

HASTALIKLARA GÖRE İMGELEME ÖRNEKLERİ

ŞİFACI-4

Niyetle Tedavi ve İmgeleme Çalışmaları

ADAM



GÜN YAYINCILIK

ŞİFACI 4

Niyetle Tedavi ve İnceleme Çalışmaları

ADAM

© Bu kitabın yayın hakları Dreamhealer Inc.'den alınmıştır. İzin alınmadan hiçbir şekilde alıntı yapılamaz, kaynak gösterilemez.

**Intention Heals © by DreamHealer Inc.
DreamHealer(tm) is a Trademark of DreamHealer Inc.
website: www.dreamhealer.com**

Kapak: Deniz Ermiş Meriç

**Baskı: Yaylacık Matbaacılık Sanayi ve Tic. Ltd. Şti.
Litros Yolu Fatih Sanayi Sitesi No:12/197-203
Topkapı ZEYTİNBURNU/İstanbul
Tel: 0212 612 58 60**

Matbaa Sertifika No: 11931

İstanbul, Mayıs 2013

Yayınevi Sertifika No: 17329

GÜN YAYINCILIK LİMİTED ŞİRKETİ

**Binbirdirek Mahallesi Klodfarer Caddesi No:26 D:8
Sultanahmet FATİH/ İSTANBUL
Tel: (0212) 518 06 07 Faks: (0212) 518 06 08
e-mail: info@gunyayincilik.com
www.gunyayincilik.com**

ŞİFACI 4

Niyetle Tedavi ve İmgeleme Çalışmaları

ADAM

Çeviren
AYLA YASA



GÜN YAYINCILIK
LİMİTED ŞİRKETİ
İSTANBUL

Adam'ın diğerk kitapları

Şifacı:

Mucize İyileştirmenin Gerçek Hikayesi

Şifacı 2: İçinizdeki Gücü Keşfetme ve
İmgelemelerle Tedavi Kılavuzu

Şifacı 3: Enerjiyle Tedavi ve Kuantum Dünyası

İÇİNDEKİLER

İçindekiler	5
Giriş	9
Kısa Bir Tarihçe	10
Kitap Araştırması	13
Yolculuğum	19
Şifa Verirken Tecrübe Edindiklerim	21
Kısa Bilimsel Rehber	23
Kültürel Paradigmalar ve İnsan Doğası	31
Sağlığınız Üzerindeki Etkiler	35
Üzerinizdeki Dış Etkiler Nelerdir?	37
İç Etkiler	49
Özet	67
ÇALIŞMA KİTABI I	
İncelemeler için bir Temel Oluşturmak	69
Sınırlayıcı İnançları Değiştirin	71
Şifa Veren Duygular	76
Duygularla Başa çıkma Egzersizleri	77
Bağışlayarak Şifa Bulma	84
Nefes Alma Farkındalığını Çalışalım	92
Meditasyon Yapalım	96
Diyet İyileştirme	100
Egzersiz Programı	102
Yardımcı Alışkanlık Yaratmak	104
Niyet Tablonuzu Yaratın	107
Günlük Tutmak	111

Başucu Notları	113
Çalışma Kitabı I. Bölüm Özeti	113
ÇALIŞMA KİTABI II	
İmgelemelere Giriş	115
İmgeleme Becerileri Geliştirmek	117
Hedeflerinizi Yaratmak	121
İmgelemenin Temel Adımları	123
İmgelemeleri İhtiyaca Göre Şekillendirmek	127
Kendinizi Geliştirmek İçin İmgelemeler	130
Stresle Başa Çıkmak	130
Yağ Yakma İmgelemesi	134
Daha İyi Bir Uyku İçin İmgeleme	136
Endişe ve Panik Ataklar	138
Egzersiz İmgelemeleri	139
Zihinsel Keskinlik İçin İmgeleme	141
Yaşlanma Sürecini Yavaşlatmak	143
Özel Sağlık Sorunları	145
Fibromiyalji ve Kronik Yorgunluk Sendromu	146
MS Hastalığı (Multiple Sclerosis)	151
Kulak Çınlaması	157
Diyabet (Şeker Hastalığı)	159
Bedende Biyokimyasalları Düzenlemek	162
Kanser	168
Son Araştırmaları Kullanarak İmgeleyin	180
İmgeleme Tekniklerini Geliştirmek	182
İmgelemelerin Özeti	184
Şifa İmgelemeleri	185

TEŞEKKÜR

Bilgece sözleri ve bana verdikleri ilhamlar nedeniyle Dr. Bruce Lipton, Dr. Lee Pulos, Dr. Heather Fay, Dr. Edgar Mitchell ve Dr. Warren Bell'e teşekkür etmek istiyorum. Editörüm olan Dr. Doris Lora'ya ve ressam olan Ivan Rados'a bu yararlı kılavuzun ve çalışma kitabının ortaya çıkması sürecindeki yardımları için teşekkürler. Özellikle annem ve babam olan Frank ve Liz'e kendilerini bana adadıkları için, kızıkaşım Sarah'a da zaman zaman bana ettiği yardımlarından dolayı özellikle teşekkür etmek istiyorum. Büyükanнем ve dedem, Ken ve Dorise de çalışmalarına verdikleri destekten ve teşviklerinden dolayı binlerce teşekkürler. Ayrıca kitaplarımı okuyan, çalışmalarına katılan, başkalarına yardım amaçlı yapılan araştırmalara verdikleri yanıtlarda kendilerini özgürce ifade eden tüm okurlarıma da özel teşekkürlerimi sunarım.

Giriş

“Hayal gücü bizi sonsuz kılar:”

John Muir

On beş yaşımdayım. Oturma odasındayız. Ablam ve babamla televizyon seyrediyoruz. Birden üst kattan annemin tanıdık, iç parçalayıcı sesi yükseldi. Annemin MS hastalığının yol açtığı şiddetli nevroz krizlerinden biri daha yüksek vitesle atığa geçmişti.

Adeta görünmez bir güç beni harekete geçirmişti. Ayağı kalkıp merdivenlere doğru yürümeye başladım. Bir an durakladım ama sanki birisi arkamdan hafifçe itmiş gibi kendimi merdivenleri tırmanıp annemin orasına girerken buldum. Annem yatağı uzanmış, çektiğı acının çılgınlıklarını bastırmak için yüzünü yastığa gömmüş, kıvranıyordu.

Ona doğru yürüdüm ve başını ellerimin arasına aldım. “Gözlerini kapat anne!” dedim, neden bunu yaptığımı bilmeden. Derin bir transa girdim, etrafımda annemin görüntülerinden başka bir şey yoktu sanki. Başının içinde kendimi gezinirken buldum. Yanıp sönen yeşil bir ışık gördüm. Bana sorunun kaynağı gibi geldi bu ışık. Yakaladım ve onu annemin kafasından çekip çıkardım.

Bu olay bundan altı yıl önce yaşandı ve o günden bu yana annem bir daha atak geçirmedi. Annemin acılarına son vermeye enerji düzeyinde niyet etmiştim, bu niyet onun iyi olma arzusu ile birleşmiş ve ortaya etkileyici bir sonuç çıkmıştı. Zihinlerimiz bu ortak niyette birleşmişti. Açıkçası bana verilmiş olan, enerjimi belli bir amaca yönlendirebilme konusundaki doğal yeteneğim de, bu işi kolaylaştırmıştı.

Ve bu olay, daha önceden hiçbir şekilde öngöremeyeceğim şaşırtıcı yolculuğumun başlangıcı oldu. Binlerce insanın kendilerine şifa verme sürecine, enerjilerimizi bu müşterek niyete odaklandırarak, katılma şerefine sahip oldum.

Kısa Bir Tarihçe

Elinizde tuttuğunuz, bu kitap, “Şifacı” serisinin dördüncü kitabı. Yazma nedenim ise, herkesin sahip olabileceği birkaç basit araçla, kendini iyileştirmeyi öğrenebileceğine kanaat getirmiş olmamdır.

Son altı yıldır, başka insanlara şifa verme ve kendi içsel enerji kaynaklarını keşfederek kişisel güçlerini geri kazandırma konusunda büyük bir istek hissettim. 2003’te, doğal şifa yeteneklerimi paylaşmak üzere ilk kitabım olan “Şifacı”yı yazdım. Niyetim başkalarını da kendilerine verilmiş olan olağandışı yeteneklerini ve deneyimlerini rahatça başkaları ile paylaşma konusunda yüreklendirmek idi. Bu

kitabta kendi şifa yolculuğumun da bir tarihçesi vardı. Kuantum fiziğin temel prensipleri ve uzaktan şifa verme konularını da kapsıyordu çünkü bunlar şifa ile doğrudan ilişkili. “Şifacı” büyük bir ilgi uyandırdı, beraberinde sel gibi şifa talebini de getirerek... Birinci elden, beden, zihin ve ruh sağlığına duyulan ihtiyacı gördüm.

Böyle bir talebi nasıl karşılayacağımı bilemezken, şifa yeteneğimin tek tek kişilerle sınırlı olmadığını, grupları da kucaklayabileceğini keşfetmek beni çok heyecanlandırdı. Birkaç yıldan beri, bir grup katılımcının aurasına, tek bir birleşik frekans olarak girerek başarılı grup şifaları sağlayabilmekteyim. Grup tedavileri ile kişilerin sağlığında enerjisel olarak bir sıçrama olduğunu keşfettim.

İmgelemelerin, niyetlerimizi kullanarak istediğimiz realiteyi yaratma yolunda kullanabileceğimiz çok güçlü araçlar olduğunu anladım. Bu araçları öğretebilmek amacıyla, ikinci kitabımı yazdım; “**Şifacı-2 İçinizdeki Gücü Keşfetme ve İmgelemelerle Tedavi Kılavuzu**”. Hazırladığım DVD ise imgelemeleri grafiklerle, renkli animasyonlarla nasıl hayata geçirebileceğinizi gösteriyor; “*Visualizations for Self-Empowerment.*”

Kısa bir süre sonra insanların paradigma yükselişleri yaşadıkça ve kendi güçlerini geri kazanma yolunda yeni inançlar keşfettikçe, daha da fazla araca ve açıklamaya ihtiyaç duyduklarını anladım. Üçüncü kitabım olan “**Şifacı-3 Enerjiyle Tedavi ve Kuantum Dünyası**”nda tecrübe etmek-

te olduğumuz realite ve birbiriyle iç içe geçmiş bir bütünlük arasındaki noktaları birleştirdim ve bunun fiziksel, zihinsel ve ruhsal sağlığımız üstündeki güçlü etkisini anlattım.

Çalışma gruplarıma gelen binlerce insanla kurduğum ilişkiler, sordukları sorular, anlayışımı geliştirdiği gibi işimi de genişletti. En son bilimsel veriler ile kendi dedelerimden gelen mistik bilgileri birleştirmeye devam ediyorum. Suptil enerjilerle ilgili bilgeliğimi, kanalize ettiğim uzaktan verilen enerji şifası hakkındaki içgörülerimle birleştiriyorum. Bu içgörülerimi, şu anda okumakta olduğum üniversite dalım olan moleküler biyoloji alanındaki en son bilimsel bulgularla birleştirmek beni çok heyecanlandırıyor.

Dördüncü kitabım olan bu kitap, yıllardan beri yürüttüğüm bireysel ve grup şifa seanslarının, şifa hakkında yaptığım atölye çalışmalarının, konferansların, içsel bilgilerimi destekleyen bilimsel verilerin bir toplamı niteliğindedir. Atölye çalışmalarında içgörülerimle ya da kanalı olduğu bilgilerle ortaya çıkan enerji şifasının bilimle olan ilişkisini anlatıyorum. Daha sonra katılımcıların auralarının ahenkli bir rezistansla birleştiği eşsiz grup şifası çalışmasını yapıyoruz. Daha sonra bireyleri adım adım, grubun genel birleştirici kapsama alanı içinde kalarak, bireysel şifa çalışmasını yapmaları için yönlendiriyorum. Toplananların tamamı düzenli bir enerji ile rezonansa giriyor, şifa niyetlerinin gücü artarak kendileri için en ideal iyileşme koşullarını yara-

tıyor. Bu grup enerji seanslarını takiben binlerce kişiden sağlıklarındaki hayret verici değişimleri anlatan takdir yazıları aldım.

Niyetle Tedavi Araştırması

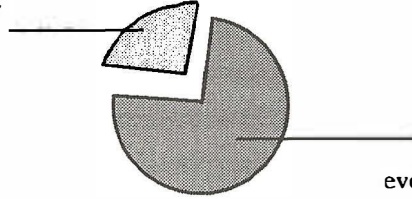
Niyetle Tedavi gerçekten çok etkileyici. Geçmiş yıllarda “**Şifacı**” kitaplarını okuyanlar ve/veya atölyelerine katılanlar, bu teknikleri uygulayanlar arasında anketler yapıldı. 2500’den fazla kayıtlı yanıtın gösterdikleri inanılmaz! Yanıtların %75’i, kendi güçlerini geri kazanma egzersizleri ile iyileşme kaydettiklerini gösteriyor. Bunlardan birkaçını bu kitabın sonuna ekledim.

Katılımcı Anketlerinin Özeti

Sorular	Yanıtlar	
	Evet	Hayır
Şifacı kitaplarından birini okudunuz mu?	93.02%	9.58%
Hiç Şifacı atölye çalışmalarına katıldınız mı?	43.80%	55.13%
Şifacı tarafından tavsiye edilen, iyileştirici şifa tekniklerinden birini uyguladınız mı?	76.79%	21.90%
Bu kitapların ya da atölye çalışmalarının sağlığını üzerindeki olumlu etkisini hissediyor musunuz?	75.79%	22.42%
Temel sağlık sorununuz ortadan kalktı mı?	29.00%	68.65%

Sizce sağlığınızın düzelmesini kitaplar ya da atölye çalışmaları mı sağladı?

hayır %22.42



evet %75.79

Chi-kare ve binomial (çift terimli) istatistiksel test yöntemlerini (*Statistics Made Easy, Inc.* analizleri ile) kullanarak elde ettiğimiz neticeler bize istatistiki değere sahip sayıda insanın Şifacının kitap(larını) okuduğunu ve/veya grup çalışmalarına katıldığını gösteriyor ve bu insanlarla ilgili şu sonuçlara varıyoruz:

1. *Şifa ile ilgili imgeleme tekniklerini uyguladıklarını,*
2. *Sağlıklarında ilerleme kazandıklarını,*
3. *Yaklaşık üçte birinin artık önem verdikleri sağlık sorunlarının ortadan kalktığını.*

Son olarak diyebiliriz ki, insanlar artık sağlıkları ile ilgili kontrolü ele alıyorlar ve fark yaratıyorlar.

Grup çalışmalarımın dışında, niyetin getirdiği şifa ile ilgili olarak alanında en önde olan düşünce adamları ile birlikte çalışmalar yapma şerefine de sahip oldum. 2006 yılında, Kuzey Amerika'da hem bir astronot ve Noetik Bilimler Enstitüsünün (IONS) kurucusu olan Dr. Edgar Mitchell;

hücre mikrobiyoloğu, yazar ve araştırmacı olan Dr. Bruce Lipton; klinik psikoloğu ve bir yazar olan Dr. Lee Pulos ve ben, Niyetle Tedavi başlıklı bir dizi konferans düzenledik. Kuantum Fizikte geline son noktaları, biyolojideki en son araştırmalar ve bilincin psikolojisi ile entegre etmek grup enerji seansları sırasında hepimiz için muhteşem bir deneyim oldu.

Bu konferanslar katılımcılara, kendi güçlerini geri kazanma yolunda, bilmeye ihtiyaç duydukları her şeyi sundu; aktivasyonu tetikleyecek ilk ve temel katalizör olan niyet. Bu işbirliği benim bilgilenme isteğimi artırdı. İçsel olarak sahip olduğum bu armağanların ve suptil enerjilere karşı sahip olduğum hassasiyetin, bilimde geline son noktaların çerçevesinde iyice yerleşmesini istiyordum. Bunu da moleküler biyoloji konusunda eğitim alarak sağlıyorum.

Aynı zamanda değişik tamamlayıcı tıp dallarında uzman dostlarla çalışma zevkine ulaştım. Qi Gong, Reiki ustaları, değişik yerli kültürlerin Şamanları ve kendilerine ait yetenekleri keşfetmiş insanlar gibi. Her şifacı, sahip olduğu yeteneği açığa çıkarmak için farklı bir yol öğrenmiş. Bense her birimizin ve hepimizin doğal olarak bu şifa verme kapasitesine sahip olduğumuzu öğrendim. Sadece bu farkındalığımızı geliştirecek ve niyetlerimizi buna odaklamamıza rehberlik edecek, yol gösterici bazı yönergelere ihtiyacımız var.

Katıldığım Birinci Yerli Halklar (Amerikan Yerlileri)

toplantısı, çalışmalarım da derin etkisi olan kültürel köklerini uyandırdı. Bir şifacı olarak davet edildiğim ve birçok kutsal şifa ritüelinin yer aldığı bu toplantı enerji şifasına yaklaşımına biçim vermiştir diyebilirim. Buradaki yaşlılar, şamanlar ve diğerleri bana atalarım a ait orijinal kültür, törenler ve yaşama şekilleri ile ilgili pek çok şey öğrettiler.

Özel bir şifa seansı sırasında, en yaşlı şaman, töreni kutsayarak açtıktan sonra, orada bulunan en genç şifacı olarak beni sundu ve konuşmamı istedi. Bu kutsal törene beni de davet ettikleri için teşekkür ettim ve insanlarımızın kendi içlerindeki gücü ortaya çıkarmaları için çalışma niyetinde olduğumu söyledim. Binlerce yıldan bu yana yapılan böylesi bir törene katılma ayrıcalığına sahip olduğumu bilmek muhteşem bir deneyimdi. Yıllar öncesinde bunun tıpkısı bir törene katılan, halkının Şamanı olan, büyük büyük büyük dedem Sockalexis'i düşündüm. Dünyanın dört bir yanından gelerek toplanmış Şamanlarla yan yana şifa verme deneyiminin getirdiği ruhsal büyüme nasıl harika bir şeydi, anlatamam.

Eskilerin bilgeliği yeniden gündeme taşınıyor. Giderek artan sayıda tıp doktorlarının tıp alanında holistik (bütüne ait) bir yaklaşımın önemli olduğunu vurgulaması yüreklen dirici. "Oprah'ın televizyon gösterisine katılan ünlü kalp cerrahı Dr. Mehmet Öz şöyle dedi; *"Beden hakkında ne kadar az bilgiye sahip olduğumuzu anladıkça, tıp alanında bundan sonra anlaşılması gereken şeyin enerji tıbbı olduğunu idrak*

etmeye başlarız. Eklemlerin nasıl oynadığı gibi mekanik bir konu değil bu. Bedenimizin kimyası da değil. İlk defa enerjinin, kendimizi nasıl hissettiğimiz üzerindeki etkisini anlamaktır bu.”

Şimdi dördüncü kitabımda, bilim ile eskilerin bilgeliğini bir araya getirme konusuna devam ediyorum. Zaten farkındalığımız da bilim adamı ile mistiği tek bir zihinde birleştirmeye doğru yükseliyor. Mantığı çok basit: Düşüncelerimiz enerjidir. Niyet ise fiziksel maddenin tamamını etkileyen odaklanmış düşüncedir. Zihninizi kontrol altına alma kararını verdiğinizde, bu düşünceler bedeninizi düzenler ve böylece kontrol sizin elinize geçmiş olur. Kontrolü elinize almanıza yardımcı olmak için, geçerli bilimsel keşiflerle desteklenmiş deneyimlerimin ışığında hazırlanmış pratik egzersizleri rafine ederek öğretmeye devam ediyorum.

Üniversitedeki çalışmalarım bilimin, düşüncelerimiz ve niyetlerimizin biyolojik ve kimyasal ilişkilerini keşfetmek üzere olduğunu gösteriyor. İş başında olan, taşıyıcı ya da dinamik enerjidir. Kendi içsel enerjinizi aktive etmeyi ve artırmayı öğrendikçe, kendi gücünüze sahip çıkmanın en güzel etkisini sağlık ve esenlik realitenizi yaratırken göreceksiniz.

Kendine şifa verme bilgisi sadece sizin enerji alanınızı etkilemekle kalmaz, düşüncede, sözle ya da hareketle ilişkiye geçtiğiniz herkesin şuurunda da etki yaratır. Bu beceriye sahip olduğumuzda, iç bağlantılarımızla o daha da bü-

yür. Böylece sadece kendinize yardım etmekle kalmaz, bütün gezegene yardım etmiş olursunuz.

Kitap ilk bölümde benim deneyimlerimi özetlerken, ardında yatan bilime de bakmamızı sağlayacak. Duygularınızı ve inanç sisteminizi şekillendiren iç ve dış etkileri daha derinden anlayabilmeniz için yaşamsal zihin-beden bağlantısı hakkında kısa bir teknik bilgi gerekli.

Sonraki bölüm, iki bölümden oluşan bir çalışma kitabı. Çalışma Kitabı I, olayları inceleme ve değiştirme algılarınızla ilgili adım adım yöntemler içeriyor. Daha iyimser bir realiteyi nasıl yaratabileceğinizi öğreneceksiniz. Bu çalışmalar sizi daha sonra vereceğimiz özel çalışmalara hazırlayacak.

Çalışma Kitabı II'de ise, sağlıkla ilgili hedeflerinize ya da diğer başarmak istediklerinize ulaşmanızı sağlayacak imgeleme tekniklerini nasıl özelleştirebileceğinizi göreceksiniz. Bu süreçte, *kendi içsel* yaratıcı rehberliğinizin size yol göstermesine izin vermeyi ve güvenmeyi öğrenin. Niyetlerinizin gücü ile kendi realitenizi dönüştürürken kendi-gücünüzü tecrübe edin.

Son bölümde okuyuculardan ve çalışmalarımıza katılanlardan gelen katılımları bulacaksınız. Size kendi imgelemelerinizi oluştururken, başkalarının sağlıklarına kavuşma yolunda imgeleme kullanırken yararlandıkları bazı yararlı ipuçlarını da böylece görmüş olacaksınız.

Yolculuğum

“Mistik olan dünyanın nasıl olduğu değil, olduğudur.”

Ludwig Wittgenstein

Gayet normal şehirli bir çocuk olarak büyüdüm. Ailem enerji şifası ile ilgili değildi ve ne auralar hakkında ne de benzer şeyler hakkında konuşurduk. Böyle bir şey söz konusu olmamıştı hiç. Ama ben her zaman auraları görüyordum, yani canlı varlıkları saran suptil enerjiyi. Bunun normal olduğunu düşünüyordum. Herkesin de aynı şeyi yaşadığı için hiç dile getirmediklerini varsayıyordum. Kalemle rin ve silgilerin elimden derste havaya uçması gibi garip telekinetik olaylar başladığında 13 yaşındaydım. Ailem bu telekinetik olaylardan bazılarına tanık olunca, olağandışı bir şeyler olduğunu düşünmeye başladık. Sonra giriş bölümünde anlattığım ilk şifa deneyimimi yaşadım. Annemin nevrалji ağrısını geçirmesinde yardımcı olmuştum.

Ailem neler olduğunu anlayabilmek için uykusuz geceler geçirdi. Babam işten eve arkadaşlarını getirirdi, ben de onlara sağlık sorunları hakkında neler gördüğümü anlatır, tedaviler uygulardım. Benim şifa yeteneğim ağızdan ağza yayıldı.

Beni halkın önüne çıkartan şifa deneyimim 16 yaşım da gerçekleşti. Gazetede, meşhur Kanadalı rock'n roll sanatçısı Ronnie Hawkins'e ölümcül pankreas kanseri teşhisi konulmuş olduğunu okudum. Yazıda ne ameliyat, ne kemoterapi ne de radyasyon tedavisi şansının olmadığını ve doktorların en fazla iki üç ay daha yaşayabileceğini söylediği yazıyordu. Bu hikâye beni kendine çekti, ona yardım edebileceğim konusunda güçlü bir içsel farkındalık hissettim. Ona bir e-posta yazarak, kendisi ile çalışmamı arzularıp arzulamayacağını sordum. Kaybedecek hiçbir şeyi olmadığı için kabul etti.

3000 mil öteden, tedaviye başladım. Saat 7'de uzanmasını ve kendisini nasıl hissettiğini bana bildirmesini istedim. Tedavimi uyguladığım saat 7'de (tümörü yok etme niyetine odaklandığımda) karnında bir zonklama hissetmiş. Bu ona aramızda güçlü bir bağlantı olduğunu açıkça göstermişti.

Ronnie bu uzaktan yapılan enerji tedavilerinin işe yaradığını biliyordu. Tedaviye aylarca devam ettim. Ronnie tekrar bir CT (bilgisayarlı tomografi) ve MRI (manyetik rezonans görüntüleme) yaptırdığında doktorları kanserden eser kalmadığına karar vermiş. Tümör tamamen yok olmuştu. Bu satırları 2008'de yazıyorum, o tarihten bu yana altı doğum günü kutladı ve hâlâ kanserden iz yok. Ronnie'nin 2003'te Sağlık Hattı TV programında söylediği sözleri aktarıyorum, "Sanırım Adam gerçek. Çok özel bir

şeye sahip olduğunu düşünüyorum. Beni düşünürsek, bu bir mucize...”

Ronnie’nin sağlığı ile ilgili haberler hemen yayıldı. “Rolling Stone” dergisinde bile yayınlandı. Birçok TV ve radyo istasyonunda röportajlarım yayınlandı. Bu arada eski bir astronot olan Dr. Edgar Mitchell ile tanıştım. Kendisi benim ilk bilim danışmanım oldu.

Şifa Verirken Tecrübe Edindiklerim

Şifa verirken ne hissettiğim sorusu ile çok karşılaşıyorum. Şifa seansı sırasında “gördüğüm” bir imgeyi anlatmak çok zor olabiliyor. Bu “görme” sıradan koşulların dışında bir farkındalık veya bir bilme hissi. Bir bilgi tutuyorum ve beynim onu anlamlandırabileceğim bir şekilde deşifre ediyor. Örneğin bir tümöre bakıyorum diyelim zihnimde o tümörle ilgili üç boyutlu bilgiler akıyor.

Şifa birçok değişik bağlantı neticesinde gerçekleşiyor. Uzaktan şifada, kişinin fotoğrafı, o kişiye ait özel frekansla bağlantı kurma konusunda bana rehber oluyor. Yüz yüze tedavide şifa için gereken bilgilerin bana aktarılması için gerekli frekanslarla tanışıyoruz. Grup şifa çalışmalarında ise, katılımcıların auralarını birbiri ile tutarlı bir frekansta birleştiriyorum böylece tüm grup birbiri ile rezonansa giriyor.

Şifa verirken, birbiri ile kesişen, belli bir frekansta titreşen imgelerin bir frekans ağına bağlandığını görür/his-

derim. Birbiri ile iç içe geçmiş bu ağın içinde herkesin kendine özgü bir frekansı var. Şifa verdiğim kişinin kendine has frekansına uyum sağlayabilmek için kendi frekansımı değiştirmeye odaklanıyorum. Frekanslar hızla birbirine eş uyumlu hale gelir. Bu bağlantının nasıl ve neden kolayca gerçekleştiği konusunda bir fikrim yok. Ne kadar ince bir ayar sağlanabilirse, o kadar eksiksiz bilgi aktarımı gerçekleşebiliyor. Bu bağlantı süresi içinde kişi ile ilgili, tüm sağlık bilgileri dışında geçmiş, şimdiki ve geleceği ile ilgili bilgileri de topluyorum. Niyetlerimi kullanarak, sağlıklarını iyileştirmeyi tezahür ettirebilmeleri için ihtiyaç duyduklarını onlara aktarıyorum. Bu konuda şifa alan ile şifa verenin niyetlerinin aynı olması çok yararlı.

Kendimden tamamen kopmadan ama kendi fiziksel varlığıma daha az bağlı kalarak bu süreci yaşarım. Karşımdaki kişinin frekansına tam olarak değil ama ona yakın bir frekansa uyumlanırım ki, onda bir farklılık yaratabileyim. Kendi frekansımı değiştirme mekanizması, şifa alanla veren arasında sağlıkla ilgili bilginin rahat bir şekilde akması na izin verir.

Frekansların en yakın olduğu noktada, bir arada titreşmeye başlarlar böylece o kişi ve inançları hakkında bilgi sahibi olabilirim. Bu bilgiler arasında o kişinin gelen mesajları alma ve onlara bağlı değişime hazır olup olmadığının bilgisi de vardır. Şifa veren ve alan birlikte titreşmeye devam ederken, “pin pon” oynarcasına kuantum bilgi takasını ger-

çekleştirirler.

Bu sürece kişilerin çok değişik tepkileri olabiliyor. İnançları, yaklaşımları, kendileri ve başkaları ile olan ilişkileri ve niyetleri bu tepkileri belirliyor. Şifa alan ile veren arasındaki niyetler benzer odaklanmışsa, bağlantılar her zaman için daha güçlü, yoğun oluyor. Her ne kadar başkalarının niyetleri sizin sağlığını etkiliyorsa da sizin niyetlerinizin gücü, çevrenizdekilerin niyetlerinin gücünden çok daha ağır basıyor. Niyetleriniz; korkularınızın, inançlarınızın, şüphelerinizin, beklentilerinizin ve yaşama isteğinizin bir kombinasyonudur. Başkalarının düşünceleri sizi izin verdiğiniz kadar etkiler.

Niyetin bir değişim yaratabilmesi, bilinçaltı ve bilinç üstü düşünce kalıplarınızın eşgüdümlü olmasına bağlıdır. İmgelemeler, duygusal olarak desteklenirse, bilinçli bir odaklanma sağlayarak bilinçaltı düşüncelerinizi de buna paralel uyumlar. İmgelemelerin sağlık üzerindeki olumlu etkisini “görebildiğim” için, bu da buna odaklı bir kitap. Şifa vermek, öğretilabilir tekniklerle ve çalışmalarla zenginleştirilebilecek içsel bir beceridir. Kendinize şifa verme yeteneğinize büyük saygı duyun ve imgelemelerin sağlık niyetinize odaklanmanın çok etkin bir yolu olduğunu bilin.

Kısa Bilimsel Rehber

Bilimsel zihne sahip biri olarak, yanıtları bulmak için akademik çalışmaya yöneldim. Niyete bağlı gerçekleşen

enerji şifası sırasında fizyolojik olarak nelerin olduğunu anlamak istedim.

Birkaç yıl önce üniversiteye başladığımda, bana ilham verecek hiçbir bilgi bulamadığımdan afallamıştım. İkinci yılımda, biyolojik moleküllerin yapısı ve fonksiyonlarını ele alan moleküler biyoloji dalını keşfettim. Tamamen kapılmıştım. Bu yeni alan, yaşamın sürücü gücü olan DNA ve proteinlerle ilgili moleküler ilişkileri ele alan, sınırları zorlayan araştırmalarla dolu idi. Onların davranışları ve ilişkileri, çevresel tetiklemelere verdikleri “tepki”, “yanıt” ve “hareket”ler bir farkındalık içerdiklerini gösteriyor.

Moleküler biyoloji ile ilgili ilginç bazı bilgiler paylaşayım sizlerle, böylece niyetin sağlık üzerindeki rolünü anlayabilirsiniz. Eğer vereceğim bilgiyi çok karışık bulursanız, sadece şu en temel ve basit noktayı hatırlayın: yaşam ve şifa dinamiktir (sabit kalmak yerine sürekli değişen) – bu sayısız potansiyel sonuç demektir. Ve SİZ bu sonuçları etkileyebilirsiniz.

Benim için temel sorular:

- 1. Niyetlerimiz metabolizmamızı nasıl etkiler?*
- 2. Bu niyetler, en verimli ve en etkin bir şekilde sağlığınıza geri kavuşma yolunda, metabolizmayı nasıl doğrudan etkileyebiliyor?*

Çalışmalarım sırasında tüm yaşam moleküllerinin sahip olduğu dinamik doğa beni adeta büyüledi. Kitapta gördüğümüz durağan bir protein molekülüne ait bir çizim ama

bir proteinin gerçek yapısı dinamik doğası nedeniyle çok daha karmaşıık. Őimdilerde moleküler biyoloji dalındaki bilim adamları proteinleri kristalize hale getirerek yapılarını görüyorlar. Onları dondurma işlemine kristalografi (malzemelerin kristal yapılarını inceleyen alt bilim dalı; kristal bilimi) adı veriliyor. Bu da bize anlık bir görüntü sunuyor. Onların hareket ettiklerini ve ařırđ derecede dinamik olduklarını biliyoruz ama bir resim edinmemizin tek yolu, onlardan birini hareketsiz hale getirmekten geçiyor.

Proteinler doğaları itibariyle dinamik oldukları için sürekli olarak karşılıklarını değiştirirler. Bazı karşıtlar reaksiyon hızını diğerlerinden daha fazla yükselttiğinden onları enzim açısından daha aktif olarak tanımlayabiliriz. En önemli nokta bu. Zira bir proteinin herhangi bir parçasının yapısında ya da oryantasyonunda oluşacak küçük bir değişimin, enzim aktivitesi üstünde, yani sağlığımızın üstünde çok çarpıcı etkileri olduğunu ortaya koymaktadır. Metabolizma enzim (bir protein) aktivitesi üstüne kuruludur ve bu enzimler bizim niyetlerimizden ve düşüncelerimizden doğrudan etkilenirler.

Boş ya da nötr bir düşünce olamayacağını artık takdir edersiniz. Bunun pozitif düşünme konusunda büyük bir itici güç olacağını sanıyorum.

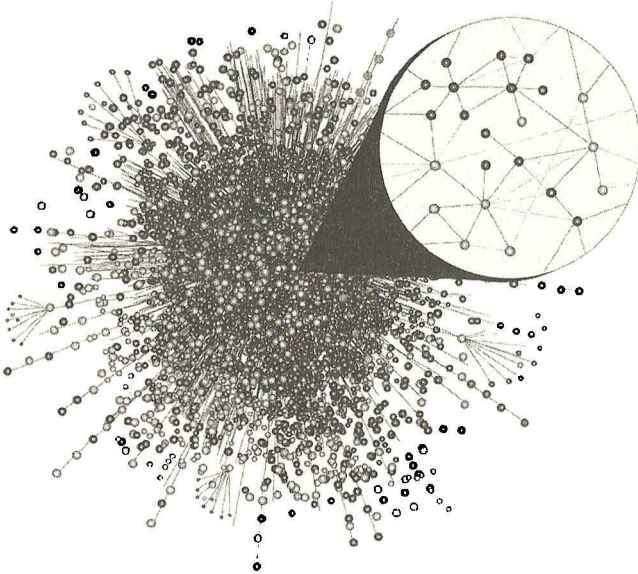
Özellikle proteinler niyetle kimyasal olarak nasıl değişir acaba? Aklımızdan ne zaman bir düşünce geçse, bir dizi kimyasal reaksiyon oluşur ve oluşan her kimyasal reaksi-

yon ışık yayar. Bu son yıllarda bilinmeye başlandı. Aslında bu ışık yayma özelliğini biz bir maddeyi tanımlamak için kullanıyoruz. Bunu ona ışık yansıtıp, hangi ışık frekanslarının o maddenin içinden geçtiğini ve hangi ışık frekanslarının ondan dışarı yayıldığını tespit ederek yapıyoruz. Yani düşünce de gerçekte bir “ışık yayıcı”dır.

Şimdi konunun özüne geldik; düşüncelerimizin yaydığı bu ışık doğrudan bedenimizdeki proteinlerin yapılandırmasını belirler. Biyologlar çok küçük miktarda ışığın dahi proteinlerin oryantasyonunda ve yapısında değişikliklere yol açtığının farkına vardılar. Bunun enzim yapısının tamamı üzerinde doğrudan etkisi vardır.

Özetlemek gerekirse, düşüncelerimiz ve niyetlerimiz sürekli olarak ışık yayar ve bu ışık protein yapılarını doğrudan etkiler. Her şey çok önemli düşünce ve niyetlerimize bağlanır. Şu andaki bilimsel teknoloji ile bunu laboratuvar ortamında, özellikle de büyük proteinler üzerinde denemek imkânsız. Zira proteinleri yüksek çözünürlükte analiz edebilmemiz için onların sabit bir görüntüsünü almak lazım bu da ancak kristallografi ile mümkün. Ancak, her ne kadar henüz gözlemleyememiş olsak dahi ışığın büyük protein yapılarını etkilediğini biliyoruz. Bu ilerideki araştırmalarımın konusu olacak. Şu anda bu konuda beni daha ileri düzeyde araştırmalara taşıması niyetiyle bir organik biyokimya laboratuvarına başladım.

