 nefesi tamamladığınızda birkaç dakika gözleriniz kapalı kalsın, neşenin bedeninize yayılışını izleyin.

Bu sadece bir egzersiz değil; kendinize verdiğiniz, içinizden gelen yaşam sevincini hatırlatan küçük ama derin bir hediyedir. Çünkü neşe, dışarıda değil — her zaman içimizde.

Ve bilinçli bir nefes, o neşeye açılan en sade kapıdır.

Bilinç uyanışı sürecinde beden, zihin ve ruh arasındaki ilişkiyi nasıl tanımlıyorsunuz? Bu üçlü denge neden bu kadar önemli?

Bilinç uyanışı, yalnızca zihinsel bir farkındalık hali değildir. Gerçek bir uyanış; bedenin hafızasını duymayı, zihnin hikâyelerini fark etmeyi ve ruhun fısıltılarına kulak vermeyi gerektirir. Çünkü biz sadece düşünen bir varlık değiliz — hissedilen, taşıyan, unutan ve hatırlayan bir bütünü.

Beden ihmal edildiğinde, zihin geçmişle gelecek arasında savrulur. Zihin susturulmaya çalışıldığında ise, bastırılmış duygular bu kez beden aracılığıyla kendini ifade etmeye başlar. Ruh ise tüm bu yoğunluğun arasında sessizce bekler. Bekler ki biri onu duysun, Öz’e dönsün...

Bu yüzden bilinç uyanışında en önemli adım, bu üçlü yapıyı birlikte onurlandırmaktır.

Benim çalışmalarımda önce beden konuşur; nefesle, titreşimle, duygu aracılığıyla... Zihin bu bedensel ifadeyi fark ettikçe yavaş yavaş çözülmeye başlar. Dirençler gevşer. Ardından ruh kendini gösterir. Sessiz ama derin bir alan açılır. İşte orası, kişinin öz varlığıyla ilk kez temasa geçtiği yerdir.

Bu temas, yalnızca bir rahatlama değildir.

Kimi zaman yönünü hatırlarsın, kimi zaman niyetini.

Kimi zaman da hayat boyu aradığın o anlam, nefesin içinde bir anda belirir.

Ve benim için bu yolculuğun en özel yanı da tam olarak burasıdır.

Bir kişinin kendine temas ettiği o anlara tanıklık etmek, onun dönüşümüne eşlik edebilmek... Her yeni danışan, her ilk seans beni aynı heyecanla karşılar. Çünkü ben sonucu bilmem — ama o dönüşümün izini seyrederim.

Ve bu tanıklık, her seferinde kalbimde yepyeni bir umut çiçeği açtırır.

Beden, zihin ve ruh uyumlandığında kişi sadece “iyi” hissetmez.

Kendini gerçek anlamda duymaya başlar.

Ve bu duyuş başladığında, dönüşüm artık kaçınılmazdır.

Sizce kolektif bilinç son yıllarda nasıl bir evrim geçiriyor? Toplumsal farkındalık ve içsel dönüşüm arasında nasıl bir bağ var?

Son yıllarda kolektif bilinç derin bir uyanışın eşliğinden geçiyor. İnsanlar artık sadece dışsal başarılarla, kalabalıklarla ya da maddi ölçütlerle tatmin olamadıklarını fark ediyor. Dışarıdan güçlü ama içeriden yorgun hisseden bir topluluk haline geldik. Bu yorgunluk, bizi içe dönmeye, kendi öz benliğimizle yüzleşmeye çağırıyor.

Toplumsal farkındalık aslında bireyin kendisiyle başlıyor. Çünkü bir kişi kendi yarasını dönüştürdüğünde, kolektif alanın karanlığında bir ışık yanmış oluyor. Artık "bu sadece benim hikâyem" diyemiyoruz. Her bastırılan duygu, her ertelenmiş acı, toplumun enerjisinde iz bırakıyor. Ve her iyileşme, ortak bilincin yükünü biraz daha hafifletiyor.

Bugünlerde en çok yükselen sorular şu: Ben kimim? Gerçekten ne istiyorum? Bana öğretilen her şey doğru muydu?

Bu sorular içsel bir yolculuğu başlatıyor. O yolculuk; sorumluluk almayı, yüzleşmeyi, kabullenmeyi ve en önemlisi dönüşümü çağırıyor.

Kolektif dönüşüm ise bireysel cesaretle başlıyor. Kendi içine bakabilen, geçmişini onurlandırarak dönüştürebilen her insan; sadece kendisi için değil, yeni bir dünyanın tohumları için de nefes alıyor.

Ve bu dönüşümün ilk adımı da genellikle bir nefesle başlıyor.

Çünkü nefes aldıkça sadece ciğerlerimiz değil, farkındalığımız da genişliyor.

Ve genişleyen farkındalık, hem kişisel hem kolektif karanlığı aydınlatmaya başlıyor.

Kadınların özellikle bastırılmış duygular ve geçmiş travmalarla bağ kurmaları konusunda nefes çalışmalarını nasıl bir alan açıyor? Bu süreçte gözlemlediğiniz en büyük iyileşme hikâyelerinden biri neydi?

Kadınların taşıdığı yük, sadece kendi hayatlarına ait değil. Onların omuzlarında; annelerinin susuşları, büyükannelerinin yarım kalmış hayalleri, nesiller boyu bastırılmış duygular sessizce birikmiş oluyor.

"Ses çıkarma."

"Uslu dur."

"Fedakâr ol."

Nefes çalışmaları kadınlara önce şunu hatırlatıyor: "Sen varsin. Senin de hissetmeye, istemeye, hayal kurmaya hakkın var." Nefesle birlikte beden konuşmaya başlıyor. Yıllardır bastırılmış suçluluk, utanç, değersizlik, terk edilme gibi duygular nefesin güvenli alanında görünür hâle geliyor. Ve belki de ilk kez, o görünmeyen yaralar şefkatle sarılmaya başlıyor.

Bu dönüşüme ben de ilk olarak kendi içimde tanıklık ettim. Yıllarca güçlü olmak zorunda kalan, hem annelik hem babalık yapan bir kadın olarak, bastırılmış duygularla yüzleşmek benim için çok derin bir adımdı. Ama nefesle birlikte fark ettim ki ben sadece kendim için değil, kızlarım için de nefes alıyordum. Geçmiş içimde şifalandırdıkça, çocuklarımla üzerindeki görünmez yüklerin hafiflediğini gördüm. O an anladım ki ben geçmiş ve gelecek arasında bir köprüydüm.

Ve bu köprüde ilk önce kendimi yürütmem gerekiyordu.

Kadınlar nefesle tanıştıkça sadece özgürleşmiyorlar; aynı zamanda kendi kız çocuklarına daha yumuşak, daha özgün bir dünya bırakıyorlar. Ve bu benim için yalnızca bir dönüşüm değil — bir kuşağın sessizliğinden doğan ışığa tanıklık etmek demek.



“ Nefes, bizi sadece bedene değil; kalbimize, özümüze, sessizliğin içindeki bilince çağırır. ”

“ Dışarıdan güçlü ama içeriden yorgun hissedilen bir topluluk haline geldik. Bu yorgunluk, bizi içe dönmeye, kendi öz benliğimizle yüzleşmeye çağırıyor. ”



9. Instagram sayfanızda oldukça ilham verici içerikler paylaşıyorsunuz. Sosyal medyada bu kadar yoğun bir şekilde yer almak sizin için nasıl bir sorumluluk ve motivasyon kaynağı?

Benim için Instagram herhangi bir ticari araç yeri değil. Ne danışan kazanmak ne de gelir elde etmek amacıyla kullanıyorum. Ama içimde her gün yeniden doğan güçlü bir istek var: uyanışa hizmet etmek. Bireysel seanslarda sınırlı sayıda insanla çalışabiliyorum. Ve bu kişilerin çoğu zaten nefesle, içsel dönüşümle tanışmaya gönüllü, uyanışa hazır bireyler oluyor. Ama ben biliyorum ki bu çağrı, daha geniş bir alana yayılmalı. O yüzden Instagram sayfamı sadece bir paylaşım alanı olarak değil, kolektif farkındalığa katkıda bulunacak bir uyanış alanı olarak kullanıyorum.

Her paylaşımım bir çağrı aslında. Ama herkese değil, uyanmaya hazır olanlara. Çünkü bazı içerikler sadece gözle değil, kalple görülür. Benim için önemli olan çok kişiye ulaşmak değil; doğru anda, doğru ruha temas edebilmek. Bunu bir sorumluluk gibi de taşıyorum içimde. Çünkü kelimelerin, görüntülerin ve niyetlerin bir enerji taşıdığına inanıyorum. Ben içerik üretmiyorum. Ben bir alan tutuyorum — samimi, şefkatli ve gerçek bir alan. Bazen bir yorum, bazen bir kalp emoji... Ve ben o anda biliyorum ki, bir yerde bir ruh yalnız olmadığını hissetti. İşte o an, bu yolculuğun özü oluyor benim için. Ben bu mecraayı bir görünme alanı olarak değil, bir hatırlatma alanı olarak görüyorum.

Son olarak, okuyucularımıza içsel yollarını aydınlatacak bir mesaj vermek isterseniz, bu ne olurdu?

Nasıl nefes alıyorsan, öyle yaşıyorsun bu hayatı. Ve nasıl yaşıyorsan, nefesin de öyle akıyor içinde. Her nefes, senin yaşamla kurduğun ilişkinin bir yansımasıdır. Kimi zaman tutuk, kimi zaman hızlı, kimi zaman yüzeyde... Ama kişi nefesini fark etmeye başladığında, nefesi değişir. Ve nefes değiştiğinde, hayat da dönüşmeye başlar.

Bu yüzden okuyuculara verebileceğim en sade ama en derin mesaj şu olurdu: Nefesine bak. Ve orada kendini gör. Çünkü nefes, senin en dürüst aynandır. Sakladığın duygular, bastırığın sesler, ertelediğin adımlar... Hepsi nefesinin ritminde kayıtlıdır. Aynı zamanda her bilinçli nefes, yeni bir başlangıca açılan kapıdır.

Bazen yalnızca bir farkındalık yeterlidir. Bazen küçük bir durup bakış... Ama her zaman bir davet vardır: Kendine geri dön. Ve ilk nefesinle yeniden buluş. Çünkü yaşamın seni unuttuğunu sandığın anlarda bile, nefesin seni hatırlamaya devam eder. O ilk bilinçli nefesle birlikte sadece havayı değil; kendini, yaşamı ve gerçeğini içeriye alırsın.

Ve o andan itibaren hiçbir şey eskisi gibi kalmaz. Çünkü artık sadece nefes almıyorsundur. Gerçekten yaşamaya, var olmaya başlamışsındır.



İÇ ANADOLU'DAN DÜNYAYA UZANAN SANAT ÖYKÜSÜ

Müzik tutkusunu yaşam biçimine taşıyan Katre Müzik Okulu Kurucusu, WPTA (Dünya Piyano Öğretmenleri Derneği) Türkiye Başkanı Göksen Tosuner ile müziğe dair her şeyi ve bu alanda yakaladığı uluslararası başarılarını konuştuk.

“Öğretmen yetiştirme süreçlerinin daha çok uygulamalı ve yenilikçi olması gerektiğine inanıyorum. Sanat yaşanarak öğrenilmeli. Öğretmenlik sadece bilgi değil, ilham da vermelidir.”

İlhamınız daim olsun Göksen Hanım.

🔴 2006 yılında Kayseri de müzik okulumuzu kurduk. Yaşadığım şehirde MEB'e bağlı müzik kursu yoktu ve bir sisteme dahil olmamız gerektiğini düşünerek ilk MEB'e bağlı kurs olarak kurumsallaşma yoluna girdik. 🔴

Röportaj: Melek Şenol

R

öportajımıza başlamadan önce, sizi tanımayan okurlarımız için müzikle keşilen yaşam öykünüzü dinlemek isteriz. Göksen Tosuner kimdir, müzikle ilk temasınızı hatırlıyor

musunuz?

