

SHE

EYLÜL 2024

RECEP
DEMİRAY

Giorgina Ferri
Kreatif Direktörü

SHEE

TEMMUZ 2024

ISIL FÜŞUN
PEYNİRCİOĞLU
IŞIK ve YOL

SHE

EYLÜL 2024



ÖZNER
YENİEL

*Yalnız olmadığınızı
HİSSEDİN*

SHHE

&GIRLS

EYLÜL 2024

**SELMA
DORUK CURA**

HAYAT

Nefesle başlar

S

TEMMUZ 2024

ME

*ESRA
CESMECI*

Hayatınızdaki fırsatları
DEĞERLENDİRİN

GELENEKSEL VE DİJİTAL MEDYA TEK BİR TIKLA PARMAĞINIZIN UCUNDA!

Ajans Press Technology, markanız hakkında tüm mecralarda yer alan haberleri **yapay zekâ** modülleri ile takip ederek her sabah size toplu haber sunumu yapıyor.





HOŞ GELDİN SONBAHAR

Her sonbahar sayılarımızı hazırlarken çok ayrı heyecan yaşıyorum. Sezonun ilk dokunuşları, kış mevsiminin habercisi, kültür sanat, konser, festival gibi tüm etkinlikleri karşıladığımız bu aylar bilinenin aksine coşku ile gelir benim için.

Doğa aslında sonbaharda dinlenmeye geçer ve bir nevi kendini bulmaya başlar. Her ne kadar sararan bir etki yaratsa da renklerin dansı aslında tam anlamıyla yaşanır doğada. Bu sezon nedense geçen yıllardan gelen burukluk devam mı ediyor? Sağlığımızı korurken bizleri bekleyen bilinmezlik içimize dönüşünü mü hissettiriyor? Bilemedim ama hislerim sanırım bu yönde. Moda kendini her sezon olduğu gibi bu sezon da tüm renkleriyle hatta dolu dizgin, tüm etkinlikler eski günlerimizi yaşayacağımızı hissettirir canlılıkla başlıyor. Bu zorlu süreçte yaşadığımız birçok olumsuzluklara rağmen hayata bir kez daha sarılmamız için adımları atmaya başlıyoruz. Kayıplarımız, endişelerimiz, geleceği soru işaretlerle dolu beklemek, elbette çok zor. 2022 Yılına karşılarken tüm pozitif etkilerimi etrafıma yansıtmaya çalışmışım. Her ne kadar bir önceki yılın etkilerini taşısa da bir nevi bazı olumsuzlukları geri bırakacağımızın sinyalini yaşadık. Kendimizi tekrar buluyor, umutlarımızın yeşerdiği bir yıl yaşamaya devam ediyoruz. Yeni başlangıçlara sıkı sıkı sarılalım ve her başlangıç bir güzel yol açılımdır hissiyle karşılayalım.

Kapalı havalar hüzünden çok dinlendirici etki yaratıyor üzerimde. Dışarıda yağmur, yanımda kahve, yaz aylarının hareketli etkilerini dinlenerek kışa hazırlanma aşamasında sanırım bu sonbahar daha dingin yaşayacağım birçok detayları.

Her ne kadar yeniden doğuşu hissediyorsak da moda, cilt bakımı, kadına yönelik tüm detaylara sıkıca bağlı olduğumuzu biliyorum. Yaz mevsimini geride bırakıp yeni sezona göz atalım. Tasarımcıların ahengine göz atalım ve modayı her haliyle hissedip hissettirelim. Yaz aylarında yıpranan cildimize yeni dokunuşlar yapalım. Etkinliklerle ruhumuzu canlandıralım.

Her zaman yeni başlangıçlarla ruhumuzu yenileyebileceğimize inanıyorum.

Yeter ki olumlu düşünceleri bir kenara atmayalım...

Sedef Tosun

Genel Yayın Yönetmeni

© sedef@msemedya.com

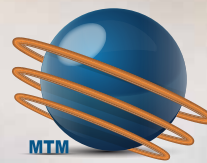
@sheandgirls

Her gün, medya verilerini çeşitli filtrelerden geçirip, anlamlı ve kullanılabilir bilgilere dönüştürüyoruz.

Medyanın mükemmel bir bilgi kaynağı olduğunu biliyoruz.

SADECE TAKİP ETMİYORUZ,
FARK EDİYORUZ.

“akıllı
medya
bilgisi”



Medya Takip Merkezi
Media Monitoring Center

 [Facebook.com/MTM.MedyaTakipMerkezi](https://www.facebook.com/MTM.MedyaTakipMerkezi)

 [Twitter.com/MTM_MedyaTakip](https://www.twitter.com/MTM_MedyaTakip)

 [Linkedin.com/company/mtm-medya-takip-merkezi](https://www.linkedin.com/company/mtm-medya-takip-merkezi)

www.medyatakip.com

içindekiler

EYLÜL 2024

SHE

&GIRLS

SHE AND GIRLS

YAYIN YÖNETMENİ

Sedef Tosun

sedef@msemedya.com

KREATİF DİREKTÖR

Eda Tanman

eda@msemedya.com

MODA EDITÖRÜ

Banu Çelik

banu@msemedya.com

İLETİŞİM VE REKLAM

Murat Tosun

info@msemedya.com

GÜZELLİK VE MODA EDITÖRÜ:

Ela Tosun

MSE MEDYA ADINA

İMTİYAZ SAHİBİ

Huriye Sedef Tosun (Sorumlu)

MSE Medya Yeni Adresi ve İletişim Bilgileri yönetim yeri Barış Mahallesi, Samsun Caddesi, Makyol Yaşam Evleri, B4 Blok, Kat 10, Daire 65 Beylikdüzü İstanbul.

İletişim: info@msemedya.com

Telefon: 0530 874 45 41

DAĞITIM: Dijital Yayın

YAYIN TÜRÜ: Yerel, süreli, aylık

Araba Habercisi Dergisi,

TC yasalarına uygun olarak

yayınlanmaktadır. Araba

Habercisi'nde yayınlanan

ilanların sorumluluğu ilan

sahiplerine aittir. Konular izinsiz

ve kaynak gösterilerek dahi

kullanılamaz.

12 MODA

SUUD COLLECTION 2024
YAZ KAPSÜL KOLEKSİYONU-
SLOW LIVING



22

RÖPORTAJ
SEMA AYDINLI



GÜZELLİK VE BAKIM

25

YENİ NIVEA LUMINOUS630
CC KREM İLE KOYU
LEKELERE ELVEDA!



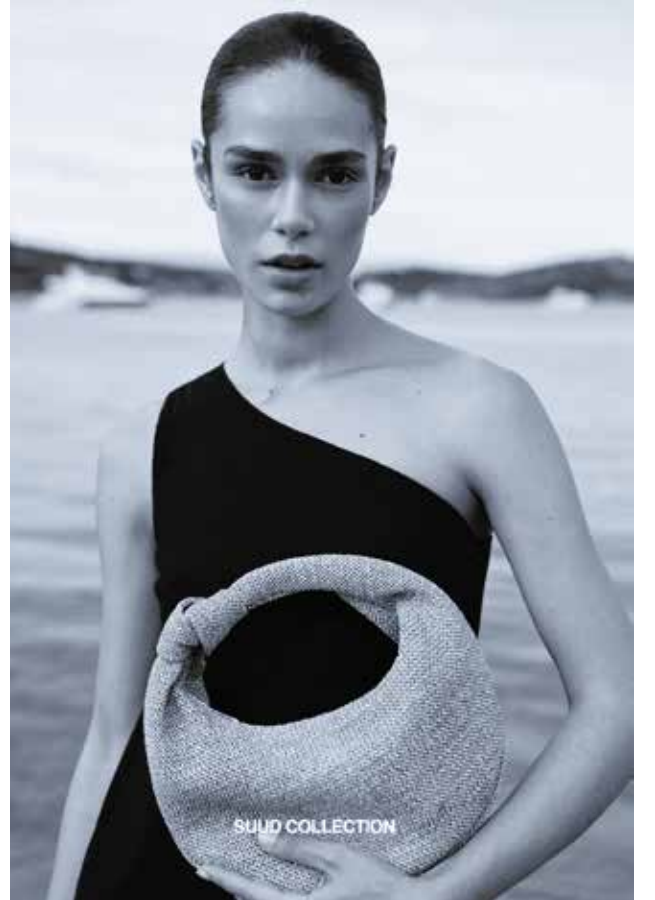
Suud Collection 2024 Yaz Kapsül Koleksiyonu- Slow Living

Suud Collection, Slow Living 2024 Yaz Kapsül Koleksiyonu, modern yaşamın hızına kısa bir mola verip doğanın ritmine uyum sağlamak isteyenler için tasarlandı.

Ege'nin serin sularından ilham alınarak tasarlanan ve yaz mevsimine özgü hafiflik ve rahatlık vaadiyle öne çıkan Slow Living, şıklık ve konforu bir araya getiriyor. Doğal kumaşlardan üretilmiş olan bu koleksiyon, sizi yaz aylarında ferah ve şık hissettirmeyi amaçlıyor.

Uzun ömürlü, zamansız parçalarıyla dikkat çeken koleksiyon, sürdürülebilir bir yaşam tarzını benimseyenler için ideal seçenekler sunuyor.

Koleksiyon hafif, nefes alabilen ve doğal kumaşlardan oluşan parçaları, kalite ve estetik vizyonunu yansıtarak gardırobunuzu zenginleştirecek. Yaz mevsimine özel bu koleksiyon ile tarzı ve konforu bir arada yaşayın.



— *Moda* —





“MODERN KADINLARIN ENERJİSİ”

Mesleğine duyduğu aşk, tutku ve heyecan Recep Demiray'ı çok başarılı, tanınan bir moda tasarımcısı haline getirdi.

Son yaptığı iş birliği ile Giorgina Ferri markasının Kreatif Direktörlüğünü üstlenen ünlü modacı ile çok keyifli bir röportaj yaptık.

“Giorgina Ferri'yi tek bir cümleye sığdırmak mümkün değil ama şunu söyleyebilirim. “Modern kadınların enerjisini yansıtıyor: Giorgina Ferri.””

Röportaj: Banu Çelik

KAPAK RÖPORTAJI

R

ecep Demiray sektörde tabii ki bilinen bir isim, sizinle daha önce de çok güzel röportajlar yaptık ama bilmeyen okurlarımız için biraz kendinizden bahseder misiniz?

Genç bir moda tasarımcıyım. Liseyi Diyarbakır'da Meslek Lisesi'nde Üniversiteyi ise Hatay Mustafa Kemal Üniversitesi'nde Moda Tasarım Bölümü okuyarak bitirdim. Üniversite bittikten sonra ise Diyarbakır'ın Özel Dokuma puşilerinden hazırladığım mini bir koleksiyonla ilk defilemi yaptım 29 Ağustos 2015 tarihinde ise İstanbul Beylerbeyi Bosphorus Palace Hotel'de bir defilem oldu ve sektöre girmemde en büyük etki yaratan bu defilemin bana vermiş olduğu büyük bir heyecan vardı. İlk showroomumu memleketim olan Diyarbakır'da açtım ama sonra tecrübe kazanmak ve kendimi daha iyi geliştirebilmek adına İstanbul'da olmam gerektiğini düşündüm birçok moda okulunda eğitim alarak sektörde kendimi her zaman geliştirdim; Nişantaşı'nda kendi showroomumu açtım. Şimdi ise çok harika bir şekilde emin adımlarla ilerlemeye devam ediyorum.



“Giordina Ferri markası ürünlerini inceledim. İçime çok sindi. Yumuşak ve esnek dokusu insan vücuduna yakışması muazzamdı. Bu da beni çok etkiledi. Ve markanın Kreatif Direktörlüğünü üstlendim.”



Yakın zamanda Giorgina Ferri markasının Kreatif Direktörlüğünü üstlendiniz. Uzun soluklu olmasını dilediğimiz bu birlikteliğe nasıl adım atıldı? Bir araya gelmenizin hikayesini sizden dinleyebilir miyiz?

Ben ürünlerini beğenmediğim ve benimsemediğim hiçbir marka ile çalışmam. Bu benim en temel prensibimdir. Çünkü insanlar bana güvenerek o ürünleri kullanacaklar. Dolayısıyla insanları kandırmamak, onların bana olan güveninin yıkmamak için asla benimsemediğim ürünlerin markası ile el sıkışmam. Giorgina Ferri markası ürünlerini inceledim. İçime çok sindi. Yumuşak ve esnek dokusu insan vücuduna yakışması muazzamdı. Bu da beni çok etkiledi. Ve markanın Kreatif Direktörlüğünü üstlendim. Çok güzel bir şekilde yolumuza devam ediyoruz. Kısa sürede yurt içinde ve yurt dışında büyük bir yol kat ettik. Dilerim bu yol uzun soluklu olur.

