

Değişim zamanı...

Dora Dergisi okuyucularına kucak dolusu sevgiyle merhaba. Bu güzel Dora ailesine katılmanın ve siz değerli okuyucularla birlikte olmanın mutluluğunu yaşıyorum.. Yaşam alanlarınızda (aşk, iş, kariyer, para, sağlık, aile, sosyal yaşam, arkadaşlık vs..) yer alan sorunlarınızın cevaplarını bu sayfada bulacaksınız.. Yaşam amacım ne? Ben kimim? Hedeflerim neler? Hedeflerimi nasıl gerçekleştirebilirim? Ben gerçekten ne istiyorum?... Nasıl mutlu, huzurlu, sevgi dolu, uyum ve denge içinde yaşayabiliriz? Yoksa ben bunu hak etmiyor muyum? Yaşamımda hep aynı döngüler (aynı tip eş, aynı tip iş, haksızlığa uğramak, başarısızlık, vs..) var. Bunları nasıl iyileştirebilirim? Hatta ailemde yaşanan olayları sanki şu an ben tekrar yaşıyorum. Bu benim kaderim mi? Kendimi nasıl tam olarak ifade edebiliriz? Korkularım ne? Korkularımı nasıl iyileştirebilirim? İçimdeki güçü ve yaratıcılığı nasıl kullanabiliriz? Bütünsel tedavi içinde yer alan, Meditasyon, Reiki, Nlp, Eft, Olumlu düşünce, nefes teknikleri nedir? Bunları nasıl kullanabiliriz? Ne işe yarar? Hep olumlu düşünüyorum ama yine her şey kötü ben bunu başaramıyorum diyorsanız... Korkularınız ve sorunlarınız sizi yönetmeye başladıysa, çözümleri hep birlikte bularak yaşam alanlarımızı yeniden yaratmanın keyfini yaşayacağız. Bugüne kadar yaşadığımız hayat hep annenize, babanıza, eşinize dostunuza ve çevrenize göre değilmiydi? Sevilmek adına, takdir edilmek ve onaylanmak, toplum tarafından kabul edilmek adına yaptığınız bütün bu davranışlar sizi mutlu etti mi? Kendiniz için ne yaptınız? Yaşamınızda kötü giden her şey için hep başkalarını suçlamadınız mı? Kendini sevmeyen, değer vermeyen, kendine güvenmeyen bir insan hayatta istediği her şeye sahip olsa bile, yaşamında hep bir şeylerin eksikliğini duyarak mutsuz olur... Çünkü arayış kendimizdir. Bu yüzden son zamanlarda kitapçılarda parapsikoloji bölümleri kalabalık ve bu kadar çok kitap büyük bir hızla yayılmaktadır. Çünkü aradığımız tek şey biziz. Ben kimim sorusunun cevabını bulmak. Bugüne kadar korkularımızla, kalıplarımızla, kurallarımızla, sınırlı bakışımızla kapattığımız üstünü örttüğümüz içimizdeki o gerçek sevgiye, güce, yaratıcılığımıza ulaşmaktır. İşte bu yolculuk kendini bulma yolculuğu.. Yaşamınızı değiştirme hakkına her zaman sahip olduğunuzu, her an bir seçim hakkınızın olduğunu sizlere hatırlatmak istiyorum. Bugüne kadar bilerek veya bilmeyerek yaptığınız olduğunuz seçimlerle şu an bulunduğunuz bu hayatı

yaşıyorsunuz. Bu yüzden ilk adım yaşamınızla ilgili yapmış olduğunuz tüm seçimlerin size ait olduğunu kabul edin. Şu andan itibaren seçimlerinizi bilinçli olarak yapın. Yaşamınızın sorumluluğunu alın..

Yaşadığınız olaylara tutunmayı, şikayet etmeyi, başkalarını suçlamayı bırakın, kurban değilsiniz. Yaşam size değil, siz yaşama çelme takın. Kaldırın kuralları, kalıpları, sınırlamaları, tutunmaları, kırgınlıkları... Yeni baştan kurun oyununuzu, kurduğunuz oyunun içinde siz siz olun. Çevrenize göre değil, kendiniz ne istiyorsanız öyle yaşayın.. Gerçekten ne yapmak istiyorsanız onu yapın. Başkaları ne düşünür diye yapmak istediklerinizden vazgeçtiğiniz an siz siz olamazsınız. Farkında olun, ancak kendini sevmeyen, değer vermeyen bir insan öyle davranır. Kendinizi çocuğunuz gibi düşünün, çocuğunuz istediğinde hayır dermisiniz? Yada yaşamınızın son gününü yaşıyor olsanız yine istediğinizden vazgeçer misiniz? Başkalarının düşünceleri yine önemli olur mu? Geminizin kaptanı siz olun, korkularınız değil sevgi yaşamınızı yönetsin, başkaları değil,

yaşamınızı siz yönetin.. Unutmayın şu an dış dünyanız iç dünyanızın bir yansıması. Dış dünyanızda yaşadığınız her sorun size sizin içinizdeki düşünce, inanç ve kalıplarınızı, kimliğinizi gösteriyor ve yaşam size böylece kendinize ulaşabilmeniz için ipuçları veriyor. Dış dünyaya bak içeri gör, düzelt diye. Şimdi başlayın. Sadece ne istiyorsanız öyle davranın, özgürce, sevgiyle, neşeyle... Ayna karşısında, günün her anında gözlerinizin içine bakın. Uyurken, uyanırken her an söyleyin:

Ben şu an kendimi tam olduğum gibi kabul ediyorum, çok seviyorum ve onaylıyorum.

Ben çok değerliyim... Değerli olduğumu onaylıyorum ve kendinize şunu sorun: "Bugün seni mutlu etmek için ne yapabiliriz? cevap bir his olarak, tv de, radyoda vs... söylenen bir şarkı, bir söz, bir mesaj olarak size gelecek.. Sadece farkında olun... Bu onaylamaları söyledikçe, sizde, yaşamınızda değişmeye başlayacak...

Siz kendinize en iyi yaşamı layık görmez, kendinizi sevmez ve değer vermezseniz kimse size bu değeri ve sevgiyi veremez...

Şimdi seçim size ait.. Yaşamınızla ilgili şikayet etmeye devam mı edeceksiniz yoksa seçim hakkınızı kullanarak, sevgide kalmayı seçip, kendi iç dünyanıza yolculuk yapmayı, başkalarını değil, kendinizi değiştirmeyi, yaşamınızı değiştirme cesareti göstererek adım atmaya mı seçeceksiniz.. Kendinizi tanıma yolculuğuna ve kim olduğunuzu bilmeye hazır mısınız? Sevgiyle ve hep sevgide kalın..

