

Preis 4,90€

HİPNOZ • SAĞLIK • KADIN • PSİKOLOJİ • DANIŞMANLIK • EĞİTİM



Hypnose ^{Plus}

Coaching & Beratung

09

SINAV KAYGISI
ve HİPNOZ

10

HİPNOZLA
MİGREN AĞRILARINA SON

25

HİPNOZ İLE
DOĞUM SANCILARINA ELVEDA

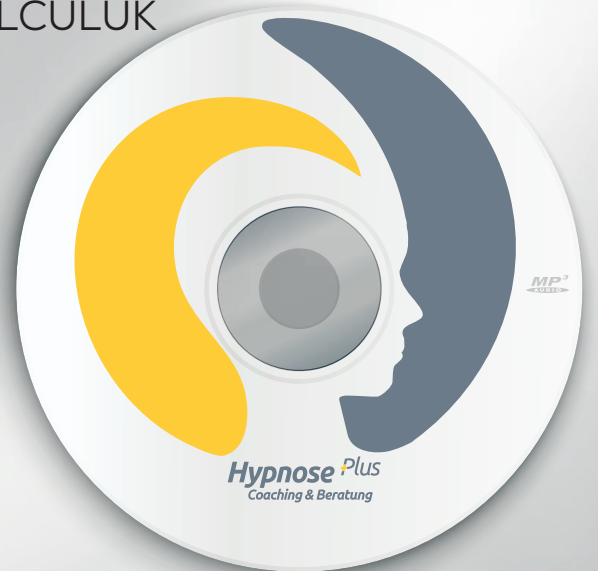
27

OTOHİPNOZ İLE
KENDİ KENDİNE HİPNOZ

38

YOGA YOL ve YOLCULUK

ve DAHA BİRÇOK KONU...



HEDİYE

BİLİNÇALTI SUBLİMİNAL TELKİN CD'si

İÇİNDEKİLER / INHALT

01

HİPNOZ
HAKKINDA
MERAK EDİLEN
SORULAR...

03

HİPNOZDA
NELER YAŞANIR?

05

DAVRANIŞLARDA
HİPNOZ

07

MANEVİ
İLAÇLARI
DENEDİNİZ Mİ?

08

BUNLARI
BİLİYOR
MUYDUNUZ?

09

SINAV KAYGISI
ve HİPNOZ

10

HİPNOZ
ve MİGREN

13

HAYATINIZI
DEĞİŞTİRİN

11

HERKES
HİPNOZ
YAPABİLİR Mİ?

15

HİPNOZ
ve MEDİTASYON

17

BİLİNÇALTI
SUBLİMİNAL
TELKİN CD'si



22

ÖZGÜVEN
DÜŞÜKLÜĞÜ

23

HAYATIN
HER ANI
GÜZELDİR

25

HİPNOZ
İLE DOĞUM

27

OTO HİPNOZ



31

HİPNOZ
ve SİGARA



HİPNOZ UZMANI / MÜHENDİS

Müge ESKIN EROGLU

muge@hypnosemuge.de



Hypnose Plus
Coaching & Beratung

Künye/ Impressum,

Herausgeber&Chefredakter
Müge Eskin Eroglu

Web: www.hypnosemuge.de
E-Mail: muge@hypnosemuge.de
Mobil: 0049 (0) 176 803 89 622
Adres: Friedrich-Bergius Straße
5 65203 Wiesbaden

Grafik & Tasarım

KA Bilişim Teknolojileri Ltd. Şti.
Telefon: +90 (362) 233 93 17

Faks: +90 (362) 233 93 18
E-Posta: info@ka.net.tr
Web: www.ka.net.tr

Adres: Bahçelievler Mah.
Abdulkadir Geylani Sok. No:4/2
İlkadım / Samsun / TÜRKİYE

EDİTÖRDEN / HAYATIMIZ HİPNOZ...

Herkese Merhaba...

Yıllardır süregelen araştırmalara rağmen, halen beynimizin gizemi tam olarak çözülmüş değil. Bilim insanları her gün bu konuda birçok teori ileri sürmektedir. Örneğin; okumayı gözümüzle değil de, beynimizde yaparsak, dakikada yüz bin kelime okuyacak bir kapasiteye sahip olduğumuz bunlardan biri.

Ayrıca sürekli beynimizin yüzde kaçını kullandığımıza dair de birçok söylenti dolaşmakta ortalıkta. Bir bakıyoruz % 11'ini, bir bakıyoruz % 1'ini, bir bakıyoruz %3'ünü kullanıyormuşuz.

İlginç olansa daha bütünü çözemediğimiz bir yapının, kaçta kaçını kullandığımıza dair sonuçlar üretebilmemiz.

Eğer torbada kaç kilo armut olduğunu bilmiyorsak, nasıl oluyor da yediğimiz miktarın yüzdesini hesap edebiliyoruz?

Aslında yapmamız gereken hesap da ne kadarını kullandığımız değil, ne kadarını kullanabileceğimiz, daha fazla kullanmak için neler yapabileceğimiz üzerine olmalıdır. Kaçta kaçını kullandığımız değil, mümkün olduğunca çoğunu nasıl kullanabileceğimiz üzerine düşünmek, araştırmak ve teknikler geliştirmek bize fayda sağlayacak olmaktadır.

Pek çok insanın fark etmediği şey telkin almak için Hipnotik durumda olmak gerekmediğidir. Telkine yatkınlığın hipnozda artığının doğru olduğu söylenebilir; ancak tam uyanırken de telkine açık hale gelebilirsiniz. Hiç durmadan kendi kendinize telkinler veriyorsunuz. Bu yüzden her bilinçli düşünce, zihninizin daha derin kısmına katkıda bulunur. Bu demektir ki, hipnoterapi ve kendi kendine hipnoz zaman içinde etkileri, büyük ölçüde inanç sisteminizi etkileyen düşünceleriniz vasıtasıyla bilinçaltınıza geçirdiğiniz gündelik telkinlerinizin türüne bağlıdır.

Belki de kader olarak tanımladığımız, aslında hayatımızı şekillendiren düşüncelerinizdir.

"İçinizdeki güçle ne kadar çok ilişki kurarsanız hayatınızın her alanında o kadar özgür olursunuz."

Hissettiğimiz her şey gerçektir. Gerçekler arasındaki fark ise bakış açısından kaynaklanmaktadır. Önemli olan hangi pencereden ve nasıl baktığınızdır. İnsanlar aynı ortamlarda, aynı şartlara sahip etklere bile algılarına göre değişik tepkiler verir.

Görüntüler, duygular ve hisler bakış açılara göre değişir. Mesela, aynı şiddette verilen bir acı her insanda aynı şiddette hissedildiği halde kişinin algılama farklılığından dolayı tepkisi farklıdır. Kimi insan hiç ses çıkarmaz, kimi sadece inler, kimi bağıırır. İşte tam bu noktada acı aynı olmasına rağmen tepkiler farklı olduğundan izleyenler kendi algılarına göre farklı acılar yaşadığı ve hepsinin farklı şekilde acı çektiğini zannederler. Ancak bu durum acının tek olduğu gerçeğini değiştirmez.

Bu aşamada son olarak bir Çin atasözünü yazalım;

'Rüyamda kendimi kelebek olarak gördüm. Acaba ben, rüyasında, kendini kelebek olarak gören bir insan mıyım, yoksa insan olarak gören bir kelebek miyim?'

Değişim de dönüşüm de bizim için...

Müge Eskin Eroglu

HİPNOZ HAKKINDA MERAK EDİLEN SORULAR...

Hipnoz ruh ve bedenin gevşemesi sonucu uyku ile uyanıklık durumudur. Mekanik değil ama teknik bir durumdur. Bu yüzden yaratıcılığınızı her zaman işbaşında ve zinde tutun. Genellikle hayalgücü yönünden zengin olanlar ve zeki kişiler iyi hipnotize edilirler çünkü onların konsantrasyon yeteneği yüksektir ve motivasyonları da çoktur. Hipnoz ile ilgili en sık karşılaşılan 10 soru ve cevap aşağıdadır.

Hipnoz tehlikeli midir?

Bilim insanları yaptıkları araştırmalar sonucunda; hipnozun tarih boyunca bilinen en güvenli ve tehlikesiz psikoloji, biyoloji, vb. bilim dalı kadar kesin doğru, fakat yeterince anlaşılmamış bir bilim dalı olduğunu belirtmişlerdir. Hipnoz, uzman kişiler rehberliğinde, kişinin kendisinin oluşturduğu bir ruh hali olması dolayısı ile doğal bir yöntem olup, çağımız dünyasında birçok insan sorunları için bir çare oluyor. Bilim insanlarının bu konuda verdikleri mesaj; hipnozun güvenli ve şahane bir araç olduğudur.

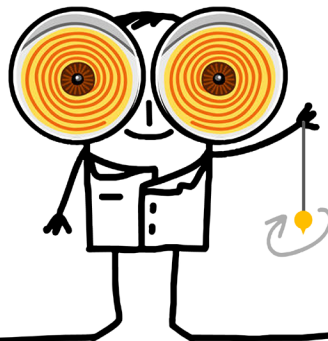
Hipnozdan çıkamama gibi bir durum söz konusu olabilir mi?

Hipnozdan çıkamama söz konusu olamaz, çünkü hipnoz size yapılan bir şey değildir, sizin kendi kendinize yapmayı, Hipnoz uzmanlarından öğrendiğiniz bir şeydir. Yani her hipnoz aslında, bir oto hipnozdur. Hipnoz uzmanları, sizin transa

ulaşmanızda size rehberlik yaparlar. Hipnozdaki kişi bir gemi kaptanına benzer. Hipnoz uzmanları ise kılavuz kaptandır. Dümenin başında, hipnozdaki kişi vardır. Kaptan istemediği sürece başkası gemiyi kayalıklara veya gideceği limana yönlendiremez. Hipnozda kaptan siz olduğunuzdan dolayı, istediğiniz an hipnozdan kendiniz de çıkabilirsiniz. Unutmayın dümen sizin elinizdedir. Hipnoz halinde, hipnoz uzmanı öldü farz edelim, hiçbir ses duymamak oldukça sıkıcı olacağından zamanla konsantrasyonunuz dağılacağı için kendi kendinize hipnozdan çıkabilirsiniz.

Hipnoz kimlere uygulanmamalıdır? Hipnoz kimlere uygulanamaz?

Hipnoz, epilepsi geçmişi olanlara, psikotiklere ve şizofrenlere uygulanmamalıdır. 5 yaşından küçük çocukların hipnoz olması zordur. Dikkatlerini odaklamaları zordur. Ancak bu kişilerin, hipnoz olması gerekliyse; oyun gibi göstererek hipnoza alma ihtimaliniz vardır. Bilinci ve yargılama yeteneği yeterince olmayan kişilere hipnoz uygulanamaz, Alzheimer hastaları - bunaklık vb. Hipnoza direnç gösteren ve isteksiz kişiler hipnoz olmaz. Ayrıca hipnoz hakkında korkuları ve olumsuz düşünceleri olan kimseler de hipnoza giremezler. Hipnoz zihinsel özrümlülere de uygulanamaz.



Hipnoza yatkınlık var mıdır? Herkes hipnozdan yararlanabilir mi?

İnsanların büyük kısmı hipnozdan etkilenirler, ancak derin transa herkes ulaşamaz. Hipnoz ruh haline kişiler, çalışmalarını ile zamanla aşama aşama derin hipnozlara kendilerini ulaştırmayı öğrenebilirler. Kimi insanların hipnoz ruh haline uygun olması, diğer insanların ise uygun olmayı öğrenemeyeceği anlamına gelmiyor. Ortalama her insan hipnozu yaşayabilir.

Hipnozun yan etkisi var mıdır?

Hipnozun bilinen bir yan etkisi yoktur. Hipnoz deneyimli ve uzman kişiler tarafından yapıldığında kişiye huzur neşe ve gevşeme getirir. Hipnoz olan kişiler rahatladıklarını söylerler.



Hipnoz geçmişte meydana gelen ve hatırlanması istenmeyen olayları veya deneyimleri unutmak için kullanılabilir mi?

Hipnoz geçmişteki bazı deneyimleri unutturabilir. Hipnozda unutma oluşturmak mümkündür. Erickson'un bu gibi uygulamalar yaptığı bilinmektedir. Deneyimleri unutmak mümkün olmakla beraber, kişinin derin trans düzeyinde bir hipnoz deneyimi yaşayabilmesi kesinlikle gereklidir. Bu da hipnoz olan kişinin kapasitesi ile ilgilidir.

Hipnoz alışkanlık yapar mı?

Hipnozda bağımlılık gibi bir durum söz konusu değildir. Çünkü size dışarıdan hiçbir şey verilmemektedir. Hipnozda kendi iç kaynaklarınızı kullanarak sorunlarınızı çözebilirsiniz. Dünyanın bilinen en tanınmış hipnotistlerinden biri olan Milton H. Erickson "İnsanlar ve doktorlar hipnozun riskleri olabileceğinden endişe duyabilmektedir, ancak hipnoz tehlikeli değildir." diye vurgulamış ve bunu savunmuştur.

Hipnozdayken bilincimi kaybeder miyim?

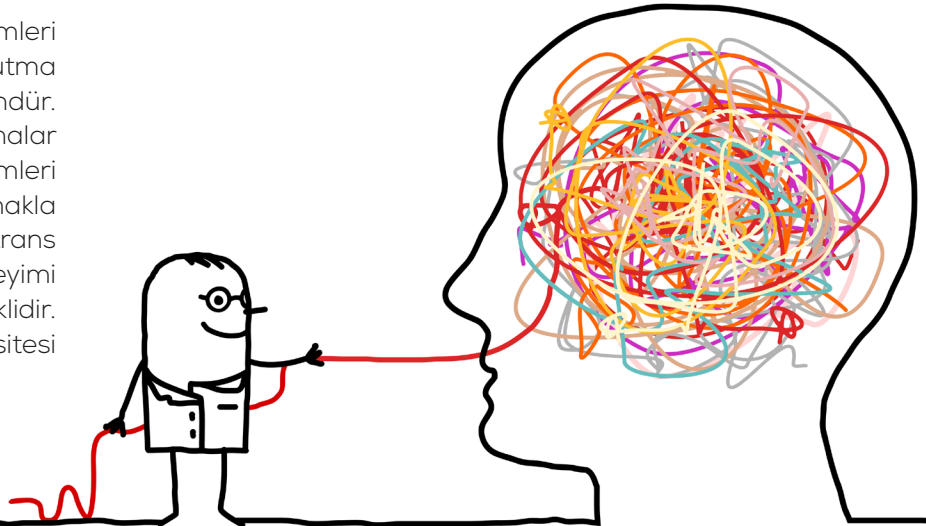
Hipnoz ruh halindeyken, bilinç kaybı olmaz. Hipnozdayken ne söylediğimizin ya da ne yaptığının bilincindedesinizdir. Bilinçlilik ve farkındalık her zamankinden daha yüksek bir düzeydedir. Hipnoz uygulaması bittikten sonra katılımcılarımızın çoğu konuştuklarımızın genelini hatırlarlar. Hayatınıza farklı bir içsel bakış açısından bakmayı öğrenebilirsiniz. Hipnoz, beden ve ruh olarak kendi dizginlerinizi, kendi elinize almanızdır. Hipnoz deneyimi, kişilerin tekrar yaşamak istedikleri hoş bir deneyimdir.

Hipnozdaki kişiye istemediği bir şeyi yaptırmak ne kadar mümkündür?

Kişiler hipnozdayken, kendilerine özgü ve benliklerine uygun olmayan telkinlere uymazlar ve benimsemezler. Hipnozdayken her telkini sorgulamadan kabullenmez. Hipnozdayken kişilerin robot olmasını sağlayacağını düşünüyorsanız yanlış bir inanca sahipsiniz demektir. Ben şu ana kadar böyle bir uygulamaya şahit olmadım.

Uyku ve hipnoz arasında ne fark vardır?

Daha önce de bahsettiğimiz gibi uyku başka şeydir hipnoz başka. Uyku ile hipnoz arasındaki en belirgin farkları şöyledir. Uyurken gözlerinizi kapatmak gerekirken, hipnozda böyle bir şey yapmanız şart değildir. Uyku esnasında çevrenizdeki kişileri duyamaz ve onlarla konuşamazsınız. Hipnozda ise Hipnoz uzmanının ve telkine göre çevredekilerin de sesini duyarsınız. Uykuda konsantrasyon yok olur. Hipnozda ise konsantrasyon yeteneğiniz maksimum düzeye çıkar. Uykuda beyin biraz alfa dalgaları üretirken, Hipnozda alfa dalgaları uyanıklığa yakın ve yüksektir. Uykuda ve hipnozda beynin farklı farklı dalgalar üretmesi hipnozun ve uykunun ayrı ayrı şeyler olduğunun kanıtıdır.



HİPNOZDA NELER YAŞANIR?

Dünya da ne kadar insan varsa, o kadar farklı hipnoz tanımı vardır diyebilirim. Kişinin Hipnoz hakkındaki bilgisi, hipnozdan beklentileri ve yaptıkları hipnoz tanımını etkilemektedir.

Herkes hipnoz seansı sonrasında farkı tanımlamalar yapabilir.

Bu tanımlamaların bazıları;

Hipnoz içselleşmektir.
Çok hoş bir duygudur.

Hipnoz içsel huzuru yakalamak gibi... Hipnoz uzmanı ise zaten bizde var olan ve fark ettiğimiz bu içsel huzur sayesinde sorunlarımızın karşısına daha güçlü çıkmamızı sağlayan kişidir.

- Tüm enerjim beynimden toplandı.
- Hipnozda beynim tüm baskı ve yüklerden kurtuluyor.
- Hipnoz sadece beyin olarak var olmak gibi bir şey. Ve her şey çok berraklaşıyor.
- Kendinizi yeniden yaratmak
- Çok yoğun bir uyusukluk hali
- Hipnoz insanın kendini bulması. Tüm cevaplar bendeymiş.
- Hipnozda vücuduma yabancıyken, benliğime yakınlaştığımı hissettim.
- Farklı bir dünyaymış yahu bu hipnoz.
- Bir parçam sizi dinleyebilirken diğer parçam başka bir yerdeydi.
- Çok ağırlaştım.
- Sanki burada değildim. Sanki kendi vücuduma dışarıdan bakıyordum.