Bu iş birliğiyle şimdiye kadar hazırladığınız koleksiyonlardan farklı bir konseptte imza attınız. Tasarımları yaparken odak noktanız neydi? Giorgina Ferri koleksiyonunu tek bir cümleyle nasıl tanımlarsınız? Giorgina Ferri'yi tek bir cümleyle sığdırmak mümkün değil ama şunu söyleyebilirim. "Modern kadınların enerjisini yansıtır: Giorgina Ferri."



“Tasarımcıların en büyük özelliklerinden bir tanesi de kendilerini sürekli olarak yenilemesidir. Giyim stilleri sürekli bir değişim içerisinde ve modern çağa ayak uydurmak gerek.”



Bundan sonra sizi daha da farklı tasarımlar hazırlarken görebilir miyiz ne dersiniz?

Olabilir tabii ki neden olmasın. Tasarımcıların en büyük özelliklerinden bir tanesi de kendilerini sürekli olarak yenilemesidir. Giyim stilleri sürekli bir değişim içerisinde ve modern çağa ayak uydurmak gerek.

Son olarak tecrübeli bir modacı olarak genç tasarımcılar için olmazsa olmaz önerileriniz var mı?

Genç tasarımcılara en büyük tavsiyem. Önce bu işin okulunu okusunlar. Eğitim, her meslekte olduğu gibi tasarımda da olmazsa olmaz. Eğitimlerini tamamladıktan sonra kendilerini geliştirmeye ve yeni fikirlere üretmeye gayret etsinler. Günümüz modasını sürekli olarak takip etmeleri gerekiyor.



“İstanbul'da olmam gerektiğini düşündüm birçok moda okulunda eğitim alarak sektörde kendimi her zaman geliştirdim; Nişantaşı'nda kendi showroomumu açtım. Şimdi ise çok harika bir şekilde emin adımlarla ilerlemeye devam ediyorum.”

KAPAK RÖPORTAJI



İŞIK VE YOL IŞIL FÜSÜN PEYNİRCİOĞLU

*TV Programcısı, sunucu, yapımcı, öğretmen, yazarlık mesleklerini başarı ile yürüten Işıl Füsün Peynircioğlu, 2000 yılında Usui Reiki ile yolları kesişince tüm kariyerini bu alanda geliştirmeye karar verdi. Enerji dalgalarının tüm alanlarını kendi ışığı ve yolu altında uygulayan Enerji Uzmanı Işıl Füsün Peynircioğlu'nu tanyalım mı?
Buyurun sohbetimiz!*

☞ Eril enerji, ahlak, töre, namus kavramlarıyla karar verir, davranır. Dişil ise sevgi bazlı, şefkat duyarak karar verir, davranır. ☞

Röportaj: Melek Şenol

KAPAK RÖPORTAJI



izi Tanıyabilir miyiz?

Ben Işıl Füsün Peynircioğlu 05.01.1972 tarihinde Almanya'nın Wünderberg eyaletine bağlı Bad Urach kasabasında dünyaya geldim. Çocukluğum Almanya'da geçti. İlkokul döneminde Türkiye'ye ailece döndük. İlk, orta, lise ve üniversite eğitimlerimi İzmir'de tamamladım. Güzel Sanatlar

Fakültesi El Sanatları bölümü mezunuyum, Anadolu Üniversitesi İşletme Fakültesini bitirdim. 2000 ve 2005 yılları arasında 5 yıl boyunca televizyon programcılığı, sunuculuğu ve yapımcılığı yaptım. 2006 yılında kendi mesleğim olan öğretmenlik görevini yaklaşık 8 yıl kadar yaptım. Narlıdere Ege Ordu Komutanlığı'na bağlı İstihkam Eğitim Merkez Komutanlığı'nda sanat eğitmenliği yaptım. Ayrıca uzun yıllar farklı gazetelerde de köşe yazarlığı olarak yazılanım makalelerim yayınlandı.

2000 yılında ilk olarak Usui Reiki ile uyanışa geçtim bunun yanında enerji ile uyanışa geçtiğim andan itibaren Tıbbi Sağlık uzmanı; Fizyomedikal Terapist olarak ayrı eğitim aldım. Yaklaşık 5 yıldan Kişisel Gelişim ve Tıbbi Sağlık Uzmanlığı olarak dünyadaki bu sonsuz olasılıklar içerisinde bir enerjisit olarak görev yapmaktayım. Enerji anlamında birçok enerji sistemlerinin içerisinde yer aldım. Reiki, Teahaling, Access Consciousnes, Reikin bütünü çeşitleri, Karuna, İmera, Kundalini 9.Işık Seviyesi, Numeroloji, Regrasyon Sarkaç, Yogi eğitmenliği, Bio Enerji, Numerolojik öngörü, Tarot, Bilinçaltı okuma sistemi, birçok enerjinin içerisinde hal olmuş bir Işık işçisiyim ve ayrıca Tıbbi sağlık uzmanı; Fizyomedical Terapist olarak da özel seanslar vermekteyim.

Spiritüalizm Nedir?

Spiritüalizm, ruhsal konularla ilgilenen bir felsefe, inanç veya yaşam tarzıdır. Spiritüalizm, ruhun varlığını ve ölümden sonra yaşamayı kabul eder. Ayrıca, ruhun gelişimi ve ruhsal ilerleme için fırsatlar sunan bir dizi inancı ve uygulamayı içerir. Spiritüalizmin kökenleri, 19. yüzyılın ortalarında Amerika Birleşik Devletleri'nde ortaya çıkan bir hareket olan medyumluk hareketine dayanmaktadır. Medyumluk hareketi, ruhlarla iletişim kurabileceğine inanan insanların bir araya gelmesiydi. Spiritüalizm, bu hareketten doğan ve ruhsal konulara daha geniş bir bakış açısı sunan bir felsefedir.

Spiritüalizmin temel inançlarını şu şekilde özetleyebiliriz: Ruh vardır. Ruh, ölümden sonra da varlığını sürdürür, Ölümden sonra yaşam vardır. Ruh, ölümden sonra başka bir yere gider,

Ruh, gelişimine devam eder. Ruh, ölümden sonra da büyümeye ve gelişmeye devam eder.

Spiritüalizm, farklı şekillerde uygulanabilir. Bazı spiritüalistler, medyumluk gibi ruhlarla iletişim kurma yöntemlerine inanır. Diğerleri, meditasyon, yoga veya dua gibi ruhsal uygulamalara odaklanır. Bazıları ise spiritüalizmi, kişisel gelişim ve farkındalık kazanmanın bir yolu olarak görür.

Spiritüalizm, çeşitli şekillerde fayda sağlayabilir. Spiritüalizm, insanların aşağıdaki konularda fayda görmesine yardımcı olabilir:

Ruhsal gelişime katkı sağlamak,

Yaşam amacını bulmak,

Stres, kaygı ve depresyon gibi sorunlarla baş etmek,

FP Marka Akademi olarak Kişisel Gelişimlerine Katkı Sağlamak.



“Fizyoterapistlerin hastalık teşhisi koyma sorumlulukları yoktur. Tanısı konulan hastalığın tedavi sürecini yürütürler.”



KAPAK RÖPORTAJI

Spiritüel Danışmanlık Nedir?

Spiritüel danışmanlık, kişinin içsel yolculuğunu keşfetmesine ve ruhsal gelişimine yardımcı olan bir süreçtir. Bu süreçte, danışman, kişinin kendini daha iyi tanımasına, potansiyelini fark etmesine ve yaşam amacını bulmasına destek olur.

Spiritüel danışmanlık, farklı yöntemlerle uygulanabilir. Bunlardan bazıları şunlardır:

Meditasyon: Meditasyon, kişinin iç dünyasına odaklanmasına ve farkındalığını artırmasına yardımcı olan bir tekniktir.

Reiki: Reiki, ellerin enerji aktarımı yoluyla şifa sağlamaya dayanan bir enerji terapisi.

Bioenerji: Bioenerji, kişinin enerji bedenini dengelemeye ve iyileştirmeye yardımcı olan bir enerji terapisi.

Numeroloji: Numeroloji, sayıların anlamını kullanarak kişinin karakterini, potansiyelini ve yaşam yolunu anlamaya yardımcı olan bir sistemdir.

Regresyon: Regresyon, kişinin geçmiş yaşamlarına veya bilinçaltına yolculuk yapmasına yardımcı olan bir tekniktir.

Spiritüel Danışmanlıktan Kimler Yararlanabilir?

Spiritüel danışmanlıktan, aşağıdaki kişiler yararlanabilir:

Kendini daha iyi tanımak ve anlamlandırmak isteyenler,

Ruhsal gelişimine önem verenler,

Yaşam amacını bulmak isteyenler,

Stres, kaygı ve depresyon gibi sorunlarla baş etmek isteyenler,

Kişisel gelişimlerine katkı sağlamak isteyenler,

Spiritüel Danışmanlık Nasıl Fayda Sağlar?

Spiritüel danışmanlık, kişinin aşağıdaki konularda fayda görmesine yardımcı olabilir:

Kendisini daha iyi tanıması ve anlamlandırması,

Ruhsal gelişimine katkı sağlaması,

Yaşam amacını bulması,

Stres, kaygı ve depresyon gibi sorunlarla baş etmesi,

Kişisel gelişimlerine katkı sağlaması,

Eril Enerji ve Dişil Enerji Nedir?

Hayatımızın Dengesini Bulmak için;

Öncelikle eril ve dişil enerjiyi biraz daha detaylı olarak anlatacak olursam;

Her iki enerji de hem kadın hem de erkek bedeninde varoluşun bir parçası... Yin dişil enerjiyi temsil eder. Yang ise eril enerjiyi... Eril enerji, zihinsel gücü, mantığı, sol beyin işlevini, savaşıncılığı, konuşmayı temsil eder. Eril enerji, atak, kontrolcü, rekabet eden tarafımızdır. Dişil enerji ise tam tersi, kabulde olan ve izin verendir. Eril enerji nüfuz eder, dişil ise alıcıdır ve yumuşaktır. Eril enerji akıllı, mantığı üstün tutar. Yargılayıcı, cezalandırıcı, suçlayan tutumu yansıtır. Dişil enerji, duyguların ve sezgilerin yansımasıdır. Hoşgörü ve affedicilik hâkimdir.

Eril enerjide detaylarla tek tek algılayış vardır. Dişilde ise bütünsel bir fark ediş. Eril enerji, kâr zarar hesabı yapar, sebep sonuç ilişkisi kurar. Dişil ise hesap yapmadan, yaşamı, doğal bir akış içinde olduğu bilinciyle kabul eder. Eril enerji kuralcı, dişil enerji özgürlüktür. Eril enerji, düşünmek, tartmak ister; dişil ise sezgilerini, hislerini dinler. Eril enerji, ahlak, töre, namus kavramlarıyla karar verir, davranır. Dişil ise sevgi bazlı, şefkat duyarak karar verir, davranır. Eril daha çok hüznün, cidiyet ve çilecilikten beslenir. Dişil kutlama, coşku, sevinçle besler ve beslenir. Gündüz, güneş eril; gece, ay dişildir. Ve ikisi de gereklidir. Eril enerjide çalışarak zorlayarak elde etme varken, dişil enerji niyetin gücüyle tezahür ettirir. Eril enerji hareketi olayları başlatır. İlk adımı atar. İnisiyatif ve sorumluluk alır, ataktır. Sol beyni yöneten eril enerji "AN" da kalmak yerine sürekli analiz ederek, hesap yaparak farkındalığı kaçırabilir. Genelde çoğu şeye karşı çıkar, güç odaklıdır. Suçu hep başkalarında arar, esnekliği yoktur. Değişimi, duyguları ifade etmeyi, sevgiyi zayıflık olarak görür. Eril enerji baskılandığında agresiflik sergiler. Eril enerjinin en büyük özelliği kadın ya da erkek fark etmez, harekete geçmektir.



KAPAK RÖPORTAJI



“Numeroloji, yaşamın sayısal bir pusulası olarak tanımlanır. Numerolojiye göre her birimizin adında gizli bir hikaye var ve bu da sayılarla anlatılıyor.”

