



Neslihan Doğan

Kişisel
Gelişim
Danışmanı

Hepinize merhaba,

Hayat nasıl gidiyor?

Hayatınızda değişiklikler varsa korkmayın. Bazen bu korkutucu gözükten değişiklikler ileride geriye dönüp baktığınız zaman iyi ki olmuş, ne kadar çok geliştirdim, ne kadar çok şey öğrendim, ne kadar olgunlaştım dediğiniz bir duruma dönüşebiliyor.

"Hakk'ın karşına çıkardığı değişimlere direnmek yerine, teslim ol. Birak hayat sana rağmen değil, seninle beraber aksın. "Düzenim bozulur, hayatımın altı üstüne gelir" diye endişe etme. Nereden biliyorsun hayatın altının üstünden daha iyi olmayacağını? Şems-i Tebrizi "

Uzun zamandır gazetede sizlerle "Hayata Dair" sayfasında buluşuyoruz. Daha önce de belirttiğim gibi kendi içimde yaşadığım farkındalıkları ve motivasyonları siz değerli okuyucularıma yazı ile aktarıyorum.

Sonunda 2018 yılı haziran ayında küçük bir grup olarak siz değerli okuyucularıyla güzel bir kahvaltılı workshop düzenledik. Ümit ediyorum ki yenisi 2019 Nisan ayında gerçekleşecek. Yine buradan ve diğer medya kanalla-

BİLİNÇALTI KORKULARI HAYATA NASIL YANSIR?

rından duyurulacaktır. Bir araya gelmenin pozitif enerjisini Nisan ayının bahar enerjisi ile birleştirmek niyetim.

Son bir senedir birkaç Kıbrıs TV kanalı beni programlarına konuk ediyorlardı. Geçen hafta Londra'da Kanal T televizyonunda Duygu Tağmaç'ın konuğu oldum. Kendisinin astroloji konusundaki eğitilmiş olması, benim astroloji merakıyla bir araya gelince ortaya harika bir sohbet çıktı. Kişisel gelişim, ruhsal farkındalık, hayatımda uyguladığım günlük rutinler, kadın sağlığı gibi ilginizi çekeceğini düşündüğüm birçok konudan bahsettik. Merak edenlere Kanal T'nin sayfasından izlemelerini tavsiye ederim.

Euro Genç Tv' de sunuculuğunu sevgili Latife İşbitiren'in sunduğu "Engelsiz Yaşam" programına soğuk aldığım için katılmadım. En kısa zamanda inşallah kendisinin programına da katılıp engelsiz yaşamlar ile ilgili bugüne kadar yazdığım yazılarım üzerinden güzel bir sohbet gerçekleştirmeyi ümit ediyorum.

2019 benim için televizyon programı ile başladı. Bunun bir işaret olduğunu düşünüyorum. Artık yazılarımı görsel ve işitsel medya ile harmanlayarak sizlerle buluşmaya niyet ediyorum. Hatta yakında youtube sayfasında kendi kanalımı açarsam, yazılarımı okumak dışında beni izlemeniz de mümkün olacak.

Ayrıca, yine 2019 senesi itibari ile daha çok spor yapmaya ve kendime daha çok değer vermeye karar verdim. Çok fazla fedakar olmak yerine, dengeli bir şekilde verici olmanın önemini



anladım. Emeklerinizin karşılığını alamıyorsanız ya da sürekli karşı tarafı düşünüyorsanız kendinizi yavaş yavaş değersizleştiriyorsunuz. Siz kendi değerlerinizi görmezseniz kimse sizin değerlerinizi göremez. Önce bizler kendimize değer vermeliyiz.

Bunun anlamı kendinizi her türlü yanlışlarınızla kabul ettiğin ve bencil olun demek değil. Tabii ki içimize dönüp bakacağız. Bazen ve hatta çoğunlukla hayatımıza çektiğimiz olaylar ve kişiler bilinçaltında dolup taşan korkuları bize göstermek için ortaya çıkar. Örneğin derinlerde değersizlik, kaybetme ve terk edilme hisleri varsa bize bunları yaşatacak olayları ve kişileri hayatımıza çekeriz. Bunlar evrenin bize içimizdeki değersizliği ve korkuları görmemiz için meydana gelen senaryolardır. Bizler önce bu durumlara çok üzülüp, neden hep benim başıma geliyor bu olaylar diye perişan olabiliriz.

Oysa iş, özel hayat ya da ilişkilerde yaşanan tüm bu sorun-

lar daha önce size yazmış olduğum gibi geçmişte, özellikle de 0-6 yaş arası ve anne karnındaki kayıtlarımızla ilgilidir. Her şey bilinçaltı hafızasına kaydedilerek, orada tutuluyor. Hayatımız ilerledikçe de bilinçaltındaki kayıtlar bir olayla tetiklenerek ortaya çıkıyor. Aşık olacağımız kişiye bile bilinçaltımız karar veriyor.

İşte farkındalık bu noktada ortaya çıkarsa bunların içinden şifalanarak çıkabiliriz. Bu şifalanma için öncelikle karşımıza çıkan bu olayların hangi çekirdek inanç korkularımızı tetiklediğini bulmamız gerekir.

Bu korkuları dönüştürmek için birçok içsel dönüşüm sistemi var. Örneğin regresyon, NLP, Eft, ARTT teknikleri ile bi-

linçaltınıza inerek çeşitli çalışmalar ile kök korkularınızı iyileştirebiliriz.

Bu korkular çok küçük yaşlara dayanyorsa, dönüşümler için sabırlı olmanız ve düzenli bir şekilde bu teknikleri uygulamanız gerekir. Şifalandırma yaparken açılan yerlere kendinize ait korkularınızın tersi olan olumlular koyabilirsiniz. Hatta bilinçaltı olumsuz programları silen olumlular gece uyurken bile dinleyebilirsiniz. Bu tarz uygulamalar için internette birçok video mevcut. Örnek vermem gerekirse ücretsiz olan "Mistik Yol" videolarını dinleyebilirsiniz.

Özellikle kendi öz değer duygunuz için bol bol video dinlemenizi ve tekrarlar yapmanızı öneriyorum. Böylece bilinçaltınızı tekrar sağlıklı bir şekilde programlamış olursunuz.

Eğer bilinçaltı temizleme tekniklerini tek başına yapamazsanız bir uzmandan fayda almanız çok faydalıdır. Bu arada bahsettiğim kişiler psikolojik sağlığı yerinde olan, sadece bilinçaltındaki bazı korkular nedeni ile hayatında kısır döngüler yaşayan ve rehberliğe ihtiyacı olan insanlar içindir. Ciddi şekilde psikolojik veya psikiyatrik rahatsızlığı olanların mutlaka uzman bir psikiyatrist ile görüşmeleri doğru bir adım olacaktır.

Sevgi ile kalın...

e-mail:
info@ndlondon.com

Neslihan Doğan