Şu andaki bilim sizin metabolizmanızı gerçekte ne kadar anlıyor? Aslında metabolizma hakkında, bedeninizin moleküler düzeyindeki ilişkiler açısından neler olup bittiğini bilmekten oldukça uzağız. Mesela aşağıdaki resme interaktom adı veriliyor. Her bir nokta, bir enzimi ya da proteini gösteriyor. Her bir çizgi de bu proteinler arasındaki etkileşimi temsil ediyor ve gördüğünüz gibi çok sayıda ve oldukça karmaşık bir ilişkiler yumağı bu. Orada bir nokta olması demek, onun ilişkileri hakkında her türlü bilgiye sahip olduğumuz anlamına gelmediği gibi, o bağlantının nasıl çalıştığını da bilmiyor olabiliriz. Bu etkileşimlerin çoğu ispatlanmamıştır ama biz olduğunu varsayıyoruz.



bira mayası protein interaktomu

Burada verilen bira mayasının interaktomu (hücrelerdeki moleküler etkileşimlerin bütünü) bizim gibi çok hücreli bir organizmaya kıyasla çok basit bir organizma. İnsan interaktomu yanında oldukça basit kaldığı için onu gösterdim. Ama bu kadar basit olmadığını görebiliyorsunuz. Hakkında çok az şey bildiğimiz çok karmaşık etkileşimler yer alıyor burada. Ve üstelik bunlar sadece bildiğimiz proteinler ve aralarında bilinen etkileşimler. Bir bilim adamının etkileşim olduğuna karar verebilmesi için gerekli yöntem oldukça gaddar. Bir proteini devre dışı bırakarak, hangi proteinlerin bundan etkilendiğine bakıyor ve o proteinler arasında bir etkileşim, bir bağlantı olduğunu söylüyorlar.

Peki, neden size bu interaktomu gösteriyorum? Hem iç sezilerim ve hem de aklımla mutabık kaldığım bilimsel kavramlardan biri, homeostaz yani beden sistemlerinin en mükemmel sağlığı korumak adına kendini sürekli dengelemesidir.

Homeostazı korumak, sağlıklı kalmayı sağlar. Bütün biyokimyasal sistemleriniz sürekli olarak gelen yeni bilgilere tepki vererek uyum sağlamaya çalışır, zira beden hücresel seviyede esnek ve dinamiktir. Bazen bir sorunu nasıl düzeltebileceğinin imgelenmesi çok zor olabilir çünkü birisi bir şekilde “tedavisi imkânsız” kelimelerini kullanıvermiştir. Bu daha açık bir şekilde şöyle anlatılabilir: bedeninizin o şartlar altında kendini “nasıl” dengeye sokabileceğini -eldeki semptomlarla nasıl homeostaza kavuşabileceğini

anlamıyorsunuzdur. Ancak bu bedeninizin sorunu çözebilecek bir mekanizmaya sahip olmadığı anlamına gelmez.

İnteraktom çizimine bakarken, o hücredeki enzimlerden birine hasar verdiğini düşünün, onun yerini almaya hazır bir sürü başka enzim var. Bütün bu proteinler ve etkileşimler her hücrenin içinde dengeli sağlığı korumak yani homeostazı sağlamak adına düzenlenmiştir. Etkileşimler bunun için var; birbirlerinin yerini tamamlayabiliyorlar. Sağlık dengeniz bozulduğunda onu düzeltmek için bedeninizde çalışan sayısız mekanizma bulunmaktadır.

Birinin eksikliği halinde, diğer grup proteinleri harekete geçirerek bedeniniz, devre dışı kalmış olan fonksiyonun yarattığı sorunları asgariye indirir. O interaktomu gösterme nedenim bu. Sorun her ne olursa olsun, onun üstesinden gelecek bir yığın parlak fikre sahip içsel bir yaşam gücümüz var.

Bir daha belirtelim, hakkında bildiklerimiz ne olursa olsun ya da bu süreç ne kadar karmaşık olursa olsun hepimiz metabolizmanın nasıl işlediği konusunda temel bir anlayışa sahip olabiliriz. Bu anlayıştan hareketle, şifa sürecini kolaylaştırmak için onu zihnen nasıl manipüle edebileceğimizi daha detaylı imgeleyebiliriz.

Bir hücre biyoloğu olan Dr. Bruce Lipton, çevrenin genlerimizi nasıl etkilediğini ve DNA'mızın çevresine verdiği "tepkiler"le nasıl değiştiği konusunu ele alan ve oldukça yeni bir alan olan epigenetik dalında çalışmalar yapmak-

tadır. Bruce araştırmalarını ilk yayınladığında, görüşlerinden dolayı sert bir şekilde eleştirilmişti. Şimdi ise moleküler biyoloji DNA'nın dinamik yapısını tartışmayı bıraktı ve bunu eldeki bir veri olarak kabul ediyor. Ama zamanında bu belli başlı bir paradigma değişikliği idi. Bu değişimden önce, kabul edilmiş olan teori DNA'dan RNA'ya ve RNA'dan proteine doğru uzanan tek taraflı bir yön içeren değişmez bir dogma idi. Şimdi biliyoruz ki durum kesinlikle böyle değil. Aslında bu tablo hâlâ moleküler biyolojinin bir dogması ama daha karmaşık. Oklar tek yönlü bir akışı göstermek yerine ileri geri gidip gelen bir hareket içerebiliyorlar. Genetikteki tek basit doğrusal yön bilgimiz çok daha karmaşık, interaktif bir yapıya dönüşürken, çevrenin ve algının rolünü de içine aldı. Bu dev bir aşamadır.

Bu bulgular, yani çevrenin doğrudan DNA düzeyindeki gen ifadelerini etkilemesi çok değişik açılımlara götürüyor bizi. Her şeyden önce çevrenin büyük bir kısmı sizin o çevreyi nasıl algıladığınıza bağlı. Çevrenin gerçekten öyle olup olmadığına bakmaksızın sizin onu nasıl algıladığınız, genlerinizin yapısını doğrudan etkiliyor. Çevrenizi nasıl algıladığınız ise yüzde yüz sizin kontrolünüz altında. Genetik bir sorunuz olsa bile, bu sizin yapabileceğiniz hiçbir şey olmadığı anlamına gelmiyor.

Epigenetik genetik bir sorunu halledebilecek mekanizmalar olduğunu ileri sürüyor. Tabii ki gerçekçi olmamız lazım. Bazı biyokimyasal ve fiziksel sınırlamalar olabilir ama

gene de niyetlerinize odaklanarak koşullarınızı daha iyi hale getirebilirsiniz. İşte bu kitabı yazmaktaki amacım da bu -kendi sağlığını nasıl etkileyebileceğimizi, son biyolojik araştırmalardan çıkan sonuçların desteklediğini göstermek- ve bu çalışma kitabıyla sizi adım adım yönlendirerek bunu başarmanızı sağlamak.

Laboratuvarda bazı EEG çalışmaları yaparak, niyetlerimle başkalarının beyin dalgalarını etkileme konusunda bazı çalışmalar yaptım. İstatistikî olarak da başarı kaydettim. Benzer bir başka çalışmada da sabit bir lazer ışınını (istatistik değere sahip bir ölçüde) niyetlerimle etkilemeyi başardım. Niyetlerimiz fiziki realiteyi etkiliyor.

Sahip olduğunuz bir dengesizliği verimli olarak düzeltmek için neye gereksinim olduğunu öğrenin. Bilin ki metabolik süreçler değişime imkân tanıyan dinamik bir yapıdadır; sonra bu farkı yaratabilmek için niyetlerinizi kullanın.

Kültürel Paradigmalar ve İnsan Doğası

“Hiç kösteği olmayan bir yol bulduysanız, muhtemelen hiçbir yere gitmiyordur.” -Anonim

Bazı okuyucular için bu kitap tanıdık gelebilir, hiç şaşırtmayabilir. Başkaları hâlâ şüpheyile bakıyor olabilirler. Yeni bilimsel keşifler karşısında insan doğasının verdiği tipik tepkilere bakarak, şüphe duyanları anlayabilirim.

İnsan doğasına ve değerlerin değişim tarihçesine bir bakın. Geçen yıllar içinde bir zamanlar kesinlikle saçma sapan olarak algılanan çoğu kavramın günümüzde nasıl olağan kabul edildiğini görmek şaşırtıcı. Niyetle şifaya kavuşma olgusunun bir gün doğal olarak kabul edilen kavramlardan biri olacağına kuvvetle inanıyorum. En az yaygın olan sağlık yöntemlerini başta mantıklı bulan toplumumuz onları maalesef uygulamıyor. İnsanları kendi bedenlerindeki değişiklikleri etkilemek için zihinlerini kullanmaya teşvik etmek, yardımcı bir terapi olarak ele alınıyor.

Günümüzde ilaç olarak, bedenimizde sonuçları bilinmeyen sayısız etkiler yaratan zehirli maddeler kullanılmakta. Bir gün gelecek tedavi olmak adına bu yolun ilk tercihimiz olmasına çok şaşıracağız. Tıpkı 18. yüzyılda hastadan kan akıtmanın tıbbi olarak kabul edilmesini bugün hayretle karşıladığımız gibi. Gelecekte niyetin muhteşem gücünü şifa bulmak için kullanırken de şimdi yaptıklarımıza dönüp baktığımızda hayret edeceğiz. Şu anda niyetin şifa üstündeki rolü üzerine yapılmış o kadar çok araştırma var ki, verileri ciltlere sığmaz. Kısacası, odaklanmış bir niyetle kendi gücümüzü geri kazanmanın gelecekteki tıbbın yolu olacağına inanıyorum.

Geçerli değerleri değiştirmenin ne kadar zor olduğunu size anlatacağım hikâye çok güzel ortaya koymakta. Bir zamanlar çok saygı duyulan bir doktor olan Dr. Ignaz Semmelweis 1847 yılında, ameliyathaneye girmeden önce elle-

ri yıkamanın ve ameliyathane aletlerini temizlemenin ölüm oranlarını azaltacağını öne sürmüş. Tıp camiasından çok büyük eleştiriler almış ve sonunda doktorluğunu kaybetmiş. İnsanlar tıp otoritelerini dinlemiş ve artık ondan ve saçma sapan fikrinden bir şey duymak istememişler.

Şimdi düşününce bunun doğal olduğunu söylüyoruz ama o zamanın diğer doktorları Dr. Semmelweis'ı haksız çıkartmak için birçok neden ileri sürmüşler. İlk söyledikleri, onun bu iddiasının hiçbir bilimsel kanıta sahip olmadığı, hastalığın (mikropların) hastalar arasında kirli ellerden ya da aletlerden bulaştığını açıklayıcı herhangi bir teori bulunmadığı imiş. Hatırlatmak isterim bu olay Louis Pasteur'un 1860'taki çalışmasından önce gerçekleşmiş. Yani gözle görünmeyen bir şeyin iki birey arasında nasıl aktarılabilirliğini açıklayan bilimsel bir kanıt bulunmadan önce. Bu olay niyetle tedavi konusu için de geçerli. Bunun gerçekleştiğini biliyoruz ancak nasıl olabildiğini, özellikle de arada büyük mesafeler varsa, ispatlayacak bir mekanizmaya sahip değiliz. El yıkamaya duyulan dirençle, niyetle iyileşme inancına duyulan direnç arasında pek çok benzerlikler görüyorum.

Dr. Semmelweis'in talihsiz olayını birisi "Semmelweis refleksi" olarak isimlendirmiş. Bu hayret verici olay insanın çok sık verdiği bir tepkiyi -otomatik olarak yeni bir bilgiyi, hiç düşünmeksizin, incelemeden, denemeden reddetme ve karşı çıkma olgusunu çok güzel anlatıyor. İlginç ola-

nı bu tepkinin olaydan 140 senë sonra, günümüzde dahi çok sık yaşanır olması. Bazı insanlar, bu konuda hiçbir şey okumamış olsalar bile niyetle, enerjiyle, uzaktan tedavi olmayı düşünemiyorlar. Enerji şıfası ya da niyetle şıfa bulma alanında hiçbir deneyimleri olmamasına rağmen böyle bir düşünceyi tamamen cahilce ilk bakışta reddediyorlar. İşte bu Semmelweis tepkisi.

Semmelweis tepkisi göstergesinin neresinde duruyorsunuz? Bu kitabı okuduğunuza göre şüpheli değilsiniz ama belki de güçlü Semmelweis tepkisine sahip insanlarla tanışmışsınızdır. İlk önce “ama elde hiç veri yok” diyeceklerdir, veri gösterildiğinde ise, ya hiç bakmayacaklar ya da zamanın ötesine geçen bir görüşle “aldatmaca” diye tanımlayacaklardır. İnsanlar yeni fikirleri ancak ona hazır olduklarında kabul ederler.

Değişime duyulan direnci evrensel bir insan tepkisi olarak tanırsak ki bazen açık fikirli olarak kabul ettiğimiz kendimizi bile bu tepki içinde bulabiliriz, başkalarındaki bu tutumu hoş görmemiz daha kolay olabilir. Yaygın düşünce akışının tepkilerine rağmen doğru bildikleri yoldan şaşmayan bilim adamlarına çok büyük bir saygım var.

“Kendinizi ne zaman çoğunluktan yana görürseniz, durup bir değerlendirme yapma vakti gelmiş demektir.”

- Mark Twain

Sağlığınız Üzerindeki Etkiler

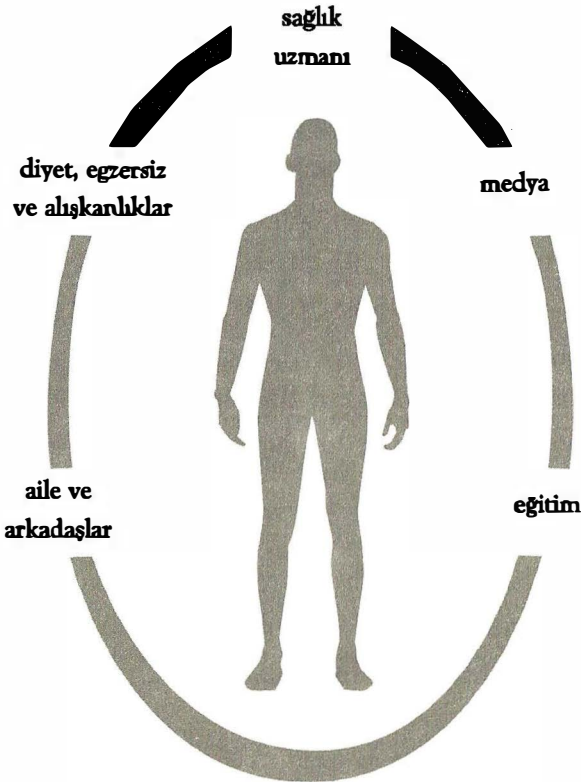
“Sağlık durağan bir iyi olma hali değil, yaşam boyu devam eden bir süreçtir.” -Adam

İnsanların çoğu onlara rahatsızlık veren belirli semptomlar ortadan kalktığı an şifa bulduklarını sanırlar. Sağlık konularının birbirlerinden tamamen bağımsız olduğu düşüncesini ortaya koyar bu. Ancak, biz bunun doğru olmadığını biliyoruz. Bütüncül bir şifa anlayışında fiziksel, zihinsel, duygusal ve ruhsal esenlik bir aradadır. Bu sistemlerden hiçbiri ayrı ayrı hareket edemez, başarıya ulaşmış bir şifa bütün benliğinizi kapsar. Bu sistemlerin tümü dengede olduğunda, hastalığın önüne geçilebilir veya kontrol edilebilir.

Sağlık hem iç hem de dış koşullardan etkilenir. **Tepki vermek** yerine **proaktif** olmak için bunların neler olduğunu kendimize hatırlatmamız çok önemli.

Dış Etkiler

Dış Etkiler



Üzerinizdeki Dış Etkiler Nelerdir?

Algılarımızı nasıl oluşturduğumuzu dikkatle inceleyelim.

Otorite Etkileri: İnançlarınız, sağlık sistemi, medya, öğretmenler, dini liderler ve otorite olarak algıladığınız diğer kişilerin “günün uzmanından bilgiler”i altında şekillenir. Bunlar bizim kültürel değerlerimizin kültürel otoriteleridir. Yeni bir mesaj aldığınızda, size ne söylendiğinin ve neden söylendiğinin zihinsel farkındalığı içinde olun.

Kendinize sorun:

Aldığım mesaj nedir?

Bu mesaj kime hizmet ediyor?

Bana söylenen şeyin bana faydası var mı?

Bu bilgi benim içimdeki öz bilgime uyuyor mu?

Şunu iyi bilin ki, olayları algılama şeklinizi belirleyen yani **realitenizi etkileyen niyetlerinizdir.**

Şimdi konuyu kültürel değerleri oluşturan aşağıdaki dış etkiler üzerinde yoğunlaştıracam:

1. Sağlık uzmanları
2. Medya
3. Eğitim sistemi

4. Aile ve arkadaşlar
5. Diyet, egzersiz ve alışkanlıklar

1. Sağlık Uzmanınız

“Kendi iyileşme sürecinizi, yaşamınızın öncelikli konusu haline getirin.” -Robin Norwood

Sağlık uzmanınızın sağlığını üstünde önemli bir rolü vardır. Tıp otoriteleri sağlık konusunda uzman kaynak oldukları için tıbbi testlerinizin neticelerini de size onlar iletir. Bu bilgiyi size nasıl aktardıkları ise çok hassas bir konu zira bu sizin tüm beklentilerinizi ve dolayısıyla sağlık durumunuzu doğrudan etkiler.

Otorite koltuğuna oturttuğumuz kişilerin etkisine son derece açıktır. Onların sözleri, tavırları, davranışları inançlarımızı derinden etkilerken, iyileşme sürecimizi de belirler.

Bize hakkımızda tehlikeli bir teşhis aktarıldığında zaman durur sanki ve sağlık uzmanının ağzından çıkacak her kelimeye takılır kalırız. Böyle zamanlarda bir an için geri çekilip otomatik tepkilerimizi gözlemlemeyi bir hatırlasak. Uzmanın ya da doktorun öngörülerini olabildiğince pozitif bir şekilde aktarması çok önemli. Tıbben “tedavisi imkânsız” olduğu doğru olsa bile, kimse geleceğin nelere gebe olduğunu bilemez.

Bazı hastalara gelecekleri hakkındaki öngörüler ümit vaat eden, yardımcı bir tutum içinde aktarılıyor. Ancak bazı dehşet hikâyelerini de sırtım ürpererek dinledim. Pankreas kanseri ile ilgili yardımcı olduğum bir bayan eşi ile test neticelerini doktora götürdüklerinde, doktor onlara şöyle demiş; “Size iyi haberim de var kötü haberim de. **İyi haber**, emeklilik planları yapmanıza gerek yok, **kötü haber** ise, kanser geri gelmiş ve çok hızla ilerliyor. Yapmanız gereken işler varsa, bir an evvel bitirin, çünkü iki üç ay kadar bir zamanınız var.” İyi bir doktorun, ağzından çıkacak kelimelerin, düşüncelerinin ve niyetlerinin ne kadar etkili olduğunu bilmemesini anlamak mümkün değil.

Bu çift o randevudan çıktıktan sonra, onun zamansız ölümünü planlamaya başlamış sanki bu kesinmiş gibi. Şanslılarmış ki birden onlarda hâlâ bir ümit olduğu ve alternatif tedavi imkânları olduğu düşüncesi doğmuş. Şu anda bu olayın üstünden tam beş sene geçmiş ve bayanda kanserden iz yok. Tedavide nasıl kesin bir netice söz konusu değilse, sahte ümitlere kapılmamak da lazım. Sağlık uzmanlarının kullandıkları kelimelerin hastaların zihnini ne kadar güçlü bir şekilde etkilediğini anlamaları lazım zira bu onların şifa bulma süreçlerini de etkiliyor.

“Sağlıklı olanın ümidi vardır ve ümidi olanın her şeyi...”

-Arap Atasözü

Tıbbi uzmanınız size tıbben yapılacak çok az şey kaldı-

ğında bu görüşlerini size dolaylı olarak aşağıdaki şekillerden biri ile aktarabilir. Şimdi bu genel kalıpları yakından inceleyelim.

A. Genlerinizden kaynaklanıyor: DNA hücre üreme modeline sahip olmasına rağmen, daha önce de anlattığımız gibi ondaki bilgiler dinamik, interaktif ve uyumlanabilir. DNA taş kazınmamıştır. Bedeninizdeki her hücrede bulunan genetik materyal DNA'dır ve o çok dinamiktir (Bu yeni bilim). Suptil enerjiler gen tezahürünü etkileyebilir. Başka bir deyişle, düşünceler ve duygular fiziki benliğimizi etkileyebilir.

B. Hepsi kafanızın içinde: Bazen uzmanlar sizdeki semptomların fiziksel bir nedenini bulamadıklarında, sizin rahatsızlığınızı hayal ettiğiniz kanısına varırlar. Bunun yararı yok. Aslında sizdeki semptomlar gerçektir ve beden/zihin/ruhsal varlık bütünlüğünüzdeki bir dengesizliğini dile getiriyordur. Benim öğrettiğim de bu dengesizliği düzeltme kaynağının “kafanızın içinde” olduğudur -yani zihninizde yatan niyetlerde. Tüm semptomlar inançlarınıza paralel olarak değişebilir. Maalesef “hepsi kafanızın içinde” klişesinin ardında yatan bu farkındalık değil.

Size konulan teşhisten emin olun ya da olmayın, unutmayın ki düşünceleriniz beyniniz tarafından tercüme edilir

ve beyniniz bu düşüncelerin sonucuna göre bedeninize şekil verecek biyokimyasalları salgılayıp alıcıları aktive eder. Nihayetinde o düşüncenin kontrolü sizin elinizdedir ve dolayısıyla o düşüncenin aktive ettiği tüm biyokimyasal reaksiyonların kontrolü de.

C. Hiçbir şey yapamaz: Bu cümle de bir tıp uzmanının hissettiği bir şey yapamamaktan doğan tam bir çaresizlik ifadesidir. Her zaman yapılabilecek bir şeyler olduğunu söylemek için buradayım. Sağlığınız için başka yaklaşımları da araştırın: enerji şifası, şiropraktörler (omurga masajı ile tedavi), masaj, naturopatik (doğal tedavi), akupunktur, ayurvedik tıp, şamanlar, homeopati, vitamin terapisi, yaşam tarzı danışmanlığı ve hipnoterapi gibi. Bunları kendi şifa bulma niyetinize odaklanarak yapacağınız imgelemelerde bir araya getirerek de kullanabilirsiniz.

D. Ailenizin tarihinden kaynaklanıyor: Ailenizin tıbbi tarihçesi belli bir yaşam tarzına ve çevre koşullarına bağlı olabilir. Bunların sizin sağlığınız üzerinde herhangi bir etkisi olamaz zira aileniz bu konuda hiçbir şey bilmiyor olsa da şu anda bunlar sizin kontrolünüz altında. Çevre koşullarınızı ve yaşam tarzınızda gerekli değişiklikleri yapmanız çok önemli.

E. Sadece plasebo: Komik ama bu konu maalesef sa-

hip olduğu önemin tam tersine kullanılıyor: neyin doğru olduğuna inanırsanız, o işe yarar. Bu plasebo etkisinin tanımı. Plasebo etkisi genellikle beden-zihin bağlantısını anlatmak yerine bir çeşit önemsizlik dile getirmekte kullanılır. *Bedeniniz kimyasal bir işlem ile o kimyasal işlemin gerçekleşmesine yol açan düşüncenizi birbirinden ayırt edemez.*

Bedeninizin inançlarınıza verdiği tepkiler genellikle bedeninizde gerçek fiziksel değişikliklere yol açar. Bu, Batı tıbbı dâhil her tür tıbbi yaklaşımda geçerlidir. Bu zihninizin gücüdür ve elinizdeki kitap boyunca bu güçten nasıl yararlanacağınızı öğreneceksiniz. İlk adım, size bedeniniz ve zihninizin ayrı ayrı olduğunu anlatan eski paradigmalara bağlı kalan sınırlayıcı inançları fark etmenizi sağlamak.

Size reçete ile verilen ilaçların çoğu gerçekte saf olmayan plasebodur (Spinney, L. (2006) “Purveyors of Mystery”, New Scientist). Psikiyatrist Patrick Lemoine diyor ki; “En güvenilir yaklaşımlara göre tüm resmi reçeteli ilaçların yüzde 35-40’ı, saf olmayan plasebodur yani demek istiyorum ki, bir yığın farmakolojik pasif madde içinde klinik olarak etki bırakmaya yetmeyecek kadar az, eser miktarda aktif madde bulunur, ancak nedense bu miktar doktorların ilacın etkin olduğunu iddia etmesine yetmektedir.

Dr. Lemoine şöyle devam ediyor, “Sayısız çalışma göstermektedir ki ciddi depresyonlar antidepresanlara iyi tepki vermekte iken, orta derecede depresyonlarda depresyo-

nun bu ilaçlara verdiği tepki plaseboya verdikleri tepkiden çok farklı değildir.” Ve devam ediyor Dr. Lemoine, “Doktorlar bu ilaçları reçetelerine yazmaya devam ediyorlar çünkü reçete yazmanın kendisi tıbbi danışmanlık müessesesinin ana ritüellerinden biri. Bir hastayı eline reçete vermeden göndermenin imkânsız olduğunu düşünüyorlar. Hasta... bir şekilde reçete ile ayrılmak istiyor.”

Antidepresanların netice vermediği haberi dünya medyasını çarptı. Doktorların çoğu hastalarının bu ilaçları aldıktan sonra iyileştiklerine ikna olmuş durumdalar ve muhtemelen haklılar da. Bir araştırmacı diyor ki, “Biz ilaçların işe yaramadığını söylemiyoruz. İlaçlar belki bizim yarayacağını düşündüğümüzden daha farklı şekillerde yararlı olmuştur diyoruz. Bu kişinin kendi inancının gücüdür - yaptığı bir şeyin kendisine yararlı olacağını düşünüyor- bu gücü daha iyi şekilde kullanacak olsak insanlara hem inanılmaz derecede yardımcı olacağız hem de büyük miktarda paradan tasarruf edeceğiz.” (Canwest News, (2008)-*National Post*)

Hangi sağlık yöntemini seçersek seçelim, bizim niyetlerimiz ve beklentilerimiz çok önemlidir. Eğer plaseboların önemli sonuçları varsa, siz de kendi sağlık sorununuz üzerine odaklanmayı öğrenmiş biri olarak niyetlerinizi kullanarak şifa bulduğunuzu imgeleyin! İşte bu kitap bunu anlatıyor. Hepimiz beden-zihin kontrolüne sahibiz. ŞİMDİ bu güçten niyetlerinizi ve beklentilerinizi nasıl kullanacağı-

nızı ve çoğaltacağınızı öğreneceksiniz.

2. Medya

*“Olguların örümcek ağı gibi saran dünyasında,
çoğunlukla gerçek boğulur.” -Paul Eldridge*

Neredeyse herkes TV seyrediyor, gazete okuyor, internet kullanıyor ya da radyo dinliyor. Tüm bunlar inançlarımızı ve beklentilerimizi şekillendirmede büyük bir rol oynar. Bir gazetecinin elinde, olayla ilgili sadece pozitif kaynaklar olsa, eseri de bunu yansıtır diye düşünürdüm. Örnek vermek gerekirse, geçenlerde büyük bir ABD yayın şirketi benim çalışmalarımın birini filme aldı ve katılımcılarla röportaj yaptılar. Önceden benden artık hastalıktan eser kalmamış insanları bulmamı istemişlerdi. Onların çoğu yanlarında kendilerine konulan ilk teşhisten itibaren tuttukları sağlıkla ilgili kayıtlarını ve en son test neticelerini getirmişler ve artık sağlık sorunlarının çözüldüğünü söylüyor ve yaşadıkları bu şifa deneyimini kameralarla paylaşmak istiyorlardı.

Çok ilkel bir şekilde medyanın ilk ağızdan dinledikleri bu şaşırtıcı hikâyeleri hemen haber yapmak isteyeceklerine inandık ama hepsiyle röportaj yaptılar ve hiçbirini yayınlamadılar. Benzer birçok deneyimden sonra kesinlikle farkına vardım ki, medya dünyasında onlar neyi anlatmak ister-

lerse onu yaratıyorlar. Filme aldıkları her şey pozitif ise, ama yayının amacı bunun tam tersi ise, onu ürettiyorlar. Düzenle düğmesinin kontrolü ellerinde olduğu sürece bunu yapmak çok kolay olsa gerek. Üzerine yapılacak dublajla konuşmalar da değiştirilebilir.

Medya kendi ihtiyaçlarına göre yaratıyor. Reklam verenler, neyi göreceğimize karar veriyor çünkü medya yaşamak için onları mutlu etmek zorunda. Editörün fikrini hikâyenin gerçeklerinden ayrı görmesini becermemiz lazım, zira medya sık sık çoğu dinleyicinin ilerici tavırlarının gerisinde kalır.

Duygusal olarak negatif olan bir hikâyenin başına gelen olumlu şeylere odaklanmış olsaydık ne kadar harika olurdu. Etrafta olup biten o kadar çok olumlu hikâye var ki konu alınsa, her birimiz birey olarak ve global olarak bizi geliştirecek bir şeyler öğrenebiliriz. Pozitif hikâyeler ve dünya olaylarına alternatif bakış açıları internette bulunabiliyor artık. Bu pozitif odaklanma olgusunu geliştirmek için elimizden geleni yapalım.

3. Eğitim Sistemi

“Okul öğretimimin asla eğitime karışmasına izin vermedim.” -Mark Twain

Eğitim sistemimiz nasıl düşüneceğimizden, hastalık dâ-

hil yaşamımızdaki olaylara nasıl tepki vereceğimize kadar bizi etkiliyor. Çok erken yaşlarda içimizdeki şaşırtıcı güçleri nasıl kullanacağımızı öğrenmiş olmak ne kadar ilham verici olurdu, değil mi? Niyetlerimizle güçlenmek bir şekilde eğitim sisteminin içine entegre edilmeli, bu bize ömür boyu sürecek kendi realitemizi yaratma becerisi kazandıracaktır. Bu, okul sistemi için ne kadar önemli ve onu ileriye taşıyacak bir adım olurdu! Örneğin çocuklara küçük spor yaralanmalarında ve diğer tüm okul hayatı içinde niyetlerini nasıl kullanabilecekleri öğretilir. Niyetler ders notlarını yükseltmek için de yardımcı olabilir.

Çok nadir bile olsa, bazı entegre ve bütünsel eğitim programları var. Temel eğitim bilgilerini spiritüel/bütünsel farkındalıkla birleştiren çok yeni bir hareket başladı. Kısacası bütün çocukların olası en yüksek potansiyele ulaşarak, çok boyutlu düşünebilen varlıklar olma fırsatına sahip olması gerek.

“Tek bir anlamlı etik eğitim vardır. O da insanlara nasıl düşüneceklerini öğretmektir.” -Everett Dean Martin

4. Ailenin ve Arkadaşların Etkisi

“Arkadaşlar uçmanıza yardımcı olan meleklerdir.” -Julia VeRost

Herkesin bakış açıları genellikle pozitif olan arkadaş ve akrabaları vardır ve bir o kadar da daha da negatif olanları. Zihniniz bilinçaltından sürekli olarak bu sinyalleri alır ve onları tercüme ederek, kendi bedeninde harekete geçirir. Aklınızdan çıkartmamanız gereken şey, pozitif kişilerden alacağınız enerji bedeninizde pozitif niyetler olarak ifade bulur ve şifa sürecinize yardımcı olur.

5. Diyet, Egzersiz ve Alışkanlıklar

“Tekrar tekrar yaptıklarımızdan oluşuruz. Mükemmeliyet böylece bir eylem değil alışkanlıktır.” –Aristo

Bedeninize ne aldığınız üzerinde kontrol sahibisiniz, fiziksel, duygusal ve spiritüel olarak. Kendinizi ne ile beslediğinizin en fiziki örneği diyetinizdir. Öyleyse kendinizi hak ettiğinize saygı duyarak besleyin. Şifa bulmada akıllı yemek yeme en gözle görülen adımdır. Bol miktarda su içtiğinizden emin olun zira bu tüm beden süreçlerini uyarak bedeninizi temizleyecektir. Bu çalışma kitabının ilerleyen bölümlerinde, sizden fiziksel olarak kendinizi nasıl “beslediğinizi” yazmanızı ve bu listeyi tarafsız olarak incelemenizi isteyeceğim. Sevdiğiniz bir kişiyi düzgün yemek yeme, egzersiz yapma ve zararlı alışkanlıklardan kurtulma konusunda yöreklendirirsiniz. Aynı şeyi kendiniz için yapacak kadar, kendinizi çok sevin.

Diyetinizi, egzersizlerinizi ve yaşamsal alışkanlıklarınızı gözden geçirirken, *gerçekte neler yaptığınız ile neler yapabileceğinizi* birlikte değerlendirin. Aradaki uçurumu kapatmak için hangi küçük adımları atabileceğinize bakın. Her birimiz alışkanlıklardan oluşan yaratıklarız. Olumlu alışkanlıklar seçerken bu değişiklikleri günlük yaşam tarzınızla entegre edin. Bu çalışma kitabını takip etmek size, bugünden itibaren değişiklikler yapabilmeniz için yardımcı olacaktır.

İç Etkiler

“Kaderimin ustası benim; ruhumun kaptanıyım.”

-Ernest Henley

İç etkiler iki kısımdan oluşur:

A: Bedeninizin içinden gelen ipuçları

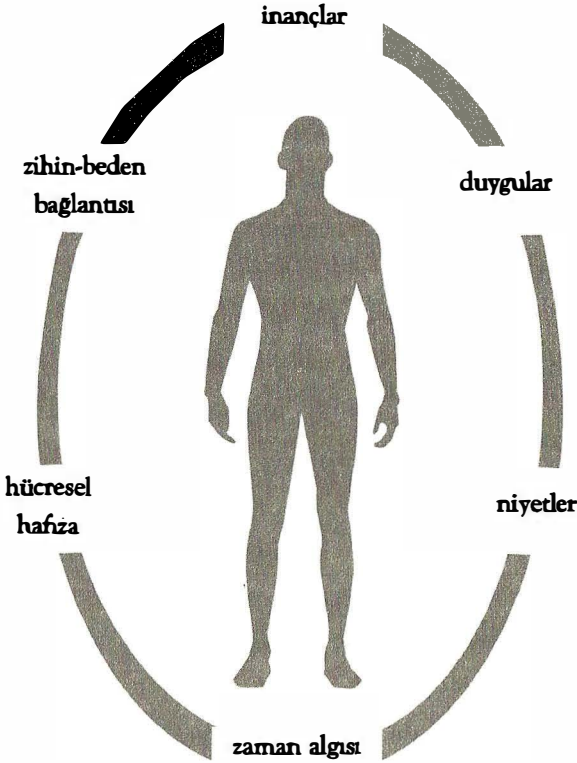
B: Aklınızın bu ipuçlarını nasıl tercüme ettiği

Bu ipuçlarını nasıl yorumladığınız, sadece size ait olan ve dış koşullardan da şekil almış olan dünya görüşünüze katkıda bulunur. Bu bölümdeki içsel mesajlarla ilgili ne düşündüğünüze dikkat edin, iyileşme ile ilgili niyetlerinizi bu sinyaller ışığında senkronize etmeniz mümkündür.

İçten gelen ipuçları hakkındaki yorumlarınızı değiştirebilirsiniz –yani, üstünde daha detaylı duracağım gibi inançlarınızı değiştirebilirsiniz. Çoğumuz için anahtar, yorumlarımızı değiştirmeye istekli olmaktır, çünkü neredeyse hepimiz duygularımızın bize anlatmak istedikleri ve aslında neler olabileceği konusunda çok sınırlı görüşlere sahibiz. Niyetlerinizi kullanarak şifa bulmak için niyetlerinizin inançlarınızla senkronize olması, uyumlu olması gerektiğini bilmek gerekir.

Şimdi bu içsel etkileri nasıl anlayacağımızı ve zihnimizle, daha geniş olasılıklara açılabilmek için nasıl bir işbirliğine gidebileceğimize bakalım.

İçsel Etkiler



1. İnançlar (Tüm etkilerin zihinsel entegrasyonu)

“Çiçekle ot arasındaki fark bir yargıdır.”

-Anonim

İnançlar tüm etkilerin entegrasyonundan oluşan zihin yapılarıdır. İnançlarımız gelen bütün bilgileri filtre görevini yürütür. Çoğu zaman bana kişilerin dinsel inançlarının şifa süreci üzerindeki etkisini sorarlar. Niyetle şifa tüm insanları ve inançları kapsar. Dini inançlarınız her ne olursa olsun üstünüzde büyük etkisi vardır. İnançlarınızı imgelemelerinizde kullanarak onların sağlığını üzerindeki etkisini artırabilirsiniz. İnançlar çok güçlü niyet formlarıdır.

İnancı etkileyen dış kültürel faktörleri anlatmıştım ama gene de *düzenle* düğmesinin sizin kontrolünüzde olduğunu sakın unutmayın. Kendinizi deneyimlerin içindeki kurban gibi hissetmek yerine, deneyimlerinizin “kontrolünü ele geçirmeyi” öğrenirseniz, neye karar verirsiniz onu deneyimlersiniz.

İşe yarayan kelime değişim. Zihninizin ne kadar güçlü ve inançlarınızın ne kadar esnek olduğunu anladığınızda deneyimlerinizi değiştirebileceksiniz. Alışkanlıklarınızla tepki vermek yerine nasıl hissetmek istediğinizi seçerek ileri görüşlü olun. Bunu denemeye karar verip, sonuçlarını görmediğiniz sürece bu bir teori olarak kalacaktır.

“Onun yapılamayacağını bilmiyordu, o yüzden devam etti ve yaptı.” - Mary’s Almanac

Direğe bağlı olan filin hikâyesini hatırlayın. Bir fili küçük bir direğe, üstüne öylesine atılmış bir iple bağlarsanız, fil yerinden kıpırdayamaz çünkü bağlandığına inanmıştır. O kocaman cüssesiyle tüm yapması gereken yürüyüp gitmek olmasına rağmen, yapamaz. Onu bağlayan sadece inancıdır. Biz de öyleyiz.