Dişil enerji daha edilgendir, uyum sağlar. Kolay inanır, harekete geçmek için motivasyona ihtiyaç duyar. İzleyen ve gözleyendir. Dişil enerji sağ beyni etkiler. Yaratıcı, özgürlüğe düşkün yönümüzdür. Tutkuların, hislerin, sanatın, estetiğin, yaratıcı enerjinin kaynağı dişil enerjidir. Bilge ve derin tarafımızdır. Dişil enerjisi yoğun olan kişiler sevgi odaklıdır. Hırstan kaçar. Dişil enerji baskılandığında yaratıcılık dengesini kaybeder. Savaş, terör ve kaos olur. Kadın erkek hepimizin içinde bu özellikleri sergilememize neden olan eril ve dişil enerji bulunuyor. İkisi birbirini harekete geçiriyor. Kadın olun, erkek olun önemli olan; enerjinizin dengede ve uyumlu olmasıdır. Biri diğerinden asla üstün ya da kötü değildir. Her iki enerjinin de güçlü yönlerini beslemek, yaşamda daha dengeli olmamızı sağlar. Her iki enerjinin de dengesizliği hem kendimize hem de bütüne olumsuz etki eder.

Kundalini Nedir? Nasıl Uygulanır?

Kundalini Sanskrit: İnsan vücudunda bulunan gizemli evrim enerjisi olup, insan organizmasında uyuyan, hareketsiz potansiyel bir güç halindedir.

Kundalini'nin uyandırılması: Kundalini; insan bedeninde kuyruksokumunda yer alan Muladhara Çakra'da bulunan gizemli bir enerjidir. Yaşam enerjisi Prana'nın statik yönüdür. Kundalini enerjisinin uyandırılması insan bedeninin sınırsız potansiyelinin açığa çıkmasını sağlar.

Muladhara Kök Çakra'da uyur halde bulunan Kundalini enerjisinin uyandırılması için öncelikli olarak Çakra merkezlerinden Kök Çakradan yılan gibi uyanışa geçerek, enerji kanallarının, daha sonra İda ve Pingala enerji kanallarının ve daha sonra da merkezi enerji kanalı olan Suşumna kanalının Yoga teknikleri ile tam aktif hale getirilmeleri gerekir. Ancak bundan sonra Kundalini uyandırılıp Suşumna kanalından yükseltilir. Kundalini enerjisi en alt çakra olan Muladhara Çakra dan başlayarak sırasıyla tüm çakralardan geçirilerek Sahasrara TAÇ Çakra 'ya yükseltilir. Kozmik Enerji ile bağlantı kurulur.

İşil Füsun Hanım Bir Gününü Nasıl Geçirir?

Benim için planlı ve programlı dengeli huzurlu dingin yaşam hayatımın bir parçasıdır. Oğlak burcu kadını olduğum için sıkı bir disiplinle çalışma hayatımın içerisinde varoluş içerisindeyim. Bir günümü başlamadan önce bir gün önceden planımı ve programımı yaparım. Sabah uyanışımda düzenli nefes egzersizlerim, olumlama ve günlük meditasyonla günümü başlarım. Seanslar ve eğitimlerim varsa onların hepsini düzenli ve statik olarak günlük rutin programımın içerisine alırım. Sabahtan seanslarım varsa başlarım, her akşam düzenli spor salonuna giderek sporumu yaparım, akşamları genellikle eğitim programlarımla ile akış içinde olurum. Gece yatmadan önce muhakkak kitap okurum. Ve uyumadan Niyet Tevekkül, Zikir ve Meditasyon çalışmamı tamamlayarak günümü sonlandırırım. Nefes almak ve dinlenmek istediğim zamanlar Kültür Turları ile seyahat etmeyi seviyorum. Oğlumla, golden köpeğimle, arkadaşlarımla, dostlarımla boş zamanlarımda vakit geçirmek de en sevdiğim zaman dilimlerim.

Bize Çalışma Alanlarından Bahseder misiniz?

FP MARKA Akademi olarak Genellikle insan sağlığı üzerinde 4 beden üzerinde çalışmalar yapıyorum. Tıbbi sağlık uzmanı olarak genelde kaslar, eklemler, sinir sistemi, meridyen kanalları, akupunktur noktaları ve enerji kanalları üzerine şifa çalışmaları ve Fizyomedical Terapist olarak tıbbın yan dalı olan holistik şifa üzerine çalışmalarımı hizmet vermekteyim. Bunun yanında Ayrıca numeroloji, öngörü, tarot açılımları, özel bakımlar ve ayrıca reiki çeşitleri, sarkaç eğitimleri, mekan temizliği, kişisel arındırma, dengeleme seansları, eğitimler ve seminerler de vermekteyim.

KAPAK RÖPORTAJI

Fizyoterapi ve Fizyoterapist Nedir?

Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon olarak tanımlanan fizyoterapi, bireyin günlük yaşamında hareket etme ve fonksiyonel aktiviteler gerçekleştirme yeteneklerini sınırlayan hastalıkları veya yaralanmaları ele alan bilim dalına verilen isimdir. Fizyoterapi uygulayan uzmanlara fizyoterapist adı verilir. Fizyoterapi normal şartlarda tedavi sürecinde fiziksel yöntemler kullanır. Fizyoterapi sürecinde doğru bir teşhise ulaşmak ve bireyin durumuna uygun bir yönetim planı oluşturmak için bireyin tıbbi geçmişi, fizik muayene sonuçları ile gerekli olduğu vakalarda röntgen çekimi, BT taraması veya MR görüntüleme bulguları gibi görüntüleme çalışmaları ve laboratuvar testleri göz önünde tutulur. Bazı vakalarda EMG ve sinir iletim hızı testi gibi testler de göz önünde bulundurulur. Amaç hastayı iyi tedavi yöntemleriyle iyileştirmektir. Fizyoterapi yönetimi genellikle özel egzersizler, manuel terapi ile manipülasyon, traksiyon, ısı, soğuk, elektrik, ses dalgaları, radyasyon, yardımcı cihazlar, protezler, ortezler ve diğerlerini içeren elektro fiziksel yöntemler gibi mekanik cihazların kullanımı bunlara yardım edilmesini içerir. Fizyoterapistler buna ek olarak bireyin daha sağlıklı ve daha aktif bir yaşam tarzı için zinde ve sağlıklı yaşam odaklı programlar geliştirirler. Bu programlar bireylerin ve toplumların azami hareket ve işlevsel yeteneklerini geliştirmek, sürdürmek ve eski haline getirmek için hizmetler sağlayabilir. Fizyoterapi sürecinde hareketlilik kaybını ortaya çıkmadan önce önlemek için de gerekli adımları atmak için bireylerle çalışmak mümkündür. Bu, yaşlanma, yaralanma, hastalık veya çevresel faktörlerin hareket ve işlevi tehdit ettiği durumlarda doğru ve gerekli tedaviyi sağlamayı içeren bir çalışmadır.

Fizyoterapist Ne İş Yapar? Görev ve Sorumlulukları Nelerdir?

Fizyoterapistin görev tanımı, çoğu kişi tarafından "Fizik tedavi ve rehabilitasyon uzmanı" ile karıştırılmaktadır. Fizyoterapistlerin hastalık teşhisi koyma sorumlulukları yoktur. Tanısı konulan hastalığın tedavi sürecini yürütürler. Fizyoterapistlerin görev tanımı şu başlıklar altında toplanabilir;

Doktor ve hemşire gibi profesyonellerle birlikte çalışmak,
Fiziksel egzersiz seansları düzenlemek,
Egzersiz ve hareket hakkında hastalara eğitim ve tavsiye vermek,
Fiziksel sorunları olan yaşlılara yardımcı olmak,
Travma hastalarına tekrar yürümeyi öğretmek; atel, koltuk değneği ve tekerlekli sandalye gibi ilgili ekipmanları kullanabilmek,
Güç, esneklik, denge ve koordinasyon faktörleri ile müşterilerin sağlıklı yaşam tarzını geliştirmesini teşvik etmek,
En iyi şekilde gelişme görmesine yardımcı olmak için tedavi sırasında hastaları motive etmek,
Mesleğin son gelişmeleri ile ilgili bilgi sahibi olmak,
Tedavi süreci raporlamasını yapmak.

Size Göre Numeroloji Nedir?

Numeroloji, Okültizme bağlı bir daldır. Okült, gizli bilgileri bilimsel yol ile araştırır. Okültizm geçmiş an gelecek insan ve evren ilişkileri gibi konularda ezoterik gelenekler sayesinde öğrenilen derin bilgiler bütünüdür. Sayıların gizemli dünyasına yolculuk yapmayı, bu mistik uygulamaya, adınz ve doğum tarihinizle ilişkilendirilen sayıların analizi üzerine kurulu bir dünyanın kapılarını aralar. Numeroloji, yaşamın sayısal bir pusulası olarak tanımlanır. Numerolojiye göre her birimizin adında gizli bir hikaye var ve bu da sayılarla anlatılıyor. Numerolojinin kökeni eski Hint, Babil, Mısır Kültürüne dayanıyor.

Numeroloji Ne İşe Yarar?

İlişki kurduğunuz kişiler hakkında ön bilgi almanızı sağlar,
Olumlu enerji ile dolu gününüzü önceden bilmenize yardım eder,
Gücsüz yönlerinizi fark etmenizi sağlar,
Kişilik tipolojilerinizi öğrenmenize yardımcı olur,
Yeteneklerinizi geliştirmenize sağlar,
Kişisel gün kişisel ay kişisel yılınızı bulmanızı sağlar,
Hayat yolunuzun nasıl tekamül edeceği hakkında da bilgi verir,
Doğuştan değişmeyen fitrat özellikleri ile geldik hangi çakralar destekli hangilerinde blokajlar var. Hangilerinde çakra boşlukları ve çukurlarının olduğunu mevcut bulmamızı sağlar.

Instagram: @ıslıfisun.peynircioglu
Youtube: @fisunpeynircioglu_6495



“Kundalini; insan bedeninde kıvrık sokumunda yer alan Muladhara Çakra'da bulunan gizemli bir enerjidir. Yaşam enerjisi Prana'nın statik yönüdür.”



— Röportaj —

RESİM YAPMAK BENİM TUTKUM

Küçük yaşlardan beri mesleğine olan aşkını içtenlikle ifade eden, Ressam Sema Aydumanlı ile muhteşem sanatı hakkında çok keyifli bir sohbet gerçekleştirdik.

Röportaj: Melek Şenol

“Dekoratif olmadığı yönünde gelen eleştirilere rağmen bu şekilde resmetmeye ve paylaşmaya devam edeceğim.”

Kendinizi tanıtabilir misiniz?

Ben SEMA AYDUMANLI. Küçük yaşlardan itibaren başlayan resim yapma yolculuğum, Röprodüksiyon çalışmalar ve 2 aylık Karakalem Kursu sonrası bugünkü seviyeye geldi. Meslek olarak farklı bir iş yapsam da resim yapmak benim için hem bir terapi hem bir tutku.

Akrilik boya üzerine tekrar boya yapılabilir mi?

Astar boya veya istediğiniz bir renkle zemini kapatıp tekrar boyama yapabilirsiniz. Bu şekilde benim de birkaç çalışmam olmuştur.

Şu anda sektörünüz nasıl ilerliyor?

Şu anda çeşitli sanat galerilerinin hazırladığı karma sergilere katılıyorum. Sosyal medya üzerinden de özel sipariş alıyorum ve aynı zamanda kendi çizimlerimi de Instagram üzerinden paylaşıp sanatseverlere sunuyorum. İnternet sitesi çalışmalarım da devam ediyor.

Akrilik boya nasıl kullanılır?

Akrilik boya kullanımı kolay bir boyadır. Su bazlı olması sebebiyle kullanımı, silinmesi se temizlenmesi kolaydır. Yardımcı sanatsal bir malzemeye çok gerek duymaz. Yapılan resimlerin üstü verniklenmesiyle de herhangi bir silinme yapmaz.

Son olarak...

Gerek kendi resimlerimde gerekse Röprodüks, yön çalışmalarım da insan yüzlerindeki ve psikolojilerindeki yansımaları resmetmek çok güzel. Dekoratif olmadığı yönünde gelen eleştirilere rağmen bu şekilde resmetmeye ve paylaşmaya devam edeceğim.

Resimlerimi @Semartgaleri Instagram sayfamdan takip edebilirsiniz.



“Gerek kendi resimlerimde gerekse Röprodüks, yön çalışmalarım da insan yüzlerindeki ve psikolojilerindeki yansımaları resmetmek çok güzel.”



— Röportaj —

KENDİNİZİ HÜCRELERİNİZE KADAR TANIYIN

Doğum haritasını ‘Kendinizi Hücrelerinize Kadar Tanıyabilirsiniz’ cümlesiyle, muazzam bilim bazlı bir ilim olduğunu vurgulayan Astrolog Senem Dağoğlu ile çok keyifli bir röportaj gerçekleştirdik. Buyurun sohbetimize!

