

YOLCULUK *Senin*

GÖKSU TUMAÇ

Ayrılık
Sonrası
Toparlanma
Kılavuzu



YOLCULUK
Senin

SOLA UNITAS - SOLA KIDZ

Fetih Mah. Tahralı Sok. Kavakyeli İş Merkezi

No: 7/E İç Kapı No: 16 Ataşehir/İstanbul

Telefon: 0212 939 76 52 - E-posta: solaunitas@solaunitas.com

www.facebook.com/solayayinlari

www.twitter.com/solaunitas

www.instagram.com/solaunitasyayinlari

www.instagram.com/solakidz

<https://kitap.solaunitas.com>

ISBN: 9786256974845

Yayıncı Sertifika No: 45798

1. Baskı: İstanbul 2023

İmtiyaz Sahibi: Umut Kısa

Genel Yayın Yönetmeni: Buket Konur

Editör: Gülnur Gözübek

Son Okuma: Buket Konur

Mizanpaj: Özkan Köse

Kapak Tasarımı: Özkan Köse

BASILDIĞI YER

Deren Matbaacılık Ambalaj Sanayi ve Ticaret Limited Şirketi

Yakuplu Mah. 194 Sok. 3. Matbaacılar Sitesi No:337/338 Beylikdüzü/İstanbul

Sertifika No: 47881

© Bu kitabın tüm yayın hakları Sola Koç. Eğ. Dan. Hiz. A.Ş.'ye aittir. Yazılı izin alınmadan kısmen veya tamamen hiçbir yolla kopya edilemez, çoğaltılamaz ve dağıtılamaz.

YOLCULUK *Senin*

Ayrılık Sonrası
Toparlanma Kılavuzu

Göksu Tumaç

İçindekiler

| | |
|--|-----|
| Önsöz | 7 |
| 1. Hafta Yolculuk Senin | 11 |
| 1. Hafta Beslenme: Gerçek Besin, Gerçek Sen | 21 |
| 1. Hafta: Omurganı Dik Tut, Tek Yol Pilates | 30 |
| 1. Hafta: Egzersiz Programı | 35 |
| 2. Hafta: Hedeflerimizle Aramızdaki Engel | 56 |
| 2. Hafta Beslenme: Tabak Modellemesi | 62 |
| 2. Hafta: Antrenmana Başlarken | 67 |
| 2. Hafta: Egzersiz Programı | 71 |
| *Isınma | 76 |
| 3. Hafta: Kendine İş Çıkar | 87 |
| 3. Hafta Beslenme: Glisemik İndeks | 91 |
| 3. Hafta: Barre Pilates Egzersizleri | 95 |
| 3. Hafta: Egzersiz Programı | 97 |
| *Esneklik ve Soğuma Çalışması | 102 |
| 4. Hafta: İlişkiler | 112 |
| 4. Hafta: Alkali Beslenme ve Detoks | 118 |
| 4. Hafta Egzersiz: Evren Çeşitliliği Sever, Tabii ki Beden de | 124 |
| 4. Hafta: Fonksiyonel Egzersiz Programı | 126 |
| 5. Hafta: Kadın Olmak | 137 |
| 5. Hafta: Döngümüz ve Hormonlarımızla Dost Beslenme | 144 |
| 5. Hafta: Feminine Flow Egzersiz Programı | 148 |
| 6. Hafta: Sürdürülebilir Yaşam Alışkanlıkları Oluşturmak | 162 |
| 6. Hafta: Termojenik Beslenme | 167 |
| 6. Hafta: H.I.I.T. Work Out | 171 |
| Sonsöz: Intictus | 185 |
| Teşekkür | 188 |
| Kaynakça | 189 |