Müzikle ilk temasım çocuk yaşlarda, annemin yönlendirmesiyle oldu. Aslında başlarda müzik kursuna gitmek istemezdim. Dışarıda oynamak çok daha cazipti. Sorumluluktan kaçmak için elimden geleni yapardım. Ancak annemin kararlı ve istikrarlı tutumu sayesinde bugün bulunduğum noktaya ulaştım. Zamanla bu merak, tutkuya, ardından bir yaşam biçimine dönüştü. Bugün müzik sadece mesleğim değil, yaşamımın da merkezinde yer alıyor.

2006 yılında Kayseri'de müzik okulumuzu kurduk. Yaşadığım şehirde MEB'e bağlı müzik kursu yoktu ve bir sisteme dahil olmamız gerektiğini düşünerek ilk MEB'e bağlı kurs olarak kurumsallaşma yoluna girdik. Bunun yanı sıra dünyaca ünlü müzik markalarının ürünlerinin satışını üstlendik. (Londra Müzik Kolejine dahil olarak uluslararası geçerliliği olan diploma programları Türkiye geneli sınav merkezi olarak öğrencilere sunma fırsatına ulaştık. Ben de bu üniversitenin en üst seviyesinden mezun olarak ilk Türk Uluslararası Piyano Öğretmeni unvanına erişmiş oldum.)

Katre Müzik Okulları'nı kurarken nasıl bir hayaliniz vardı? Bu okul sizin için ne ifade ediyor?

Katre Müzik'i yalnızca müzik öğreten bir kurum olarak değil, çocukların ve gençlerin içlerindeki yaratıcı potansiyeli keşfedebileceği bir yuva olarak hayal ettim. Müzik bir disiplindir ve karakter gelişimiyle iç içe geçer. Bu nedenle Katre, benim için sevgiyle büyüyen, sanatı ve hayatı kucaklayan bir bahçe gibi.

Öğrencilerinizde en çok hangi değerlerin gelişmesini önemsiyorsunuz?

Özgüven. Sahneye cesaretle çıkan, denemekten ve hata yapmaktan korkmayan öğrenciler yetiştirmek en büyük hedefim. Teknik yeterliliğin yanında duygusal ifade gücü ve içsel zekânın da gelişmesini önemsiyorum.

Piyanoda sizi en çok etkileyen duygu nedir? Hiç ifade edemediğiniz bir duygu oldu mu?

Piyano benim için tam bir özgürlük alanı. Kelimelerin yetersiz kaldığı yerde müzik devreye giriyor. En çok hüznle umut arasındaki o hassas geçişleri aktarmayı seviyorum. İfade edemediğim bir duygu olduğuna hiç sanmıyorum.







“Şu an piyano metotlarım ve nota eğitim kartlarım dünyanın dört bir yanında kullanılıyor. Dil bariyeri bile onları durdurmuyor. Her gün öğrenci ve öğretmenlerden mesajlar alıyorum.”

İlham sizin için nerede başlıyor?

Doğada, öğrencilerimde, sessizlikte... Bazen bir çocuğun gülümsemesi, bazen sabah kuşlarının sesi, bazen bir şiir satırı. İlham her yerde olabilir ama en değerlisi, kalpten kalbe geçendir.

Uluslararası çalışmalarınızdan ve WPTA Türkiye Başkanlığı'ndan bahsedebilir misiniz?

Uluslararası yarışmalarda jüri üyesi olmak, bir Türk kadını olarak benim için büyük bir gurur. Farklı kültürlerden müzisyenlerle bir arada olmak mesleki anlamda bana çok şey katıyor. Ayrıca WPTA Türkiye Başkanlığı görevimle genç piyanistlere yurt dışı olanakları sunmayı, Türkiye'de ise farkındalık artıracak projeler gerçekleştirmeyi hedefliyorum.

Müzik eğitiminin çocuklar üzerindeki etkisini nasıl tanımlarsınız?

Müzik, duygusal zekâ, empati, odaklanma ve disiplin gibi pek çok yetiyi geliştiriyor. Ayrıca kişinin, sosyal çevresini olumlu yönde şekillendirmesine de katkı sağlıyor. Sanatsal ya da sportif disipline sahip çocuklar, benzer değerlere sahip arkadaşlar seçiyor ve bu da uzun vadeli karakter gelişimine destek oluyor.

Türkiye'deki sanat eğitimi hakkında ne düşünüyorsunuz?

Gelişmesi gereken çok alan var. Özellikle yaşadığım şehirde hâlâ birçok eksiklik gözlemliyorum. Yaklaşık 20 yıldır bu mücadele içindeyim. Öğretmen yetiştirme süreçlerinin daha çok uygulamalı ve yenilikçi olması gerektiğine inanıyorum. Sanat yaşanarak öğrenilmeli. Öğretmenlik sadece bilgi değil, ilham da vermelidir.

Sosyal medyada oldukça aktifsiniz. Bu görünürlük sizce sanatın doğasına zarar mı veriyor yoksa fayda mı sağlıyor?

Sanat içsel bir süreçtir ama paylaşılmadığında eksik kalır. Sosyal medya doğru kullanıldığında çok güçlü bir köprü olabilir. Şu an piyano metotlarım ve nota eğitim kartlarım dünyanın dört bir yanında kullanılıyor. Dil bariyeri bile onları durdurmuyor. Her gün öğrenci ve öğretmenlerden mesajlar alıyorum. Bu geri dönüşler benim için büyük bir motivasyon kaynağı. Genellikle ders sırasında anlık çekimler yapıyorum; doğallık ve samimiyet, sosyal medyada en etkili unsurlar.

Hem genç kadınlara hem de sanat yolunda yürümek isteyenlere ne söylemek istersiniz?

Korkmasınlar. Yalnız hissettikleri anlar olabilir ama yalnız değiller. Müzik, disiplin isteyen bir yolculuktur ama bir o kadar da dönüştürücü bir güçtür. Sanat benim için kimi zaman bir cesaret hikâyesi, kimi zaman bir sığınak oldu. Her kadın kendi ışığını içinde taşır; mesele onu parlatabilmeyi seçmektir.



“Müzik, duygusal zekâ, empati, odaklanma ve disiplin gibi pek çok yetiyi geliştiriyor. Ayrıca kişinin, sosyal çevresini olumlu yönde şekillendirmesine de katkı sağlıyor.”



“ Uluslararası yarışmalarda jüri üyesi olmak, bir Türk kadını olarak benim için büyük bir gurur. Farklı kültürlerden müzisyenlerle bir arada olmak mesleki anlamda bana çok şey katıyor. ”



HER ŞEY ENERJİDİR

Kuantum Bioenerji, insanın sadece fiziksel bedenle sınırlı olmadığını, titreşimden ve bilinçten oluşan, çok katmanlı bir varoluş yapısına sahip olduğunu kabul eder.

“ O, sadece bir kuantum bioenerji uzmanı değil; aynı zamanda kendi yaşamının mimarı olan bir kadın. ”

Röportaj: Melek Şenol



İkayenizle başlamak isterim. Derya Eryılmaz kimdir?

1982 yılında Ankara'da doğdum. Hayatın görünür yüzünün ötesinde yatan anlamları küçük yaşlardan itibaren sorgulayan bir yapım vardı. Bugün, bir çocuk annesi, evli bir kadın; ama aynı zamanda sosyolog, aile danışmanı ve klinik psikoloji alanın-

da doktora sürecinde olan bir uzmanım. Yıllar boyunca edindiğim bilimsel bilgi birikimini; sezgisel derinlik, enerjetik şifa anlayışı ve ruhsal kavrayışla birleştirdim. Bu sentez, yalnızca bir uzmanlık alanı değil, aynı zamanda bir yaşam felsefesi haline geldi.

Kurucusu olduğum Kuantum Bioenerji Ekolü, bu birleşimin canlı ve dönüştürücü bir yansımasıdır. Eğitimlerimi ve enerji çalışmalarımı sadece teorik temellere değil, aynı zamanda pratikte elde edilen binlerce sonuçlara da dayandırıyorum. Çünkü biliyorum ki; Gerçek şifa, yalnızca bilgiyle değil, bilinçle; yalnızca yöntemle değil, niyetle ve daha fazlası olan pratik deneyimler ile mümkündür. Çünkü şifa bütüncüdür. Her danışanımda, her çalışmamda şu sorunun peşindeyim:

“Zihin, enerji ve beden dengesi nasıl ve ne durumda?”

İşte benim tüm uzmanlık alanlarım, bu döngüyü bütüncül bir bakışla ele alır.

Danışmanlık ve eğitim alanında hangi hizmetleri veriyorsunuz? Bize biraz uzmanlık alanlarınızdan söz eder misiniz?

Danışmanlık ve eğitim alanındaki hizmetlerim; metafizik, psikoloji ve kuantum bioenerji başta olmak üzere hem modern hem de kadim şifa ve eğitim yöntemlerini kapsayan, kendi içinde farklı kollara ayrılan çok yönlü, disiplinler arası bir yapıya sahiptir.

Bu alanlar arasında;

- Bireysel dönüşüm,
- Bilinç düzeylerinin yeniden yapılandırılması,
- Enerji beden çalışmaları,
- Ruhsal denge
- Zihinsel sağlık gibi konular yer almakta;

Yürüttüğüm çalışmalar ise tüm bu uzmanlık alanları bütünsel bir senteziyle şekillenmektedir.

Kuantum Bioenerji'yi ilk kez duyan biri için nasıl tanımlarsınız? Bu sistemin temel prensibi nedir?

Kuantum Bioenerji, insanın sadece fiziksel bedenle sınırlı olmadığını; titreşimden ve bilinçten oluşan, çok katmanlı bir varoluş yapısına sahip olduğunu kabul eder. Her insan, bilerek yâda bilmeyerek evrensel bir enerji ağıyla kesintisiz bir etkileşim içindedir. Düşüncelerimiz, duygularımız, inanç kalıplarımız bu enerji ağıyla bağlantılıdır ve tüm frekans yapımızı şekillendirir. Kuantum Bioenerji tam da bu noktada devreye girer: Fizik bedeninin ötesine geçerek, zihnin ve ruhun derinliklerinde saklı kalmış enerji kirliliklerini, sıkışmış enerjileri ve blokajları tespit eder, çözümler ve dönüşüm sürecini başlatır.

Bu sistemin temel prensibi şudur:

“Her şey bu enerji ve frekanslarla ilişkilidir. Enerji değişirse, gerçeklik değişir.”

Ve bu değişim yalnızca teknik bilgiyle değil; niyetle, bilinçle, tecrübeyle ve yüksek bir farkındalıkla mümkündür. Kuantum Bioenerji rehberliği evrensel yaşam enerjileri ile danışanın enerji bedeninde derin bir boyutsal titreşim meydana getirir.



“ Kuantum Bioenerji Ekolü sadece bilgi değil, enerji, bilinç ve ruhsal hatırlayışla örülmüş bir çağrıdır.”



“Benim için gün sadece saatlerin ilerlediği bir süreç değil, ruhun iz bıraktığı bir yolculuktur.”