Röportaj: Melek Şenol

“Şansı ve fırsatı olan herkesi astroloji öğrenmelerini ya da en azından danışmanlık olarak kişisel doğum haritalarını çıkartmalarını büyük tavsiye ederim.”

Kendinizden ve kariyerinizden bahsedebilir misiniz?

Merhaba ben Senem Dağoğlu gökyüzü aşığı, meraklı bir astrologum. Bilkent Üniversitesi Turizm Otelcilik mezunuyum. 26 yıllık evliyim, 2 yetişkin oğlum var ve Bodrum’da yaşıyorum.

Astroloji öncesinde cilt, vücut bakımları, masaj, reiki, rune, kişisel gelişim ve yaşam koçluğu eğitimi aldım. Pilates eğitmeni oldum.

Karma astrolojiyle yolunuz nasıl kesişti?

Astroloji, çocukken gazetelerde koçtan balığa büyük merakla okuyup tüm tanıdıklarım da sentezlediğim değişmez zevkimdi. TV ve sosyal mecralardan rahat erişimle önce astroloji danışmanı sonra da astroloji eğitimi almaya karar verdim. Kıymetli hocam Tarkan Aslan’dan 2020-2023 yılları arası aldığım eğitimler sonrası dünya çapında karma astrolog oldum. Instagram ve X’de Senem Dağoğlu Astroloji, YouTube’da Senem’le Astroloji olarak paylaşımlar yapıyorum, tüm astroloji severleri takip ve aboneliğime davet ediyorum.

Astrolojiyle ilgilenip de onu tanımayan var mı?

Şansı ve fırsatı olan herkesi astroloji öğrenmelerini ya da en azından danışmanlık olarak kişisel doğum haritalarını çıkartmalarını büyük tavsiye ederim. Doğum haritanız sadece size özel, sizi fiziki ve ruhani ölçeklerle tanımlayan kodlarımızdır. Dolayısıyla kendimizi hücrelerimize kadar tanıyabileceğimiz, göksel hareketlerin yaşamlarımızdaki etkilerini anlayabileceğimiz muazzam bilim bazlı bir ilimdir.

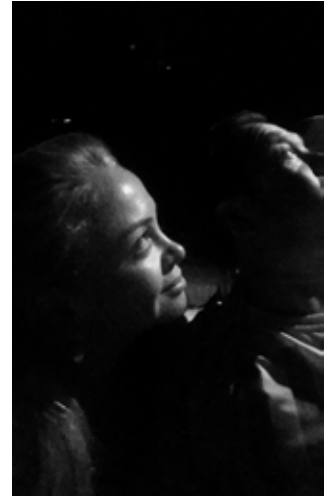
Hangi astroloji uygulamaları öneriyorsunuz?

Batı (klasik), Doğu (vedik), Çin, Hint, İslam astrolojileri arasında ben karma ve ezoterik astrolojiyi seçtim ki bu klasik astroloji kökenli geçmiş yaşam deneyimlerini ele alan bir ilimdir.

Astroloji uzaktan eğitimle öğrenilir mi?

Son olarak astroloji dünyadaki tüm yaşam ve canlıların göksel yansımaları alabilecekleri etkiyi okuma ilmidir. Teknoloji desteğiyle online eğitim alabilir ya da ilginizi cezbeden astrologları takip fırsatlarıyla kendinize değer katabilirsiniz. Sosyal mecralarımdan bana rahatlıkla ulaşabilir, severek verdiğim bilgilerden faydalanabilirsiniz. Sevgi, sohbet ve muhabbetle herkese güzellikler dilerim.

Karma Astrolog
Senem Dağoğlu
Instagram: @senemdagogluastroloji
YouTube: @senemleastroloji



“Doğum haritanız sadece size özel, sizi fiziki ve ruhani ölçeklerle tanımlayan kodlarımızdır.”

Yeni NIVEA Luminous630 CC Krem ile koyu lekelerle elveda!

Leke karşıtı bakım ve renkli kozmetik Yeni NIVEA LUMINOUS630® 3'ü 1 Arada CC Krem'de birleşti.

Yeni NIVEA Luminous630 3'ü 1 Arada CC Krem, anında etkisi ile koyu leke görünümünü kapatırken, Luminous630 teknolojisi ile 2 haftada lekeler üzerinde gözle görülür aydınlanma sağlıyor. SPF30 içeriği ile cildi güneşin zararlı UV ışınlarına karşı koruyor.

En etkili leke karşıtı içerik*!

Kapatır: Mikro-kapsüllenmiş renk pigmentleri uygulandığında cilt tonuna uyum sağlayarak, tüm cilt tonlarına kusursuz kapatıcılık sağlıyor.

Azaltır: Patentli Luminous630 içeriği ile leke görünümünü azaltmaya yardımcı oluyor.

Korur: SPF30 içeren formülü ile cildi yeni leke oluşumuna ve güneşin sebep olduğu erken cilt yaşlanmasına karşı koruyor.



NIVEA Luminous CC Fluid light FoBo 989,90 TL



Beaulis'ten yeni güzellik  r nleri

Gratis'in ikonikleşen makyaj markası Beaulis, yaz aylarına özel olarak hazırladığı yeni  r nleri Cover It Kapatıcı ve Spin It Stik G z Farlarını satışa sundu.

Yeni neslin makyaj trendlerine yön veren markası Beaulis, makyaj tutkunlarını heyecanlandıracak iki yeni ürününü satışa sundu. Beaulis'in yaza özel hazırladığı yeni  r nleri Cover It Kapatıcı ve Spin It Stik G z Farı, yüksek performansları ve pratik kullanımlarıyla dikkat çekiyor.



Beaulis Cover It Kapatıcı 249,00 TL



Beaulis Spin It Stik G z Farı 185,00 TL

Beaulis Spin It Stik Gz Farı

Her makyaj çantasının olmazsa olmazları arasında yerini alacak Beaulis Spin It Stik Gz Farı, yumuşak ve kremi dokusuyla göz kapaklarına kolayca uygulanarak homojen bir dağılım sağlıyor. Yoğun pigmentleri sayesinde tek sürüşte belirgin renkler elde edilmesini sağlayan Beaulis Spin It Stik Gz Farı, gün boyu kalıcılığını koruyor. Pratik uygulama sağlamasıyla dikkat çeken Beaulis Spin It Stik Gz Farı, diğer göz farlarıyla kolayca karışarak farklı ve zgn görünümler elde edilmesini sağlıyor. 5 farklı renk seçeneği ile hem gece hem gündüz makyaj stillerine uyum sağlayan Beaulis Spin It Stik Gz Farı, 185 TL'den satışa sunuluyor.

Beaulis Cover It Kapatıcı

Makyaj uygulamalarının vazgeçilmezi olacak Beaulis Cover It Kapatıcı, sünger uçlu aplikatryle kolay uygulama ve yüksek kapatıcılık sağlıyor. Hafif ve kremi dokusu ile ciltte ağırlık yapmadan doğal bir görünüm elde edilmesini sağlayan Beaulis Cover It Kapatıcı, sünger uçlu aplikatörü ile fazla miktarda ürün kullanmadan etkili bir kapatıcılık elde edilmesine yardımcı oluyor. Beaulis Cover It Kapatıcı aynı zamanda kontr uygulaması için de kullanılabilir. 4 farklı renk seçeneği ile gün boyu taze ve canlı bir görünüm sağlayan Beaulis Cover It Kapatıcı, 249 TL'den satışa sunuluyor.



Beaulis Spin It Stik Gz Farı 185,00 TL



Beaulis Spin It Stik Gz Farı 185,00 TL



Beaulis Spin It Stik Gz Farı 185,00 TL



YALNIZ OLMADIĞINIZI HİSSEDİN

“Eskiden kadınlar çeşme başlarında, su kenarlarında belli zamanlarda toplanır hem işlerini halleder hem de kendilerini rahatlatmanın, eğlenmenin, sohbet etmenin bir yolunu bulurlarmış. Bu fikirden esinlenerek, benzer sıkıntıları yaşayan diğer kadınlarla bir arada, kadın zinciri ve kız kardeşlik bilinciyle kadınlarımıza kendilerini nasıl daha iyi hissettirebilirim diye düşündüm ve istedim ki; kadınlarımız öncelikle ne kadar değerli ne kadar özel olduklarını bir hatırlasınlar. Herkese her şeye yetişmeye çalışırken kendini tüketen kadınlarımızın, kendileri için ayırdıkları bu özel zaman diliminde hem ruhunu hem bedenini nasıl dinlendirebilirim diye düşündüm ve Peditaterapi’yi tasarladım.”

İlk etapta pozitif ayrımcılığı ilke edinerek çıktığı bu yolda, önce kadınlarımızın ruhuna hitap ederek şifalanmalarını ve bununla birlikte etraflarına ışık saçmalarını sağlayarak herkesin yalnız olmadığını hissettiren Peditaterapi’nin formülasyon ve tasarımı kendisine ait olan

Uzm. Ecz. Öznur Yeniel ile bu muhteşem PEDİATERAPİ serüvenini konuştuk.

Yeniye yer açmak için ilk önce işimize yaramayan, bize hizmet etmeyen tüm fazlalıklardan kurtulmak gerekli.

“ Peditaterapi piramidlerinin her bir çeşidi, kişiye özel enerjisel şifa frekans uyumlama çalışması yapıldığı için, kişi otomatik olarak ihtiyacı olan peditaterapi çeşidine çekilecektir. ”

Röportaj: Melek Şenol

KAPAK RÖPORTAJI



Bize kendinizden bahseder misiniz?
1978 Karaman doğumluyum. İlk, orta ve lise öğrenimimi Karaman'da tamamladım. 1995 yılında kazandığım Anadolu Üniversitesi Eczacılık Fakültesi'ni 1999 birincilikle bitirdikten sonra, Farmakognozi anabilim dalında aromatik sular ve kimyasal bileşimleri üzerine yüksek lisans ve aynı bölümde asistanlık yaptım. Doktora yeterliliği aşamasında 2003 yılında eşimin görevi nedeniyle üniversitedeki asistanlık görevimden ayrılarak Sağlık Bakanlığı'na bağlı hastanelerde (Çorum, Van ve Ankara) eczacılık ve baş eczacılık görevlerinde bulundum. 2010 yılında Sağlık Bakanlığı'ndan istifa ederek, Ankara'da sahibi ve mesul müdürü olduğum Larende Eczanesi'nde serbest eczacılık yapmaya başladım. Mesleğimde kendimi daha da geliştirmek adına Naturapati, Fitoterapi, Aromaterapi, Mineral terapi, Doğal kozmetik ve Tıbbi bitki yetiştiriciliği eğitimleri aldım. Bütüncül tıp yaklaşımları çerçevesinde Thetahealing basic DNA, Thetahealing ileri seviye, Thetahealing derin kazma, Thetahealing sen ve yaradan, Thetahealing game of player, Thetahealing dünya ilişkileri ve koçluk eğitimlerini tamamladım.

Pediaterapi nedir?

Pediaterapi sadece bir ürün değil, ülkemizde ve dünyada benzeri olmayan, fonksiyonel, bütünsel bir tıp tekniği olarak literatüre girmeye aday emsalsiz bir ŞİFA SEANSI'dır. Latince, "AYAK" anlamına gelen "podiatrı" "pes" ve "podex" kelimelerinden esinlenerek türetilmiş ve ayaklardan başlayarak tüm vücuda ve ruha yayılan bir terapi sistemini tanımlar. Ayak tabanlarından emilim ve atılım prensibi ile çalışır ve naturapati, fitoterapi, aromaterapi, refleksoloji, hidroterapi, müzik ve meditasyon tekniklerinin harmonlanmasıyla geliştirilmiş fonksiyonel bir tıp tekniğidir. PEDİATERAPİ, İçeriğindeki mineral tuzlar, aromaterapi yağları, bitkisel droglar, özel frekans müzik ve thetahealing meditasyon ses kaydıyla hem ruhsal hem de bedensel detoksu aynı anda yapabilen bir şifa seansıdır.

Pediaterapi'yi nasıl tasarladınız? Nereden aklınıza geldi?