Önsöz

İnsanın, gözünün önündeki perdenin kalktığı şahane anlar olur. Durumun tüm çıplaklığıyla ortaya serildiği, belki aylardır, belki bir süredir olmakta olanın farkına varıldığı o an. Kimi ilk beyazını gördüğünde, kimi artık mutlu olmadığını kabul ettiği o anda, kimi tartıda psikolojik sınır kilosunun 10 kilo fazlasını gördüğünde, kimi hayatını paylaştığı o kişiyle ilişkisinin yürümediğini fark ettiğinde... O an; ataletin, hayıflanmanın, adını koyamadığın kasvetin bittiği, işin adının konduğu, eyleme geçme mecburiyetinin dosdoğru, dupduru önümüzde olduğu andır. Umarım herkes o âna ulaşır; çünkü o an ne kadar gerçek bir krize yol açsa da, içinde mutlu olunmayan bir sürecin sonudur. Benimse, işte o anda kendimce bulduğum çözüm değişti. Kimseyi suçlayamazdım çünkü bütün süreçlere nasıl yol açtığımı adım adım görmüştüm. Benim kendimi sevmekten başka çarem yoktu.

Benim için o an, artık evliliğimin yürümediğine emin olduğum andı. Hayatımın en iyi fiziğiyle, kendime zerre kadar güvenmiyordum. Çaresizce başkalarının ağzından iyi bir şey duymak istiyordum. Onaylanmak isterken, sevdiğim ne var, ne yapmak istiyorum hepsini unuttuğum. Ben olmaktan vazgeçmişim ve bu, bende sevilecek bir şey bırakmamıştı. Bende ne eksik derken, ben ne istiyorum göremeyecek hâle gelmişim. Ben ne istiyorum dediğim an, gözümün önündeki perde kalktı ve kendime, ne denli zalim davrandığımı, bir yerlere koşarken neden koştuğumu bile unuttuğumu fark ettim.

Peki, beni bu noktaya ne getirmişti? Louise Hay'ın okuduğum ilk kitabı *Düşünce Gücüyle Tedavi* beni biriyle tanıştırdı.

Hayatta kalmam için canla başla çalışan, anne karnından altı yaşına kadar zihnime kazınmış tüm düşüncelerim, kabullerim, kalıplarım ve korkularıyla... Kısacası, bilinçaltımla. Onunla tanışınca, onu anlamaya çalıştıkça ve nihayetinde de anladıkça sevmeye başladım, o altı yaşındaki kız çocuğunu kucaklamadan büyüyemeyeceğimi fark ettim. Üyelerimle beraber yürürken de bakış açımın artık bir parçası olmuştu. Ruh, beden ve zihnin beraber gelişmesinin, iyi yaşam *wellness* için birinci öncelik olduğu bilincine o zaman vardım. İşte bu hâl benim antrenörlüğümü de sonsuza kadar değiştirdi. Değişebilmek benim mesleğimin anahtar kelimesi. Antrenörler, insanın bedenini daha güçlü, daha hızlı, herhangi bir sebep ile istenilen koşula ulaştırmak içindir. Bu konuda eğitilirken, hormondan bahsederiz, kaslardan, kemiklerden, totalde insanın biyolojik varlığından konuşur, bilgileniriz. Bir insana sistematik şekilde yüklenme uygularız; temelde antrenman bunun için yapılır. Ancak karşımızdaki hücreler bütünüünün, hiçbir şey olmasa canı istemediği için vazgeçebileceğini daha az hesaba katarız. Tabii ki uygun şekilde beslenen, uyuyan, dinlenen birinin, fiziksel hedeflerine varmakta daha başarılı olması muhakkaktır. Ama herhangi bir hedef sözkonusu olduğunda onun peşinde olmamızı sağlayan kilit kelime “motivasyon” sadece bununla sağlansa, bu kadar insan spor salonuna yazılıp sene boyunca devamsızlık etmezdi. Neden istenildiğine akılla ikna, kalple de inanç sağlandığında kişi değişebilir.