Bu boyutsal titreşim sayesinde kişinin kuantum alanında bir değişiklik meydana gelir. Enerji bedenleri yenilenir ve katmanlar birbirine bağlı olduğu içinde insan yaşamına katkılarda bulunur. Bu sayede kişi, sürdürülebilir arınma ve iyileşme sürecine girer. Bu süreç yalnızca bir iyileşme değil, aynı zamanda derin bir ruhsal uyanıştır. Çünkü gerçek şifa; sadece dışarıdan gelen bir müdahaleyle değil, içeride – uyuyan potansiyelin dışardaki müdahale ile de bir bütün olarak çalıştığında başlar. İnsanın kendi doğal gücünü fark etmesi ve daha bilinçli ve sağlıklı kullanması yaşam alanında dönüşümün kapısını açar. İşte Kuantum Bioenerji, bu uyanışta blokajları çözen, insanı kendi öz enerjisiyle buluşturan, manevi gelişimin anahtarını sunan ruhani bir öğreti sistemidir. Bu rezonans sayesinde kişi;

- Arınır,
- İçsel dengeye gelir,
- Dinginliğe ulaşır
- Doğal enerji akışına yeniden kavuşur.

Bu, yalnızca bir iyileşme süreci değil aynı zamanda derin bir uyanıştır. Çünkü gerçek şifa, sadece dışarıdan gelen bir müdahale değil, bu müdahaleyle birlikte içeride—özde uyuyan potansiyelin uyanması, insanın kendi doğal gücünü fark etmesi ve bu gücün enerjisini en yüksek seviyede kullanabilmesidir. İşte Kuantum Bioenerji, bu ruhani uyanışta blokajları çözen ve kapalı kapıların ardındaki manevi gelişimin anahtarını sunan bir öğreti sistemidir.

Sıklıkla kullandığınız “şifa dili” kavramı çok dikkat çekici. Şifa dili sizin için ne anlama geliyor?

Şifa dili, sadece kelimelerden ibaret değildir. O, görünmeyeni işiten, hissedilmeyeni dile getiren kadim bir titreşimdir. Benim için şifa dili; ruhun yarasına doğrudan dokunan, bilinçaltının kapılarını nazikçe aralayan, sözcüklerin ötesinde bir frekanstır. Her insanın içinde sessizce ağlayan bir yan vardır. Adı konmamış acılar, bastırılmış duygular ve unutulmuş parçalar...

Şifa dili, tam da bu alanlara seslenir. Çünkü bazen bilinçli bir müdahale, binlerce bilinçsiz çözüm yönteminden daha kestirme ve daha güçlüdür. Ve bu yöntem, yalnızca konuşulanı değil, kalpten akanı taşır. Şifa dili, ruhlar arası görünmeyen bir köprüdür, orada ne yargı vardır ne de direnç. Sadece saf bir tanıklık...

Ve Yaradan’dan gelen sonsuz kaynağın, bir anlığına bedende ve bilinçte yankılanması...

Bu dil, insanın en derin katmanlarında yankı bulan ve özülle rezonansa giren kutsal bir çağrıdır.

Çünkü gerçek şifa;
Ruhun hatırladığı,
Kalbin hissettiği,

Özün yeniden uyanışa geçtiği o sessiz anlarda başlar.

Şifa dilini herkes öğrenebilir ve kullanabilir mi? Yoksa belli bir sezgi ya da altyapı mı gerekir?

Şifa dili, herkesin yüreğinde izleri olan kadim bir bilgeliğin hatırlanmasıdır. Evet, herkes bu dili geliştirebilir ama bu, sadece ezberlenmiş teorik bilgilerle değil bilinçli bir gelişim ve yerinde bir çaba ile gerçekleşir. Çünkü şifa dili, bir teknikten çok bir fark edıştır. Sadece bilgiyle değil niyetle, duyarlılıkla ve derin, içsel sezgiyi ustalıkla kullanma sonucu işler.

Bu dili kullanmak, önce kendi kalbini ve ruhunu ihmal etmemeyi gerektirir.

Bazıları için bu yol daha hızlı açılır çünkü sezgilerini daha erken fark etmiştir.

Bazıları içinse bu, içsel bir eğitimin, dönüşümün ve uyanışın sonucu olarak gelişir.

Ama temel gerçek şudur:

İnsan, kendi hakikati ile buluştuğunda uzun yollar kısa yollara dönüşür.

O hâlde cevap net. Evet, şifa dili öğrenilir. Ama yalnızca zihinle değil yürekle, sezgiyle ve saf niyetle...

Kuantum Bioenerji eğitimine katılmak isteyen biri için özel bir kriter var mı?

Kuantum Bioenerji eğitimi içsel dönüşüme açık, farkındalık yolculuğuna adım atmaya gönüllü olan bireylere açıktır. Bu yol, bir unvan ya da meslek edinmenin ötesinde önce kendi öz benliğiyle tanışmaya cesaret edenler içindir.

“ Yaş bir rakamdan ibarettir. Asıl mesele, ruhsal olgunluğa açık bir bilinçle yola çıkabilmektir.”

Tek bir koşul arıyorum:

Gerçekten istemek.

Yani bilgiyle değil yürekle gelmek.

Ezberlemek için değil hatırlamak için hazır olmak.

Yaş bir rakamdan ibarettir. Asıl mesele, ruhsal olgunluğa açık bir bilinçle yola çıkabilmektir. Bu yüzden eğitimlerime katılmak isteyenlerde belirli bir yaş sınırı ya da akademik bir zorunluluk aramıyorum. Ancak kişinin, bu öğretiyi taşıyabilecek sorumluluğa, nezakete ve içsel dengeye hazır olması önemlidir. Çünkü Kuantum Bioenerji, sadece bir teknik değil bir duruş, bir hissediş, bir bilinç hâlidir.

“Derya Eryılmaz’ın bir günü nasıl geçer?” Günlük rutininizden ve sizi dengede tutan alışkanlıklardan bahseder misiniz?

Benim günüm, sessizlikle başlar. Çünkü güne başlamadan önce içime dönmeyi, kendimle hizalanmayı bir ritüel gibi yaşarım. Sabahın erken saatlerinde yaptığım kısa bir enerjisel arınma çalışması ve içsel niyet belirleme süreci, enerjiyi sadece güne değil bütüne uyumlu hâle getirir.

Ardından günüm, danışan görüşmeleri, eğitim hazırlıkları, yazıları ve araştırmaları arasında akar. Ancak her ne yapıyorsam, onu sadece bir görev değil insanlığa bir hizmet bilinciyle yapmaya özen gösteririm. Her temas, her cümle ve her alan enerjiye bir iz bırakır. Ben, o izlerin farkında olarak hareket etmeyi seçerim.

Gün içinde zihinsel alanımı arındırmak için kısa sessizlik molaları veririm. Doğayla temas etmeyi, arada ruhumu besleyen kitaplara göz atmayı alışkanlık hâline getirdim. Mümkün oldukça sade yaşar, sade düşünür, sade hissederim.

Çünkü sadelik, benim için denge demektir.

Akşam saatleri, kendi içime döndüğüm, ruhumu dinlendirdiğim zamanlardır.

Günün enerjisini kapatmadan önce tüm negatif etkilerden arınır, yaşadığım her etkileşimi, hayatla kurduğum her bağı düşünür, tefekkür eder, içsel bir farkındalıkla değerlendirir ve taşıdığım her anlamı kalben onurlandırırım. Benim için gün sadece saatlerin ilerlediği bir süreç değil, ruhun iz bıraktığı bir yolculuktur. Ve bu yolculukta en güçlü alışkanlığım, her ânı bilinçle yaşamak, kendi varlığımı şifa ile hizalamaktır.

“Kuantum Bioenerji, bilinçle şifanın buluşma noktasıdır” diyebilir miyiz? Sizce bilinç ve şifa arasında nasıl bir bağ var?

Kesinlikle diyebiliriz. Daha önce de ifade ettiğim gibi, Kuantum Bioenerji, bilinçle şifanın kesiştiği kutsal bir eşiktir. Çünkü gerçek şifa, sadece enerjiyle değil o enerjinin fark edilmesiyle, yani bilinçle mümkündür. Şifa, yalnızca bedensel bir rahatlama değil, farkındalığın doğduğu ve kişinin kendine dürüstçe yöneldiği içsel bir uyanıştır. Bilinç ise bu

yönelişi anlamlandıran içsel pusuladır. Ne kadar derin fark edersen, o kadar derin şifalanırsın. Kuantum Bioenerji’de biz enerjiyi harekete geçirirken, kişinin bilinç düzeyinde bir uyanışı da tetikleriz. Çünkü enerji, yönünü bilinçten alır. Bilinç varsa şifa kalıcıdır. Bilinç yoksa, ruhani frekanslar dengeli hâle gelmez. Benim için şifa, beden ve bilincin birlikte iyileşmesidir. Ve o bilinç uyandığında, tüm sistem kendini yeniler. Bu yüzden Kuantum Bioenerji bir yöntem değil bir farkındalık ve bilinç yükseltme alanıdır. Ve o alanda insan, yüksek benliğine döner... Bu denklem gerçekleştiğinde şifa süreci başlamış olur ve bu başlangıç, ileri seviyede şifanın tamamlanmasını sağlar.

Kuantum Bioenerji ekolünüzle karşılaşanlar için bu karşılaşma anları bir tesadüf müdür, yoksa bir tür çekim midir?

Evet, hayatta tesadüflere benzeyen tevafuklar vardır. Lakin her buluşmanın bir frekansı, her karşılaşmanın bir çağrısı vardır. Bu tür karşılaşmalar, görünürde rastlantı gibi dursa da özde bir çekimin, bir frekans eşleşmesinin tezahürüdür. Kuantum Bioenerji Ekolu sadece bilgi değil, enerji, bilinç ve ruhsal hatırlayışla örülmüş bir çağrıdır. O çağrıya kulak verenler, çoğu zaman zihinsel bir arayıştan değil, ruhsal bir titreşime yanıt vererek yaklaşırlar. Bu bir rastlantı değil ruhun zamanla buluştuğu bir eşzamanlılık alanıdır. Çünkü her ruh, kendi frekansı ile uyumlu olan hakikati bir gün mutlaka işitir. Ve işte o an tesadüf değil, kaderin ruhsal çağrısına verdiği bir cevaptır.

Son olarak... Sizinle bireysel olarak çalışmak isteyen, bu yolda size ulaşmak isteyen okurlarımız için nasıl bir yol izlemeliler? Ulaşılabilecekleri kanalları bizimle paylaşır mısınız?

Kendi varoluşundaki yüksek bilincine doğru bir adım atmak isteyen her ruh için bu alan farkındalık, şifa ve birlikte yürünecek içsel bir yolculuk, ruhsal bir gelişim, zihinsel bir arınma, bedensel bir destek için her zaman açıktır.

- Bireysel seanslar
- Enerji çalışmaları
- Danışmanlık süreçleri
- Eğitim programları için benimle aşağıdaki kanallar aracılığıyla kolaylıkla iletişime geçebilirsiniz:

E-posta: bioenerjikuantum@gmail.com

Instagram: @kuantumbioenerjiegitimi

Web sitesi: www.kuantumbioenerji.com

İletişim: 0531 912 92 00

Ve unutmayın...

Gerçek dönüşüm bir adımla başlamaz, bir uyanışla çağılır.

Ve bazen, görünmez bir temas...

İnsanın tüm hayatını sessizce yeniden yazar.



YILLARCA TAŞIDIĞINIZ YÜKÜ ATIN

Kadınlara her içsel dönüşümlerinde rehberlik, ilişkisel ve duygusal anlamda onlara eşlik eden İçsel Dönüşüm Uzmanı Gonca Birgili Koçer yüklerimizi azaltmak, kendimizi yeniden inşa etmek için önemli bilgiler verdi.

“Çoğunlukla suçluluk, öfke, güvensizlik, değersizlik, küçümseme, aldatma kırgınlık duyguları geliyor. Bunlar çözüldükçe kişi yılların taşıdığı yükü gidiyor, huzurlu ve hayata daha denge noktasından bakmaya başlıyor. Bu yolculukta kadınlara rehberlik etmek, onların ilişkisel ve duygusal alanlarda kendilerini yeniden inşa etmelerine eşlik etmek bana büyük bir anlam katıyor.”