Hipnozun objektif kriterlerle ölçülebilmesi konusunda şöyle denir: "İki insan aynı miktarlarda elektriğe maruz kalsa, elektriğin bu iki insan üzerinde meydana getirdiği etkiler ve kişilerin elektriğe vermiş olduğu tepkiler mutlaka farklı olur. Bunun gibi hipnoza maruz bırakılan insanların da farklı şeyler yaşayarak farklı tepkiler vermeleri doğaldır."

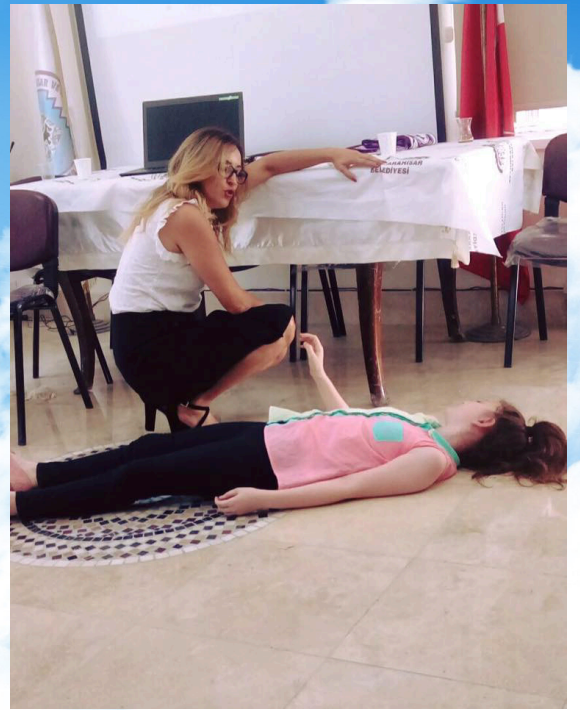
Özetle standart bir hipnoz yoktur.





Hypnose Plus

Coaching & Beratung



TIRNAK YEME, PARMAK EMME, SAÇ YOLMA, TİKLER vb. DAVRANIŞLARDA HİPNOZ

Tırnak yeme, parmak emme, saç yolma gibi davranış bozuklukları ve tikler (otomatik hareketler) büyük oranda çocukluk döneminde oluşan davranış sapmalarıdır. Hemen hemen her çocuk gelişiminin bir evresinde geçici ya da kalıcı “ parmak emme, tırnak kemirme, burun karıştırma, diş gıcırdatma, vücut- baş sallama, dudak kenarı çekme” gibi bir veya birden fazla takıntılı davranış gösterebilir.



En sık görülen, parmak emme ve tırnak kemirme bebeklik döneminde ortaya çıkarak dört yaş civarında kaybolur. Tırnak yeme, dördüncü ylda ortaya çıkar ve ergenlik döneminde düşüş olurken bazılarında ise yetişkinlikte de devam eder. Bu davranışlar belirli dönemlerde kaybolup ilerleyen yaşlarda tekrar edebilirken bazen farklı şekillerde ortaya çıkabilmektedir. Bu rahatsızlığı yaşayan kişi ve etrafındakiler ciddi sıkıntılar yaşayabiliyor. Ancak bu rahatsızlığı yenmek mümkün.

Nedenleri kesin bilinmemekle beraber, bir çeşit huzur bulma hali de denilebilir. Bazen takıntılarla tikler karıştırılmaktadır. Tikler aynı sıklıkla tekrar ederken, takıntılar belirli durumlarla ortaya çıkar.

HİPNOZLA oluşturulan davranış değişikliği bilinçaltı düzeyde kalıcı sonuçlar sağlayarak çözüm bulmaktadır.

TİKLERİN sıklığı ve şiddeti stresle beraber zaman zaman azalabilir veya çoğalabilir. Ama kişiyi toplum içinde oldukça zor durumlara sokabilmektedir. Tiklerin ortaya çıkışı organik veya psikolojik nedenlerle olabilir. Psikolojik nedenlerle ortaya çıkan tiklerde tedavi için tamamlayıcı metod olan hipnoz yöntemi oldukça etkili ve hızlı sonuçlar vermektedir.



Tiklere karşı yapılan uyarılar davranışın daha da artmasına neden olabilir.

Tikler daha çok stres yaratan çeşitli durumlardan sonra açığa çıkabilir. Ayrıca aile ve çevre tarafından tikler için yapılan uyarılar ve cezalandırmalar tiklerde artışa neden olabilmektedir.

Görüldüğü üzere duyguya bağlı olarak bir tür hareket bağımlılığı mekanizması gelişir. Çocukluk döneminde aile çocuğuyla olumlu, doyurucu ilişkiler kurabilirse bu davranışlar bir süre sonra söner. Eğer bahsini ettiğimiz davranış bozuklukları bir şekilde ergenlik ya da yetişkinlik dönemine taşınmışsa profesyonel yardım alınmalıdır.

İlaçla tedavi her zaman gerekmez. Destekleyici tedavi olarak; Hipnozla bilinçaltı düzeyde, ilk etapta bu davranışın yerine doğal bir hareket ikame edilebileceği gibi soruna yol açan olayla ve kişiyle ilgili yapılacak duygu çalışması da çözümü sağlar. Kişi yine programlama telkinleriyle duygusal olarak desteklenir ve algı değişikliği oluşturulur.

Çocuklukta oluşan bu davranış bozukluğunun duygusal yaşantıları sonucu, baş edemediği duyguları bastırmakta ve bu noktada bazı davranış bozukluklarını bunun aracı olarak ortaya çıkarabilmektedir. Bu istemsiz ve kontrol edilemeyen davranış bozukluklarının temelinde bilinçaltı yapının duygusal dengeyi sağlama çabası yatar. Biliyoruz ki bilinçaltı yapının bilinçli zihin yapısından çok farklı bir mantık/muhakeme anlayışı vardır.

Duygusal tatmin ekseninde meydana gelen bu hareketlerin temelinde güvensizlik, onaylanma, kabul görme ihtiyacı, yoksunluk duygusu, korku, öfke, endişe vb. duygular yatar. Bilinçaltı yapı en kısa yoldan tırnak yeme, parmak emme, saç koparma, göz kırpmaya ya da dil çıkarma gibi ihtiyaçları geçici ve anlık olarak bir anlamda temin-telafi etmeye çalışır. Kişi anlık tatmin yaşadıkça da bir süre sonra bu alışkanlığını pekiştirir.

İradeli olarak bu hareketleri bırakma çabasına girdikçe, bilinçaltı zihinde o oranda ağırlığını ortaya koyarak hareketi korur hatta geliştirir. Duygusal sebepler dışındaki diğer sebep ise çocukluk çağına model alınan ve bu hareketleri sergileyen aile bireyleri ya da arkadaşlar olabilmektedir. Fakat bu yolla öğrenilmiş hareketler modelden uzaklaşılması sonucu gerilemeye ve unutulmaya yüz tutar.

MANEVİ İLAÇLARI DENEDİNİZ Mİ?

Mutluluk üzerine çok araştırmalar yapıyor ve üzerine çok konuşuşuyor. İşi biraz eğlenceye verdiğinden midir nedir aşağıdaki mutluluk değerlendirmesini de beğeniyorum. Bakalım mutlu olmak için alınması gerekli manevi ilaçlar nelermiş?

Doyum sağlayacak kadar bir **AMAÇ**

Geinebilecek kadar bir **İř**

Temel ihtiyaçlara yetebilecek kadar **ZENGİNLİK**

İř ve eęlenceyi dengeleyebilecek kadar **AKIL**

Birçok insanı beğenecek, bunlardan birazını da sevecek kadar **şEFKAT**

Kendini sevecek kadar **ÖZ SAYGI**

Muhtaç olanlara verecek kadar **İYİLİK DUYGUSU**

Zorluklarla yüz yüze gelecek kadar **CESARET**

Sorunları ozecek kadar **YARATICILIK**

Heran gülecek kadar **MİZAH**

İyi bir yarını bekleyecek kadar **UMUT**

Hayatı bütün deęerleri ile yařayacak kadar bir **SAğLIK**

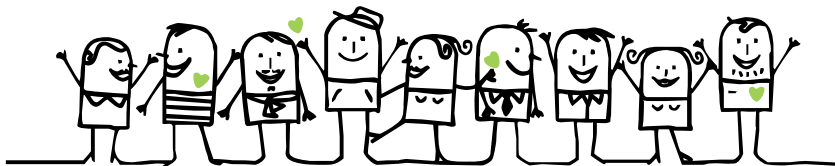
Sahip oldukların için **řüKRAN**



BUNLARI BİLİYOR MUYDUNUZ?

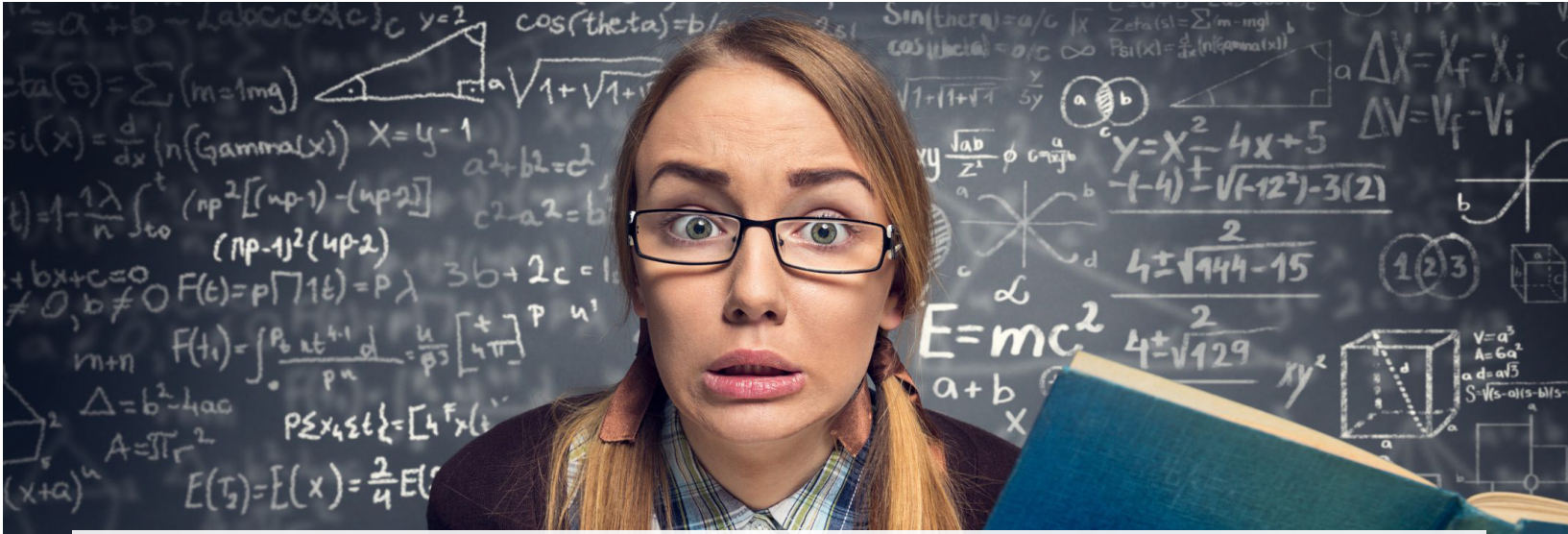


- Şehir efsanesine inanmayın: İnsanlar beyinlerinin neredeyse %100'ünü kullanıyor.
- Beyin ile vücut arasındaki bağlantı çok kuvvetlidir. Fiziksel rahatsızlıklar nedeniyle doktora gidenlerin % 50-70 nin psikolojik faktörlere bağlı olduğu tahmin edilmektedir.
- Uykuda rüya görürken aşırı fiziksel tepkiler vererek kendimize zarar vermemek için beynimiz vücudumuz üzerinde neredeyse felç yaratan bir hormon üretmektedir.
- Beynimiz toplam ağırlığımızın %2'si kadardır.
- Gıdaların %20'si, alınan oksijenin % 25'i beyin için harcanır.
- Enerji olarak ele alınırsa; beyin içinde İstanbul gibi büyük bir şehri kurmaya yetecek güçte atom enerjisi vardır.
- Beyne bir saniyede on yeni bilgi kaydedilse bile, 75 yıllık ortalama bir ömürde bir insanın hafızasının yarısından çok daha azı doldurulabilir.
- Beynimizin yorulması fiziksel olarak imkânsızdır. Yorulan bedenimizdir.
- İnsan beyninde ağrı alıcısı bulunmaz ve bu yüzden beyin ameliyatları hasta kendindeyken yapılabilmektedir.
- Beynin bir gramında bulunan nöronların bağlantı kapasitesi, dünyadaki telefon ağına eşittir.
- Dünyadaki en hızlı bilgisayar; saniyede bir milyar işlem yaparken, beynimiz saniyede bir katrilyon hızla işlem yapabilmektedir.
- Ortalama bir beyin günde yaklaşık 50.000 düşünce ürettiğine inanılıyor. Ancak çoğu insanda bu düşüncelerin %70'inin negatif olduğu tahmin edilmektedir
- Erkek beyin kadın beyninden daha büyüktür. Ama kadın beyninin iletişimi erkek beyninden daha hızlıdır.
- Beyin vücudun bütün hareketlerini denetleyen ana organdır. Düşünmek, sorunları çözmek, konuşmak v.b.
- Bu listeden sıkıldınız mı? O zaman bir güzel esneyin çünkü araştırmalara göre esnemek beyininizi yatıştırır ve gevşetir.



SINAV KAYGISI ve HİPNOZ

Sınav kaygısında hipnoz ve hipnoterapi ile oldukça yararlı sonuçlar verebilir. Öğrenci için sınav kaygısı ve hipnoz ve sınav stresi konusu önemlidir. Her yıl yüz binlerce öğrenci sınava girerek gelecekte nasıl bir yaşamları olacağını kararını veriyorlar.



Sınavlara hazırlık amacıyla öğrenciler daha ilköğretimin altıncı sınıfında yoğun bir koşuşturmacaya başlıyorlar.

Bir taraftan etütlerde takviye dersler alarak, bir taraftan özel öğretmen yoluyla derslerini desteklemeye çalışıyorlar. Amaç iyi bir lisede öğrenim görmek, iyi bir üniversiteye girmek için sağlam temeller atmaktır. İyi bir liseye kabul edilen de edilmeyen de yine dersane ve özel ders alarak derslerini takviye etmeye çalışıyor.

Sınav kaygısı yaşayan bir öğrenci şöyle belirtiler gösterir; ders çalışmak üzere hazırlık yapar ama bir türlü çalışmaya başlayamaz. Ders çalışmak öğrencinin gözünde büyür ve konsantrte olmakta güçlük çeker. Ders çalışma motivasyonu olmadığı için saatlerce masada oturduğu halde çok az çalışma yapabilir. Sürekli kazanamayağını düşünür.

Sınav kaygısı ve hipnoz oldukça yararlı olabilir. Sınav kaygısı ve hipnoz konusunda bilgi sahibi olmayabilirsiniz. Ancak sınav stresi yaşayan bir öğrenci; anne babasının, arkadaş, öğretmen ve diğer aile yakınlarının kazanamaması durumunda ne düşüneceğini düşünür. Başkalarının onun hakkındaki düşünceleri onu meşgul eder. Anne babalar çocuklarına moral vermek isteselerde bu durum yeterli olmaz.

Sınav kaygısı yaşayan bir öğrencinin sinirli ve öfkeli tavırları olabileceği gibi içekapanık ve sessiz, çekingen bir tutum da geliştirebilir. Ders çalışma isteksizliği ve öğrenme motivasyonunun azaldığı gözlenir. Sınav kaygısı ve hipnoz bu konuda önemlidir. Sınav kaygısı ve hipnoz, bir öğrencinin varolan potansiyelini artırabilir. Öğrenme kapasitesini düşürür. Sınav kaygısı öğrencinin geleceğinde önemli bir kavşak noktasıdır. Öğrencinin yıllardır çalışarak emeklerini üç saat gibi bir zaman diliminde ortaya koymasına beklenmektedir. Bu zaman

diliminde moral motivasyon durumunuz yerinde ve yeterli değilse başarı önemli oranda düşmektedir. Yıllardır harcanan para ve zaman boşuna gitmekte, üç saatte heba olabilmektedir. Bu durumda sınav heyecanının iyileştirilmesi gerekmektedir. Sınav kaygısı için hipnoz oldukça yararlıdır.

Sınav heyecanı konusunda hipnoterapi kısa zamanda son derece yararlı sonuçlar vermektedir. Sınavların yaklaştığı bu dönemde sıklıkla uygulanan sınav kaygısı ve hipnoz uygulamaları son derece yüz güldürücü sonuçlar vermektedir. Hipnoterapi, sınav kaygısı yaşayan bireylerin başaramama inancını düzenleyebilir. Motivasyon ve konsantrasyonu yeniden sağlayabilir. Öğrenci yeniden dikkat ve konsantrasyonunu sağlayabilir. Ders çalışmaktan keyif alarak öğrenme kapasitesini artırabilir.

HİPNOZ ve MİGREN

Migren krizlerinin acı verici olduğunu, kişiyi nasıl halsiz düşürdüğünü ancak yaşayanlar bilir. Farklı türde baş ağrılarının her birinin farklı belirtileri ve etkileri olsa da migren öyle şiddetli baş ağrılarına neden olur ki migreni olan kişilerin günlük aktivitelerini sürdürmesini imkansız hale getirebilir. Yaşam standartlarını düşürür.

Migren belirtileri; mide bulantısı, kusma, ışık ve ses gibi dış etkenlere hassasiyet ve başın bir tarafında hissedilen şiddetli ağrıyla tanımlanan nörolojik bir sendromdur. Bazı kişiler migren atakları (krizleri) başlamadan önce ya da ataklar başladıktan hemen sonra görsel ve işitsel duyularında hassasiyete neden olan bazı değişiklikler yaşarlar. Auralı migren olarak tanımlanan bu migren türünde görme ve duyma kanallarında yaşanan bu hassasiyet bir migren atağının başlamak üzere olduğunu ifade eder.