Bu ülkede kadın olmak, sıklıkla tek başına yetmez kimseye, sizden birinin kızı diye bahsetmeyi severler, kimi zaman nişanlısı, ama en çok karısı. Gelin olarak seçilmek lütuf çünkü. Çoğu ilişkide o tektaşı görmek için bekler kadınlar. Erkekler için hayatın bir evresinde “olsa da olur” olan bu kurum, kadınlar için belli bir yaşa gelince zaruridir. Bu bizim için çoğunlukla bir mertebedir. Evlenebilmiş olmak için yapılan evlilikler hiç de az değil, bütün kalbi ile evet diyen kadın şahsen pek az tanıyorum. O mertebeye vardktan sonra, tabii ondan

vazgeçmek de kolay olmuyor. Evli kalmak, o teklifi bekleyebileceğin uzun bir ilişki içinde olmak, maalesef bizim gibi toplumlarda insanın kendi kimliğinden, varoluşundan bile kıymetli olabiliyor kimi zaman. Ve bu en çok değer gören şeyinden, eş olma vasfından vazgeçebilmek devasa bir eşik. En azından benim için öyle oldu. Seküler bir ailenin eğitilmiş kızı olarak içimden çıkan ananelerle uğraşmak, zamanımın çoğunu planladığım, devasa yatırımımın çöpe gitmesi, yanlış bir seçim yapmış olmak, suçluluk...

Oysa her insan doğru insan, her ilişki o anın doğru ilişkisi. O olmadan büyüyemezdin, hayatın sana en lazımken verdiği oydu. Ona teşekkür etmek gerek, hayata teşekkür etmek gerek. Bazen zamanı geldiğinde artık sevilmemeyi zarafetle kabul etmek gerek. Gerçekten sevip sevmediğine, gerçekten o an için ne istediğine karar verebilmeye, önce o sevgiyi kendine veremeye hazır olmak gerek. Belki de pırıl pırıl gökkuşağı renklerinde yepyeni tüylerimizle nefis bir Anka kuşuna dönüşmek için yolunmuş tavuğa döndüğümüzü hatırlamak gerek bazen, ama haberiniz olsun o yeni tüyler de bakım istiyor, badem yağı, sarı kantaron, sevgi, ilgi öyle işte.

Ayrılık, bir ilişkinin ölmesi ve bir kayıp... Tüm kayıplar yıkar, acı verir. Ne şekilde olursa olsun. Sağlıklı bir yas süreci geçirmek, kendine sorular sormak, kesinlikle işe yarar şekilde kendini meşgul etmek, ayağa kalkmak için süper çözümler. Al-datılarak ya da ne sebeple onu kaybettiysek bilelim ki; iş buraya gelene kadar iyi gitmeyen tonla şey vardı ve biz devam edebildikçe, aslında tatmin olmadığımız bir ilişkinin içinde kalabiliyorduk, katlanabiliyorduk sadece. Muhtemelen o şey, katlanamadığımız sarmaldan çıkalım diye oldu. Şimdi yeterince zamanımız var. Zaman, zaman ayıramamaktan şikâyet ettiğimiz ne varsa onun zamanı, zaman hedef belirleme, kendimizle tanışma zamanı, cesaret edemediğimiz imaj değişikliğinin belki, belki giymeyi hayal ettiğimiz o blucinin zamanı, iyi yaşam alışkanlıkları kazanma zamanı, daha sevdiğimiz işler

yapmanın, en çok da daha sevebileceğimiz kişi olmak yolunda adım atmanın, kendini kabul etmenin zamanı.

Birçok değişim metodu, diyet programı, kişisel gelişimle alakalı bir sürü materyal gördüm. 20 dakikada düz karın, mutluluğun 100 altın kuralı, Papua Yeni Gine diyeti, hepsi işe yarıyor. Yarışma tipi vücut geliştirme diyetleri işe yarıyor, her şey işe yarıyor. Ama hiçbirisi, bir şeyden bahsetmiyor: Öz-değer. O 36 beden pantolonun içine girmeye karar verilirse giriliyor ama o 36 beden pantolonun içinde kendinize güvenme garantisini kimse veremiyor. Şampiyon olmak, başarılı olmak insanın kendisiyle, hayatla barışmasına yetmiyor.