Çimenlerin üzerine yatıp gökyüzünü seyrettiğiniz son günü hatırlayın. Doğanın bu dinamik dokusuna bakmak düş gücümüzü harekete geçiriyor. Her geçen bulut, oluşurken ve buhar olup yeni haline geçerken, bize bir farkındalığı harekete geçiriyor, belleğimizde birisi, bir şey, bir zaman beliriyor. Geçit halindeki şekiller oluşup kaybolurken, kendi gerçeklerimizdeki benzerlikleri düşünüyoruz. Tam resmi hafızamıza çivilemişken o başka bir şeye dönüşür. Kendimizi tamamen doğanın sanatı üzerine yarattığımız kendi eserlerimizle düş gücümüzün sınırsız yaratıcılığına bırakabiliriz. Düşlerimizin sınırı yoktur.

“Hayal kurmak bilgiden daha önemlidir.”

-Albert Einstein

Tıpkı bunun gibi, işittiğimizi, kokladığımızı, tattığımızı ve dokunduğumuzu yorumlamada da sınır yoktur. Orada yatarken kendimizi içinde olduğumuz ana odaklarsak, uzaktaki derenin şırıl şırıl aktığını duyarız, ağaçların içlerinde kuşların öttüğünü, yaprakların rüzgârın önünde boyun

eğışlerinin seslerini fark ederiz. Derin bir nefes alarak ağaçlarda ve etrafımızı saran çalılıklarda iee durmuş tomurcukların kokusunu içimize çekeriz. inediğimiz ballıbaba çiçeğinin balının tadına bakarken yağadığınız bu deneyimin keyfini çıkartalım. Üzerine uzandığınız imenin tazeliğini hissedin. Hatta kendini yaptığı içe vermiş bir beğinin vızılıtısını bile takdirle karşılayabilirsiniz. Kendimizden geçmiş bir şekilde yatarken kolumuza tırmanan bir karıncanın varlığını bile görmezden gelebiliriz.

Ne muhteşem bir film yarattınız! Fiziksel gerçekten daha bile fazlasına sahip. İnsanların çoğu deneyimlerini anlatırken dört boyutlu uzay/zaman içinde yalnızca beş duyularını kullanırlar. Bunlar sadece algısal gerçeklerdir, bize açık olan sınırsız deneyimin tek bir minicik parçası.

Bazı teorisyen fizikçiler içinde bulunduğumuz fiziksel realitenin 11 boyuttan oluştuğunu söylüyorlar (Polchinski, J. (1998). “String Theory”, Cambridge University; Vol. 998). Bu boyutların kaçına girebiliriz? Kara maddeyi ve yer çekimini çalışmak için parça hızlandırıcı kullanarak yapılan yeni keşifler sürekli olarak bu boyutların sayısını artırırken, bizler bilimsel paradigmlar içinde kalmış maddi dünyamızdan bir anlam çıkartmak için uğraşıyoruz.

Sonuç olarak bilim adamları hangi bilimsel keşifleri yaparsa yapsın, siz kendi realitenizi yaratmaya karar vermekten ve ona nasıl davranacağınızdan sorumlusunuz. imenler üzerinde yatarken yarattığınız filme geri dönelim. Özel

deneyiminiz farkındalığınızın düşündükleriniz ve hissettiklerinizle olan ilişkisine bağlı. Buna zamanın nasıl geçtiği de dâhil. Çevrenize nasıl tepki vereceğinize siz karar verirsiniz.

Deneyimlerinizi sürekli yeniden yeniden yaratıyorsunuz. Film yapımcısı sizsiniz, ne deneyimliyorsanız, ne deneyimlediyseniz ve ne deneyimleyecekseniz hepsini siz düzenliyorsunuz. İlerici olun ve anlayın ki yaşam filminizin her karesinin üzerinde kontrole sahipsiniz.

2. Duygular

*“İnsan davranışı üç kaynaktan akar: arzu,
duygu ve bilgi.” -Eflatun*

Duygular niyetlere bağlı olan hislerdir. Yaşam filminizle ilgili ne hissettiğinize siz karar verirsiniz. Duygularınız bir seçimdir -ve değişik bir seçim yapabilirsiniz; yani duygularınızla ilgili inançlarınızı değiştirebilirsiniz.

Bazen, kendimizle ilgili ya da kendimizi nasıl hissettiğimizle ilgili olarak dışımızda bir şeyi ya da kimseyi suçlamak isteriz. Ciddi bir hastalıkla karşı karşıya kaldığımızda, “Neden ben?” diye sormak çok normaldir. Kurban rolünü üstlenmek yerine, kendinize şunları sorun, “Bu hastalık bana nasıl hizmet ediyor? Bana ne yapıyor? İlişkilerimden herhangi birini değiştiriyor mu? Yeni bir şey yapmama imkân tanıyor mu ya da normalde davranacağımdan başka türlü

bir davranış içine girmeme mi neden oluyor?” Bu soruları kendinize sorun ve işte şifa sürecine başlamak üzeresiniz. Bu sorular size farkındalığınızı nereye yöneltmeniz konusunda yardımcı olacak, yapmanız gereken değişiklikleri göreceksiniz ve varsa hatalı düşüncelerinizi kovacaksınız. Kendinizi kurban gibi hissetmek yerine, gücünüzü geri kazanma yolunda ilk adımı attınız.

Şimdi duyguların bedeninizde nasıl çalıştığına bakalım. İnançlarınızla ilgili olan duygular biyokimyasalları ve hormonları uyarır. Kendinizi “mutlu bir hale” koyduğunuzda, hücrelerinize serotonin ve endorfin salgılanmasını kontrol edersiniz. Kendinizi stres dolu bir halde tutmayı seçerseniz, kendinize kortizol ve epinefrin biyokimyasalları salgılama emri vermiş olursunuz. Her iki durumda da algılarınız biyokimyasal realitenizi yaratmaktadır.

Kısacası duygularınız düşüncelerinizi besler ya da kurutur. Bir niyet, düşünce ya da anı nöronları analog hale getirir ki elektrik bir devreyi kapatsın. Bir duygu nöronları uyararak belli bir frekansta yayın yapmasını sağlar, o da belirli bir duygu ile bağlantılı biyokimyasalları serbest bırakır. Fiziksel rahatsızlıkların çoğunda, duygular temel rol oynar. Düşünce kalıplarınız hangi duyguları yoğun olarak hissedeceğinizi bilir, onlar da buna karşılık biyokimyasalları salgılar. Bir durum karşısında nasıl tepki vermek istediğinize karar verebilirsiniz.

Ciddi bir hastalık durumunda, korku duygusundan

kaçmak çok zordur zira sizi belirsiz bir gelecek beklemektedir. Korkuyu fark edin, zihninizin ne kadar güçlü olduğunu hatırlayın ve korkuyu serbest bırakmaya karar verin. Gücünüz gelecekte değil ama ŞİMDİdedir. Korkuyu salma üzerinde pratik yapın. Zihninizi çaresiz hissetme konusunda değiştirin. Unutmayın -değişebilmek bir alışkanlıktır. Kendi iyileşme becerilerinizin **Sürecine Güvenin**.

Kontrol edilmeden bırakıldığında duygular nasıl sağlık sorununuzu büyütebilirse, onları iyileşmek için de kullanabilirsiniz. Duygularınızı bastırmak yerine, tepkilerinizi ve yanıtlarınızı yeniden eğitmeyi kitabın ilerleyen bölümlerinde anlatacağım. Bir durum karşısında nasıl tepki vereceğinize pratik yaparak ve kontrol egzersizleri yaparak rasyonel bir karar almanız mümkün.

3. Niyetler

“Güç, niyeti gerçeğe çevirme ve sonra da onu sürdürebilme kapasitesidir.” - Warren Bennis

Niyetler bir hedef edinmiş düşüncelerdir. Niyete sahip bir bedende neler olur? Niyet beyninizdeki nöronları aktive eder. Bir nörondan diğerine sinyaller göndererek tüm varlığını uyarır.

Daha büyük bir ölçekte baktığımızda, bir düşünce düşündüğünüzde, nöronlarınız fiziksel bedeninizin de ötesine

sinyaller gönderir zira onlar size ait, benzersiz bir frekansa sahiptirler. Rezonansınız sizi evrensel enerji alanına bağlar ki o evrendeki her şeyin bilgisine sahip olan ve diğer her şeye bağlı olan bir bilgi koleksiyonu olarak adlandırılabilir. Bu alan tüm mekânları ve tüm zamanları aynı anda içinde barındırır, geçmiş, geleceği ve şimdiyi birbirine bağlar. Bir bilgi değişim tabanıdır; aslında biz ona odaklanmış bir niyetle girebiliriz. Gerçekten muhteşem varlıkları.

Bedeniniz trilyonlarca hücreye sahiptir ve her saniye sayısız kimyasal reaksiyon gerçekleştirir. Tüm bu reaksiyonlar moleküler seviyede niyetlerinizden etkilenirler zira niyetler enerji ve bilgi sistemini idare eden itici güçtür.

Olumlu bir sonuç beklediğinizde bu niyeti kendi içine gönderirsiniz ve o bedeninizde bir dizi biyokimyasal reaksiyon başlatır. Niyetiniz, olayların sizin düşüncenizle uyumlu bir şekilde gelişmesini etkilemek için, gerekenleri harekete geçirir. Niyetleriniz sizin şuurlu farkındalığınızın ötesinde her şeyi etkiler. Bedeniniz sizin kendinize söylediklerinizi dinler ve ona göre hareket eder. Kontrolü ele alma hakkında konuşun!

Evet bedeninizdeki her hücrenin sağlığından siz sorumlusunuz, tıpkı bir anne-babanın çocuklarından sorumlu olması gibi. Bunu hücrelerinize anne-babalık yapar gibi düşünün, onlara her şeyin en iyisini sunun. En üstün fiziksel ve zihinsel sağlığa sahip olabilmeleri için onları mümkün olan en iyi besinlerle besleyin. Kendinizi sürekli olum-

lu düşünme yönünde teşvik edin, tıpkı çocuğunuzu yürek-
lendirir gibi.

Bilim özetimde anlattığım gibi düşüncelerin ve niyetle-
rin biyolojik patikaları etkilediğini, dolayısıyla da sağlığını-
zı belirlediğini gösteren giderek artan sayıda ispat bulun-
maktadır. Deneysel olarak, bedenin belli bir bölgesine gön-
derilen zihinsel resimlerin ve niyetlerin, önemli fizyolojik
değişiklikler yarattığı ispatlanmıştır (ADER, R, (1981),
Psychoneuroimmunology). Belirli niyetlerin, belirli şifa yolla-
rını yönlendiren enerji alanlarının frekansını değiştirdiği
görülmektedir.

Bu deneylerden birisi HearthMath Araştırma Merke-
zinde, şuurlu niyetin insan DNA'sının üstündeki etkisini
görmek için yapılmış (R. MacCraty, G. Rein. Et al.(2003).
“Kalp-Odaklı Niyet ile DNA Modülasyonu”, HeartMath
Research). Deneyler göstermektedir ki, araştırmacılar deği-
şik duygulara niyetlenerek DNA'ya yöneldiklerinde, DNA
gerçekten şekil değiştirmektedir.

Araştırmacılar DNA örneklerine sevgi yüklü duygular
gönderdiklerinde, DNA iplikçikleri uzuyor veya sanki ra-
hatlar gibi açılıyordu. Tam tersine araştırmacılar DNA'ya
öfke, korku veya stres yüklü duygular gönderdiğinde ise ip-
likçikler sıkışıyor ve kısalıyordu. Kıvrımlar tamamen gen
tezahürleri ile ilgili. Bu da önümüze DNA ifadelerini şuurlu
olarak zihinlerimizle değiştirebileceğimiz konusunda şa-
şırtıcı imkânlar sunmakta.

Oldukça açık; geleceğinizin şekli sonuçta sizin ellerinizde. Olacak şeylere siz şekil veriyorsunuz. Odaklandığınız şeyi tezahür ettireceksiniz.

“Değişim bir seçimdir.” -Adam

Otomatik stres reaksiyonlarınızı değiştirmek için şuurlu bir çaba içinde olabilirsiniz. Olaylara daha sevgi dolu tepki vermeyi öğrenebilirsiniz. Kendinizi karşınızdaki insanın yerine koymayı bir alışkanlık haline getiriniz. Telefonla pazarlama yapan birisinin sizi bir sonraki aramasında, yükselen öfkenizi yumuşatarak bir yanıt vermeye çalışın.

Bir an için durun. Telefonun öbür ucundaki insanın bir üçüncü dünya ülkesindeki zor koşullar içinde ailesini beslemek için çalıştığını düşünün. Onun bu işi yapabilmek için saatlerce bir yabancı dili öğrenmek için verdiği çabayı gözünüzün önüne getirin. O zaman daha şefkatli ve yumuşak bir yanıt verebilirsiniz. Bunu sürekli her koşul altında yaparak kendinizi değişime programlayabilirsiniz.

4. Zaman Algısı

“Zaman her şeyin bir anda olmasının önüne geçen şeydir.” -John Archibald Wheeler

Hissettikleriniz neyi hissetmeyi düşlediğinize bağlıdır.

Unutmayın, zihin sınırsızdır. Her birimizin olayları yorumlaması kendine hastır. Mahkemeler bu olgu üzerine kurulmuştur. Göz şahitliği bile başka başkadır. Şahitler yalan söylediği için değil, her birinin ayrı filtresi olduğu ve aynı olayı farklı deneyimledikleri için... Sizin zaman algınız da bu filtrelerden biridir.

ŞİMDİ'yi bir köprü olarak düşünün. Köprü'nün bir yanında geçmişimiz var, içindeki tüm olaylarla, olasılıklarla ve bizi ŞİMDİ'ye getiren seçimlerimizle. Köprü'nün diğer tarafında da mümkün olabilecek ve olası tüm realiteleri kapsayan bir gelecek duruyor. Köprü ya da ŞİMDİ'miz, niyetlerimizle oluşturduğumuz bir kontrol ve güç noktasıdır.

Gelecekte bir noktayı etkilemek istediğinizi düşleyin, mesela ertesi gün bir sınavınız olsun. Çok çalıştınız ama hâlâ kendinizi endişeli hissediyorsunuz. Gelecekteki kendinizi sınavda sakın bir şekilde oturur ve sınav kağıdını açarken görün. Soruların hepsi size tanıdık geliyor. Hazırlandığınız konuların içindeki bilgilerden hazırlanmış. Tüm yanıtların doğru olduğunu bilerek hepsini yazarken görün kendinizi. Bu imgelemeyi ne kadar gerçekçi kıalarsanız, gelecekteki bu olaya o kadar hazır olacaksınız.

İşte kendimizi “gelecek” olaylara niyetlerimizle nasıl hazırlayacağımızın bir yolu bu. Geleceğinizi değiştirerek geçmişteki olayları algınızı da değiştirmiş oluyorsunuz. Mesela, eğer geçmişte sınav sırasında korkuyorduysanız ve bu niyetle duruyorduysanız, tabii ki sınav neticeniz de buna

bağlı olurdu. Oysa biraz önce anlattığım şekilde geleceğinizi imgeleme yoluyla ŞİMDİde değiştirmeyi seçtiniz. Böylece aynı anda geçmişle ilginizi alginızı da değiştiriyorsunuz.

Temel gazlardan ARGON’u solumak, zaman düşünce-sine ilginç bir örnektir. Reaktif bir gaz olmadığından milyarlarca yıl önce olduğu şekliyle hâlâ atmosferimizin içinde varlığını sürdürmektedir. Gezegenimizin var oluşundan bu yana Dünya’nın geçirdiği değişiklikleri bir düşünün. Şimdi derin bir nefes alın... İçinize çektiğiniz bu temiz hava, ayağının üstünde tutunmaya çalışan ilk insanın aldığı nefesle aynı birkaç atomu içeriyor. Sizce bu geçmiş, şimdi ve gelecek arasındaki kesin çizgileri dalgalandırmıyor mu?

Bizim zamanın geçmesi ile ilgili fiziksel ve zihinsel algımız bireysel bir deneyimdir. “*The Little Rascals* (Küçük Rascallar)” filminde beş yaşındaki biri beş yıl önce olmuş bir şeyi zamanın başlangıcı olarak anlatıyordu. Bunun gibi hepimizin zamanın geçişi ile ilgili olarak, onun yaşantılarımızı nasıl etkilediği ile alakalı olan kendi kavramlarımız vardır. Zaman sadece sahibinin gözlerinden yapılandırılır: SİZİN.

“İnsanın tüm yaşamı bir zaman noktasıdır.

Keyfini çıkartalım.” -Plutarch

5. Hücresel Bellek

“Hafıza her birimizin kendimizle birlikte taşıdığı bir günlüktür.” -Oscar Wilde

Hücresel bellek, tüm anıların, alışkanlıkların ve ilgilerin, insan bedenindeki tüm hücrelerde depolandığı teorisi-
dir. Bedeninizdeki her hücre tek başına ayrı bir canlı var-
lıkken aynı zamanda bütün hücreleriniz bir arada tek bir
organizma olarak hareket eder. Her hücre bedendeki her-
hangi bir organın fonksiyonlarını yerine getirme becerisine
sahiptir. Her hücrenin kendi bağışıklık ve sindirim sistemi
ile iskelet yapıları vardır. Her hücre anı ve duygu depolar.

Böylesi birleşmiş çok hücreli bir organizmanın fonksi-
yonlarını yerine getirebilmesi için bütün hücreleri arasında
etkili bir haberleşme sistemi bulunmalıdır. Sinir sistemi bu
iletişimin çoğundan sorumludur ancak her hücreyi birbiri-
ne bağlayan sinir sisteminden başka bir şey de vardır. Biyo-
kimyasal patikalar hücreler arası bir bağlantı sağlar, ancak
bu da birbirinden çok uzakta bulunan hücrelerin arasında-
ki eş uyumu açıklamaya yetmez. Mutlaka başka bir iletişim
mekanizması olmalı.

Henüz keşfedilmemiş olan bu iletişim mekanizmasını
ben “gözlerinizden bakan” olarak tanımlıyorum. Bedeni-
nizdeki her bir hücreyi koordine ederek tek bir bütünlük
altında gerçekten görev yapmasını sağlayan eşsiz bir enerji

frekansı ile aktive ediliyor: SİZ!

Dr. Candace Pert, *Duygu Molekülleri* (1997) kitabının yazarı, hücresel alıcıların sizin anılarınız, organlarınız ve zihniniz arasındaki bağlantılar olarak hizmet verdiğini öne sürüyor. Duygu enerjisi dinamik olarak bütün canlı organizmalarda depolanmış durumda. Bu dinamik süreç hücresel bellek olarak adlandırılıyor.

Organ nakli alıcıları ile ilgili, vericinin izlerini taşıyan değişiklikler gösterdiklerine dair çok ilginç pek çok rapor var (G.Schwartz, L. Russek, P. Pearsall, (2002) “Vericilerin Kişiliklerine Paralel Değişiklikler gösteren Kalp Nakli Alıcıları” *Journal of Near-Death Studies*). Bu vakalardan birinde 17 yaşındaki bir erkekten alınan kalbi taşıyan 47 yaşında bir erkek anlatılıyor. Nakilden sonra adam klasik müziğe duyduğu taze aşktan şaşırır. Daha sonra keşfeder ki kendine kalbini veren genç klasik müzik sevmekte ve keman çalmaktaymış. 17 yaşındaki bu genç bir araba kazasında elinde kemanıyla can vermiş.

Hücresel bellek bizim zihin-beden bağlantımızda çok önemli bir fizyolojik rol üstlenmiştir. Örnek olarak, bunu anlatan bir çocukluk anımı gösterebilirim. İki yaşlarındayken, rafların üzerine ulaşip dokunmaya çalışırdım. Babam her zaman tost makinesinin, çaydanlığın veya sobanın sıcak olduğunu söylerdi. Sıcak kelimesinin anlamı bana bir şey ifade etmiyordu ta ki bir gün tost makinesine dokunarak, sıcaklığın ne olduğunu öğrenene kadar. Birden “sıcak”

kelimesi bir anlam kazanmıştı. Şimdi zihnimde anlamlı bir ilişki oluşmuştu. O anda, bedenimdeki bütün hücreler sıcağı deneyimlemiş ve bu olayın anısı bütün hücrelerime kalıcı olarak kazınmıştı.

Hepimizin hücre belleklerine kazınmış benzer deneyimleri vardır. Bazı fiziksel ya da duygusal olayları hatırlamak çok güçlü anıları başlatır. Niyetinizi sadece zihninizdeki anıları değiştirmeye değil, hücrelerinizdeki anıları değiştirmeye yoğunlaştırın. Alistırma kitabındaki çalışmalarda, hafızanızı ve duygularınızı sizin avantajınıza olacak şekilde, olanları yeniden yazmaya çalıştıracağım. İhtiyaçlarınıza göre değişiklikler yapmasını öğreneceksiniz.

Bu kitap şifa sürecinizde size, şuurly yaratıcılığınızı, hafızanın bilinçaltı kısımlarıyla birleştirme konusunda rehberlik edecek. Çalışma kitabında ilerledikçe, daha yüksek bir farkındalık düzeyine yeniden uyanma deneyimi yaşamaya başlayacaksınız.

6. Zihin-Beden Bağlantısı

“Zihnin üstünde yaşadığı ile beden hareket eder.”

-Dennis Waitley

Zihin-beden bağlantısı tam olarak benim tanımladığım şey. Kendi şifa potansiyelimize giden en doğru ve güçlü giriş. Zihni ve bedeni güçlendirerek bu hayati bağın potansi-

yelini en yükseğe ulaştırabilirsiniz.

Bedeni güçlendirmek için, her hücrenin oksijen dâhil besinlerini tam olarak alması lazım. Nefes alma teknikleri ve fiziksel egzersizler bu süreci uyararak zihne fiziksel durumunuzu iyileştirme konusunda ciddi olduğunuza dair mesajlar gönderir. Bu küçük değişiklikler bedeninizdeki her hücreye sinyal göndererek değişiklik yapmak istediğinizi bildirir. Şifa bulma niyetinizin gerçekleşmesi için zihin-beden bağınızı güçlendirmeniz çok önemlidir.

“Denenmemiş olan, işe yaramaz.” -Claude McDonald

Zihni güçlendirmek için şuna bir bakalım: beyniniz, zihnin fiziksel mekanizması, şimdiye kadar yaratılmış olan en kapsamlı ve karmaşık bilgisayardır. Beyninizde 100 milyar sinir hücresi bulunduğu varsayılıyor (Huang.G, (2008) “Düşüncenin Özü” **New Scientist**; Vol 198). Herhangi bir dizüstü bilgisayarının 25 milyar adet işlemine karşılık bu size 100 trilyon adet işlem kapasitesi verir. Sizin işlem kapasitenizi 4000 kez büyük kılar. Beyinlerimiz aynı zamanda saniyede bir milyon yeni nöron bağlantısı yapma kapasitesine sahip olup, yetişkin bir beyin 500 trilyondan fazla sinaptik bağlantıya sahiptir.

Beyninizle ilgili daha ilginç olan şey de beyninizin sahip olduğu uyum becerisi ve esnekliğidir. Beklentilerinize uyum gösteren kendine ait bir düşünce sistemi olup, her

zaman için kendini yeniden inşa eder, tamir eder, tellerini yeniden bağlar yani kendini yeniden yaratır. Bir düşünce beyinde tercüme edilir sonra beyin bedeninizde o düşünceyi gerçekleştirmek için gerekli değişiklikleri programlar. Ve sonra ne olur dersiniz?

Sağlığınıza olması gereken en üst düzeye çıkartmak için bağışıklık sisteminizi maksimum düzeye yeniden programlayın. Bu gerçekleşmeden önce, *değişmeyi istemeniz* gerektiğini anlamanız lazım. Gereksiz bir yorum gibi gelebilir bu, tabii ki değişmek istersiniz, tabii ki daha iyi olmak istersiniz. Daha iyi olma isteğini dile getirirken, değişim için sizi içten ve dışarıdan etkileyen şeylere odaklanmanız gerektiğini de anlamanız lazım.

Sağlık fiziksel iyiliğin ötesindedir. Değişim, realitenizi nasıl gördüğünüzü de içerecek şekilde, sizi etkileyen her şeyi içine almalıdır. Şimdi, sonradan daha iyidir, geciktirmeyin. Değişim arzunuzun ciddi oluşunu kendinize gösterin. Değişimi her şeyin öncesine alın. Unutmayın kendinizi kandıramazsınız, çünkü kendinizi çok iyi tanıyorsunuz. Ama kendinizi *değiştirebilirsiniz*.

“ Ona sahip olduğunuza inanın ve ona sahip olun.”

-Latin Atasözü

Özet

Moleküler biyoloji alanındaki son araştırmalar niyetlerin metabolizmanızı etkileyerek doğrudan sağlığını etkilediğini ortaya koymuştur.

Peki bu bilgiyi kendi yararınıza nasıl kullanabilirsiniz?

Farkındalık değişime giden ilk adımdır. Çevrenizin sizi nasıl etkilediğini anlayın. Dışarıdan gelen bu sinyalleri nasıl yorumladığınız konusunda ilerici olun. Sağlığınız dış ve iç olaylardan etkilenmektedir, ancak nasıl etkilendiğiniz size kalmıştır. Olayların sizi nasıl etkilediği konusundaki algılarınız, nihayetinde sizi etkileyen şeydir, olayların kendisi değil. Şifa bulma konusunda sadece size yardımcı olacak bilgileri içinize almanız önemli.

Samimi niyetiniz odaklandığınız tek nokta olmalı. Kendinize tamamen dürüst ve açık olun. Nasıl düşündüğünüze odaklanın, her bir düşüncenin nasıl bir diğerine aktığını ve düşüncelerinizin birbiri ile nasıl ilişki kurduğuna odaklanın. Niyet şuurlu farkındalığınızla, bilinçaltındaki düşünce ve inançları uyumlar ve her hücrenizin aynı amaç adına çalışmasını sağlar, deyim yerindeyse aynı sayfada çalışırlar. Bilinçli niyetiniz, bilinçaltı niyetinizle eş güdümlü olmalı, uyumlanmalıdır yani.

Kendinize sorun, “Ne istiyorum?” Kendinizi arzuladığınız bir sonuçla sınırlayın. Eğer yanıtınız sağlıklı olmak ise, bunu yüksek sesle söyleyin. Bağırın, “Sağlıklı olmak istiyorum!” Bırakın içinizle rezonansa girsin, bu sizin niyeti-

niz. Bu beklediğiniz şey. Bunun gerçekleşeceği beklentisi üzerine yoğunlaşın. Netice ile ilgili algılarınız çok büyük bir fark yaratacaktır.

Sağlık programınız ile eşgüdüm içinde olmayan alışkanlıklarınızı ve kalıplarınızı değiştirin. Sadece size yardımcı olacak bilgileri alın. Değişim yolunda ciddi bir kararlılık içinde olduğunuzu kendinize bildirin. Bu kitap size yolumuzda rehberlik edecektir.

Alıştırma kitabındaki çalışmaları verilen sırası içinde yapın, ileri geri atlamalar yapmayın. Bu yoldaki her yeni adıma hazır olduğunuza inanarak sırasıyla sizin için hazırlanmıştır. İçerdiği konular sizi rahat ettirecektir, ilerlemele-
rinizden mutluluk duyun ve daha da ötesini keşfetmeye hazır olun.

Bu rehber kitapta verilen teknikleri kullanarak sağlık konusunda eşik atlayın.

Keyfini çıkarın!

Çalışma Kitabı I

İmgelemeler için bir temel oluşturmak

“Yaşantımızı dönüştürmek için, bilinçli farkındalığımızı kullanarak, bilinçaltı zihninizde programlanmış olan sınırlayıcı inançlarımızı, algılarımızı ve kendi kendimizi sabote eden davranışlarımızı yeniden yazabiliriz.”

-Dr. Bruce Lipton

Niyete bağlı olarak şifa bulmak için bilinçli niyetlerinizle bilinçaltı zihninizin niyetlerini uyumlandırmanız gerekir. Bunun olabilmesi için de geçmiş ihtiyaçlarınızı algılayış tarzınızı değiştirmek lâzım. Aşağıda verilen çalışmalarla bu güçlü süreçten en fazla etkiyi kazanacaksınız.

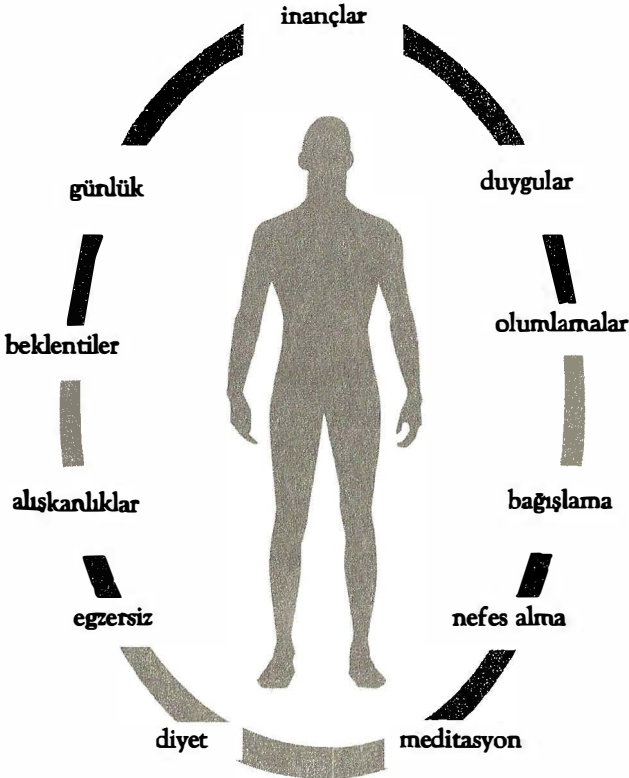
En iyi neticeleri almak için bu bölümü en başta yapmak lâzım. Bu konularla uğraşmak sizi zihinsel, fiziksel ve ruhsal olarak sonrasında gelecek olan özel şifa imgelemelerine hazırlayacaktır. Hemen imgelemelere geçmek isterseniz de lütfen kestirmeden gideyim diye, bu süreçte köşeleri atlamayın. Bu adımı atlamak, temeli olmayan bir bina yapmaya benzer: yapısal olarak kuramazsınız. Bu kitabın sırasını takip ederek sağlıklı bir geleceği sağlam temeller üzerine kurun. Geleceğinizle ilgili yeni pozitif ve iyimser bir ba-

kış inşa ederek geçmişinizi şifalandırın.

Şifa sürecinizi takip ve kayıt etmek için bu tabloları ve çizimleri daha büyük boyda yapmanızı tavsiye ederim. Bir günlük tutmak da bedeninize değişiklik yapma konusunda ne kadar ciddi olduğunuzu göstermenin bir yoludur.

Aşağıdaki çizim ele almanız gereken başlıkları gösteriyor.

Çalışma Kitabı Bölüm I



Sınırlayıcı İnançları Değiştirin

*“Şeylere bakış şeklinizi değiştirdiğinizde,
baktığınız şeyler değişir.”- Dr. Wayne Dyer*

İnanç sistemimiz, dünyayı arasından gördüğümüz sadece bize ait olan bireysel bir filtredir. Yaşamda bugüne kadar edindiğimiz deneyimler sonucunda her birimiz, gelen bilgiyi kendine göre, bize en yararlı olduğuna inandığımız şekilde işleme tabi tutmayı öğrendik. Olayları yorumlama şeklimiz, eğer inançlarımızı sınırlıyorsak kişisel gelişimimize yardımcı olmak açısından iyi olmayabilir. Geçmiş olayları yeniden yorumlayarak kendimizi sınırlayan inançlardan kurtulalım.

İnanç Gerçeklik Kontrolü

Niyetle şifa bulma konusunda etkin olmanızı sınırlayabilecek bazı inançlara bakalım. Dürüst ve açık olun. Kendinizi kandıramayacağınızı unutmayın. Aşağıdaki cümlelerden hangisi size uyuyor bakalım.

1. Sınırlayıcı inanç: Olayları etkileyecek gücüm yok. Olayları ben yaratmam ve onlara tepki veririm. Yani ben şartların bir kurbanıyım.

Gerçeklik Kontrolü: Son çalışmalar niyetin fiziki madde üzerindeki etkisini gösterirken, DNA'nın bile niyetle değiştirilebileceğini göstermiştir. Zihninizdeki yazılımları bu son bulgulara göre değiştirin.

Alternatif Pozitif Bakış: Sağlığımı etkileme yönünde kendi gücümü kullanmayı seçiyorum.

1. sınırlayıcı inanç sizin durumunuzla ilgili olarak neler söylüyor ve bunu değiştirmek için ne yapabilirsiniz?

“Kimden şüphe edersen et, ama kendinden asla.”

-Christine Bovee

2. Sınırlayıcı inanç: Mutluluğu ve sağlığı hak etmiyorum.

Gerçeklik Kontrolü: Sağlık ve mutluluk gökten inmez. Kendi sağlığını ve mutluluğunuzu kendiniz YARATIRSINIZ, bu gerçeği düşüncelerinize, kelimelerinize ve eylemlerinize kaydedin.

Alternatif Pozitif Bakış: Sağlığı ve mutluluğu hak ediyorum, çünkü YARATMAYA niyetlendiğim bu.

2. sınırlayıcı inanç sizin durumunuzla ilgili olarak neler söylüyor ve bunu değiştirmek için ne yapabilirsiniz?

“Yarını gerçekleştirmemizin önündeki tek engel, bugünle ilgili şüphelerimizdir” -Franklin D. Roosevelt

3. Sınırlayıcı inanç: Ölümden korkuyorum.

Gerçeklik Kontrolü: Herkes ve her şey sonunda ölecektir. Konu ne zaman ve hangi şartlar altında. Ölümü bir son değil, bir dönüşüm olarak görün. Yeni bir başlangıçtır.

Alternatif Pozitif Bakış: Ölüm doğal bir süreçtir, bunu bilerek hayatımı dolu dolu sürdüreceğim.

3. sınırlayıcı inanç sizin durumunuzla ilgili olarak neler söylüyor ve bunu değiştirmek için ne yapabilirsiniz?

“Yaşamda hiçbir şey korkmak için değildir. O sadece anlaşılacak için vardır.” - Marie Curie

4. Sınırlayıcı inanç: Şansım hiç yaver gitmez.

Gerçeklik Kontrolü: Kendi realitenizi kendiniz yaratırsınız ve şimdi talihin size gülmesi için kendinize imkan tanıma zamanı. Küçük şeyler için ter dökmeyin!

Alternatif Pozitif Bakış: Her gün başıma pek çok iyi şey geliyor.

4. sınırlayıcı inanç sizin durumunuzla ilgili olarak neler söylüyor ve bunu değiştirmek için ne yapabilirsiniz?

“Karşılaştığınız her talihsizlik içinde, yarının iyi talihinin tohumunu barındırır!” -Og Mandino

5. Sınırlayıcı inanç: Bugün dünden daha kötü olacak.

Gerçeklik Kontrolü: Niyetler ve düşünceler de doğal güçlerdendir tıpkı yer çekimi gibi. Olumlu düşünün ki olumlu olayları ve beklentileri realitenize çekebilirsiniz.

Alternatif Pozitif Bakış: Mutlu bir güne sahip olmayı seçiyorum.

5. sınırlayıcı inanç sizin durumunuzla ilgili olarak neler söylüyor ve bunu değiştirmek için ne yapabilirsiniz?

“Dün geçti bile. Yarın ise henüz gelmedi. Elimizde sadece bugün var. Hadi başlayalım.” -Mother Teresa

6. Sınırlayıcı inanç: Kaybetmekten korkuyorum onun için hiç risk almayacağım.

Gerçeklik Kontrolü: Sürece güvenin ve başarınıza inanın. Sadece yola çıkılan gerçekleşir.

Alternatif Pozitif Bakış: Bugün yeni bir şey deneyeceğim.

6. sınırlayıcı inanç sizin durumunuzla ilgili olarak neler söylüyor ve bunu değiştirmek için ne yapabilirsiniz?

“Sadece şunu aklınızdan çıkartmayın, atmadığınız kurşunlar yüzde yüz hedefi vurmadı!” -Wayne Gretzky

7. Sınırlayıcı inanç: Yaşantım çok stresli.

Gerçeklik Kontrolü: Stres kendinize tecrübe etmeye izin verdiğiniz bir tepkidir. Bir olay sizde tepki oluşturuyorsa, kendinize sorun bakalım böyle tepki vermeyi neden seçtiniz.

Alternatif Pozitif Bakış: Başıma her ne gelirse gelsin, sakin ve stressiz bir şekilde karşılarım.

7. sınırlayıcı inanç sizin durumunuzla ilgili olarak neler söylüyor ve bunu değiştirmek için ne yapabilirsiniz?

“Yağmur yağarsa, bırakırım yağsın.”

-Uzun yaşamasının sırrı sorulan 113 yaşında bir
adamın cevabı

Bunlar şifa bulmanızı engelleyebilecek olan bazı inançlar. Kendi sınırlayıcı inançlarınızın listesini yapın ve bunları analiz edip değiştirmek için aşağıdaki tabloyu kullanın.

Sınırlayıcı İnançlar Çalışma Tablosu

Sınırlayıcı İnançlarınız	Gerçeklik kontrolü	Alternatif Pozitif Bakış

Şifa Veren Duygular

“Kalbiniz çoğunlukla aklınızdan önce her şeyi bilir.”