“İçsel dönüşüm benim için, insanın kendi kaçtığı, korktuğu, gölge yanlarıyla yüzleşmesi bugüne kadar yok saydığı yönlerini fark etmesi ve aslında bunlarında bir değer armağan taşıdığını görmesidir.”

Röportaj: Banu Çelik

Ö

ncelikle sizi tanıyabilir miyiz?

Ben Gonca Birgili Koçer. Halkla ilişkiler mezunuyum. Türk ve yabancı firmalarda uzun yıllar profesyonel iş hayatının içinde bulundum. Kurumsal

deneyimlerim bana insan ilişkilerinin, iletişimin ve değerlerin ne kadar önemli olduğunu gösterdi. Bir noktada, sadece iş hayatının bana yetmediğini fark ettim ve içsel dönüşüm yolculuğuma yöneldim. Ruhsal, zihinsel ve bedensel anlamda yaşadığım kırılmalar bu alanda daha derinleşmeme vesile oldu. Bu süreçte tanıştığım Demartini Metot, hayatımda büyük bir dönüm noktası oldu. İngiltere merkezli Demartini Institute tarafından verilen, uluslararası geçerliliğe sahip Demartini Facilitator sertifikam bulunuyor. Bu metot, dünya çapında pek çok ülkede uygulanan bilimsel temelli bir yöntemdir. Bu uygulama ve metot sayesinde yalnızca kendi dönüşümümü değil, başkalarının da zihinsel duygusal ve ilişki alanlarda özgürleşmelerine rehberlik ediyorum.

İçsel Dönüşüm sizin için ne ifade ediyor?

İçsel dönüşüm benim için, insanın kendi kaçı, korktuğu, gölge yanlarıyla yüzleşmesi bugüne kadar yok saydığı yönlerini fark etmesi ve aslında bunlarında bir değer armağan taşıdığını görmesidir. Kendi özünü hatırlamak, unuttuğu içsel güce yeniden bağlanmak ve özüne dönmektir. Bu süreçte kişi hem kendi bütünlüğünü kabul eder hem de hayatında daha dengeli, özgür gerçek varoluşu yaşar.

Duygusal şifalanma sürecinde en çok hangi duygularla çalışıyorsunuz?

Çoğunlukla suçluluk, öfke, güvensizlik, değersizlik, küçümseme, aldatma kırgınlık duyguları geliyor. Bunlar çözüldükçe kişi yılların taşıdığı yükü gidiyor, huzurlu ve hayata daha denge noktasından bakmaya başlıyor.

İlişkilerde karşımdakini değiştirmek yerine neler odaklanmak gerekir?

Karşımdakini değiştirmeye çalışmak yerine, onun sana gösterdiği yansımalarla bak. Çünkü aslında gördüğün şey senin bilinç dışında bastırdığın bir tarafını açığa çıkarıyor. O kişiyi suçlamak yerine, sen de hangi parçanı gösterdiğini fark etmek ve bunu nötrlemek ilişkide gerçek dönüşümü getirir. Özetle karşımdakini değil, sen de tetiklenen duyguya dönüştürmeye odaklan.

Günlük hayatta içsel dengeyi korumak için ne önerirsiniz?

Her gün uyanır uyanmaz düzenli meditasyon yapıyorum. Şükür pratikleriyle zihnimi besliyor, nefes ve merkezlenme çalışmalarıyla bedenimi dengeye getiriyorum. Böylece içsel dengemi koruyorum hem de danışanlarıma temiz bir alandan rehberlik ediyorum.

“ Karşımdakini değiştirmeye çalışmak yerine, onun sana gösterdiği yansımalarla bak. Çünkü aslında gördüğün şey senin bilinç dışında bastırdığın bir tarafını açığa çıkarıyor. ”



“ Zihin, beden ve ruh birbirinden ayrı değil. Zihin değiştiğinde bedenin tepkisi değişiyor, ruh ise her zaman bu sürecin merkezinde.”





Zihin, beden ve ruh bütünlüğü dönüşümde nasıl rol oynuyor?

Zihin, beden ve ruh birbirinden ayrı değil. Zihin değiştiğinde bedenin tepkisi değişiyor, ruh ise her zaman bu sürecin merkezinde. Bütünlük sağlandığında kişi kendini daha teslim tam ve bütün hissediyor.

Kadınların içsel dönüşüm yolculuğunda öne çıkan en önemli ihtiyaç nedir?

Kadınların içsel dönüşüm yolculuğunda en önemli ihtiyaç bence kendi öz değerini hatırlamak. Çoğu kadın yıllar boyunca başkalarını önemseyip kendini geri planda bırakıyor. Oysa en büyük dönüşüm başkasını memnun etmeye değil, kendi özüne dönmeye gerçek ihtiyaçlarını fark etmeye ve yaşamın her alanında bu değeri onurlandırmaya dayanıyor.

Sosyal medyada paylaşımlarınızla birçok kişiye ilham oluyorsunuz. Sizi en çok motive eden geri dönüşler neler?

En çok motive eden şey, insanların sizinle seans yaptıktan sonra danışanlarımin, "bakış açım, frekansım zihnim değişti, dönüştü, hatta bedensel anlamda da çözülme yaşadım" demeleri. Bu etkilerin hayatını değiştirdiğini görmek çok değerli.

Önümüzdeki dönemde gerçekleştirmek istediğiniz projeleriniz var mı?

Benim için şifa zihin, beden ve ruhun bir bütün olarak dengelenmesi demek. Zihin terapisi, meditasyon ve nefes çalışmaları bir araya getirerek hem bireysel hem de kolektif dönüşüm alanları açmayı amaçlıyorum. Kanal olma özelliğim ve şifa tasarımı gereği kadınların da kendi öz değerlerini hatırlamaları, kadınlık enerjilerini onurlandırmaları ve zihinsel sınırlamalardan özgürleşmeleri en büyük niyetim. Bu yolculukta kadınlara rehberlik etmek, onların ilişkisel ve duygusal alanlarda kendilerini yeniden inşa etmelerine eşlik etmek bana büyük bir anlam katıyor. Önümüzdeki dönemde bireysel seansların yanı sıra nefes, meditasyon, zihin terapisiyle bütünsel dönüşüm kampları düzenlemeyi kadınlara özel atölyeler grup çalışmaları ve eğitimlerle daha geniş bir kitleye ulaşmayı hedefliyorum.

Instagram: @terapizihin

“ Bu yolculukta kadınlara rehberlik etmek, onların ilişkisel ve duygusal alanlarda kendilerini yeniden inşa etmelerine eşlik etmek bana büyük bir anlam katıyor.”



İÇSEL GÜCÜNÜZÜ KEŞFEDİN

Bireysel psikoterapi, çift terapisi, çocuk-ergen danışmanlıkları, grup terapileri, sanat temelli atölyeleri, dil ve konuşma terapisi ve diyetisyen ile İstanbul Acıbadem’de hizmet veren Es Vita Psikoloji Kurucusu Sena Dadandı ile psikolojiye dair her şeyi konuştuk.

Sena Hanım, iyi bir psikoloğun, bir başkasına ışık tutmadan önce kendi ışığını keşfetmiş ve kendi yolculuğunda belirli dönemeçlerden geçmiş olması gerektiğinin altını çizerek vurguluyor.

Es Vita, yalnızca bir psikolojik danışmanlık merkezi değil; aynı zamanda iyileşmenin, dönüşümün ve paylaşımın alanı.

Röportaj: Melek Şenol

”



kurlarımıza Kendinizi tanıtabilir misiniz? Kimdir Sena Dadandı?

İsmim Sena, üç kişilik bir ailenin tek çocuğu olsam da hayatım oldukça büyük bir çevre içinde geçti. Sevgi ve güveni bir arada hissedebildiğim bir hayat geçirdim ve bunun devamını da şu an iş hayatımda devam ettirmeye çalışıyorum. Her zaman psikolog olmak istiyordum diyemem ama her zaman hayallerimi özgürce gerçekleştirebileceğim bir alan yaratmak istiyordum diyebilirim. Şanslıyım ki mesleğimi seçtiğim dönemlerde bunu en seveceğim şekilde yapacağım yola doğru karar verdim. Şimdilerde ise ekip arkadaşlarımla birlikte hayallerimizi gerçekleştirdiğimiz ve birlikte yeni hayaller kurduğumuz Es Vita Psikoloji'de çalışıyorum.

Es Vita Psikoloji'yi biraz anlatır mısınız?

Es Vita, yalnızca bir psikolojik danışmanlık merkezi değil; aynı zamanda iyileşmenin, dönüşümün ve paylaşımın alanı. Burada Klinik Psikolog, nöropsikolog, dil ve konuşma terapisti, diyetisyen, oyun terapisti, gibi uzmanlarla birlikte çalışıyoruz. Amacımız danışanlarımızın hem ruhsal hem de bedensel bütünlüğüne destek olmak ve onları kendilerinin en iyi versiyonlarına ulaşma yolculuklarında yanlarında olmak.

Günlük çalışma rutininiz nedir?

Seanslarımı genellikle 13:00 ve sonrasında planlayıp günün öncesini kendime ayırıyorum. Mutlaka bir günlük planları yaptığım ajandam bir de yapılacaklar defterim bulunuyor. Düzenimi önümde yazılı görebilmek benim için büyük rahatlık oluyor. Sonrasında da günlük akışıma göre seanslarıma giriyor ve resmi işlerimi, kliniğin ihtiyaçlarını, ekibimin istediklerini, yapmam gerekenleri hallediyorum. Akşam 20:00 gibi işlerimi halledip ertesi güne kadar işlerimi askıya alıyorum.

Sena Dadandı'nın bir günü nasıl geçiyor?

Sabahlarımla daha yavaş ve dingin geçirmeye önem gösteriyorum. Özellikle meditasyon ve günlük yazmak bana en iyi gelen rutinlerimden. Saat 10:00-11:00 gibi spora gidip 12:00'a doğru kliniğe geçmiş oluyorum. Sonrasındaysa seanslarım, günün ve sonraki günlerin planlamaları, bazen toplantılar ile geçiyor. Akşam 20:00 gibi klinikten çıkmış oluyorum. Tabii ki bunun zamanının, sıralamasının, düzeninin değiştiği olabiliyor. Ayrıca gün içinde gerek ekip arkadaşlarımla gerek başka arkadaşlarımla sosyalleşerek kendime de zamanlar yaratıyorum.

Psikolog kimdir?

Psikolog, insanların ruhsal süreçlerine, iç dünyalarına ayna tutan kişidir. Yargılamadan, etiketlemeden, kişinin kendi içsel gücünü keşfetmesine yardımcı olur. Bazen bir rehber, bazen bir yol arkadaşıdır.



“Psikolog, insanların ruhsal süreçlerine, iç dünyalarına ayna tutan kişidir. Yargılamadan, etiketlemeden, kişinin kendi içsel gücünü keşfetmesine yardımcı olur.”

“Hedeflerimi belirlerken toplumsal ihtiyaçları, mesleki etik değerleri ve sürdürülebilirliği mutlaka göz önünde bulunduruyorum.”





Genç girişimci olarak kariyer gelişiminize katkıları neler oldu?

Girişimcilik, bana büyük bir vizyon ve büyüme kazandı. Risk almayı, yeniliklere açık olmayı, krizlerden geçerken sakın kalmayı öğretti. Aynı zamanda liderlik becerilerimi geliştirdi ve ekiple çalışmanın önemini daha derinden anlamamı sağladı.

Kariyer hedeflerinizi belirlerken girişimci olarak nelere dikkat ediyorsunuz?