Pediaterapi aslında benim kendimi, kişisel gelişim yolculuğumu temize çekme hikayemin bir ürünü. Biraz pozitif ayrımcılık yapmış olacağım ama "KADIN İYİLEŞİRSE DÜNYA İYİLEŞİR" diyerek çıktığım bu yolda, doğal kozmetikler, aromaterapi, naturapati ve thetahealing eğitimlerini tamamladıktan sonra, bunların hepsini içeren ve bir eğitimden ziyade sohbet havasında zoom üzerinden gerçekleştirdiğimiz bir atölye tasarladım. 'BİR İNCİ OLMA YOLUNDA UYANIŞ' atölyesi, 6 boyutlu atölye diyorum ben ona. Çünkü atölye öncesinde katılımcılara, kadınlara özel aromaterapi yağ karışımı, aromatik mum, pediaterapi, doğal kozmetik krem, gül çayı, inci bileklik ve kınadan oluşan bir aromaterapi paketi gönderiyoruz. Atölye sırasında yeri geldikçe bu aromaterapi malzemelerini, özellikle aromaterapinin koku hafızası ve epifiz bezini uyaran etkisinden faydalanarak, thetahealing tekniği ile his yüklemeleri ve çapalamalar yapıyoruz. Eskiden kadınlar çeşme başlarında, su kenarlarında belli zamanlarda toplanır hem işlerini halleder hem de kendilerini rahatlatmanın, eğlenmenin, sohbet etmenin bir yolunu bulurlarmış. Bu fikirden esinlenerek, benzer sıkıntıları yaşayan diğer kadınlarla bir arada, kadın zinciri ve kız kardeşlik bilinciyle kadınlarımıza kendilerini nasıl daha iyi hissettirebiliriz diye düşündüm ve istedim ki; kadınlarımız öncelikle ne kadar değerli ne kadar özel olduklarını bir hatırlasınlar. Herkese her şeye yetişmeye çalışırken kendini tüketen kadınlarımızın, kendileri için ayırdıkları bu özel zaman diliminde hem ruhunu hem bedenini nasıl dinlendirebiliriz diye düşündüm ve pediaterapi'yi tasarladım.





“ Atölyede Pediterapiyi deneyimleyen kadınlarımız Pediterapinin her yaşa ve her bireye iyi gelebileceğini çok hızlı bir şekilde kanıtladılar. Pediterapi’yi yediden yetmişe her yaş grubu, kadınlar ve erkekler kullanabilir.”

Yeniye yer açmak için ilk önce işimize yaramayan, bize hizmet etmeyen tüm fazlalıklardan kurtulmak gerekli. Pediterapi ile de hem bedendeki toksik madde ve ağır metallerden, hem de ruhumuzu zihnimizi yoran toksik düşüncelerden kurtuluyoruz. Atölye sonunda tüm kadınlar aslında ev ortamında, ayakları, içerisine pediterapi piramidlerini attıkları bir kap suda, ama sanki bir suyun kenarında hep beraber yan yana olduğumuzu hayal ederek thetahealing tekniği ile yaptırdığım meditasyon ile hem ruhsal hem de bedensel olarak rahatlıyorlar, yalnız olmadıklarının bilinciyle ve atölyede edindikleri farkındalıklarla hayatlarına daha umutla bakabiliyorlar. Varoluş amaçlanımızı gerçekleştirmek niyetiyle de elimize kına yakarak ve kız kardeşliğimizin simgesi olan inci bilekliklerimizi takarak atölyeyi bitiriyoruz, ancak oluşturduğumuz WhatsApp grubu aktif olarak devam ediyor ve kız kardeşler hayatı paylaşmaya devam ediyor.

Neden piramid şeklinde?

Maslow’un ihtiyaçlar hiyerarşisi piramidinden ilham aldık. Yeme, içme barınma, güvenlik, aidiyet, saygınlık ve kendini gerçekleştirme şeklinde yükselen Maslow’un ihtiyaçlar piramidi bir nevi hiyerarşiyi simgeler. Pediterapi piramidleri ile biz bu hiyerarşiyi ortadan kaldırıyoruz. Farklı zamanlarda, farklı şartlarda, farklı ihtiyaçlarla, Maslov’un ihtiyaçlar piramidinin farklı basamaklarında olabiliriz...

PEDİATERAPİ piramidini bir kap suda erittiğimizde; HEPİMİZ EŞİTİZ ve her birimizin hakkı olan aynı sağlık ve konfora sahibiz.

Pediterapi’nin çeşitleri var mı? Hangisini kullanacağımızı nasıl belirliyoruz?

Pediterapi şimdilik 4 çeşit.

Gül-ıtır ‘lı pediterapi seratonin-mutluluk hormonu salgılanmasına yardımcı olur.

Kahve-tarçın ‘lı pediterapi antioksidan etkisi ile enerjinizin yenilenmesine tazelenmesine yardımcı olur.

Lavanta ‘lı pediterapi, huzurlu ve dingin bir ruh haline ve rahat bir uykuya yardımcı olur.

Portakal ‘lı pediterapi, halsizlik, bitkinlik gibi durumlarda enerjinizi yükseltmeye yardımcı olur.

Pediterapi’nin tüm çeşitleri ruhsal ve bedensel detoksun yanında, bakımlı ve uzun süre yumuşacık ayaklara sahip olmanızı da sağlayacak, ayak kokusu, ayak mantarı, nasır gibi problemlerinizin çözümüne destek olacaktır. Pediterapi piramidlerinin her bir çeşidi, kişiye özel enerjisel şifa frekans uyumlama çalışması yapıldığı için, kişi otomatik olarak ihtiyacı olan Pediterapi çeşidine çekilecektir. Mesela uyku problemleri olan, huzurlu bir zihne ihtiyacı olan kişi seçim yaparken lavantalı olana yönelecektir.

Pediterapi kutusu altında bulunan QR kodunu akıllı telefonla okutunca açılan bir meditasyon ses kaydı var demiştiniz. Bahsettiğiniz enerjisel şifa uyumlaması bu ses kaydı ile mi ilgili?

Evet. Ayak banyosu ile eş zamanlı dinlenen ThetaHealing tekniği ile enerjisel alan temizliği yapan meditasyon ses kaydı, Pediterapi’yi sadece bir ürün olmaktan ziyade, şifa seansı olma boyutuna taşıyan özelliğidir. Ayak banyosu sırasında ayak tabanlarından emilim ve atılım tekniğiyle vücuttaki toksinler ve ağır metaller atılırken, eş zamanlı dinlenen meditasyon ses kaydı ile zihindeki toksik düşüncelerden de kurtuluruz. Bunu da ThetaHealing tekniği ile yapıyoruz.

Peki nedir ThetaHealing? Kısaca ondan da bahseder misiniz?

Theta healing, 1994 yılında Vianna Stibal tarafından oluşturulmuş, kuantum ilkeleriyle ve psikoenerjik şekilde çalışarak, bize hizmet etmeyen duygu, düşünce, davranış ve kök inançları değiştirmeye yarayan bir tekniktir. Vianna Stibal Theta Healing'i fiziksel, duygusal ve ruhsal dinginlik felsefesi olarak tanımlamaktadır. Kuantum fiziğinin ve çekim yasasının tezahür ettirme ilkeleriyle, odaklanmış bir zihinle ve derin meditatif halde, bir nevi olmasını istediklerimizi, olmuş gibi hayal etme ve gözlemleme eylemidir.

"Bir şeyi odaklandığın süre boyunca eğer on yedi saniye odaklanırsanız hayatınızda onu kendinize doğru çekersiniz." diyor kuramı ortaya atan Abraham Hicks

Araştırmalara göre, 17 saniyelik saf pozitif düşünce enerjisinin 2.000 "adam-saat" çalışmaya eşit olacağı, söyleniyor, bu da yaklaşık bir yıllık çalışma süresine denk geliyor. Tabii gerçekten odaklanabilirsek. Günlük hayatın çoğunda beta beyin dalgasında oluruz ve beta beyin dalgası bilinçli zihnin çok aktif olduğu bir haldir. Bu yüzden dönüşüme direnç daha fazladır. Alfa ve theta gibi daha odaklı ve sakin beyin dalgalarında bilinçaltı kayıtlara ulaşmak ve dönüştürmek daha kolaydır. Theta Healing çalışması da theta beyin dalgasının bu dönüşüm için ideal özelliğinden yararlanarak yapılır. İşte biz de Pediterapi'yle Theta Healing tekniğini kullanarak hem kişiye özel enerjisel şifa uyumlaması yaptık hem de sizlere evinizin konforunda SPA etkili bir şifa seansı sunmuş olduk. Pediterapiyi sadece kadınlar mı kullanabilir?

Pediterapi'nin hikayesini anlatırken, haklısınız, hep pozitif ayrımcılık yaptık önce kadınlar dedik, ama kadınlarımız bir şeylerden fayda gördüğünde sizce ne yapar? Kendine mi saklar? Tabii ki hayır. Eğer bir anne ise önce çocuğu için sonra eşi için, ailesi ve dostları için kullanacaktır. Atölyede Pediterapiyi deneyimleyen kadınlarımız Pediterapinin her yaşa ve her bireye iyi gelebileceğini çok hızlı bir şekilde kanıtladılar. Pediterapi'yi yediden yetmişe her yaş grubu, kadınlar ve erkekler kullanabilir.

Pediterapi, bu kadar kısa zamanda nasıl bu kadar sevildi? Hatta ödül bile aldı değil mi?

Tekrar altını çizmek isterim ki, Pediterapi sadece bir ürün değil aynı anda hem bedensel hem de ruhsal detoks yapan bir şifa seansıdır ve ülkemizde ve dünyada bu bir ilk!

Günümüzdeki hastalıkların çoğunun nedeni stres ve yorgunluktur. Stres temelinde genellikle değersizlik duygusu ve yorgunluğun temelinde ise kişinin yetersizlik hissi ve vücutta biriken toksinler ve ağır metaller vardır. Pediterapi ile 20 dk kendinize zaman ayırmakla hem kendinize ne kadar değerli olduğunuzu hatırlatmış olursunuz hem de vücudunuzdaki toksinlerden ve ağır metallerden kurtulmuş olursunuz.

Dünya Sağlık örgütünün sağlık tanımlamasına göre; sağlık hem bedensel hem ruhsal hem de sosyal tam ve bütün bir iyilik halidir. Bu tanımlamadan yola çıkarak tasarladığımız PEDITERAPİ ayak bakım terapisi hem ruhunuza hem bedeninize hitap eder ve herkes kendi evinin konforunda aynı hizmete kolaylıkla ulaşabildiğinden sosyal bir eşitlik duygusu da sunmaktadır.

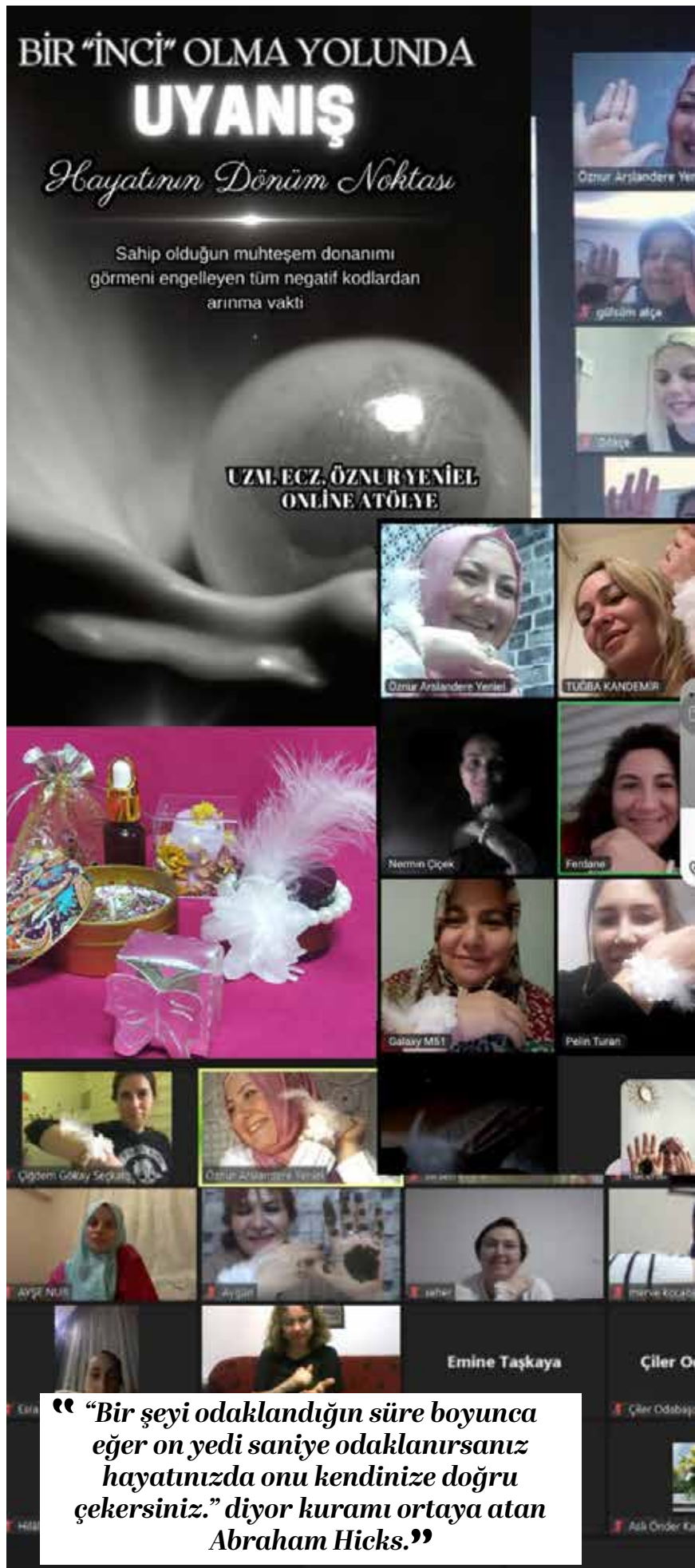
BİR "İNCİ" OLMA YOLUNDA

UYANIŞ

Hayatının Dönüm Noktası

Sahip olduğun muhteşem donanımı
görmeni engelleyen tüm negatif kodlardan
arınma vakti

UZM.ECZ. ÖZNR.YENİEL
ONLINE ATÖLYE



“Bir şeyi odaklandığın süre boyunca eğer on yedi saniye odaklanırsanız hayatınızda onu kendinize doğru çekersiniz.” diyor kuramı ortaya atan Abraham Hicks.”