-Polly Adler

Duygular, düşünce ve anılara bağlı hislerdir. Negatif duygular, bir nehrin akışını tıkamış kütük yığını gibidirler, enerji akışınızı bloke ederler. Bu enerji blokajına konu olan olaylar ve blokajın büyüklüğü hepimizde farklıdır. Hepimizin kendine ait bir eşi daha bulunmayan blokajları vardır. Stres yüklü olduğunuzda ortaya çıkan duyguyu tanımlayın ya da bu duygunun ortaya çıkarttığı fiziksel semptomları. Mesela bir kriz anında ilk fiziksel tepkiniz ne olur? Birden başınız mı ağrır, yoksa sırtınız veya mideniz mi, ya da boğazınızda tanımsız bir sancı mı başlar?

Zihninizin gözünde, kendi duygusal tepkilerinizin oluşturduğu kütük yığınına görün ve her şeyin doğal akışına geri dönmesi için bu barajı PATLATMA niyetinizi oluşturun.

Şimdi vereceğim egzersizler size günlük yaşamınız üstünde etken olan, geçmişten bugüne taşıdığınız, tüm duygusal alışkanlıklarınızı tanımlamanıza yardımcı olacak.

Bu sorulara cevaplarınızı dürüst olarak ve olabildiğince detaylı yazın. En derine kadar kazındığınızdan emin olun, ters yüz edilmemiş tek bir duygusal taş bile kalmasın.

Duygularla Başa Çıkma Egzersizleri

1. Hangi çözüme kavuşmamış konuya sık sık öfke içinde geri dönüyorsunuz? Öfkeniz, içinde başkalarını suçlamayı da içeriyor mu?

2. Geçmişteki bazı davranışlarınızdan ya da kararlarınızdan suçluluk duyuyor musunuz?

3. Suçluluğunuz ya da öfkeniz sağlığını nasıl etkiliyor?

4. Sağlığınız duygularınızdan ne kadar etkilenmiş durumda?

5. Zaman içinde geri gidebilseydiniz, hangi belli başlı stres ortamlarında daha farklı davranırdınız?

Duygularınızı Pozitif Etkileme Yolunda Atılacak Adımlar

1. Bu egzersizde neler yazdığınızı gözden geçirin. Bazı duygularınızın çözümsüz görünen parça bölük düşüncelerden ve tekrarlardan oluştuğuna dikkat edin. Bazı konular tekrar tekrar gündeme gelir gibi görünüyor.

2. Tekrarlama olan yanıtlarınızın altını çizin.

3. Gözlerinizi kapatın ve tekrar tekrar gündeme gelen bu konuları düşünün. Kendi kendinize konuşurken, hangi fikirleri güçlendiriyorsunuz? Kendi kendinize sorun bakalım neden özellikle o düşünceyi alışkanlık haline getirdiniz. Mesela, “ilişkilerimde her zaman sorun yaşarım.” cümlesini neden kullandığınız konusunda farkında olmadığınız şey belki de bunun geçmiş deneyimlerinizin bir sonucu olduğu ve deneyimlerinizin de her şeyden önce kendi negatif düşüncelerinizden etkilendiği olabilir.

4. Kendi kendinizi sınırlandıran bu reaksiyonları listelemek ilk adımdı. Şimdi bunları değiştirme ve ortadan kaldırmak için aktif bir çalışma içine girmelisiniz.

5. Sizde alışkanlık haline gelmiş negatif duyguları belirleyin. Olaylar hakkında negatif düşünce ve duygularınızı güçlendiren kimler ve neler? Onları nasıl değiştirebilirsiniz? Sağlıklı cevaplarınızı aşağıya yazın.

Değiştirilmiş Duygusal Tepkiler

1. Çözülmemiş öfke konusunda nasıl daha olumlu bir

yaklaşım içinde olacaksınız?

2. Koşullarınızın ya da hastalığınızın daha da kötüye gitmesine neden olmuş düşünce ve duygularınız konusunda nasıl daha olumlu bir yaklaşım içinde olacaksınız?

3. Hastalığınıza bir şekilde katkıda bulunmuş olan, suçluluk ya da suçlama duygularınız konusunda nasıl daha olumlu bir yaklaşım içinde olacaksınız?

4. Sağlık durumunuz ve duygusal durumunuz arasındaki ilişki konusunda nasıl daha olumlu bir yaklaşım içinde olacaksınız?

Güçlendirici Olumlamaları Kullanın

“Önce kendinize ne olmak istediğinizi söyleyin; ve sonra onu olmak için gereğini yapın.” -Epictetus

Olumlamalar niyetinizi güçlendirmek için kendi kendinize yüksek sesle söylemeniz gereken beyanlardır. Alışkanlık haline getirdiğiniz kendi kendine olumsuz konuşmalarınızı nasıl yeniden çerçevelendireceğinizi düşünün. Örneğin, “İlişkilerimde **her zaman** sorunlar yaşarım.” cümlesi size hiçbir alternatif tanımaz. Bu cümleyi yeniden ama bu sefer olumlu bir şekilde dile getirelim ve **“Başkaları ile olumlu ilişkiler kuruyorum.”** diyelim.

Genel Olumlama Çalışması

Olumlamaları yapmak için her gün belli bir zamanı ayırmanız çok önemli. Bazıları sabah yapmayı tercih ediyor, böylelikle günlerini güçlendiriyorlar. Aynanın karşısına geçerek, samimiyetini vurgulamak için kendinize hitap ederken gözlerinizin içine bakın. Kendinize ve kendinize anlattıklarınıza inanın.

Bu çalışmaları yaparak yaşamınızı değiştirip geliştirdiğiniz için kendinize takdir ve şükran duygularınızı ifade edin.

Bu cümleleri yüksek sesle okurken, duyguyla yükleyin.

1. Kendimi seviyorum.
2. İnsanları seviyorum ve insanlar da beni seviyor.
3. Kim olduğumu, düşündüklerimi, söylediklerimi ve yaptıklarımı seviyorum.
4. Kendimi harika hissediyorum ve şifa enerjisi ile doluyum.

5. Bugün yeni fırsatlarla dolu harika bir gün.

6. Yaşantımı dolduran harika şeylere şükran duyuyorum.

“Evet, doğru ama, ben kendimi gerçekte sevmiyorum” diyecekler de bu çalışmaları buna rağmen yapsınlar. Kendinizi sevmeye başlamaya niyetlenin. Kendini bağışlama çalışmaları yaptığınızda davranışlarınızın da değişmeye başladığını göreceksiniz.

Kendinize Ait Olumlama Çalışmaları Hazırlamak

1. “Duygular” başlığı altındaki bir önceki bölümde verdiğiniz Değiştirilmiş Duygusal Tepkilere cevaplarınızı gözden geçirin.

2. Özel duygusal sorunlarla ilgili olarak kendi olumlamalarınızı oluşturun.

3. Günün belli bir zamanını olumlamaları yapmaya ayırın.

4. Sürekli tekrarlayacağınız olumlamaları kendi cümlelerinizle kurun.

5. Aynaya bakarak kendinizle göz göze gelin.

6. Yüksek sesle okurken, kelimelere duygu ve tutku yükleyin.

Değiştirilmiş Duygusal Tepki Sorusu (Bir önceki "Duygular" konusu)	Soruya Cevap	Olumlama
Örnek: Çözülmemiş öfkeler konusu ile daha olumlu bir şekilde neler yapabilirsiniz?	Örnek: Boşanmamın zorlu geçmesinin öfke konumun kaynağı olduğunu sanıyorum. Yaşamımda oluşan olumlu olaylara odaklanacağım, mesela çocuğumun mezuniyetine.	Örnek: Kendi içinde inanılmaz bir güç ve kuvvete sahibim.
Çözülmemiş öfkeleriniz ile ilgili siz daha olumlu neler yapabilirsiniz?		
Durumunuzun kötüleşmesine, hastalığınızın ilerlemesine sebep olan duygu ve hislerinizle daha olumlu neler yapabilirsiniz?		
Hastalığınıza yol açmış olabilecek başkalarını suçlama ya da kendinizi suçlu bulma konuları ile başa çıkabilmek için daha olumlu neler yapabilirsiniz?		
Sağlık durumunuz ile duygusal durumunuz arasındaki ilişkiyi düzeltmek için daha olumlu neler yapabilirsiniz?		
Geçmişinizdeki stresli olaylarla başa çıkabilmek için daha olumlu neler yapabilirsiniz?		

Kendinize Ait Bir Olumlama Tablosu Yaratın:

Bunlar sadece size ait konular. KENDİNİZİ en iyi SİZ bilirsiniz, bunu aklınızdan hiç çıkartmayın.

Kendi Duygusal Sorunuz	Soruya Yanıtınız	Olumlama

Bağışlayarak Şifa Bulma

“Bağışlama bir mahkûmu serbest bırakmadır ve ancak o zaman görürsünüz ki mahkûm sizden başkası değildir.”

-Lewis Smedes

Bağışlama negatif duyguları serbest bırakmanın gerekli bir parçasıdır. Başkalarını bağışlama süreci sırasında kendinizi de bağışlamanız gerekir. Bağışlayan olarak, geçmiş geride bırakma gücünü kazanırsınız. Bağışlama size bu anı özgürce yaşama imkânı tanır.

Aklınızdan sizi tehdit eden insanları çıkartmanız, ya da onlara duyduğunuz öfkeyi bastırmanız sizi o konudan tamamen özgür kılmaz. Tanıdığım bir bayan, görmeye katlanmadığı herkesi resimlerden kesip çıkartmıştı. Aile fotoğraflarından çok ilginç bir kolaj oluşmuştu böylece! Kaybolmamışlar tam tersine ortaya çıkmışlardı.

Sizin şahsî hikâyenizin ana kahramanları kimler? Geçmişinizde sizi duygusal olarak ya da fiziksel olarak incitmiş insanları bir düşünün. Onlara karşı hâlâ hastalıklı hisler taşıyıp taşımadığınızı sorun kendinize.

“Bağışlama, şifaya giden ilk adımdır.” -Mark Twain

Aşağıdaki sorular kişisel hikâyenize dürüst bir şekilde bakmanıza ve bugünkü noktanıza nasıl geldiğinizi bulmada yardımcı olacaktır:

1. Büyümenizi ve gelişmenizi zora sokan insanlar kimlerdi?

2. Hangi koşullar -kader ya da seçim- kişisel gelişmenizi bloke etmiş görünüyor?

3. Yaşantınızda kimler ya da gruplar daha farklı davranşalardı hayatınızı daha da kolaylaştırdı?

4. Zamanla siz değıştikçe hikâyeniz de değışti mi? Değıştiyse nasıl?

5. Bakış açınızı değıştirdikçe, buradan ileriye doğru hikâyenizin nasıl değıştiğini görüyorsunuz?

6. Geriye dönüp, listelediğiniz sizin üzerinizde etkisi olmuş kişilere ve olaylara tekrar bakın ve duruma başka bir gözle bakın. Meselâ, şimdi o insanların neden öyle davran-
dığını daha iyi anlayabiliyor musunuz?

7. Şu anda, o zamanki varlığınızın tepkilerine, daha fazla şefkat duyabiliyor musunuz? O zamanki kimliği için-
deki size.

8. Hikâyenizle ilgili şu anda sahip olduğunuz değişmiş versiyonları ve kendinize ve başkalarına anlattığınız versi-
yonları yazın.

Sonraki tablo, kendi şifa yolculuğunuzda ilerlemeniz için, bundan sonra bağışlamanız gereken belirli kişileri far-
kındalığınıza taşıyacaktır. Bu tabloyu hatırladığınız olayları

ve o olaylarla ilgili tepkilerinizi, duygularınızı dürüst olarak doldurmak için kullanın. Yeni tepkilerinize sevgi ve bağışlama yükleyin. Strese ve öfkeye tutunmak enerji akışınızı bloke eder.

Başkalarını Bağışlama Tablosu

Sahneyi hatırlayın	İlk Verdiğiniz Karşılık	Tepkiniz ile ilgili Hisleriniz	Bağışlama Karşılığınız
Örnek: Hoşanmayla biten sorunlu evlilik	Örnek: Öfke, kızgınlık ve karmaşa	Örnek: Farklı davranmış olmayı dilerdim	Örnek: Ona sevgimi gönderiyor ve geleceğinin en iyi şekilde olmasını diliyorum.

Bağışlama İmgelemesi:

Bazı durumlar gereği karşı karşıya gelerek o kişiyi bağışlamanız mümkün olmayabilir. Unutmayın ki, bağışlama mekâna bağlı olmaksızın sadece zihin seviyesinde yapılabilir.

* Size karşı bir hata yapmış olduğuna inandığınız kişi ile karşı karşıya bir konuşma yaptığınızı düşünün.

* Konuşmanızın çok rahat bir ortamda ve hoş geçtiğini imgeleyin. Kendinizi bağışlama mesajınızı iletirken çok rahat hissedeceğiniz bir ortam.

* Olayın nasıl olduğunu ve kendinizi o anda nasıl hissettiğinizi anlatırken, olabildiğince anlamlı olmaya özen gösterin.

* Bunun geçmişte sizi nasıl incittiğini ancak şimdi onu bağışlayarak bu enerjiyi salıverdiğinizi anlatın.

* Zihninizde ve kalbinizde şimdi ve bundan sonra her şeyin daha farklı olacağını bilin.

* Bunu imgelemek pratik yaparak daha kolaylaşacaktır ve sözde duygusal yükleriniz hafifleyecektir. Bağışlayarak sırtınızdan yükü atın.

* Bu bağışlama deneyiminden kendinize pozitif bir olumlama yaratın.

* Şuurlu olarak kendi bilge benliğinize güvenmesini öğrenmeye kendinizi odaklayın.

* Onları ve kendinizi sevmek için kendinize izin verin.

* Bağışlama egzersizlerini yaptıkça zamanla daha samimi ve içten olduğunuzu göreceksiniz.

Kendinizi Bağışlamak

Çoğumuz kendimizin en kötü eleştirmeniyizdir. Her birimizin içinde düşünce ve davranışlarımıza müdahale eden eleştirel bir iç ses vardır. Çoğumuz bu sesi otomatik olarak duyarız ve hiç karşı koymadan çağrısına uyarız. Daha önceden düşündüğümüz şeyi defalarca tekrarlayarak, güçlendirir.

İyi ve kötü tüm deneyimleriniz, anılarınız ve onların duygusal etkileri, bilinçaltınız tarafından derhal tek tek not edilir. Kendini tekrarlayan konuların altında bir de suçluluk ve suçlama vardır: başkalarına yaptığınız ve başkalarının size karşı yaptığı yanlışlar. Eğer olay buysa, bu negatif bagajı taşımaktan yorulmadınız mı hâlâ?

Bu bölümde otomatik olarak kendinize neler söylediğinizi dinlemeyi öğreneceksiniz. Şimdiye kadar öğrendiğiniz dersleri gördükten ve daha iyi bir insan olmak için imkânlar olduğunun farkına vardıktan sonra, kendinizle ilgili algılarınızı değiştirmeye karar verip vermemek size kalmış.

Kendinizi bağışlama yolunda size üç çalışma sunuyorum:

1. Kendinizi Bağışlama Tablosu
2. Kendinizi Bağışlama İmgelemesi
3. Kendinizi Bağışlama Egzersizi

Aşağıdaki tabloda, olaylar hakkında tüm hatırladıklarınızı, onlara verdiğiniz tepkileri ve duygularınızı çok dürüst olarak yazın. Kendinize yeni tepkinize karşılık sevgi ve bağışlama duyguları gönderin.

Kendinizi Bağışlama Tablosu

Sahneyi hatırlayın	İlk Verdiğiniz Karşılık Hisleriniz	Tepkiniz ile ilgili Karşılığınız	Bağışlama
Örnek; Sevdiğim birisi ile tartıştım	Örnek: Öfke	Örnek: Daha akılcı ve sakin olabilseydim	Örnek: Kontrolden çıkmış bir şekilde öfkelendiğim için kendimi bağışlıyorum. Sakin ve akıllı başında bir insan olarak, farklılıklarımızı değil, ortak noktalarımızı arıyorum

2. Kendinizi Bağışlama İmgelemesi

* Kendisine karşı bir hata yaptığınızı düşündüğünüz kimse ile karşı karşıya oturduğunuzu DÜŞLEYİN.

* Bağışlanma dileyin.

* Bunun sizi geçmişte nasıl incittiğini ve şu anda kendinizi nasıl bağışladığınızı ve bu enerjiyi salıverdiğinizi anlatın.

* Bu kendinizi bağışlama imgelemesinden, kendinize pozitif bir olumlama yaratın.

* Kendinize kendinizi sevmek için izin verin.

3. Kendinizi Bağışlama Egzersizi

* Çok saygı duyduğunuz, hürmet ettiğiniz birini düşünün (örneğin bir arkadaş veya iş arkadaşı).

* Saygı ile ilgili düşüncelerinizi, hayallerinizi ve duygularınızı düşünün. Bu kişiye neden saygı duyuyorsunuz?

* Aynı duyguları kendinize yansıtın. Eğer onlar başkalarına karşı sabırlı ise siz de kendinizi sabırlı olarak görün.

* Bu nitelikleri kendinize aktararak süreç içinde kendinizi onurlandırın.

* Kendinize güven ve saygı duyuncaya kadar bu çalışmayı düzenli bir şekilde yapın.

Özetle, geçmiş deneyimlerinizden ders alın, ders kalsın ama geçmişin artık geçerli olmadığını bilin. Bırakın gitsin.

Özgürce şimdiyi yaşayın.

Nefes Alma Farkındalığını Çalışalım

“Nefes ruhtur. Nefes alma eylemi yaşamdır.” -Anonim

Nefes almak tüm hücreleriniz ve enerji sisteminiz için elzemdir. Bu yaşam gücünü tüm dikkatimizle ve niyetlenerek içimize solumakla daha da etkin kılarız. Hepimizin yaşamak için nefes almaya ihtiyacı var ama insanların çoğu sık nefes aldıklarının farkında değiller ve sadece fonksiyonlarını yerine getirecek kadar almakla yetiniyorlar. Bu kitap-taki çalışmaların etkilerini artırabilmek için derin nefes almanız çok önemli.

Diyafram nefesi derin nefes almaktır. Nefes almakta kullanılan ana kas olan diyafram akciğerlerin altında, onlara temel oluşturan yerde bulunur. Diyaframdan nefes almak her hücreye azami oksijen taşır ve nihayetinde stresi azaltır. Onun için üzüldüğünüzde “derin bir nefes almak” iyi gelir. Aşağıda verilen diyafram nefesleri üzerinde çalışın.

Diyafram Nefes Teknikleri

(Tüm imgelemelerle birlikte kullanılabilir.)

1. Yatak ya da yer minderi gibi düz bir zeminde sırtüstü uzanın. Başınızı bir yastıkla destekleyin ve dizlerinizi de

bir yastıkla destekleyerek kırın. Eğer bu sizin için zorsa, sırtınız dik olarak rahat bir şekilde oturabilirsiniz.

2. Bir elinizi üst göğsünüze koyarken diğerini de midenizin üstüne, kaburgaların altına koyun. Nefes aldığınızda diyaframın hareket ettiğini fark edin.

3. Gevşeyin ve yavaşça burnunuzdan nefes alırken göğsünüzün üstünde tuttuğunuz elin olabildiğince hareketsiz olmasına dikkat edin.

4. Kısa bir süre durun; karın kaslarınızı sıkarak ağzınızdan nefes verirken, göğsünüzün üstündeki eliniz hâlâ hareketsiz kalmalı. Zihninizin gözüyle, bedeninizde tutmayı istemediğiniz, ya da artık ihtiyaç duymadığınız ne varsa nefesinizle serbest bıraktığınızı görün. Bu şekilde duygusal bloklardan ve sorunlardan kurtulabilirsiniz.

5. Bu nefes çalışmasının süresi kişiden kişiye değişebilir. Ben bir kalıp ya da rakamsal bir sıra takip etmenizi öneririm. Böylece bu adımları sayarak nefesinizi takip edebilirsiniz Örneğin benim kullandığım sayı kalıbına **3-2-5** metodu diyorum.

a. 3 saniye nefes alın (ciğerlerinizi doldurun).

b. 2 saniye için nefesinizi tutun.

c. 5 saniye boyunca nefes verin.

d. Herkesin değişik akciğer kapasitesi olduğundan siz kendinize göre bir kalıp veya sayı sırası oluşturun.

6. Kendinizi tamamen rahat hissedinceye kadar tekrarlayın; 10 dakikaya tamamlayabilirsiniz.

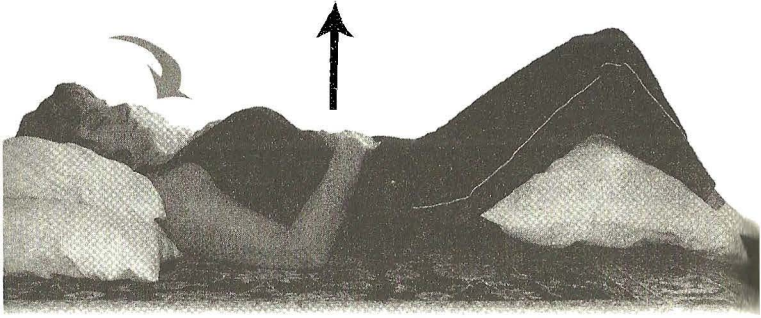
Diyafram Nefes Çalışması:

Yatarken Nefes Alma

Amacınız bedene daha fazla oksijen sağlamak.

burnunuzdan yavaşça
nefes alın

karın elinizi iterek yukarı hareket ediyor



Kendinizi dinlenmiş ve daha ritmik nefes alırken GÖRÜN.

Nefesinizin yavaş bir şekilde ama enerji dolu aktığını HİSSEDİN.

Her nefesin soluk alma ve verme ritmini İŞİTİN.

Oksijenin bedeninizin her hücresine ulaştığını BİLİN.

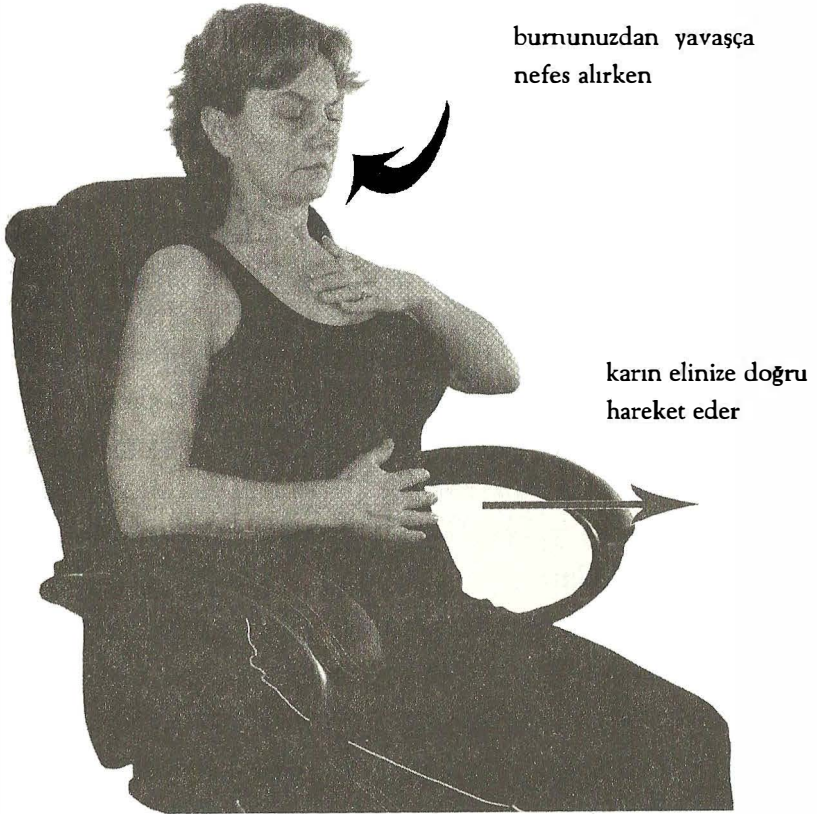
ONU GERÇEK KILIN.

Alternatif diyafram nefes çalışması:

Aynı diyafram çalışması dik bir pozisyonda sandalyede oturularak da yapılabilir.

Otururken Nefes Almak

Zamanla bu çalışmayı çaba göstermeksizin daha kolay yapabildiğinizi göreceksiniz. Bunu yaparak bedeninize, zihninize ve ruhunuza sağlıklı olma hedefinize ulaşmak için ihtiyaç duydukları her şeyi verdiğinizi hayal edin.



Meditasyon Yapalım

“Sessizce oturan ve ruhunun öğretmenlerini sessizce dinleyen birine, bilgi ve anlayış olarak birçok şey gelecektir.” -Şef Dan George

Meditasyon zihni sakinleştirmektir, ya da zihnin hareketsizliğidir. Amacı dikkatimizi, şuurlu alışkanlık haline gelmiş düşüncelerden bilinçaltınıza çevirerek, kendi bilgeliksel benliğinizi dinleyebilmektir.

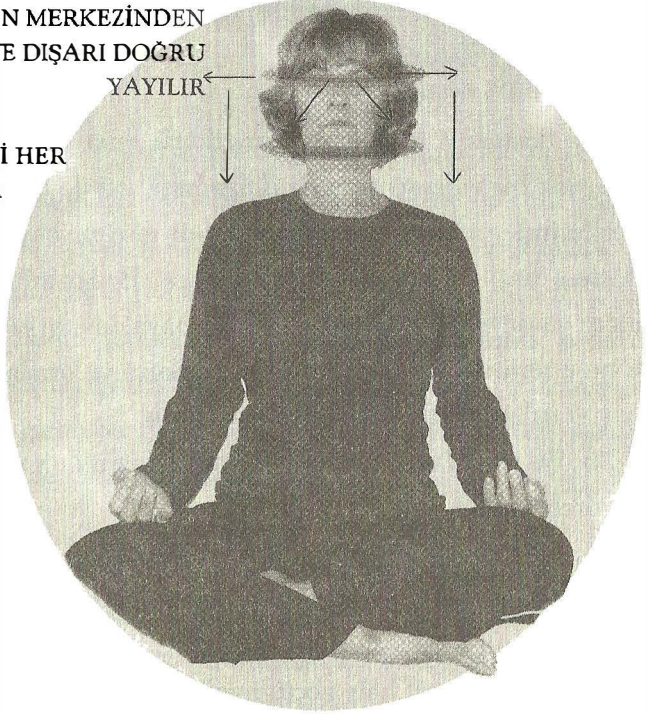
Alışkanlık haline gelmiş zihinsel konuşmalar sizin bilgeliksel sesinizi duyulmaz hale getirir. Hareketsiz kalması demek bu konuşmalara önem vermemek demektir. Kendi düşüncelerinizin yargısız gözlemcisi durumuna geçebilirsiniz, sanki aranızda bir mesafe varmış gibi. Niyetiniz bu odaklanmayı değiştirmek olunca, derin bir nefesle, rahatlayacak ve daha yüksek bir farkındalık haline geçmeniz mümkün olacaktır.

Bu yüksek farkındalık hali sizi bilinçaltı zihninizle ilişkiye sokar. “Yeni bir benlik vizyonu” görme niyetiniz aslında bilinçaltı zihninizi yeniden programlayarak sizin bu haldeki bilgi alanı ile bağlantınızı sağlamaktadır.

Meditasyona Hazırlık

YERKEZLİ ENERJİ DAİRELERİ
BEDENİNİZİN MERKEZİNDEN
AŞAĞI VE DIŞARI DOĞRU
YAYILIR

BEDENİNİZDEKİ HER
KISIM GEVŞER



1. Her gün meditasyon yapın. Bazıları sabahları yapmayı tercih ederken, bazıları da akşamı tercih ediyorlar. Size en iyi uyan zamanı seçin.

2. Size tanıdık, sakin bir yer seçin: rahatlık alanınızda olun. Tik-taklayan saatler, havlayan köpekler ya da dikkati-

nizi çekecek başka unsurlar olmamasına dikkat edin. Meditasyonda uzmanlaştıkça bu tip dikkat çeken şeyleri farkındalığınızın dışında tutabileceksiniz.

3. Yavaş bir şekilde, olabildiğince dolu üç derin diyafram nefesi alın. Bütün bedeninizin gevşediğini hissedin ve görün. (3-2-5 metodu).

4. Başınızın üstünden eşmerkezli enerji dairelerinin yumuşak bir vibrasyon ya da dalga hareketi ile bedeninizin merkezinden dışarı doğru yayıldığını görün, başınızın üstünden, ayak uçlarınıza doğru inerek. Bedeninizdeki her hücre gevşeyinceye kadar bunu yapmaya devam edin. Sonra bu enerjinin ayak uçlarınızdan başınıza ve oradan da daha yukarılara doğru çıktığını hayal edin.

5. Bu rahatlamış halde iken, nefesinizin de yavaşladığını göreceksiniz.

6. Ne kadar süre ile meditasyon yapacağınız kişisel tercihinize kalmış. Deneyin ve kendinizi en rahat hissettiğiniz size en uygun süreyi seçin.

7. Bu meditatif hale geçtiğinizde, yaşamınızdaki her şeyin daha iyileştiğini **bilin**. Bu duygunun keyfini çıkartın.

Bir Meditasyon Çalışması

* Tüm düşünceleri farkındalığınızdan uzaklaştırın (Odağınızı yükseltin).

* Meditasyon halinde iken, düşük ama sabit bir tonda “MMM” sesi çıkartın.

* Yükseldiğinizi ve fiziksel benliğinizin üstüne çıktığınızı hissedin.

* Tavandan, çatıdan, bulutlardan, gökyüzünden, yıldızlardan daha yukarılara yükselerek daha fazla enerji ile bağlantı kurmaya ve enerji ağının içinden yükselmeye odaklanın.

* Yükselirken aynı zamanda “Mmmm” sesinin tonunu da daha yüksek enerjilerle uyumlu hale gelecek şekilde değiştirin. Kulağın işitebildiğinden ötelere gidildikçe her zaman için daha yüksek oktavlar vardır.

* Tüm hücrelerinizin çıkardığınız “Mmmm” sesinizle birlikte titreştiğini düşleyin, tıpkı aynı uyumlu frekansla rezonansa giren bir gitar teli gibi. Tüm hücrelerinizin bir arada bir seste titreşmesini sağlayın.

Meditasyon sırasında, özünüzün sessizliği içinde, kendinize bir soru sorun. Herhangi bir konuda rehberlik isteyin. Bütün bilgilerin bulunduğu bu enerji alanına yaptığınız bağlantılar dâhil, diğer tüm bağlantılarınızdan size rehberlik ulaşacaktır. Buna İÇSEZİ deniyor.

İçseziler sizin şahsi, içsel rehberlik sisteminizdir ve niyetleriniz de kontrolleriniz... Siz kendi geçmiş, şimdi ve gelecekteki benliklerinizin kontrolüne ve başkaları ile kurduğunuz ve kuracağınız tüm bağlantıların kontrolüne sahipsiniz. Meditasyon işte bu sezgisel benliğinizi keşfetmenize izin verecektir.

Diyet İyileştirme

*“Konu doğru yeme ve egzersiz yapmaya gelince,
‘Yarın başlayacağım, diye bir şey olamaz.”*

-V.L. Allineare

Sağlıklı bir beslenme bedeninizi ve zihninizi iyileştirmede en büyük destektir. İvır zıvır şeyler yemeyi en aza indirin. Atıştırabileceğiniz meyve ve sebzeleri elinizin altında hazır bulundurun. Bol bol su için, mümkünse filtre edilmiş. Hangi besinleri yedikten sonra kendinizi iyi hissettiğinize dikkat edin. Uzun yaşama giden en önemli alışkanlıklardan biri de tamamen doymadan sofradan kalkmaktır. Beslenmenizi iyileştirme konusundaki niyetleriniz bilinçaltı zihninize kazınmalı ki, değişim yapma konusunda ciddi olduğunuzu bilsin.

Beslenme Soru Tablosu

Diyet soruları	Yanıtlarınız	Olumlamalarınız
Beslenmenizi nasıl iyileştirebilirsiniz?	Daha fazla sebze ve meyve yiyebilirim.	Günde bir kaç defa meyve ve sebze yemekten zevk alıyorum.
Bedeninizin ihtiyaç duyduğundan daha fazlasını mı tüketmeye çalışıyorsunuz?	Doymuş olsam bile tabağımda bir şey bırakmak hoşuma gitmiyor.	Tabağıma daha küçük porsiyonlar alacağım.
Tükettiğiniz ama aslında ihtiyaç duymadığınız besin kategorileri var mı?	Tatlılara dayanamıyorum.	Tatlı olarak bir parça meyve yemekten hoşlanıyorum.
Akşam yemeklerini geç mi yiyorsunuz?	Akşam yemeklerini genellikle geç yerim ama sonrasında uykuda bile yemeğin midemde oturmakta olduğunu hissediyorum.	Daha iyi uyumak için erken yemek yemekten hoşlanıyorum.

Kendinize göre sorular hazırlayın. Aşağıdaki tabloya si-
ze uyan soruları, yanıtları ve olumlamaları yazabilirsiniz.

Diyet soruları	Yanıtlarınız	Olumlamalarınız

Egzersiz Programı

“Hareket etmek kişinin fiziksel, duygusal ve zihinsel durumlarında iyileştirme yaratmak için ilaç gibidir.”

-Carol Welch

Egzersiz bağışıklık sisteminizi şifa bulma yolunda uyar-
mak için gereklidir. Bir koşu maratonuna hazırlanıyor ol-
manız harika bir şey ama her gün yapılacak yarım saatlik sı-
kık yürüyüş (ya da iki adet 15 dakikalık yürüyüş) sizi fi-
ziksel ve zihinsel olarak canlandıracaktır. Şu anda yapmak-
ta olduğunuz günlük aktivitelerin azamisini not edin ve bu-
nu yavaş yavaş artırın. Eğer herhangi bir hareket yapama-
yacak durumdaysanız, egzersiz imgelemesi yapmanız size
yardımcı olacaktır. Bu kitabın ilerleyen bölümlerindeki
İMGELEMELERİ okuduktan sonra kendinize günlük bir
egzersiz imgeleme programı yaratabileceksiniz.

Egzersiz Soru Tablosu Örneği

Egzersiz soruları	Yanıtlarınız	Olumlamalarınız
Düzenli bir egzersiz programınız var mı?	Egzersiz için zamanım yok.	Oturduğumuz bloğun etrafında iki defa yürümekten ve kendini zinde hissetmekten zevk alıyorum.
Düzenli bir egzersiz programınız var mı?	Enerjimi egzersizle harcayabileceğimi sanmıyorum.	Günlük düzenli egzersiz programımı yapmak ve hatta ötesinde imgeleme yapmaktan hoşlanıyorum.
Egzersiz yaparken, dikkatinizi nefesinize veriyor musunuz?	Egzersiz yaparken hiç aklıma gelmiyor.	Egzersiz yaparken dikkatimi nefesime verince, kendimi yeniden enerji kazanmış hissediyorum.

Kendi Egzersiz Soru Tablonuz

Egzersiz soruları	Yanıtlarınız	Olumlamalarınız

Yardımcı Alışkanlıklar Yaratmak

“İyi alışkanlıklar, kışkırtıcılara karşı direnmekten doğar.”

-Eski bir Atasözü

Alışkanlıkların fiziksel, kimyasal ve duygusal kısımları vardır. Yararsız alışkanlıklar kırılabilir ve zihinsel yazılımınız yeniden programlanarak yararlı hale getirilebilir. Tetikleyicileri bularak bu davranışları daha kaynağında durdurabiliriz. Mesela eğer stres sizde sigara arzusu uyandırıyorsa, reaksiyon zinciri alışkanlıklarınızı durdurmanın yollarını bulun. Tabii ki stresi azaltmak için ne yapmanız gerektiğini de bulmanız gerekir. Bu arada elinizin altında sigara dışında başka şeyler bulundurun, havuç çubukları ya da sakız gibi.

Aynı şey herhangi bir alışkanlık için de söylenebilir, çok fazla alkol alımı ya da yemek yeme gibi. Tetikleyicileri bulun ve kendinizi iyi hissetmenizi sağlayacak başka yollar sağlayın. Aşırı stres ve kötü yaşam tarzı alışkanlıkları derine kazınmış olabilir. Nerdeyse tüm zararlı alışkanlıkların duygusal kısımları olduğu gibi fiziksel parçaları da vardır. Amacınız verdiğiniz tepkileri yeniden eğiterek iyi alışkanlıklar edinmek ve duygusal bir denge sağlayarak sürdürebilmektir.

Alışkanlıklar Soru Tablosu

Alışkanlık Soruları Sigara içiyor musunuz?	Yanıtınız Sigara içmek beni rahatlatıyor.	Olumlamanız Dumansız hava solumaktan hoşlanıyorum.
Aşırı içki içer misiniz?	Genellikle işten sonra rahatlamak için birkaç kadeh içerim ama genellikle kadeh sayısı oldukça artıyor.	Ayık bir şekilde ailemle zaman geçirmekten hoşlanıyorum.
Kendinizi sürekli eleştirmisiniz?	Başkaları ile konuşurken kendimi hep aşağı görürüm.	Kendimi iyi hissettiğim zaman gelen kendine güven duygusundan hoşlanıyorum ve bunu başkalarına da ifade etmeyi seviyorum.
Çok fazla gazlı içecek (soda) tüketiyor musunuz?	Hem pahalı değil hem her yerde bulmak mümkün.	İçine biraz limon damlatılmış filtre edilmiş su içmekten çok zevk alıyor ve bunu canlandırıcı buluyorum.
Çok fazla suni tatlandırıcı kullanıyor musunuz?	Suni tatlandırıcıların önüne geçmek mümkün değil, neredeyse tüm içeceklerin, fırın mamullerinin, sakızların ve şekerlemelerin içinde varlar.	İçinde suni tatlandırıcı olduğundan şüphe duyduğum şeyleri satın alırken, bilinçli bir şekilde etiketlerini okumaya çalışıyorum, böylece en azından bilerek bir seçim yapmış oluyorum.
Cep telefonunuzu aşırı kullandığınızı hissediyor musunuz?	Çok kullanışlı ve elimin altında.	Normal telefon kullanıyorum ve mesajlaşıyorum böylece cep telefonunu kulağımda tutarak uzun konuşmalar yapmanın önüne geçiyorum.