Benim için en önemli kriter, işin insanlara fayda sağlaması. Hedeflerimi belirlerken toplumsal ihtiyaçları, mesleki etik değerleri ve sürdürülebilirliği mutlaka göz önünde bulunduruyorum. Ayrıca mesleğimi gerçekleştirirken de benimle aynı bakış açısı ve vizyondaki insanlarla ekip arkadaşı olmak da benim için ayrıca bir şans. Bu şekilde hem kendimi hem kariyer hedeflerimi çok daha sağlıklı ve tatmin olarak gerçekleştiriyorum.

Esvita Psikoloji’de verdiğiniz hizmetler ve danışmanlıklar nelerdir?

Yeni merkezimizde özellikle bireysel psikoterapi, çift terapisi ve çocuk-ergen danışmanlıklarını güçlendirdik. Ayrıca grup terapileri ve sanat temelli atölyeleri de sürece dahil ederek alanı daha bütüncül hale getirdik. Dil ve konuşma terapisi, diyetisyen ile de çeşitlendirdik.

Yeni açılan işyerinizle ilgili klinik psikolog olarak hizmetleriniz nelerdir?

Çoğunlukla bireysel ve çift psikoterapi hizmeti versem de her hafta düzenli olarak küçük gruplar için sanat terapisi atölyeleri düzenliyorum.

Sizce iyi bir psikolog nasıl olmalı?

İyi bir psikolog öncelikle iyi bir dinleyici olmalı. Empati kurabilmeli, yargıdan uzak durabilmeli, mesleki etik ilkelere bağlı kalmalı. Bilimsel bilgiyle donanmış ama aynı zamanda insani sıcaklığıyla da danışanına güven verebilen bir yol arkadaşı olabilmeli. Bir başkasına ışık tutmadan önce kendi ışığını keşfetmiş ve kendi yolculuğunda belirli dönemeçlerden geçmiş olmalı.

“Yeni merkezimizde özellikle bireysel psikoterapi, çift terapisi ve çocuk-ergen danışmanlıklarını güçlendirdik. Çoğunlukla bireysel ve çift psikoterapi hizmeti versem de her hafta düzenli olarak küçük gruplar için sanat terapisi atölyeleri düzenliyorum.”



İÇİNİZDEKİ DİŞİ GÜCÜ KUCAKLAYIN

İçsel dönüşüm sürecinde danışanlarını bütünüyle (ruhsal, zihinsel, fiziksel) şifalanmalarını sağlayan ve onlara ışık olan Evrensel Şifa Uzmanı Rahşan Büşra Kara ile samimi bir sohbet gerçekleştirdik. “Bu yolculuk kadının kendi tahtına yeniden oturması gibidir... Yıllarca üstü örtülmüş mücevherler gibi parlayan ruhunu, kendi elleriyle tozdan arındırır. İçindeki dişi gücü kucakladığında, sesi daha gür çıkar, adımları daha sağlam olur. Ve o an, sadece kendi hikâyesini değil, gelecek nesillerin hikâyesini de iyileştirmeye başlar.”

Köklerinizi sevgiyle besleyin. Zamanı geldiğinde, yaşam sizi kendi ışığınıza doğru büyütecek.

“İçimde bir ses bana, “Paylaş, iyileştir, hatırlat” dedi. O an anladım ki bu yol sadece bana ait değil; ona dokunacak herkesin kendi şifa yolculuğuydu.”

Röportaj: Banu Çelik

Ö

ncelikle kendinizi tanıtarak başlayabilir misiniz? “Raile Evrensel Şifalanma” nasıl doğdu ve sizi bu yola çeken içsel çağrı neydi?

Hayatım boyunca kalbimin sesini dinleyerek, görünmeyen hissetmeye çalıştım. Zamanla, evrenden bana gelen işaretleri, tarihlerdeki anlamlı

kesişmeleri, tesadüf gibi görünen ama aslında ilahi düzenin parçası olan anları okumayı öğrendim. “Raile Evrensel Şifalanma”, adımda yer alan üç güçlü “RA” hecesinin birleşiminden doğdu. “RA” hem kadim bilgelikte ışığı hem de ilahi bilgiyi temsil ediyordu. İsmimin anlamı, hayatımdaki döngüler ve mucizevi deneyimlerim, bu şifa yolunu tamamladığımı hissettirdi. İçimde bir ses bana, “Paylaş, iyileştir, hatırlat” dedi. O an anladım ki bu yol sadece bana ait değil; ona dokunacak herkesin kendi şifa yolculuğuydu.

Rahşanca:

“Ben, yeryüzüne gökyüzünün nefesinden düşmüş bir damlayım... Her adımında yıldızların fısıldadığı yolları duydum. ‘Raile Evrensel Şifalanma’ bana bir gün göksel bir kapıdan süzülen ışıkla indi; o ışık hem hatırlayış hem de hatırlatış oldu. Bu yol, sadece benim değil; kalbinde şifa tohumları taşıyan herkesin, birlikte yürüdüğü sonsuz bir ırmak.”

Bioenerji, kuantum alan çalışmaları ve holistik şifa gibi konularla ilgileniyorsunuz. Bu sistemler birbirini nasıl tamamlıyor, sizce bir bütün olarak nasıl çalışıyorlar?

Benim için bu üç sistem, aynı evrenin farklı kapıları gibi... Bioenerji, insanın enerji alanındaki tıkanıklıkları temizler, bedenın doğal dengesini yeniden kurar. Kuantum alan çalışmaları, kişinin geçmişten gelen zincirlerini kırar ve onu kendi sonsuz potansiyeline taşır. Holistik şifa ise tüm bu alanları tek bir bütünlükte buluşturur; beden, zihin ve ruh aynı ritimde akmaya başlar. Biri yolu açar, diğeri yönü gösterir, diğeri ise yürümek için gereken gücü verir.

Rahşanca:

“Bu üç çalışma benim için, evrenin üç ayrı dili... Bioenerji; karanlık bulutların ardından gökyüzünü açan rüzgâr gibidir, tüm ağırlıkları temizler. Kuantum alan; zamanın sınırlarını kaldırıp bizi kendi sonsuz potansiyelimizle tanıştıran bir köprü... Holistik şifa ise, bu yolculuğun hem kalbi hem de kanatlarıdır; ruh, zihin ve bedenın el ele tutuşup aynı ritimde dans etmesidir.”

Kuantum şifa son dönemde çok merak edilen bir konu. Sizin uygulamalarınızda kuantum yaklaşımı nasıl bir yer tutuyor?

Kuantum şifa, çalışmalarımın kalbin merkezinde duran bir anahtar... Burada zaman tek bir çizgi değil; geçmiş, şimdi ve gelecek aynı masada oturur. Bir travmayı, onu yaratan anın ötesinde dönüştürdüğünüzde, o anın tüm yankıları değişir. Düşüncelerimiz dönüşünce hayatımız dönüşür; çünkü içte ne değişirse dışta da o görünür. Kuantum yaklaşımıyla, bilinçaltındaki ağır taşlar hafifler, yerini özgürlük ve yeni olasılıklar alır. İşte o zaman, hayat kendi mucizesini yazmaya başlar.

“Bir travmayı, onu yaratan anın ötesinde dönüştürdüğünüzde, o anın tüm yankıları değişir.”





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. Danışanlarımızın karşılaştığı en sık içsel engellerin başında yetersizlik duygusu, korkular, değersizlik hissi ve mükemmeliyetçilik gelir. Bu engeller, kişinin kendine olan güvenini sarsar, potansiyelini gerçekleştirilmesini 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, bilinmeyenden korkma, hatta başarıyı hak etme 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. Danışanlarımızın, 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 adımıdır. 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 sağlıyor, 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, danışanlarımızın 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!

Seanslarınızda danışanlarınızla genellikle hangi blokajlar üzerinde çalışıyorsunuz? Ruhsal, zihinsel ve fiziksel katmanlarda nasıl bir çözülme süreci yaşıyor?

Seanslarda en çok değersizlik duygusu, korkular ve yetersizlik inancı ile karşılaşıyorum. Ruhsal düzeyde, kişinin kendi öz ışığını hatırlamasına yardımcı oluyorum. Zihinsel düzeyde, onu sınırlayan düşünce kalıplarını dönüştürüyoruz. Fiziksel düzeyde ise enerji akışı yeniden dengeleniyor; bedende hafiflik, huzur ve yenilenme hissi oluşuyor.

Rahşanca:

“Bu süreç, kapalı bir odanın penceresini açmak gibidir... Önce karanlık yavaşça aydınlanır, ardından içeriye taze bir rüzgâr girer. Danışan, içindeki yükleri bıraktıkça gözlerinde parlaklık belirir. Ruh, zihin ve beden bir kez uyumlandığında, yaşamın tüm renkleri yeniden görünür hale gelir.”

“Holistik şifa” anlayışına göre, kişi sadece beden değil; zihin, ruh ve enerji boyutlarıyla bir bütün. Siz bu dengeyi seanslarınıza nasıl yansıtıyorsunuz?

Benim için holistik şifa, insanın tüm katmanlarının aynı ahenk içinde çalışmasıdır. Seanslarda yalnızca bedendeki soruna değil, zihinsel kalıplara, ruhsal yaralara ve enerji akışına da odaklanırım. Çünkü bir alandaki iyileşme, diğer alanlara da yansır.

Rahşanca:

“Bu, bir bahçeyi canlandırmaya benzer... Toprağı beslersin (beden), yabancı otları temizlersin (zihin) ve çiçeklere su verirsın (ruh). O zaman bahçe sadece yeşermekle kalmaz, rengârenk açar. İşte holistik şifa, insanın kendi bahçesini yeniden hayatla doldurmasıdır.”

Sosyal medya paylaşımlarınızda sıkça “farkındalık, niyet, teslimiyet” kavramlarına yer veriyorsunuz. Bu kavramlar sizin için ne ifade ediyor?

Farkındalık, kendi gerçeğini görmektir. Niyet, bu gerçeği sevgiyle yönlendirmektir. Teslimiyet ise, elinden geleni yaptıktan sonra gerisini evrene güvenle bırakabilmektir.

Rahşanca:

“Farkındalık; gece karanlığında ufukta beliren ilk ışık gibidir. Niyet; o ışığa doğru atılan ilk adımdır. Teslimiyet ise; o yolda yürürken gökyüzünün sana rehberlik edeceğine güvenmektir. Bu üç adım, insanı kendi hakikatine götüren kutsal köprüdür.”

Özellikle kadınlar için dönüşüm süreçleri çoğu zaman bastırılmış duygularla yüzleşmeyi içeriyor. Sizce kadınların en çok ihtiyaç duyduğu şifa alanı neresi?

Kadınların en çok ihtiyaç duyduğu şifa, kendi öz değerlerini yeniden hatırlamalarıdır. Toplumun, ailenin ya da geçmişte yaşanan acı deneyimlerin yükü altında, çoğu zaman kendi ışıklarını göremez hale geliyorlar. Şifa, kadının kendi içindeki gücü fark edip yeniden sahiplenmesiyle başlar.

Rahşanca:

“Bu yolculuk kadının kendi tahtına yeniden oturması gibidir... Yıllarca üstü örtülmüş mücevherler gibi parlayan ruhunu, kendi elleriyle tozdan arındırır. İçindeki dişi gücü kucakladığında, sesi daha gür çıkar, adımları daha sağlam olur. Ve o an, sadece kendi hikâyesini değil, gelecek nesillerin hikâyesini de iyileştirmeye başlar.”

Evrensel bağlantıdan söz ediyorsunuz. Bunu biraz daha açabilir misiniz? Evrensel akışla hizalanmak ne demektir ve bu nasıl mümkün olur?

Evrensel bağlantı, hepimizin varoluşu besleyen aynı kaynağa bağlı olduğunu fark etmektir. Evrensel akışla hizalanmak, bu kaynağın sunduğu rehberliği kabul etmek, direnç yerine uyum göstermektir.