Şu anda elinizde duran yol haritası, size yardım edeceğini düşündüğüm ne varsa; mesleki bilgilerim, antrenman programları, örnek tarifler ve hedeflerinizi netleştirebilmeniz için çalışma bölümleri içeriyor. Bu benim yazdığım bir kitap değil, bu benim ayağa kalkma çabam... Bu sürecin sonunda eğer izin verirseniz içinde kendinizle yaptığınız sözleşmelerin olduğu, beraber yürüdüğümüz, altı haftalık bir sürecin notlarını bulacağınız bir de günlüğümüz olacak. Ölçümlerinizi, duygu durumunuza dair notlar alacak birçok alanınız olacak. Her haftanın antrenman planı, beslenme stratejisi, motivasyon önerileri farklı. O zaman bu sürece neden başlamak istiyoruz buradan başlayalım.

1. Hafta

#yolculuksenin

Bir derdimiz var, önce bunu kabul edelim. Kabul edelim. Kabul etmeden hiçbir şey yoluna girmiyor, girdiğini sanıyoruz sadece. Bizden kolay ayağa kalkıp sosyal hayata dönenler, yani öyle yaptığını sandıklarımız, bir gün *İssız Adam*'daki Alper gibi tek bir tokayı görüyor ve tuzla buz oluyor her şey... Yapmaya-lım bunu kendimize. Ağlamak güzeldir, acıklı aşk filmleri güzeldir. Aşkın acısı bile güzeldir. ☺

Boşaltalım duygularımızı, izin verelim kendimize. Kabul etmeden, görmeden, yas tutmadan, saygı duymadan bitişler maalesef hazmedilemiyor. Onu unut derler ya, değmez derler ya, değer ve daha önemlisi bu acıyı görmezden gelmek değil, bu acının tam da içinden geçmek sağaltan, iyileştiren. Bu acıdan geçmeden, gereken dersleri almadan, yeni yollara gidilmiyor maalesef. O acıdan geçmek, o dersi almak, kadınların çoğu için Yeni Bay Doğru'ya ulaşmak için bir yol ve bunun hatırına bir sürü kitap okunuyor, enerji çalışmaları yapılıyor. Ama öncelikli bir dert var, o da öz-değer algısı. Kimseye yaranmayı, kimsenin olmayı, kimseyle olmayı hedeflemeyen, sadece değeri kendinden menkul bir öz-değer algısı. Ara ara ağlanılır ama yapacak çok işimiz olduğunu da unutmadan, içinde olduğumuz sadık yol arkadaşımıza odaklanarak. ☺

Bunu yaparken, ruh, beden ve zihin üçlüsünü birden ayağa kaldırmak gerek. Eğer hayata daha materyalist bir yerden bakıyorsanız, o zaman da zihninizin yarattığı hislere bakmaktır ihtiyacımız. Birinden biri eksik kaldığında sağlıklı hissetmek mümkün olmuyor. Sağlıklı yaşam alışkanlıkları kazanmak,

kendimizi seve seve dönmek şu an odaklanmaya çalıştığımız şeydir; çoğunlukla yapılmayan da bu.

Dönmek için kötü, değersiz, sevilmeye layık olmadığını düşünmek genel insan motivasyonu olur sıklıkla, hele ki aldatılmışsanız, terk edilmişseniz, hayatınız boyunca sizi hazırladıkları eş olma vasfını geride bırakmışsanız buna inanmanız çok daha kolaydır. Gerçi ataerkil toplumun içinde, bu fikre inanmak her durumda kolaydır. İnsanı değişime ne motive eder? Koskoca sektörler, bir sürü kişi bunu düşünüyor. Neden? Çünkü mutluluğu bir hedef olarak tutmak, modern dünyada bir şeyler satmanın en kolay yolu. Reklamaların bile çoğu, negatif bir tablo çizmek, ardından pırıl pırıl ürünü koymak, kişiye hayatının o ürüne sahip olunca değişeceği, harika olacağı tablosunu çizmek üzerine kurulu. Kilo vermeliyiz, kalp ve damar sertliğinden, kanserden korkmalıyız ve en önemlisi spor salonuna gitmezsek değişmemekten, yaşlanmaktan korkmalıyız. Zaten mevcut şeklimizden asla mutlu olmamalıyız. Mükemmel standartlara uygun bedeni veren antrenörlere, doktorlara, diyetisyenlere minnettar olmalı ve zaman geçtikçe daha da formda, makina gibi olmalıyız, dal gibi olmalıyız... Peki nedir bu standartlar? Sosyal medyanın standartları: Uygun olabilmek adına ilave ve diyet gıdalar... Hatta ilaç tüketmeye, estetik operasyonlar geçirmeye mecbur olduğumuz standartlar...

