

SHE

WOMEN
MAGAZINE

MART 2025

**ALEGRA
BENARDETE**

***Nefes ve iyi yaşam
YOLCULUĞU***

SELF

MART 2025

&GIRLS

Bureu
Kartoz

ÜRETKENLİĞİ

HAYATINIZA ODAKLAYIN

SHEET

MART 2025

*YASEMİN
YENİ*

*Güzellik dış görünüşle
sınırlı değildir*

SHI & GIRLS

MART 2025



**AYLIN
TUNÇ**

**YOGA DİNİNİ BİR
RİTÜEL DEĞİLDİR**

SUTER

MAYI 2023

WOMEN

Pınar
Yazıcı

Yaşam Amacınızın

İZİNİ SÜRÜN

SHE

RLS

MART 2025

FUNDA ALKAN'DAN
GÜLLERİM SOLDU

S

MART 2025

*DENİZ
ÇAKAN*

*Doğum haritası
navigasyona benzer*

SHIRLS

MART 2025

RLS

*DUYGU ALTIĞ
RENGİNE GÜVEN
KURALLARI YIK!*

SHE

MART 2025

&GIRLS

ARZU
YAZICI

*Her eserim izleyiciyle
bağ kuruyor*

S H I T

MART 2025

MERVE
AKÇIL

*Tatlı tüketerek
kilo vermek mümkün*

SHE

&GIRLS

MART 2025

***ASLI
SAPMAZ***

***Yoga zihni kontrol
etme sanatıdır***

SHE

MART 2025

&GIRLS

ALEYNA
ARAS

Modellik bir
SANAT BİÇİMİDİR

SHE

MART 2025

LS

**ÖZLEM
KAPTAN**

**GEÇMİŞİN
GÖLGESİNDE
YAŞAMAYIN**

S H T

MART 2025



**AYCAN
VATANSEVER**

***HARAKETE GEÇMEYE
HAZIR OLUN***

S

MART 2025

WIFE

LS

ELİF MELEK

Artık İstanbul'da

AVCI DURSUN

**BESLENMEDE BİR
DOĞRU YOKTUR**

SHINE

&GIRLS

MART 2025

**DİDEM
YILDIRIM**

OBEZİTEYİ
HASTALIK OLARAK GÖRMELİYİZ

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.





HAYALLERİN ÖTESİNDE

Her bireyin bir hayali vardır ya da hayal bile edemediği hayallerinin ötesi. Beklentiler olmasa hayatı yaşama anlamı kalmaz, idealler olmasa umudu çoğaltma amacı oluşmaz.

Bu sayımızda size kendi hikayemden söz etmek istiyorum. Okul yıllarımda İletişim Fakültesi'ni kazanıp gazeteci olmak ilk hayalimdi. O yaşların heyecanı ile son anda fikir değiştirmek de her gencin yaşamında yer alabilir. Ben de son anda Turizm ve Otel İşletmeciliğine merak sararak ilk eğitimimi bu alanda aldım. Çok şanslıydım ve mezun olunca bu alanda Türkiye'nin en değerli şirketlerinden birinde işe başladım. İstanbul'da yalnız yaşayan bir genç kız olarak kazancım da bu anlamda hatırı sayılırdı aslında. Ama yine de bir kez daha üniversite sınavına girmek istedim ve ne oldu dersiniz... İletişim fakültesini kazandım! İş hayatına çok iyi bir noktadan başlamam ve yaşam standartlarımı oldukça iyi bir konumda ilerlettiğim için yoğun düşünme sonucunda gazeteciliği okumamaya karar verdim. Açık öğretimle eğitimime 4 yıllık işletme mezuniyetiyle devam ederek iş hayatımda da emin adımlarla ilerlemeye devam ettim. Modaya olan ilgim ve tutkum her zaman güçlenerek devam ediyordu. Dönemin tüm dergilerini her ay takip ederdim ve stilim etrafımdakiler tarafından hayranlıkla karşılanırdı. Gel zaman git zaman karşıma bir gazeteci genç çıktı ve büyük bir aşk ile başlayan ilişki evliliğe gitti. Kurumsal iş hayatım bu süreçte devam etti ama her zaman moda ve kadına yönelik her şey benim ilgi alanımdan hiç çıkmadı.

Eşim emekli olunca kendi dergilerini kurma zamanı geldi ve biz şirketimizi kurduk. İlk dönemlerde kadın dergisinde çok aktif olmayarak ben de destekler vermeye başladım. Olumsuz bir durum sonucunda da bir anda kurduğumuz ikinci yeni şirketimizde yeni bir derginin tüm sorumluluğunu alıp bugünkü konumumu oluşturdum.

Her zaman kadınların güçlü olmasını desteklemem, bu anlamda her kadının hayatına da dokunmak istemem ve gerektiğinde elimden geleni ardıma koymamam, benim hayat felsefemdi. Bugün bu felsefeyi 'Hayallerimin Ötesinde' olarak adlandırdığım bu hikayemle gerçekleştirme mutluluğu yaşıyorum. Lifestyle olarak başladığımız yayın hayatımıza güçlü kadınlarımızı da ön plana çıkarma kararımızla devam ediyoruz.

Allah bize sağlık verdiği sürece, bu yayın siz kadınların gücüne güç katmaya devam edecek.

***Ve unutmayalım ki neyi isterseniz onu başarabilirsiniz, yeter ki isteyin ve yeter ki hayal edin.
Biz kadınlar, birbirimize destek olmaya tüm gücümüzle devam edeceğiz.***

Sedef Tosun

Genel Yayın Yönetmeni

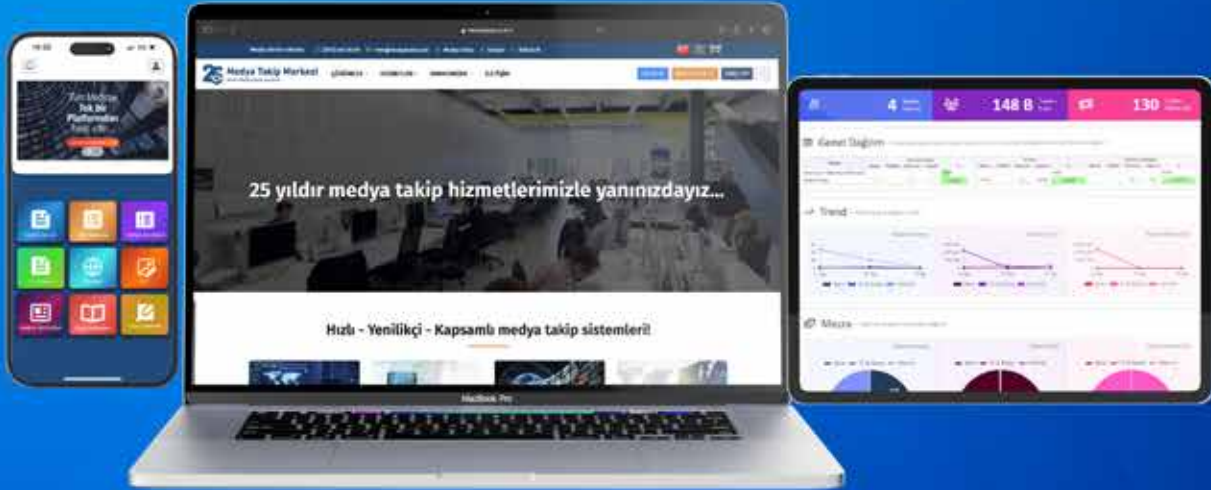
@sedef@msemedya.com

@sheandgirls

Hızlı Yenilikçi Kapsamlı

medya takip sistemleri

25 yıllık tecrübemiz ve yenilikçi teknolojimizle tüm medyayı hızlı ve kapsamlı bir şekilde izleyip tek bir platformda sunuyoruz...



Medya Takip Merkezi
Media Monitoring & Analysis



0212 **442 30 00**
mtm@medyatakip.com

içindekiler

MART 2025

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.

21 GEÇMİŞTEN GÜNÜMÜZE
GEÇMİŞTEN GÜNÜMÜZE
İKONİK MODA PARÇALARININ
EVRİMİ



35 İLHAM VERENLER



62 RÖPORTAJ
AŞKIN YUSUF HALİ



Moda

Geçmişten Günümüze

GEÇMİŞTEN GÜNÜMÜZE İKONİK MODA PARÇALARININ EVRİMİ

Moda dünyası, hızla değişen trendlerle dolup taşsa da bazı parçalar, yıllar boyunca gardıropların vazgeçilmezi olmayı başarır. Bunlar, yalnızca zamansız bir estetik sunmakla kalmayıp aynı zamanda geçmişten bugüne kadar modanın temel taşlarını oluşturan ikonlar haline gelmiştir.

Her dönem yeniden yorumlanan, kişisel stillere göre yeniden şekillenen ve modayı ileri taşıyan bu parçalar, moda tarihinin anlatılmamış hikayelerini gün yüzüne çıkarır.

Peki, bu zamansız parçaların ardında yatan sır nedir?

Hazırlayan: Dilan Kara

Küçük Siyah Elbise (Little Black Dress)



Küçük siyah elbise, 1920'lerin sonlarında Coco Chanel tarafından tasarlanarak moda sahnesine damgasını vurdu. O dönemde siyah, yalnızca yas rengi olarak kabul edilirken Chanel'in tasarımı, siyah elbiseyi zamansız ve şık bir seçenek olarak sundu. "LBD" (Little Black Dress) olarak anılmaya başlanan bu tasarım, zarafeti, gücü ve sadeliği aynı potada eriten bir ikon haline geldi. Günümüzde küçük siyah elbise ister işte, ister akşam davetlerinde her kadının kurtarıcısı olarak varlığını sürdürüyor. Audrey Hepburn'ün "Breakfast at Tiffany's" filminde giydiği siyah elbise, bu parçanın evrensel cazibesini ve ikonluğunu bir kez daha kanıtlamıştı.