ŞİFACI 4

Uygun gördüğünüz sorularla kendi tablonuzu hazırlayın. Yukarıdaki yanıtlardan ve olumlamalardan istediğinizi kullanabilirsiniz.

Aışkanlık Soruları	Yanıtınız	Olumlamanız

Niyet Tablonuzu Yaratın (Beklentiler)

“Olacağına inanarak beklediğimiz her şey bizim gerçekleşen kehanetimize dönüşür.” -Brian Tracy

Beklentiler realitenizi yaratmakta temel role sahiptir. Sağlık konularında, iyileşme beklentisi iyileşme yolunda atılan büyük bir adımdır. Olumlu bir sonuç beklediğinizde kendi içinize ve ötelerinize şifa içeren bir niyet gönderiyor ve bu realiteyi gerçek kılmak için gereken her şeyi harekete geçirmiş oluyorsunuz.

Gelecekle ilgili beklentilerinizi bir Niyet Tablosu hazırlayarak yansıtın, bu sizin niyetlerinizle iyileşme sürecinizi aktive etmenize yardımcı olacaktır.

Geçmişte yapmaktan hoşlandığınız, şu anda hoşlandıklarınızın ve gelecekte yapmak istediğiniz tüm aktivitelerin bir listesini yapın. Bu aktivitelerle ilgili resimler bulun ve bir koleksiyon yapmaya başlayın. Kendi fotoğraflarınızsa, bu resimler sizin tüm hücrelerinize bir anı olarak kazanmıştır. Hatıralarınızı ve onlarla ilgili duygusal bağlarınızı da net bir şekilde anımsayın. Bu fotoğraflar içinde neleri harekete geçiriyor? Kendinizden emin bir şekilde geçmişteki sağlığınıza ve yapmayı sevdiğinizin tutkusunu beklediğiniz gelecekteki olaylara aktarın.

Kendi **NİYET TABLONU**ZU yaratmak için:

1. Bir zamanlar yapmış olduğunuz veya yapmaya niyetlendiğiniz aktiviteleri içeren kendinizle ilgili veya başkalarının resimlerini bulun.

2. Resminizi tablonun tam ortasına yapıştırın. Etrafında değişik spor aktivitelerinin, hobilerin, sosyal olayların resimleri olsun. Bu tabloyu gelecekte yapmaya niyetlendiğiniz aktiviteleri, hedefleri imgelemekte kullanacaksınız. Tablonuz yardımıyla yaratmak isteyebileceğiniz bazı aktiviteler şunlar olabilir:

Spor çeşitleri... tenis, bisiklet, yüzme, yürüyüş, koşma vb.

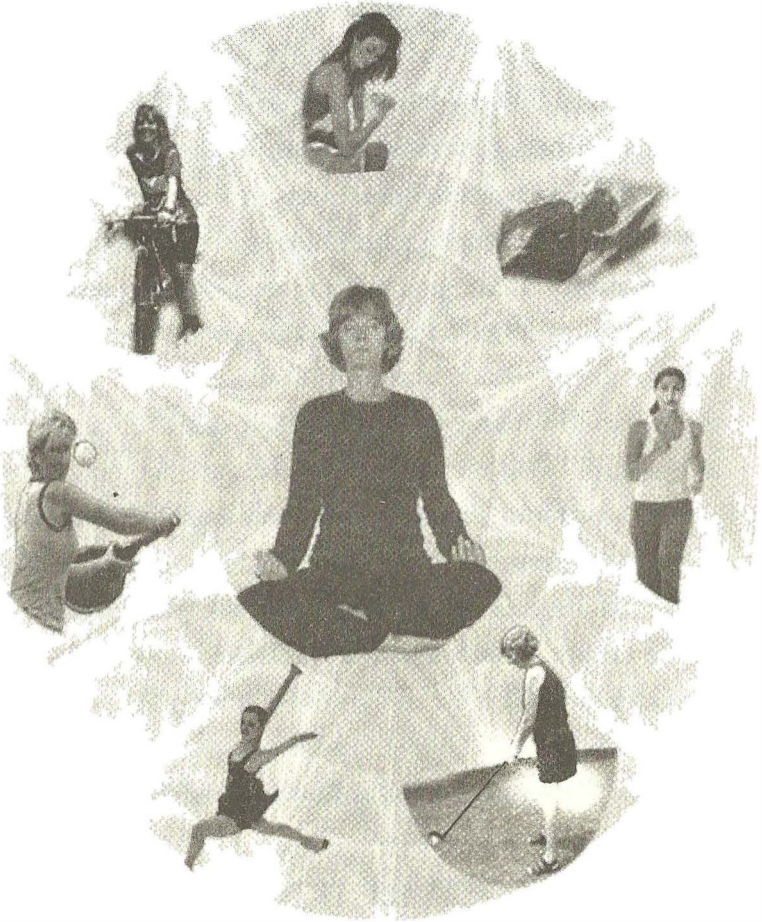
Hobiler... müzik, resim, bilgisayar, bahçecilik, yemek vb.

Sosyal aktiviteler... tiyatro, sinema, partiler, dans vb.

İş... mesleki ilerleme, akademik ilerleme vb.

3. **NİYET TABLONU**ZU başarmayı istediğiniz herhangi bir şeye odaklanmak için kullanabilirsiniz. Mesela bir iş bulmak istiyorsanız, yapmak istediğiniz işe uygun resimler bulun ve onları tablodaki kendi resminizin etrafına yapıştırın. Evinizi satmak istiyorsanız onu konu yapın. İnsanlarla yeni ilişkiler kurmak hedefinizse, tablonuzu ona uygun hale getirin.

Aşağıdaki örnekte **NİYET TABLOSU** sağlık ve fiziksel aktiviteleri öne almıştır.



Sizin **Niyet Tablonuz** realitenizde neyi gerçekleştirmek istiyorsanız onun net görsel bir temsili olmalıdır. Arzuladığınız konulara, olaylara, düşüncelere ya da durumlara odaklanın.

Bu niyeti zihninize ektiniz, şimdi bedeniniz verdiğiniz talimatlara uygun olarak bir dizi biyokimyasal reaksiyon başlatacaktır. Beklentilerinize uygun olanları kendinize çekeceksiniz zira şuurlu farkındalığınızın ötesinde olayları ve şartları etkiliyorsunuz. Niyet, yaşantınızın her safhasında kendi avantajınız için kullanabileceğiniz güçlü bir araçtır. Realitenizi kendi niyetlerinize uygun şekilde ortaya çıkarın.

Kendinizi **Niyet Tablosunun** orta yerinde olabildiğince gerçekçi hayal edin. Kendinizi bu realitenin her noktasına yerleştirin. Bu sizin yeni realitenizdir.

Kendinizi istediğinizi yaparken mümkün olabildiğince en ince detaylarına kadar GÖRÜN.

Bunun ne kadar harika bir deneyim olduğunu HİSSEDİN.

Her detayı farkındalığınızda İŞİTİN.

ONU GERÇEK KILIN.

Niyet Tablonuzu sık sık görüp odaklanabileceğiniz bir yerde tutun.

Yatmadan önce ona bakın ve onu realitenizin düşü yapın.

Günlük Tutmak

“Amaçlar başarı fırınının yakıtıdır.” -Brian Tracy

İnsanların çoğu gelişmelerini takip etmekte bir günlük tutmanın yardımcı olduğuna inanıyor. Bunu sadece şifa sürecinizi takip etmeye yarar bir günlük olarak düşünün. Günlük tutmak yola çıkarken koyduğunuz hedefleri güçlendirmeye ve yolun neresinde olduğunuzu göstermeye yarar. Şifa yolculuğunuza temel bir yol haritası gibidir.

Kontrol Listesi

Bir sonraki sayfada göreceğiniz kontrol listesini şifa programınızın ilk haftasında kullanın. Bu tablodan sürekli kullanım için kopyalar edinin ve göz atabilmeniz için elinizin altında bulundurun. Şifa programınızın çeşitli bölümlerini takip edebilmeniz için bir araçtır bu tablo. Her gün bu listeyi tek tek gözden geçirerek gün içinde çalışmasını tamamladıklarınızı işaretleyin. Sonunda doğal olarak günlük rutin programınızın bir parçası olacaktır.

Konu	1.gün	2.gün	3.gün	4.gün	5.gün	6.gün	7.gün
İnançlar							
Duygular							
Olumlamalar							
Bağışlama							
Nefes							
Meditasyon							
Diyet							
Egzersiz							
Alışkanlıklar							
Niyet Tablosu							
Günlük yazma							

Başucu Notları

“Dünyada görmeyi arzuladığınız değişim siz olmalısınız.”

-Mahatma Gandhi

Bilinçaltı düşüncelere uyku saatlerinde daha rahat ulaşılabilir. Uyanırken kafamızı karıştıran sorulara genellikle uykuya girerken ya da uyku sırasında yanıt buluruz. Başucunda not tutmak için bir kâğıt ve kalem bulundurmak bu açıdan iyi bir alışkanlıktır. Gece boyunca, size ilginç gelen bir düşünce yakaladığınızda, hemen yazın. Yeni deneyimlere önce düşlerimizde görürüz sonra onları realitemize taşırız.

Bazı sabahlar başucunuzda boş bir kâğıt görerek uyanırsınız, oysa gece bir şeyler yazdığınıza eminsinizdir. Belki de düşününüzde yazdığınızı görmüşsünüzdür. Ama bu hafızanızda kalmıştır. Uykunuzda farkına vardığınız bazı şeyler size atmanız gereken adımlarla ilgili ipuçları ve öngörüler veriyor olabilir. Tabii ki düş halinde onları yazarken size çok anlamlı gelecek olan bu şeyler, sabah uyanıp okuduğunuzda hiçbir anlam ifade etmeyebilir. Bu normaldir, sabırlı olun, onun manası size bir şekilde açıklanacaktır.

Çalışma Kitabı I. Bölüm Özeti

Çalışma Kitabı Bölüm I -İmgelemeler için bir Temel Oluşturma'da bulunan çalışmalar sizin hafızanızdaki olay-

ları ve onlara verdiğiniz tepkileri yeniden düzenlemek içindir. Sorunlarınızla yüzleşin ve enerji akışınızın önündeki blokajları açın. Geçmişten bugüne taşıdığınız tüm hayaletlerin şuurlu olarak farkına varın. Bu sorunlara yol açan tetikleme mekanizmalarının farkına varın ve onları algılama şeklinizi değiştirin. Sonra kendinizi alternatif bir DVD filmde tüm olayların pozitif şekilde sonlandırırken görün. Bu filmi sık sık seyrederek, kendi yaşamınızla entegre olacak şekilde gerçekçi ve rahat olmasını sağlayın.

Kalıpları değiştirerek, geçmişi, şimdiyi ve geleceği değiştirin. Negatif kalıpları öğrenme şeklinizi bozarak, yerine pozitif olanları koyun. Size yaramayan anıları şuurlu düşünerek değiştirmeyi bir alışkanlık haline getirin, ta ki şuuraltınız bunu otomatik olarak yapacak seviyeye geçinceye kadar. Bu davranış değişikliklerinin alışkanlık haline geçmesi zaman alır, sabırlı olun. NİYETLE yeni nöron yolları oluşacak ve çalışma ile daha rahat yardımcı olacaktırlar. Kendinize değişebileceğinizi gösterin.

İyi yapılmış bir iş ödülü verin kendinize. Sevdiğiniz ama çok nadiren yapabildiğiniz bir aktiviteye katılmak gibi. Mesela bir tiyatroya ya da sinemaya gitmek gibi. Hoşlandığınız şeyleri uyarmak fiziksel olarak sağlığınıza da iyi yönde etkiler çünkü kendinizi iyi hissedersiniz. Olumlu neticeler beklediğinizde, bedeninizde ona uygun biyokimyasallar salgılar böylece yeni realiteniz güçlenir.

Şimdi, değişme gücünün sizin içinizde olduğunu BİLİYORSUNUZ.

Çalışma Kitabı Bölüm II

İmgelemelere Giriş

*“Ne düşünürsek, oyuz. Biz olan her şey
düşüncelerimizden yükselir. Düşüncelerimizle dünyayı
oluştururuz.” - Buddha*

Çalışma gruplarında bana en çok sorulan soru; “Belirli bir hastalık için hangi imgelemeyi yapmam lazım?” oluyor. Çalışma kitabının bu bölümünde kendinizi daha da iyileştirmenin yanı sıra belirli rahatsızlıklara uygun imgelemeler var. Sizin sorununuza en yakın olanı bulun. İlâveten, imgelemelerinizi kendinize uygun hale getirebilmek için eklenebilecek detaylar ile ilgili bilgi de edineceksiniz. Zamanla dikkatinizi ve niyetinizi konuya odaklı tutabilmek için bazı değişiklikler yapma ihtiyacı duyacaksınız. İmgelemelerinizi kendine uygun hale getirmek için basit yollar ve kolay teknikler de sunuyorum, böylece sizin tarafınızdan sadece kendi ölçünüze göre hazırlanmış olacaklar.

Başlamak için, kendinize sorun, “Sağlığım ile ilgili nasıl değişiklikler istiyorum?” Hedeflerinizi belirleyin. Planlamaya niyet tablonuzu da dâhil edin. Kendinizi günlük aktivitelerinizi en sağlıklı hal içinde yaparken İMGELEYİN.

Kendinizi yeniden yaratın ve bu yeni realiteyi keşfedin.

Planlama safhası, başlayıncaya kadar, hiç bitmeyecek gibi görünür. Ama herkes, bu özenli hazırlık adımlarını atladığımızda neler olduğunu deneyimledi. Öncesinde hiç hazırlık yapmadan seyahate çıkmak gibi, tüm tatilinizi berbat edebilir çünkü. Tıpkı bunun gibi **niyetlerinizin uzun vadeli şifa sunabilmesi** için bu yolculuğa çıkmadan önce en az yolculuk kadar önemli olan temelleri hazırlamanız lazım.

İmgelemeler için zihninizin gözlerini hazırlamanız gerekiyor bunun için de resimlerle düşünme becerinizi keskinleştirmeniz lazım. Şimdi herkesin yapabileceği basit bir imgelemeyi yapalım. Gözlerinizi kapatın ve zihninizde kendinizi evinizin oturma odasına yerleştirin. Rahatlık bölgenizin içindeyken tüm duyu organlarınızı işe koşarak, gevşeyin. Zihninizin gözüyle, bilgisayarınızı, televizyonunuzu, duvardaki resimleri görün ve bu arada kendinizi en sevdiğiniz koltuğun rahatlığına bırakın. Duvardaki saatin ve dışarıdan gelen kuşların sesi gibi evinizin aşına seslerini işitin. Fırında pişen muhteşem yemeğinizin kokusunu hissedin. GÖRÜN, HİSSEDİN, İŞİTİN, KOKLAYIN ve TADIN ta ki bu duyguların içine tamamıyla uyumlanıncaya kadar. Yapılması o kadar da zor değil, değil mi?

Hedefiniz sağlıklı ilgili imgelemeleri evinizin oturma odasındaki gibi rahatlıkla ve bildik bir şekilde yapabilmek olmalı. İmgelemelerinizi yapabileceğiniz ve kendinizi rahat hissedeceğiniz bir yer seçin ve kitabın önceki bölümlerinde verilmiş olan **“Niyet Tablosu”**na odaklanın. Süreçe güvenin ve keyfini çıkartın.

İmgeleme Becerilerini Geliştirmek

Aşağıdaki tablo grafik detaylarınızı geliştirmenizi yardımcı olacaktır. Doğru ya da yanlış cevaplar yok -sadece SİZİN cevaplarınız var.

Zihinsel Düşleme Tablosu

Hatırlanacak Görüntü	Neleri hatırlıyorsunuz	Neleri atladınız
Örnek: Aynadaki yansımanız	Örnek: Kahverengi gözler; yuvarlak bir yüz; kalın kaşlar; koyu kahverengi saçlar	Örnek: Sol yanaktaki küçük leke; geniş bir alın; küçük çene
Örnek: Telefonda birisiyle konuşmanız	Örnek: Derin bir ses; hızlı bir konuşmacı; monoton bir ses tonu	Örnek: İngiliz aksanı; burundan alınan derin nefesler
Örnek: Bir kumsalda güneşleniyorsunuz	Örnek: Güneşin ve altındaki kumun sıcaklığını hissedin	Örnek: Denizden gelen rüzgâr ve kokusu; ananas suyunun tadı; sahile vuran dalgaların sesi; yüksekten uçan martıların sesi

Şimdi kendi imgelemelerinizin detaylarını yazın:

Hatırlanacak Görüntü	Neleri hatırlıyorsunuz	Neleri atladınız
Aynadaki yansımanız		
Telefonda birisi ile konuşuyorken		
Belirli birisinin resmi		
Arabanız		
Oturma odanız		

Bir resim bin kelimeye bedeldir ama imgeleme yaparken siz baskın duyularınıza öncelik verin. Bazılarının işitsel hafızası daha güçlüdür, görsel bir imge yerine, sesleri daha kolaylıkla hatırlayabilirler. Bazıları da dokunmatik bir hafızaya sahiptir bir şeyin dokunulduğunda yarattığı duyguları hatırlar. Tüm duyularınızı kullanarak detayları hatırlama kapasitenizi geliştirin.

Bilinçaltınız bir filtre gibi çalışır, sürekli size doğru akan bilgi içinden, sadece bilinmesi gerekenlerin detaylarını bilinçli farkındalığınıza taşır. Farkındalığınız sadece

odaklandığınız şeyin üstünde olduğu için, resmin büyüğünü göremezsiniz. Bu mekanizma hepimizde vardır. Realitemiz neye odaklanıyorsak ve nasıl algılıyorsak öyledir.

Aynı şekilde, olayları algılar ve onların gerçek olup olmadıklarına bakmaksızın, algılarımıza tepki veririz. Beyniniz gerçek bir olayla, algılanmış bir olay arasındaki farkı ayırt edemez. Bir başka deyişle, beyniniz zihninizdeki resimlere fiziksel olarak gerçekmiş gibi tepki verir. Net, olumlu bir niyetle yapacağınız imgelemeleri ne kadar gerçekçi kıalarsanız o kadar iyi neticeler alırsınız. Kendinizi yeni bir sağlık deneyimi için yeniden yaratıyorsunuz. Yeni sağlıklı realitenizi şimdi yaratın. Niyetlerinizin taşıdığı enerjinin bedeniniz tarafından yeni bir bilgi olarak işleme alınacağını aklınızdan hiç çıkartmayın. İmgelemenizin gerçek gücü işte budur.

Neden imgeleme? İmgeleme, **dikkatinizi** belirli bir şeye odaklayarak, bilinçli farkındalığınızı, bilinçaltınızdaki inançlarınızla uyumlu **niyetlerinizin** kontrolünü ele almanıza yardımcı olacak hedef-odaklı güçlü bir araçtır. İmgelemeler, bütün hücrelerinizle birlikte çalışarak bu realiteyi gerçek yapmak için bu niyetinizi hayata geçirecektir.

İmgelemelerin yarattığı izler beyninizdeki nöronlarda elektrik yükünü harekete geçirir. Tekrarlanan imgelemelerle nöron bağlantıları güçlenir. Çalışarak, kalıcı bir bellek ayarlaması yapabilir böylece sağlığınıza ya da aklınıza koyduğunuz bir başka amacı etkileyebilirsiniz. Şifa sürecinde,

imgelemeler sağlıklı olma hedefinize ulaşmada, niyetleriniz ve düşünce kalıplarınızla sıkı bir uyuma geçmeniz için gerekli araçlardır. Neyi arzuluyorsanız onu bilinçli zihninizde kurgulayın ve sonra da niyetlerinizin dikte ettiklerini yaratma işini bilinçaltı zihninize bırakın.

Diyelim ki başınız ağrıyor, **niyetiniz** bu sancıdan kurtulmak. Bunu başarabilmek için bedeninize adım adım talimatlar göndereceğiniz bir **imgeleme** yapmaya ne dersiniz.

Mesela:

* Ağrıyan bölgedeki kan damarlarının açılarak, kısıtlanmış kan akışına izin verdiğini imgeleyin.

* Sonra o bölgeden sizin enerji dalgalarının geldiğini imgeleyin.

* O bölgedeki tüm kasların gevşediğini imgeleyin.

Odaklanmış niyetlerinizle şifa sürecini imgeleme yoluyla hızlandırabilirsiniz.

Hedeflerinizi Yaratmak

“Hedeflerle ilgili en önemli şey, bir hedefiniz olmasıdır.”

-Geoffry F. Abert

Hedefleriniz olabildiğince net, belirgin ve kesin olmalıdır. Aşağıdaki **Hedef Öncelik Tablosu** çalışması odaklanacağınız konuyu belirlemekte size yardımcı olacaktır.

* *Hedeflerinizi yazın ve 1 ile 10 arasında bir öncelik sıralaması yapın.*

* *Bu liste içinden öncelikli hedefinizi seçin ve onunla işe başlayın.*

* *Hedefinizi olabildiğince kısa ve net bir şekilde tanımlayın.*

* *Hedeflerinize, zihnen odaklanmış kalabilmenize yardımcı olması için I. Bölümde öğrenmiş olduğunuz olumlama tekniklerini kullanın.*

Birden fazla sağlık konunuz varsa, ilk hafta tek bir konunun üzerine odaklanın ya da bir değişiklik yarattığınızı hissedinceye veya hedefinize ulaştığınızdan emin oluncaya kadar buna devam edin. O haftanın sonunda **Hedef Öncelik Tablosunu** kullanarak, hedeflerinizi tekrar gözden geçi-

rin ve önünüzdeki haftanın hedeflerini belirleyin. Konuları öncelik sırasına göre 1'den 10'a kadar numaraladığınız bu tablo kararlarınızı gerçekleştirmede size yardımcı olacaktır.

Hedef Öncelik Tablosu

Öncelik	Hedef	1'den 10'a kadar Şu anki durumunuzu iyileştirmek için göstermeniz gereken gayret	Olumlama
1	Örnek: Sancısız bir şekilde üst katlara yürüyerek çıkabilmeyi istiyorum	9	Neşe içinde, çaba göstermeksizin üst katlara çıkabiliyorum
2	Örnek: Enerjim çoğalsın istiyorum	7	Mahallemizde canlı bir şekilde yürüyüş yapmaktan hoşlanıyorum
3	Örnek: Kilo vermek istiyorum	6	Meyve ve sebze atıştırmaktan hoşlanıyorum
1			
2			
3			

İmgelemenin Temel Adımları

“Fikirlerinizi onları eylem halinde imgeleyerek deneyin.”

-David Seabury

İşte size anatomik olarak doğru bir imgeleme yaratmanın üç adımı:

1) İlgili bölgenizi iyice tanıyın (internet kaynaklarını tarayarak, ya da bir anatomi kitabından inceleyerek)

2) Bedenin kendini iyileştirme mekanizmalarını anlayın (örneğin, ciğerler/öksürük; karaciğer/temizleyici safra sıvıları; bağışıklık sistemi)

3) Bedeni şifa bulmuş ve mükemmel olarak çalışırken imgelemek (Örneğin, konu çektiğiniz sancılırsa, kendinizi sancısız imgeleyin. Eğer başa çıkmanız gereken şey hareketsizlik ise, kendinizi sevdiğiniz bir aktiviteyi çaba harcamadan ve kolaylıkla yaparken imgeleyin).

İNİSİYATİFİ ELE ALIN: Kontrolü ele alarak, başa çıkmanız gereken sağlık konusu ile ilgili olan her şeyi öğrenin. Sağlığınıza geri kazanma konusunda ne kadar çok şey öğrenirseniz, imgelemeleriniz de o kadar etkin olacaktır. Sorumluluk alın, harekete geçin ve gücünüzü ele geçirin.

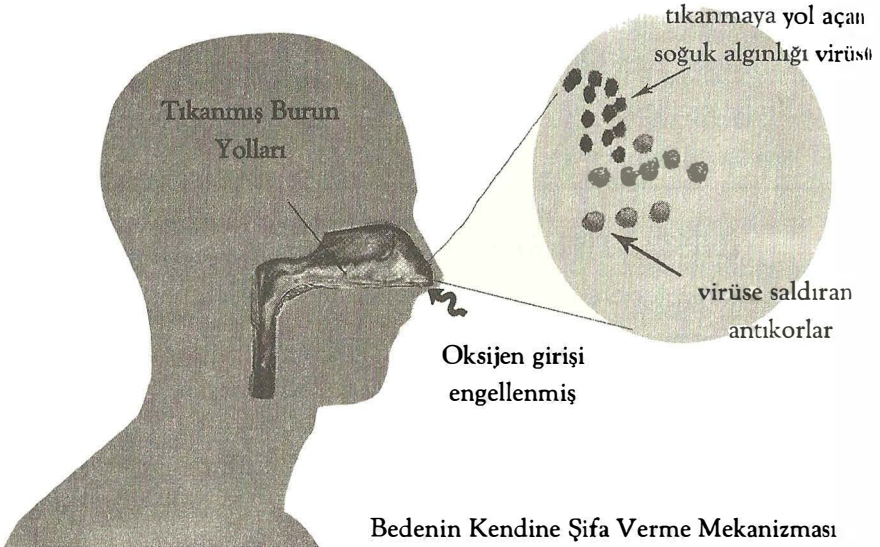
Şimdi anatomik olarak doğru bir imgeleme yapmak ve

bu üç adımı uygulamak için bir örnekten yararlanalım. Mesela, başa çıkmanız gereken şey soğuk olsun, soğukun ne olduğunu biliyorsunuz değil mi? Soğuk aldığımız zaman hepimiz biliriz. Ancak bu olayın içindeki mekanizmaları daha iyi anlamamız lazım ki bedenimizde ne olup bittiği ile ilgili daha hassas bir imgeleme yapabilelim.

ÖRNEK: BİRİNCİ ADIM

Konu bölgeyi iyice tanımak:

İnternette hızlı bir arama yaparak soğuk algınlığının burun ve boğazımızdaki soluk yollarındaki mukozayı ya da yumuşak dokuyu etkileyen viral bir enfeksiyon olduğunu buluruz. Daha derin bir araştırma yaparak bir virüsün ne olduğunu, yumuşak dokunun neye benzediğini, burnun ve boğazın tam olarak neresinde olduğunu bulabilirsiniz...



Bedenin Kendine Şifa Verme Mekanizması

ÖRNEK: İKİNCİ ADIM

Bedenin kendine şifa verme mekanizmalarını anlamak:

Bölge ile ilgili net bir anatomik resim edindikten sonra, onun nasıl çalıştığına ve bedenin bu sorunu nasıl şifalandıracağına odaklanın. Solunum yollarınızı ve boğazınızı temizlemenin bedeniniz tarafından nasıl yapılacağı konusundaki mekanizmaları anlayın. Öksürmek ve burun akıntısı tıkanıklıkları açmak için gerekli olup, aktif bir bağışıklık sistemi de soruna yol açan virüsü tanıyor alacaktır. Ve bedeniniz bu virüsü yok etmek için gerekli antikorları üretecektir.

İmgeleme, bedeninizi sorunlu bölgeyi tamir etmesi için uyaracaktır. Şifa mekanizmalarını ve anatomiye anladıktan SONRA imgeleme yapmaya başlayabilirsiniz. Bedeninizi şifa süreci içinde yönetin. Nefes almanızı zorlaştıran tıkanıklıkları azaltmak için bu iyileştirme mekanizmalarını hemen devreye alın. Bağışıklık sistemini soruna yol açan virüse tepki verecek şekilde yönetin.

ÖRNEK: ÜÇÜNCÜ ADIM

Bedeni iyileşmiş ve mükemmel işlev görürken imgelemek

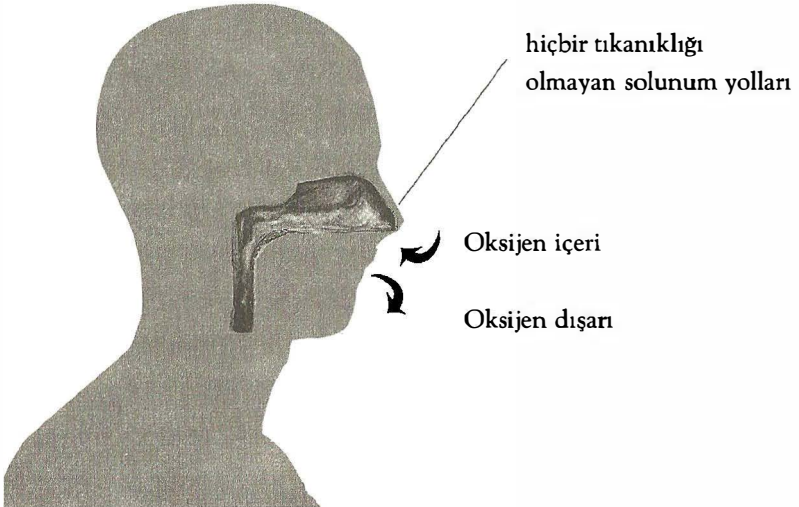
Bölgenin sağlıklı ideal çalışma şeklini anladınız. Mükemmel şekilde çalışan, sağlıklı solunum yollarının neye benzediğini biliyorsunuz. Şimdi bu bölgenin hiç sorun yokmuş gibi akış içinde çalışmasını izleyin. Aklınıza sağlık ile ilgili negatif bir düşünce gelirse,

* DURUN

* *Derin bir nefes alıp vererek, ZİHNİNİZİ TEMİZLEYİN*

* *SONRA zihniniz tüm negatif düşüncelerden boşalınca-ya kadar o bölgenin mükemmel bir şekilde çalıştığını imgelemeye devam edin.*

Soğuk algınlığı üzerine kendi imgelemelerinizle deneyler yaparak, soğuk algınlığı sürenizi kısaltmada ne kadar başarılı olduğunuzu görün. Genellikle doğal bağışıklık sisteminin bu virüsle ne yapmaya karar verip ondan kurtulması bir hafta ile 10 gün arasında değişen bir zaman alır. Bir günlük tutmak, iyileşmek için gereken zamanı kısaltma başarınızı izlemek açısından yüreklendirici olacaktır. Soğuk algınlığı konusunda bir uzman haline gelmeniz gerekmiyor. Sadece soğuk algınlığınızın ya da bir başka sağlık sorununuzun üstesinden gelebilmeniz için doğru imgeleme yapmanın basit adımlarını öğrenin yeter.



İmgelemeleri İhtiyaca Göre Şekillendirmek

“Bir şeyi yapmadan önce zihnimde imgelerim. Zihinsel bir atölyeye sahip olmak gibi bir şey.” -Jack Youngblood

Bir sonraki aşama olan imgelemeleri ihtiyaca göre şekillendirmeye geçmeden önce, anatomik olarak doğru imgelemelerle ilgili bir önceki bölümde anlatılan üç adımı iyice anlamanız çok önemlidir. Anatomik olarak hassas imgelemeler sizin tarafınızdan, size özel katkılarla, ihtiyacınıza göre şekillendirilebilir. Herkesin sadece kendisine ait olan özel bir hikâyesi vardır ve imgelemeleri de buna göre olmalıdır. Sizin için anlamlı olan imgelemeler ve etkileri üzerinde yoğunlaşmanızı güçlendirecek duygusal bir güce sahiptirler.

Anatomik olarak doğru imgelemeler ile kendinizi rahat hissettiğinizde, onları kendinize uyarlamaya başlayabilirsiniz. Anılarınızı, ilgi alanlarınızı, hobilerinizi, tutkularınızı kullanarak size anlamlı gelen, şahsi katkılarınızı imgelemelerinize uyarlayın. Kendinizi rahat hissettiğiniz bir imgeleme bulmanız çok önemli. Bu kitaptaki malzemeler sizin için en etkili olacak imgelemeleri yaratmanız için verilmiş araçlardır. Kişisel katkı bu sürecin en önemli kısmıdır.

İmgelemelere, anatomik olarak doğru olanlarla başlamak genellikle daha kolaydır. Bu süreç içinde zihniniz oto-

matik olarak imgelemelerinizi anılarınızdaki deneyimlerle birleştirecektir. Örneğin, yemek pişirmeyi seviyorsanız, bu süreçteki adımları, tıpkı bir yemek kitabında verilen reçetelerdeki adımlar gibi ele alarak, sırasıyla uygulayabilirsiniz. Bir müzisyen değişimleri işitebilir ve imgeleri müzik duyguları ile uyumlandırabilir. Daha önce rüzgârda yükselen ve sürüklenen balonlar gördüyseniz ya da bir karınca tepesi seyrettiyseniz, bu anıların sizin için bir anlamı olabilir. Eşsiz şifa yolculuğunuzda niyetlerinizin etkilerini artırmak için bu anıları imgelemelerinize katarak, kişiselleştirin.

Hiç aklınızdan çıkarmayın: SİZİ SİZDEN iyi kimse tanımaz.

İmgelemeleriniz sırasında kendinizi belli bir alana çekiyor bulabilirsiniz. Bir başka deyişle, olmasına niyetlenmediğiniz şeyler olmaya başlayabilir. Asıl konu ile hiç ilgisi yokmuş gibi görünse dahi, olanlarla birlikte akışa geçmelisiniz. Kendinize, daha fazla araştırmanız gereken bir konuda bilgi veriyorsunuz. Mesela, bir diz sorunuz varsa, ancak düşünceleriniz sürekli olarak kalçanızda odaklanıyorsa, bu mesajları görmezden gelmeyin. Kalçanız konuyla ilgili olabilir ve bu konuya dikkat çekmeniz için bedeninizin sizi bir uyarma şekli olabilir bu.

İmgelemelerle ilgili kesin kurallar yoktur, kişiden kişiye değişir. Size ait olan, bir eşi bulunmayan imgelemeler yaratın ve hangilerinin bedeniniz ve dolayısı ile sağlığınıza

üzerinde daha etkin olacağını siz bulun. İmgelemelerinizi yaratırken kendi filminizin yönetmeni sizsiniz. Onları size uyacak şekle sokun. NİYET TABLOsuna bakıp, deneyimlerinize göre üzerinde değişiklikler yapabilir ve kendiniz için en etkin olana karar verebilirsiniz.

Kendinizi Geliştirmek İçin İmgelemeler

“Bir şeyi yapabileceğinizi düşünüyorsanız ya da bir şeyi yapamayacağınızı; haklısınız.” -Henry Ford

Günlük yaşamınızda yer alan birçok şey niyet ve imgelemeler yolu ile geliştirilebilir. Sürekli olarak stresle başa çıkmak durumunda kalıyoruz, işte imgelemeler tepkilerimizi kontrol etmede bize yardımcı olabilir. Tüm aktivitele-
rinizde zirve performansla nasıl ulaşabileceğinizi araştırın. Derin bir uyku herkesin özlemini çektiği ve ulaşılabilir bir hedektir. Çoğumuz daha fazla yağ yakıp, güzel bir bedene sahip olmak arzusundayız. Niyetlerinizi egzersiz yapmaya odaklanarak, fiziksel dinçliğinizi artırabilirsiniz. Bir diyet programı herkes tarafından imgelemelerle uygulanabilir. Tabii ki bu teknikleri bir ertesi günü imgelemek için de kullanabilirsiniz. Yaşamınızın her safhasında sorumluluğu ele alın, inisiyatif sahibi olun.

Stresle Başa Çıkmak

DNA'nın çevre faktörlerine nasıl tepki verdiği konusundaki anlattıklarımı hatırlayın. Son çalışmalar DNA sarmallarının değişik duygulara maruz kaldığında, şekillerinin değiştiğini göstermiştir. Araştırmacılar DNA'yı yüksek dü-

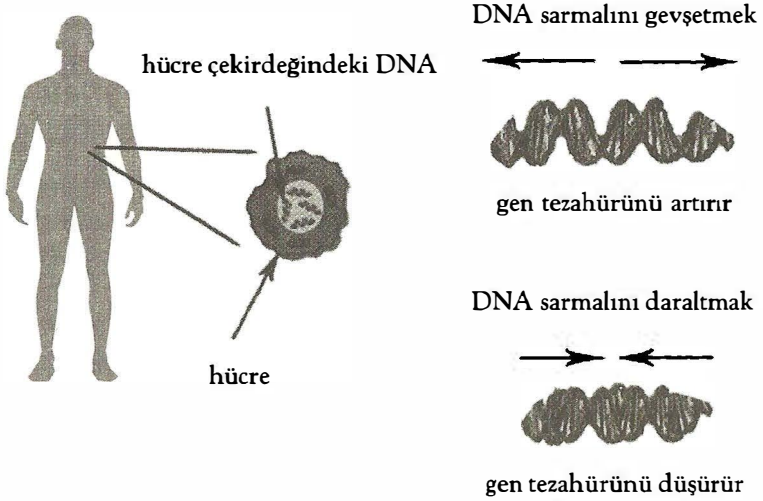
zeyde bir gerilime tabi tuttuklarında DNA sarmalının daraldığını, sevgi dolu niyetlere odaklanarak DNA'ya yönelindiğinde ise, gevşediğini ve uzadığını tespit etmişler. DNA, sarmalını araştırmayı yürüten araştırmacıların duygularına göre değiştirmekte imiş (R.McCraty, G. Rein, et al.(2003). “Modulation of DNA Conformation by Heart-Focused Intention” *HearthMath Research*).