Ağrı ataklarının 3 ay süreyle ayda en az 15 gün, bir seferde 4 saat ve üzerinde devam eden durumlar kronik migren olarak adlandırılır. Özellikle kronik migren hastaları için uzun süreli devam eden bu ağrılar yalnızca fiziksel olarak değil, çevreleriyle olan ilişkilerini, okul ve iş yerindeki performanslarını da olumsuz yönde etkileyerek ciddi bir problem haline gelebilir. Kronik migreni olan kişilerde depresyon ve anksiyete görülme oranı migreni olmayan kişilere göre 2 ile 5 kat daha fazladır.

Stres migreni tetikler mi?

Migren hastaları arasında yapılan araştırmaların birçoğunda stres %60-70 arasında değişen oran ile en büyük tetikleyici olarak karşımıza çıkıyor. Stresli olduğumuz anlarda metabolizmamız kendisini "savaş & kaç" mekanizmasına hazırlarken beynimizde birçok farklı hormon salgılanmaya başlar. Stresli olduğumuz zamanlarda gerçekleşen bu hormon salgıları kaslardaki gerilimin artması, kan damarlarında genişleme gibi farklı etkileri de beraberinde getirir.

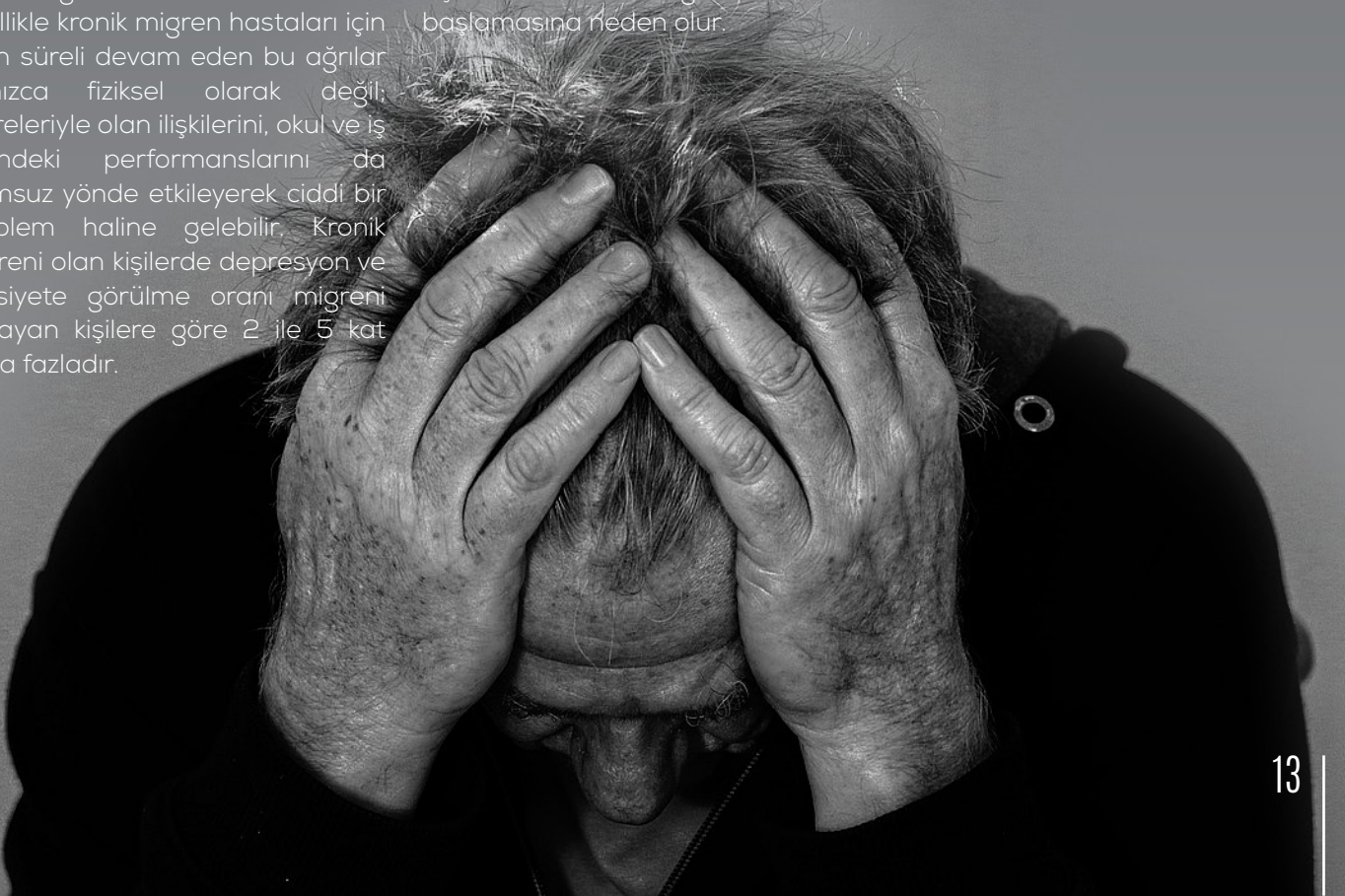
Vücudumuzda yaşanan bu değişiklikler beynin migren ağrılarına neden olan bölümünü de uyarır ve özellikle migreni olan kişilerde acı verici ağrı ataklarının başlamasına neden olur.

Stresin tetiklediği migren atakları

yalnızca üzücü yaşam olaylarından önce değil, iş yerinde alınan bir terfi haberi ya da önemli bir randevu gibi mutlu olaylar öncesinde de yaşanabilir. Başlamış bir migren atağı sırasında strese maruz kalmak ağrının şiddetini çok daha kötü bir duruma getirebilir.

Migrenin sebepleri;

beslenme düzeni, hormonal değişiklikler, aşırı ilaç kullanımı, uyku ve yeme düzeninin bozulması, genetik yatkınlık olarak sıralanabilir. Migren de en uygun tedavi yöntemlerinden biri HİPNOZ dur. Hipnozla alınan sonuçların çok daha başarılı olduğu gözleniyor. Hipnozla Migrenin kalıcı olarak çözümü için 2-3 seans yeterlidir.



HERKES HİPNOZ YAPABİLİR Mİ?

Hipnoz uygulayıcısı olmak için genetik ya da doğuştan gelen özelliklere sahip olmak gerekiyor mu? Hipnozu uygulamak için bir falcı gibi doğuştan gelen ya da medyum olmanız gerekmez. Ya da zannedildiği gibi doğüstü ve gizemli güçler kullanan süper kahramanlar değil hipnoz ustaları... Hipnoz bir tekniktir ve herkes öğrenebilir...

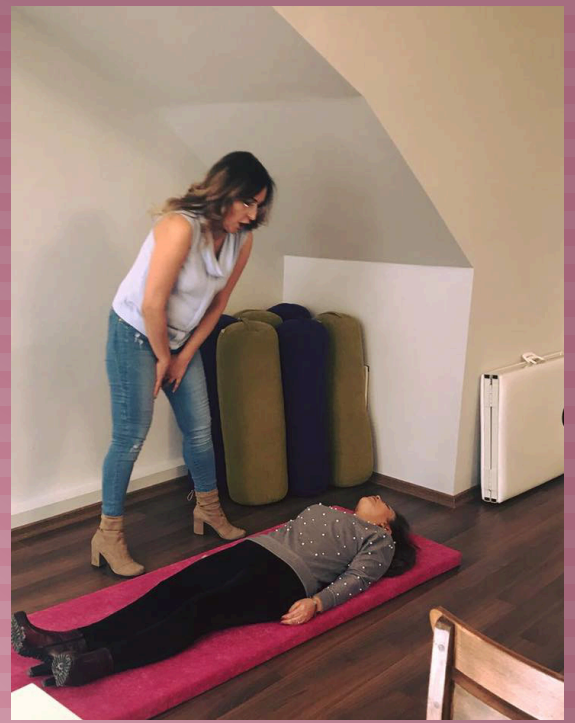
Normal bir zekâyaya sahip hemen herkes, hipnozu öğrenerek hipnoz yapabilir. Aslında hipnoz konusunda yanlış yorumlanan bir başka olgu da hipnozun sadece bir kişiyi trans durumuna almak olduğu düşüncesidir. Bir kişiyi trans haline sokmak oldukça basit bir eylemdir, unutmayın ki televizyon bile büyük bir kitleyi transa sokabiliyor. Transa almak istediğiniz kişinin sabit bir noktaya bakmasını sağlayıp, "sürekli gözlerin ağırlaşıyor... Gittikçe ağırlaşıyor, gözlerin yavaş yavaş kapanıyor... Uykun geliyor" dersiniz eninde sonunda gözleri yorulacak ve kendiliğinden kapanacaktır. Uykuya ile ilgili telkinler verirseniz rahatlıkla uykuya dalacaktır. Peki, bu durumda hipnoz hedefine ulaşmış mıdır? Transa alındıktan sonra bireye ne gibi telkinler vereceksiniz, nasıl dile getireceksiniz? Hipnozu faydası, trans halinde kalmaktan çok, bu halde verilen telkinlerdir.

Önemli olan, yaratılan bu trans durumunun transa giren kişinin lehine kullanabileceği bir duruma getirebilmek ve bu konuda deneyim kazandırmaktır. Sadece transa almak bir yaraya sürekli bakmanızdır, eğer yarınıza pansuman yapmayacaksanız bakmanızın ne farkı olur ki? Eğer yaraya pansuman yapmayı bilmiyorsanız ve beceremeyeceğinizi düşünüyorsanız zaten kan kaybetmeye mecbursunuz. Hipnoz yeteneğine ve bilgisine vakıf olan insanların rahatlatıcı, yumuşak ve etkili bir ses tonu kullanmaları gereklidir. Hipnoz uygulayıcılarının, ana dili güzel konuşmaları ve kelimeleri düzgün ve anlaşılır telaffuz etmeleri genel özellikleridir.

Aynı zamanda hipnoz uygulayıcısı, ilk hipnoz denemeleri sırasında aceleci davranışlardan sakınmalı, öncelikle kendini rahatlatmış olmalıdır. Transa alacağı kişinin güvenini kazanmalı ve hipnoz süresince bu güveni korumaya yönelik telkinler vermeye devam etmelidir. Hipnoz uygulayıcısı, yaptığı işte profesyonel olduğu imajını karşısındakinin bilinçaltına aktarabilmesi şarttır. Konsantrasyonu yüksek, kendine güveni tam ve yapabileceğine önce kendi inanmış bir uygulayıcıyı, bu duyguları karşısındakine de yaşatacağından, uyguladığı hipnoz yönteminin başarıyla ilgili düşüncelerine dikkat etmelidir. Hipnoz aynı mimarlık gibi, sadece bir bilim değil; aynı zamanda da bir sanattır. Bir bilim fiziksel gerçeklik üstüne kurulurken, bir sanat ruhsal gerçeklik ve tatmin, yani duygular üzerine kurulur. Bu nedenle hipnoz uygulayıcısı; öncelikle insanın fiziksel ve ruhsal yapısını iyi bilmeli, insanı sevmeli ve karşısındakinin duygularını anlamak için, empati kurmalı ve bu duyguları kendisi de hissediyormuş gibi davranmalıdır.

Başarılı bir hipnoz için uygulayıcı, yerine göre otoriter, yerine göre şefkat dolu, yerine göre de danışanın beklentilerine cevap veren bir uzman olmalıdır.





HAYATINIZI DEĞİŞTİRİN

Sizi güçlü kılacak olağanüstü etkili bir uzmanlığı kazanma fırsatı!.. Tüm hayatınızı değiştirecek bir yolculuğa ne dersiniz? Kendi kişisel gelişiminiz için yapacağınız en harika yatırım...

Neden Hipnoz öğrenmeliyim?

Hipnoz tekniğini bilmek size çalıştığınız alanda avantaj sağlar. Hipnoz günümüzde spordan doğuma, sınav kaygısından psikopatolojiye, bireysel alandan endüstriyel alana kadar geniş bir kullanım alanı vardır. Üzerinde hatırı sayılır bilimsel çalışmalar yapılmış da bir yöntemdir.

"Başkalarını nasıl hipnoz edersiniz?"

Hipnoz doğrudan bilinçdışı zihin üzerinde etkili olan sonuç odaklı bir metottur. Bu sayede hedeflerinize hızlı ve etkili bir şekilde ulaşabilir, daha da ötesi bu değişimlere istediğiniz kadar uzun bir süre sahip olabilirsiniz.

Peki, bunu başkalarında nasıl uygularsınız?

Bu eğitime kimler katılabilir;

- "Hipnozu bilmiyorum, sıfırdan öğrenerek uzmanlaşmak istiyorum" diyenler.
- "Daha önce hipnoz eğitimi aldım ama yapamıyorum" diyenler.
- "Hipnoz sertifikam var ama uygulamada yetersizim" diyenler
- "Biliyorum, ama seri değilim, nasıl ilerleyeceğimi bilemiyorum" diyenler.
- "Köklü bir kişisel gelişim eğitimi almam lazım" diyenler.
- "Hipnozu birebir yaşayıp gözlemleyerek, bol uygulamayla öğrenmeliyim" diyenler.
- "Hipnoz bilgisini kendi iş alanıma, mesleğime yansıtmak istiyorum" diyenler.
- Hipnoz yapma becerisini yüzde yüz kazanmak isteyenler.
- Yaşam Koçları, Reiki uzmanları, Spiritüel Danışmanlar, Çakra Aura şifacıları, v.b tamamlayıcı tıp uzmanları.
- Buradaki bilgi her meslekten yetişkine açıktır.



Bilgi için;
www.hypnosemuge.de



1. Modül Eğitim

1. Ders: Hipnozun Tarihçesi
2. Ders: Hipnozla ilgili yanlış inançlar
3. Ders: Hipnozda temel kavramlar
4. Ders: Hipnoz Nedir? Hipnozun Felsefesi
5. Ders: Başarılı bir hipnoz seansı oluşturmak için gerekenler
6. Ders: Hipnozun aşamaları,
7. Ders: Hipnoz ve telkinle oluşan fizyolojik değişiklikler
8. Ders: Bilinç ve Bilinç Altını anlama ve tanıma
9. Ders: Telkine yatkınlık, Telkin ve telkin tipleri
10. Ders: Telkin hipnozuna giriş-hipnotik telkinin özellikleri
11. Ders: Transın Göstergeleri Trans Hazırlığı, trans evreleri
12. Ders: Trans metinleri hazırlama becerisi öğrenme
13. Ders: Kilo verme telkini
14. Ders: Açıklamalar ve Hatırlamalar
15. Ders: Hipnoza sokan şifreler
16. Ders: Derinleştirme Teknikleri,
17. Ders: Hipnoz Sonrası Telkinler

2. Modül Eğitim

1. Ders: Self Hipnoz Düğme Tekniği
2. Ders: Self Hipnoz Düğme Tekniği İle Bireysel Uygulama
3. Ders: Self Hipnoz Düğme Tekniği İle Grup Uygulaması
4. Ders: Hipnozun Sigara Bıraktırmada Kullanım
5. Ders: Hipnozla Zayıflama Programı
6. Ders: Hipnotik trans seviyeleri görüşmelerde izlenecek sistematik süreç
8. Ders: Hipnotik Koma Durumu Nedir?
9. Ders: Hipnozun Öğrenme ve Sınav Kaygısında Kullanımı
10. Ders: Bilinçaltı Sorgulama Teknikleri
11. Farklı Hipnoz Türleri ve Uygulanışları
12. Ders: Acıya duyarsızlık
13. Ders: Sahne hipnozu
14. Ders: Zaman yolculuğu
15. Ders: Hipnoz koçluğu
16. Ders: Grup hipnozu
17. Ders: Pratik uygulamalar ve gün sonu toplu hipnoz.

3. Modül Eğitim

1. Ders: Gebelikte Hipnoz ve İleri Hipnoz Tekniği
2. Ders: Tek seansta sigarayı bırakma Kodu ve bıraktırma becerileri
3. Ders: Hipnozda İmajinasyon Teknikleri
4. Ders: Hipnoz ile sahne performansı
5. Ders: Sorunlar Üzerine Çalışma ve Uygulamalar
6. Ders: Klasik Hipnoz Uygulaması,
7. Ders: Çocuk Hipnozu
8. Ders: Hızlı Hipnoz Teknikleri,
9. Ders: Hipnotik dil kalıpları
10. Ders: Kilo verme, fobi uygulamaları
11. Ders: Sınav kaygısında hipnoz
12. Ders: Öğrenme motivasyonunda hipnoz
13. Ders: Karşı cins ile çalışırken farklılıklar
14. Ders: Hipnoz ile sunum teknikleri Kol katalipsisi kullanarak transı derinleştirme
15. Ders: Nefes Egzersizleri,
16. Ders: Bilinçaltı Temizliği Programı,
17. Ders: Etik ve uygulamalar



HİPNOZ VE MEDİTASYON ARASINDAKİ FARKLAR NELERDİR?

Hipnoz ve meditasyon, bireyin gerginliği azaltmak ve yaşam kalitesini artırmak için yararlanabilecek iki farklı tekniktir. Hipnoz, uzmanların kullandığı terapötik bir yöntemdir. Meditasyon ise kişinin iç barış bulmasını sağlayan Hinduizm ve Budizm gibi dini geçmişlerden gelen bir uygulamadır. İlk olarak, iki tekniği aşağıdaki şekilde tanımlayalım. Hipnoz, bir kişinin öneri veya komutlara çok hızlı yanıt verdiği bir uygulama olarak tanımlanabilir. Öte yandan, meditasyon kişinin zihnini manevi amaçlara veya gevşeye odaklanma eylemi olarak tanımlanabilir. Hipnoz ve meditasyon arasındaki farklar çok açıktır.



HİPNOZ MU?

MEDİTASYON MU?



Hipnoz, bir kişinin, öneri veya talimatlara çok rahat cevap verdiği ve telkinleri kabul ediş halidir. Psikolojide, bu, ağrı ve gerginliği azaltmak amacıyla hastalar üzerinde kullanılır. Bu anlamda, hipnoz terapötik bir yöntem olarak çalışır. Bununla birlikte, hiç kimseyi rızası dışında hipnoz edemeyeceğinizi bilmelisiniz. Danışanı hipnotize etmeden önce mutlaka onayını almanız gerekir.