İşlevsellikten Zarafete

Trençkot, ilk olarak Birinci Dünya Savaşı sırasında Burberry tarafından İngiliz askerleri için üretildi. Bu dayanıklı, su geçirmez ve koruyucu giysi, zamanla savaşın tozunu üstünden silip günlük hayatın bir parçası oldu. Greta Garbo, Marlene Dietrich gibi sinemanın altın çağı yıldızları ve daha sonra 50'ler Hollywood'unun simgeleri olan kadınlar, trençkotun maskülen bir zarafet simgesi haline gelmesini sağladılar. Bugün trençkot, klasik bej renginden farklı desenlere ve kumaşlara kadar birçok formda karşımıza çıkıyor; ancak hala güçlü, gizemli ve sofistike bir duruşun simgesi olarak kabul ediliyor.



Saflığın ve Gücün Temsilcisi

Beyaz gömlek, modanın en temel parçalarından biri olarak kabul ediliyor. Yüzyıllardır erkek giyiminde yer alan bu parça, 20. yüzyılın ortalarından itibaren kadın modasında da yerini aldı. Yves Saint Laurent'ın 60'larda kadınları güçlendiren tasarımlarının başında gelen beyaz gömlek, maskülen zarafeti dışı dokunuşlarla buluşturdu. Günümüzde beyaz gömlek ister resmi ister rahat stillerde, her kadının dolabında bulunan ve kişisel tarzın anahtar parçalarından biri. Üstelik, her dönemde sadeliğiyle göz dolduruyor ve her yaşta insanın stil ifadesi olarak yeniden hayat buluyor.



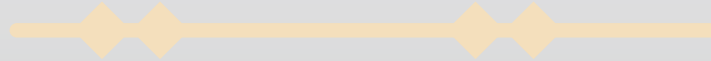
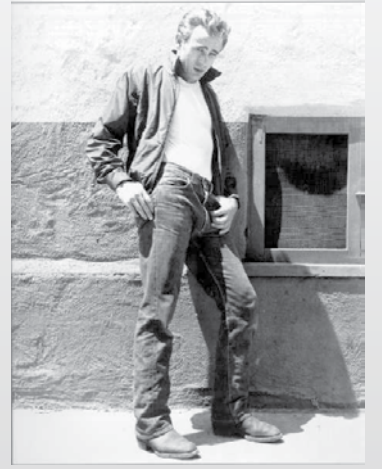
Asi Ruhun Sembolü

Deri ceket, 1950'li yıllarda Marlon Brando gibi ikonik isimlerin tercih etmesiyle popülerlik kazandı. James Dean ve Brando'nun giydiği deri ceketler, asi ruhun, gençliğin ve özgürlüğün sembolü haline geldi. O dönemde rock'n roll kültürüyle iç içe geçen deri ceket, 80'lerde punk akımının da etkisiyle yeniden bir yükseliş yaşadı. Günümüzde deri ceket, modanın en asi ve iddialı parçalarından biri olarak varlığını sürdürüyor. Klasik bir jean ve tişörtle kombinlenerek her mevsim stilin merkezine yerleşebiliyor ve zamana meydan okumaya devam ediyor.



İşçi Sınıfından Moda Sahnesine

Kot pantolonun hikayesi, 19. yüzyılda dayanıklı işçi kıyafeti olarak kullanılmasından bugünün moda ikonu haline gelmesine kadar uzanır. Levi Strauss tarafından işçiler için dayanıklı bir pantolon olarak tasarlanan kot, 1950'lerde gençlerin isyan sembolü haline geldi. James Dean'in "Rebel Without a Cause" filminde kot pantolon giymesi, bu parçayı gençlik kültürünün ayrılmaz bir parçası yaptı. Günümüzde kot pantolon, sokak modasından yüksek moda defilelerine kadar her yerde varlığını hissettiriyor. Skinny, mom jean, boyfriend ya da flare; tarzı ne olursa olsun, kot pantolon özgürlük ve konforun sembolü olmaya devam ediyor.



Zamansız Parçaların Geleceği

Modada kalıcı olmanın sırrı, zamansız bir zarafeti koruyabilmekte gizli. Bu ikon parçalar, zamansız olmalarının yanı sıra her dönemde yeniden yorumlanabilme esnekliğine sahipler. Günümüzde sürdürülebilir moda anlayışının öne çıkmasıyla birlikte, bu parçalar çevre dostu malzemelerle üretilerek modern dünyaya uyarlanıyor. Moda tasarımcıları, eskiyi yenile harmanlayarak hem nostaljik hem de yenilikçi bir tarz yaratıyor. Artık zamansızlık, yalnızca estetikle değil, aynı zamanda bilinçli tüketimle de ilişkilendiriliyor. Zamansız moda parçaları, sadece trendlerin değil, hayatın kendisinin de hızla değiştiği dünyamızda sabit kalan güvenilir dostlar gibi. Bu parçalar, modanın dönemsel akımlarını aşarak her dönemde kendini yeniden yaratabilme gücüne sahip. Zamansız bir parça, yalnızca şık bir giysi değil, aynı zamanda kişiliğin bir yansıması, bir hikâye anlatıcısı ve bir yaşam tarzıdır. Gardırobunuzda yer alan bir küçük siyah elbise ya da deri ceket, geçmişin anılarını taşıyarak geleceğin modasına da ışık tutar.

KAPAK RÖPORTAJI



NEFES VE İYİ YAŞAM YOLCULUĞU

Nefesli Yaşam Eğitmeni Alegra Benardete ile zihin, ruh, beden, numeroloji ve ALEGRIA isimli parfüm markası da dahil olmak üzere birçok konuda keyifli bir sohbet gerçekleştirdik...

“Madde, fiziksel bedenimiz, mana ruhumuzdur. Bu iki dünya aslında bedenimizdeki o minicik yerde, kalbimizde bütünleşiyor ve biz insan olarak yaşamın deneyimsel alanına açılıyorz.”

Röportaj: Banu Çelik

KAPAK RÖPORTAJI



Nefes Uygulamasına olan ilginiz nasıl başladı? Bu alanda eğitmen olmaya nasıl karar verdiniz?

2007 yılında tiroitlerimde teşhis edilen soğuk nodüllerin, üzerimde bıraktığı yorgunluk, enerji düşüklüğü, yaşamdan ne istediğini bilememe hali içindeyken, "bir çıkış yolu olmalı ve buradan çıkmalıyım" düşüncesi-

sindeydim.

O dönem arayış içindeyken, Sevgili Judith Kravitz ile tanıştım. Yine kendisinden aldığım koçluk ve eğitmenlik eğitimlerimi de tamamladıktan sonra Nefesli Yaşam ismini verdiğim seminerler, workshoplar, atölyeler düzenlemeye başladım. Nefes seanslarımda kendi üzerimdeki faydasını, bana kattığı yaşam enerjisini, kendiyile barışık olma hali, kendini sevme gibi öz ihtiyaçlarımin yine kendim tarafından karşılayabilmem karar mekanizmamı geliştirdi. Kendimle nefesim arasındaki bağı kurarak bilinçli olarak kendimi kısıtladığım şeylerden özgürleşmemi sağladı. Yaşama ve kendime güven hissini kattı. Yaşamın temeli olan bu çok kadim öğretiyi zaman içerisinde aldığım diğer eğitimlerle harmanladım.

Acutonics Sesle Şifa, Jeanne Adrienne ile Arınma Sistemi, Merkaba, Shiatsu & Refleksiyoloji gibi eğitimlerden öğrendiğim beden üzerindeki akupunktur & meridyen noktaları ile çalışıyorum. Uygulamalarımı tüm öğretilerden faydalanarak, bütünsel bir bakış açısıyla Nefesli Yaşam Atölyeleri olarak paylaşmaya devam ediyorum.

Nefes teknikleri fiziksel, zihinsel ve duygusal sağlığı nasıl etkiliyor?

Yaşam, ilk aldığımız nefesle başlıyor. Ne kadar kıymetli bir hediyeye sahibiz değil mi? Nefes yaşam ile bir köprü görevini görüyor.

Tıpkı madde ve mana dünyasında olduğu gibi... Madde bizim fiziksel bedenimiz, mana, ruhumuz. Bu iki dünya aslında bedenimizdeki o minicik yerde, kalbimizde bütünleşiyor ve biz insan olarak yaşamın deneyimsel alanına açılıyor.

Fiziksel olarak; doğru diyafram nefesi aldığımız zaman sempatik ve parasempatik sinir sisteminiz dengeye geliyor. Vagus sinirinin uyarılması da solunumun rahatlamasına yarıyor. Vagus, doğru nefes alıp-verme ile tüm bedende parasempatik sinir sistemini dengeye getiren ve tüm organlarımızdan geçen en uzun sinirdir. Doğru nefes aldığımız zaman kalbimiz rahatlıyor, akciğerlerimiz oksijeni alıp kana taşıyor, kandaki karbondioksit salınımını gerçekleştiriyor ve tüm hücrelerimizin oksijenlenmesini sağlıyor. Aynı zamanda yaşam enerjimizin %75 'ini havada bulunan gözle görülmeyen, Ki, Chi, Prana adı verdiğimiz evrensel enerji kaynağına bağlanmış oluyoruz.

Zihinsel olarak; doğru nefes aldığımız zaman, zihnimiz anda, berrak, yeni bakış açılara açık, sakin ve dingin bir hale geçiyor. Kendimizi bazen zihnimizin ürettiği düşünceler içinde kaybolmuş buluyoruz. Bu şekilde hissettiğimiz zaman (burundan ya da ağızdan) 10 tane derin nefes aldığımızda, anda kalma farkındalığımız yükseliyor. Düşüncelerimize tutunmayı bırakıyor ve düşüncelerimizin yarattığı etkiyi değiştirip dönüştürme fırsatı yakalıyoruz.