Rahşanca:

“Bu, bir nehrin akışına kendini bırakmak gibidir... Korkularını, şüphelerini ve kontrol etme ihtiyacını geride bırakıp, suyun seni götürdüğü yere güvenmektir. Akışa uyum sağladığında, evren sana kapalı sandığın kapıları açar, beklenmedik mucizeler fısıldar.”



“Kuantum yaklaşımıyla, bilinçaltındaki ağır taşlar hafifler, yerini özgürlük ve yeni olasılıklar alır. İşte o zaman, hayat kendi mucizesini yazmaya başlar.”



Seanslar sonrasında gelen geri bildirimler sizin için çok kıymetli olmalı. Sizi en çok etkileyen danışan deneyimlerinden birini bizimle paylaşır mısınız?

Beni en çok etkileyen anlardan biri, yıllardır yoğun panik atak yaşayan bir danışanımla yaşadım. Birkaç seansın ardından bana, "Bugün tek başıma deniz kenarında yürüdüm, güneşi izledim ve ilk defa korkmadım" dedi. O yürüyüş sadece ayaklarla değil, ruhuyla atılmış bir adımdı.

Rahşanca:

"Bu deneyim bir çiçeğin yeniden açması gibiydi... Yıllarca karanlıkta beklemiş, yağmuru ve güneşi özlemiş bir çiçek düşünün. O seanslar, toprağın çatlamasına, ışığın içeri girmesine vesile oldu. Ve o çiçek yeniden açtığında, sadece kendini değil, etrafındaki dünyayı da güzelleştirdi."

Son olarak She and Girls okuyucularına; içsel dönüşüme başlamak isteyen ama nereden başlayacağını bilemeyenler için kalpten bir öneriniz olur mu?

İçsel dönüşüm, büyük ve karmaşık bir adım gibi görünse de aslında bir nefes kadar yakın. Öncelikle derin bir nefes alın ve kalbinize sorun: "Şu an gerçekten neye ihtiyacım var?" Gelen cevabı yargılamadan kabul edin. Küçük adımlar atın; çünkü dönüşüm bir yarış değil, kendinizle yeniden tanışma sürecidir.

Rahşanca:

"Bu yolculuk bir tohumun toprağa düşmesi gibidir... O tohum, hemen filizlenmek için acele etmez; önce kök salar, güçlenir, suyu ve güneşi bekler. Siz de önce köklerinizi sevgiyle besleyin. Zamanı geldiğinde, yaşam sizi kendi ışığınıza doğru büyütecek."

Sevgiler,

Rahşan Büşra KARA

“Danışan, içindeki yükleri bıraktıkça gözlerinde parıltı belirir. Ruh, zihin ve beden bir kez uyumlandığında, yaşamın tüm renkleri yeniden görünür hale gelir.”



“ Seanslarda yalnızca bedendeki soruna değil, zihinsel kalıplara, ruhsal yaralara ve enerji akışına da odaklanırım. Çünkü bir alandaki iyileşme, diğer alanlara da yansır. ”



KAŞLARINIZIN DOĞAL İFADESİNİ KORUYUN

“Kadınların kaş ve kirpik bakımında en çok yaptığı hata, kendi doğal yapısına uymayan yöntemlere yönelmeleri. Örneğin; kaş alırken yüz hatlarına uygun olmayan şekiller vermek ya da fazla inceltmek, kaşın doğal ifadesini bozabiliyor. Kirpiklerde ise yanlış rimel kullanımı, yoğun makyajı iyi temizlememek ya da bilinçsizce takma kirpik yapıştırmak kirpikleri zayıflatıyor. Bir diğer sık yapılan hata da erde bilinçsizce yapılan lifting ya da bakım denemeleri. İnternette görülen ürünlerle yapılan yanlış uygulamalar hem kıl köklerine zarar veriyor hem de geri dönüşü zor hasarlara yol açabiliyor. “

Kaş Uzmanı ve Makyaj Artisti Serap Baytekin, kaş bakımında doğru bilinen yanlışlar konusunda önemli uyarılarda bulunuyor. Bakım aşamasında doğru ilerlendiğinde hem erken müdahale gerekmeden hem de farklılık oluşmadan yüz ifadelerimizi koruyabileceğimizin altını çiziyor.

“Bakım sadece görünüş değil, kendine verdiğin sevgidir.”

Sloganıyla, özgüvenin her şeyden önce kendinize verdiğiniz değerden başladığını belirtiyor.

“ Benim için güzellik sektörü sadece bir iş değil, aynı zamanda bir yaşam biçimi. ”

Röportaj: Banu Çelik

Ö

Öncelikle sizi daha yakından tanıyabilmemiz için, bize kısaca kendinizden ve güzellik, kozmetik ve kişisel bakım alanındaki yolculuğunuzdan bahsedermisiniz?

Ben Serap Baytekin, 14 Temmuz 1988 doğumluyum.

Güzellik sektörüne 17 yaşında tamamen sıfırdan başladım. O dönemlerde salonda çay-kahve yaparak, ortamı gözlemleyerek ve uzmanları izleyerek ilk adımlarımı attım. Zamanla, bu işin sadece dış görünüş değil, aynı zamanda insanlara dokunmak, onların özgüvenini ve ruhunu beslemek olduğunu fark ettim. Mesleğe duyduğum tutku beni sürekli öğrenmeye yönlendirdi. Önce gözlemleyerek, sonra çeşitli eğitimler alarak kendimi geliştirdim. Her geçen yıl, elime aldığım her yeni bilgiyle hem işimi daha profesyonel yapmayı hem de danışanlarımın hayatlarına daha derin bir şekilde dokunmayı öğrendim. Bugün geldiğim noktada, 17 yaşında heyecanla attığım o ilk adımların ne kadar değerli olduğunu görüyorum. Çünkü işin mutfağından başlamanın bana kattığı en büyük şey, sabır, emek ve azmin başarının temel taşları olduğunu bilmek oldu. Benim için güzellik sektörü sadece bir iş değil, aynı zamanda bir yaşam biçimi. İnsanların hem dış görünüşlerini hem de içsel enerjilerini güçlendirmek, onlara kendilerini daha iyi hissettirmek benim en büyük motivasyonum.

“Golden Touch Serap” markasını kurma süreciniz nasıl gelişti? Bu markayı güzellik sektöründe öne çıkaran en önemli detay nedir?

Golden Touch Serap markasının temelleri, yıllar içinde biriken tecrübelerim, hayallerim ve insanlara dokunma isteğimle atıldı. Ben bu mesleğe başladığımda tek hayalim, işimi en iyi şekilde yapmak ve insanların hayatına güzellik katabilmektir. Zamanla anladım ki; yaptığım iş sadece bir estetik dokunuş değil, aynı zamanda bir özgüven armağanı. ‘Golden Touch’ ismini seçmemin sebebi de tam olarak bu... Çünkü altın hem değerli hem de şifa verici bir sembol. Ben de danışanlarıma dokunduğum her an, onlara sadece dış güzellik değil, ruhlarına da parlaltı ve enerji katmak istedim. Bu marka benim için bir işten çok daha fazlası; kalbimden geçenleri, emeğimi ve spiritüel bakış açımı bir araya getiren özel bir yolculuk. Markamı güzellik sektöründe öne çıkaran en önemli detay, sadece teknik bilgi ya da uygulamalar değil, işin ruhunu da işin içine katmam. Her kişiye özel yaklaşım sergilemek, onları anlamak, ihtiyacını görmek ve kendini özel hissettirmek... İşte bu, Golden Touch Serap’ın farkı. Benim için markam, insanlara dokunurken bıraktığım enerji ve samimiyetin yansıması. Çünkü güzellik; sadece aynaya baktığımızda gördüğümüz değil, içimizde hissettiğimiz ışıltıdır. Golden Touch da tam olarak bunu anlatıyor.



“ Zamanla anladım ki; yaptığım iş sadece bir estetik dokunuş değil, aynı zamanda bir özgüven armağanı.”



Kaş ve kirpik bakımına son yıllarda büyük bir ilgi var. Sizce kaş ve kirpik liftingi neden bu kadar popüler oldu? Doğru uygulamalar için nelere dikkat edilmeli?

Son yıllarda kaş ve kirpik liftinginin bu kadar popüler olmasının sebebi, kadınların artık doğal güzelliğe daha çok yönelmesi. İnsanlar hem zahmetsiz hem de uzun süre kalıcı çözümler istiyor. Kaş ve kirpik liftingi de tam olarak bunu sağlıyor. Makyaj yapmasanız bile yüzünüzü daha canlı, bakışlarınızı daha etkileyici ve bakımlı gösteriyor. Bu da günlük hayatı kolaylaştırıyor. Burada en önemli nokta, uygulamanın doğru ellerde yapılması. Çünkü kaş ve kirpik çok hassas bölgeler; yanlış ürün kullanımı ya da yanlış teknikler, kıl köklerine zarar verebilir. Ben her zaman şunu savunuyorum: Doğru eğitim almış bir uzman, kaliteli-güvenilir ürünler ve kişiye özel yaklaşım bu işin olmazsa olmazlarıdır. Ayrıca her danışanın ihtiyacı farklıdır. Kaş yapısı, kirpik uzunluğu, hatta kişinin yüz hatları bile uygulamanın şeklini belirler. Bu yüzden ben her işlemden önce mutlaka analiz yapar, danışanın beklentisini dinler ve en uygun tekniği seçerim. Kısacası kaş ve kirpik liftingi, doğru uygulandığında hem güzellik hem de özgüven veren çok güçlü bir bakım. Ancak bunun bir trend olmasının ötesinde, sağlıklı ve kişiye özel bir dokunuş olması gerektiğini unutmamak lazım.

Kaş ve kirpik liftingi, doğal güzelliği ön plana çıkaran zahmetsiz bir ışıltı.

Doğru ürün, doğru teknik ve kişiye özel yaklaşım bu işin en önemli sırrı. Her bakış bir hikâye anlatır; lifting ise o hikâyeyi daha güçlü kılar.

Makyaj, günlük yaşamda birçok kadının vazgeçilmezi. Sizce iyi bir makyajın sırrı nedir ve hangi temel ürünler her kadının çantasında mutlaka bulunmalı?

Bence iyi bir makyajın sırrı, kadının kendi doğal güzelliğini kapatmadan onu ortaya çıkarmasıdır. Makyaj bir maske değil; yüz hatlarını, cildin ısıltısını ve kişinin enerjisini yansıtan bir dokunuş olmalı. Ben her zaman ‘az ama doğru ürün, doğal ama etkili sonuç’ anlayışına inanırım. İyi bir makyajda en önemli şey cildin hazırlanmasıdır. Nemlendirilmiş ve sağlıklı bir cilt, makyajın en güzel zeminidir. Ardından doğru tonlarda bir ten ürünü, bakışları ön plana çıkaracak hafif bir maskara ve yüzün ifadesini güçlendiren kaş dokunuşu bence makyajın olmazsa olmazlarıdır. Her kadının çantasında bulunması gereken temel ürünlere gelirsek; bence mutlaka bir nemlendirici lip balm, cildi taze gösterecek hafif bir BB krem ya da kapatıcı, kirpikleri belirginleştirecek maskara ve gün boyu canlılık katan doğal tonlarda bir allık olmalı. Bunlar, gün içerisinde hızlıca dokunuş yaparak kendinizi hem bakımlı hem de enerjik hissetmenizi sağlar. Unutmamak gerekir ki makyaj sadece güzelleştirmek için değil, kadının kendini daha güçlü, daha özgüvenli hissetmesi için de çok özel bir araçtır.”

Kadınların en çok yaptığı kaş ve kirpik bakım hataları neler? Bu hatalardan kaçınmak için önerileriniz var mı?