Pediaterapi;

Sağlık bakanlığı ürün takip sisteminde (ÜTS) kayıtlıdır.

GMP (iyi üretim uygulamaları) kalite standartlarında üretilmektedir.

Organik sertifikalı standardize hammaddeler kullanılmaktadır.

ISO9001 Kalite Yönetim Sistemi belgesine sahiptir.

Orijinal patentli eczacı formülasyonudur. Hand made üretimdir.

Koruyucu ve katkı maddesi içermez.

Gıda boyası ile renklendirilmiştir.

Ürünlerin ENERJİSEL ALAN TEMİZLİĞİ ve KİŞİYE ÖZEL ŞİFA ENERJİ FREKANS UYUMLAMA çalışması yapılmıştır.

Pediaterapi, tüm bu özellikleri ve "BİR İNCİ OLMA YOLUNDA UYANIŞ" atölyesine katılan kadın zincirlerinin enerjisi ve cesaretlendirmesiyle bugün bu seviyelere geldi. Hatta ülkemizde 14.'sü düzenlenen birçok iş insanı ve sanatçının katıldığı ALTIN MELEK ÖDÜL TÖRENİ'nde yılın EN BAŞARILI BÜTÜNSEL SAĞLIK KÜRÜ ödülüne layık görüldü.

"Türk kadını, dünyanın en münevver, en faziletkâr ve en ağır kadını olmalıdır..."

"Kadınlarımız için asıl mücadele alanı, asıl zafer kazanılması gereken alan, biçim ve kılıkta başarıdan çok, ışıkla, bilgi ve kültürle, gerçek faziletle süslenip donanmaktır." Gazi Mustafa Kemal Atatürk'ün sözlerinin ışığında, ülkemizde ve dünyada bir ilk olan aynı anda bedensel ve ruhsal detoksu bir arada yapabilen formülasyon ve tasarımı bana ait olan PEDİATERAPİ ile ALTIN MELEK 2024 'YILIN EN BAŞARILI BÜTÜNSEL SAĞLIK KÜRÜ' ÖDÜLÜ' nü almış olmaktan dolayı bir TÜRK KADINI olarak onur duyuyorum. Pediaterapi'nin önce ülkemizde sonra da tüm dünyada yaygınlaşması için çalışmalarımız hız kesmeden devam ediyor. Şimdilik fason üretici ile çalışıyoruz ancak hayalimiz kendi üretim hanemizi ve hatta bütünsel sağlık felsefesiyle çalışan kendi şifa köyümüzü kurmak J Doğadan gelen şifa ile şifalanıp, tüm insanlığa şifa dağıtmak...

Bu süreçte üzerimde emeği olan tüm hocalarıma, destekleri için sevgili aileme, dostlarıma ve en çılgın fikirlerin daimi destekçisi, PEDİATERAPİ'nin isim babası ve üretim ve dağıtım sorumlusu Sistem Mühendisi sevgili eşim Tamer YENİEL' e çok teşekkür ediyorum.

Ve Banş abiye teşekkürler... -Üstat Banş MANÇO- O'nun şarkılarıyla motive olup, O'nun şarkılarından ilham alıyoruz, O'nun şarkılarını dinlemeden çalışmıyoruz J Ruhü Şad olsun...

Hayallerimin ötesini yaşatan, var olan her şeyin yaratıcısı olan YÜCE ALLAH' a sonsuz şükürler olsun....

Instagram: @pediaterapicom



“Pediaterapi’yi yediden yetmişe her yaş grubu, kadınlar ve erkekler kullanabilir.”





HAYAT NEFES İLE BAŞLAR

“Evrendeki titreşimin kendisi olduğumu fark etmemle başladı hikâye. Oysaki sadece çocuktum, sınavlarım başladığında o zamanlarda bilemezdim hikayemin bu şekilde evrim geçireceğini, keşfetme yolcuğu olduğunu.”

Yaşam Koçu Selma Doruk Cura ile hayat ve koçluk yolculuğunu konuştuk. Küçük yaştan beri kendisini bugüne getiren ve koçluğu aslında hayatının her evresinde hisseden Selma Hanım’ın hikayesini kendisinden dinleyelim mi?

☛ Bu çağrım hepimize; Yeterli yetkinliğe sahip olmadan ve süreci yönetememe versiyonlarını düşünerek emin olduğunuz zaman deneyimleyiniz. Bu desteği başkalarından alma durumunda ise yeterlilik belgelerini isteyiniz. ☛

Röportaj: Melek Şenol

KAPAK RÖPORTAJI

K

**ısaca eğiti-
minizden,
kendiniz-
den bahse-
der misi-
niz?**

Evrendeki
titreşimin
kendisi

olduğumu fark etmemle başladı hikaye. Oysaki sadece çocuktum, sınavlarım başladığında o zamanlarda bilemezdim hikayemin bu şekilde evrim geçireceğini, keşfetme yolcuğu olduğumu.

1974 Manisa doğumluyum. Yaşam hikayem içerisinde, 8 yaşındaki küçük bir kız çocuğunun babası eve geldiğinde zarar vermeden uyuması için doktorun verdiği ilacı içmek için cebinde uyku ilacıyla babasını bekleyen ve fark etmeden adımlarını atarken bulduğum hayatım. Çocukluğundan itibaren hiç hayatından taviz vermeyen, okuma yazması bile olmadan yaşam savaşına eşlik ettiğim annemden aldığım güç ile var olma hikayesiydi bu günlere gelen bir yaşanmışlık hikayesi.

Ve bugün...

Ben olmamda eşlik eden anneme en büyük teşekkürüm.

1992 Yılında Liseyi bitirdikten sonra çalışma hayatıma, Turizm Otelcilik sektöründe devam etme kararı aldım ve Antalya bölgesinde farklı otellerde yaklaşık 10 yıl süreyle görev yaptım.

1992 yılında kazandığım üniversiteye gidemedim ve sonrasında Anadolu Üniversitesi Kamu Yönetimi Bölümü'nü 2. sınıf sonrası yarım bıraktım. 2000 yılında İktisadi İdari Bilimler Fakültesi'nden mezun oldum. Yaşamımda, hep savaşmanın ve tek başına mücadelenin çocukluğundan itibaren tüm zorluklarını yaşarken yoğun sınav trafiğinden sonra 2002 Yılında Bodrum'a gelme kararı aldım. Turizm Otelcilik muhasebe alanında çeşitli işletmelerde başarıyla isminden söz ettiren biri iken görev yaptığım işletmelerde ve bu süre zarfında hayatımda hep başa dönüşlerin olduğu farkındalığını keşfettim. Kendimi güçlü kılmak adına yaşamın her türlü dönüşümü ile kendimi iyileştirmeye ve kendime adım atmaya başladım. Psikoloji lisans ve yüksek lisans okumaya devam ediyorum.





“ Koçluk çalışmalarını 8-12 yaş aralığı itibarı ile yapabilmekte ve kişinin gelişiminde çok büyük desteği olduğu gözlenmektedir. ”

Nefes ve yaşam koçluğu nedir?

Nefes ve Yaşam Koçluğu 'nu değerlendirmeden nefes nedir? Yaşam deneyimlerimizde nasıl fonksiyonel değişimler yaşarız ona değinmeliyiz sanırım.

Hayat Nefes ile başlar.

1800 'lü yıllarda kuantum fizikçilerinin yaşayan her formun enerji formu olduğu bilimsel olarak kanıtlanmıştır. Ben ve bu alandaki tüm profesyoneller çalışmalarında kuantum felsefesi ile yola çıkarız. Bedeninizdeki enerji merkezlerinde (akupunktur merkezleri) yaşamsal alanda evrendeki manyetik enerjiyi bu enerji merkezleri vasıtasıyla alır ve verir. Bu enerji merkezleri dünyaya geldiğimiz andan itibaren yaşam içerisinde yaşadığımız tüm deneyimler fonksiyonel çalıştığında, sağlıklı, mutlu, huzurlu bireyler olarak yaşam içerisindeki varlığımızı devam ederiz. Yaşam deneyimlerimiz öfke, stres enerjisiyle devam ettiğinde ise biriktirdiğimiz duygular ile fiziksel bedenimize ve bu enerji merkezlerimize birer çakıl taşı sıkıştırdığımızı düşünün. Nefes alışkanlıklarımız da bu yaşam deneyimlerimize göre sığ, durağan veya hızlı olabilmekte ve bu şekilde insan yaşamındaki birikimlerini deneyimlenebilmektedir. Nefes koçluğu ve Yaşam Koçluğu aynı anda değerlendirilmelidir.

Yaşam Koçluğu ise bugüne kadar getirdiğiniz tüm inanç kalıplarınızı ve farkındalıklarınızı dönüştürmenizi ve kendinize yeni bir bakış açısı ve farkındalık kazanmanızı destekleyicidir. Kendinize gelecekteki yaşam farkındalığınızı kazanmanıza yeni hedefler belirlemenizi ve odağınızı netleştirmenizi sağlayıcıdır. Nefes ve Yaşam Koçluğu ise bu çalışma sürecini yöneten profesyonellerdir.

Koçluk mesleği 22.07.2015 tarihinde "Mesleki Yeterlilik" kriterleri MYK (Mesleki Yeterlilik Kurumu) tarafından onaylandı. Koçluk mesleğinde çalışan kimselerin resmi anlamda mesleklerini yapabilmeleri de sağlanmış oldu.

Uyan olarak iletmeliyim ki;

Rahatsızlıklarımızda öncelikle doktorlarımıza başvurmalıyız. Bu çalışmalar hiçbir şekilde **TIBBİ TEDEVİ YERİNE GEÇMEZ.**

Neden yaşam koçu olmalıyım?

Kendi yaşamınızdan başlayarak tüm sevdiklerinizde sağlıklı iletişim kurabilmek, daha sağlıklı daha güven içerisinde bir yaşamın kapılarını kendiniz ve çevreniz için aralayabilmek, fark yaratabilmek adına dönüşümler sağlamanızı destekleyecek olaylara ve durumlara daha bilinçli yaklaşım göstermenizi sağlayabileceğiniz farkındalığa sahip olabilirsiniz.

Yaşam Koçluğunun ana amacı nedir?

Yaşam koçluğu çalışmalarında 0-6 yaş aralığından itibaren yaşam deneyimlerinizden yola çıkılarak biriktirdiğiniz deneyimler sonucu oluşan inanç kalıplarınız doğrultusunda farkındalıklarınızda dönüşümleri keşfetmeniz sağlanarak yeni hedef farkındalığınıza geçiş yapmanızı kolaylaştıran bir bakış açısı kazanmanızı sağlamaktır.

KAPAK RÖPORTAJI

“Yaşam deneyimleriniz içerisinde sizi etkileyen durum, olaylar ve bunlarda oluşturulan inanç kalıplarınız üzerinden yol alınız.”



Yaşam Koçu ile ne konuşulur?