Duygusal olarak ise; korku, kaygı, stres ve endişe anlarında nefesimizi tutuyoruz, baskılıyoruz. Olumsuz ve bizi yoran düşüncelerimizin iz düşümü, bize düzeltilmesi gerekenlere bakmamız için adeta mesaj yolluyor. Duygusal yüklerimizden arınıyoruz, bırakamadığımız, affetmekte zorlandığımız, geçmişten bugüne getirdiğimiz ne varsa onlardan özgürleşmemize yardımcı oluyor.



“Acutonics Sesle Şifa, Jeanne Adrienne ile Arınma Sistemi, Merkaba, Shiatsu & Refleksiyoloji gibi eğitimlerden öğrendiğim, beden üzerindeki Akupunktur & Meridyen noktaları ile çalışıyorum. Uygulamalarımı tüm öğretilerden faydalanarak, bütünsel bir bakış açısıyla, Nefesli Yaşam Atölyeleri olarak paylaşmaya devam ediyorum.”



Ana rahmine düştüğümüz andan itibaren anemimiz ve dış dünya ile kurduğumuz bağda bize aktarılan her şey bilinçaltı kayıtlarımızı oluşturuyor. Doğum anından itibaren büyüme evresinde bu kayıtlar olaylar ve durumlar karşısında su yüzüne çıkıyor. Farkındalığımıza, bilinçli zihnimize düşüyor ve bir duyguyla geliyor. Aldığımız nefeslerle bu duyguların titreşimini yükselterek pozitif doğru evrilmesine yardımcı olup daha yüksek titreşim seviyesine çıkartıyoruz.

Duygularımız önce nötr oluyor sonrasında rahatlama ve iyi hissetme halini alıyor. Bu şekilde duygularımız ve biz güven hissini içimizde, kalbimizde derinlerde hissetmeye başlıyoruz. Tüm bedenimiz rahatlıyor ve kaslarımız gevşiyor, zihnimiz dinginleşiyor. Huzur hali geliyor, kalıcı ve köklü bir şekilde yaşama aidiyet hissimiz çoğalıyor ve bu yaşamdaki evimizi, dünyada topraklanarak bırakmayı deneyimliyoruz.

Günlük hayatın stresinden arınmak için herkesin uygulayabileceği basit nefes egzersizleri var mı?

Tabii ki var, mutlulukla sizinle paylaşayım. En önemlisi nefes farkındalığının oluşması, nefesi tuttuğumuzu fark ettiğimiz anlarda bilinçli olarak burnumuzdan derin nefes alıp ağızımızdan verebildiğimiz kadar uzun vermek, bunu 10 kez tekrarlayabilirsiniz.

Aynı zamanda karın nefesini yeniden kazanmak. Dünyaya geliş anından itibaren karın nefesini otomatik olarak alıyoruz. Bu şekilde nefes almayı sürdürmemiz gerekiyor. Doğru diyafram nefesini yani derin ve uzun nefes alıp karın şişmesini sağlamak, rahatça kendiliğinden nefes vermeyi alışkanlık haline getirmeyi amaçlıyoruz.

Bir başka egzersiz; kare nefesini çok kullanıyorum. 4 birimde burnumuzdan nefes alıyoruz, 4 birimde tutuyoruz, 4 birimde nefesimizi ağızımızdan rahat veriyoruz ve 4 birimde tutuyoruz. Yeniden başlayarak, 4 birimde alıyoruz, bu nefes çalışması bizi ana getiriyor ve stresimizi azaltıyor.

Nefes çalışmalarıyla bilinçaltını dönüştürmek mümkün mü? Bu konuda yaşadığınız dikkate değer bir deneyim oldu mu?

Nefes çalışmalarınıyla duygularımızı ve düşüncelerimizi izleyerek farkındalığımızı iç dünyamıza yönelttiğimizde, zihnimize düşen kelime ya da kalıpların farkına varıyoruz. Nefes çalışmalarını kişinin hazır olduğu kadıyla bu alanla bizi buluşturuyor. Tekrar eden döngüler, aileden kişiye aktarılanlar ve kişinin yaşamda verdiği cevaplar bize bilinçaltı dünyası ile ilgili ipuçları veriyor. Kişinin nefesini izliyoruz ve bu hikayelerin nefes akışına nasıl ve ne kadar etki ettiğini gözlemliyoruz. Nefes alışveriş hızı, bedende istemsiz hareketleri, hangi alanlarda zorlandığını, bize gösteriyor. Aldığımız eğitimlerle yine cevapların kişide olduğunun bilinciyle iç dünyasına bakması ve güçlü yanlarını keşfetmesi için yardımcı oluyoruz. Cesaret isteyen bir çalışmaya girmiş oluyorsunuz. Alanda açığa çıkan yüzleşmeyi istemediğimiz, nefesimizi tutarak bastırduğumuz, duyguların ve düşüncelerin kaynağına inmiş oluyoruz, ki bu çok kıymetli.

Kendi deneyimimden örnek vermek isterim; çocukluğumdan itibaren çok söz hakkı tanınmayan ebeveynler tarafından yetiştirildim. Dolayısıyla hep dışarıdan sevgi ve onay ihtiyacı duyan bir çocukluk, yetişkinlik dönemi yaşadım. Tiroidlerde oluşan sorun bu durumu gayet güzel açıklıyordu. İfade edilmemiş duygular, sözcükler sonrasında boğazımda oluşan enerji blokajları maddeleşerek nodüllere dönüşmüştü. Soğuk nodüller idi. Nefes çalışmalarından sonra herhangi bir operasyona gerek olmadığı, kontrol altında tutmak gerektiği söylendi. Devam eden kontrollerde, nodüllerimin her yıl biraz daha küçüldüğü haberini almak bana mutluluk veriyor.

Nefes terapisi özellikle kadınların yaşamında nasıl bir fark yaratıyor?

Nefes uygulamalarımıza ilgi daha çok kadınlardan geliyor. Bunun nedeni, daha anaç ve sevgi dolu atekleri, güçlü olmaları, cesaret ve bilgelikle özleriyle bağlantıda yaşama bağlılıkları, hayallerini çok daha kolay bir şekilde gerçekleştirme potansiyellerini ortaya koyuyor. Dişi enerjilerini ifade etmeleri (yaratıcı enerjilerini) kendilerini gerçekleştirmelerine yardımcı oluyor. Kadınlar üzerinde bir başka etkisi ise oksijenin yağ yakma özelliği sayesinde karnın bölgesinde incelme görünüyor. Aynı zamanda ilerleyen yaşlarda menopozun yarattığı, terleme, duyu durumları değişikliği, kilo alımı gibi etkilerini daha stabil hale getiriyor ve kadını günlük hayattan koparmadan yaşamasını sağlıyor.

Burada yine kendimden bir yaratım hikayesi örneği vermek isterim...

2016 yılında yine bir hafta sonu çalışmamda yaptığım bir meditasyon sonrası kalbime düşen bir ses, "bir marka yarat" oldu. O anda çok anlam veremediğim bu ses, çocukluk hafızamdan gelen "bir koku yarat" cümlesiydi. Bu benim çocukluğumun ortaya çıkmak istediği parçasıydı ben de o sese yanıt verdim. Neden dersiniz? Çocukluğumun en mutlu günleri, rahmetli babamın Nişantaşı'ndaki Parfümeri mağazasında geçirdiğim günlerdi.

Çocukluğum (yuvadadan itibaren ilkokul sonuna kadar), okulumun tam yanında, o dönem tek olan (1965-1980), parfüm mağazamızda geçti. Daha öncesinde hiçbir bilgi ve deneyime sahip olmadığım halde adım atmakta hiç tereddüt bile etmeden ALEGRIA markasını kurdum. İlk kokusu XVII, 2017 başında üretildi ve bana çok güzel yollar ve kapılar açtı. Kokumuz, Türkiye genelinde çok güzel yerlerde konumlandı. Ürün, kullanan kadının dişi enerjisini aktive ederek bu yaşamda yaratıcılığını ifade etmesi ve hayallerini gerçekleştirme için kurgulandı. Çeşitli sembol ve enerjiler yüklendiği için aynı zamanda mistik bir parfüm yaratılmış oldu. Aldığım geri bildirimler de beni onaylıyordu.

Nefesim de kokuyu yaratmamda bana güç, cesaret vererek ve inanarak devam etmemi sağladı. Meditasyonlarımda duysal ve görsel aldığım rehberliği de vurgulamak isterim.

Düşlenen ve kalpten dilenen her hayalin gerçekleşmek için bir zamanı vardır. Ben de doğru zamanda gerçekleştiğini derinlerimde hissediyorum. Herkesin yaşam yolculuklarında hayallerinin kolaylıkla gerçekleşmesini diliyorum.



“Nefes çalışmaları kadınların, kendilerini tanıma istekleri, güçlü olmaları, cesaret ve bilgelikle özleriyle bağlantıda olmaları, yaşama bağlılıkları, hayallerini çok daha kolay bir şekilde gerçekleştirme potansiyellerini ortaya koyuyor.”



Sizin için en etkili nefes teknikleri hangileri? Günlük rutininizde nasıl bir nefes pratiği uyguluyorsunuz?

Hepimizin günlük hayatta rahatlamaya ihtiyacı var. Rahatlamak için önce nefes egzersiziyle başlıyorum. Bana en pratik gelen 3 birimde, burundan nefes alıyorum, 7 birimde ağızdan veriyorum. Bu egzersiz birkaç dakika yaptıktan sonra meditasyona da rahat girmemi sağlıyor. Grup çalışmalarında da kullanıyorum ve etkisini görüyorum.