Hipnoz farklı kişiler üzerinde farklı etkilere neden olabilir. Hipnozun yarattığı etki derecesi de değişir. Örneğin, bir kişi son derece rahat hissetse de başka biri rahatlamayabilir. Bir başka kişi de hipnotize olduğunda, aşırı derecede odaklanmış hissedebilir. Hipnoz, bireyden olumsuzluk veren düşünceleri kaldırmak için kullanılır. Karşılaştığı olumsuz durumlarla daha iyi yüzleşebilmesi için ya da değiştirmek istediği alışkanlıkları için bireyin zihniyetini yeniden oluşturur.

Meditasyon, kişinin ruhsal amaçlarına veya rahatlamaya odaklanması olarak tanımlanabilir. Meditasyon, birey içinde derin bir barış hissi yaratır. Çoğumuz, meditasyonu bazı spesifik etkinliklere konsantrasyon olarak karıştırırız. Bu meditasyon değil. Meditasyon, tüm düşüncelerden akıl dışı kalmanın bir eylemidir. Hiç bir düşüncüyü akılda tutmamak olarak ta tanımlanabilir. Bir birey tüm faaliyetlerini durdurup iç barış haline girebilir. Bu genellikle bir bireyin elde ettiği bir farkındalık hali olarak anılır.

Meditasyon doğuda gelişmiştir ve kaynağı, tarih öncesi Hindu felsefesine kadar dayanmaktadır. Lord Buddha, güçlü bir meditasyon savunucusuydu ve takipçilerine meditasyonun gerçek değerlerini ve meditasyon yoluyla elde edilebilecek harikaları öğretmiştir. Bugün Batı'da bile meditasyon, iç barış kazanmanın en etkili yollarından biri olarak düşünülmektedir. Araştırmacılar günlük yaşamda insanların meditasyon yoluyla stres seviyelerini azaltabileceğine inanıyorlar. Stres seviyesinin düşürülmesinin yanı sıra, insanlar yaşam kalitesini iyileştirmekte ve sağlıklı yaşamlarını sürdürmelerini sağlamaktadır.

“Meditasyon mu yoksa Hipnoz mu bana iyi gelir”

Hangisini seçeceğinize karar vermeniz aslında neyi amaçladığınıza bağlı; Amacınız sadece zihninizi dinlendirmek ve zihninizi bir süre susturarak zihinsel ve ruhsal rahatlama sağlamak ise “meditasyon” zihniniz için minik bir tatil kaçamağı gibi çok mükemmel bir rahatlama sunar.

Eğer sigarayı bırakma veya kilo kaybı gibi, mücadele gerektiren bir sorunuzun üstesinden gelmeyi hedeflemişseniz, kendinizde bir davranış değişikliği yaratmayı hedeflemişseniz bu tür daha spesifik konularda “hipnoz” çok etkilidir. Hipnoz ayrıca korku ve fobileri aşmak için de çok harika ve çok nazik doğal bir süreçtir.

Hipnoz ve Meditasyon arasındaki fark nedir?

- Hipnoz, bir telkinin kabul edilmesidir.
- Meditasyon, birinin zihnini manevi amaçlara veya gevşeye odaklanma eylemi olarak tanımlanabilir.
- Hipnoz ve Meditasyon, insanların stres seviyesini azaltmak için kullanılabilir.
- Hipnozda, zihin bir şeye son derece odaklanır.
- Meditasyon da ise, zihin boş bir kayrak haline gelir.
- Hipnoz, bireyin zihnini yeniden oluşturur. Bireyin olumsuz, düşmanca düşüncelerini ortadan kaldırmaya yardımcı olur.
- Meditasyon, bireyin aklını tekrar yaratmaz.

Hem meditasyon hem de hipnoz, stresi ve anksiyeteyi yönetmek için size çok yardımcı olabilecek çok etkili iki disiplindir. Meditasyon birçok yönden size yardımcı olabilecek harika bir araçtır. Gün içinde birazcık vaktinizi meditasyona ayırmak; nefesinizin ritmini izleyip nefesinize odaklanarak zihninizi sessizleştirmek, stres ve gerginliği bünyenizden uzaklaştırmak sizin için hayat değiştiren bir deneyim olabilir.

Eğer ulaşmak istediğiniz belirli bir hedefiniz varsa, kendinizde yaratmak istediğiniz spesifik bir değişim varsa ya da bir sorunu aşmak için sizi hedefinize ulaştıracak bilinçaltı programınızı değiştirmeye ihtiyacınız varsa, bu tür konularda da hipnoz çok etkili ve çok hızlı sonuç alınabilen bir yöntemdir. Meditasyonun da hipnozun da çok çeşitli ve farklı uygulamaları vardır. Bu yüzden her iki disiplin de daha detaylı ve geniş olarak ele alınabilir ancak bu makalede hedeflenen şey bu iki uygulamanın temel benzerlikleri ve farklılıkları hakkında bir fikir vermektir. Genel olarak meditasyon ve hipnozun benzer ve farklı yönlerini bu şekilde özetleyebiliriz.

Daha fazla bilgi için
muge@hypnosemuge.de



Bilinçaltı Telkin CD (Subliminal CD - mp3) Nedir? Nasıl dinlenmelidir?

Bilinçaltımız, biz farkında olmadan bedenimizin istemsiz kaslarını yöneten, gece uyurken dahi vücut fonksiyonlarımızın çalışmasını sağlayan, beş duyumuzla algıladığımız her şeyi an be an kaydeden ve gerektiğinde kullanılmak üzere bilincin emrine veren bir parçasıdır.

Bilinçaltımız doğduğumuz günden bu yana, beş duyumuz ile edindiğimiz tüm bilgilerin saklı olduğu dev bir kütüphanedir. Bilinçaltımız zihnimizin %90'ını ve bilinçli zihnimiz ise %10'unu oluşturmaktadır.

Bilinçaltımız ve bilinçli zihnimiz arasındaki ilişkiyi bir bilgisayara benzetebiliriz. Bilinçaltı tüm yazılımların ve bilgilerin kayıtlı olduğu harddisk, bilinç ise ön bellek ve monitördür. Bilinçli zihin ise bu devasa harddiskte

kayıtlı olan yazılımlara göre yaşayıp kararlar vererek monitörde son halimizi yansıtmaktadır. Yazılımlar ve bilgiler bilinçaltımızda, tecrübe ettiğimiz olaylar, baskın kültürel söylemler, aile ve çevre faktörleri doğrultusunda yer edinir.

Bilinçaltı, bilgisayarın hafızası gibi, her türlü bilgiyi kaydeder fakat bu bilgilerin nasıl kullanılacağı bilgisayarda yüklü işletim sistemine bağlıdır. Bilgisayar sadece sizin verdiğiniz komutları dinler. Bilgisayarınızın hafızası çok kuvvetli olabilir, işlemci hızı çok yüksek olabilir. Fakat eğer bilgisayarda virüsler ve trojanlar gibi zararlı programlar yüklüyse, bu hafıza ve işlemci kapasitesinden tam olarak yararlanamayabilirsiniz. Bu virüs ve trojanlar doğduğumuz andan itibaren bilincimize yerleşen önyargılara, kötü düşüncelere, yanlış inanışlara veya fobilere benzetilebilir.

■ SUBLİMİNAL TELKİN MP3 LERİNİ NASIL DİNLEMELİSİNİZ?

Sublimanal Bilinçaltı telkin MP3'ünüzü 21 gün dinlemelisiniz. 21 günün sonrasında 7 gün hiç dinmeyeceksiniz. Bu döneme nadas dönemi diyoruz. 7 gün dinmedikten sonra ikinci 21 günlük periyota başlayacaksınız ve 21 gece atlamadan dinleyeceksiniz. Daha sonra 2. Nadas dönemine giriliyor ve 7 gün dinlemeyeceksiniz. Daha sonra üçüncü 21 günlük periyoda gireceksiniz ve tekrar nadas. Üç 21 günlük periyottan sonra inanç bilinçaltına yerleşen bir kayıt haline gelir. Sublimanal Bilinçaltı Telkin MP3'lerinizi 21 gün boyunca dinlemenin sebebi şudur: Beyin hücrelerimiz(nöronlar) bilgi kaydedicidir tüm düşünceler nöronlarımıza kaydolur. Bedenimizdeki her hücre 21 gün de bir kardeş hücrelere bölünürler. Böylece bir hücre iki, iki hücre dört, dört hücre on altı olarak çoğalarak gider böylece arzulan hedefe dair bilgiler ve telkinler daha çok nöron ve hücre tarafından bilinmeye ve zaman içerisinde güçlenmeye başlar. Böylelikle inanç sistemi gelişir. Bilinçaltı MP3 lerine 7 gün ara verilmesinin sebebi şudur: Hiçbir değişim ve dönüşüm biz bakarken gerçekleşmez. 21 gün boyunca hücrelere telkin bombardımanı yapıp bir hafta nadasta bıraktığınızda yükselen güçlü enerji hedeflenen amaca akacaktır. Bu akış esnasında yüklemeyi durdurmak gerekmektedir. Bu şekilde yapılan üç 21 günlük periyot sonrasında yaşamınızda arzu ettiklerinizin somutlaştığını, gerçekleştiğini göreceksiniz ve zihninizin gücüne daha çok güveneceksiniz.

İlk olarak mutlaka ama mutlaka bilinçaltı temizliğine yönelik hazırlamış olduğumuz telkinli MP3'lerden dinlemenizi öneririz. Böylelikle geçmişte kurgulanan yargılama ve karmalardan kurtulup, tamamen boşalan bilinçaltımız yeni öğretileri çok daha kabul edip hayatınıza çekmeye başlayacaktır.

■ BİLİNÇALTINI YENİDEN PROGRAMLAMAK

Yaşamınızda ulaşmak istediğiniz hedeflerinizin ve arzularınızın olmaması konusunda tek bir durum söz konusudur. İsteklerinizin olacağına İNANMAMAK. Bir şeyin olabilirliğine inandığınız anda adına mucizevi denecek olaylar yaşamaya başlarsınız ve arzu ettiklerinize kavuşursunuz. Demek ki bura da çalışılması gerekli olan temel konu sizin arzu ettiğiniz hedeflerinize inanmanızı sağlamaktır.

Bilinçli zihin Egonun etkisiyle nasıl olacak ki, olmaz ki, rüya bunlar, hayal bunlar, hadi canım sende gibi sözlerle olumlu bir inanç geliştirmenize engel olur. Engeller dışarıda değildir daima sizin içinizde, sizin zihninizdedir. Zihinde inancı oluşturabileceğimiz anlar Egonun olmadığı zamanlardır.

Hipnozun uygulama şekillerinden biri de "Subliminal Telkin Verme Yöntemi" dir. Telkinler arka planda çalınan bir sesin üstüne kaydedilmiştir. Bilinç arka plan sesini duyabilir ama telkinlerin sesini duyamaz.

■ BİLİNÇ NEDEN SAFDIŞI BIRAKILMALIDIR?

Bilinç, olumlama mesajlarını, sahip olduğu ön yargılar ve egonun aktif olması nedeniyle bloke etmektedir. Bilinç, safdışı bırakılarak, olumlama mesajları doğrudan bilinçaltına yerleştirilir ve değişim hızlıca başlar. Sizler için hazırlanan Bilinçaltı CD'lerini dinlediğinizde içeri giren telkinler ve olumlamalar sayesinde zihninizde arzu ettiklerinizi oluşturmanızı sağlayacak inanç oluşacaktır.

Siz inandığınızda arzu ettikleriniz size ulaşması ya da oluşturulması kolay gelecektir. Bu şekilde hedeflerinizin olabilirliğine İNANACAKSINIZ. Unutmayın neye inanırsanız onu yaşarsınız. Yerçekimi yasası ne kadar gerçekse zihnin inanç yasası da o kadar gerçektir.

BİLİNÇALTI SUBLİMİNAL TELKİN CD HİZMETLERİMİZ

Sosyal fobi

Başarı sanatı

Zaman yönetimi

Sağlıklı kilo verme

Özdeğer, özsaygı, özsevgi ve özgüven

Geleceğe güven ve pozitif düşünce gücünü geliştirme

Sınav stresini yenmek ve sınav başarısı

Geçmiş kabullenme ve affetmenin hafifliği

Sağlıklı bir bedene sahip olma, bedensel şifa

Ders çalışma, motivasyon, odaklanma ve güçlü bir hafıza

Kendini ifade edebilmek ve hayır diyebilmek

İdeal eşini hayatına çekmek

Sevgi içinde barış ve huzur dolu ilişkiler

Stres yönetimi ve huzurlu bir zihin

Huzurlu ve rahat bir uyku

Bolluk, bereket bilinci ile parayı hayatınıza çekmek

Topluluk önünde söz söyleme ve sahne korkusu

Öz potansiyelini açığa çıkarma, hayat amacına uygun bir yaşamı yaratmak



Tüm Subliminal CD mp3 çalışmaları kişinin ismine özel hazırlandığı için, erişebileceğiniz pek çok benzeri telkin CD'sine göre daha etkili sonuç verir.

CD'niz en geç 3 iş günü içinde hazırlanır ve adrese posta yolu ile ulaştırılır.

Subliminal Telkin CD'nizi yukarıda yer alan başlıklardan seçebileceğiniz gibi; diğer bir seçenek de; durumunuzu, sorunlarınızı, hedeflerinizi, gerçekleştirmek istediğiniz arzularınızı bize ulaştırmanız durumunda tamamen kişinin durumuna spesifik Kişiyeye Özel Bilinçaltı Subliminal Telkin CD kaydını mp3 olarak hazırlamaktayım. Ayrıca bu 2. seçenekte hiç bir yerde bulamayacağınız kişinin ihtiyaçlarına uygun oluşturacağım spesifik "Olumlamaları" da yer almaktadır.

YENİ HAYATINIZA SİZ BİLE ŞAŞIRACAK VE KENDİ KENDİNİZE SORACAKSINIZ

Şimdiye kadar bu tekniği neden öğrenememişim?

Subliminal Telkin cd taleplerin ve bilgi için lütfen: muge@hypnosemuge.de



ÖZGÜVEN ARTIRMAK

- › Şu anda yaşadığın duyguların yerine güvenlik ve sakinlik duygusunun gevşemeye dönüşündeki sıcaklığı ve ağırlığı hissedebilirsin.
- › Kendine güveniyorsun.
- › Kendine olan güvenin, her geçen gün biraz daha artıyor.
- › İçindeki huzurun ve uyumun kendiliğinden oluşup seni sardığını hissetmeye başlıyorsun.
- › Bu deneyimin tadına varmana izin veriyorsun. Kendine güveninin ve kendine verdiğin değerinin dakika dakika nasıl değiştiğini hissedeceksin.
- › Gerçekten ne istediğini hatırlayacaksın ve bu yönde hareket edeceksin.
- › Şimdi kendine, çevrenle ve dünya ile barışık olmak için bir şans ver.
- › Girdiğin her ortamda, oldukça rahat ve samimi davranıyorsun.
- › Kendini her zaman tamamen güvenli, korumalı ve bağımsız hissediyorsun.
- › Verdiğin bütün kararlarını kendi benliğine veriyorsun. Sen her zaman kendindesin.
- › Kendini seviyorsun ve değer veriyorsun.
- › Diğer insanlar sana karşı çok doğal yaklaşıyorlar ve kendilerini senin yanında çok rahat hissediyorlar. Bundan keyif duyuyorsun ve bu sana kendini iyi hissettiriyor.
- › Kendine olan güvenini, eylemlerinle destekliyorsun.
- › Ve artık sen geleceğe daha güvenle bakıyorsun. Çünkü senin dünyanda her şey senin için sunulmuş durumda
- › Yaptığın her işi, büyük bir cesaretle ve güvenle yerine getiriyorsun.
- › Diğer insanlar, senin kendime olan güvenini görebiliyorlar çünkü sen, kendine güvenen, coşku ve enerji dolu bir insansın.
- › Her geçen gün, yaşamında harika gelişmeler oluyor.
- › Yaşadığın her günü, büyük bir coşkuyla ve sevgiyle tamamlıyorsun.
- › Senin karşına, hep iyi insanlar çıkar.
- › Sen kendine fırsatları, iyiliği ve güzeli çekersin.
- › Sen bu hayatın her anını coşkuyla yaşamayı seçiyorsun.
- › Sen bu yaşamın tadını, doyasıya çıkarıyorsun.
- › Kendine sonsuz güveniyorsun.
- › Sen adını, başarı ve mutluluk zirvelerinin en tepesine yazacaksın.
- › Gün geçtikçe daha iyi ve daha iyi oluyor, kendini daha iyi hissediyorsun.

TELKİN CD'LERİ NE KADAR ETKİLİDİR?

Alanında uzman kişilerce hazırlanmış bilinçaltı telkin CD'lerinin etkisi kesindir. Eğer düzenli ve kurallara uygun bir şekilde kullanılırsa mutlaka fayda görülür. Bilinçaltı telkinlerinin etkinliği ile ilgili araştırmalar bilinçaltı telkin yöntemlerinin etkinliğini ispatlamıştır.

Sublimanal Bilinçaltı Telkinleri 1970'li yıllarda Bulgar Psiko-terapist Georgi Lozanov tarafından eğitimsel teknik olarak Suggestopedia adı altında geliştirilmiştir. Birleşmiş Milletler Eğitim, Bilim ve Kültür Kurumu (UNESCO) tarafından 1978 yılında deney kitle testine tabi tutulmuş ve onay almış bir teknik konumuna getirilmiştir. Bu doğrultuda aynı sene UNESCO Suggestopedia tekniğinin eğitim ve psikoloji alanlarında geliştirilmesini ve uygulanmasını öneren metni yayınlamıştır.

Deney Sonuç, UNESCO Onay Raporu ve UNESCO Tavsiye Metinlerine UNESCO'nun resmi web sitesinizden ulaşabilirsiniz.

Geleceğin beyin teknolojisi olarak tanımlanan bilinçaltı telkinleri dünyada milyonlarca insan tarafından kullanılıyor.

Alışkanlık değiştirmek istenilen durumlarda bilinçaltı ile bilincin uyumu gereklidir. Sadece bilinçli zihinle ve irade kullanılarak alışkanlık değiştirme çabaları ancak kısa bir süre için işe yarar. Bilinç ile bilinçaltının ters düştüğü durumlarda eski alışkanlığa geri dönüş olur, çünkü bilinçaltı kazanmıştır.