Yaşam deneyimleriniz içerisinde sizi etkileyen durum, olaylar ve bunlarda oluşturulan inanç kalıplarınız üzerinden yol alınız.

Kendi kendime seans ne zaman yapabilirim?

Yeterli eğitimler alınıp kendi farkındalığınızı keşfetme sürecinde yeterli bilgi ve tecrübeye sahip olunmalıdır, bir okul gibi düşünülmelidir.

Bu çağın hepimize;

Yeterli yetkinliğe sahip olmadan ve süreci yönetememe versiyonlarını düşünerek emin olduğunuz zaman deneyimleyiniz. Bu desteği başkalarından alma durumunda ise yeterlilik belgelerini isteyiniz.

Nefes çalışmalarında herhangi bir yaş grubu var mı?

Koçluk çalışmalarını 8-12 yaş aralığı itibarı ile yapılabilmekte ve kişinin gelişiminde çok büyük desteği olduğu gözlenmektedir.

Nefes seansları ne kadar sürüyor?

Kişilerdeki duruma göre 1 saat-1,5 saat aralığında sürebilmektedir.

Sizinle görüşmek isteyenler size nasıl ulaşabilirler?

Instagram: @selmadorukcure

Web: www.dorukkristalyasam.com

Tel:05354676988

Son olarak She and Girls okuyucularına mesajlarınızı alabilir miyiz?

Yaşam bugündür. Anın farkına varamadığımızda yaşamın her anını, yarınını da değiştiremiyoruz.

Yaşam ve Değişim;

İçeride ne varsa dışarıda o vardır.

Evrensel yasasına göre tasarlanmıştır. Kendi yaşamındaki kurguyu çözümleyebilmek için evrendeki matematiksel kurguyu da fark etmek gerek.

Hepimiz bütünün parçalarıyız.

Bunu fark ettiğimizde yaşam bize doğru kendiliğinden akmaya başlayacaktır.



HAYATINIZDAKİ FİRSATLARI DEĞERLENDİRİN

Pilates, Yoga, Fitness Antrenörlüğü, NLP, Bio Enerji, Hipnoz, Numeroloji, Astroloji, İleri Seviye Yaşam Koçu, Doğum Koçu ve aktif olarak Nöro Dönüşüm tekniği uygulayan Esra Cesci ile tüm bu uzmanlıklar hakkında konuştuk.
“Hayat, bazen önceden tahmin edilemeyen zorluklar ve engellerle dolu bir yolculuk olabilir. Kendi deneyimlerimden yola çıkarak söyleyebilirim ki, her zorluğun arkasında güçlü bir öğrenme fırsatı yatıyor. İşte yaşam koçluğu, bu fırsatları en iyi şekilde değerlendirmenize yardımcı olan bir rehberlik sunar.”

“Yaşam koçluğu, hayatınızın her alanında daha fazla netlik, tatmin ve başarı elde etmenizi sağlayan güçlü bir araçtır.”

Röportaj: Melek Şenol

KAPAK RÖPORTAJI

K

Röportajımıza geçmeden önce sizi biraz tanıyabilir miyiz?

Mimar Sinan Üniversitesi, İstanbul Devlet Konservatuarı, Bale Ana Sanat Dalı mezunuyum. 1994 senesinde geçirdiğim bir trafik kazası sonucu kısa süreli bir ölüm yaşadım, sakat kaldım. Bu sakatlıktan sonra %50 iş gücü düşmüştür raporu verildi. Açıkçası sakat kalmış raporuyla ve bundan sonrasında epey bir tedavi süreci başla-

dı, iyileşemeyince Amerika'da Nevada Üniversitesi'nde hareket anatomisi okudum. Daha sonra uzunca bir süre egzersizler yapmaktan kaçındım. Sadece branş öğretmenliği, etkinlik koordinatörlüğü gibi koreografi, yaptım. Ancak bir şekilde pilates, yoga, fizik tedavi, sakatlıklarla uğraşmaya başladım. Bütün gelişmeler beni bu yola doğru itti. Ben bir şekilde sakatlıklarla ilgileniyor, egzersizler yaptırıyor, Pilates, Yoga, Fitness antrenörlüğü derken NLP, Bio Enerji, Hipnoz, Numeroloji, Astroloji, İleri Seviye Yaşam Koçu ve Doğum Koçu eğitimlerini tamamlayıp halen aktif olarak Nöro Dönüşüm tekniği uygulayarak çalışmalar yapmaktayım.

Neden yaşam koçluğu?

Hayat, bazen önceden tahmin edilemeyen zorluklar ve engellerle dolu bir yolculuk olabilir. Kendi deneyimlerimden yola çıkarak söyleyebilirim ki, her zorluğun arkasında güçlü bir öğrenme fırsatı yatıyor. İşte yaşam koçluğu, bu fırsatları en iyi şekilde değerlendirmenize yardımcı olan bir rehberlik sunar.

Kendi Potansiyelini Keşfetmek: Yaşam koçluğu, bireylerin kendi potansiyellerini keşfetmeleri ve bu potansiyeli en üst düzeyde kullanmaları için bir yol haritası sunar. Herkesin benzersiz yetenekleri ve güçlü yönleri vardır; yaşam koçluğu, bunları tanımanıza ve geliştirmenize yardımcı olur.

Hedeflere Ulaşmak: Birçok insan, hayatlarının farklı alanlarında belirledikleri hedeflere ulaşmakta zorlanır. Yaşam koçluğu, bu hedeflere ulaşmak için gerekli olan netliği, motivasyonu ve stratejileri sağlar. Koçunuz, sizi adım adım hedeflerinize yaklaştırır ve bu süreçte yanınızda olur.

Zorluklarla Başa Çıkmak: Hayatın getirdiği zorluklarla başa çıkmak her zaman kolay değildir. Yaşam koçluğu, bu zorluklarla başa çıkma becerilerinizi geliştirir, stres yönetimini öğretir ve duygusal dayanıklılığınızı artırır. Bu sayede, karşınıza çıkan engelleri daha güçlü ve bilinçli bir şekilde aşabilirsiniz.

Daha İyi Kararlar Vermek: Yaşam koçları, size daha net bir bakış açısı kazandırarak, daha bilinçli ve sağlıklı kararlar almanıza yardımcı olur. Kendi içsel rehberliğinizi ve sezgilerinizi güçlendirerek, yaşamınızda daha bilinçli adımlar atabilirsiniz.

Kendini Tanıma ve Kişisel Gelişim: Yaşam koçluğu süreci, kendinizi daha derinlemesine tanımanızı ve kişisel gelişiminizi destekler. Bu süreç, yaşamınızın çeşitli alanlarında daha fazla farkındalık, denge ve tatmin elde etmenizi sağlar.

Güçlü Bir Destek Sistemi: Yaşam koçunuz, sizi destekleyen, cesaretlendiren ve gerektiğinde meydan okuyan bir müttefiktir. Bu destek sistemi, yalnızca hedeflerinize ulaşmanıza değil, aynı zamanda bu yolculukta kendinizi daha güçlü ve kararlı hissetmenize de yardımcı olur.

Daha Anlamlı Bir Yaşam: Yaşam koçluğu, sadece hedeflere ulaşmakla ilgili değildir; aynı zamanda hayatınıza daha fazla anlam ve tatmin katmakla ilgilidir. Yaşamınızın her alanında daha fazla mutluluk, denge ve uyum bulmanıza yardımcı olur.

Sonuç olarak, yaşam koçluğu, hayatınızın her alanında daha fazla netlik, tatmin ve başarı elde etmenizi sağlayan güçlü bir araçtır. Kendi yolculuğumdan öğrendiğim gibi, zorluklar karşısında büyümek ve gelişmek için bazen doğru rehberlik ve destek gereklidir. İşte bu nedenle, yaşam koçluğu herkesin kendi en iyi versiyonunu bulmasına ve yaşamlarının her anını en iyi şekilde değerlendirmesine yardımcı olabilir.



Yaşam Koçu Nedir, Ne Değildir?

Rehber ve Destekleyici: Yaşam koçları, bireylerin kişisel veya profesyonel hedeflerine ulaşmalarına yardımcı olan rehberlerdir. Bu hedefler kariyer, sağlık, ilişkiler veya kişisel gelişimle ilgili olabilir.

Farkındalık ve Motivasyon: Kişilere kendi potansiyellerini keşfetmeleri için farkındalık kazandırır ve motive eder. Bireylerin kendilerini ve amaçlarını daha iyi anlamalarına yardımcı olur.

Strateji ve Planlama: Hedeflere ulaşmak için stratejiler ve planlar geliştirilmesine yardımcı olur. Koçlar, kişilerin adım adım ilerlemelerini sağlayacak eylem planları oluşturmalarına destek olur.

Dinleyici ve Soru Soran: Yaşam koçları, iyi birer dinleyicidir ve güçlü sorular sorarak bireylerin derin düşünmelerine ve kendi cevaplarını bulmalarına yardımcı olur.

Objektif Bir Perspektif: Kişilerin durumlarına tarafsız bir bakış açısıyla yaklaşır. Bu, bireylerin sorunlarına ve fırsatlarına yeni bir perspektiften bakmalarını sağlar.

Özgüven ve Kişisel Güçlendirme: Bireylerin özgüvenlerini artırmalarına ve kendi yeteneklerine güven duymalarına yardımcı olur.

Yaşam Koçu Ne Değildir?

Terapist veya Psikolog Değildir: Yaşam koçları, psikolojik sorunları tedavi etmez. Terapistlerin veya psikologların aksine, geçmiş travmaları veya psikolojik rahatsızlıkları ele almazlar.

Danışman veya Uzman Değildir: Belirli bir alanda uzmanlık gerektiren konularda doğrudan tavsiye vermezler. Onların görevi, kişilere kendi çözümlerini bulmaları için rehberlik etmektir.

Karar Verici Değildir: Kişilerin hayatlarıyla ilgili kararları onlar adına vermezler. Bireylerin kendi kararlarını almalarına yardımcı olurlar.

Problem Çözücü Değildir: Yaşam koçları, bireylerin sorunlarını doğrudan çözmezler. Sorunların çözümüne giden yolda kişilerin kendi yollarını bulmalarına rehberlik ederler.

Direktif Veren Bir Kişi Değildir: Kişilere ne yapmaları gerektiğini söylemektense, onların kendi yol haritalarını çıkarmalarına yardımcı olurlar.

Mucizevi Çözümler Sunan Bir Figür Değildir: Hızlı veya mucizevi çözümler vaat etmezler. Değişim ve gelişim süreçlerinin zaman ve çaba gerektirdiğini vurgularlar.

Özetle, yaşam koçluğu, bireylerin kendi potansiyellerini gerçekleştirmelerine ve hedeflerine ulaşmalarına yardımcı olan bir rehberlik ve destek sürecidir. Bu süreç, bireyin içsel kaynaklarını keşfetmesi ve kendi çözümlerini bulması üzerine odaklanır.

Doğum Koçu Nedir?

Hamilelik Döneminde:

- Anne adaylarına doğum süreçleri hakkında bilgi vermek.
- Doğum planları oluşturmalarına yardımcı olmak.
- Gebelik sürecindeki fiziksel ve duygusal ihtiyaçları karşılayacak destek sağlamak.

Doğum Sırasında:

- Doğumun tüm aşamalarında anneye sürekli destek sunmak.
- Rahatlatıcı teknikler, nefes egzersizleri ve masaj gibi yöntemlerle anneye fiziksel rahatlama sağlamak.
- Anne ve doğum ekibi arasında etkili iletişimi teşvik etmek ve gerektiğinde yönlendirmeler yapmak.
- Anneye ve partnerine duygusal destek sağlamak.

Doğum Sonrasında:

- Yeni annenin iyileşme sürecinde destek olmak.
- Emzirme konusunda yardımcı olmak ve bilgi vermek.
- Yeni doğan bebeğin bakımı konusunda aileye rehberlik etmek.
- Annenin ve ailenin duygusal ihtiyaçlarını karşılamada destek sunmak.



“ Bu yöntemlerle çalışırken, her bireyin kendine özgü ihtiyaçlarını ve hedeflerini göz önünde bulundurmak önemlidir.”

Doğum Koçunun Faydaları:

Destek ve Güven: Doğum sürecinde profesyonel bir destekçi, annenin kendini daha güvende hissetmesine yardımcı olur.

Bilgilendirme: Anne adayının doğum süreci hakkında bilinçlenmesine yardımcı olarak, daha iyi kararlar almasını sağlar.

Rahatlama ve Konfor: Doğum sırasında rahatlama teknikleri ile fiziksel ve duygusal rahatlama sağlar.

Duygusal Destek: Anne adayının kendini duygusal olarak desteklenmiş hissetmesini sağlar.