Diyafram aktivasyonu için ellerimi diyaframımın üzerine koyuyorum. 4-5 kez içime kısa kısa nefesi çekiyor ve sonrasında nefesimi rahat veriyorum. Bunlar, stres, korku ve kaygı anlarında kullanabileceğimiz pratiklerdir.

Nefes çalışmalarıyla ilgili en sık karşılaştığınız yanlış inanışlar nelerdir?

Nefes çalışmalarında, nefes alan kişinin ters nefes kalıbı çok görülüyor. Bu nefes kalıbı, kişiyi çok yoran ve zorlayan bir kalıp. Hemen diyaframını devreye sokarak yeniden karından başlayarak tüm bedende nefesinin dengeli akmasına yardımcı oluyoruz.

Nefes seansına gelenlerde en çok rastladığım “yapabilir miyim, ya yanlış yaparsam” endişesi. Bu da bizleri bilinçaltında yatan bir inanç kalıbına götürüyor. “Nefes almak zor, yapamam, beceremem, yetersizim ve değersizim” gibi. Bu kalıbı, “yaşam ve nefes bedenimde kolaylıkla akıyor” şeklinde pozitif olarak yeni olumlama cümlelerini yeni nefes kalıbını oluşturmak için kullanıyoruz.

Bundan sonraki projeleriniz neler? Nefes uygulamaları konusunda yeni çalışmalar ya da eğitimler planlıyor musunuz?

Gerçekleştirmeyi istediğim çok şey var. Nefes uygulamalarını, online ve yine kurumlarla yapacağım çalışmalarla paylaşmayı diliyorum. Değişik meslek gruplarıyla da çalışarak Nefesli Yaşamın tüm alanlara yayılmasına aracı olmayı amaçlıyorum. Bu zamana kadar yaptığımız atölye çalışmalarında gözlemlerim, yaşamın her alanında yaratıcılığı destekleyen ve kişilerin hayatlarına istekleri doğrultusunda kalıcı ve köklü değişim sunan, çok değerli ve güçlü bir araç. Ve hep bizimle...

Parfüm üretimine devam etmek projelerimin başında geliyor. Yıllar içinde aldığım ve paylaşmadığım notlar var, onları toparlayıp sunmayı diliyorum. Yine sosyal sorumluluk projelerine destek vermeye devam edeceğim. İnternet sitem ve Instagram duyurularımda, Kutsal Geometri ile Arınma, Nefesli Yaşam online grup ve bireysel çalışmalarımı haftada iki kez sabah ve akşam grupları ile paylaşmaktan mutluluk duyacağım.

www.nefesliyasam.com

insta: alegrabenardete





Cemiyet hayatında nefes uygulamasına olan ilgi nasıl? Bu alana dair farkındalık sizce yeterli mi?

Cemiyet hayatında nefes egzersizlerine her zaman ilgi var. Hatta moda sektörünün duayen öncülerinden çok sevgili dostum Özlem Süer, bilinç ve farkındalık yaratması için Özlem Süer House'da nefes farkındalığı ve iyi yaşam temalı birçok seminere ev sahipliği yaptı. Her çalışmamıza katılım oldukça yüksekti. Bu seminerlerde amacımız, nefes farkındalığını kazanmak ve doğru nefesi hayatımıza nasıl katacağımızı paylaşmaktı. Bizimle bu yolculuğa çıkan misafirlerimizle beraber nefes ve meditasyon çalışmalarımız, katılımcılarımıza yeni bir bakış açısı ve nefes alışkanlığı kazandırdı.

Kurumların da ilgisi büyük. Çalışanlarını stres ile baş edebilmeleri, odaklanma, başan, ekip çalışması, şirket içi uyum, takım olmak gibi konularda nefes egzersizleriyle tanıştıyor.

Bunlardan bazılarını sayabilirim. Microsoft, Shell Company, Sephora, INCIA, Pepsi Co, Tekfen Holding gibi sayısız şirket-

te, ekip, bölüm ve sosyal etkinlik zamanlarında paylaşımlarımızı yaptık. Sosyal sorumluluk projelerinde de elinden geldiğince çalışmalar yapıyorum. Beni çok mutlu ediyor.

Modern hayatın hızlı temposunda doğru nefes almayı unuttuğumuzu düşünüyor musunuz? Bu durumu nasıl düzeltebiliriz?

Dediğiniz gibi çok hızlı bir yaşam sürüyoruz. Zihinlerimiz çok dolu olduğu için içimizden gelenleri maalesef duyamıyoruz ve yavaşlayamıyoruz. Nefes almayı unutuyoruz ve doğru nefes almadığımız için enerjimizi tüketiyoruz. Bunun sonucunda hastalıklar kendini göstermeye başlıyor. Her şeye yetişme çabasından dolayı kendimizden ve isteklerimizden vazgeçme durumuna geliyoruz. Bu yolculukta hedefimiz, kişinin ne istediği? Yaşamdan beklentisi? Hedeflerini yeniden gözden geçirerek yeni bir yol haritası çıkartmasına yardımcı olmaktır.

Bu noktada bir dakikalığına durup ANA gelip nefes alış-ve-rişimizi düzenleyebiliriz. Yeniden hatırlamayı seçebilir ya da kendimize hatırlatacak alışkanlıklar geliştirebiliriz.

“ Düşlenen ve kalpten dilenen her hayalin gerçekleşmek için bir zamanı vardır. ”



“ÜRETKENLİĞİ HAYATINIZA ODAKLAYIN”

Cemiyet hayatının başarılı ve sevilen isimlerinden Burcu Kartoz ile kariyer adımları, sosyal sorumluluk projeleri ve pati dostlarımız için planladığı projeleri konuştuk.

“Üretkenlik günümüzde çok önemli. İnsanlar artık çoğunlukla iş birlikleri yapmak, sosyal sorumluluk projelerine destek olmak gibi amaca hizmet eden etkinlikler için bir araya gelmeyi tercih ediyor. Zaman çok önemli. Kimse zamanını kendisine bir şey katmayacak boş insanlarla, boşa harcamak istemiyor. Bu değişime ayak uyduranlar birbirlerini destekleyerek çok güzel şeylere vesile oluyor, uyum sağlayamayanlar da silinip gidiyor zaten” sözleriyle, Burcu Hanım üretkenliğin hayatında çok önemli bir nokta olduğunu özellikle vurguluyor.

Röportaj: Banu Çelik

KAPAK RÖPORTAJI

Ö

ncelikle sizi okuyucularımıza tanıtmak istiyorum, bize biraz kendinizden bahseder misiniz?

Aslen İzmirliyim. İlkokul 3. sınıfta babamın işleri dolayısıyla ailece İstanbul'a taşındık ve o zamandan beri İstanbul'da yaşıyorum. Üniversite öğrenimime Washington DC American University'de İngilizce İşletme bölümünde başladım. Türkiye'ye döndükten sonra ise öğrenimime Yeditepe Üniversitesi'nde devam ettim. Üniversiteden mezun olur olmaz çalışma hayatına başladım. Türkiye'nin önde gelen holding şirketlerinde pazarlama analisti ve yönetici asistanlığı pozisyonlarında görev aldım. 2011 yılından itibaren Dünya'nın önde gelen yabancı ilaç firmalarında Uluslararası Operasyonlar, bölge ofislerinde çeşitli pozisyonlarda çalıştım. Orta Doğu, Yakın Doğu, Güneydoğu Asya, Latin Amerika, Afrika, Rusya, Hindistan ve Bağımsız Devletler Topluluğu gibi büyük bir coğrafyaya sahip organizasyonlarda; kıdemli yönetici asistanlığının, etkinlik ve organizasyon uzmanı ve proje yöneticisi olarak görev aldım. Öte yandan, aile şirketimiz olan Eurotech Metal Endüstri'nin ikinci kuşak temsilcilerindenim. Konveyör ve platform üretimi yapan, 2019 yılında kurulmuş olan fabrikamızın üretim ve tecrübe geçmişi, ailenin büyükleri önceliğinde 1956 yılına uzanıyor. Binlerce hidrolik iş, inşaat ve ziraat makinelerinin üretimi ile ekonomimize çok önemli katma değerler sağlamakta ve Türkiye'nin önemli sanayi kuruluşları referansları arasında.

Sosyal yaşamın içinde aktif bir isim olarak cemiyet hayatında gözlemlediğiniz en büyük değişimler neler?

Üretkenlik günümüzde çok önemli. İnsanlar artık çoğunlukla iş birlikleri yapmak, sosyal sorumluluk projelerine destek olmak gibi amaca hizmet eden etkinlikler için bir araya gelmeyi tercih ediyor. Zaman çok önemli. Kimse zamanını kendisine bir şey katmayacak boş insanlarla, boşa harcamak istemiyor. Bu değişime ayak uyduranlar birbirlerini destekleyerek çok güzel şeylere vesile oluyor, uyum sağlayamayanlar da silinip gidiyor zaten.



Sosyal hayatta katıldığım projelerde genellikle kadına yönelik şiddet ve çocukların eğitimine yönelik bağış ve geliri onlara aktarılacak olan yardımları ve gönüllü çalışmalarını tercih ediyorum.

66
Ailece evcil hayvanlar için geliřtirdiđimiz sűrpriz bir projemiz mevcut. řu an projelendirme çalıřmaları yeni bařladıđı için detay veremiyorum. Detaylar biraz daha netleřtikten sonra sizlerle de paylařmaktan çok mutlu olurum. >>



KAPAK RÖPORTAJI



Kültür, sanat ve sosyal sorumluluk projelerine ilginiz nasıl başladı? Bu alanlarda en çok hangi çalışmalara destek veriyorsunuz?

