

Öğren!



FIRAT ÇAKIR
Yaşamı Kaçu

Fırat Çakır kimdir?

1983'te başladığı spor hayatına atletizm ve masa tenisi ile devam etti. Sonrasında ise Kung-Fu, Kick Boks ve Tayland Boks'u üzerine uzmanlaşıp eğitmenliğe başladı. İstanbul'da birçok spor merkezi açarak işletme görevi de üstlendi. Başta Dünya Fitness Federasyonu olmak üzere birçok eğitimi ve seminerlere katılarak spor sakatlanmalar, duruş bozukluğu, bel fıtığı ve beslenme konuları üzerine uzmanlaştı. Yüzlerce danışmanının sağlığına kavuşmasına yardımcı oldu. "Ben sadece kilo verecektim, hepsi bu!", "Kilonuzu siz belirleyin", "Uykuya dair her şey", "Kıyamet" ve "Sağlıklı yaşa kariyerin olsun" adlı kişisel gelişim kitaplarını yayımladı. Birçok farklı kanalda televizyon programlarına katılan Fırat Çakır, kişisel gelişim konulu kendi televizyon programlarını da hazırlayıp sundu. Halen, geliştirdiği 8 ayrı eğitim programı ile birçok kurum ve kuruluşta seminerler veriyor. www.firatcakir.com.tr

Bedeninizin sesine kulak verin

İnsan sadece dili ile konuşmaz. Tüm bedeni ile konuşur; ancak sahibi bu konuşmayı anlamaz ya da anlamak istemez.

Yaşantımız boyunca birçok durumda bedenimiz SOS vermiş, fakat biz bu çağrıyı görmezden ve duymazdan gelmişizdir. Yaşadığımız çeşitli hastalıklar ya da sıkıntılar öncesinde aynı öncü depremler gibi uyarılar olmuş ve biz dikkate almadığımız için ana deprem bizi yerle bir etmiştir. Kişi öncü depremleri iyi analiz edebilir ve sonrasında gereken tedbirleri alırsa, ana depremi hasarsız atlatabilir ya da en az hasarla atlatabilir. Gribal enfeksiyona yakalanmadan önce bile vücut ısımız düşmeye, sonrasında burnumuz ve genizimiz yanmaya başlar. Ardından da hafiften üşüme halleri, gözlerimizde ufalma ve kızarma meydana gelir. Bu durum fark edildiğinde tedbir alınmaz, yaşanacak hastalığın etkisi minimuma indirilebilir. İşi bu noktaya bırakmadan gereken tedbirler alınır, grip aşısı yaptırılır ve beslenme düzeni dengelenirse, oluşabilecek bir hastalığın önüne geçilmiş olur.

Hastalıkların ortaya çıkmasına neden olan sadece üşütmek, soğuk su içmek, mikrop kapmak ya da vücutun direncini kaybetmesi değildir. Hastalıklara neden olan şey psikolojik olarak yaşadığımız sorunlardır. Hiçbir hastalık yoktur ki, zihinsel bir nedeni olmasın. Yaşanan rahatsızlıklar, zihinsel olarak yaşadığımız hastalıkların fark etmemiz ve tedavisini yapabilmemiz içindir. Kimilerimiz bu hastalıkların farkına varır, tedavisi için uğraş verir kimilerimiz varlığından habersiz yaşarız. Vücudumuzda bulunan her organ hayatımızı

temsil eder ve yaşadıklarımızla doğrudan ilgilidir. Mide sindirmeyi, bağırsaklar boşaltmayı, ciğerler ayırtırmayı, kalp yaşamı, dil konuşmayı, göz görmeyi, kulak duymayı, ayaklar yere basmayı ve dengeyi, bacaklar ayakta durmayı, omurgamızı ana çatımızı oluşturuyor. Tüm bu organlarımızın yaşadığı rahatsızlıklar, hayatımızda bazı sorunlar olduğunu gösterir. Bedenimizin verdiği tepkileri mutlaka ciddiye almalı ve neden meydana geldiğini anlamaya çalışmalıyız. Mutlaka çevrenizde rastlamışsınızdır; sürekli faranjit rahatsızlığından dolayı sesi kısılan kişiler vardır. Ne kadar tedavi görseler de, bir zaman sonra bu rahatsızlıklar tekrarlar. Ses kısıklıkların hayatlarını büyük ölçüde olumsuz etkiler. Aslında yaşanan bu rahatsızlık, kendini ifade edememe sorunundan kaynaklanır. Kişiler söylemek istediklerini ifade edemeyip, içlerinde tutmak durumunda kaldıklarında seslerinde kısılma meydana gelir. Kısılan ses, ne içilen soğuk sudan ne de faranjitten kaynaklanır. Yaşanan mide rahatsızlıkların benzer bir durumdur. Mide sindirmeyi temsil eder. Hayatımızdaki sindiremediğimiz durumlar midemizde sorunlara yol açar. Kabız olmak hayatımızdan atamadığımız şeylerin olduğunu, ishal ise elimizde olmadan giden şeyleri ifade eder. Öksürmek; artık duyun beni demektir. Gözlerimiz görme organımızdır. Gözlerimizde gerçekleşen ağrılar ya da görme bozuklukları görmek istemediğimiz bazı şeylerin olduğunu gösterir. Kulaklarımızda ortaya çıkan ağrılar ise, duymak istemediğimiz bazı sözler duyduğumuzu ve bir daha duymak

istemediğimizin göstergesidir. Bedenimizde gerçekleşen hiçbir şey sebepsiz değildir. Mutlaka bir nedenden kaynaklanıyor. Organlarımızın verdiği tepkiler bunlara dikkat çekmek için gerçekleşir. Çözümü ilaçlarda ya da tedavilerde aramak, kısa süreli çözümler üretecektir. Mevcut sorun çözülmeden sorun ortadan kalkmaz. Bedenimizin attığı çığlıkları duymalı ve yaşamakta olduğumuz rahatsızlığın gerçekte neden ortaya çıktığını bularak o sorunu ortadan kaldırmalıyız. Eğer sorunu ortadan kaldırmazsak, başka bir zaman tekrar aynı rahatsızlığı yaşamak durumundayız. Biz Fırat Çakır Akademi olarak hem bireysel seanslarla hem de merkezimizde yaptığımız NLP, Yaşam Koçluğu ve Sağlıklı Yaşam Koçluğu eğitimleriyle, insanların bedenlerinin çığlığına kulak vermeleri için onlara destek veriyoruz. Şu ana kadar eğitim verdiğimiz kişilerin hepsinden çok olumlu geri dönüşler aldık ve almaya da devam ediyoruz. Hayat sadece bir kere yaşanıyor. Şu anı tekrar yaşamıyoruz. O zaman kendimize değer vermeli, kendimizi sevmeli, bedenimizi tanımalı ve verdiği tepkilerin nedenlerini bulup çözüm getirmeliyiz ki aynı sorunları, hastalıkları ya da olayları tekrar tekrar yaşamayalım. Çoğu zaman baş etmeyi beceremediğimiz duygularımızdan birisi de kayıp ve acının sonucu olarak ortaya çıkan üzüntüdür. Eğer bir kişi üzülmüşse, içe döner yani kendisini evine kapatır, kendiyi baş başa kalmak ve üzüntüsünü yaşamak ister.