Peki, bu standartlara uymuyorsak, çok mu çirkiniz? Peki, çirkinsek hiç mi sevilmeye layık değiliz? Annelerimiz, bir kere olsun güzel kızım demedi mi? Bu sistemin kimyasal gıdaları, GDO'ları biraz olsun sorumlu değil mi? Kim karar veriyor, kadınların iri memeli ve en fazla 40 beden olmasına, sağlıklı olan tek başına biz miyiz, yoksa bir türlü yaranamadığımız standartlar mı? "No pain no gain," yani acı yoksa kazanç yok mu? Yani iyi görünmek bedeli olan bir şey mi? Yanlış anlaşılmasın, kendine bakmakla ilgili hiçbir derdim olamaz ve bedeni daha güzel kılan işlerle meşgul olanlar, hepimiz inanılmaz

anlamalı bir iş yapıyoruz ama bir insanı bundan ibaret görmeye karşıyım.

Doğaya bakınca obez olan hiçbir canlı yok. Doğamıza uygun yaşasak hepimiz formda olacağız. Canlı ihtiyacı olan miktar kadar beslenir ancak biraz fazlasını depolar; ki bulamazsa hayatta kalsın, daha fazlasını ise bedenine sokmaz zaten. Sanayi tipi gıdalar ve suni tatlandırıcılar, bunlar besin değeri düşük kalorisi yüksek yiyeceklerdir, insan sağlığını tehdit ederler. Temiz beslenme dediğimiz şey, olması gerektiği gibi gerçek besinlerle bedeni beslemek, bunu bulabiliyor muyuz? Sanmıyorum...

Biriyle çalışırken onu dinler motivasyon kaynağını bulmaya çalışırım, ki bu bazen uzun da sürer. Bana gelen kişiye ne verebilirim, ne alabilir benden? Konuşmaya başlarız, şuram böyle, buram böyle olsun. Neden öyle olsun? Çünkü dar blucin giymek istiyorum. Peki, öyle olsun. Sonra çalışmaya başlarız ve gerçek motivasyonu ararız. Ve aslında o gerçek motivasyon başka bir yerdedir, diğer her şey bahanedir. Aldatıp bir de üstüne “Şişmansın, seninle çıkmış olmama şükret,” tavrıyla gezen eski sevgilidir, “Zayıflasan çok güzel olursun,” derken “Bugün çirkinsin,” dediğini fark etmeyen arkadaşdır motivasyon. Potansiyelinin peşinde değildir insan, bir kalıba uymaya çabalar. Belki de hayatı boyunca buna çalışmış biri olarak, bunun yıkıcı olduğunu söyleyebilirim. Pilates dahi simetrik bir hizalamadan bahseder; oysa en basitinden, yeryüzü engebelerle dolu ve bu engebeler üzerinde düzenli olarak bir günü geçiren herhangi bir canlı illaki kendisine kolay gelen şekilde evirilecek bazı kasları kısılacak, bazı kasları uzayacak ve simetrisini kaybedecektir. Bu hastalık mıdır? Farklılık mıdır?

Modern kapitalist toplumun insan doğasına uygun olmadığı bir gerçek. Sanayi tipi gıdalar ne ise sandalye de o. Hareketsizlik, aynı tip hareket etmek insanlara göre değil; hele iç mekanda çalışanlar olarak ışığa baktığımızdan. 1990’lı yıllara kadar form odaklı, iyi görünme odaklıydık. Vücut geliştirme

kültürüyse 2000’li yıllarda etkisini kaybedip yerine “fonksiyonel fitness”a bırakmaya başladı. Neden? Çünkü 11 Eylül Saldırıları’nda insanlar, eğilmek, doğrulmak, kaçmak, yer değiştirmek gibi yaşamsal becerilerin de iyi görünme hedefleri kadar ve hatta daha önemli olduğunu fark ettiler.