2005 senesinde Üniversitede okurken, mecburi olarak almamız gereken "Sosyal Sorumluluk" dersimiz vardı. Ben de tatil günlerim olan Cumartesi ve Pazar sabahları erkenden kalkar, Türk Eğitim Gönüllüleri Vakfı (TEGV) öğrenim birimlerinden birinde ilkokul ve ortaokul çağındaki çocuklara gönüllü olarak İngilizce ve Matematik dersleri vermeye başladım. Bu sosyal sorumluluk projesi benim kırılma noktam oldu. Zamanımı verimli kullanmaya başladığım, iyi birtakım şeylere hizmet ettiğimi öğrendiğim ve başka hayatlara umut olduğumu anladığımdan beri TEGV üyesi ve destekçisiyim. Şu aralar sokak hayvanlarının malum durumuna vicdanlı ve merhametli her insan gibi ben de çok üzülüyorum. Evde iki tane köpeğim var, kendileri en iyi şartlarda yaşarken; dışarda sahipsiz olanların maruz kaldıkları haksız zulmü gördükçe, sokak hayvanlarının şartlarının iyileştirilmesi adına onlara sevgi dolu bir yaşam alanı sağlama çalışmalarına destek veriyorum. Sosyal hayatta katıldığım projelerde genellikle kadına yönelik şiddet ve çocukların eğitimine yönelik bağış ve geliri onlara aktarılacak olan yardımları ve gönüllü çalışmalarını tercih ediyorum. Bir Umut Derneği bu anlamda çok önemli çalışmalar yapıyor. Onun dışında her sene Çağdaş Yaşamı Destekleme Derneği'ne çağdaş eğitim yoluyla çağdaş insan ve topluma ulaşma projelerinde; TEMA vakfına belirli adet ağaç dikilmesi konusunda; WWF Doğal Hayatı Koruma Vakfı'na ise önemli hayvan türlerinin kendi habitatının korunması ve doğa koruma projelerine destek veriyorum.

Profilinizde "Yazılarım" bölümü dikkat çekiyor. Yazılarınızda en çok hangi konulara değiniyorsunuz?

Herkesin ilgisini çekeceğini düşündüğüm, duygu yoğunluğu yaşadığım her an benim için bir konu başlığı olabilir. Geçen senelerde aylık bir dergide köşe yazıları yazmaya başlamıştım. O dönem seyahat izlenimlerimi, ya da toplumsal güncel konuları tercih ediyordum. Şimdilerde sadece içimden geldikçe, serbest notlar şeklinde yazıyorum.

KAPAK RÖPORTAJI



Cemiyet hayatında öne çıkmamanın ve etkin bir isim olmanın sizce en önemli kriterleri nelerdir?

Yalnızca bakımlı gözükmek değil; kendine, bedenine, ruhuna yatırım yapmalı, yararlı şeylerle uğraşmalı, kibar, pozitif ve vicdanlı bir birey olarak en başta öz saygı ve öz güvene sahip olmalısınız. Güncel konulara ve çevrenizde olan bitene duyarlı olmalı, üretmelisiniz. Her türlü ortama girebilecek, farklı sohbetlere dahil olabilecek donanımına sahip olmalısınız. Maddi gücünüzü insanlara bir şeyler ispat etmek için kullanmamalısınız.

Moda ve stil konusunda kendi tarzınızı nasıl tanımlarsınız? İlham aldığınız isimler var mı?

Stil sahibi olmak; özgün olmak, kendine yakıştırmaktır. Giyilen kıyafetler ve kullanılan aksesuarlar arasında bütünlük olması, tarzınızı ve kişiliğinizi yansıtmaması gerekir. Ben genelde casual şık parçalara başvuruyorum ancak özel gecelerde daha özenli ve dekolteli kıyafetler giydiğim de oluyor. Yabancılardan Blake Lively ve Victoria Beckham, ülkemizde ise Burcu Sedef'in tarzları hoşuma gidiyor.

Sosyal medyada aktif bir isimsiniz. Dijital dünyada var olmanın sizin için en büyük avantajları ve zorlukları neler?

Sosyal medyanın dikkatli kullanılması çok önemli. Paylaşılan her şey aşırı bir hızda tüm dünyaya sunuluyor ve paylaştığınız verileri silseniz bile bir yerlerde saklandığını biliyorsunuz. Bu da hem iyi hem kötü. Sonradan pişman olmayacağınız şekilde paylaşımlar yapmaya dikkat etmek gerekiyor. Yalnızca bir paylaşımınız sebebiyle bir anda takdir toplayabilir veya linç edilebilirsiniz. İnsanların fikirleri bile seneler içinde değişebilirken, bir anda düşünülmeden yapılan bir gönderinin bazı kişileri incitebileceği düşünerek; kimseyle taraf olmadan, empati yaparak kullanmak daha doğru.

“Aile şirketimiz olan Eurotech Metal Endüstri'nin ikinci kuşak temsilcilerindenim. Konveyör ve platform üretimi yapan, 2019 yılında kurulmuş olan fabrikamızın üretim ve tecrübe geçmişi, ailenin büyükleri önceliğinde 1956 yılına uzanıyor.”

KAPAK RÖPORTAJI

Günlük hayatınızda olmazsa olmaz rutinleriniz neler? Hem sosyal hem de özel hayat dengesini nasıl sağlıyorsunuz?

Gün aşırı spor yapmaya gayret ediyorum. Haftada iki gün özel eğitmen eşliğinde nabızı yükseltici ve yağ yakımını hızlandırıcı crossfit ve ağırlık egzersizleri, haftada bir gün ise esneme ve denge amaçlı pilates yapıyorum. Bu da haftada en az 3 saati tamamen kendime ayırarak, tüm iletişim araçlarından uzak kalmam demek... O esnada tamamen düşündüğüm şeylerden arınıp, yalnızca bedenen değil, zihinsel olarak da rahatlıyorum. Çoğu kişi egzersiz yapmanın yorucu olduğunu düşünür; halbuki ben spor sonrasında hafiflediğimi ve enerji düzeyimin arttığını hissediyorum. Hafta içlerinde güne erken başlıyorum. Eğer toplantım varsa ofise gidiyorum, evden halledebileceğim işlerim varsa evden çalışıyorum. Genellikle programlı biriyim. Gideceğim yerlere göre önceden günlük plan yapar, trafiğe göre gidiş rotamı ayarlarım. Hibrit çalışma modelinde olduğum için; iş, sosyal ve özel hayat dengesini kurmam çok zor olmuyor.

Gelecek için planladığınız projeler veya hayata geçirmek istediğiniz özel bir girişim var mı?

Etkinlik ve organizasyon alanında uzun yıllardır uluslararası tecrübem var. Bunu var olan iş çevrem ve sosyal dostluklarımla birleştirip hem networking yapacağım hem de hobimle kazanç sağlayacağım güzel bir butik otel açıp işletmek ve özel etkinliklere imza atmak şimdilik kulağa hoş geliyor. Bundan bağımsız olarak, ailece evcil hayvanlar için geliştirdiğimiz sürpriz bir projemiz mevcut. Şu an projelendirme çalışmaları yeni başladığı için detay veremiyorum. Detaylar biraz daha netleştikten sonra sizlerle de paylaşmaktan çok mutlu olurum.

“Zaman çok önemli. Kimse zamanını kendisine bir şey katmayacak boş insanlarla, boşa harcamak istemiyor. Bu değişime ayak uyduranlar birbirlerini destekleyerek çok güzel şeylere vesile oluyor, uyum sağlayamayanlar da silinip gidiyor zaten.”



İlham Verenler



Nouvelle Vague, 1950'lerin sonlarında ve 1960'ların başlarında Fransız sinemasında yenilikçi bir akım olarak ortaya çıktı. Genç yönetmenler, sınırlı bütçelerle ve deneysel çekim teknikleriyle, günümüzde klasik olarak kabul edilen filmler ortaya koydular. François Truffaut, Jean-Luc Godard, Claude Chabrol, Agnès Varda ve Éric Rohmer gibi isimler, bu hareketin en öne çıkan yönetmenleri arasında yer alıyor.

Fransız Yeni Dalgası, sadece sinemaya değil, aynı zamanda moda ve stil anlayışına da etki etti. Filmlerdeki karakterlerin giyim tarzları, doğal bir zarafet ve şıklık yansıtıyordu.

FRANSIZ YENİ DALGASI'NIN MODA VE STİL ÜZERİNDEKİ ETKİSİ

Hazırlayan: Dilan Kara



A Bout De Souffle (1960)

Filmlerde sade ama etkileyici bir stil görüyoruz. Jean Seberg'in "À Bout de Souffle" (Serseri Aşık) filminde giydiği çizgili tişörtler ve kısa saç stili, özgün ve sade bir zarafet örneğiydi. Basit beyaz tişörtler, çizgili üstler ve düz kesim elbiseler, bu dönemin temel parçaları arasında yer alıyor

Fransız Yeni Dalgası, kadınların stilinde maskülen ve feminen parçaların dengeli kullanımını öne çıkarıyor. Catherine Deneuve, Anna Karina gibi ikonik kadın oyuncular, genellikle basit gömlekler, balıkçı yaka kazaklar ve sade elbiselerle zarif bir stil sergiliyor. Ayrıca, bu dönemde kadınlar ceketleri, şapkaları ve erkek takım elbisesi görünümünü feminen bir şekilde taşıyor.