Sigarayı bırakma isteği gibi durumlarda bu davranış bilinçaltında olumlu bir anlam ya da deneyimle eşleştirilmişse, bırakılma girişiminden sonra tekrar dönüş olmasının nedeni de budur. Bir alışkanlığı ondan kurtulmaya çalışarak değiştiremeyiz. Ya onun yerine olumlu başka bir alışkanlık edinmeliyiz, bunun için de nörobiyolojinin gücünden faydalanabiliriz. Yani tekrar...

Zihinde yeni bir alışkanlığın, yeni bir düşünce sisteminin yerleşmesi için gerekli sürenin aralıksız 21 gün tekrar olduğu gösterilmiştir. Yani beyinde yeni bir davranış modeli ya da inanç sistemi yerleşmesi için oluşan nöron ağının güçlenmesi için gerekli süre 3 haftadır.

Subliminal mesajlar bilinçaltı programınızı bilinçli isteğinizle uyumlu hale getirir. Bilinçaltı ve bilinç uyumu daima istenilen sonucu yaratır.





Hypnose Plus
Coaching & Beratung

HYPNOSE PLUS'DA ÇÖZÜM BULAN SORUNLAR...

- Korkuları yenerek yaşamı kolaylaştırmak,
- Sigarayı ,alkol vb.alışkanlıklardan kurtulurken oluşabilecek yoksunluk belirtileriyle baş edebilmek,
- Beslenme alışkanlıklarını değiştirmek (zayıflama/kilo almak),
- Sürdürülebilir dengeli bir ilişkiye başlayabilmek,
- İstenmeyen alışkanlıkları değiştirmek (tırnak yeme, parmak emme, saç yolma, tikler vb),
- Organik hastalıkları kabullenebilmek,
- Ağrı tedavisi,ağrıyla baş edebilmek,
- Pozitif düşünmek,
- Depresyonla baş edebilmek,
- Toleranslı ve mutlu hayatı sürdürebilmek,
- Çiftler için uyumlu ilişki / huzurlu birliktelik,
- Cinsel sorunlardan kurtulma ve mutlu cinsellik,
- İç huzur, denge ve uyum,
- Özgüven eksikliğini yenmek,
- Özgüven geliştirme ve güçlendirmek,
- Değersizlik duygusunu yenmek,
- Özsaygı, özdeğer geliştirme ve güçlendirmek,
- Öfke kontrolü / öfkeyle başa çıkabilmek,
- Stres yönetimi / stres ile başa çıkabilmek,
- Başkalarıyla rahat iletişim kurmak,
- Topluluk önünde konuşabilmek,
- Duygu yönetimi (aşırı kıskançlık, çekingenlik, utanma,tiksinti,nefret vb.),
- Başkalarının yanında rahat davranma ve konuşmak,
- Pozitif bakış açısı ve hhayata coşkuyla katılmak,
- Sporcu motivasyonu ve yüksek performans,
- Bir işe başlayabilme, iş yönetimi ve performansı,
- Kekemeliği yenmek, akıcı konuşmak,
- Heyecanı yenme/ sınav sorunlarını aşmak,
- Etkili öğrenme ve öğrenmeyi kolaylaştırmak,
- Odaklanma ve hafıza güçlendirmek,
- Ders çalışma alışkanlığı kazandırmak,
- Hedef odaklı verimli ders çalışmak,
- Otopnoz eğitimi,
- Bilinçaltı temizlik ve zihinsel arınmak eğitimi,



ÖZGÜVEN DÜŞÜKLÜĞÜ SORUNU ÇÖZÜLEBİLİR!..

Özgüven eksikliği veya zayıflığı hipnoz teknikleri ile oldukça yararlı sonuçlar alınabilir. Hipnoterapi yöntemi ile özgüven düşüklüğünü iyileştirebiliriz.

Özgüven zihinsel bir haldir. Kendimizi güvenceye aldığımızda, kendimizi kabul eder ve yeteneklerimize inanırız. Kendimizi güvende hissetmediğimiz zaman, yeteneklerimize ve kendimize inancımızı azaltır ve bu durum her anımızı olumsuz etkileyebilir.

Hipnoz ve hipnoterapi yöntemi ile özgüven düşüklüğü.

Bu problemi çoğumuzun günlük yaşamında görebilirsiniz. Özgüven zayıflığı; bilinmeyen korku, düşük benlik saygısı ve başkalarının algılamalarından korkma gibi pek çok faktörün bir sonucu olabilir. Özgüven eksikliği hem kişisel hem de mesleki olarak gelişmemize engel olabilir. Hypnoseplus olarak, hipnoterapi yöntemi ile özgüven düşüklüğü sorunu çözülebilirsiniz. Özgüven eksikliğinin nedenleri ve çözüm yollarına dair hipnozun işlevlerini bu yazımızda okuyabilirsiniz. Kişiyi sınırlayan inanç kalıplarını, bilinçdışında işleyen otomatik düşünce yapılarını değiştirmek amacıyla hipnoz yöntemleri kullanılabilir.

Hipnoterapi yöntemi ile özgüven düşüklüğü arasında doğrudan ilişki vardır. Sürekli güven verilmesine rağmen, sürekli onay almasına rağmen yeteneklerine güvenmeyen birisiyle tanıştınız mı? Çevrenizde, yetenekleri olduğuna inandığınız halde kendine inanmayan, bu özelliklerinin farkında olmayan tanıdıklarınız var mı? Ya da kendine inanmayan, kendine güvensiz hisseden, çekimser davranan kişi siz de olabilir misiniz? Unutmayın ki; hipnoterapi yöntemi ile özgüven düşüklüğü sorunu çözülebilir.

Ders çalışmak ve başarılı olmak konusunda kendine güvenemeyen, kendine inanmayan bir öğrenci düşünelim. Başarılı olmak için yeterli bir zekâ seviyesine sahip olduğu halde, olumsuz inanç ve düşünce kalıpları nedeniyle başarılı olamayabilir. Yeterli bilgisi ve becerisi olmasına rağmen, sınıfta parmak kaldırmak ve konuşmak konusunda çekimser kalabilmektedir. Bu öğrenciye sorduğumuzda, yanlış yapabileme ihtimali nedeniyle parmak kaldırmak istemediğini söyleyebilir. Bu öğrenciye, yeterince ders çalıştığı zaman olumlu sonuçlarını göreceği söylendiğinde muhtemelen inanmadığını ya da başaramayacağını söyleyecektir. İşte tamda bu noktada "hipnoterapi yöntemi ile özgüven düşüklüğü" sorunu giderilebilir. Böylece, öğrenci daha çok kendine güveniyor duruma gelecektir.

Bunun nedeni, bilinçaltında otomatik işleyen ve kendini yöneten inanç kalıpları olduğunu söyleyebiliriz. Başarısızlık inancı nereden kaynaklanıyor olabilir? Yeterli zeka ve motivasyona sahip olduğu halde bu özgüven yetersizliğine sebep olan ne olabilir?

Hipnoterapi, bilinçaltına erişir ve olumlu değişimi kolaylaştırmak için telkinlerin gücünü kullanır. Bu telkinler, hipnoterapi yöntemi ile özgüven düşüklüğü seviyesini yükseltmeye yardımcı olmak için uyarlanabilir. Genellikle bu telkinler olumlu yönde değişimi destekleyecektir. Örneğin "kendinizden artık şüphe duymayacaksınız " telkini yerine " her şeyi başarabiliyorsunuz " telkini tercih dileyebilirsiniz.

Hipnoz Kişiliğimi Değiştirir mi?

Hipnoterapi, sahip olduğunuz özelliklerini ortaya çıkarmak için bilinçaltına/bilinçdışına dokunma gücüne sahiptir. İhtiyacınız olan emniyet ve güven duygusu için hipnoz seanslarının sayısı, bireysel koşullarınıza bağlı olarak değişebilmektedir. Hipnoz kişiliğinizi değiştirmez, değiştiremez. Hipnoz ve hipnoterapi yöntemi ile özgüven düşüklüğü sorunu çözülebilir. Herkes renkleri ile güzeldir. Kimisi heyecanlı kimisi hareketlidir.

Benlik Saygısı ve Kendine Güven Arasındaki Fark

Özgüven ve benlik saygısı kavramları birbiri yerine kullanılsa da aynı şey değildir. Kendine güven hakkında konuştuğumuz zaman, görev ve rolleri yerine getirme kabiliyetimiz hakkında hissettiklerimize atıfta bulunuyoruz. Benlik saygısı ise; kendimiz hakkında nasıl hissettiğimizi, kendimize nasıl baktığımızı, kendimize olan davranışımızı ve kendimizle ilgili düşünce biçimimizi ifade eder. Hipnoz ve hipnoterapi yöntemi ile özgüven düşüklüğü problemi ile birlikte benlik saygısını da artırabiliriz. Benlik saygısı düşük olan bireyler genellikle kendilerine olan özgüvenini düşük hissedebilir. Yeteneklerinize güvenmek, görevleri mükemmel yapmak demek değildir. Özgüvenimiz yeterli olduğunda, hayatımızın birçok alanında büyük fark yaratabiliriz. Hipnoz ve hipnoterapi yöntemi ile özgüven düşüklüğü sorunu çözülebilir. Özgüven yeterli olduğu durumlarda özellikle iki önemli yaşam alanında etkilerini görebiliriz.

Kariyer – İşe olan güvenin eksikliği, düşüncenizi dile getirmekten ve yeni şeyler denemekten alıkoymabilir. Bu, ilerlemenizi engeller ve gelişiminizi durdurabilir. İşe güven oluşturmak, potansiyelinize tam olarak ulaşmanıza ve sesinizin duyulmasını sağlamanıza yardımcı olabilir.

İlişkiler – Kendinize güvenmediğiniz zaman, arkadaşlarınız, aileniz ve ortaklarıyla olan ilişkileriniz etkilenebilir. Sizi, insanlarla tanışmaktan veya kendinizi toplumsal olarak tecrit etmekten geri alabilir. Bunu iyileştirmek, sosyal ortamlarda kendinizi daha rahat hissetmenize yardımcı olabilir. Özgüven konusunda sorun yaşayan bireyler için hipnoterapi yöntemi ile özgüven düşüklüğü konusunda uygulanan hipnoterapi ile etkili bir çözüm yolu bulabilirsiniz...

HAYATIN HER ANI GÜZELDİR.

Yaşadığımız kaygılar mutluluklara mutluluklar kaygılara dönüşebilir. Yapmamız gereken şey, bunlar olurken bedenimizi tüm sarsıntılara karşı sağlam ve ayakta durması için uygun koşullara hazırlayalım. Günlük hayatımızda değiştiremeyeceğimiz ve bizim kontrolümüz dışında oluşan stres kaynakları her zaman olacaktır. Önemli olan, bu stres kaynaklarıyla başa çıkabilmemiz ve onlardan en alt seviyede etkilenmemizdir.



Gevşeme egzersizleri, günlük hayatımızdaki beden ve ruh sağlığımızı koruyacak, en önemli yardımcı tekniklerden birisidir.

Bu yüzyılda tıpkı diğerlerinde olduğu gibi, yaratılmış varlıkların en mükemmeli olan insanın, çözümlemesinin yapılarak bilinmeyenine ulaşılma çabasıyla geçmekte. İnsanı keşfetmek, içindeki karmaşayı-işleyişi, neden ve nasilla ortaya koymak araştırmacıyı bir okyanusun enginliğinde huzura götüren gemi gibidir.

Kimi zaman derin uykusuzluklar vücut lahzanızda bir noktaya dönüşerek kaybolurcasına yavaşça bedeninizden ayrılıp kopar. Kimi zaman da bir kar tanesi gibi büyüyerek çığ olup üzerinize çöker. Ama içinizdeki öğrenme arzusu çoğu zaman zafere ulaştırıcı bir güç olarak size ek kuvvet sağlar.

İnsanı sadece yüzeysel gören, dokulardan organlardan oluşan bir organizma olarak tanımlayan ve mekanik bir işleyişle açıklayan düşünce şekli artık günümüz insanını mutlu etmesi beklenemez.

İçindeki zafer egosu, onu kendine hâkim olmadan çevreye dünyaya hâkim olma arzusuna taşımıştır. Böyle bir çelişki ile kendini tanımayan çözümleyemeyen bir varlık olarak girdiği bu sarmalda, makineleşen beyni ve refleksleri ile mekanikleşip, tekil halde yaşamaya başlamıştır.

Kendinin farkında ise bunun çözümünü bulmaya çalışmış, ruhsal yıpranmışlığı tekil kalmışlığa bağlayıp, gruplara cemaatlere dâhil olmaya başlamıştır. Kendince bir çözüm gibi görülse de aslında yapılan yine kendinden kaçıştır.

Bilgi ve teknoloji çağının içinde olduğumuzu her defasında yüksek sesle haykırırız. Doğrudan kendi iç dünyamıza inebilecek çalışmalardan korkar kaçırız. Böylece bu ebedi varlığın anlaşılmasını ne yazıkki güç kılırız.

İlk insanı düşünün. Önce kendini keşfetmeye başlayarak yaşama tutunmaya çalışmıştı. Yaşamayı için avlanması gerektiğini öğrendi, sonra yağışlardan ve soğuktan korunması gerektiğini. Saldırlara karşı kendisini koruyabilecek silahlar geliştirdi. Bu silahlarla güçlendiğini hissederek hırs denen kontrolü zor duyguyu keşfetti.

Kendisi ile ilgili belki de öğrenmesi gereken en önemli şeyi öğrenemedi. O organik bir yapıydı, organizmayı yöneten beyni, beyne komutları yollayan dokunamadığı göremediği ve sorgulamaktan dahi korktuğu bir yönetici vardı. Bu yöneticiyle yüzleşmemek için hep kaçtı. Zekâmızı bilimle birleştirip tabulardan kendimizi arındırarak bu yöneticiyi vücudundaki her olağanüstü gelişmeden haberdar olan vasıflı bir kişilik haline dönüştüremedik.

Tarihi geçmişimiz hep varsanılarla ve kabullenişlerle doludur. Bazende umursamışlıklara ad koymakla geçmiştir. Komik hikayeler efsanelere dönüşür ve bizde peşleri sıra koşar oluruz. Gülmeyide çok severiz mesela, bu yüzden çoğu zaman bir Rus bir Amerikalı Bir Türk diye başlar hikâyelerimiz, işte öyle bir hikâyede;

Rus, "Yaptığımız yeraltı çalışmalarında yerin 100 metre altında bakır tel bulduk, bu atalarımızın bundan 1000 yıl öncesinde telefon şebekelerinin olduğunu kanıtıdır" der.

Amerikalı buda bir şey mi, "Biz kazılarda 200 metre derinlikte 2000 yıl öncesine ait fiber optik hatlar bulduk ve bu amerikan toplumunun Ruslardan 1000 yıl öncesinde, gelişmiş dijital haberleşme sistemlerinin olduğunu gösterir" der.

Türk, olanları tebensümle izlemektedir ve lafa şöyle başlar, "Biz kazılarda 500 metre derine indik ve hiçbir şey bulamadık. Buda atalarımızın 5000 yıl öncesinde mobil telefon ve kablosuz iletişim sistemlerine sahip olduğunun bir kanıtıdır" der.

Yüzyıllar öncesine gidebilsek ve elimizdeki cep telefonunu bir bilim adamına gösterip bununla kilometrelerce uzaklıkta birisiyle konuşulabildiğini söyleseydik, mekanizmasını anlatsaydık bilim adamı bile olsa bize inanma ihtimali muhtemelen yoktu.

Bugüne geldiğimizde, insanı kan damarları, sinir hücreleri, kas ve iskelet sistemiyle organlardan oluşan bir yapı olarak gören, hipnoz ve hipnoterapiyi bilimsel bir gerçek olarak algılamayan, bu motor sistemin, çok komplike psişik bir kaptan tarafından yönetildiğini, basitçe ifade ederek, ayrıntılara inmeyen bir bakış ne kadar doğrudur.

Homeostasis denilen dengesel sistemle, birbiri arasında bilgi iletişimi içerisinde olan hücreler ve organların ortak bir tavır alarak zararlı etkeni ortadan kaldırmak için işbirliği yapmaları sağlanır. Normal sınırlar içinde belirli kalıpsal davranışlar göstererek, organizmanın hayatiyetini devam ettirebilmesini sağlar. Bu kalıpsal davranışların dışına çıkamaz. İnsanın nöronal ve hormonal dengesini sağlayan kurucu sistem sayesinde, vücudun herhangi bir parçasında yapılacak müdahalelerde, organizmada belirli kalıpsal davranışlar doğurur.

Sistem otonom işleyen farkında olmadan meydana gelen cevaplar şeklinde kendini korur. Hipnozun müdahalesi işte bu noktadadır. Hipnozda, yaptığımız davranışsal yanlışların farkına vararak, kendi doğrumuza ulaşırız. Bunun için önümüze koyulan engellerden kurtulmamız gerekir.

Topluluk karşısına çıktığımızda duyduğumuz kaygı, elimizin yüzümüzün kızarmasına, sesimizin çatallaşmasına, kelimeleri unutmamıza neden oluyorsa, bu durumu sağlayan, bizim o bahsettiğimiz kalıpsal davranışlardan başka bir şey değildir. "Topluluk karşısında konuşmak nedir ki, herkes çıkıp konuşuyorsa bende yapabilirim" fikrine inanmak bedenide inandırmak, kalıpsal davranışınızın değişmesine ve sizin artık böyle bir durumla karşılaştığınızda farklı bir tepki vermenize neden olacaktır.

Hipnozun etkilerinin elbette bu kadar kolay olması da beklenemez. Bir kalıbı aldığımızda onun yerine koyacağımız yeni kalıp çok iyi analiz edilmelidir. Aksi halde telafisi mümkün olmayacak derinlikte zarara yol açılabilenmektedir.

Şöyle ki; ağrı herhangi bir yerinde meydana gelen bir arızayı haber verir. Arızalı bölge tedavi edilmedikçe ağrı devam ettiği gibi şiddetini artırarak tahribata yol açar. II. Dünya savaşında anestezi maddelerin yetersizliği, birçok apandist, diş çekimi, doğum gibi girişimleri, daha az ihtiyaç duyulan girişimler olarak yorumlanmasına neden olmuştur ve anestezi ilaçlar olmadan ameliyat yapmak mecburiyetini meydana getirmiştir. Düşünün bir kere elimiz ufacak kesildiğinde bile ne kadar acı çekeriz. Anestezi olmadan bir operasyon... Peki yapılması gereken şey nedir? Yeni bir algısal kalıp devreye sokmak. O zamana kadar hayatın kurgusal gerçeklikleriyle, canlılığın korunması için gerekli olan koruyucu sistemleri geçici olarak devre dışı bırakmak gerekmektedir. Peki, bu mümkün müdür?