Niyetlerinizle oluşturulan duygularınızdan yayılan ışık enerjisi frekanslarına DNA'nın tepki verdiğinin ispatlanacağını öngörüyorum. Aynı mekanizmayı kullanarak, bağışıklık sistemimiz niyetlerimize bağlı olarak zenginleştirilebilir ya da daraltılabilir. Bilgi alanında hem verici hem alıcı durumundayız.

Stresle başa çıkmak için imgeleme:

DNA'nızı Gevşetmek

Bu imgeleme herkes için her zaman yardımcı olabilir. Her durumda stresle başa çıkma aracı olarak, bağışıklık sistemini devreye almak, enerjinizi artırmak için kullanılabilir, zira bedeninizdeki her hücreyi kapsar. Nefes alırken, gevşerken, DNA'nıza sevgi göndermeye niyetlenin ve DNA iplikçiklerinin gevşediğini, uzadığını ve çözüldüğünü görün. DNA'nın bedeninizdeki her hücrede bulunduğunu hatırlayın.



* Evrendeki tüm enerjinin başınızın üstünde toplandığını, kullanıma hazır olduğunu imgeleyin.

* Yoğun, saf şifa enerjisi ile sarılmış olduğunuzu hissedin, görün ve bilin. Niyetiniz bütün hücrelerinize sevgi göndermek ve DNA'nızı gevşetmek, böylece bağışıklık sisteminizi uyarmak.

* Nefes alarak, evrensel enerjiyi alın ve kalbinizde toplayın.

* Nefes verirken enerjiyi kalbinizden kollarınıza ve parmak uçlarınıza yaydığınızı imgeleyin.

* Parmak uçlarınızı kalp bölgenizin üstüne koyarak, bu enerji akışını kalbinize soluklanın. Bunu bir enerji devresi olarak imgelemeye devam edin; kalbinizden bütün bedeninize ve sonra tekrar kalbinize dönen.

* Her bir DNA ipliğini bir mıknatıs yayı gibi düşünün, yayı gevşeten ve açan enerjileri kendine çeken bir mıknatıs.

* Tek bir DNA iplikçğine odaklanarak onun imgesini tam önünüze getirin. Ve tüm süreci bu tek DNA ipliği üzerinde izleyin. SONRA bu sürecin bedeninizdeki tüm DNA'larda aynı olduğu bilgisi ile odağınızı yükseltin.

Sonra imgelemeleri kendinize uygun hale getirin:

* Her bir hücrenizin içinde gevşemiş halde bulunan DNA'nızı görün, sevgi dolu ışıkla o kadar dolmuş ki, kendi ışığını yaymaya başlamış.

* Bütün DNA'larınızın odaklandığınız niyetin uyumlu ışığı ile aynı frekansla uyumlandığını imgeleyin. Tek tek her bir hücreniz benzer frekansa girerek, aynı anda bütünüyle tutarlı bir vibrasyonda titreşiyorsunuz. Işık enerjisi ile o denli canlandınız ki, şu anda aynaya bakarsanız kendi auranızın parlaklığından yansımanızı göremeyeceksiniz.

Bu imgeleme ile ilgili bir çeşitleme daha yapalım:

* Bedeninizi, mükemmel bir nota ile uyumlanmış bir gitar gibi imgeleyin.

* Bedeniniz niyetlerinizle uyumlandığında her bir DNA iplikçğinin bireysel ışık yaydığını görmenize gerek yok, tüm bedeninizi sürekli ve uyumlu bir ışık içinde görebilirsiniz. Bedeninizdeki DNA'ların her bir iplikçği şu anda niyetlerinizin farkında ve ona göre gevşiyor.

**Tüm bedeninizi odaklanmış niyetin ışıyla aydınlanmış
GÖRÜN.**

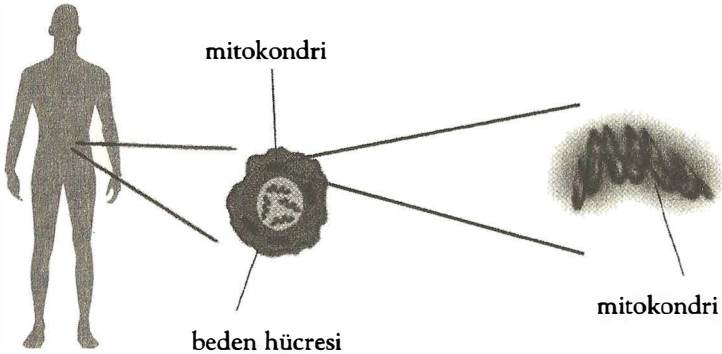
Uyum içinde enerjinizin aktığını HİSSEDİN.

Uyumlandığınızı o tek frekansı İŞİTİN.

BUNU GERÇEK KILIN.

Yağ Yakma İmgelemesi

Fiziksel yapınızı formda tutmak için bu mükemmel bir imgelemedir. Ağırlık skalasının hangi basamağında olursanız olun bunu kullanabilirsiniz. Tabii ki diyetinize ve egzersizlere de ciddi bir önem göstereceksiniz. Bu imgeleme niyete odaklı kalmak için sizi motive edecek, formda kalma ve diyet programınız konusunda size ilhamlar verecektir.



* *Bedeninizde yağların yanmasını istediğiniz bölgeye odaklanın.*

* *İstenmeyen yağların o bölgedeki mitokondrilere doğru hareket ettiklerini görün. Mitokondriler her hücrede var olan ve hücreye enerji temin eden küçük organlardır.*

* *Tek bir mitokondriye odaklanarak onun görüntüsünü gözünüzün önüne getirin.*

* *Bu tek mitokondri içindeki yağ yakma işlemini sonuna kadar net bir şekilde seyredin. SONRA odağınızı yükselterek bu işlemin bedeninizdeki bütün hücrelerinizde aynı anda gerçekleştiğini bilme haline geçin.*

* *Her bir hücrenizin içindeki yağın parçalandığını ve yağ hücrelerinin bunun sonucunda büzüştüğünü görün. Bu yağ beden metabolizmanıza katılarak, size yüksek enerji verecektir.*

* *Metabolize edilmesi için daha fazla yağın mitokondrilere çekildiğini imgeleyin.*

* *Bu imgelemeyi yaparken odaklandığınız bölgedeki adalelerinizi kasın. Mesela karın yağlarınızı eritmek istiyorsanız, imgelemenize fiziksel olarak karın kaslarınızı içeri çekmeyi de dâhil edin.*

* *Zihninizin gözünde kendinizi hiç kilo sorunu olmayan ince bir bedenle görün.*

* *Artan enerjinizle, kendinizi katılmak istediğiniz aktiviteleri yaparken görün.*

* *Bu yeni sizin, gelecekteki siz olduğuna dair güven geliştirin.*

Sonra kendi imgelemelerinizi yaratın:

* Bu işlemi anlayınca kadar anatomik olarak doğru olan versiyonu imgeleyin.

* Her imgelemede olduğu gibi, kendinize iyi geleceğine inandığınız şekilde değişiklikler yapabilirsiniz. Bırakın zihniniz serbest kalsın ve kendini ifade etmek için karşınıza çıkardığı şeylere dikkat edin.

* İmgelemelerinize kendinden yapışkanlı velcro bantları gibi olan molekülleri kullanarak, yağların onlara yapışmasını ve onları içsel fırınıınızda yakarak, yararlı enerjiye dönüştürmeyi ekleyebilirsiniz.

* Bir başka örnek de, karıncaların fazla yağ tepelerinizin üstüne toplandıklarını imgeleyebilirsiniz, fazla yağları yer ve atıklarını sizin boşaltım sisteminize atarak üre ve dışkı olarak boşaltmanızı sağlayabilirler.

Kendinizi görünmek istediğiniz gibi GÖRÜN.

Kendinizi forma girmiş fiziksel bedeninizde enerjiyle dolmuş HİSSEDİN.

Frekansınızın gururla titreştiğini İŞİTİN.

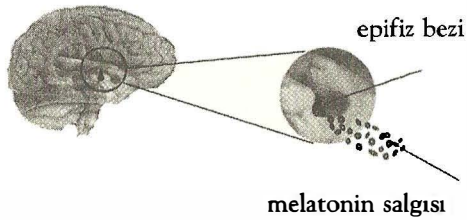
BUNLARI GERÇEK KILIN.

Daha İyi Bir Uyku İçin İmgeleme

“Koca bir kahkaha ile uzun bir uyku bir doktorun kitabındaki en iyi tedavilerdir.” -İrlanda Atasözü

Uykunuzu zenginleştirmek için bedeninizin kendi mekanizmalarını çeşitli imgelemelerle devreye alabilirsiniz. Beyinde, hipofiz bezinin ve hipotalamusun yanında yer alan, epifiz bezinin biyokimyasal bir ürünü olan melatonin, uykuyu kolaylaştırır.

Uyku İçin Doğal Melatonin



* Zihninizde epifiz bezinin yerinin nerede olduğunu ve neye benzediğini resmedin.

* Işığın melatonin üretilmesini bastırdığı düşünülmüyor. Epifiz bezine gözlerinizden kesinlikle hiçbir ışık ulaşmadığını imgeleyin.

* Bu bezi, uykuyu zenginleştiren melatonin kimyasal salgısını üreten mini bir fabrika olarak imgeleyin.

* Bedeninizin uykunuzu düzenleyecek bu biyokimyasaldan gelen sinyalleri aldığını imgeleyin.

* Zihninizin gözünde, kendinizi farkındalık düzeyinizde hiçbir düşünce olmaksızın, derin bir uyku halinde imgeleyin.

Sonra imgelemelerinizi kendinize uygun hale getirin:

* Her imgelemede olduğu gibi, kendinize iyi geleceğine inandığınız şekilde değişiklikler yapabilirsiniz. Bırakın zihniniz serbest kalsın ve kendini ifade etmek için karşınıza çıkardığı şeylere dikkat edin

* Mesela, bu imgelemelerin çeşitlemeleri şunlar olabilir; melatonini çok çalışmaktan aşınmış olan nöronlarınıza melatoninin yumuşak mikroskobik yastıkçıklar gönderdiğini imgeleyebilirsiniz. Bu yastıklar beyninizdeki endişe yükünü yumuşatmakta.

* Başka bir yol da beyninizden sakinleştirici bir sesin yayıldığını duyabilirsiniz. Melatoninin yumuşak bir ışık olarak yayıldığını ve tüm endişelerinizi yıkadığını ve beyninizi uyku yumuşatıcıları ile sardığını görün.

Kendinizi derin bir şekilde uyurken GÖRÜN.

Yumuşak yastığınıza gömüldüğünüzü HİSSEDİN.

Ritmik olarak nefes aldığınızı İŞİTİN.

BUNU GERÇEK KILIN.

Endişe ve Panik Ataklar

“Yaşantımda binlerce sorunla karşılaştım, ama gerçekte çoğu hiç olmamıştı.” - Mark Twain

* Kendinizi panik atak korkusu çektiğiniz bir durumda çaresiz bir şekilde korkarken görün.

- * Sakinleştirici, gevşeten ışığı solukladığınızı imgeleyin.
- * Ciğerlerinizden beyninize doğru bu yumuşak ışığın, tüm endişeleri yıkayarak yükseldiğini görün.
- * Işığın yumuşak yastıklar bıraktığını, bu yastıkların beyninizi desteklediğini ve koruduğunu görün.
- * Beyninizden sakın bir sesin yayıldığını işitin.
- * Bedeninizdeki bütün hücrelerin mükemmel bir şekilde sakinleştiğini ve gevşediğini görün.

Gevşemiş, sakın ve çevrenizdeki olaylara tamamen hâkim olarak durumu ele alıyorsunuz.

Egzersiz İmgelemeleri

Egzersiz yapmak herkes için yararlıdır, profesyoneller atletlerden, fiziki engeli olanlara kadar. Egzersiz tüm bedeni uyarır, artan oksijen hormonların salgı yapmasına yol açar. Düzenli bir egzersiz programına herkes kendi ölçüsünde katılabilir. Egzersiz imgelemesi hücre faaliyetini daha verimli kılar. Bu da zihninizden bedeninize fiziksel sağlığınıza iyileştirme konusunda çalıştığınız mesajını gönderir. Değişiklikler ufacık bile olsa, her hücreye değişimlerin başladığı mesajı gönderilir.

Fiziksel olarak formda olan bir kişi de kendini egzersiz programının nihai noktasına ulaştığını imgeleyebilir. Mesele bir maraton atleti tüm rakiplerini rahatça geride bırakıp süzülerek ipi göğüslediğini imgeleyebilir. Bütün duyuları-

nızı kullanın. Sıcak bir gün olduğunu, güneşinizin beyninizi kaydattığını, tüm enerji kaynaklarınızı zorladığını hissedin. Yüzünüz, boynunuz ve sırtınızın ter içinde olduğunu hissedin. Diğer koşucuların size yaklaşan seslerinin yankısı kulaklarınızda. GÖRÜN, HİSSEDİN, İŞİTİN; GERÇEK KILIN. Tüm engellere rağmen bitiş çizgisini ilk siz geçiyorsunuz, yedek enerjiniz bile var.

Bir keresinde, pazu çalıştığım canlı bir rüya gördüm. Mümkün olan her fırsatta pazularımla çalışırım. Ertesi sabah uyandığımda çok ağır bir çalışma yapmışım gibi pazularımın ağrıdığı hissettim. Bedenim bu çalışmayı fiziksel olarak yapmak ile düşünüyormek arasındaki farkı bilmiyordu. İşte bunun için egzersiz imgelemeleri ile başarıya ulaşacaksınız.

Fiziksel aktivitelere neleri **yapamadığınız** tarafından değil de neleri **yapabildiğiniz** tarafından bakın. Eğer sadece ayak başparmağınızı oynatabiliyorsanız, **ONU YAPIN!** Ve bunu düzenli yapın. Tüm diğer ayak parmaklarınızı oynatın-caya kadar da diğer parmaklarınızı oynattığınızı **imgeleyin**.

Günlük egzersiz programınız içinde enerjinizin yükseldiğini GÖRÜN.

Yeniden enerji kazanan tüm hücrelerinizdeki oksijen akışını HİSSEDİN.

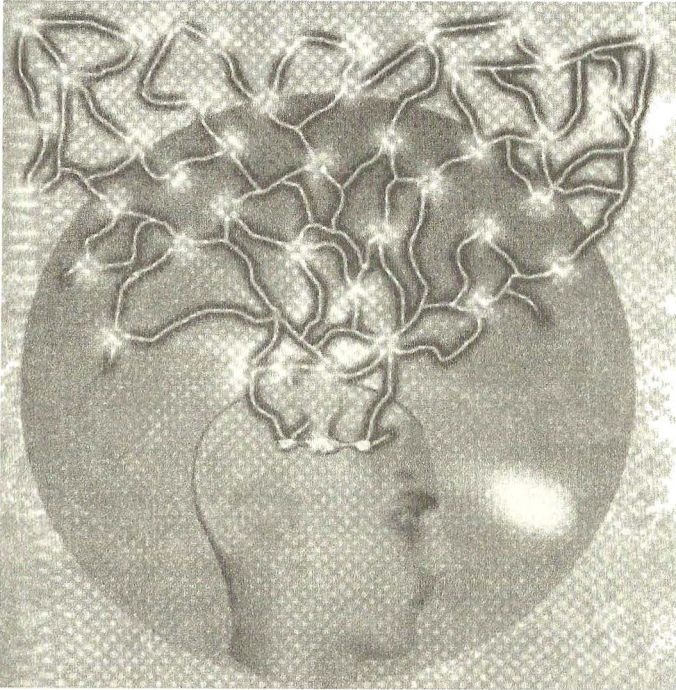
Uyumlu enerjinizin tüm bedeninizdeki uyumlu akışının sesini İŞİTİN.

BUNU GERÇEK KILIN.

Zihinsel Keskinlik İçin İmgeleme

Beş duyunuzun ötesinde bilgi alıp, göndererek yaşamınızın her safhasındaki verimliliğinizi geliştirebilirsiniz. Odaklandığınız niyeti net bir şekilde iletin ve yanıtını alın. Uyumlanın!

Zihinsel aktivitenizi zenginleştirmek için bedeninizin kendi mekanizmalarını devreye alacak imgelemeler yaratabilirsiniz. Bu özellikle yaşamın çok stresli anlarında oldukça yararlıdır. Sınavlar, iş başvuruları, insanların önünde sunum yapmak gibi. Bunu sık sık kullanırım ve çok yararını gördüm.



* Beyninizdeki nöronların net bir resmini zihninizde canlandırın.

* Yüksek sesle “hımm” deyin, ya da imgeleyin ve bütün bedeninizdeki nöronların aynı tonda titreştiklerini görün.

* Bu rezonansı aklınızda tutarak, tüm patikalardaki ışıkları yakın. Belki bunu yaparken ihtiyaç duyduğunuz enerjiyi şimşeklerden alırsınız.

* Bu nöronların fiziksel benliğinizin çok uzaklarına doğru dokunaçlar gibi uzandığını görün.

* Bu dokunaçların bilgi alanından ihtiyacınız olan bilgilere ulaşır onlarla uyumlandığını görün.

* Bu dokunaçları aradığımız bilgilere doğru yönlendirin ve o bilgileri kendinize çekerek, farkındalığınızın bir parçası yapın.

Sonra kendinize uygun imgelemeler yaratın:

* Her imgelemede olduğu gibi, kendinize iyi geleceğine inandığınız şekilde değişiklikler yapabilirsiniz. Bırakın zihniniz serbest kalsın ve kendini ifade etmek için karşınıza çıkardığı şeylere dikkat edin.

* Mesela bu imgelemede yapabileceğiniz çeşitlemeler arasında, bu dokunaçların bir bitkinin aşağı doğru ve dışarı doğru büyüyen kökleri gibi imgeleyebilir ve aradıklarınıza dokunabilirsiniz.

* Bir başka imgeleme de beyninizden aradığımız bilgi ile aynı rezonansa sahip sakinleştirici bir ses yayılması olabilir.

* Aradığınız bilgi ile aynı rezonansta titreşen sizin bir sesin beyninizden yayıldığını işitebilirsiniz.

* Bilmek istediğiniz şeylere yapışan cırt cırt kaplı dokunaklar da imgeleyebilirsiniz. **Onunla bir olun: uyumlanma budur.**

Yaşlanma Sürecini Yavaşlatmak

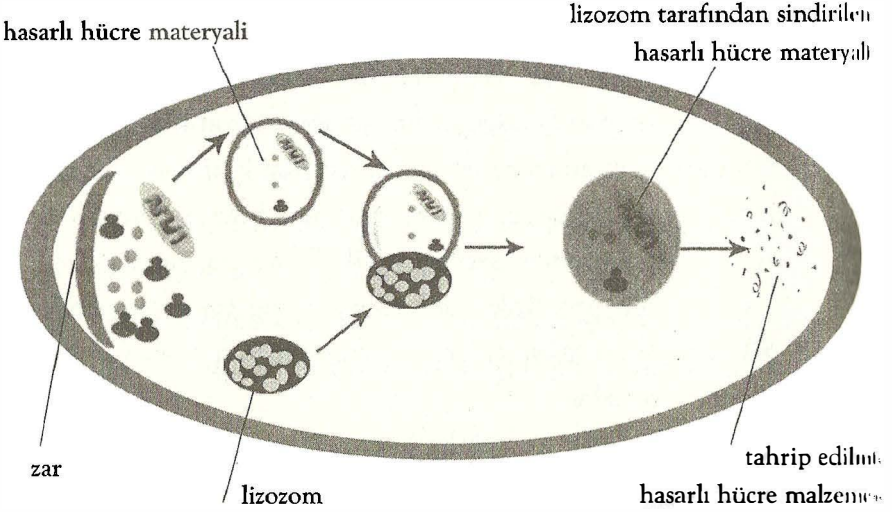
Neden yaşlanırsınız? Bu yaşlanma sürecini nasıl etkileyebiliriz? Son zamanlara kadar bu sorunun cevabı bir gizemdi. Şimdi ise yaşımızı belirleyen şeyin oksidatif hasar toplama olduğunu biliyoruz. Yaşam sürecimiz boyunca hücrelerin içindeki proteinler serbest radikallerden etkileniyorlar. Hasar görmüş proteinler ise protein agregatları (birleşmeleri) halinde bir araya gelerek hücrelerde yaşa bağlı bir sürü arıza veriyorlar.

Bu istenmeyen proteinler hücrenin içinde bu bölgeyi saran çift zar tarafından doğal bir süreç halinde gideriliyorlar. Bu yapı daha sonra, hücrenin çöp öğütme merkezi olarak da adlandırabileceğimiz lizozomla birleşiyorlar, burada içerdikleri hazmediliyor ve hücreden atık olarak boşaltılıyor. Ağzınızda bu işlem daha hızlı bir oranda gerçekleştiği için yaşla birlikte gelen arızalar o kadar da hızlı gerçekleşmiyor.

Diğer organizmalarda ise, bilim adamları bu işlemi daha çabuklaştırmak için genlerle oynamışlar. Sonuçta, bu organizmaların yaşam süreleri uzamış, hatta bazı durumlarda iki misline kadar çıkmış (Simonsen, A. et al. (2008). "Promoting basal levels of autophagy in the nervous system" Autoph-

hagy 4:2, 176-184).

Bu süreci etkin bir şekilde etkilemekten halen çok uzagız çünkü anlayabildiğimiz şeyler çok fazla. Yaşlanma sürecinin getirdiği etkileri azaltmak için **niyetinizi** ve **imgelemele-ri** kullanın.



* Tüm hasarlı proteinlerin hücrenin belli bir yerinde toplandıklarını imgeleyin.

* Bu hasarlı hücreler topluluğunun yukarıdaki bir zarla sarıldığını ve hücrenin geri kalanından böylece ayrıldığını görün.

* Bu hasarlı proteinlerin içinde olduğu zar yapının bir lizozomla iç içe geçtiğini imgeleyin.

* Lizozomun hasarlı protein yapılarını sindirdiğini ve geri kalanı hücreye bıraktığını görün.

* Tek bir hücreye odaklanarak bu imgeyi önünüze getirin. Bu tek hücrenin içinde oluşan süreci net bir şekilde görün. Sonra odağınızı yükselterek bu işlemin bedeninizdeki bütün hücrelerde gerçekleştiğini bilin.

Özel Sağlık Sorunları

Artık anatomik olarak doğru imgelemelerin nasıl çalıştığını anlayıp, onları kendi ihtiyaçlarınıza göre şekillendirebildiğinize göre, şimdi özel sağlık sorunları ile ilgili imgelemeleri yapmaya hazırsınız.

Sağlık sorunlarınız ile ilgili bir tablo hazırlayın, önümüzdeki sayfalarda vereceğimiz örnek gibi. Bu tabloda şunlar bulunsun:

- * Neyin şifaya ihtiyacı var
- * Olası nedenler ve risk faktörleri
- * Sorun bölgenin anatomisi
- * Bulgular
- * Şifa yaratan bedenin kendi mekanizması

Bu tablodan kendi şifa imgelemelerinizi oluşturabilirsiniz ve bir öncelik sırası verebilirsiniz. Böylece birer birer yapabilirsiniz.

- * Anatomik olarak doğru imgelemeler yaratın
- * SONRA onları kendi anılarınıza, hobilerinize, tutkularınıza ve deneyimlerinize göre şekillendirin.
- * Size uygun olanı bulun.

* Bu süreç sırasında imgelemelerinizde değişiklikler yapın ki, kendinizi sıkmayın.

İmgelemelerinizi kendinize göre yaratıcılıkla şekillerken “Kişisel Gücünüzü Geri Kazanma” DVD’sindeki dinamik imgelemelerden yararlanabilirsiniz. Unutmayın ki imgelemeleriniz ne kadar sıradışı olursa olsun, şifayı getiren niyetlerinizdir. Olumlu bir niyetten olumsuz bir netice almanız mümkün değil. İmgelemeler bedenin kendine ait şifa mekanizmalarını uyaracak ve harekete geçirecektir.

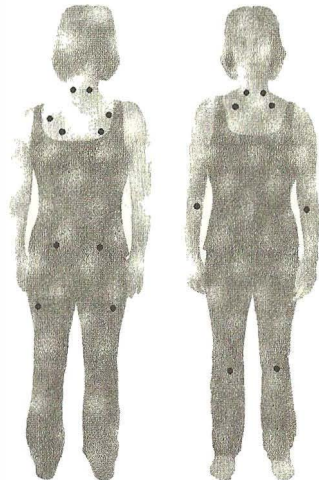
Bu bölümde imgelemeleri nasıl yaratabileceğiniz konusunda değişik sağlık sorunlarını ele aldık. Eğer sizin sorunuz özel olarak burada yoksa İŞLEMİN her koşulda aynı olduğunu anlamanız çok önemli. Bu bölümü kişisel ihtiyaçlarınız için kendinize adapte edebileceğiniz bir rehber gibi kullanın.

Fibromiyalji ve Kronik Yorgunluk Sendromu

Fibromiyalji çok yaygın rastlanan, eklemlerde, bağlarda ve kaslarda tutukluk, sertlik ve sancı şeklinde kendini gösteren bir rahatsızlıktır. Fibromiyalji hastaları genellikle uyku zorluğu çeker, zinde uyanmak yerine yorgun uyanırlar. Fibromiyalji çok yaygın olsa da nedeni bilinmiyor.

Kronik Yorgunluk Sendromu da fibromiyalji ile aynı bulguları gösteren, insanı halsiz düşüren, çok az anlaşılmış hastalıklardan biridir. Ağrı ve uykusuzluk yanında, idrak sorunları, fiziksel ve zihinsel halsizlik yaratabilir.

Fibromiyalji ve Kronik Yorgunluk Sendromu Tablosu

Şifa bekleyen nedir	Fibromiyalji ve kronik yorgunluk sendromu
Olası nedenler ve risk faktörleri	* Travma ya da sakatlıklar * Rahatsız uyku kalıpları * Enfeksiyonlar * Sinir sistemi anormallikleri
Sorun bölgesinin anatomisi	Eklemler, kaslar, lifler, tendonlar, sinir sistemi
Bulgular	Şişlikler; ağrılar; ciddi yorgunluk
Bedenin şifa mekanizmaları	* Eklemlerden şişleri yok etme * Sinir iletilerinin (ağrıların) seviyesini azaltmak * Uyku için serotonin seviyelerini yükseltmek (bir önceki bölümdeki Daha İyi Bir Uyku İçin İmgelemeler bölümüne bakınız)
Fibromiyaljinin tipik duyarlılık noktaları	

Yukarıdaki tablo fibromiyalji ve kronik yorgunluk sendromunun içerdiği olası risk faktörlerini, sorun alanı anatomisini ve bedenin şifa mekanizmalarını tanımlıyor. İmgelemelerinizi hazırlamadan önce ne tip bilgiler toplanmanız gerektiğini bu tablodan görebilirsiniz.

Özel fibromiyalji ve kronik yorgunluk sendromu imgelemelerini şifa mekanizmalarını harekete geçirecek şekilde yaratabilmek için, üç ana konuyu ve dolayısıyla hedefi kapsamaması lazım:

- * Eklemlerden şişleri yok etmek,
- * Kaslardaki ve eklemlerdeki ağrıyı azaltıp, rahatlatmak,
- * Bedenin uyku için ihtiyaç duyduğu doğal uyku kimyasallarının seviyesini yükseltmek (Daha önce verdiğimiz Daha İyi Uyku İçin İmgelemeler bölümüne bakınız).

Şişlikler (dört değişik örnek imgeleme)

Sıvıyı Yok Etme İmgelemesi No.1

Belli bir bölgedeki şişliği ortadan kaldırmak için şiş bölgeye bir bir iğne batırıldığını imgeleyebilirsiniz. Mesela ayak bileğinize.

* *Ekleme boş bir şırınga batırıldığını ve sonra şırınga çıkarılırken, eklem içindeki tüm gereksiz sıvının bu şırıngayla alınmış olduğunu imgeleyin.*

* *Şırıngayı doldurduğunuzu ve içindekileri bir kara deliğe boşalttığınızı görebilirsiniz.*

* Zihninizin gözünde şişliğin azaldığını HİSSEDİN.

* Bu işlemi defalarca tekrar edebilirsiniz, ta ki sıvının enerji düzeyinde yok olduğunu hissedinceye kadar.

* BİLİN ki, niyetleriniz iyileşmenizi etkiliyor.

Sıvıyı Yok Etme İmgelemesi No.2

* Eklemenizi saran gereksiz sıvıyı elektrik süpürgesiyle çektiğinizi imgeleyin.

* Süpürge'nin torbasını doldurduğunuzu imgeleyin ve sonra da bu sıvıyı evrene boşaltın.

* Zihninizin gözünde şişliğin azaldığını HİSSEDİN.

* Bu işlemi defalarca tekrar edebilirsiniz, ta ki sıvının enerji düzeyinde yok olduğunu hissedinceye kadar.

* BİLİN ki, niyetleriniz iyileşmenizi etkiliyor.

Sıvıyı Yok Etme İmgelemesi No.3

* Sıvıyı emecek, emici bir bezi eklemenize sardığınızı ve kumaş istenmeyen sıvıları enerjisel olarak iyice çekinceye kadar devam ettiğinizi imgeleyin.

* Bezi sıkın ve istenmeyen sıvıların evrenin içinde kaybolduğunu görün.

* Zihninizin gözünde şişliğin azaldığını HİSSEDİN.

* Bu işlemi defalarca tekrar edebilirsiniz, ta ki sıvının enerji düzeyinde yok olduğunu hissedinceye kadar.

* BİLİN ki, niyetleriniz iyileşmenizi etkiliyor.

Sıvıyı Yok Etme İmgelemesi No.4

İstenmeyen sıvıları yok etmek için bedenın kendi me-
kanizmalarını kullanın.

* Her tuvalete gidip, bedende istenmeyen üreleri boşalttı-
nızda, bağırsaklarınız çalıştığında, terlediğinizde eklemlerinizi-
deki fazla sıvının da boşaldığını imgeleyin.

* Zihninizin gözünde şişliğin azaldığını HİSSEDİN.

* Bunu düzenli olarak yaptığınızı ve rutin bir hale geldiği-
ni görün.

* BİLİN ki, niyetleriniz iyileşmenizi etkiliyor.

Bu imgelemelerin hepsini teker teker ya da herhangi
bir kombinasyon içinde kullanabilirsiniz. Sizin için hangi
imgelemelerin yararlı olduğunu; sizinle uyumlu olanı, kısa
zamanda keşfedeceksiniz. İmgelemeleri kendinize uyarlar-
ken en iyi kaynak, anılarınızdır. Sizin için gerçekten anlamlı
imgelemeler yaratın.

Ağrı

Ağrı sinyalleri yoğun ve karmaşık olabilir. Amacınız
ağrı sinyallerini sakinleştirmektir. Her hücrenin kendine
ait bir hafızası olduğunu aklınızdan çıkarmayın. İmgeleme-
lerle her bir hücreye hafızasındaki ağrı kaydını silmesini
bildiriyorsunuz. Buradaki anahtar; adaleleri rahatlatmak.
İmgelemeleri yaparken adalelerinizin gevşediğini düşünün.
Ağrı imgelemelerinin temel adımları şöyle:

* Ağrının olduğu bölgeyi görün.

* Işık enerjisini soluk alın ve bu sakinleştirici enerjiyi ağrının kaynağına gönderin.

* Zihninizde, bu ışığın sinir uyarılarının şiddetini giderek azalttığını ve sonuçta daha önce zonklayarak ağrıyan bölgede ağrının azaldığını ve nihayet yok olarak yerine sakin bir bölge bıraktığını görün.

Sancı sinyallerini dağıtıp yok etmek için alternatif bir imgeleme şekli de sinirlerin üzerinde karbonatlı su kullanmak olabilir. Bir ayar düğmesi kullanarak da ağrı sinyalinin derecesini azaltmayı da imgeleyebilirsiniz.

Ağrı ile ilgili algınızı değiştirin. Yaratıcılığınızı kullanın.

“Kendi Gücünüzü Geri Kazanmak” isimli DVD’imizdeki imgelemelerin çoğu, fibromiyalji de dâhil olmak üzere ağrı ile konularda kullanılabilir. Bu kitapta onlar anlatılacak ama gene de onlara da bakmanızı tavsiye ederim. Işık İğneleri imgelemesi ve Şimşek imgelemeleri ağrıları dindirmede yardımcı olmak açısından DVD’de de anlatılan imgelemelerdir.

MS Hastalığı (Multiple Sclerosis)

MS hastalığı beynin, omurganın ve merkezi sinir sisteminin (MSS) müşterek bir hastalığıdır. Sinir hücreleri MSS içinde ve MSS’den bedenin diğer bölgelerine iletişim sinyalleri göndermekten sorumludur. MS hastalığı, bu bölgelerde plaklar ya da lezyonlar adı verilen alevlenmelere yol açarak sinir yalıtım maddesi olan miyeline zarar verir.

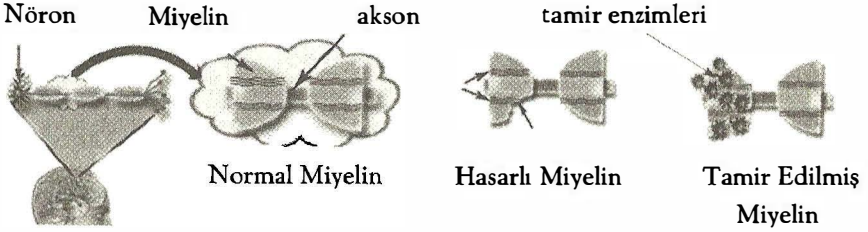
MS Hastalığı Tablosu

Şifa bekleyen nedir	MS Hastalığı
Olası nedenler ve risk faktörleri	Bilinmiyor ancak risk faktörlerinin arasında virüslere maruz kalma, travma ve ağır metaller (toksinler) olabilir.
Sorun bölgenin anatomisi	MS kronik, daha önceden öngörülemeyen nörolojik bir hastalık olup, beyin, omurga ve optik sinirleri içeren merkezi sinir sistemini etkiler. MS, sinir iplikçiklerini saran yağlı bir madde olan ve yalıtım görevi yapan miyeline zarar verebilir. Miyelinin hasar görmesi sinirin elektrik sinyallerini beyinden-bedene-beyine taşımaya zarar verir. Bu da MS semptomlarını ortaya çıkartır.
Bulgular	Semptomlar görsel, motor, duyuşal, koordinasyon, denge, bağırsak, safra, seksüel ve idrak fonksiyonlarını ve sistemlerini içerir.
Bedenin şifa mekanizmaları	MS bir elektrik yalıtım sorunudur. Akım engellenmektedir -zira sinyal ya kaçırılmış ya da yanlış bilgi alınmıştır. Şifa bulunması için miyelinin yeniden oluşması hedefdir.

Yukarıdaki tablo MS hastalığının içerdiği olası risk faktörlerini, sorun alanın anatomisi ve bedenin şifa meka-

nizmalarını tanımılıyor. MS hastalığı ile ilgili imgelemelerinizi hazırlamadan önce ne tip bilgiler toplamanız gerektiğini bu tablodan görebilirsiniz.

Yeniden Miyelin Oluşması İçin İmgeleme



* Hasar görmüş alanı yeniden inşa etmek için miyelinin tekrar oluşturacak enzimleri ürettiğinizi imgeleyin.

* Yaratıcı olun; uzun miyelin ipliklerini hasarlı miyelinlerle değiştirmek üzere ördüğünüzü ya da diktığınızı görün.

* Bu bölgenin üzerine bir zıvana yarattığınızı düşünün, yani dağınık kabloları bir arada tutmak için kullanıldan.

* Miyelinin hasarlı bölgelerini yamayarak bantla tutturun.

* Bir sinir iletisinin kesintisiz olarak bir hücreden diğerine aktarıldığını düşünün. Sağlam miyelinin buna izin verdiğini görün.

* Sinir sisteminden bedeninizin diğer bölgelerine gönderilen mesajlar tamamıyla sizin kontrolünüz altında. Bunun bir lazer hassasiyetinde gerçekleştiğini görün.

* Beyninizden çıkan tüm sinapsler ateşleniyor, yoğun ener-

ji sinyalleri omurganızdan aşağı iniyor, dallanarak en küçük sinirlere kadar dağılıyor. Bunu hissedin ve görün. Yeniden bağlantı halindesiniz ve mükemmel bir şekilde fonksiyonlarınızı yerine getiriyorsunuz.

** BİLİN ki niyetleriniz şifanızı etkiliyor.*

Dünyanın Merkezine Topraklanan Şimşek İmgelemesi:

Bu imgeleme DVD'deki şimşek imgelemesini, enerjinizi bir ağacın kökleri gibi dünyanın merkezine topraklama çalışmasını birleştirmektedir. Şimşek imgelemeleri bütün sinir sisteminizi her tarafınıza elektrik enerjisi göndererek uyarır. MS hastalığına sahip çoğu insan denge ve vertigo sorunları bulunmaktadır. Bu enerjiyi dünyanın merkezine topraklamak ağaçlarınızı köklerken, bir denge ve daha sağlam bir bakış yaratır. Bu imgelemeyi ayakta, yataarken, ya da otururken yapabilirsiniz; sadece şimşekleri ve kendinizi dünyanın merkezine bağlamanız yeter.