Kadınların kaş ve kirpik bakımında en çok yaptığı hata, kendi doğal yapısına uymayan yöntemlere yönelmeleri. Örneğin; kaş alırken yüz hatlarına uygun olmayan şekiller vermek ya da fazla inceltmek, kaşın doğal ifadesini bozabiliyor. Kirpiklerde ise yanlış rimel kullanımı, yoğun makyajı iyi temizlememek ya da bilinçsizce takma kirpik yapıştırmak kirpikleri zayıflatıyor. Bir diğer sık yapılan hata da evde bilinçsizce yapılan lifting ya da bakım denemeleri. İnternette görülen ürünlerle yapılan yanlış uygulamalar hem kıl köklerine zarar veriyor hem de geri dönüşü zor hasarlara yol açabiliyor. Bu hatalardan kaçınmak için en önemli önerim; mutlaka profesyonel destek almak, cilde ve kıl yapısına uygun ürünler kullanmak. Kaşlarda mümkün olduğunca doğal form korunmalı, kirpiklerde ise düzenli bakım yağı kullanmak büyük yararlar. Ayrıca makyaj temizliğini ihmal etmemek, kaş ve kirpikleri de tıpkı cilt gibi özenle korumak gerekir. Benim için en önemli nokta şu: Kaş ve kirpik, yüzün ifadesini belirleyen en güçlü detaylardır. Onları doğru yöntemlerle korumak hem güzellik hem de sağlıklı bir görünüm için vazgeçilmezdir.

KAPAK RÖPORTAJI

Doğal güzellik trendi son yıllarda öne çıktı. Sizce makyaj ve bakım uygulamalarında doğallık ile profesyonel dokunuş arasındaki denge nasıl kurulmalı?

Doğal güzellik trendinin öne çıkması aslında çok anlamlı. Çünkü kadınlar artık ağır makyajlar ya da yapay görünümler yerine, kendi güzelliklerini en doğal haliyle ön plana çıkarmak istiyorlar. Bence doğallık ile profesyonel dokunuş arasındaki dengeyi kurmanın sırrı, kişinin özünü bozmadan onu daha iyi hissettirecek küçük dokunuşlar yapmaktır. Makyajda bu denge, cildi kapatmak yerine sağlıklı bir ışıltı vermekle başlar. Ten ürününü doğru seçmek, doğal tonlarla bakışları güçlendirmek ve yüzün ifadesini korumak çok önemlidir. Bakımda ise, kişiye uygun ürünler ve düzenli uygulamalarla cildi ve saçları beslemek, doğallığı bozmadan profesyonel sonuçlar verir. Ben her zaman şunu söylüyorum: Doğallık, sadelik demek değildir. Profesyonel bir dokunuşla, en sade makyaj bile çok etkili olabilir. Önemli olan, kişinin kendini aynada tanıyabilmesi ve 'işte bu benim ama daha canlı ve bakımlı halim' diyebilmesidir. Kısacası doğallık ve profesyonel dokunuş arasındaki denge, kişinin kendi güzelliğine sadık kalırken onu en doğru tekniklerle desteklemekten geçiyor.

2025 yılı için makyaj, kaş ve kirpik trendlerinde öne çıkan yenilikler neler olacak?

1. "Clean Girl" Aestetiğinin Yükselişi ve Brown Maskara Trendi

– TikTok ve sosyal medyada "no-makeup makeup" veya "clean girl" görünümü çok popüler. Bu estetik, doğal güzelliği ön planda tutuyor. Bu trende uygun olarak yumuşak tonlu brown maskaraların kullanımı arttı; sert siyah yerine daha hafif ve doğala yakın bir bakış sağlıyor.

2. Ten Makyajında "Satin Skin" ve "Cloud Skin" Yaklaşımları

– "Satin Skin", cilde doğal bir ışıltı kazandırırken; "Cloud Skin" ise soft ve kadifemsi bir görünüm sunuyor. Her iki görünüm de doğal, sağlıklı bir cilt vurgusu taşıyor.

3. Makyajı Minimizeleştir, İfadesi Güçlendir

– "Minimal Skin, Maximalist Eyes" (Az ten, yoğun göz) gibi kombinasyonlar trend. Bu yaklaşımda doğal ten ile göz makyajına vurgu yapılır—örneğin grafik eyeliner, tam çerçeve eyeliner gibi stillerle.

4. Kaşlarda "Anti-Trend" Yaklaşım

– Herkesin aynı viral kaş trendini takip etmesi yerine, kişinin kendi yüz hatlarına uygun, doğal kaş şekli öneriliyor. Bu, daha bireysel ve sade bir ifade yaratıyor.

5. Dudaklarda Doğal Tonlara ve Tekstüre Eğilim

– "Nude Lips" (nude tonlu dudaklar) hâlâ popüler; ayrıca tam opaklıktan kaçınıp, çok katmanlı ve hafif dudak boyaları tercih ediliyor.

6. Kaş & Kirpiklerde Doğal Görünüm ve Renk Oyunları

– Doğal kirpik görünümü destekleniyor, aşırı dramatik maskaralardan uzaklaşıyor. Sıcak kahve tonlarında maskaralar öne çıkıyor.

• 2025'te 'az ama etkili' makyaj geri dönüyor: Satin Skin ve Minimal Ten-Maximal Göz.

• Kaşlar artık viralleşmek yerine bireyselliği yansıtıyor: Anti-Trend kaşlar.

• Doğal dudak rengi ve kahve maskara: Güzellikte yumuşak vurgular dönemi.



“ Bu marka benim için bir işten çok daha fazlası; kalbimden geçenleri, emeğimi ve spiritüel bakış açımı bir araya getiren özel bir yolculuk. ”

“Bir kişi acunun içindeki anlamı, tekrarların içindeki mesajı görmeye başladığında dönüşüm başlar.”

“Güzellik; sadece aynaya baktığımızda gördüğümüz değil, içimizde hissettiğimiz ışıltıdır. Golden Touch da tam olarak bunu anlatıyor.”

“ Doğru eğitim almış bir uzman, kaliteli-güvenilir ürünler ve kişiye özel yaklaşım bu işin olmazsa olmazlarıdır. ”



Güzellik ve bakım uygulamalarıyla kadınların kendine güveninde nasıl bir değişim gözlemliyorsunuz?

Benim için güzellik ve bakım uygulamaları sadece estetik bir dokunuş değil, aynı zamanda bir özgüven yolculuğu. Kadınların yüzlerindeki küçük bir değişimin bile, gözlerindeki ışığı ve beden dillerini nasıl değiştirdiğine defalarca şahit oldum. Bir kadın kendini aynada daha iyi hissettiğinde, sadece güzelleşmiyor; daha güçlü, daha cesur ve daha pozitif hissediyor. Bu özgüven de hayatının diğer alanlarına yansıyor. İşinde daha başarılı, ilişkilerinde daha mutlu, hayallerinde daha cesur oluyor. Benim için en büyük mutluluk, danışanların işlem sonrası aynaya bakıp gülümsemeleri... O gülümsemede sadece güzelliğin değil, yeniden kazanılmış bir güvenin yansımaları görmek. İşte güzellik ve bakımın en büyük gücü bu: Kadınlara, içlerinde zaten var olan ışığı hatırlatmak.

Makyaj ve bakım rutinine yeni başlayan kadınlara, kaş ve kirpik bakımıyla ilgili önereceğiniz üç temel adım nedir?

Makyaj ve bakım rutinine yeni başlayan kadınlara kaş ve kirpik bakımıyla ilgili önereceğim üç temel adım şunlar:

Doğal yapıyı korumak: Kaş ve kirpiklerinizin kendi formunu tanıyın ve abartılı şekillendirmelerden kaçının. Kaşları inceltmek yerine yüz hatlarınıza uygun şekilde temizleyin, kirpikleri de doğal uzunluğunu koruyacak bakımlar uygulayın.

Düzenli ve doğru temizlik: Makyajı mutlaka temizleyin. Özellikle kirpiklerde maskara ve takma kirpik kalıntıları, sağlığı bozabilir ve dökülmeye neden olabilir. Temizlik, bakıma başlamak için en temel adımdır.

Besleyici bakım ürünleri kullanmak: Kaş ve kirpiklere özel besleyici serumlar ve yağlar, kökleri güçlendirir, daha sağlıklı ve dolgun görünmelerini sağlar. Düzenli kullanım küçük ama fark yaratacak bir alışkanlıktır.

Kısacası, kaş ve kirpik bakımı sabır ve doğru uygulama ister. Doğru adımları attığınızda hem doğal güzelliğinizi korur hem de kendinizi daha özgüvenli hissedersiniz.

Son olarak, She and Girls okuyucularına güzellik, makyaj ve bakım konusunda vermek istediğiniz kişisel bir mesajınız var mı?

Sevgili She and Girls okuyucuları, güzellik ve bakımın en önemli sırrı, başkalarının standartlarına uymak değil, kendi ışığınızı keşfetmek ve ona yatırım yapmak. Makyaj ve bakım, sadece dış görünüşü değil, içsel enerjinizi ve özgüveninizi de besleyen bir yolculuktur. Kendinize zaman ayırın, kendinizi dinleyin ve küçük dokunuşlarla her gün kendinizi özel hissedin.

Unutmayın; gerçek güzellik, kendini sevdiğin ve değer verdiğin anda başlar.

Sloganım: “Bakım sadece görünüş değil, kendine verdiğin sevgidir.”

İletişim:

İBBA KUAFÖR

Doktor Faruk Ayanoğlu Caddesi

Yeşim Apartmanı No: 5/B

Fenerbahçe/Kadıköy/İstanbul



KOZMOENERJİ VE İSİM KOÇLUĞUYLA ŞİFAYA YOLCULUK

Kozmoenerji (kozmoenergetika); yüksek frekanslı enerji kanallarına dayalı olarak çalışan, bütüncül şifa desteği ile sadece kişilere değil tüm canlılara yaşam desteği sunan bir enerji sistemidir.

Sayıların ve harflerin gizemli anlamlarını kullanan, kişinin doğum tarihi, isim, soy isim verileriyle özel hesaplamalar yapılarak kişilik (karakter) analizi, yaşam (kader) planı hakkında bilgi çıktıları ile kişilerin aşamadıkları dönemsel ve süregelen zorlayıcı durumlarını, gerekirse isim ekleme veya isim değiştirme ile kişisel farkındalık kazandıran ve yaşam yolunu kolaylaştırıcı bir sistem olan İsim Koçluğu ve Kozmoenerji sistemi yönetimini başarıyla sürdüren Ayşe Demirtaş Altansoy ile tüm enerjisel çalışmaları detaylarını konuştuk.

❧ **Kozmoenerji, yüksek frekanslı enerji kanallarına dayalı olarak çalışan bir enerji şifa ve ruhsal dönüşüm sistemi olarak fiziksel, ruhsal, zihinsel, düzeyde arınma, şifalanma, dengelenme ve korunma amacıyla kullanılır.** ❧

Röportaj: Melek Şenol

KAPAK RÖPORTAJI

A

yşe Demirtaş Altansoy kimdir?

Atalarım mübadele zamanı Yunanistan /Selanik'ten Türkiye'ye gelmişler. Ben 1971 Samsun/ Alaçam doğumluyum. İlk ve ortaokulu Alaçam'da okudum. Lise eğitimi olarak Samsun Atatürk Sağlık Meslek Lisesi'nde Radyoloji Bölümünü tamamladım.1991 yılında

Samsun Devlet Hastanesi'nde Radyo-

loji Teknisyeni olarak insanlığa sağlık alanında hizmet vermeye başladım. 2019 yılında emekli oldum. Üniversite eğitimimi; öncelikle 19 Mayıs Üniversitesi Sağlık Meslek Yüksek Okulu Radyoloji Bölümü'nü tamamladım. Daha sonrasında bitkilere ve hayvanlara olan sevgim, varoluşa daha bilinçli katkı olma arzumu neticesinde, 19 Mayıs Üniversitesi Ziraat Fakültesi Seracılık, Tıbbi ve Aromatik Bitkiler Bölümü'nü, Anadolu Üniversitesi Laboratuvar ve Veteriner Teknikerlik Bölümü'nü bitirdim. Bilimsel olarak bu eğitimlerin hayatıma çok katkısı oldu. Ancak bir şeyler eksikti.