Catherine Deneuve



Catherine Deneuve

Filmlerde sade ama etkileyici bir stil görüyoruz. Jean Seberg'in "À Bout de Souffle" (Serseri Aşıklar) filminde giydiği çizgili tişörtler ve kısa saç stili, özgün ve sade bir zarafet örneğiydi. Basit beyaz tişörtler, çizgili üstler ve düz kesim elbiseler, bu dönemin temel parçaları arasında yer alıyor

Fransız Yeni Dalgası, kadınların stilinde maskülen ve feminen parçaların dengeli kullanımını öne çıkarıyor. Catherine Deneuve, Anna Karina gibi ikonik kadın oyuncular, genellikle basit gömlekler, balıkçı yaka kazaklar ve sade elbiselerle zarif bir stil sergiliyor. Ayrıca, bu dönemde kadınlar ceketleri, şapkalı ve erkek takım elbisesi görünümünü feminen bir şekilde taşıyor.

Trençkot, Fransız Yeni Dalgası stilinin vazgeçilmez parçalarından biridir. Bu klasik görünüm, günümüzde bile Fransız modası denildiğinde akla gelen ilk görüntülerden biridir.

Fransız Yeni Dalgası modası, abartıdan uzak, nötr ve sade bir renk paletiyle dikkat çekiyor. Siyah, beyaz, bej, gri ve lacivert gibi nötr tonlar; yalın ama şık bir etki yarattı. Monokrom giyinme ve pastel renklerin öne çıktığı bu dönem, abartısız bir zarafet anlayışını benimsemişti.

Fransız Yeni Dalgası stilinde ayakkabılar genellikle sade ve rahattı. Düz babetler, oxford ayakkabılar ve loafer, kadınların tercih ettiği zarif parçalardı. Şapka, gözlük gibi aksesuarlar, bu dönemin karakteristik unsurlarıydı. Ayrıca, şık ve zarif bir fular, hem erkek hem de kadın karakterlerin tarzını tamamlayan detaylardan biriydi.

Nouvelle Vague, hem sinemaya hem de moda minimalist ama cesur, özgür bir stil kazandırdı. Zamansız bir zarafetin temsili olan bu akım günümüzde kendine güvenen, basit ama özgür bir ifade olarak hala ilham kaynağı olmayadevam ediyor.



Koton X Sima
Tarkan Ekstra
Uzun Trençkot
Kruvaze



İpekyol Triko Kazak



Elle Shoes Bordo Deri Babet



GÜZELLİK DIŞ GÖRÜNÜŞLE SINIRLI DEĞİLDİR

Berlin'in en tercih edilen Güzellik Merkezlerinden birinin Kurucusu olan Yasemin Yeni, güzelliğin en önemli noktasının sadece dıştan sağlanmadığını vurguluyor. Dıştan yapılan işlemlerin de doğal içeriklerle donatılmış olmasını önemle ifade eden Yasemin Hanım ile markasını ve Türkiye'de de amaçladığı hedeflerini konuştuk.

Doğal ve organik içeriklere yönelik artan talep, güzellik ve kişisel bakım sektöründe büyük bir değişimi temsil ediyor. Günümüzde tüketiciler, yalnızca estetik sonuçlara değil, aynı zamanda ürünlerin içeriğine, cilt sağlığına ve çevre dostu olmasına da büyük önem veriyor. Paraben, sülfat, silikon gibi kimyasallar yerine bitkisel özler, vitaminler ve cilt dostu bileşenler içeren ürünler tercih ediliyor. La Bella Aesthetic olarak bu trende duyarlıyız ve müşterilerimizin sağlıklı, güvenli ve etkili güzellik hizmetleri almasını ön planda tutuyoruz.

☛ Berlin'de La Bella Aesthetic Güzellik Merkezi'nin sahibiyim. Kozmetik sektöründe sertifikalı eğitmenim ve aynı zamanda makyaj, kalıcı makyaj alanında uzmanım. ☛

Röportaj: Banu Çelik

KAPAK RÖPORTAJI

M

Öncelikle okuyucularımız için biraz kendinizden bahsedebilir misiniz?

Ben Yasemin Yeni, Berlin'de La Bella Aesthetik Güzellik Merkezi'nin sahibiyim. Kozmetik sektöründe sertifikalı eğitmenim ve aynı zamanda makyaj, kalıcı makyaj

alanında uzmanım. Meslek hayatımın yanı sıra, başarılı bir iş kadını, anne ve ev hanımıyım. Güzelliğe olan ilgim çocuk yaşlarda başladı ve bu tutkum bugüne kadar hiç azalmadı. Zaman zaman karşım engeller çıksa da her zorluğun üstesinden geldim ve asla pes etmedim. Bu yolculukta en büyük destekçim eşim oldu. Her zaman yanımda durarak, beni motive etti ve hedeflerime ulaşmam için cesaretlendirdi. Başarıya giden yolda azim, tutku ve destek en büyük güçlerim oldu. Herkese de mutlaka tavsiyemdir. Hayallerinizin pesinden gidin. Vazgeçmeyin!

Güzellik ve kozmetik sektörüne giriş hikayeniz nedir? Sizi bu alana yönlendiren etkenler nelerdir?

Güzellik ve kozmetik sektörüne giriş hikayem, çocukluk yıllarıma dayanıyor. Küçük yaşlardan itibaren kuaför ve makyaj oyunlarına büyük ilgi duydum. Oyuncak bebeklerime saç tasarımları yapar, annemin makyaj malzemeleriyle denemeler yapar farklı tarzlar keşfetmeye çalışırdım. Zamanla bu ilgi, bir tutkuya dönüştü. Güzelliğin ve bakımın sadece dış görünüşten ibaret olmadığını, insanların kendilerini daha iyi hissettiren bir sanat olduğunu fark ettim. Bu yüzden eğitim alarak kendimi profesyonel anlamda geliştirmeye karar verdim.

Bugün, güzellik ve kozmetik sektöründe kendi yolunu çizerek, insanlara kendilerini daha özgüvenli ve mutlu hissettirecek dokunuşlar yapmanın keyfini yaşıyorum. Küçüklükten gelen bu merak ve sevgi mesleğime dönüşmüş durumda

Almanya'da güzellik ve kişisel bakım alanındaki trendler ve tüketici beklentileri hakkında ne düşünüyorsunuz?

Almanya'da güzellik ve kişisel bakım alanında son yıllarda doğallık ve sürdürülebilirlik ön planda. Alman tüketiciler, ağır makyaj yerine doğal ve sağlıklı bir görünümü tercih ediyor. Bu yüzden hafif fondötenler, BB kremler ve cilt bakım odaklı makyaj ürünleri oldukça popüler. Ayrıca temiz içerikli ve vegan kozmetik ürünlerine olan talep hızla artıyor. Paraben, sülfat ve zararlı kimyasallar içermeyen, doğa dostu ambalajlara sahip markalar Almanya'da büyük ilgi görüyor. Organik ve doğal içerikli cilt bakım ürünleri de tüketicilerin beklentileri arasında önemli bir yer tutuyor. Bir diğer dikkat çeken trend ise cilt bakımı ve sağlıklı yaşamın güzellik rutininde ön plana çıkması. Almanya'daki tüketiciler, makyajın yanı sıra profesyonel cilt bakımları, medikal estetik uygulamalar ve minimal invaziv işlemlerle doğal güzelliklerini korumaya önem veriyorlar. Son olarak, kişiye özel güzellik hizmetleri de giderek yaygınlaşıyor. Cilt analizi yapan akıllı cihazlar, kişiye özel bakım programları ve bireysel ihtiyaçlara göre uyarlanan kozmetik ürünleri, Alman tüketiciler tarafından tercih edilen hizmetler arasında.





La Bella Aesthetic markasını oluşturma süreciniz nasıl gelişti? Bu süreçte karşılaştığınız en büyük zorluklar ve elde ettiğiniz başarılar nelerdir?

La Bella Aesthetic markasını oluşturma sürecim, güzellik ve estetiğe olan tutkumun profesyonel bir kimliğe dönüşmesiyle başladı. Öncelikle, markanın adını seçerken uzun süre düşündüm ve “güzel kadın” anlamını araştırdım. Fransızca’da zarif ve estetik bir çağrışım yapan “La Bella” kelimesini tercih ettim çünkü markamın hem şıklığı hem de doğallığı temsil etmesini istedim. Bu süreçte en büyük zorluk, markamı sadece bir isimden ibaret bırakmayıp güvenilir, kaliteli ve yenilikçi bir güzellik anlayışıyla inşa etmek oldu. Doğru hizmetleri belirlemek, sektörde öne çıkabilmek ve müşterileri memnuniyetini en üst seviyede tutmak için çok çalıştım. Başarılarım arasında, müşterileri portföyümü hızla genişletmek ve aldığım olumlu geri dönüşlerle insanların kendilerini daha özgüvenli hissetmelerine katkıda bulunmak yer alıyor. Kaliteli hizmet, hijyen standartları ve bireysel müşteri deneyimine verdiğim önem, markamın kısa sürede güven kazanmasını sağladı. Bugün La Bella Aesthetic, sadece güzellik uygulamaları sunan bir marka değil, aynı zamanda kadınların kendilerini iyi hissetmelerine yardımcı olan bir platform haline geldi. Bu yolculukta öğrendiğim en önemli şey, tutkuyla yapılan işin her zaman başarıya ulaşacağıdır.

Sosyal medya, özellikle Instagram, güzellik, kozmetik alanındaki çalışmalarınızı tanıtmaya ve müşteri kitlenizle etkileşim kurma konusunda nasıl bir rol oynuyor?