Bu imgelemeyi fiziksel enerjinizi, canlılığınızı ve gücünüzü kazanmak için yapabilirsiniz. Bu imgeleme bedeninizi onararak sağlıklı halinizi tekrar devreye alır.

** Şimşeğin başınızın tam üstüne indiğini imgeleyin.*

** Elektrik enerjisi bedeninizde yayılırken bütün sinir sisteminiz aydınlanır.*

** Yoğun enerji dalgaları omurganızdan aşağı inerken, dallar halinde yayılarak en küçük sinir uçlarına kadar dağılır.*

** Şimşek ışınlarnı yönlendirerek topuklarınızdan dünya-*

nın merkezine doğru iletin. Bir ışık çubuğu haline gelin, enerjinin kontrolü elinizde olarak onu yönlendirin.

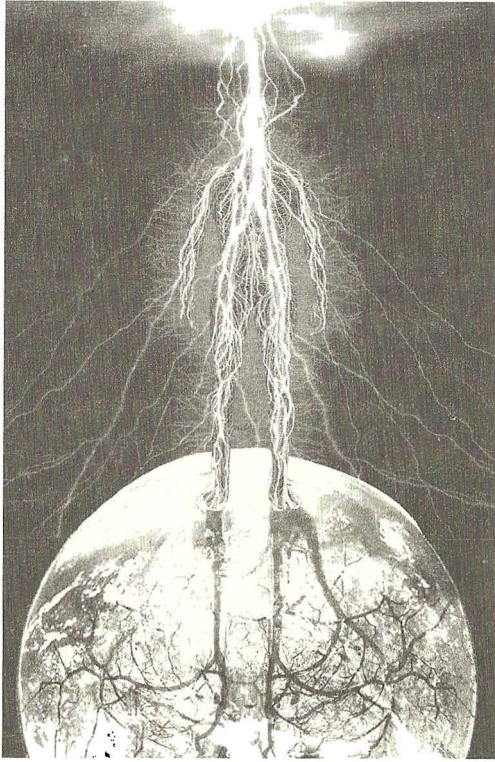
* Kendinizi enerji ile dolmuş ve dünyaya kök salmış görün. Ait olduğunuz yer burası onun için sağlam bir duruş ve bakış içinde olun.

* Bu şimşek fırtınası geçerken siz yavaşça şimşegin yoğunluğunu azaltın. Dünyanın merkezine bağlanarak, tüm sinir sisteminizden sakın dalgacıkların yayılmaya başladığını görün.

* Bu imgelemeyi değişik renkler ve yoğunluklarla deneyin. Mesela daha yumuşak bir yaklaşım için, yavaşça dağılan pembe şimşeklerin bedeninizdeki tüm sinir uçlarına ulaştırın. Bu dalgaların hiçbir engele takılmadan yayıldıklarını görün.

* Zihninizin gözünde şimşek enerjisinin bedeninizle olan bağlantısına tamamen hâkim olduğunuzu HİSSEDİN. Enerjiyi ayaklarınızın altından dünyanın merkezine kök salarken, kendinizi olaya hâkim, rahat, denge ve duruş açısından tam bir güven içinde hissedin.

* BİLİN ki niyetleriniz şifa bulma sürecinizi etkiliyor.



Yogun şimşek ışığını GÖRÜN.

**Dünyanın merkezine topraklanırken enerjinin sizden aşağı
indiğini HİSSEDİN.**

Gök gürültüsünü İŞİTİN.

Elektrik akımını KOKLAYIN ve TADINA BAKIN.

BUNU GERÇEK KILIN.

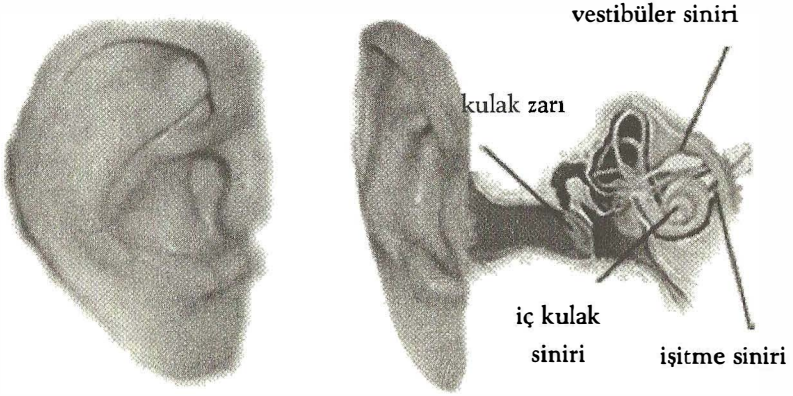
Kulak Çınlaması

Kulak çınlaması dış ortamdan gelen seslerden değil, kulakların birinden ya da ikisinden birden gelen ses veya gürültüdür. Sesin tarifleri pek çok değişiklik gösterir. Zil çalması, vızıltı, ısıklık sesi veya 'hım'lama gibi. Sebebi ile ilgili bilinen birçok nedeni vardır. Aşağıdaki tabloda bunlar gösteriliyor.

Kulak Çınlaması Tablosu

Şifa bekleyen nedir	Bu imgelemede yoğunlaşacağımız alanlar, işitme sinirleri, kulak kanalı, iç kulak salyangozudur.
Olası nedenler ve risk faktörleri	Bir kulak enfeksiyonu, çok yüksek sesler, kulak kiri birikmesi, ototoksik kimyasallar, bazı ilaçlar veya diğer koşullar.
Sorun bölgenin anatomisi	Değişkendir, araştırmanızı gerektirir.
Bulgular	Kulak çınlaması bulguları, dışarıda bir kaynağı olmayan seslerin algılanmasıdır.
Bedenin şifa mekanizmaları	Kulakta aşırı çalışan sinirlerin kontrolü. Kulak kanalı, iç kulak ve işitme sinirlerinin çalışmasını eskisi gibi mükemmel hale getirmek.

Kulak Çınlaması İmgelemeleri



- * İmgelemelerinize odaklanabileceğiniz sakın bir yer bulun.
- * Zihninizde kulak kanalı, iç kulak ve sinir sistemlerinin bulundukları yere odaklanın.
- * Zihninizin gözünde yukarıdaki çizimde gösterilen vestibüler siniri boyunca sakinleştirici dalgacıkların yayıldığını görün.
- * İmgelemenizi aynı sakın dalgacıkların iç kulak siniri boyunca yolculuk yaptıklarını görmeye çevirin.
- * İç kulaktaki tüylerin mükemmel bir hareketsizlik halinde durduklarını ama buna rağmen esnek ve akışkan olduklarını da görün.
- * Aynı zamanda, işitme sinirinin ses dalgasını aldığını ve rahatsız edici sesleri denetleyerek onların seslerini yok edinceye kadar kısıtığını görün.

* *Bunu düzenli olarak gün boyu birkaç kez yapın ve ilerlemenizi kaydedin. Gelişmeyi 1,den 10'a kadar numaralandırın. 10 en yüksek ses için ve 1 ise neredeyse duyamadığınız sesler için kullandığınız skala olsun. Sesi kısın!*

* *Niyetlerinizin şifanızı etkilediğini BİLİN.*

Diyabet (Şeker Hastalığı)

Diyabet, yeterince ya da düzgün insülin üretilmediği için bütün bedeni etkileyen bir sorundur. İnsülin, şekerin, nişastaların ya da diğer gıda maddelerinin enerjiye dönüştürülmesi için gerekli bir hormondur. İnsülin, şekeri, glikozu kandan alıp hücrelere taşır. Diyabetin nedenleri kesin olarak bilinmemekle birlikte, özellikle II. tip diyabetin obezite ve hareketsizlik gibi yaşamı tehdit eden risk faktörleri içerdiği biliniyor.

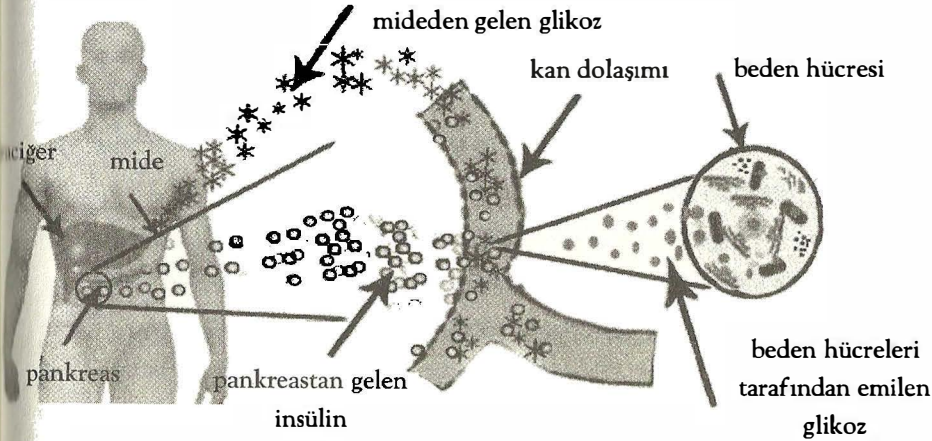
Önceleri, juvenil (çocuk-genç) diyabeti olarak bilinen I. tip diyabette beden yeterince insülin üretemez. Hedef pankreasın kendini onardığını görmek. Böylece sağlıklı fonksiyon gösteren bir hormon olarak yeterince insülin üretsın. Bu bölümün temel odağı daha genel rastlanan II. tipi ele almaktır. Bunda beden ya normalin altında insülin üretir ya da insülin hücreler tarafınca yeterince kullanılmaz.

Diyabetle, glikoz hücrelerde işleme geçmek yerine, kanda birikir. Hücreleriniz derhal enerji açlığına girer. Diyabetteki sorunlar yüksek kan şekerinin kalp hastalığına, körlüğe, sinir ve böbrek yetmezliklerine neden olmasıdır.

II. Tip Diyabet Tablosu

Şifa bekleyen nedir	II. Tip Diyabet
	Şeker (glikoz) hücrelere gideceğine, kan dolaşım sisteminde birikir. Bu pankreasın yeterince insülin yapmadığında gerçekleşir, hücreleriniz insülin aksiyonuna karşı dirençli olur.
Olası nedenler ve risk faktörleri	Buna kesin olarak neyin yol açtığı bilinmiyor ancak fazla yağ, özellikle karın yağları ve hareketsizliğin risk faktörlerinden olduğu biliniyor.
Sorun bölgenin anatomisi	II. tip diyabet, bir zamanlar erişkin diyabeti olarak ya da insüline bağımlı olmayan diyabet olarak da bilinirdi, bedeninizin şekeri (glikozu) yani temel enerji kaynağını nasıl metabolize ettiğini etkileyen kronik bir rahatsızlıktır. Obezite salgınından ya da hep oturarak geçen bir yaşamdan kaynaklanan II. tip diyabetten henüz rahatsızlığın başında iseniz korunmak mümkün
Bulgular	Yorgunluk; sık sık idrara çıkma, alışılmadık su ihtiyacı
Bedenin şifa mekanizmaları	Bedende uygun kullanım için insülin imal etmek ve tanımak.

Diyabet İmgelemeleri:



- * İmgelemelerinize odaklanacağınız sakın bir yer bulun.
- * Zihninizi insülinin üretildiği pankreasa odaklayın.
- * Zihninizin gözünde insülinin yaratıldığını ve bedeniniz tarafından tanındığını görün.
- * Kanınızdaki insülinin şeker çektiğini görün. İnsülin ve şeker birbirlerine bağlı olarak hücre zarından giriyor ve enerjiyi hücrelerinize taşıyorlar.

Sonra kendinize uygun imgelemeler yaratın:

- * Bu enerjiyi bütün hücrelerinizin ışığını yakan bir ışık enerjisi olarak görün.
- * Işığı hücrelerinizden dışarı yayın, bu enerjiyi sakın dalgalar halinde bütün bedeninize gönderin.
- * Bu yeni bulduğunuz enerji ile bedeniniz kendine ye-

niden enerji verirken, bu ışıkla yıkandığınızı görün ve hissedin.

* Tek bir hücreye odaklanarak, onun görüntüsünü önünüze alın. Bu işlemin tek hücrede işlediğini görün sonra da odağınızı yükselterek aynı sürecin bedeninizdeki tüm hücrelerde aynı anda gerçekleştiğini görün.

* İmgelemenizi değiştirerek, insülinin bir metal olduğunu ve şekeri mıknaş gibi çektiğini veya bir cırt cırtlı bant olduğunu, şekerin kumaşa yapıştığını görün, yaratıcı olun.

* Bunu gün içinde düzenli bir hale getirerek tekrar edin. Gelişmeleri takip edebileceğiniz bir çizelge tutun.

* Niyetlerinizin şifanızı etkilediğini BİLİN.

Bedende Biyokimyasalları Düzenlemek

DNA bedendeki her hücrenin içinde bulunur. Proteinler ve enzimler bu bilgiden üretilir ve tüm beden fonksiyonlarına katılırlar.

İnsanlar genellikle kan testleri sonuçlarına göre bedenlerindeki bazı biyokimyasalların normal seviyelerinin altına düştüğünü veya üstüne çıktığını bilirler. “Hipo” ön eki tıbbi terimler söz konusu olduğunda biyokimyasal seviyede bir eksiklik anlamına gelir. Buna örnek olarak, düşük tiroid seviyelerini ya da hipo-tiroidi ve düşük şeker seviyelerini hipo-glisemi olarak gösterebiliriz. Bunlar genellikle

“normal” seviyelerine yükselmek için, yeniden düzene girmek için biyokimyasal girdisinin artırılmasını isterler.

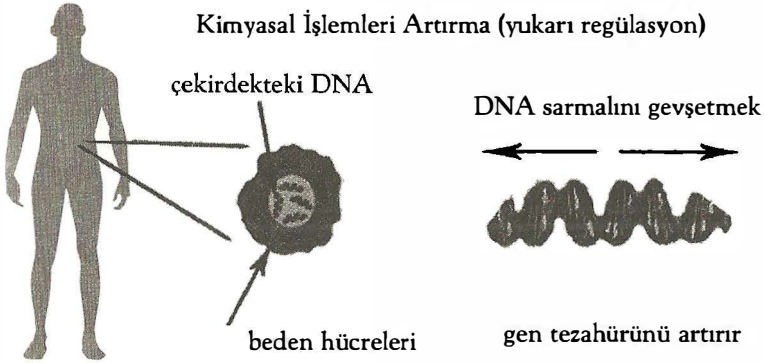
“Hiper” ön eki ise, yüksek anlamına gelir, yani bedende sözü geçen biyokimyasalın fazla miktarda bulunduğunu anlatır. Buna örnek verecek olursak, yüksek tiroid seviyeleri için hiper-tiroit ve yüksek şeker seviyeleri için ise hiperglisemiği gösterebiliriz. Bu durumları düzenlemek, normale çevirmek için de adı geçen kimyasal girdisini azaltmak gerekir.

Aşağıdaki tablolar ve imgelemeler, iyileşme sürecinize yardımcı olmak için kullanılabilirler.

Biyokimyasalları Yükseltme Tablosu

Şifa bekleyen nedir	Hipo koşullar: biyokimyasalların seviyesini yükseltmek için beden genellikle uyarılmayı bekler.
Olası nedenler ve risk faktörleri	Durumun ne olduğuna ve hangi bezin devrede olduğuna göre değişir. Çoğunlukla konu bez sadece gerekli seviyelerin altında üretim yapıyordur.
Sorun bölgenin anatomisi	Araştırmınıza göre değişiklikler içerir. Epifiz bezi, hipotalamus ve hipofiz bezi bedendeki önemli biyokimyasal fabrikalarıdır.
Bulgular	Bulgular çok değişkendir zira hipo şemsiyesinin altına giren birçok durum vardır. Sağlık uzmanınız size test sonuçlarınız ile ilgili en iyi bilgiyi verecektir.
Bedenin şifa mekanizmaları	Beden, ilgili beze eksik biyokimyasaldan daha fazla üretmesi konusunda mutlaka sinyal göndermelidir. Genetik düzeyde DNA bezlerin gerekli seviyede biyokimyasal üretebilmeleri için ihtiyaç duydukları protein ve enzimleri üretmekte ana role sahiptir.

Kimyasal Süreçleri Artırmak için Genetik İmgelemeler:



* Zihninizi ilgili beden alanına ya da bezin olduğu yere odaklayın.

* Zihninizin gözünde hücrelerinizdeki DNA'nın yukarıdaki çizimde gösterildiği gibi gevşediğini ve sarmalın açıldığını görün.

* DNA'nın gevşediği zaman daha fazla proteinlerin üretildiğini ve bezi ya da üzerinde çalıştığınız alanı uyardığını görün.

* Tek bir DNA ipliğine odaklanıp onun imgesini gözünüzün önüne getirin. Yukarıdaki işlemin bu tek hücrede gerçekleştiğini imgeleyin. SONRA odağınızı yükselterek, bu sürecin aynı anda tüm bedeninizdeki tüm DNA'larda gerçekleştiğini bilin.

Sonra kendinize ait imgelemeler yaratın:

* Bağışıklık sisteminizi uyaran bezin daha verimli çalışması için sakın enerji dalgaları imgeleyin.

* Bölgede daha güçlü bir bağışıklık sistemi ve daha da önemlisi sorunu tanıyarak daha verimli çalışan bir bağışıklık sistemi imgeleyin.

* Niyetlerinizin, şifa sürecinizi etkilediğini BİLİN.

Kanser

Bir grup hücrenin kontrolsüz büyüyerek bedeninizin başka bölgelerini istila etmesi veya yayılması kanserdir. Her insanın bedeninde bazı kanser hücreleri olduğuna inanılmaktadır. Bağışıklık sisteminiz mükemmel bir şekilde çalışırken bedeniniz bu kanser hücrelerinin tümörlere dönüşmesinden sizi korur. Bu nedenle bağışıklık sisteminizin en iyi şekilde çalışmasını sağlamak çok önemlidir. Diyet ve egzersiz gibi dış koşullar ve stres tepkileriniz gibi iç koşulların hepsi kontrolünüz dâhilindeki değişkenlerdir.

Aşağıdaki tablo kanser için olası risk faktörlerini, sorunlu bölgenin anatomisini ve bedenin şifa bulma mekanizmalarını tanımlıyor. Bu tablo herhangi bir tip kanserle ilgili imgelemeleri hazırlamadan önce toplamanız gereken bilgileri size gösteriyor. Erken tanı önemli olduğu için sağlık uzmanınıza danışın. Her çeşit imgeleme tıbbi tedaviler ile birlikte kullanılabilir.

Genel Kanser Tablosu

Olası nedenler ve risk faktörleri	* Stres * Diyet * Yaşam tarzı alışkanlıkları (sigara içmek gibi) * Egzersiz eksikliği * Çevre
Sorun bölgenin anatomisi	Kanser bedenin herhangi bir bölgesinde gelişebilir. Hücreler anormalleşebilir ve normal hücrelerden daha hızlı bölünmeye ve çoğalmaya devam edebilirler.
Bedenin şifa mekanizmaları	Bedenimizin savunma mekanizmalarının merkezi bağışıklık sistemimizdir. Eğer bedende herhangi bir rahatsızlık varsa (yani kanser), bağışıklık sistemimiz kanserle savaşmak için bir dizi biyokimyasal reaksiyon başlatır.

Aşağıdaki imgelemeler her tür kanser için kullanılabilen genel bir şekil olup, her sıra ve kombinasyonda kullanılabilir.

Tümörü Sıkma İmgelemesi No.1

Bir Apollo astronotu ve IONS bilim adamı olan Dr. Edgar Mitchell bu imgelemeyi karaciğer kanserini yok et-

mede uzaktan verdiğim şifa uygulamalarının yanı sıra kullanmıştır. Şu anda artık kanser değil.

* Tümörü iyice sıkıştığınızı ve ona kan getiren tüm damarları kuruttuğunuzu imgeleyin.

* Bu imgelemeyi yaptığınız her seferde tümörün daha da küçüldüğünü ve kanserin kurumaya başladığını görün.

* Zihninizle bilin ve görün ki bu imgeleme bedeninizi sorunla daha etkin savaşması için yüreklendiriyor.

* Niyetlerinizin şifa sürecinizi etkilediğini BİLİN.

Tümörü İzole Etme İmgelemesi No.2

Kanser hücreleri tümörden koparak kan dolaşımı yolu ile ya da lenf sistemi yolu ile dolaşabilir. Tümörün içindeki iletişimi çökertme imgelemeleri yapmak faydalıdır zira kanser hücreleri tümörün içindeki hücrelerle bilgi aktarımına girerek bir domino etkisi yaratabilir. Amacınız tümör hücreleri içindeki organizasyonu ve uyumu bozmak. Bunun için de iletişimi çökertmeniz gerekli.

* İlk tümörün yerini imgeleyin, göğüs, akciğer gibi.

* Odaklanmış niyetinizi o bölgeye çevirin.

* Her nefes alışta, odaklandığınız bölgeye şifa enerjisini soluyun.

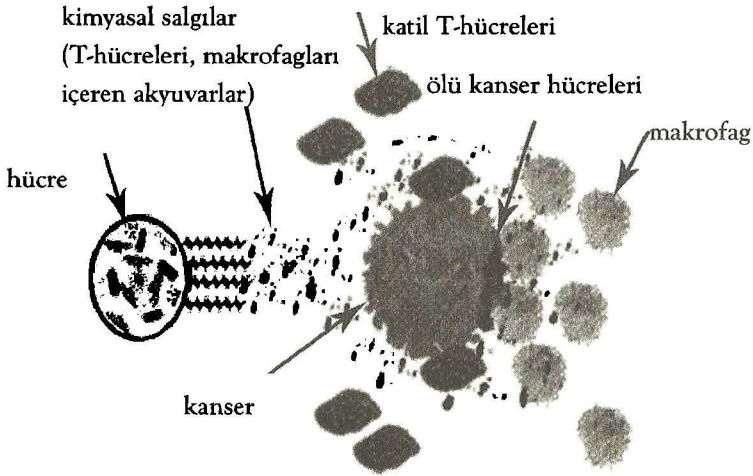
* Tümörü sert, sızdırmaz bir zarla kaplayıp, tümör ile çevresindeki dokuların iletişimini etkin bir şekilde kesin.

* Öncül tümörün, iletişim imkânlarını kestiğiniz için, çevresindeki potansiyel kanser hücreleri ile iletişime giremediğini görün.

* Etkin bir iletişim yapamadığı için tümörün ölmekte olduğunu imgeleyin ve GÖRÜN.

* Niyetlerinizin şifa sürecini etkilediğini BİLİN.

Hücresel Seviye İmgelemeleri No.3



* Zihninizi kanser bölgesine odaklayın.

* Zihninizin gözlerinden bedeninizdeki her hücrenin tümörü saran bir kimyasal salgıladığını görün.

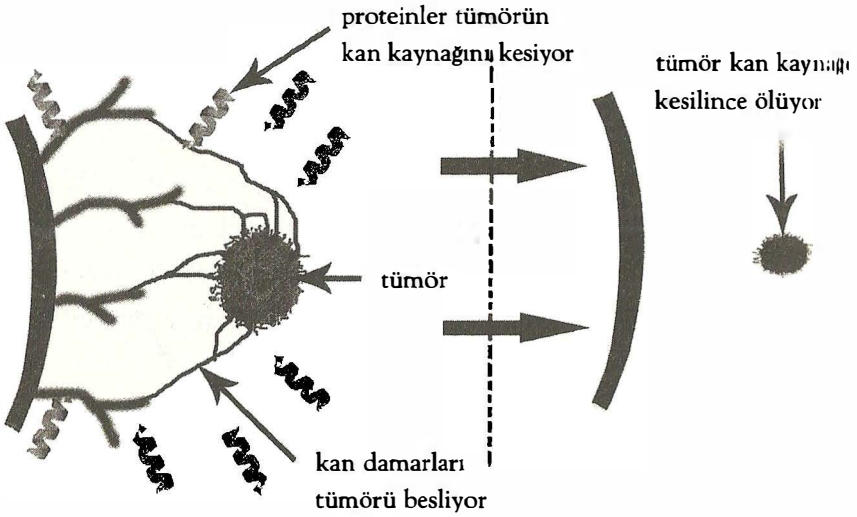
* Bu kimyasalın (bir mıknatıs gibi) bir çeşit akyuvar olan katil T-hücreleri ile makrofagları tümörün olduğu alana çektiğini bilin.

* Katil T-hücreleri bölgesel olarak çok yüksek konsantrasyonlarda kanser hücrelerini öldüren bir zehir salgılıyor.

* Makrofagların ölü kanser hücrelerini hemen yediklerini görün.

* BİLİN ki niyetleriniz şifa sürecinizi etkiliyor.

Tümörün Kan Tedarik Yollarını Kesme İmgelemesi No.4



* Zihninizi kanser bölgesine odaklayın.

* Zihninizin gözünde jilet keskinliğindeki proteinlerin tümör bölgesine tıpkı bir mıknatısa çekilen demir tozları gibi çekildiklerini görün.

* Bu jilet keskinliğindeki proteinlerin tümörü besleyen kan damarlarına saplandıklarını ve tümörün kan kaynağını kestiklerini görün.

* Tümörün küçüldüğünü ve beslenemediği için açlıktan öldüğünü imgeleyin.

* Niyetlerinizin şifa sürecinizi etkilediğini BİLİN.

“Kendinizi Geliştirmek için İmgelemeler” DVD’sindeki çoğu imgelemeler kanser için kullanılabilir. Size onları gözden geçirmenizi şiddetle tavsiye ederim zira onlar bu ki-

tapta tekrarlanmayacaklardır. Ateş İmgelemesi, Akıllı Enerji Paketleri (AEPleri), Patlamalar ve Akyuvar Hücreleri imgelemelerini kanser konularında çok yardımcı olup DVD’de yer almaktadır.

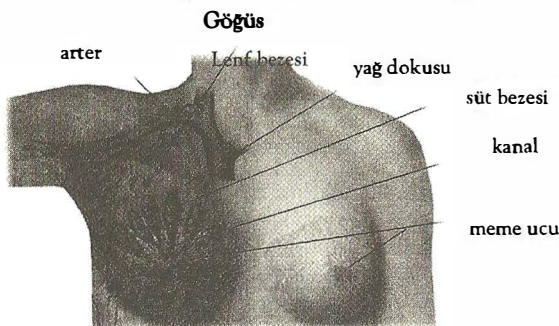
Kendine Özgü Kanserler

Belirli bir tür kanserinizi varsa, o konuda bir bilgi tablosu yapmanız size yardımcı olur. Aşağıdaki format örnekleri her sorun için kullanılabilir. İmgeleme tekniklerinin çoğu benzer olup, her kanser için dönüştürerek kullanabilirsiniz. Aklınızdan hiç çıkartmamanız gereken tek şey, bu belli başlı imgelemeleri kendinize adapte ederken, sizin kendi yaşam deneyimleriniz ve anılarınız kullanılmalıdır. Bu imgelemelerinizi daha anlamlı kılacak ve duygusal açıdan sizin yararınıza bir etki sağlayacaktır.

Yetişkinlerde en çok görülen kanser deri kanseridir. Göğüs, akciğer, pankreas, prostat ve bağırsak kanserleri de bu konuda ele alınacaktır.

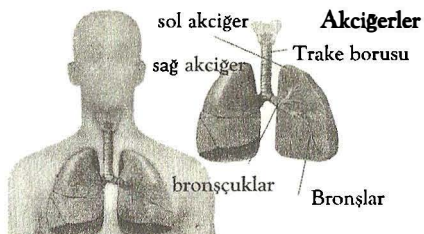
1) Göğüs Kanseri Tablosu

Olası nedenler ve risk faktörleri	* Diyet: Risk çok yağlı yemek yemekle artar. * Sigara içmek göğüs kanseri riskini artırır. * Egzersiz göğüs kanseri riskini azaltır. * Alkolün aşırı tüketimi göğüs kanseri oluşumu riskini artırır.
Sorun bölgenin anatomisi	Göğüs dokusu köprücük kemiğinin hemen altından 7. kaburgadan başlar ve göğüs kemiğinden koltuk altına kadar olan alanda, 20 kadar kanalı içerir.
Bulgular	Göğüste şişlik olabilir, göğüs ucunun boyutu veya şekli değişebilir, ucundan akıntı olabilir.
Bedenin şifa mekanizmaları	Tüm diğer kanserler gibi, bedeninizin bu bölgede bir sorun olduğunu fark etmesi ve bunu sizin o bölgeye ilginizi ve odağınızı çekmesi çok önemlidir. Daha önce verdiğimiz kavramları kullanarak daha özgün imgelemeler hazırlayın.



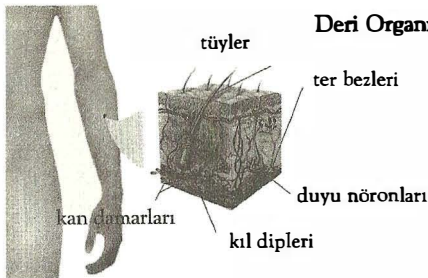
2) Akciğer Kanseri Tablosu

Olası nedenler ve risk faktörleri	* Sigara içmek * Aşırı radon gazına maruz kalmak * Hava kirliliği: Aşırı derecede asbeste, boyalara, dizel egzozuna, bitki ve böcek ilaçlarına maruz kalmak,
Sorun bölgenin anatomisi	Akciğerler bir çift koni şeklinde organlar olup, soluk alıp verme sırasında, havadan oksijen alırken genişleyip daralırlar. Her hücre normal fonksiyonlarını yerine getirmek için oksijene ihtiyaç duyar. Göğüs bölgesinde bulunan akciğerler sünger gibi pembe-gri bir dokudan oluşmuş olup plevra adı verilen bir zarla sarılmıştır.
Bulgular	Kronik öksürük olabilir, öksürme ile birlikte balgamda kan gelir ve nefes alırken soluk kesilebilir, sancı olabilir.
Bedenin şifa mekanizmaları	Tüm diğer kanserler gibi, bedeninizin bu bölgede bir sorun olduğunu fark etmesi ve bunu sizin o bölgeye ilginizi ve odağınızı çekmesi çok önemlidir. Daha önce verilen kavramları kullanıp özgün imgelemeler hazırlayın.



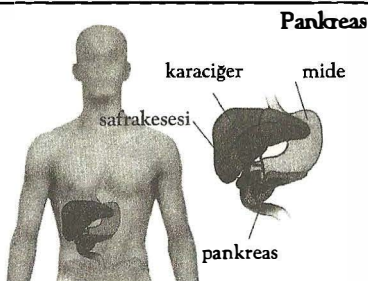
3) Deri Kanseri Tablosu

Olası nedenler ve risk faktörleri	* Aşırı güneşe maruz kalmak * Aşırı salon ışıkları altında güneşlenmeye maruz kalmak (solariumlar gibi)
Sorun bölgenin anatomisi	Deri kanseri derinin zararlı bir şekilde büyümesidir. En yaygın görülen kanser tipidir ve tedavisi mümkündür. En bilinen şekli melanom olmayan olup, tedavi edilebilir. En az görüleni ise melanoma olup daha ciddidir.
Bulgular	Kaşınan, renk ya da boyut değiştiren bir nokta ya da leke şeklinde belirebilir, kanaması ya da ağrısı çok ağır geçer ya da geçmez.
Bedenin şifa mekanizmaları	Tüm diğer kanserler gibi, bedeninizin bu bölgede bir sorun olduğunu fark etmesi ve o bölgeye ilgi ve odağınızı çekmesi çok önemlidir. Bağışıklık sisteminiz ve akyuvar hücreleriniz bu bölge ile alarma geçirilmelidir. Daha önce verdiğimiz kavramları kullanarak daha özgün imgelemeler hazırlayın.



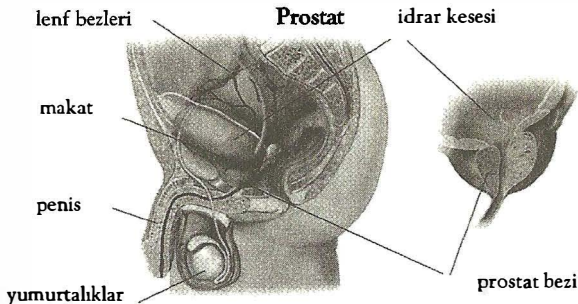
4) Pankreas Kanseri Tablosu

Olası nedenler ve risk faktörleri	* Pankreas kanserinin nedenleri hakkında hiçbir tartışma bulunmamaktadır. * Sigara içmek pankreas kanseri riskini artırmaktadır. * Diyet; Yüksek oranda et, yağ ve alkol alımı ile risk yükselir. * Çevre: Belirli bazı kimyasallara uzun süre maruz kalmak riski artırır. Bunlar arasında bazı böcek ilaçları ile petrol ürünleri bulunmaktadır.
Sorun bölgenin anatomisi	Pankreas sindirim sistemi içinde bulunan bir organdır ve aralarında insülinin de bulunduğu önemli sindirim enzimleri ve hormonları salgılar.
Bulgular	Sırt ağrısı olabilir, mide bölgesinde rahatsızlık yaratabilir,
Bedenin şifa mekanizmaları	Tüm diğer kanserler gibi, bedeninizin bu bölgede bir sorun olduğunu fark etmesi ve o bölgeye ilgi ve odağınızı çekmesi çok önemlidir. Daha önce verdiğimiz kavramları kullanarak daha özgün imgelemeler hazırlayın.



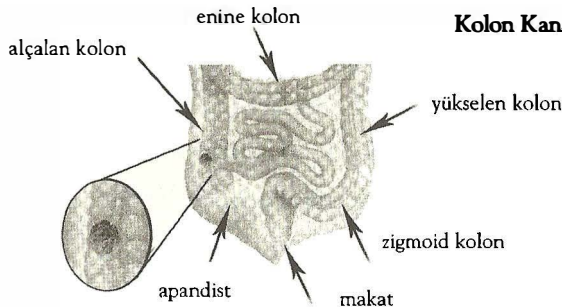
5) Prostat Kanseri Tablosu

Olası nedenler ve risk faktörleri	* Diyet: Kandaki kolesterol prostat tümörlerinin büyümesini hızlandırabilir (<i>"Journal of Clinical Investigation"</i>, Nisan 1, 2004) * 50 yaşının üstündeki erkekler yaşla artan oranda prostat kanseri riski taşımaktadır.
Sorun bölgenin anatomisi	Prostat idrar yolunu çevreleyen küçük bir bez olup erkeklerde idrar torbasının altındadır. Sperm sıvısını üretir ve idrar akışını etkileyebilir.
Bulgular	İdrar yaparken zorluk, ağrı ya da sık idrara çıkma. İdrarda ya da sperm sıvısında kan görülebilir.
Bedenin şifa mekanizmaları	Tüm diğer kanserler gibi, bedeninizin bu bölgede bir sorun olduğunu fark etmesi ve o bölgeye ilgi ve odağınızı çekmesi çok önemlidir. Bağışıklık sisteminiz ve akyuvar hücreleriniz bu bölge ile alarma geçirilmelidir. Daha önce verdiğimiz kavramları kullanarak daha özgün imgelemeler hazırlayın.



6) Kolon-bağırsak Kanseri Tablosu

Olası nedenler ve risk faktörleri	* Stres * Diyet * Yaşam tarzı alışkanlıkları (sigara gibi) * Egzersiz yapmama * Çevre
Sorun bölgenin anatomisi	Kolon, ya da büyük bağırsak dışkıdan suları ve tuzları çeker. O aşağı inen, yatay, yukarı çıkan ve zigmoid kolondan oluşur.
Bulgular	Makat kanaması görülebilir, kolon tıkanıkları olabilir, karın şişmesi, mide bulantısı, kusma görülebilir.
Bedenin şifa mekanizmaları	Tüm diğer kanserler gibi, bedeninizin bu bölgede bir sorun olduğunu fark etmesi ve o bölgeye ilgii ve odağınızı çekmesi çok önemlidir. Bağışıklık sisteminiz ve akyuvar hücreleriniz bu bölge ile alarma geçirilmelidir. Daha önce verdiğimiz kavramları kullanarak daha özgün imgelemeler hazırlayın.



Son Araştırmaları Kullanarak İmgeleyin

Neredeyse her gün kanser araştırmalarında bir yeni buluş açıklanıyor. Okuyabileceğiniz çok ilginç araştırmalar var. Siz bile bir çalışmaya gönüllü katılmak isteyebilirsiniz. Neden ben seçilmedim diye hayal kırıklığına uğramak yerine, bu çalışmanın bir parçası olduğunuzu imgeleyin. Zihninizin gözünde kendinizi ilginizi çeken en yeni araştırmalardan birinin parçası olarak görün. En yeni araştırmalar size ilham versin ve kendi şeklinizle katılın.

Böyle bir çalışmaya “hayali” katılımıla ilgili size bir örnek vermek nasıl olacağını anlatmamı kolaylaştıracak. Son zamanlarda büyük basın organlarında “Kanzius Makinesi” hakkında yayınlar yer aldı (CBS Haberler - “Kanzius Makinesi: Kanser Tedavisi mi? Nisan, 2008). Aslında bu kanser hücrelerine öldüren bir radyo dalgaları makinesi. Radyo dalgalarına maruz kalan metalin ısınması gerçeğinden yola çıkılarak düzenlenmiş. Burada üstesinden gelinmesi gereken şey, tümörün olduğu yere bir metal parçası sokmak ve de kanser tamamıyla yok edildikten sonra bu metali sağlıklı bir şekilde oradan çıkartabilmek.