Doğum Koçu Nelere Destek Olur?

Doğum koçları, tıbbi müdahale yapmazlar, ancak annenin ihtiyaç duyduğu anda tıbbi profesyonellere yönlendirme yapabilirler. Çoğu zaman doğum koçları, doğumun daha olumlu ve tatmin edici bir deneyim olmasına katkıda bulunur.

Nöro Dönüşüm Nedir? Nöro Dönüşümden Kimler Faydalanabilir?

Nöro dönüşüm, geniş bir yelpazede bireylerin faydalanabileceği etkili bir tekniktir. İşte kimlerin Nöro dönüşümden yararlanabileceğine dair bir genel bakış:

Stres ve Anksiyete Yaşayanlar: Günlük yaşamın getirdiği stres ve kaygıdan kurtulmak isteyenler, zihinsel rahatlama ve duygusal denge arayanlar.

Fiziksel ve Ortopedik Sorunlarla Mücadele Edenler: Kronik ağrılar, kas-iskelet sorunları veya iyileşme süreçlerini hızlandırmak isteyenler. Nöro dönüşüm, fiziksel sorunların arkasındaki zihinsel ve duygusal engelleri çözmeye yardımcı olabilir.

Kronik Hastalıklarla Yaşayanlar: Uzun süreli sağlık problemleri olan ve bu durumlarla başa çıkma yolları arayan bireyler. Nöro dönüşüm, vücudun kendini iyileştirme potansiyelini artırarak bu süreçte destek sağlar.

Trauma veya Psikolojik Sorunlar Yaşayanlar: Geçmişte yaşanan travmaların veya duygusal problemlerin üstesinden gelmek isteyenler. Bu teknik, bilinçaltında yer alan olumsuz etkileri çözerek bireylerin zihinsel sağlıklarını iyileştirir.

Kişisel Gelişim ve Potansiyelini Keşfetmek İsteyenler: Kendini daha iyi tanımak, kişisel hedeflerine ulaşmak ve potansiyellerini tam anlamıyla kullanmak isteyen bireyler için Nöro dönüşüm etkili bir araçtır.

Davranışsal ve Alışkanlık Sorunları Olanlar: Sigarayı bırakma, kilo kontrolü, sağlıklı alışkanlıklar geliştirme gibi konularda destek arayanlar. Nöro dönüşüm, bu tür davranış değişikliklerini destekler.

Performansını Artırmak İsteyen Profesyoneller ve Sporcular: İş yaşamında veya sporda daha yüksek performans sergilemek isteyenler. Nöro dönüşüm, odaklanmayı, motivasyonu ve dayanıklılığı artırabilir.

İlişki Sorunları Yaşayanlar: İlişkilerinde daha sağlıklı iletişim ve anlayış geliştirmek isteyenler için de faydalıdır.

Nöro dönüşüm, farklı yaş gruplarından ve yaşamın farklı kesimlerinden gelen bireylere hitap edebilir. Bu yöntem, herkesin kendi zihinsel, duygusal ve fiziksel sağlığını optimize etmesine yardımcı olabilir.

Nöro Dönüşüm ile Neyi Amaçlıyorsunuz?

Nöro dönüşüm ile hem zihinsel hem de fiziksel sağlık alanında kapsamlı bir dönüşüm sağlamayı amaçlıyorum. Nöro dönüşüm, bireylerin zihinsel ve duygusal potansiyellerini en üst seviyeye çıkarmayı hedeflerken, aynı zamanda fiziksel ve ortopedik problemlerle başa çıkma alanına da yardımcı olur. Bu teknik, beynin nöro plastisite yeteneğini kullanarak, bireylerin olumsuz düşünce kalıplarını ve sınırlayıcı inançları yeniden şekillendirmelerine olanak tanır. Ayrıca, fiziksel ağrıların, kronik rahatsızlıkların ve ortopedik sorunların kökeninde yatan zihinsel ve duygusal faktörleri ele alarak, iyileşme sürecini hızlandırır. Amacımız hem zihinsel hem de fiziksel sağlıkta kalıcı ve derinlemesine değişiklikler yaratarak, bireylerin daha sağlıklı, dengeli ve tatmin edici bir yaşam sürmelerine destek olmaktır. Bu yaklaşım, Nöro dönüşümün sadece zihinsel ve duygusal iyileşmeyi değil, aynı zamanda fiziksel sağlık ve rehabilitasyon sürecini de kapsayan geniş bir yelpazede dönüşüm sağlar.



Pilates, Yoga, Fitness, Medikal Egzersizlerin Hayatımıza Katkıları Nelerdir?

Güç ve Esneklik: Pilates, kas gücünü ve esnekliği artırarak vücudun dengeli bir şekilde güçlenmesini sağlar. Fitness genel kas kuvvetini ve kardiyovasküler sağlığı iyileştirir. Yoga ise hem güç hem de esneklik kazandırarak postürü düzeltir.

Duruş ve Postür: Pilates ve yoga, duruşu düzelterek omurga sağlığını korur ve sırt ağrılarını azaltır. Fitness egzersizleri de kas dengesizliğini önler.

Ağrı Yönetimi: Medikal egzersizler, kronik ağrıları hafifletmek ve rehabilitasyon sürecinde iyileşmeyi hızlandırmak için kullanılır.

Metabolizma ve Kilo Yönetimi: Fitness ve pilates, metabolizmayı hızlandırarak kilo kontrolüne yardımcı olur.

Stres Azaltma: Yoga ve pilates, meditasyon ve nefes teknikleri ile stresi azaltır. Fitness egzersizleri endorfin salgısını artırarak ruh halini iyileştirir.

Odaklanma ve Zihinsel Berraklık: Bu disiplinler, zihinsel konsantrasyonu artırır ve zihnin netleşmesini sağlar.

Uyku Kalitesi: Düzenli egzersiz, daha derin ve kaliteli bir uyku sağlar.

Duygusal Denge: Yoga ve pilates, beden-zihin bağlantısını güçlendirerek duygusal dengeyi sağlar. Fitness ise genel olarak stres ve anksiyeteyi azaltır.

Öz Farkındalık: Yoga ve pilates, kişinin kendi bedeniy-le olan bağlantısını derinleştirir ve kendini tanımasına yardımcı olur.

Nöro dönüşüm içinde Kullanımları:

Zihin ve Beden Uyumunu Sağlama: Nöro dönüşüm teknikleri, beden zihinle uyumlu çalışmasını teşvik eder. Pilates, yoga ve medikal egzersizler, bu uyumu fiziksel ve zihinsel düzeyde destekler.

Nöral Yolların Güçlendirilmesi: Nöro dönüşüm, yeni düşünce ve davranış kalıpları oluşturmak için beyinde yeni nöral yollar yaratmayı amaçlar. Egzersizler, bu süreçte beden zihin ve alışkanlıklar kazanmasına yardımcı olur.

Stres Yönetimi ve Gevşeme: Pilates, yoga ve nefes egzersizleri, stresin fiziksel ve zihinsel etkilerini azaltarak bireyin daha rahat ve odaklanmış olmasına yardımcı olur. Nöro dönüşümde bu, negatif düşünce kalıplarını dönüştürmek için kritik bir adımdır.

Fiziksel ve Zihinsel Esneklik: Nöro dönüşüm, bireyin düşünce ve davranışlarındaki esnekliği artırmayı hedefler. Egzersizler, fiziksel esneklik kazandırarak bu süreçte destekleyici bir rol oynar.

Enerji Akışını Optimize Etme: Pilates, yoga ve nefes çalışmaları, enerji akışını düzenleyerek beden zihin optimal çalışmasını sağlar. Nöro dönüşümde bu, enerji dengesizliklerini düzeltmeye yardımcı olur.

Sonuç olarak, pilates, fitness, yoga ve medikal egzersizler, nöro dönüşüm süreçlerinde beden-zihin uyumunu sağlamak, yeni alışkanlıklar oluşturmak, stres yönetimi ve enerji akışını optimize etmek için önemli araçlar olarak kullanılır.



“Nöro dönüşüm sadece zihinsel ve duygusal iyileşmeyi değil, aynı zamanda fiziksel sağlık ve rehabilitasyon sürecini de kapsayan geniş bir yelpazede dönüşüm sağlar.”

Nlp Bilinç Dışı Kodlama ile Değişim Dönüşüm Mümkün müdür?

NLP (Nöro-Linguistik Programlama), bilinç dışı kodlama, hipnoz ve nöro-dönüşüm teknikleri genellikle zihinsel ve duygusal değişiklikler yaratmak için kullanılır. İşte bu tekniklerle nelerin amaçlandığı ve değişim ile dönüşümün nasıl mümkün olabileceği hakkında bazı ana noktalar:

NLP (Nöro-Linguistik Programlama):

Amaç: İnsanların düşünce süreçlerini, dil kullanımını ve davranışlarını inceleyerek bunları olumlu yönde değiştirmek. NLP, kişinin algılarını ve tepkilerini yeniden şekillendirerek daha verimli ve tatmin edici bir yaşam sürmelerine yardımcı olur.

Değişim/Dönüşüm: NLP, bireylerin olumsuz düşünce kalıplarını ve davranışlarını değiştirerek olumlu alışkanlıklar ve perspektifler geliştirmelerine olanak tanır.

Bilinç dışı Kodlama:

Amaç: Kişinin bilinçaltında saklı olan potansiyeli ortaya çıkarmak ve bunu günlük yaşamda daha etkili bir şekilde kullanmak. Bu teknik, geçmiş deneyimlerden ve öğrenilmiş davranışlardan gelen engelleri aşmayı hedefler.

Değişim/Dönüşüm: Bilinçaltında var olan sınırlayıcı inançlar ve negatif kodlamalar yeniden programlanarak kişinin daha özgür ve etkin bir yaşam sürmesi sağlanır.

Hipnoz:

Amaç: Hipnoz, bilinçaltını doğrudan etkileyerek değişim ve dönüşüm sürecini hızlandırmak için kullanılır. Derin bir rahatlama durumunda, kişinin zihinsel ve duygusal blokajlarını aşması daha kolay hale gelir.

Değişim/Dönüşüm: Hipnoz, alışkanlıkları değiştirmek, stres ve anksiyeteyi azaltmak, özgüveni artırmak gibi birçok alanda etkili olabilir.

Nöro-Dönüşüm:

Amaç: Beynin yapısını ve işleyişini yeniden düzenlemek ve optimize etmek. Bu teknik, nöro plastisite (beynin kendini değiştirme yeteneği) prensiplerine dayanır ve kişinin davranışsal ve duygusal tepkilerini olumlu yönde değiştirmeyi hedefler.

Değişim/Dönüşüm: Nöro-dönüşüm teknikleri, yeni sinir bağlantılarının oluşumunu teşvik ederek kalıcı değişimler yaratır. Bu, daha olumlu düşünce ve davranış kalıplarına yol açabilir.

Değişim ve Dönüşümün Mümkünlüğü:

Nöro plastisite: Beynin kendini yeniden yapılandırma yeteneği olan nöro plastisite, değişim ve dönüşüm süreçlerinin bilimsel temelini oluşturur. Bu, yeni düşünce kalıpları ve davranışların oluşturulmasını mümkün kılar.

Bilinçaltı Potansiyeli: Bilinçaltı, davranışlarımızın ve düşüncelerimizin büyük bir kısmını etkiler. Bilinçaltındaki olumsuz kodlamaların yeniden programlanması, olumlu değişiklikler yapmada güçlü bir araçtır.

Psikolojik ve Fizyolojik Uyum: İnsanlar, zihinlerinin ve bedenlerinin uyumunu sağlayarak değişim süreçlerini daha etkili hale getirebilirler. Bu, olumlu düşünce kalıplarının benimsenmesi ve sağlıklı yaşam alışkanlıklarının geliştirilmesi anlamına gelir.

Bu teknikler bir arada kullanıldığında, bireylerin zihinlerinde ve yaşamlarında anlamlı ve kalıcı değişiklikler yapma potansiyeli taşır. Bu yöntemlerle çalışırken, her bireyin kendine özgü ihtiyaçlarını ve hedeflerini göz önünde bulundurmak önemlidir.

Instagram: @esracesmeci_noro_donusum



“Amacımız hem zihinsel hem de fiziksel sağlıkta kalıcı ve derinlemesine değişiklikler yaratarak, bireylerin daha sağlıklı, dengeli ve tatmin edici bir yaşam sürmelerine destek olmaktır.”

BİZİ
TAKIPTE
KALIN

SHEANDGIRLS.COM



@sheyoung



SheandGirls



SheandGirls