Bu asla kimse fit olmasın demek değildir. Unutmayın doğal olan zaten fit, mücadele edebilir, hayatta kalabilir olmak. Aramızdaki herkes -en azından bir kez- milyonlarca sperm arasındaki yarısını kazanacak kadar atlettik ki buradayız.

Gelin başka bir yolunu deneyelim. Yavaşça elimizdeki kendine öfkeyi, eksiklik duygusunu ve bomboş yargıları bir kenara bırakalım. Egzersizimizi yapalım. İnsan yaşamını kolaylaştıracak hareketlerle potansiyelimiz için terleyelim. Temiz beslenme ve kendimizi sevmekte ısrar edelim, bu yolculuk bizlerin, ne yersek, ne giyersek, ne yaparsak kendimize. Günün sonunda çatlama cesaretini gösterince çiçek açacağız, daha geç ya da daha erken değil.

Niyetlenme Haftası:

- 1. Neden Fiziksel Bir Değişim İstiyorsun?** Kendinizle sohbet etmek pek de akıllıca gelmiyor olabilir. Fakat gün içerisinde birçok insana ayırdığınız zamanı hak etmiyor musunuz? Elbette hak ediyorsunuz. İlk soru çok önemli:

Neden bu değişimi istiyorum? _____

Bu sorunun cevabı ilk bakışta çok kolaydır; ancak dürüst olduğunuza emin olana kadar sorgulayın, gerçekten mi? Teker teker başkalarıyla ilgili cevaplar göreceksiniz, hepsini not alın.

Harika, Őu an hayatınızla ilgili karar alma sűreçlerinde; yabancıların fikirlerine az ya da çok deęer verdięinizi gűrűyorsunuz. Peki, onlar neden önemliler?

İnsan bu noktada başkalarından beklediği ilgi, sevgi ne varsa kâğıt üzerinde görmek zorunda kalıyor ve bu çok büyük bir adım. Başkalarından belediklerinizi değişerek sağlamayı umuyorsanız, o derin eksik ne?

Onu bugün kendinize verin. Sadece kendiniz olduęunuz için, Őu anki size ve sadece kendiniz olduęunuz için... Herkes iyi olan her Şeye layık olduğu için.

2. Bugüne kadar neler yaptınız? Neler başardınız, hatırlayın bakalım.

Ne kadar çok Şey var değil mi? Bunları kendimize ara ara hatırlatmamız gerek. Bugüne kadar büyük küçük birçok Şey başardınız. İşte bu takdire değer! Kendinizi takdir etmiyorsanız, kim sizi takdir edebilir? İnsan kendisine göstermediği anlayışı, sevgiyi nasıl verebilir ve nasıl bulabilir?

- 3. Beş Şükür Egzersizi** Hangi dine inanırsanız inanın, hayattan istemeden önce, hayatın sunduklarına teşekkür etmek gerek. Bulun bakalım bugünün şükürlerini.
-
-
-

- 4.** Olanı sevmekle çıktık yola o zaman bakın aynaya, buna zaman ayırın. Her sabah, her akşam gözlerinizin içine bakarak seni seviyorum deyin. Bu en başta kolay olmayabilir. Buna gerçekten zaman ayırdığınızda gözleriniz buğulanabilir. Gözlerinizle gördüğünüze, kendinizi inandırmak biraz zaman alabilir.