Hakikati arayış beni spiritüel çalışmalara yönlendirdi. Birçok eğitim aldım ve çalışmalar yaptım. Ruhsallığı daha da derinden anlamak ve idrak etmek arzumu şu anda da Anadolu Üniversitesi İlahiyat Fakültesi 1. sınıf öğrencisiyim.

Nerelerde çalışma yapıyorsunuz?

Mesleki yeterlilik sınavlarını başarıyla tamamlayarak Uzman Eğitimci, Progressor Kozmoenerjist ve eğitmen olarak, öncelikle Kozmik enerji (Kozmoenerji&Kozmoenergetika) eğitimi veriyorum. Kozmoenerji şifa çalışmaları yapıyorum. Aynı zamanda, Master Biyoenerjist, Master Teacher, Reiki, Master Kundalini, Master Beş Element Enerjistliği, Master Işık Beden Enerjistliği, Master Mor Alev Enerjistliği, Profesyonel Yaşam Koçu, Profesyonel Eğitim ve Kariyer Koçluğu, İsim Koçluğu, EF, Pandül ve Kuantum Drama Uygulayıcısı olarak bilinçaltı okuma ve şifalandırma alanlarında da danışmanlık yapıyorum. Eğitimler vererek insanlara içsel yolculuklarında rehberlik ediyorum.

Kozmoenerji, Kozmik Enerji ve Kozmoenergetika nedir? Ne şeye yarar?

Enerji sistemlerinde yer alan bilgilerin ve yöntemlerin tıbbi teşhis, tanı ve tedavi amaçlı olmadığını, tamamlayıcı sistemler olduklarını belirtmek isterim. Ancak Kozmoenerji Sistemi, Dünya Sağlık Örgütü tarafından kabul görmüş ilk ve tek enerji bilimi sistemidir.

Kozmoenerji Rusya'da doğmuştur. Kurucusu, bir tıp doktoru olan Alexandrovich Viladimir Petrov'dur. Petrov, geleneksel tıp ve modern tıp yöntemlerini şifa sistemleri üzerinden derinlemesine incelemiş,1984 yılında ilk Kozmik Enerji Okulunu açarak birçok bilimsel çalışmalar ve klinik deneyler yaparak başarılar elde etmiştir. Aynı anda hem şifacı hem de doktor unvanlarıyla kurumsal yaşamda kadrolu istihdam edilen ilk kişi olmuştur. Kozmoenerji, yüksek frekanslı enerji kanallarına dayalı olarak çalışan bir enerjisel şifa ve ruhsal dönüşüm sistemi olarak fiziksel, ruhsal, zihinsel, düzeyde arınma, şifalanma, dengelenme ve korunma amacıyla kullanılır. Sistemde yer alan enerji kanalları, insanın fiziksel bedenindeki organları blokajlı, durağan enerjilerden arındıran titreşimler olma niteliği taşımaktadır. Bu anlamda rezonans kanunu kapsamında hemen hemen bütün rahatsızlıklara şifa aktardığı bilinmektedir. Aynı zamanda süptil (enerji) bedende de arınma, şifalandırma gerçekleştirerek bütünsel dönüşüme katkı olmaktadır. Yaşam alanlarının negatif enerjilerden arındırılması, dengelenmesi ve korunmasında, bitkiler, hayvanlar, su ve objelerin negatif enerjilerden arındırılmasında da kullanılmaktadır.



“ Ben progressor kozmoenerjist olarak en çok çakra dengeleme, aura güçlendirme, karmik temizlik ve hedef niyet gerçekleştirme konularında talep görüyorum. ”

“ Kozmoenerji çalışmaları sonuçları, kişiden kişiye farklılık gösterir. Bazı kişiler hızlı dönüşümler yaşarken, bazı kişiler de daha yavaş ilerleme kaydeder, bu da kişinin karmik yapısıyla ilgili bir durumdur. ”

İnsanlar daha önceden neden ihtiyaç duymuyordu?

Kozmoenerjiye ve diğer enerjisel şifa çalışmalarına duyulan ihtiyaç tamamen kişinin bakış açısına, hayat tecrübesine, inanç sistemine, kültürel yapısına, ruhsal arayışına, içinde bulunduğu toplumun enerji ve ruhsallığa yaklaşımına göre değişiklik gösterir. Kimileri için çok değerli ve faydalı olurken kimilerine göre tamamen gereksiz ve anlamsız olabiliyor. Geçmişte ölçülemeyen ve kanıtlanamayan, 5 duyuyla algılanamayan kavramlar, kişileri olabiliyor. Geçmişte sistemlerinden uzak tutuyordu ve batıl olarak adlandırılıyordu. Günümüzde ise her maddenin aynı zamanda bir enerji olduğunun, canlı cansız her şeyin bir frekansı, titreşimi olduğunun tanımlanması ve Kirlian fotoğrafçılık ile aura görüntülerinin elde edilebilmesinin, enerji çalışmalarının öne çıkmasına katkısı olmuştur.

Kozmoenerji ile isim koçluğu arasındaki fark nedir?

Kozmoenerji; yüksek frekanslı ve enerji kanallarına dayalı olarak çalışan, enerji akışını artırarak bedensel şifa, ruhsal şifa ve denge sağlamak amacıyla kullanılan tamamlayıcı bir şifa enerji sistemidir.

İsim koçluğu; sayıların ve harflerin gizemli anlamlarını kullanan, kişinin doğum tarihi, isim, soy isim verileriyle özel hesaplamalar yapılarak kişilik (karakter) analizi, yaşam (kader) planı hakkında bilgi çıktıları ile kişilerin aşamadıkları dönemsel ve süregelen zorlayıcı durumlarını, gerekirse isim ekleme veya isim değiştirme ile kişisel farkındalık kazandıran ve yaşam yolunu kolaylaştırıcı bir sistemdir.

Kozmoenerji hangi hizmetleri vermektedir? En çok hangi konuda talep görüyorsunuz?

Kozmoenerjide özel tekniklerle analiz, çakra arındırma, dengeleme, aura arındırma ve güçlendirme, organların enerjisel olarak negatif enerjilerden arındırma çalışması, bitkileri ve hayvanları şifalandırılma, objelerin, suyun ve gıda maddelerinin enerjisel temizliği, mekân temizliği ve dengeleme ile yaşam alanlarının (ev, işyeri) negatif enerjilerden arındırılması, dengelenmesi, alanın koruma altına alınması, karmik yüklerden arınma,

Zoroaster kanalları ile hedef niyet gerçekleştirme konularında hizmet vermektedir.

Ben progressor kozmoenerjist olarak en çok çakra dengeleme, aura güçlendirme, karmik temizlik ve hedef niyet gerçekleştirme konularında talep görüyorum.



“ Kozmoenerji çalışmaları ile kişinin tıkanıklıkları, blokajları çözüldüğü ve dengeye geldiği için yaşamında daha neşeli hale gelir ve güven duygusu artar. ”

Kozmoenerjinin kişilerin yaşamına etkileri nelerdir?

Kozmoenerji çalışmaları sonuçları, kişiden kişiye farklılık gösterir. Bazı kişiler hızlı dönüşümler yaşarken, bazı kişiler de daha yavaş ilerleme kaydeder, bu da kişinin karmik yapısıyla ilgili bir durumdur. Kozmoenerji şifa çalışmalarında, çakra temizliği ve dengeleme, aura güçlendirme sonrası kişinin yaşam enerjisinde artış olur. Kişi üzerindeki ataletten sıyrılır ve daha hareketli bir yaşama geçer. Kişide duygusal çözümler olduğu için kendisiyle barışık olma haline geçer ve iç huzura kavuşur. Kişinin yaratıcılığı ve becerileri artar. Kişinin enerji frekansı yükseldiği için çevresiyle olan ilişkilerinde olumlu dönüşümler görülür. Kişide ruhsal gelişim ve farkındalık artışı olur. Sezgi ve iç görüşü artar. Kişide var olan negatif enerjiler temizlendiği için kendisi olmaya başlar. Enerji alanı düzeldiğinde, fiziksel dünyada uyumlanır prensibiyle kişi, iş, ilişki, bolluk bereket, sağlıksal iyileşmeler gibi alanlarda olumlu açılımlar yaşar. Hayat tıkanıklıkları ve blokajları çözüldüğü ve dengeye geldiği için kişi yaşamında daha neşeli hale gelir ve güven duygusu pekişir.

Kozmoenerji bilimsel midir?

Kurucusu olan tıp doktoru Petrov, laboratuvar ortamlarında birçok klinik deneyler ve bilimsel araştırmalar gerçekleştirmiştir. Bu çalışmalar Dünya Sağlık Örgütü'ne sunulmuş ve resmi olarak 2009 yılında (WHO) Dünya Sağlık Örgütü tarafından teyit edilmiş ve Kozmoenerji enerji bilimi olarak kabul edilmiştir. Kozmoenerji ilk ve tek enerji bilimi sistemidir.

Dünyada ilk olarak 2006 yılında Rusya'da Kozmik Enerji Federasyonu kurulmuştur.

Türkiye'de de 18 Nisan 2024 yılında klasik ve güncel ekol progressor eğitmen yazar olan Leyla Bilen tarafından, kurucu üyesi olduğum Uluslararası Kozmik Enerji Federasyonu (ULKEF) kurulmuştur.

İsim koçluğu nedir?

Dünyada ve Türkiye'de ilk patentli Pro İsim Koçluğu Program Kurucusu, benim de eğitmenim olan Özder Aynur Kayakağınlı'dır. İsim koçluğu; sayıların ve harflerin gizemli anlamlarını kullanarak, kişinin doğum tarihi, isim, soy isim verileriyle özel hesaplamalar yapılarak kişilik (karakter) analizi, yaşam (kader) planı çıkartılır. İsim koçluğu ile kişilerin aşamadıkları dönemsel ve süregelen zorlayıcı durumlarını, gerekirse isim aşamadıkları dönemsel isim değiştirme ile kişisel farkındalık kazandıran ve yaşam yolunu kolaylaştıran bir sistemdir.

İsim koçluğu çok geniş bir yelpazeye sahiptir. Sadece kişisel değil aynı zamanda özel analizler ve çalışmalar yaparak, yeni doğan bebeğe isim verme, kurumsal şirket isimleri, şahıs şirket isimleri, marka isimleri, sosyal medya isimleri çalışmalarını içerir.

Ayrıca kurumsal analizler ve ortaklık analizlerinde, ticari yaşamda tanınma ve sağlam yol alma konularında destektedir.

Bir birey profesyonel koçluğa ihtiyaç duyduğunu nasıl anlar?

Hayat alanında kendini yorgun, yılmış, tükenmiş ve sıkışmış hissediyorsa, ne istediğini bilmiyorsa, kendine hedefler belirleyemiyor, belirlese bile nasıl ilerleyeceğini bilmiyorsa, kendi kararlarını alamıyor ve dış desteğe ihtiyaç duyuyorsa, değişim istiyor ancak nereden başlayacağını bilmiyorsa, kendini keşfetmek istiyorsa vb. gibi durumların bir veya birkaçı varsa profesyonel destek alması mevcut durumundan daha iyi bir duruma geçiş yapmasında katkı sağlayacaktır.

Tel:
Instagram: @sifafelezon

05518601186

BİZİ
TAKIPTE
KALIN

SHEANDGIRLS.COM



@sheyoung



SheandGirls



SheandGirls