Araştırmalar metalik nanoparçacıkların radyo dalgaları tarafından ısıtıldığında kanser hücrelerini etkin bir şekilde tespit ettiğini gösteriyor. Direkt olarak tümörün içine enjekte edildiğinde, hücrelerin arası açıldıkça, hücreler dağılmaya başlıyor. Hedef alandaki kanser hücreleri ölüyor ve çevredeki doku da bu işleminden hiç zarar görmüyor gibi

görünüyor.

İnsan üstündeki denemelere daha dört yıl var ancak siz bunu şimdi imgelemeye başlayabilirsiniz.

Radyo Dalgası İmgelemesi

- * *Zihninizi tümörün olduğu yere odaklayın.*
- * *Metal nanoparçacıklarını doğrudan tümörün içine enjekte edin, tümörün her parçasına çekilsinler.*
- * *Bu metal nanoparçaların tıpkı mıknatıs gibi tümörün hücrelerine yapıştığını bilin.*
- * *Hayali radyo dalgaları üreterek tümörün üstüne yolların.*
- * *Zihninizin gözünde tümör hücrelerinin ölünceye kadar bu ısıyı emdiklerini görün.*
- * *Tüm kanser hücreleri ölünce, onların yok olduklarını görün, orada daha önceden bir kanser olduğuna dair tek bir iz kalmasın.*
- * *BİLİN Kİ niyetleriniz şifa sürecini etkiliyor.*

İmgeleme Tekniklerini Geliştirmek

Önceki kitaplarımda anlattığım aşağıdaki tekniklere tekrar bakın. **“Şifacı 2 - Kendini geliştirme rehberi”**nde bulunan egzersizler sizin suptil enerji farkındalığınızı artıracaktır. Buna enerji hissetmek ve görmek de dâhildir. Üçüncü kitabım olan **“Şifacının Yolu”**nda enerjinizi taramak ve bir birlik vibrasyonuna girmeleri için hücrelerinizle konuşmak gibi tekniklerin detayları bulunmaktadır. **Kendini Geliştirme İmgelemeleri DVD'sinde** ise şifa sürecinize entegre edebileceğiniz yardımcı imgelemeler bulunmaktadır. Bu teknikler bu kitapta tekrarlanmadığı için şifa yolculuğunuzdan maksimum yarar edinmek için bu bilgileri gözden geçirmeniz sizin yararınıza. Unutmayın bu imgelemeler her tür başka tedavi ile birlikte kullanılabilir.

İmgelemelerinizi günlük yaşamınızın rutin bir parçası haline getirin. Onları değiştirin, canlandırın, öyle ki yapacağınız anı sabırsızlıkla bekleyebiliş. Bu sizin için eğlenceli bir deneyim olmalı çünkü siz ne kadar motive olursanız beyin uyarıları da o kadar etkin olur. Kendinize göre şekil vermenin püf noktası bu: imgelemeleriniz **eğlenceli, uyarıcı ve sizin için anlamlı olsun.**

Ya sevdiğiniz şeylerle ilgili olarak hafızanıza güvenin ya da istediğiniz ve sahneye koyacağınız bir anı yaratın sanki gerçekten olmuş gibi. **Niyet tablonuz**dan fikirler alın ve rahatça yapabileceğiniz, otomatik hale gelebilecek, realistik imgeler yaratın. Dünyanızı size anlamlı gelen ve size yar-

dımcı olan bir şekilde algılıyorsunuz, buna göre realitenizi ihtiyaç duyduğunuz hale göre yaratın.

İmgeleme sizin için yeni bir beceri olabilir onun için sabırlı olun, değişikliklerin hayatınıza girmesi zaman alabilir. Yatma saatinden önce imgeleme yapmak değişim için en uygun koşulları yaratır; zira bu arada niyetlerinizi kurar ve bilinçli imgelemeleri düşlerken, uykunun bilinçaltı imgelemeleri ile entegre edebilirsiniz. İmgeleme için bir başka optimum zaman da meditasyon halidir. Bu halde de bilinçli benliğiniz sizin değişim için ortaya koyduğunuz yaratıcı kapasitenizin üstüne çıkamaz.

Geçmişinizin kalıplarını değiştirin, bu sizin şimdinizi ve geleceğinizi de değiştirecektir. Negatif bir kalıp yerine pozitif bir kalıp koyarak değiştirin. İmgelemeler yapmak sizin nöron yollarınızı ve bağlantılarınızı güçlendirerek size yararlı hale getirecektir. İmgelemeler niyetlerinizin gücünden yararlanmanız için gerekli zihinsel egzersizlerdir.

“Realitemizi, ihtiyaçlarımıza en yakın şekilde karşılayacak şekilde algılayınız. Bu nedenle, dünyamız olmasını istediğimiz gibidir.”

- Adam

İmgelemelerin Özeti

İmgelemeleri size uyacak şekilde değiştirin, biçimlendirin. İmgelemeler kullanımınıza sunulmuş araçlardır. Sizin onlara vereceğiniz yanıt tamamen bireysel bir işlemdir ve sizin için en etkin olan şeydir.

Kendinize aşağıdaki soruları sorun:

1. Doğru bir imgeleme yapabilmek için ilgi alanımla ilgili olarak yeterince kapsamlı bir araştırma yaptım mı?
2. Bu alanı iyileştirmek için bedenim kendi mekanizmalarını iyi anladım mı?
3. Bu bölgenin normalde sağlıklı ve düzgün olarak nasıl çalıştığını biliyor muyum?
4. Anatomik olarak doğru imgelemeleri yeterince deneyimledim mi ya da genel olarak verilmiş imgelemeleri kendi şartlarıma göre uyarladım mı?
5. Benim için en gerekli olan özel imgelemeleri kendime göre değiştirip, yaşam deneyimlere göre uyarladım mı?

Bu kitaptaki tüm imgelemeler kendinizi daha rahat hissetmeniz için tasarlanmış olup, sizin için neyin en iyi çalıştığını bulduğunuzda daha da rahatlayacaksınız. DENEYİN! Kendi gücünüzü geri kazanmanın temel yolu kendinizle rahat olmanızdır. Kendinize ileriye giden yolunuzda güvenin!

İşte imgelemelerin hepsi bu.

Mükemmelliğe giden yol denemelerden geçer!

Şimdi aletlere sahiptiniz.

Gerisi size kalmış.

Yolculuğun keyfini çıkartın!

Şifa İmgelemeleri

Aşağıdaki imgelemeler, e-posta ve posta yolu ile aldığım binlerce örnekten sadece birkaçı. Bu kişiye göre uyarlanmış teknikler “Şifacı” serisindeki kitapları okuyanlardan, DVD’yi seyredenlerden ve grup çalışmalarına katılanlardan geldi. Benim için insanların imgelemeleri bu kadar yaratıcı şekillerde kendi sağlık sorunlarını çözmek için kullanmaları çok ilham verici. Göreceğiniz gibi temel imgeleme yollarını almışlar ve kendi özel sağlık sorunlarına anlam taşıyacak bir şekilde uyarlamışlar. Bunların sağlık sorunlarınızı çözmeniz için size de ilham vermesini ve kendi eşsiz imgelemelerinizi yaratmanız için size motivasyon sağlamasını ümit ediyorum.

Genel İmgeleme

Sanırım her güne gülerek uyanmak ve gün boyu o gülümsemeyi korumak çok önemli! Gülümseyin, dünya da size gülecektir! Ne imgelerseniz imgeleyin –mutlaka her zaman GÜLÜMSEDİĞİNİZDEN emin olun. Bu gülüş, varlığınızın merkezine gider, değişiklikleri yaratmak için ihtiyacınız olan da budur.

Genel imgeleme

Ben nefes alırken hücre seviyesinde nefes alıyor, ışıkla iskeletimin içine giriyor ve tüm beden hücrelerimin derinlerine ışığı alıyorum. Sonra beş yaşlarında olduğumuz zamanlarda hücrelerimize kaydedilmiş negatif kalıpları yıkıyorum. Bu bana kendi gücümü görmemde çok yardımcı oldu.

Genel imgeleme

Çok berrak bir gecenin gökyüzünü getiriyorum aklıma. Ayı, yıldızları, göz kırpan yıldızları, göktaşlarını, Büyük Ayıyı, Küçük Ayıyı içime soluduğumu imgeliyorum. Küçük ayının, görünen ve görünmeyen tüm yıldızları borularımdan, vanalarımından, tüplerimden, atar ve toplar damarlarımdan içeri akıttığını görüyorum. Diğer uçta Büyük Ayının, görünen ve görünmeyen tüm yıldızların borularımın içinden dışarı attığı tüm pislikleri topladığını görüyorum. Şimdi bedenimdeki tüm olumsuzluklardan temizlendim.

Genel imgeleme

Kendimi hasta hissettiğimde, ya da bir şeylerin “ters” gittiğini hissettiğimde, hemen duşa girerim. Başımdan aşağı dökülenin su değil de renkler olduğunu düşlerim. Tepe çakramdan girip, tüm çakralarımdan geçerek, kök çakramdan dışarı çıkarak, olumsuz olan ne varsa, küvetin deliğinden çıkıp gittiğini görürüm.

Genel imgeleme

Kitaplarınız bana kendi sağılığımın katalizörü olmayı öğretti. Bedenimde, zihnimde ve ruhumda artan bir canlılık hissediyor ve her anın içindeki zekâyı fark ediyor, muhteşem bir hayranlık duyuyorum. Bunca insana kendi şifacısı olmayı gösterdiğiniz için Tanrı sizi korusun.

Bağımlılıklar

Beynimdeki dopamin alıcılarını açmak ve temizlemek için ışığı kullanıyorum. Sonra bir doz dopamin ve bir doz da beynin dopamine reaksiyonunu kontrol eden enzimi serbest bırakıyorum. Bağımlısı olduğum maddeler dopamini alacak ve yayacak olan bu enzimi 'korsan bir şekilde kaçırdıkları' için devre dışı kalıyorlardı. Dopaminle birlikte bu enzimden de salgılayarak, beynimin dopamine normal şekilde tepki vermesini sağılıyorum.

Kendi istismar kalıbımı bildiğim için, dopamin dağılımını düzenleyerek ve normal düzeylere getirerek, haplara duyduğum ısrarcı iştahı yaratan dengesizliği ortadan kaldırmış oluyorum. İki üç haftalık düzenli bir uygulamadan sonra, o yüksek arzusun üstesinden geliyorum.

Saç Dökülmesi

Verdiğiniz ilhamlar için teşekkür ederim! Saç dökülmem vardı ve cilt doktorları saçımın tekrar çıkma şansımın hiç olmadığını söylediler. Kitaplarınızı okuyup, grup çalış-

malarınıza katıldıktan sonra artık benim bir yelem var! Dalgalı ve kalın saçların çıktığını imgeliyorum ve oluyor! Saçlarım çıkmaya ve büyümeye devam ediyor. Teşekkür ederim!

Alzheimer Hastalığı

Erken teşhis edilen Alzheimer hastasıyım. Canlı enerji anılarımla şimşek imgelemesini yapıyor ve şelale imgelemesiyle bitiriyorum. Enerji yüklenmiş tırnaklarımla (ay pençesi) uzanarak şimşekleri tutarken hafızamın güçlendiğini hissediyorum. Vav! Üniversitedeki çalışmalarınızda başarılar.

Arterit (Kireçlenme)

Hafif şişmiş parmak eklemime imgeleme yaparken, arteritin beyaz pullar halinde yavaşça uçtuğunu ve havanın içinde kaybolduğunu görüyorum.

Yüz Felci

Adam'ın şimşeklerinin başımın üstünden girdiğini ve özellikle yüzümün sağ tarafından geçerek, başımın arkasından indiğini imgeliyorum. Gün içinde imgelemelerimi sakın bir zamanda yapıyorum. Uyumadan önce de yapmaya çalışıyorum.

Kanser

Küçük bir elektrik süpürgesinin köşe bucak tüm hü-

relerimden hastalığı emdiğini imgeliyorum.

Kemoterapiye destek

Kemoterapi alıyorum ve radyasyon da alacağım. Kemoterapi moleküllerini sıvı bir ilacın içinde koşturan bilyeler gibi gümüş moleküller olarak imgeliyorum. Bu moleküller kanser hücrelerinin etrafını sarıyor ve adeta ipliklerle sarıyorlar, öyle ki hücreler diğerleri ile iletişim kuramıyor. Sonra da kanser hücrelerini patlatarak ve buharlaştırarak yok edebildiğimi düşünüyorum. En sonra da büyük mavi bir meleğin başımdan aşağı tüm bedenime mavi bir su döktüğünü, bu suyun bedenimdeki hasarları onardığını imgeliyorum.

Mesane Kanseri

Bir bardağın içine soda döktüğünüzde oluşan binlerce minik baloncukun, şifa baloncukları gibi olduğunu imgeliyorum. Bu baloncukların, ağrımın olduğu bölgede iş başında olduklarını düşünüyorum. Bunlar ağrımı eritiyor ve bedenime şifa verecek oksijeni getiriyorlar. Kanserimi iyileştirmek için bunu kullanıyorum. Geçen Temmuz ayında 4. aşamasında olan bir mesane kanseri teşhisi kondu bana ve birkaç aylık ömür biçildi. Bu imgelemeyi gece gündüz yaptıktan sonra, doktorlar sağlığımla ilgili gelişmeye çok şaşırdılar. O günden bu yana ne kemoterapi aldım, ne de ilaç kullandım. Bu imgelemeyi sık sık yapmaya devam ediyorum.

rum ve neredeyse kanserden iz kalmadı.

Meme Kanseri

İstemediğim bir duygu ya da bir şeyden korktuğum zaman kullandığım mantram (ya da kendi kendimle konuşmam) şöyle, “Ben mutluyum, ben sağlıklıyım, ben kutsalıyım.” Bu bana benden daha büyük bir şey olduğunu hatırlatıyor, coşkuyu kalbimde hissederken gerçekten sağlıklı olduğumu biliyorum! Kendimi mutlu ve sağlıklı GÖRÜYÖRÜM ve bugün GÖRDÜĞÜMÜ yarın olacağım!

Lösemi

Şimşegin kemik iliğime girdiğini imgeliyorum. Bunu Tanrının şifa enerjisi olarak görüyorum, tamamen sevgi ile dolu olarak kemik iliklerime yöneltilmiş. Bunun içinde lösemi hücrelerine, ilgimi çektikleri için teşekkür etmek de var ve onlara artık ihtiyacım kalmadığını, gitmeleri gerektiğini bildiriyorum. Şimşek ışığı şimdi iliklerimin içini sağlıklı kan hücreleri ile doldururken onlar da mükemmel bir şekilde işlerinin başına dönüyorlar. Bu ‘yıldırım’ kemik iliğimdeki tüm hücreleri dengeleyerek beni en yüksek düzeyde sağlığa kavuşturuyorlar.

Akciğer Kanseri

Adam’ın DVD’sini alarak, önce Ateş, Kanser, Akciğerler, Duygular ve Şelale imgelemelerini yaptım. Her gün

beş dakikamı da iyi niyetlere ayırdım. CT taramamda artık tümörün kalmadığı haberini alınca da gene Ateş, Akciğerler, Duygular ve Şelale imgelemeleri ile beş dakikalık olumlu niyetler çalışmama devam ettim. Bunları sahip olduğum bilgisayar istasyonundaki büromda yapıyorum.

Çoklu Miyelom (Omurilik kanseri)

Sizi beş yıl önce tanıdığımda çoklu miyelomum vardı ve iyileşmem beklenmiyordu. Geçenlerde bana ikinci kez teşhisi koymuş olan doktora gittim ve beni beş yıl sonra karşısında görünce çok şaşırdı. Kan testlerinin sonuçlarına ve aradan geçen beş yılın ardından çoklu miyelomdan İZ KALMAMIŞ olmasına inanamadı. Sürekli bunun çok nadir görülen bir şey olduğunu ve ne yaptığımı tam olarak bilmek istediğini söyledi. Ona kitaplarınızdan ve grup çalışmalarınızdan bahsettim. Adam'ın son çalışmasını kaçırmış olmaktan çok üzgünüm ancak tüm hafta sonu bisiklet üstündeydim. Sana ihsan edilmiş bu armağanı bizlerle paylaştığın için çok teşekkürler Adam.

Kimyasal Hassasiyetler

Ben de kimyasallara karşı aşırı hassasiyet var. Kitaplarınızı okuyup, DVD'nizi seyrettikten, imgelemeleri yapıp ve iki grup çalışmanıza da katıldıktan sonra durumum daha iyi oldu. Kendimi tepki verdiğim kimyasallarla sarılı durumda ama hücrelerimin rahat olduğunu gördüğüm bir im-

geleme yapıyorum. Bütün organlarımın içindeki hücreler rahat. Organlarımın toksinleri filtre ettiğini ve hücrelerimin rahat olduğunu, sakın ve etkilenmemiş olduklarını görüyorum. İşe yarıyor! Teşekkürler, Adam.

Kronik Yorgunluk Sendromu

Her seansa şu içsel bildiri ile başlıyorum: “ Kendi realitemi ben yaratıyorum ve bu realitenin içinde...” Boşlukları kişisel ihtiyaçlarımı belirterek bitiriyorum, “Tamamen sağlıklı bir kalp ve dolaşım sistemi, tamamen sağlıklı bir beyin ve sinir sistemi yaratıyorum.” gibi. Her bir organı tek tek dile getirirken o organların beyaz bir ışıkla “parladıklarını” görüyorum.

Crohn’s Hastalığı (Bağırsak İltihabı)

Dün ailem ikinci kez sizin grup çalışmanıza katıldı. Sizde şahsen teşekkür etmek istememin ilk nedeni, geçen yıl katıldığım ve 12 yaşındaki oğlumun Crohn’s hastalığını tedavi eden çalışmanız. Şu anda tamamen iyileşmiş durumda ve artık hiçbir semptom kalmadı. Benim hiç ummadığım bir şey de dünkü çalışmanın benim üstümdeki iyileştirici etkisi oldu!

Depresyon

Tamamen ışıık olduğumu düşünüyorum. Sonra kendimi çok yüksek bir yerden aşağıdaki dünyaya gururla, kendim-

den emin ve huzur dolu bir şekilde bakarak durduğumu görüyorum. Işığımın giderek arttığını ve tamamen bembeyaz bir ışığı dönüştüğümü imgeliyorum. Karanlıkların bedenimden ayrıldığını, pozitif enerji olarak geri dönmek için güneşe kavuştuklarını imgeliyorum. Kendimi gülerken, sevdiklerimle birlikte dans eder, şarkı söylerken görüyor ve bunu gün boyu defalarca tekrarlıyorum.

Yağ Yakmak

Son mektubunuzdaki (internet üzerinden yollanan) mitokondrilerin yağ hücrelerini yeme imgelemesine gerçekten bayıldım. Bir adım daha ileri gittim ve mitokondrilerimin yağ hücrelerimi yemesi ile ilgili bir de küçük şarkı yaptım... ikisi bir arada olunca, TEYİT alıyorum, HÜCRELERİM ÜRPERİYOR!

Fibromiyalji

Ne zaman fibromiyalji sancılarım tutsa, sırtüstü yatıp nefesimi yavaşlatıp derinleştirerek, ciğerlerimi genişletiyorum. Sonra nefes verirken, enerjinin ağrı bölgesine doğru dalgalar halinde gittiğini imgeliyorum. Bazen gerçekten ağrıyan yerde bir karıncalanma, ısınma hissediyorum. İşe yaradığını böylece biliyorum.

Kendimize nasıl şifa verdiğimiz hakkındaki gerçekleri yaydığınız için teşekkürler. 3 yıldan bu yana fibromiyalji ile ilgili hiçbir semptom yok bedenimde. Size ve öğretilerinize

teşekkür ederim. Reiki müşterilerime de kendi şifamı anlatarak, kitaplarınızı ve şifa imgelemelerinizi tavsiye ediyorum.

Gastrik Sorunlar

Midemi ve bedenimin orta kısmını yeşil parlak bir ışıkla sarıyorum. İmgelemelerimi günün sakin bir zamanında yapıyorum. Aynı zamanda yatmadan önce de yapmaya çalışıyorum. Sonunda da mantramı söylüyorum. “İyileşebilirim, iyileşeceğim, iyiyim.” Bunu her gün defalarca söylüyorum özellikle sağlık sorunlarım aklıma geldiğinde.

Hashimoto Hastalığı (Tiroitle ilgili bir hastalık)

Her zaman bedenimin sistemdeki bu dengesizliği tedavi edebileceğini hissettim. Yaklaşık iki seneden sonra kan testlerimin normal çıkmasından dolayı sevinçle doluyum. Hâlâ tüm endokrin sistemimin bir İsviçre saati hassasiyetinde çalışmakta olduğunu imgelemeye devam ediyorum.

Kalp

Büyümüş bir sol karıncığım olduğu ve düşük salgı fraksiyonu ile orta derecede kalp sorunum olduğundan dünkü grup çalışmanıza katıldım. Çalışmanıza gelirken araba kullandığım sırada gene nefes kesilmeleri ve aritmi yaşadım. Sizin enerji tedavilerinizden sonra, neredeyse bir sene

gibi bir sürenin ardından ilk kez tam, derin ve çaba göstermeksizin nefes alabildim. Şimdi eve döndüm, nefesim ke-silmiyor, kısa yürüyüşler bile yapabiliyorum. Bunları sizin çalışmanıza katıldıktan sonra yapabildiğim için ne kadar teşekkür etsem azdır. Bir sonraki grup çalışmanızda tekrar sizinle olmayı sabırsızlıkla bekliyorum.

Kalp

Sizi asla unutmayacağım... Yaşamıma şifa dolu coşku getirdiniz. Ben bir Reiki eğitmeni ve uygulayıcısıyım. İnsanlara yardımcı olmaktan mutlu bir hayatım var artık. Amerika'da kalp ameliyatları üzerine tanınmış özel hastanelerden birinde çalışıyorum aynı zamanda. Şifa için verdiğiniz nefes ve imgeleme tekniklerini kullandığım muhteşem bir yıl olacak bu yıl. Sizin şifa yöntemlerinizi tıp doktorlarına öğretiyoruz.

Yüksek Tansiyon

Bedenimi ve kalbimi tamamen saran mavi ışığı kullanıyorum. İmgelemelerimi uykuya dalmadan önce yapıyorum.

Hafıza

En yararlı bulduğum imgeleme, başıma düşen şimşegin ışığı. Onu beynimde tutarak, hafızamda arızalara yol açan dolayısıyla bulanık bir hafızaya sebep olan hasarlı bağ-

lantıları yeniden kurmasını sağlıyorum. Bunu sabahları ve gündelik meditasyon zamanında yapıyor ve çok yararlı buluyorum.

MS Hastalığı

Gevşiyorum ve rahatlıyorum. Kol mesafesinde başımın üstünde bir yerden altın renginin aktığını ve ayaklarımın altına kadar inerek beni bir yumurta gibi sardığını imgeliyorum. Sonra yumuşuyor ve büyük bir boya fırçası alıp sevginin ışığı ile dolu altın rengine batırarak, sancımın ya da fiziksel veya duygusal sorunumun olduğu bölgeyi boyamaya başlıyorum. Sonra 20 dakika kadar dinleniyorum. Bu bana her hücremi ışıkla doldurmama ve gölgelerin, karanlık bölgelerin dönüşmesine yardımcı oldu. Benim MS hastalığıma gerçekten yarıyor.

MS Hastalığı

Sinirlerimin etrafına miyelin örüyorum. Sonra sinirlerimi esneterek onları miyelin kurdelesini ile paketleniyorum.

MS Hastalığı

Sinirlerin etrafına miyelin kılıfı dokusunu yeniden üretiyorum. Bu materyali dokuyor ve sinir ipliklerinin ihtiyacı olan yerlerine daha da kalın dokuyarak sarıyorum. İhtiyaç duyulan bölgede hammadde yaratmak için ışık enerjisini direkt olarak çalıştığım bölgeye enjekte ediyor ve yo-

ğun ışıkla onları maddeleştiriyorum.

Adaleler

Sizin DVD'nizde bulunan imgelemelerden bana ilham veren ve aynı zamanda Harry Potter filmlerindeki bir sah-neden de alıntı yaptığım bir imgelemeyi kullanıyorum. Önce bir pazu adalesi imgeliyor ve onu yavaş yavaş donduruyorum (Harry Potter'ın babasıyla yattığı donmuş göl sahnesinde olduğu gibi). Bu kasın donmaya başlarken beyaz bir karla örtüldüğünü sonra da tüm kasın donduğunu görüyorum (tıpkı donmuş et gibi). Bu imgelemeyi biraz tutuyor sonra onun tekrar kırmızı ve sağlıklı oluncaya kadar çözüldüğünü seyreliyorum. Bu imgelemeye her iki elimi yan yana kullanıp adaleyi kavrayarak kaldırmaya başladığımı görerek devam ediyorum (Bu hareket Kızılderili Baş Masa-jındaki gerçek bir hareketten alınmıştır). Sonra adaleyi serbest bırakıyorum. Bu imgelemeyi bir seans içinde iki ya da üç kez tekrarlıyorum.

Ağrı

Çok güzel bir çayırda bir battaniyenin üzerinde yatıyorum. Hiç kimse ya da hiçbir şey benim rahatlığımı bozamıyor. Çok güzel sıcak bir gün, güneş gözlerime girmiyor. Hafif bir rüzgâr var. Rahat bir pozisyondayım. Kollarım iki yana uzanmış ve avuçlarım açık. Gökyüzüne bakıyorum. Çok güzel gümüş bir bulut tam üstüme geliyor. Orada duruyor

ve ışıldayarak gittikçe daha da parlak bir hale geliyor. Sonra mücevherler gibi parlayan beyaz bir şeyleri üstüme bırakmaya başlıyor. Özellikle ağrıyan bölgemde biriken bu enerji çok sıcak ve sevecen olmaya başlıyor. Tatlı, yumuşak bir ses kulağıma fısıldayarak, bu ağrıdan şifa bulacağımı söylüyor.

Gevşeme

Hücrelerim ışık halindeki duyguları alıp ve veriyorlar bundan dolayı çok sakin bir zihin hali içinde olabildiğimi imgeliyorum. Bunu hücrelerime yansıttığımı düşünüyorum. Hücrelerim bu duygusal verinin ışığın ötesinde bir şey olduğunu fark ediyorlar ve ışığın tek başına verebileceğinden daha büyük bir rahatlama içindeler. Sonra çok güzel, sakin bir duygu beynime hâkim oluyor ve derin bir uyku haline geçiyorum.

Uyku

Gece uyumaya başlarken, kendimi bir şifa banyosuna girer gibi imgeliyorum. Bedenimi saran şifa baloncukları imgeliyor ve enerjinin hücrelerimi girdiğini görüyorum. Adalelerim seğirmeye başlıyor ve dikkat etmezsem, enerjim yükselerek beni uyutmayacak! Muhteşem bir şey! Her gece uykuya dalmadan önce, bacaklarım yarım metre açık, kollarım yanıma uzanmış, sırtüstü yatıyorum.

Her nefesle beyaz şifa ışığını ayak başparmaklarımdan

aldığımı ve bütün bedenimde dolaştırdığımı imgeliyorum. Her nefes verişimle, beyaz ışığın şifa verdiği ve değiştirdiği sağlıklı/saglıklı/negatif olan ne varsa serbest bırakıyorum. Beyaz ışığın akışında bir yavaşlama bir kırılma görür/hissedersem durmam gerektiğini ve serbest bırakmadan önce o konu ile biraz çalışmam gerektiğini biliyorum. Işık ayak parmaklarımdan dizlerime, kalçalarına, tüm iç organlarıma, ta omuzlarıma kadar yükseliyor. Sonra ışık burada el parmaklarımdan gelen ışıkla birleşip, boynumdan yukarı çıkarak başımı dolduruyor. Nefes verirken çıkan sadece “beyaz bir duman”. Derin, şifa dolu bir uykuya dalıyorum.

Uyku

Bana verilen rehberliği paylaşmak istiyorum. Derin mavi renkli, kabarcıklı bir sıvı havuzunun içine kendimi batmış hissediyordum. Bütün bedenimde ritmik bir nabız atışı yaratan mesajlar her tarafımdan akarken yüzümde beyaz bir sıcaklık hissi yansıdı. Bu algıların içinde uykusuzluğumu nasıl tedavi edebileceğime dair talimatlar geldi. Düşüncelerimin enerji olduğunu izah ediyordu. Enerjimin düğümler oluşturduğunu ve parçalara ayrıldığını gördüm onları deşifre edeceğim diye uğraşırken güneş doğuyor ve ben hâlâ uyumamış oluyordum. Tedavisi şu imgeleme ile mümkündü: Gevşemiş bir şekilde derin nefes almak ve verilen her nefesle beyaz bir duman halinde karışmış düşünceleri bırakmak. Uykum hatırlayamadığım kadar öncelerinden

daha derin ve dinlendirici hale geldi. Bir kere daha Adam sana âcizane teşekkürlerimi iletme istiyorum.

Sigara İçmek

DNA'mın içinde sigara içme ihtiyacını gösteren sahte mesajın yerini belirledim, kendini yanıp sönen bir ışıkla gösteriyordu. Ondan sonra bir elime küçük altın bir cımbız alıp o mesajı oradan çıkardım. Aynı zamanda diğer elimde tuttuğum lazerle o bölgeye yeni bir mesaj ışınladım. "Ben sigara içmeyen biriyim." Veya "Her şekilde tütün ihtiyacımı yok ettim." Böylece benim sigara içen biri olduğum mesajını çıkarttığım yere bunu yerleştirip kaynak yaptım.

Omurga

Bedenimin merkezi olan omurgamı, içinde bulunan omurga sıvısıyla birlikte imgeliyorum. Bu sıvının özü itibarı ile ilahi olduğunu düşünüyorum. İpek gibi, kadife gibi ve parlayan bir gümüş renginde. Sonra bu gümüşü parlaklığın tüm bedenime yayıldığını ve genişlediğini düşünüyorum. Onun bütün başımı doldurmasına, göğsüme ve kalbime yayılmasına izin veriyorum. Sinüslerimi yıkıyor ve beynimi canlandırıyor. Onun kollarıma ve ellerime dallanmasına izin veriyorum. Midemi ve sindirim organlarımı dolduruyor böylece merkezimden yaratılan gümüşü parlaklığın içine dalıyorum. Tepemden tırnağıma kadar beni doldurmasına ve canlandırmasına izin veriyorum. Kendi özümden

yaratılmış gümüş parlaklığın içine dalıyorum.

Felç

Kendime hazırladığım şifa kitabının içine kitaplarınızdan taradığım resimleri koydum böylece bedenimi felç ve diyabetten kurtarma imgelemelerinde ihtiyaç duyduğum tüm görsel kaynaklar elimin altında. Kendimi önümde duran, tüm sağlık bilgilerini içeren bir hologram olarak görüyorum. Sonra felcin yıprattığı hasarlı bölgelerimi temizleyecek olan akyuvarlara odaklanıyorum. Sol omzumda, kolumda, bileğimde, elimde ve parmaklarımda beyaz ışık kıvılcımları görmeye başlıyorum. Bunlar ağrımı ve rahatsızlığımı tamamen geçiriyorlar. Sol tarafımı istediğim sağlığa tamamen kavuşturduğumu ve kolayca hareket ettirebildiğimi görüyorum.

Virüs

Işığın dış ortamda kullanılan böcek öldürücüler gibi çalıştığını imgeliyorum. Buharlaşan bir virüsün o ışık tarafından kapılıp toza çevrildiğini imgeliyorum. Sonra binlercesinin ışık tarafından yakalandığını. Bunu defalarca tekrar ediyor ve giderek sayılarının azaldığını görüyorum, yani öldüreceklerimin sayısı azalıyor. Geride kalan tozun da böbreklerim tarafından atıldığını imgeliyorum. Hepsini yok ettiğimi görüyor ve biliyorum. Artık bedenim temiz.

Ruhsallık

Ben bir Haida kadınıyım ve kendi toplumumuz içinde üzüntünün, kaybın ve ızdırabın fiziksel kayıplara yol açtığını gördüm -temel olarak kalp hastalıkları, şeker ve bağımlılıklar (alkol, haplar, yemek ve sigara gibi). Sanırım insanlarımızın yeniden geri kazanmaları gerekli TEK şey, sizin öğrettiğiniz; kişisel gücünü geri kazanmak. İnsanlarımız hükümet sistemlerinin, eğitim sisteminin, seks, fiziksel ve duygusal tacizlerin içinde bu beceriyi “kaybettiler”. Bir grup çalışmanıza katıldım, DVD’nizi seyrettim, kitaplarınızı okudum. Şimdi yaşantımın kontrolünü tekrar ele alıyorum ve bunu kendi toplumumuz içindeki diğer insanlarla da paylaşacağım. İlham verdiğiniz için teşekkürler.

Ruhsal

Konferansta paylaştığınız inançların çoğu First Nations (Amerikan Yerlileri) insanları ile aynı. Bizim insanlarımız çok ruhsaldır. Sizinle tanıştıgımda kelimelerinizin üstünde yarattığı etkiyi anlatamam. Ağlamak istedim, konuşabilmem bile imkânsızdı. Uzun zamandır görmediğim, kaybettiğim birisini yeniden bulmuş gibi oldum. Gördüklerinizi görmek, işittiklerimi duymak, hissettiklerimi hissetmek hiç unutamayacağım bir şeydi. Aklımdan geçmediğiniz tek bir gün bile yok. Yaşlılarımızdan, Şifacılarımızdan, İlaç Adamlarımızdan öğrendiğim pek çok şeyi yeniden harekete geçirdiniz. Adam, bana nereden geldiğimi, kim ol-

duğumu hatırlattın. Bunca özel insanın yaşamımda yer almasından dolayı ne kadar şanslıyım. Sana kalbimin ve ruhumun derinliklerinden teşekkür ederim.

Ruhsal

Kitaplarınız bana çok yardımcı oldu, zor şeyleri kolaylaştırarak anlaşılır hale gelmelerini sağlamada üstünüze yok. Ben İncil üzerine çalışan bir bilim adamıyım ve öğretilerinizin metinlerle tam bir uyum içinde olduğunu görmek ilginç. Enerji şifanızın temelini oluşturan Kuantum Fizikten de birçok şey öğretiyorsunuz. Bu bana ve Tanrı anlayışıma çok anlamlı geliyor. Aslında kitaplarınızda kullanıldığı şekliyle Tanrı bana “Onun” bir alanda çalışırken, aynı anda başka alanlarda da nasıl çalıştığını görmeme yardımcı oldu, çünkü HER ŞEY Tanrıdır.

“Bizi birbirimizden ayırdığı görünen
her şey sadece illüzyondur.
Sonrasında şunu bilmek gerek,
kendimiz için ne yapıyorsak,
nihayetinde herkes için yapıyoruz.
Başkalarına yardım etmek, kaçınılmaz bir şekilde
gerçekte kendine yardım etmeyi
beraberinde getirir.”
-Adam

Siz de yaratıcı incelemelerinizi ya da tavsiyelerinizi paylaşmak isterseniz, lütfen aşağıdaki mail adresine yazınız.

visualizations@dreamhealer.com

Şifa yolculuğunuzda size bol şanslar ve umarım bu kitap içinizdeki şifacıyı uyandırmaya yardımcı olmuştur.

Bizimle kalın!!!

Yazar Hakkında

Adam, uluslararası tanınmış bir şifacı, best-seller bir yazar ve konuşmacıdır. İlk First Nations (Amerikan Yerlileri) toplantısındaki şifa geçmişini, kanaldan aldığı içgörüler ve Moleküler Biyoloji alanındaki akademik geçmişini birleştirmektedir. Sağlığı etkileme becerisinin farkında olarak kendini, kişiyi güçlendirme eğitimlerine adanmış ve böylece başkalarının da içlerindeki şifa yeteneğini ortaya çıkarmalarına yardımcı olmaktadır.

İçgüdüsel şifa yeteneklerimizle en yeni bilimsel sonuçları birleştirmeye odaklanmıştır. Böylece, bu kitap ortaya çıkmıştır.

“Beden hakkında ne kadar az bilgiye sahip olduğumuzu anladıkça, tıp alanında bundan sonra anlaşılması gereken şeyin enerji tıbbı olduğunu idrak etmeye başlarız. Eklemelerin nasıl oynadığı gibi mekanik bir konu değil bu. Bedenimizin kimyası da değil. İlk defa enerjinin, kendimizi nasıl hissettiğimiz üzerindeki etkisini anlamaktır.”

Dr. Mehmet Öz

Dünyanın en çok aranan şifacılarından biri olan Adam, Şifacı-4'te, sakatlıkları ve hastalıkları niyetin şifa gücüyle iyileştirebilmenin yollarını paylaşıyor.

Şifacı-4, ayrıca binlerce insana gücünü ve sağlığını geri kazanma yolunda anlamlı ve kalıcı değişikliklere yol açmış, kendi kendinize kolaylıkla uygulayabilmeniz için ayrıntılı şekilde anlatılmış imgeleme örneklerini ve çalışma tablolarını da kapsıyor.

 gunyayincilik

 gunyayincilik



ISBN 978-975-9046-71-2



9 789759 046712