Sosyal medya, özellikle Instagram, güzellik ve kozmetik alanındaki çalışmalarımı tanıtmak ve müşteri kitleme etkileşim kurmak için en güçlü araçlardan biri. Bu platform sayesinde yaptığım işleri doğrudan gösterebiliyorum, hizmetlerimin kalitesini ve sonuçlarını potansiyel müşterilerle paylaşabiliyorum. Instagram’ı sadece bir tanıtım aracı olarak değil, aynı zamanda işimi ne kadar severek yaptığımı ve bu sektöre duyduğum tutkuyu yansıtmak için kullanıyorum. Paylaşımın sadece işlemlerden ibaret tutmak yerine, samimi ve doğal içeriklerle güven oluşturmaya özen gösteriyorum. Müşterilerimin memnuniyetini, dönüşümlerini ve onların kendilerini nasıl daha özgüvenli hissettiklerini göstermek, yeni müşteriler için de ilham verici oluyor. Ayrıca sosyal medya, müşteri geri bildirimlerini alabilmek, onlarla doğrudan iletişim kurmak ve sorularına anında yanıt vermek için harika bir alan sağlıyor. Reels ve hikayeler gibi etkileşimli içerikler ile hizmetlerimi detaylı şekilde tanıtabiliyorum, kampanyalarımı duyurabiliyorum ve müşteri deneyimlerini paylaşarak topluluğumla güçlü bir bağ kurabiliyorum. Sonuç olarak, sosyal medya işimi büyütmemde ve markamı daha geniş kitlelere ulaştırmamda büyük bir rol oynuyor. İşimi severek yaptığımı göstermek ve müşterilerime güven vermek için en etkili platformlardan biri haline geldi.

“Güzellik ve kozmetik sektöründe kendi yolumu çizerek, insanlara kendilerini daha özgüvenli ve mutlu hissettirecek dokunuşlar yapmanın keyfini yaşıyorum.”



Almanya'da kozmetik sektöründe çalışmanın avantajları ve dezavantajları nelerdir?

Almanya'da kozmetik sektöründe çalışmanın hem avantajları hem de dezavantajları var.

Avantajlar:

Kozmetik ve güzellik sektörü Almanya'da sürekli büyüyen ve talep gören bir alan. İnsanlar kendilerine bakım yapmaya önem verdikleri için müşteri potansiyeli yüksek. Eğer kaliteli hizmet sunulursa, iyi bir kazanç elde edilebilir. Sektörde sürekli yeni eğitimler ve gelişim fırsatları var, bu da hizmetleri daha profesyonel hale getirmeye yardımcı oluyor. Üstelik Almanya'daki yasal güvence ve sosyal haklar da çalışanlar ve işletme sahipleri için avantaj sağlıyor.

Dezavantajlar:

Ancak bu sektörde bazı zorluklar da var. Almanya'da güzellik ve kozmetik hizmetleri sıkı yasal düzenlemelere tabi. Bu yüzden hijyen kurallarına, lisanslara ve ürün kullanımına dikkat edilmesi gerekiyor. Büyük şehirlerde yoğun rekabet var ve müşteri kazanmak zaman alabiliyor. Ayrıca, işletme maliyetleri, vergiler, sigorta ve kira gibi giderler yüksek. İş fiziksel olarak da yorucu, uzun saatler çalışmak ve müşteri taleplerini karşılamak bazen zorlayıcı olabiliyor. Sektördeki hızlı değişime ayak uydurmak için sürekli yeni teknikleri ve trendleri takip etmek gerekiyor. Sonuç olarak, her sektörde olduğu gibi, işinizi severek yaparsanız, zorluklar daha kolay aşılır ve işiniz keyifli hale gelir. Ancak sevmeden yapılan bir iş zamanla ağır ve zorlayıcı hale gelebilir.

Kozmetik ve kişisel bakım ürünlerinde doğal ve organik içeriklere yönelik artan bir talep var. Bu trend hakkında ne düşünüyorsunuz ve La Bella Aesthetik olarak bu talebe nasıl yanıt veriyorsunuz?

Doğal ve organik içeriklere yönelik artan talep, güzellik ve kişisel bakım sektöründe büyük bir değişimi temsil ediyor. Günümüzde tüketiciler, yalnızca estetik sonuçlara değil, aynı zamanda ürünlerin içeriğine, cilt sağlığına ve çevre dostu olmasına da büyük önem veriyor. Paraben, sülfat, silikon gibi kimyasallar yerine bitkisel özler, vitaminler ve cilt dostu bileşenler içeren ürünler tercih ediliyor. La Bella Aesthetik olarak bu trende duyarlıyız ve müşterilerimizin sağlıklı, güvenli ve etkili güzellik hizmetleri almasını ön planda tutuyoruz. Kullandığımız ve önerdiğimiz ürünlerde temiz içerikli, cilt dostu ve mümkün olduğunca doğal bileşenlere sahip seçenekleri tercih ediyoruz. Kimyasal yükü minimuma indirerek ve cildi destekleyen formüllerle çalışarak, müşterilerimize güvenli ve sağlıklı bakım sunmayı amaçlıyoruz. Ayrıca, sürdürülebilir ve etik güzellik anlayışına da önem veriyoruz. Hem cilt sağlığına zarar vermeyen hem de doğaya duyarlı ürünleri destekleyerek, bu alandaki farkındalığı artırmaya çalışıyoruz. Müşterilerimizin taleplerini dikkate alarak, onları bilinçli güzellik seçimleri yapmaya teşvik eden bir yaklaşım benimsiyoruz. Bu trendin sadece geçici bir moda olmadığını, aksine bilinçli tüketimin bir sonucu olarak kalıcı hale geldiğini düşünüyoruz. Güzellik artık sadece dış görünüşle sınırlı değil; sağlıklı ve bilinçli bir yaşam tarzının önemli bir parçası haline geldi.

Gelecekte gerçekleştirmeyi planladığınız projeler veya hedefler nelerdir?

Gelecek hedeflerim arasında en büyük isteğim, Türkiye'de de güzellik ve estetik alanında çalışmalar yapmak ve buradaki deneyimlerimi, bilgilerimi kendi insanımıza aktarmak. Almanya'da kazandığım tecrübeleri Türkiye'ye taşıyarak hem sektöre katkıda bulunmak hem de güzellik alanında yeni fırsatlar yaratmak istiyorum. Özellikle eğitim ve danışmanlık alanında projeler geliştirerek bu sektörde çalışmak isteyen kişilere yol göstermeyi hedefliyorum. Doğru teknikleri öğretmek, kaliteli hizmet standartlarını yaygınlaştırmak ve uluslararası deneyimlerimi paylaşarak sektöre katkıda bulunmak benim için çok önemli. Bunun yanında, sadece iş için yurt dışına çıkmayı, ancak uzun vadede çalışmalarımı Türkiye merkezli yürütmeyi planlıyorum. Kendi markamı ve hizmetlerimi Türkiye'de büyüterek, güzellik ve estetik alanında fark yaratan bir isim olmayı amaçlıyorum.



“Almanya'daki tüketiciler, makyajın yanı sıra profesyonel cilt bakımları, medikal estetik uygulamalar ve minimal invaziv işlemlerle doğal güzelliklerini korumaya önem veriyorlar.”

She and Girls okuyucularına güzellik ve kişisel bakım rutinlerinde dikkat etmeleri gereken en önemli noktalar hakkında hangi tavsiyelerde bulunursunuz?

SheandGirls okuyucularına güzellik ve kişisel bakım konusunda en önemli tavsiyem, doğallığı ön planda tutmaları ve ciltlerine iyi gelen ürünleri kullanmalarıdır. Cilt, günlük olarak birçok dış etkene maruz kalıyor; bu yüzden ona ihtiyacı olan özeni göstermek ve doğru ürünleri seçmek çok önemli. **Dikkat edilmesi gereken temel noktalar:**

Cildinizi Tanıyın: Öncelikle cilt tipinizi ve ihtiyaçlarınızı iyi belirleyin. Yağlı, kuru, karma veya hassas ciltler için farklı içeriklere sahip ürünler gerekir.

Doğal ve Temiz İçerikli Ürünler Kullanın: Paraben, sülfat, silikon gibi zararlı kimyasallar içermeyen, bitkisel özler ve vitaminlerle zenginleştirilmiş ürünler tercih edin.

Düzenli Nemlendirme: Cildinizi her gün uygun bir nemlendirici ile besleyin. Nem dengesi korunmuş bir cilt, daha sağlıklı ve genç görünür. Güneş Korumucu Şart: Yaz-kış fark etmeksizin güneş koruyucu kullanmayı ihmal etmeyin. UV ışınları cildi yaşlandıran en büyük etkenlerden biridir.

Cilt Temizliği Önemli: Makyajınızı yatmadan önce mutlaka çıkartın ve cildinizi nazik ama etkili bir temizleyici ile arındırın. Gözeneklerin tıkanmasını önlemek için bu adım kritik.

Beslenme ve Su Tüketimi: Güzellik sadece dıştan değil, içten de başlar. Bol su içmek, vitamin yönünden zengin beslenmek cildinize parlaklık ve canlılık kazandırır.

Aşırı Makyajdan Kaçının: Cildin nefes almasına izin vermek için ağır makyajdan kaçınıp, hafif ve doğal tonlarda makyaj yapmayı tercih edin.

Düzenli Cilt Bakımı: Profesyonel cilt bakımları ve peeling uygulamaları, cildin yenilenmesini destekler. Cilt tipinize uygun bakımları düzenli yaptırın.

Son olarak, en önemli güzellik sırrı kendinizi sevmek ve doğal gzelliğinize güvenmek. Cildinize iyi bakın ve ona zarar vermeyen, besleyici ürünleri tercih edin. Doğal bir ışıltı, her zaman en güzel makyajdır.



“Başarılarım arasında, müşteri portföyümü hızla genişletmek ve aldığım olumlu geri dönüşlerle insanların kendilerini daha özgüvenli hissetmelerine katkıda bulunmak yer alıyor.”