Japonya'da bu mümkün kılınmıştır. Hastalar çeşitli hipnoz teknikleri ile hipnotize edilerek analjezi sağlanmış, sonra cerrahi uygulanmıştır. Burada dikkat edilmesi gereken nokta, bu sağlanan denge ile kalıpsal davranışların uzun süre devam ettirilmemesidir. Bir noktadan sonra bu durum kişiye zarar verebilir. Bir örnekte Amerika'dan vermek istiyorum.

Sırt ağrısı şikâyeti olan bir öğretmene, sırt ağrılarını ortadan kaldırmak amacıyla bir seans tertiplenmiştir. Hipnotizörün yaptığı bu seans çok başarılı geçmiş ve hastanın sırt ağrıları; tedavi edilmiştir. Fakat Nevrotik bir kişiliğe sahip olan öğretmen bu ağrıları yolu ile çatışmalarını boşaltmakta ve rahatlamaktadır. Kendisine bu imkânı sağlayan kapı da Hipnoz seansı ile hiçbir tedbir alınmadan kapatılınca hastamız derin bir depresyona girmiştir. Bu ve benzeri nedenlerle Hipnoz uygulaması yapan kişiler mutlak ne yaptığını iyi bilen, insan gibi karmaşık bir yapıyı kontrol etmenin derinliğini fark etmiş ve mutlaka insan anatomisi eğitimi almış uzman kişiler olmalıdır.

Sadece Hipnozu bilmek değil, uygulama yapılana da, olabilecekler ile değerlendirebilecek akademik bilgi ve yetkiye sahip olmak gerekmektedir. Bu nedenle tıp doktoru olmayan ve psikiyatrik bilgisi yetersiz olanların bu alanda uğraşması kesinlikle sakıncalıdır. Avrupa'da ve A.B.D. de çıkan kanunlarda bu yöndedir. Hipnoz bir büyü ya da sahne gösterisi değil, farkındalık dediğimiz çözülebilir kilidi açmak için yüzyıllardır kullanılan altın anahtardır.

HİPNOZ İLE DOĞUM (HypnoBirthing)

Doğum ve dünyaya yeni gelen konuğu karşılamak sevinçli olaylar olarak kabul edilse de, doğum yapan anne açısından oldukça sıkıntılı bir süreç olduğu gerçeği vardır.

Kadınlar normal doğumun ağrılı, sancılı ve genellikle de müdahale edilmesi gereken bir süreç olduğunu bilirler. Doğum sürecini bu şekilde algılamaları da olay esnasında gevşemesi gereken doğum kanalı kaslarının daha da kasılmasına ve doğumun daha sıkıntılı bir süreç haline gelmesine yol açıyor.

Dolayısıyla aslında gerekli olduğunda başvurulması gereken bir yöntem olan sezaryenle doğum yapan ya da anne olmaktan vazgeçen kadınların sayısı da artıyor. Fakat yeni tanınan bir yöntem doğum sürecini daha kolay bir hale getiriyor ve olması gerektiği gibi doğal, ağrısız ve keyif alınan bir süreç haline dönüşmesini sağlıyor.



Hipnozla Doğum Yöntemi Nasıl Gerçekleşiyor?

Hipnoz yöntemi hemen herkesin bildiği gibi, uyku haline benzeyen bir trans durumunda olan kişiye telkin verilmesi şeklinde işleyen bir tekniktir. Hipnozla doğum olayında da diğer hastalıkları tedavi etmek için hastaya uygun telkinler verilmesi ile aynı yöntem uygulanıyor. Yani anne adayının doğum olayına ait olan korkularından ve yanlış inanışlarından kurtulmasını sağlayacak olan telkinler veriliyor. Anne adayları doğum esnasında hipnotize olmuş durumda bulunmuyorlar. Uzman tarafından doğum öncesinde seanslara alınıyorlar. Bu seanslar sırasında korktukları doğum süreci ile ilgili takıntıları ve yanlış inanışları düzeltiliyor, doğumunun ağrısız, sancısız, keyif verici bir süreç olacağına inanması sağlanıyor.

Hipnozla Doğum Yönteminin Geçerliliği

Hipnozla doğum yöntemi çok ince eleyip sık dokuduğu bilinen Amerikan Tıp Birliği tarafından onaylanmış ve kabul edilmiş bir yöntem durumunda bulunuyor. Dolayısıyla bu yöntem ve uygulamaları konusunda yapılan araştırmalar hipnozla doğum yönteminin önemli faydaları olduğunu gösteriyor. Tabii fiziksel faydalarının yanı sıra, doğum öncesinde alınan derslerin gereksiz hale gelmesini sağlaması, doğum sırasında ve sonrasında ilaç kullanılmasını engellemesi, doğum sonrasındaki iyileşme döneminin yok denecek kadar az bir süreye inmesini sağlaması gibi avantajları da bulunuyor.

Neden doğum için bu yöntem kullanılmalı?

Korkular hep bilinçaltına yerleşir ve en istemediğiniz anda sizin davranışlarınızı negatif etkiler. Doğum konusunda biriktirilen tüm negatif bilinçaltı korkuları doğumların önünde en büyük engeldir. İşte hipnoz eğitimleri gebenin bu korkulardan kurtularak özgürleşmesini sağlar. Doğum için en önemli korkulan engellerden biri de ağrıdır. Korkular doğumda bir tehlike gibi algılanır ve ağrının daha fazla hissedilmesine neden olur.

HypnoBirthing tekniğinin klasik hipnoz seanslarından farkı nedir?

Hipnoz seansları sadece hissedilecek ağrı ile çalışırlar ve bu ağrının algısını değiştirmeye çalışırlar. Oysa hypnoBirthing tam bir doğuma hazırlık eğitim tekniği ve felsefesidir. Yani doğum için gerekli tüm bilgiler ve doğumda yapacaklarınız size aktarılır. Müdahaleler, doğum pozisyonları, ıkınma teknikleri, doğum nefesi konularından sadece birkaçı. Bu sayede anne doğru bildiği tüm yanlışlarından kurtularak, gerek hamileliğinde gerekse doğumda daha rahat eder.

Hipnozla Doğum Yönteminin Faydaları

■ Anne adayları doğum öncesinde hipnoterapistle giderek doğumla ilgili korkularından kurtuluyorlar. Bu korkulardan kurtulmaları da doğum öncesinde ve doğum sırasında gevşemelerini, rahatlamlarını sağlıyor. Dolayısıyla doğum sırasında doğum kanalı kasları gevşemiş durumda oluyor. Bu da doğumun kolay bir şekilde gerçekleşmesini sağlıyor.

■ Doğum kanalı kasları gevşek olduğu için zorlanma olmadan yani herhangi bir ağrı ya da sancı olmadan doğum gerçekleşiyor. Doğum diğer yöntemlere göre çok daha kolay, kısa sürede, ağrı ve sancı olmadan gerçekleştiği için nefes egzersizleri, ıkınmalar gibi yöntemlere gerek kalmıyor. Anne adayı sıkıntılar ve ağrılar çekmesi gerekmeyen doğumu keyif alarak gerçekleştiriyor. Böylece yeni doğan bebeğine daha keyifli ve güçlü bir şekilde 'hoş geldin' deme şansı bulmuş oluyor.

■ Hipnozla doğum yönteminin faydaları sadece doğum sırasında gerçekleşmiyor. Aslında bu tekniğin sağladığı yararlar doğum öncesinde başlıyor. Bu süreçte anne adaylarının yaşadığı bulantı, kusma, uykusuzluk, çeşitli kokulara karşı hassasiyet, iştahsızlık gibi sorunlar olduğu herkes tarafından bilinir. Ama hipnoz seansları ile rahatlayan annelerin bu sayede söz konusu olan sorunları yaşamadıkları bir doğum öncesi dönem geçirdikleri belirtiliyor. Kişinin kendisini hipnotik trans durumuna geçirerek rahatlama anlamına gelen otohipnoz yöntemini de hipnoz seansları sırasında öğrenen anne adayları, bu tip sıkıntılar söz konusu olduğunda otohipnoz yöntemiyle rahatlayarak sorunlarını aşıyorlar.

■ Doğum sonrasındaki iyileşme dönemi ise neredeyse yok sayılacak kadar az olan bir süreye iniyor. Doğum süresi kısalan, süreç sırasında ağrı, sızı, yorgunluk gibi problemlerle karşılaşmayan anneler, doğum sonrasında keyifli bir şekilde bebeklerini kucaklarına alabiliyorlar.

*Kendinize söylediğiniz her şey
bir gün gerçeğiniz olur...*



OTO HİPNOZ-NEDİR? KENDİ KENDİME HİPNOZ YAPABİLİR MİYİM?

Kendi kendine hipnoz; doğal oluşan bir zihinsel durumdur. Bu durum; odaklanmış yoğun trans ile kendini telkinlere açmaya niyetli olmak olarak ta tanımlanabilir.

Oto hipnoz, her yönüyle yararlanabileceğiniz bir metottur. Bunun yanı sıra oto hipnoz ile stressiz bir şekilde bağışıklık sisteminizi güçlendirerek hedeflerinize ulaşabilirsiniz. Oto hipnozun en güzel yanı, uzun vadeli bir eğitim almaya gerek kalmadan çok kısa sürede çok etkili sonuçlara ulaşmanızı sağlayabilmektedir. Hatta bunu kendi kendinize de öğrenebilirsiniz.

Bu metotla telaşlı hayatınız da kısa molalar vererek kendiniz için zaman ayırabilmek şeklinde düşünebilirsiniz. En büyük avantajı artık hayatının kontrolünü ele almaya başlama duygusudur. Kendi kendini olumlu yönde etkileyebileceğini gördüğünde bu sizi cesaretlendirecektir.

Eğer zihin bir süper bilgisayarsa otohipnozla süper programcılar olabilirsiniz. Yapmayı hayal ettiğiniz önemli değişiklikleri yapmaya başlayabilir, sağlığınıza olumlu etkileyebilir veya kendiniz için harika bir gelecek yaratmaya başlayabilirsiniz.

Otohipnoz özdisiplin, özkontrol demektir. Bu da kişisel özgürlüktür.

Otohipnoz nasıl öğrenilir?

1. Bulduğunuz ortamı oto hipnoz için uygun hale getirin. En az 15 dakika boyunca kimse sizi rahatsız etmemelidir. Telefonlarınızı kapatın ve sessizliğin tadına varın...

2. Rahat edebileceğiniz en uygun şekilde oturun veya uzanın. Üşüyebilirsiniz, battaniye sizi sıcak tutacaktır. 15 dk. boyunca yavaşça günlük endişelerinizden uzaklaşmanız ve onları bırakmanız gerekiyor. Bu konuda bencil olabilirsiniz. Sonuçta sizin sağlığınız söz konusu.

3. İlk önce gözlerinizi kapatın. Başlangıç için hayal kurmak, günlük problemlerinizden uzaklaşmanıza yardım edecektir;

Büyük, beyaz, yumuşak bir buluta sahip olduğunuzu hayal ediniz. Tüm endişelerinizi, problemlerinizi ve korkularınızı bu bulutun üzerine yerleştirin.

Tamam mı? Şimdi bu bulutu iyice itiniz. Her nefes verdiğiniz zaman bu bulut tüm problemler ile gökyüzünde/ufukta kayboluyor ve iyice küçülüp uçup gidiyor.

4. Şimdi asıl hipnoza başlayabilirsiniz. Derin nefes alın ve verin. Uygun nefes alışverişi diyaframı kullanarak yapılır. Nefes alırken karnınızın şiştiğini fark edin, nefes verirken ağzınızdan verin. Vücudun doğal ritmine ayak uydurun. Bu durumda bir şeyleri zorlaştırmayınız- Doğru nefes alıp vermeye çalışınız.

5. Nefes alış verişinizi kontrol ediniz. Her nefes alışınızda, bir miktar rahatladığınızı düşünün. Bu rahatlamaya bir renk, bir kıvam verin veya bu rahatlamayı ışık olarak hayal ediniz. Bu "rahatlamayı" içinize çekerken daha gerçekçi yaşamanızda size yardımcı olacaktır. Örneğin her nefes alışınızda içinize çektiğiniz temiz havanın tüm vücudunuzda dağıldığını ve siz devam ettikçe, daha da rahatladığınızı hayal edebilirsiniz. Sizi iyi hissettiren bir görüntü hayal ediniz. İsterseniz bu rahatlamayı kalıplaşmış telkinler ile de destekleyebilirsiniz. Ruhunuza/iç sesinize seslenin:

"Her nefes alışımda derine, daha da derine, bu güzel rahatlama durumuna erişiyorum". Telkinleri ek olarak kullanmayı herkes sevmeyebilir. Sizin için en uygun metodu kendi deneyimleriniz ile seçebilirsiniz.

6. Şimdi her nefes verişinizde, gerginliğinizi azaldığınızı zihninizde canlandırabilirsiniz. Her nefes verişte kasılmayı vücudunuzdan atıyorsunuz, tamamen bırakıyor ve rahatlıyorsunuz. Bu muhteşem hissi, içiniz de hissedip tamamen algılayabiliyorsunuz. Bu durumun tadını çıkarın. Artık prensip olarak oto hipnoza başladınız. Başlangıç olarak bu kadarı yeterlidir. Eğer birkaç hafta sonra daha derine gitme arzunuz oluşur ise, etkisi daha büyük olan yoğunlaştırma metodunu uygulayın:

Yoğunlaştırma

7. 10 basamaklı bir merdiven hayal edin, bu basamakların sonunda bir kapı var. Bu kapının ardında, sadece size ait olan sihirli odanıza ulaşabiliyorsunuz. Bu oda, sizin içinde rahat edip özgür olduğunuz ve komple rahatladığınız sadece siye ait olan bir yer.

8. Bu merdivenin başından inmeye başlayın ve sondan geriye saymaya başlayınız- 10'dan 0'a.

Her basamakta, kendinize daha derine ve bu muhteşem rahatlamaya indiğinizi telkin edebilirsiniz.

Tam olarak şöyle: "Ve derine gittikçe bu muhteşem uykuya daha fazla iniyorum" veya: "Daha da derine gittikçe, rahatlamam daha da fazla artıyor."

Derin ve sakin nefes alışverişine devam ediniz. Ayrıca elinizin merdivenin parmaklıklarına dokunduğunu hayal edin.

9. Merdivenin sonunda ulaşmadan- yani 1 ve 0 rakam arasında- bunu da telkin edebilirsiniz: "Ve sifıra vardığımda, daha derine- iki katına kadar- bu muhteşem uykuya ineceğim."

10. "Sıfır" dediğinizde, sihirli kapının karşısında duruyorsunuz. Bu kapıyı iyice inceleyin ve ardından açınız. Sihirli odanıza adım atın. Bu oda çok güzel donatılmış, tam da sizin hayal ettiğiniz gibi, mükemmel. Derin nefes alın ve bu odada bulunan havanın tadını alın. Bu sessizliğin, sakinliğin üzerinize tesir etmesine izin verin.

11. Kendi iç sesinizi dinleyin, kendinizi nerede mutlu ve huzurlu olduğunuzu hissediyorsanız onu hayal edin. Bu mutluluk hissini bir ışık konisi olarak, en sevdiğiniz renkte hayal edin.

Bu "ışığın düğmesini" iyice açın ve bu muhteşem ışığa dalın. Akışına bırakın ve vücudunuzun tamamına bu mutluluğun yayıldığını hissedin.

12. Bir müddet sonra sihirli odanızda yatağınızı buluyorsunuz. Uyku sersemi gibi yavaşça yatağınıza yaklaşıyorsunuz. Yatağa uzandığınız anda üç kat daha derine, bu muhteşem uykuya indiğinizi biliyorsunuz. Yeniden derin nefes alın ve sonrasında: Yatağınıza uzanın! Anında, üzerinizi muhteşem bir his kaplıyor ve böylece kendinizi bu hissın güzelliğine bırakabiliyorsunuz. Bu yatakta bilinçaltınız açılıyor ve sınırlarınız ortadan kalkıyor:

Bu yatakta imkansızlığı ortadan kaldırmanız mümkün! Uzak yerlere seyahat ediniz, kendinizi hep olmak istediğiniz gibi görebilirsiniz...

Bilinçaltınız bu görüntüyü kayıt ediyor ve yakın zamanlarda, gerçekte bulunan halinizin bir parçası olacak. Daha ilk oto hipnozdan sonra, vücudunuzdaki sakinliği ve rahatlığı hissedeceksiniz. Ne kadar sık oto hipnozu uygularsanız, bu duygu içinizde o kadar çok yoğunlaşacak. Bu tekniği dikkate alarak, devamlı uygulanması verimli olacaktır.

Başlangıç olarak 1 den 6 ya kadar ipuçları ile başlayın, oto telkin ile birkaç uygulama tecrübesini toplayana kadar, yoğunlaştırılmış metodu (1-12) sonra ki zamana ayırın.

Oto Hipnozdan Çıkış Nasıl Oluyor?

1. Kendi iç sesinize seslenin:

"Az sonra bu muhteşem uykudan yavaşça uyanacağım. Şimdi bir'den üç'e kadar sayıyorum..."

- üç dediğim zaman tamamen uyanık olacağım. Kendimi fit ve dinç hissedeceğim."

2. Bu konuda terimler olduğu gibi değil, anlamsal olarak uygulanması önemlidir.

3. Ardından 1'den 3'e kadar sayınız. Rakamlar arası telkin ek olarak katabilirsiniz, örneğin:

"Gittikçe daha da uyanık olacağım. Nabzım ve tansiyonum, vücudumun normal haline dönüyor".

4. 3'e varınca gözlerinizi açıyorsunuz. Kalkmadan önce kendinize birkaç dakika zaman bırakın- kendinizi tamamen rahat, dinç ve dinlenmiş hissedeceksiniz. Ayrıca kendinizi "hipnoz edilmiş" hissetmeniz gerekmiyor.

Bu durumda kendinizi hipnoz etkisi altında mısınız diye deneyimlerden vazgeçebilirsiniz. Kendinizi gidişatın akışına bırakın. Bu süreç içerisinde, kendinizi kontrol etme zorunluluğundan uzak tutun.