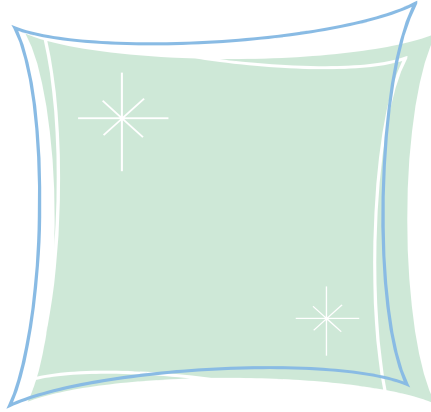
- 5. Nereden Başlıyorum?** İyi yaşam hedefleri belirlerken, önce elimizdeki ilk verileri görmek çok önemli: Nereden başlıyoruz? Tartı, yağ oranı bunlar vücuttaki su miktarıyla oldukça kolaymanipüle edilebiliyor. O yüzden mezura çok daha iyi sonuç veriyor, her vücut bölgesi için, çeşitli kurumlar tarafından belirlenen standardizasyon biçimleri var. American Council of Exercise gibi kuruluşların standardize ettiği ölçüm yerleri var ama daha kolay tespit için en kalın yerden alıp sonra da aynı yeri takip edersek pratik olur. Sabah kalkınca, gözünüzü açar açmaz; sağ elinizle, sol bileğinizi tutun ve on beş saniye sayın, bunu dörtle çarpın. İşte bu gündelik hayatınızda pek ilgilenmediğiniz bir *wellness* verisi: “Dinlenik Nabız”. Aslında bu çok önemli bir parametre, dinlenik nabız düzenli spor yapıldığında düşer, ki bu da kişinin kalbinin güçlenmesi demektir. Kalp bir atımda daha fazla kan pompalayacağı için nabız zamanla düşer. Aşağıdaki tabloyu aydan aya güncellemeniz motivasyon için faydalı olacaktır. Ölçüm koşullarını

sabit tutmak için, hangi saatte tartıldıysanız o saatte, hangi hizadan ölçtüyseniz, o hizadan ölçmek daha sağlıklı sonuç verecektir. O zaman çıksın mezuralar! En bombeli yerden alıyoruz ölçüyü kafa karıştırmamak için. Dinlenik nabzınızın zamanla düştüğünü zaten göreceksiniz. 😊

| WELLNESS VERİLERİ | | | | | | | | | |
|-------------------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| TARİH | | | | | | | | | |
| BOY | | | | | | | | | |
| KİLO | | | | | | | | | |
| DİNLENİK NABIZ | | | | | | | | | |
| GÖĞÜS | | | | | | | | | |
| BEL | | | | | | | | | |
| GÖBEK | | | | | | | | | |
| BASEN | | | | | | | | | |
| ÜST BACAĞ | | | | | | | | | |
| DİZ | | | | | | | | | |
| ALT BACAĞ | | | | | | | | | |
| ÖN KOL | | | | | | | | | |
| ÜST KOL | | | | | | | | | |
| PAZU | | | | | | | | | |
| BOYUN | | | | | | | | | |

6. Vizyon Panosu: Olanı sevmekten bahsettik. Şimdi kendimize daha iyi koşullar yaratmak için hayal kurmaya başlayalım: Ne istiyorsunuz? Hayatınız nasıl olsa daha iyi hissedersiniz? Koskoca kâinat hazır bekliyor. Yeter ki; odaklanabilelim, başımızı hayallerimize çevirebilelim ve çalışalım. Sabah ilk gördüğümüz yere bir pano asalım ve hayal ettiğiniz her şeyin resmini yapıştırıp adını yazalım, işte karşınızda hayalleriniz.

Buraya bütün süreci görmeniz için örnek bir pano koyuyorum.



7. Meditasyon:

Hayatın akışı içinde, ara ara kendimize dönmek büyük bir ihtiyaç. Zihnimiz, bulduğu her şeyi kaydeden bir kara kutu. Ayırt etmeden, iyi kötü her şeyi kaydeden bir kara kutu. Birileri size bir iltifat mı etti, bu iyi davranışınızı kendinize ait bir özellik olarak kaydediyor, birisi para kazanmak çok zordur mu diyor, erkeklere güven olmaz mı diyor, hemen onu da kabul ediyor. Zihin bizi güvenli sulara tutmak ister, daha çok tekrar edileni mevcut durum olarak kabul eder ve bizi orada tutmaya çalışır. Yeni bir durum içinde olmak istediğinizde, aynı zihin sizi güvenli limanınızda tutmak için eski kayıtları koyar. Acıla-

rınızı, güvensizliklerinizi, hatalarınızı önünüze koyar ki hayatta kalın. Aynı sorunla tekrar karşılaşmayın. Dün ölünmemiştir o zaman dün ne olduysa doğrudur ve tekrar etmelidir. Ama bu sebepten yeniyen olan cesaretimizi maalesef kırar. Biz de ne kadar bilinçli davranırsak, yaşam alışkanlıklarımızı gözden geçirsek, o kadar bilinçli inançlar geliştirebiliriz.