Oto hipnozda hafiften orta trans derinliğine ulaşabilirsiniz. Pozitif telkinler ile çalışmak bu dereceler için yeterli olacaktır.

Kısa Seyahat/Tatil:

Yukarıda belirtilen tekniği uygulayarak, kendinizi trans durumuna geçirebilirsiniz. Ardından en sevdiğiniz tatil yerini içsel gözünüz ile canlandırın. Ortamı gözetleyin, havayı içinize çekin, çevreyi dinleyiniz. Gerçekte bu mekanın var olup olmaması mühim değildir. Bu durum tamamen sizin hayal gücünüze kalmıştır.

Örneğin olağanüstü tropikal bir kumsalda, sıcak kumun üzerinde uzandığınızı düşünebilirsiniz. Denizin dalgalarını usulca kıyıya vurduğunu duyabilir, aynı zamanda güneşin kızıl renkte battığını izlediğinizi hayal edebilirsiniz. Hava sıcak, bedeninizden hafif bir esintinin gezdiğini hissedebiliyor, derin nefes aldığınızda, büyülenmiş bir duygu oluşuyor. Kendinize hayal ettiğiniz bu güzel ortamın tadını çıkarmak için, 5-15 dakika zaman verin. Dilerseniz o mekanda örneğin bölgeyi keşfetmek için geziler yapabilirsiniz.

Burada mühim olan konu, bilinçaltınızın siz oto hipnozdayken canlandırdığınız olayların gerçek mi yoksa hayal mi olduğunu sorgulamasına gerek olmadığıdır. Oto hipnozun etkisinden çıktığınız an, kendinizi az önce serinletici kısa bir tatilden gelmiş gibi hissedeceksiniz...

Trans durumunda telkinler ile kendi kendine de telkin yapabilirsiniz. Sadece pozitif, güçlendirici telkinler ile çalışmanız gerektiğinize dikkat ediniz. Bilinçaltınızı yalanlar ile kandırmayınız:

"Ben güzel, ince ve sağlıklıyım" demeniz, eğer aşırı kilolu iseniz işe yaramayacaktır.

"Think Positive" (Pozitif düşün) kitaplarda sürekli yazdığı gibi, geleceğiniz için kurallar koyunuz:

Gün geçtikçe, sağlıklı beslenmenin sevincini içimde daha da hissediyorum. Hayal ettiğim görünüşe sahip olana kadar, daha da inceliyorum...

- ve her zaman kendimi tamamen huzurlu hissediyorum". Bu sadece kulağa hoş gelmiyor, aksine iyi de geliyor...
- ve gerçekleşiyor!

■ Örnek Otohipnoz Telkin Metni

Otohipnozu yeni uygulamaya başlayanlar için ilk bir hafta 10 dakikalık kendi kendine telkin çok etkilidir.

"Kendi düşüncelerime hükmedebilirim, kendim üzerinde söz sahibiyim. Her gün her noktada kendi üzerimdeki tesirim gittikçe artacak. Kendime tesir etmek için her şeye sahibim bunu düşünerek değişikliklere başlıyorum"

■ Dikkat, Konsantrasyon Hafıza ve Motivasyon Telkini

Otohipnozu yeni uygulamaya başlayanlar için ilk bir hafta 10 dakikalık kendi kendine telkin çok etkilidir.

"Kendi düşüncelerime hükmedebilirim, kendim üzerinde söz sahibiyim. Her gün her noktada kendi üzerimdeki tesirim gittikçe artacak. Kendime tesir etmek için her şeye sahibim bunu düşünerek değişikliklere başlıyorum"

■ Kendine Güven Telkini

Otohipnozu yeni uygulamaya başlayanlar için ilk bir hafta 10 dakikalık kendi kendine telkin çok etkilidir.

"Kendi düşüncelerime hükmedebilirim, kendim üzerinde söz sahibiyim. Her gün her noktada kendi üzerimdeki tesirim gittikçe artacak. Kendime tesir etmek için her şeye sahibim bunu düşünerek değişikliklere başlıyorum"



Sigarayı bırakmak hipnozla çok kolay!..

Sigara illetinden kurtulmak mı istiyorsunuz?

Siz ama sadece siz kurtulmak istiyorsanız, bu lanetten, bu illetten kurtulmak istiyorum diyorsanız, çok uğraşıyorum ama bırakamıyorum diyorsanız,

işiniz çok kolay.

Hipnoz yardımıyla birkaç seansta sigarasız bir yaşam sizi bekliyor.

Hipnoz Sigarayı Bıraktırır...

Hipnozla sigara bırakma, sigara alışkanlığınızın değişmesi anlamına gelir. Sigara bağımlılığı, bilinçaltına yerleşmiş ve bu nedenle otomatikleşmiş güçlü bir bağımlılıktır. Sıkça tekrarlanan (yaklaşık 21 kez) her düşünce veya davranış bilinçaltına geçerek kaydedilir ve alışkanlık halini alır.

Sigara içmek bir alışkanlıktır. Sigara bilinçaltı tarafından bir arkadaş, bir dost, sosyalleşme aracı, keyif verici bir madde olarak programlandığı için bu programlar değişmeden, sigaradan kurtulmak çok zordur. Arkadaşlık önce gizli ve özel bir flörtle oluşur ve beraberliğiniz başlar.

Aylar, yıllar geçer. Bu zaman zarfında, en önemli anlarınızı; yani en güzel, en hüzünlü, en mahrem anlarınızı onla paylaşmışsınızdır. Ve bu arkadaşlık artık size zarar vermeye başlamıştır. Güzel başlayan arkadaşlık artık yavaş yavaş nefes darlığına yol açmakta, size ölümcül bir hastalığın yani kanserin davetiyesini verip, sizi uzun vadede oraya götürmektedir.

Ve siz de o daveti kabul ediyorsunuzdur. Çünkü bir yandan da o arkadaşınıza yani sigaraya toz konduramıyorsunuzdur. Ama yıllar sonra gerçekler gözünüze görünmeye başlamıştır. Sonra kendinizi dinlemeye başlıyorsunuz. Evet, siz de artık eskisi gibi hür değilsiniz; o arkadaşına yani sigaraya bağımlı kalmışsınızdır ve sağlık sorunlarınız da ciddi boyutlara gelmiştir. Yani aslında bu arkadaşlığı bitirmek istiyorsunuzdur. Sanki artık ona bağlı bir insan haline gelmiş, sizin varlığınızın sahibi olmuş ve onsuz bir şey yapamama noktasına gelmişsinizdir.

İşte hem bu bağımlılıktan kurtulup bağımsız, hür, iradeli ve istediğini yapan bir birey olmayı sağlayan; hem de günümüzün en korkunç ve yaygın hastalığı olan kansere yakalanmamak ve daha sağlıklı bir yaşam sürmeniz için; ilaçsız, kesin, kalıcı çözüm olan 'hipnozla' sigara bırakma seansı sizin için önemli bir şans olabilir.

Neden hipnoz?

Sigara içmeye neden olan alışkanlığın kökleri bilinçaltında da ondan. Bilinçaltını devreye sokmadan kullanılan tüm sigarayı bırakma yöntemleri başarısızdır. Hipnoz en güçlü bilinçaltına ulaşma yöntemidir. Sigara bilinçaltı tarafından bir arkadaş, bir koruyucu, çevre ile ilişki kurma aracı, keyif verici bir nesne olarak programlandığı için bu programlar değişmeden sigaradan kurtulmak zordur.

Ayrıca otomatik davranışların yönetimi bilinçaltındadır.

Otomatik pilot gibi idare eder bizi bilinçaltımız. Bir törendir sigara içmek. Hiç farkında olmadan tetikleyen her etkende sigarayı yakarsınız. Yemeklerden sonra, bilgisayarda çalışırken, çay kahve içerken, molalarda, araba sürerken, sıkılınca vs..

Bilinçaltını İKNA ETMEDEN kullanılan tüm sigarayı bırakma yöntemleri başarısızdır. ÇÜNKÜ, insanlar bilinçaltı ikna edilmeden sigarayı bıraktığında ne olur? Daha fazla yemeye başlarlar. Ya da daha sinirli, aksi ve geçinilmesi zor kişiler haline dönerler. Bazıları sürekli bir şeyler yapma arzusunu kazanırlar, ama çoğu zaman boş boş işlerle meşgul olurlar. Tüm bu göstergeler orada, bilinçaltında sigara içmeyi sağlayan enerjinin boşta kaldığını gösterir.

Hipnoz bu alışkanlıkları kırmanın en etkili yoludur.

Hipnozla sigara bırakma bilinçaltına işlenen o sahte arkadaşlığı kökünden temizleyip; size özgür ama bilinçli, sağlıklı bir yaşam sunuyor. Hipnoz; arkadaşınız olan sigara yerine; sizin sağlıklı, gülümseyen, istediğinizi yapan, istediğinizle arkadaş olan ve uzun, mutlu bir yaşam sürmenizi sağlıyor. Sigarayı tek başınıza bırakamıyorsanız hipnozla bırakabilirsiniz.

Hipnoz sizi kötü alışkanlıklarınızdan, bağımlılıklarınızdan kendi isteğiniz ve onayınızla bırakır. Böylece hafiflemiş bir şekilde yaşamınıza devam edersiniz. Bu sorunu tek başınıza çözebilseydiniz; zaten burada bu yazıyı okumazdınız. Sigara bırakma işlemini kimyasal ilaçlarla da çözenize gerek yok. Hipnozla sigaradan kurtulma vücudunuzun ve bilincinizin kabul edeceği doğal çözümün adıdır. Günde 3 veya 4 paket sigara içmeniz hiç önemli değildir; hatta günde 1 paketten fazla sigara içiyorsanız, daha hızlı ve kolay sigaradan kurtulursunuz.

Hipnoz, gerçekten de sigarayı bırakmak için en etkili yöntemdir. Çünkü hipnozla bilinçaltına ulaşılarak sigara içmeye neden olan alışkanlığın kökleri bilinçaltından silinir.





Kişiyi sigara içmeye yönelten şartlanmaların, hipnozla ortadan kaldırılabilme şansı vardır. Hipnoz sorunları beyinde ve bilinçaltında çözen bir yöntemdir ancak önce kişinin bırakmayı içtenlikle istemesi gerekir. İçtenlikle bırakmayı istemeyen birine zorla sigara bırakılmaya çalışılırsa, kısa bir süre sonra yeniden eski alışkanlığına dönmesi çok muhtemeldir.

Sigarayı bıraktıktan sonra, öksürük azalır ve üç ay içinde kaybolur, koku ve tat alma duyuları iyileşir, soluk alıp verme kolay hale gelir, kalp krizi geçirme riski azalır. Beyin kanaması riski azalır, bacaklardaki damar hastalığı riski azalır.

Sigara bağımlılığı bilinçaltına yerleşmiş, kuvvetli bir bağımlılıktır. Sık sık tekrarlanan düşünce ve davranış bilinçaltına kaydedilerek alışkanlık halini alır. Farkında olmadan birçok şey sigarayı hatırlatır ve sigara içilir. Birçok insanın sigarayla arasında duygusal bir bağ kurar. Bu bağ bilinçaltı düzeydedir. Kişi sevinince, stresli olduğunda, üzülduğünde, çay içerken ve yemeklerden sonra sigara içebilir.

Hipnoz sigaranın oluşturduğu alışkanlık yaratan davranışlarınızı değiştirecek yerine yeni sağlıklı davranış biçimleri koyacaktır. Örneğin canınız her sigara çektiğinde derin bir nefes almanız o anda sigara arzunuzu yok edecektir. Ya da daha elinize sigarayı aldığınız anda o sigaranın elinizde olduğunu fark edecek ve sigara içmekten vazgeçeceksiniz. Bu kadar basit. Eğer öyle sigaraya karşı nefret duymuyorsanız, sadece sağlık nedenleri, sosyal nedenler vs gibi toplumda ikinci sınıf vatandaş muamelesi görmekten uzaklaşmak istiyorsanız, çok uzun yıllardır sigara içiyorsanız ve çok uğraşmanıza rağmen bir türlü bırakamamışsanız o zaman hipnoz sizin için uygun bir yöntemdir.

Sigarayı bırakınca kilo alma korkusu yüzünden sigara bırakmayı erteleyen birçok kişi olmasına rağmen, olay hiçte abartıldığı gibi değildir. Yapılan bir araştırmada sigarayı bırakanların 3 te 1'i kilo alırken 3 te 1'i kilo vermiş ve 3 te 1'inin de kilosu değişmemiştir.

Kilo almanın nedeni şudur:

Sigara içerken tat ve koku hücrelerinin çalışması baskılanır. Sigarayı bıraktıktan sonra tad ve koku duyuları normale gelirken, yiyeceklerin daha iyi tadı ve kokusu alınmaya başlar. Bu dönemde karbonhidrat alımını kısıtlamak, bol su içmek ve yürüyüş yapmak gerekir. Abur cubur atıştırma huyundan da vaz geçmek gerekir. Bir süre sonra metabolizma normal hızına erişince problem kalmaz. Sigarayı bırakmak isteyenlerin en korktuğu şeylerden biri olan, bırakınca kilo alma sorunu, hipnoz sırasında verilen telkinlerle daha iyi önlenebilir.

Burada öncelikle sigara içmenize neden olan duygusal etkenlerin ortadan kaldırılması gerekir. Nedenini bilmediğiniz olumsuz duyguları bastırmak amacıyla sürekli sigaraya davranan bir kişiyse bu temizliği yapmak özellikle önemli. Bu nedenle hipnoz seanslarının tam olarak uygulanması gerekir. Ayrıca bu tedaviyle sigarayı bırakmanızı engelleyen bilinçaltı nedenler açığa çıkarılır ve o nedenlerin yerine daha sağlıklı, makul nedenler bulunup değiştirilir. Duygusal sorunlar temizlendikten sonra kişi kendini zaten son derece huzurlu ve rahat hissedecektir. Kendiliğinden sigaraya olan bağımlılık azalmaya başlayacak ama alışkanlık yapan özelliği kalacaktır. Tek yapmanız gereken bırakmak istemek..

Gerisi kolay..

Bu yöntemle tek kaybedeceğiniz şey sigara.

Hipnozun aşamaları

Doğrusunu isterseniz kişi, hipnoterapi yönteminden yararlanmaya karar verdiği an hipnozun ilk aşaması başlamıştır. Ama yine yaygın olarak benimsenen görüşe göre hipnozun aşamaları aşağıdadır.

1. HAFİF HİPNOZ:

Tam anlamıyla bir hipnoz oluşmamıştır. Telkin alma yetisi artmıştır. Hafif hipnozlarda göz kapaklarındaki seğirmelerde artma gözlemlenir.

- Rehavet
- Rahatlama
- Göz Kapağı Katalepsisi
- Birbirinden ayrı kas grupları katalepsisi,
- Ağır veya süzülen duygular.

2. ORTA DÜZEY HİPNOZ:

Telkin ile katalepsi oluşturulabilir. Bu düzey hipnozda solunum derin ve yavaştır. Kısmi amnezi olabilir.

- Koku ve Tat Değişimleri,
- Amnezi ve rakam bloğu,
- Analjezi (Ağrı yokluğu),
- Otomatik hareket,
- Kısmi halüsinasyonlar.

3. DERİN HİPNOZ:

Hipnoz bozulmadan gözler açtırılabilir. Hareketler donuk ve monotondur.

- Halüsinasyonlar (Pozitif), Görsel & İşitsel,
- Negatif Halüsinasyonlar,
- Tuhaf hareketler,
- Hipnoz sonrası telkinler,
- Anestezi (duygu yokluğu),
- Komatoz,
- Uyurgezerlik.

Bu tür hipnozda gözlenebilir.

Hipnozun derinliği ile telkinlerin kabul görme ihtimali arasında bir orantı yoktur. Klasik hipnoz anlayışına göre hipnoz, telkin edilebilirliğe ulaştıran bir araçtır sadece. "**Öyleyse telkin edilebilirliği arttıran güç nedir?**" diye kimse sorma ihtiyacı hissetmemiş Bu güç kendi görüşüme göre "**bilinçaltının**" gücüdür.

Bilinçsiz zihnin temel özellikleri...

İnsanın gelişimi doğumdan ölüme kadar kesintisiz olarak devam eder. Bu süreçte insanda en az değişen şey bilinçaltının yapısal özellikleridir.

1. Bilinçaltı anıları depolar:

İnsanların hayatları boyunca öğrendikleri ve edindikleri bütün deneyimler burada saklanmaktadır. Bilinçaltı bu depolama görevini iki şekilde yapar.

Birincisi geçici depolama, diğeri ise, kalıcı depolamadır.

Zihin bir hard disk gibi çalışır. İçine konulan bilgiyi ilk konulduğu haliyle alır ve hep orada tutar. Birinin size hakaret ettiğini varsayalım. Bu olaya odaklandıkça, üzerinize alındıkça zararı gören siz olursunuz. Her ne söylerseniz söyleyin, gün boyunca sürekli aklınıza gelir. Yürürsünüz aklınızdadır, eve gidersiniz "Ya bu adam bana nasıl böyle bir şey der." diye hala söylenirsiniz. Adamın bakışları canlanır gözünüzde... Başka biri size biraz farklı baksa, "Neden öyle bakıyorsun, ne demek istedin, yoksa bana hakaret mi ediyorsun." der ve işi tartışmaya bile götürebilirsiniz.

Bu durumun tam tersinde ise, yine bir hakarete maruz kaldınız, filtrelerinizi açtınız ve kayıt sisteminize girdi. Olayı önemsiz olarak nitelendirdiniz, bu maillerimizi spam olarak sınıflayabildiğimiz gibi bir sınıflamadır. Başınıza gelebilecek en kötü şey, hayatınıza dışarıdan bakanların size, "ne gamsızmış yahu, adam küfretti hiç oral bile değil" demeleridir. Ama bu düşünceleri onlara batır, size değil. Bu durum size değil de, size küfredene, sizin hakkınızda "garip" diyerek konuşanlara yük olur. Oysa siz bu durumu çoktan aklınızdan çıkarmışsınızdır. Unutulmaması gereken şey, filtreler hayat kurtarıcıdır, ömrünüzü uzatır, aynı virüslerden koruyan filtreler gibi. Hayatımız neden bilgisayarımızdan daha az değerli olsun ki?

2. Duygular alanıdır:

Bilincimiz, bilinçaltında birikenleri yargılar, eleştirir, kabul eder ya da etmez; işine yaramadığına inandığı bilgileri ise bilinçaltına geri gönderir. Bu kötü, işe yaramaz bilgi birikintileri yaşamımızı yönlendiren bir parça haline alır. Sigara içme, yeme alışkanlığı, stresler, endişeler. Alışkanlıklarımız bizi biz yaparlar. Bilinçdışı ise bedenimizde otomatik, istem dışında seyreden tüm olayları idare eder... Nefes almak, kalbin çalışması, bağırsakların çalışması gibi... Bilinçaltında oluşan duygular da kendini bilinçdışında karışık bulur. Bilinçaltı duygularla çalıştığı için, ona mantıkla hükmedemezsiniz.

Size bir iç diyalogdan bahsedeyim:

- Ya kaç sefer oldu, hala yapıyorum. Hâlbuki yapmamalıyım.
- Offf off!
- Eeee? Engellesene o halde!
- Ama ne yapayım ki, elimde değil. Deniyorum deniyorum ama bir türlü olmuyor.

Denediğiniz bilinç ile çalışmaktır, bilinçaltıyla değil...

3. Semboliktir:

Bilinçaltımız sembolik bir dil kullanır. Semboller kullanır ve bunlara tepki verir. Birtakım davranış ve tepki biçimleri, bilince sembolik olarak yaptırılabilir. Bilinçaltı bir sembolle (resim) birçok anlam yükleyeceği gibi, birçok resimle bir anlam ifade etmeye de çalışabilir. Sembollerle daha iyi anlar. İletişimde, eğitimde anlatılan hikâyeler ve verilen örneklerle somutlaştırarak bu nedenle daha iyi anlaşılmayı sağlayan bir araçtır. Onun anlayabilmesi de, anlatabilmesi de somutlaştırma becerimizin gelişimiyle alakalıdır. Çünkü duyu organlarının verilerinin izahını, ancak somutlaştırılmış sembollerle ifade edebilir ve ortaya koyabilir.

Bilinçaltı, sembollerle anlatılan dili, bir oyun gibi algılar ve oldukça sevinir. Kendisini daha mutlu, daha canlı hisseder. Buna örnek olarak ders çalışmak istemeyen bir çocuğu verelim. Çocuk annesine gelir ve sıkıntısını dile getirir. Anne bir miktar düşündükten sonra, "Belki de oturduğun sandalyede bir şey vardır, bir de bunu dene." der ve çocuğa yeni bir sandalye getirir. Çocuk halinden memnundur, sandalye daha rahattır ve dersini çalışmaya devam eder. Burada kilit noktası şudur, olayların bağlantılarında mantık aradığınız an büyü bozulur ve sistem çöker. Anne çocuğa, "Bu ikisi de aynı sandalye nasıl daha rahat olduğunu iddia edebiliyorsun?" demiş olsaydı büyük ihtimalle çocuk da "Evet, haklısın anne ikisinin hiçbir farkı yok, ders çalışmıyorum." diye sızlanmaya devam edecekti. Bilinçaltı onu basit bir sandalye olarak görmez.

5. Duyguları haklı göstermek ve serbest bırakmak için bastırılmış anıları sunar.

Vücuttaki her türlü reaksiyon bilinçaltına bağlıdır, bastırılan her şey farklı bir şekilde ortaya çıkar. Beden dili, onun hâkimiyetindedir. Bedensel sinir ağımızın kendine has işleyişinin en belirgin davranışlarında da, en gizli belirsiz davranışlarında da mutlaka bir tepki vereceği esasına göre çalışan bir sistemdir. Bu sistem bilinçaltımızı farklı tepkilerimizden yine kendimizin sorumlu olduğumuz gerçeğiyle yüzleştirir. Eğer bilinçaltına, gerçeğin dışında anlamlar yüklemeye zorlayacak olursak, o kendisinin isteğine uygun kişiyi kandırabilmekte ve başka sebepleri izaha yönlendirmektedir. İnsanların ana dilleri, beden dilleri olduğu halde konuştukları ikinci dillerini anadil kabul ederek, yalan söyleyemezler, beden dillerini uydurmakta hep geç kalmaktadırlar.

6. Vücudu korur ve işlemlerini sağlar:

Vücudu korur ve işlemlerini sağlar. Bilinçaltı bünyesinde mükemmel bir sağlık planı barındırır. Siz farkına varmadan kendi içinizde sistemleriniz düzeltilir. Hangi kiloda olursanız olun, zayıf olmak da, şişman olmak da zihninizde kayıtlı olan programa göre şekillenir. Kendinizi daha mutlu, ya da daha mutsuz, daha başarılı ya da daha başarısız, daha şişman ya

Oyunun kurgusunu değiştirdiğinizi sanır. Sembollerini değiştirdiğiniz an sonuç da değişir. Hiçbir şey yapamıyorsanız, değiştirebileceğiniz hiçbir şey yoksa kalkıp bir iki adım yürüyün, elinizle saçınızı düzeltin. Emin olun bu bile işe yarayacaktır. Yaptığınız, sembolü duyguyla ilişkilendirmektir. Tıpkı bir anahtar ile kapıyı ilişkilendirmeniz gibi. Seminerlerimde konuşma konusunda bir sıkıntısı olduğunu belirten katılımcıya, izleyicileri insan olarak değil de, patates çuvalı olarak düşünmesini söylemiştim. Böylelikle heyecanlanmayacaktı, çünkü karşıdakiler duygudan yoksun çuvalardı. Gördüğümüz gibi bir duygu (utanma-heyecan) ve onunla ilişkilendirilen bir sembol (çuval) söz konusu. Sembollerini kullanarak neler yapabileceğinizi görürseniz hayret edersiniz.

4. Kişiyi koruma amacıyla, çözülmemiş olumsuz duygularla bağlantılı anıları bastırır. Mantıklı açıklamalar yapmak ve duyguları serbest bırakmak için bastırılmış anıları açığa çıkarır.

Oluşturmuş olduğu mantığıyla hem kendisini ifade eder, hem de kendisini inandırır. İnandığı tüm araçları, kendisi tespit ederken de kendi onayından başka bir onaya geçit vermez.

da daha zayıf olmaya programlandırabilirsiniz. Doğru kaynakları bilmeseniz dahi her neyi arzuluyorsanız o ideal olarak bilinçaltınızda mevcuttur. Telkinle oraya ulaşabilirsiniz. Eğer birisine sürekli olarak ne yapıp ne yapmaması gerektiğini söylerseniz, kişi bir süre sonra bunalıma girer. Dış programlama ile benlik kopması yaşar ve kendi bilinçaltı ile uyumunu yitirir. Birilerinin programlamasına izin vermeden, kişi kendini hayatın akışına bırakmalı ve davranışlarının sonuçlarından yararlanmayı öğrenmelidir. Bilinçaltı emirlere uymayı sever, ama emirleri yerine getirmek için net talimatlara ihtiyacı vardır. Bu net talimatları ancak kişi kendisi bilir. Bilinçaltı bedenın işçisi olarak bilinir. Bedenin fonksiyonlarının otomasyon sistemi ile yürümesini sağlar. Bilinç emirleri verir, bilinçaltı da uygular. Bilinç; bilinçaltına direktifler verir.

Bilinçaltı yalnızca emirler alıp bunları mantıklı kıyaslamayla yargılayarak yerine getirdiği için hizmetkâr adını alır. İnsanlar, gereksiz sınırlamaları kabul ederek, kendilerini hipnotize ederler. İnsanlar kendileri için kurallar, yasalar koyuyorlar, sonrada bunların esiri olup mutsuz oluyorlar. Bilinçaltı insan ne isterse, insana onu verir. Yalnız bilinçaltı çok istediğimiz veya hiç istemediğimiz şeyleri yani üzerinde en fazla konsantre olduğumuz şeyleri çok kısa sürede bize verir. Emir almak ona yüklenmiş olan ilk koddur.

7. İçgüdüleri ve genel alışkanlıkları devamlığını sağlar:

Bütün algılamaları kontrol eder. Bilinçli zihinle alışverişi sağlar. Bilinçli zihin, akıl yürütme ve planlama yaparken; bilinçdışı zihnimiz, bütün davranışlarımızı kontrol eder. Bilinçli zihin, bütün düşünce, duygu ve davranışlarımızı kontrol eden, yöneten bilinçdışı zihnimizi, etkiler.

8. Bilinçaltımız doyumsuzdur, doldurulamayacak bir kapasiteye sahip olan bu ambara her zaman daha fazlasını yüklemenizi bekler:

Sürekli daha fazlasını aramak üzere programlanmıştır. Asla doymaz, doyması gerekli olan her alanda duyduğu açlık ve doyumsuzluk aslında onun ilerleyiş dengesidir. Bu dengeyi kaybetme ihtimalini hesaba katmayan bir yönü vardır. Esasında bilinçaltı hiçbir zaman olumsuz emir kabul etmez.

Bu bilinçaltının doyumsuzluğu ve arayışı sayesinde, insan her zaman kendini gerçekleştirme ve öğrenme arzusuyla doludur.

9. Her şeyi kişisel düzeyde alır:

Hemen herkeste aynı refleksin görüldüğünü ilk önce oturmak için nasıl çaba gösterildiğine iyi bakın. Önce başkalarında sonra elbette, kendi iç bütünlüğümüzde...

10. En az çaba ilkesiyle hareket eder:

En az direnç yolunu izler. Kolaycıdır, hazırıcıdır; hiç zora gelmez. İnanmıyorsanız, bakın bakalım aldığınız sorumluluklara hangileri en kolay veya zor. Gözlemleyin.

11. Olumsuz emirleri işleme almaz:

Bilinçaltı olumsuz ifadeleri işleme almaz. Örneğin "olumsuz düşünmeyeceğim" ifadesinin zihindeki çağrışımları olumsuz düşünme fikri üzerinedir. Bu yüzden bilinçaltı da olumsuz düşünme üzerine sonuçlarınızı ortaya çıkarır ve aksine olumsuz düşünme düşüncesinin yerine olumsuz düşünme tavrı gelişir büyür.



Yoga Yol ve Yolculuk

Yoga; Ruhumuz ile bedenimizi birleştiren güçlü, dikkati toplayan, rahatlatan ve aynı zamanda yumuşak bir hareket yöntemidir. Vücut ve nefes çalışmalarını ile fizyolojik gücü, zihinsel rahatlamayı ve içimizdeki enerji kaynaklarını aktivleştirmeyi sağlar. Yoganın asıl amacı ise insanları „aydınlanma“ yolunda destekleyen bir felsefedir.

Bu aydınlanma sürecindeki meditasyonda daha uzun, daha sakin ve hareketsiz oturabilmesi için vücudun daha sağlıklı ve esnek olmasını sağlayarak, beden üzerinden ruhumuzla bağlantıya geçebiliyoruz.

Hiç durmayan düşüncelerimizi sakinleştirip bedenimizde olumlu bir etki yaratabiliyoruz. Bunu bedenimiz için bir fırsat bilip şifalandırma gücünü aktifleştirip, gerçek doğamızı görüp duygusal, fiziksel ve zihinsel düşümleri çözmeyi başarıyoruz.

Yoganın geçmişinin 8000 yıllık olduğu söylenmesine rağmen ne bir din nede doğmatik bir inançtır. Öğretileri, Veda'nın (bilgi) son bölümü olan Upanisadları yapraklara yazılmıştır. Bu yapraklar zamanla kaybolup yıprandığı için en eski yazıların 2000 yıllık olduğu tahmin edilmektedir.

Önemli yazılardan olan Bhagavat Gita (Tanrının şarkısı) Mahabarata Destanının bir bölümüdür. Burada hayatımız için spiritüel ve etik kurallar destan halinde anlatılmaktadır. "Yoga Sutraları ve Hatha Pradipika" Patanjalinin en klasik metnidir.

Sonuncusu ise bilimsel olarak geçerlidir ve yoga duruşlarını, nefes çalışmalarını, kendimize(Niyamas) ve diğerlerine(Yamas) davranış ve kurallarını içerir. Yapılan uygulamalara ve çalışmalara, yani yoga duruşlarına „Asanalar“ (hoş duruş) denir.

Her Asana'nın ismi doğadan ve hayvanlardan esinlenerek oluşmuştur. Mesela aşağıya bakan köpek çok bilinmiş bir asanadır ve omurgamızın esnek kalması için çok etkilidir. Ağaç duruşu dengeyi sağlamak içindir, kobra duruşu belin alt kısmını güçlendirir ve nefesimizle beraber duygusal olarak kalbimizi açmakla bize enerji verir.

Her asana'nın ayrıca eski hint dili olan sanskritceside vardır ve yoga eğitimlerinde bunlarda öğretilir. Asana'nın fiziksel faydasının yanında zihinsel ve enerjisel faydaları da çok etkilidir.

En klasik türü olan Hatha Yoga (Güneş ve Ay), günümüzde en çok uygulanandır. Nefes çalışmaları, seviyelere göre asanalar, meditasyon ve son dinlenmeyi içerir.



Modern yaşantımıza uyum sağlayarak kolaylıkla uygulanabilir. Herkesin kendi yeteneklerini görüp ve geliştirmesini sağlamasından dolayıda özellikle uzun yıllar spor yapmamış kişiler için çok uygun bir başlangıçtır.

Hangi yaşta olursanız olun veya ne gibi fiziksel rahatsızlıklarınız olursa olsun herkes için kolaylıkla uygulanabilir bir yöntemdir. Fiziksel, zihinsel ve ruhsal gelişme destek sağlamaktadır.

Yoga da vücudun „sesini dinlemek“ önemlidir çünkü Yoga da rekabet yoktur ve herkes olduğu gibi mükemmeldir.

Vücüdümüzün sesini dinlemek için en önemli göstergemiz ise Nefesimizdir. Yogadaki en önemli fark nefesimizle kendimize dönmemiz ve nefesle farkındalığımızı geliştirip her anlamda değişimi yakalayıp hayata geçirmemizdir.

Pranayama olarak adlandırılan nefes çalışmaları, Chi, Ki, Qi diye adlandırdığımız yaşam enerjisi (Can) dir.

Nefesimiz „Can“ dır ve onsuz yaşam yoktur. Yoga daki nefesin önemi ise buradan kaynaklanmaktadır. Tabiatın bize verdiği en güzel hediye bedenimizdir.

Bedenimizde tabiati gereğince bize sağlıklı olmamız için en mükemmel hizmeti sunar.

Bizimde bedenimizi sağlıklı besin, uyku, dinlenme ve yoga gibi yöntemlerle, esnek, enerjik ve huzurlu olabilmemiz için desteklememiz gerekiyor.



Yoga nın bedensel ve ruhsal faydaları;

- İyi bir lenf dolaşımı sağlar
- Kan dolaşımını olumlu etkiler
- Bağışıklık sistemini güçlendirir
- Kronik rahatsızlıkları azaltır
- Sirt, bel, baş vs. ağırları azaltır veya tamamen ortadan kaldırır
- Hormonları düzenler
- Kas, omurga ve iskeleti güçlendirir
- Depresyona karşı son derecede etkilidir
- Stresi azaltır, uykusuzluğa iyi gelir ve duygusal dengeyi sağlar
- Doğal nefes almamızı sağlar



Yoga düzenli ve uzun süre yapıldığında ayrıca huzurlu ve mutlu olmayı öğreten hediye/hazinelere sunmaktadır.

Cesareti ve empatiyi artırır.

Alışkanlık haline gelmiş olumsuz düşünce, davranış (sabırsızlık, çabuk vazgeçmek, agresiflik vs.) kalıpları çözerek kendimize doğru bir yolculukta yardımcı olur.

Sağlığa ve huzura doğru aldığınız özel yolunuz da kendinizle yüzleşme cesareti bulup, olumsuz taraflarınızı olumluya dönüştürme fırsatı yakalayabilirsiniz.

Eğer ciddi anlamda kendinizle buluşmaya, barışmaya hazırsanız dış dünyanın ilişkilerinizin, zamanla olumlu değişimler başlar. Çünkü siz en önemli ilişkinizi sağlamlştırıyorsunuz. Tabiki bu kendinizle olan ilişkiniz.

Bahsettiğim potansiyel hepimizde var olmaktadır. Sadece yoga bu şansı görmemizi ve değerlendirmemizi sağlar.

Sağlığımıza ve mutluluğumuza zaman ayırmak için Yoga mükemmel bir yoldur.

Yoga; kendimize doğru kişisel yolculuğumuzdur.

Namaste

SUZAN AYNAL KİMDİR?

İlk olarak 2008 yılında Uluslararası yoga eğitmenlik sertifikasını Yoga Vidya Almanya Bad Meinberg'de aldı. Daha sonra ise "Yaşlılar için Yoga", "Sirt Yoga", "Çocuk Yoga Eğitmenlik" sertifikasını ve "Çocuklarla Muzik ve Yoga" seminerini Kinder Yoga Akademie Köln'de tamamladı.

Yoga eğitimlerinin yanı sıra çeşitli ayrıca aldığı eğitimler:

- Reiki I Usui Öğret Almanya 2009
- Reiki II Usui Öğretisi Almanya 2009
- Reiki Master Usui Öğretisi Almanya 2010
- Soundbowl Titresim Masajı Eğitimi Sertifikası - İlk Seviye Almanya 2010
- Soundbowl Titresim Masajı Eğitimi Sertifikası - İleri Seviye Almanya 2012
- Melek Kocluğu Sertifikası - Beki Ikala Erikli - İstanbul 2012
- Spirituel Danışmanlık Sertifikası - Mesude Evliyazade -Zisan Durma- İstanbul 2015
- Transandantal Meditasyonla erken yaşlarda tanışan Almanya Doğumlu Suzan Aynal Hukuk Fakültesi mezunu, Evli ve 2 çocuk annesidir.



Hypnose **Plus**

Coaching & Beratung





*Hypnose **+** Plus*

Coaching & Beratung



Müge Eskin Eroglu

Müge Eskin Eroglu

Web: www.hypnosemuge.de

E-Mail: muge@hypnosemuge.de

Mobil: 0049 (0) 176 803 89 622

Adres: Friedrich-Bergius Straße 5
65203 Wiesbaden