Biz dünyayı duyu organlarımızla algılıyor, beynimizle yorumluyoruz. Bu konuya meraklıysanız nörobilim ve psikoloji alanında harika kitaplar var. Ben de klasik bir spiritüel değilim ama olup olmamamın önemli olduğunu da düşünmüyorum. Ne sebeple olursa olsun, asırlardır ada çayı kokusu nazara iyi geliyor, kötü enerjiyi yok ediyor diye inanılıyorsa, siz bu veriye derinlerde bir yerlerde ikna olmalısınız çünkü hafıza yoluyla anıların da aktarıldığı bilimin konusu. Ritüelleri görüp dalga geçseniz de geçmeseniz de, bu sebepten çalışıyor. Bazen bitişler, hisler, kazanımlar, kaybedişler, somut dünyayı algılayan, sadece bu dünyada üreyen, seven, birtakım ilişkiler kurup, görevleri yerine getiren ve -bence mucizevi şekilde- hareket eden bizler için fazla kavramsal kalabiliyor. Ama hislerinizi yazdığınız bir mektubu yakmak, ağzınızdan çıkmadığına pişman olunmuş sözleri söylemenin hayalini kurmak, gerçekten bittiğine ikna olmamıza yardımcı olabilir.

Boşandığımda birçok spiritüel çalışmaya katılmışım. Psikoloğa gidiyor, ritüeller yapıyor ve derhal iyileşmek istiyordum. Bugün kendimi sevgiyle anlıyorum. Ama zamanı gelince iyi hissedildiğini de kabul etmek gerek. Seda Diker'in atölyeleri vardı uyguladığı çalışmayı çok sevmişim ama siz kaynak kitaplar okuyabilir, internette başka uygulamalar bulabilirsiniz.

Bunlardan kurtulmak, kendimi topraklamak ve tabiri caizse olumsuz duygularımı boşaltmak bana çok iyi gelmişti. Yatma saatine yakın olabilecek en sakin yeri seçin, rahat bir konumda avuçlar açık yukarı bakar bir şekilde uzanın, üç kez burundan nefes alın ve verebileceğiniz en uzun sürede vermeye çalışın. Bu nabzınızı düşürecektir ve kaygı gibi duygularınızı

Hayatım, ideal bedenine kavuşmak isteyen kadınlarla çalışarak geçti. Kadınlar için güzellik baskısının ne kadar ağır olduğunu gördüm. Özellikle ayrılık ve benzeri travmalar sonrasında, o ideal bedene kavuşunca her şeyin harika olacağını düşünüyoruz. Ben de düşündüm; yüzde on iki yağ oranı, incecik bir belle, kendimi yolunmuş bir tavuk gibi hissederken buldum. O zaman anladım ki, konu "öz-değer" ve hepimiz için bunun başka bir yolu olmalı!

Elinizde tuttuğunuz bu kitap, içinde antrenman örnekleri, beslenme bakış açıları ve kendimize derinlemesine bakabileceğimiz farkındalık bölümleri olan bir yol haritası. Tüyleri yolunmuş bir tavuk gibi hissediyorsan; bil ki yalnız değilsin: Kız kardeşlerin var ve onlar da kendilerini birçok kez aynı yerde buldular. Onlar da aynı baskıyı zaman zaman hissettiler.

Kadın olmak, hayatı güzelleştirmek, yaratmak, üretmek başlı başına bir süper güç. Biraz sevgi, şefkat, az da badem yağının çıkaramayacağı tüy yoktur. Ve sen rengarenk tüyleriyle bir Anka kuşuna dönüştüğünde bil ki seni yolunmuş bir tavuk gibi hissettiren her şeye ve herkese teşekkür edeceksin. Harika görünmeye de hissetmeye de layıksın, her zaman her hâlinle güzelsin ama daha iyisine dönüşmek istersen, yolculuk senin, ben de eşlik etmeye hazırım, hoş geldin!