YOGA DİNİ BİR RİTÜEL DEĞİLDİR

“Yoganın yalnızca kadınlar tarafından yapılan bir fiziksel egzersiz olduğu veya yoganın Budist ve Hindular tarafından pratik edilen dini bir ritüel olduğu söylentileri ilk aklıma gelen örnekler. Oysa yoga evrensel bir öğreti. Cinsiyet, din, dil, ırk, yaş fark etmeksizin gönül veren herkes tarafından uygulanabilir. Yoganın yalnızca bir spor dalı olarak görülmesi de yine sık rastlanılan yanlış bir algı maalesef. Yoga kelimesi Sanskrit dilinde “yuj” kelimesinden türemiştir. Bu da birleşmek, bütünleşmek anlamına gelir. Bunu en basit tabiriyle beden, zihin ve ruh bütünlüğü olarak düşünebilirsiniz. Yani ‘asana’ olarak adlandırılan yoga duruşlarının mat üzerinde pratik edilmesi bu yolculuğun yalnızca bir basamağını oluşturmakta, buzdağının görünen kısmı da diyebiliriz. Halbuki yoga bedensel, zihinsel ve ruhsal olarak bütünsel bir iyilik hali sunan bir öğreti. Bunları birbirinden ayırmamız mümkün değil.”

Yoga'nun, özellikle ülkemizde çok farklı bir açıyla değerlendirilen bir ritüel olarak algılanmasının altını çizerek Yoga'nun beden, zihin ve ruh bütünlüğü olarak bütünsel bir yolculuk olduğunu belirten Yoga Eğitmeni Aylin Tunç ile çok keyifli bir sohbet gerçekleştirdik. Gelin siz de bu evrensel dilin tüm püf noktalarına göz gezdirin!

☞ Kişisel gelişim ve farkındalık, kişinin anda mevcudiyetini hissedebilmesi, kendini keşfetmesi ve otantik benliğini özgürce ortaya koyabilmesi için olmazsa olmazdır. ☞

Röportaj: Banu Çelik

KAPAK RÖPORTAJI

Y

oga ile tanışma süreciniz nasıl başladı ve bu yolculuk sizi nasıl dönüştürdü?

Yogaya 2022 yılının başında bir arkadaşımın önerisi üzerine başladım.

Öncesinde de hayatımda spor vardı. Fitness yapıyordum ve spor günlerim dışında da hareketsiz kalmama niyetiyle evde videolar izleyerek yoga yapmaya başladım. O zamanlar yoga benim için yalnızca matta yapılan hareketlerden ibaretti ve açıkçası yoga nedir bilmiyordum. Bir süre sonra internette yoga felsefesi ile ilgili bir videoya denk geldiğimde benim için işin rengi değişmeye başladı. Kaç kez izlediğimi hatırlamıyorum ama orada beni çeken bir şey olduğunu hissetmişim.

O günler az yoga bilgim ve tecrübem olmasına rağmen videoda yoga eğitmenlik eğitimleri düzenlendiğini gördüğümde "bir gün orada olacağım" demişim. Öyle de oldu, bir yıl sonra eğitmenlik eğitimi için kayıt yaptırırken bu anı hatırlayıp gülümsemişim. O gün bugündür yoga merakına tutundum ve hiç peşini bırakmadım. Aslında merak ettiğim şey bizzat kendimdim. Yoga insanın kendini tanıması, keşfetmesi için bir yol. Her şey "ben kimim" sorusu ile başlıyor. Kendini merak eden, hayatı anlamaya çalışan, var olduğu zamana kadar öğretilenleri kabul edip hayatına doğrudan entegre etmek yerine, bunları kendi içsel tartışına oturtan kişinin yolu yoga ile buluşuyor. Burada kastettiğim bir çatışma, muhalefet hali değil, altını çizmek isterim. Farkındalık hali... İnsanın kendine dışardan bakabilmesi, gözlemci halde kalabilmesi ve bu gözlem ile gelen bir farkındalık hali oluşuyor. Yoga pratiğini de tam bu amaçla yapıyoruz. Tüm bu pratiklerdeki çalışmalarımız hayattaki tavrımızı aynalıyor bize. Nefes alışveriş şeklimiz bile nasıl yaşadığımızı dair birçok ipucu içeriyor.

Yoga beni baştan aşağı dönüştürdü. Hayatıma girmeden önce stresli, fevri, başarı takıntısı olan ve memnuniyetsiz bir insandım. Aslında hayatımda şükredecek çok şey olmasına rağmen bunları göremezdim çünkü karamsar düşüncelerimin esiri olmuştum. Yoga bana yavaşlamayı, sürecin tadını çıkarmayı ve elde ettiğim sonuçlardan, başarılarından ibaret olmadığımı öğretti. Tek bir cümleyle yoganın hayatımdaki etkisini anlatmak isteseydim; "duygularımı, düşüncelerimi, otomatik davranışlarımla, hayata ve insanlara karşı tutumumu görmemi sağlıyor ve bunları kendime faydalı olacak şekilde dönüştürebilmem için kılavuzluk ediyor" derdim.



“Yoga yapmak için pahalı kıyafetlere, kaliteli matlara veya herhangi bir ekipmana, zayıf ve esnek bir vücuda ihtiyacınız yok. Bugün hemen şu anda, internetteki ücretsiz kaynaklardan başlangıç seviyeye uygun dersleri tespit ederek evlerinde yogaya başlayabilirsiniz.”



KAPAK RÖPORTAJI

Türkiye’de yoga ve farkındalık konularına olan ilgi hakkında ne düşünüyorsunuz? İnsanların bu alanlara bakış açısı nasıl?

Ülkemizde yoganın popülaritesi gün geçtikçe artıyor. Öğretiyi insanlara aktaran, alanında çeşitli eğitimler, etkinlikler ve inzivalar düzenleyen, bu yola baş koymuş değerli eğitimciler var. Bu durum beni umutlandırıyor. Ancak yoganın aslında ne olduğu ve nasıl bir amaca hizmet ettiğine dair bilgisi olan insan sayısı ne yazık ki hala bir elin parmaklarını geçmeyecek vaziyette. Şöyle ki; yoga hakkında çok fazla kulaktan dolma, gerçeği yansıtmayan söylemler var.

Yoganın yalnızca kadınlar tarafından yapılan bir fiziksel egzersiz olduğu veya yoganın Budist ve Hindular tarafından pratik edilen dini bir ritüel olduğu söylenileri ilk aklıma gelen örnekler. Oysa yoga evrensel bir öğreti. Cinsiyet, din, dil, ırk, yaş fark etmeksizin gönül veren herkes tarafından uygulanabilir. Yoganın yalnızca bir spor dalı olarak görülmesi de yine sık rastlanılan yanlış bir algı maalesef. Yoga kelimesi Sanskrit dilinde “yuj” kelimesinden türemiştir. Bu da birleşmek, bütünlük anlamına gelir. Bunu en basit tabiriyle beden, zihin ve ruh bütünlüğü olarak düşünebilirsiniz. Yani ‘asana’ olarak adlandırılan yoga duruşlarının mat üzerinde pratik edilmesi, bu yolculuğun yalnızca bir basamağını oluşturmakta, buzdağının görünen kısmı da diyebiliriz. Halbuki yoga bedensel, zihinsel ve ruhsal olarak bütünsel bir iyilik hali sunan bir öğreti. Bunları birbirinden ayırmamız mümkün değil. Farkındalık ise yoga ile her zaman kol kola yürüyen bir unsur. Yoga pratiğinde olmazsa olmazımız. Zira beden farkındalığı olmayan biri ‘asana’ pratiğinde kendini sakatlayabilir, zihin farkındalığı olmayan birini düşünceleri oradan oraya savurabilir. Farkındalık da dillere pelesenk olmuş bir kavram günümüzde. Formülü anda kalmak, geçmiş veya gelecekte yaşayan biri için farkındalıktan söz edemeyiz. Ancak farkındalığın önemini yeterince anlaşıldığını düşünmüyorum. Genel olarak insanların yoga ve farkındalık konularını yalnızca popüler kültürün bir getirisi ve modası geçecek bir şey olarak algıladıkları görüşündeyim.

Kendi pratiğinizde ve öğretilerinizde en çok hangi yoga türlerine ve tekniklerine odaklanıyorsunuz?

Kendi pratiklerimde dönemsel ihtiyaçlarıma göre değişmekle birlikte ağırlıklı olarak ‘hatha yoga’ yapıyorum. Öğrencilerime ise hep ‘hatha yoga’ya pratiği yaptırıyorum. Hatha yoga; yoganın ilk 4 basamağının pratik edildiği yoga türü olarak geçiyor. Nitekim bunlar evrensel ahlak kuralları, öz disiplini sağlamak için yapılan kişisel pratikler, asana (fiziksel duruşlar) ve nefes, enerji çalışmalarıdır. Yoga eğitimlik eğitimlerinde verilen eğitim de yine hatha yoga pratiğini öğrenmeye ve uygulamaya dayalıdır. Fiziksel pratik olarak özellikle öğrencilerimde hatha yogayı tercih etmemin sebebi her seviyeye uyarlanabilir olması; güç, esneklik ve denge unsurlarını bir arada barındıran bir yoga tarzı olmasıdır. Böylelikle öğrenciler derslerimde çok yönlü ve işlevsel bir pratik yapmış oluyorlar. Kendi pratiğimde hastalık veya ağırlı regl dönemlerimde rahatlamak için yin yogaya başvururken günlük pratiğimde hatha yoga tekniğini uyguluyorum. Çakralarımı dengeye getirmek amacıyla yine o dönem hayatımda tezahür eden konuların denk geldiği çakranın yoga pratiğini yapıyorum.



“ Türkiye’de yoga ve farkındalık alanına ilgi gün geçtikçe artmakta. İnsanlar fiziksel sağlıklarının yanı sıra zihinsel rahatlama ve içsel denge arayışındalar. Yoga da bu arayışlar için oldukça uygun bir alan sunuyor. ”



Kişisel gelişim ve farkındalık pratiğinin günlük hayatımıza olan en büyük katkısı sizce nedir?

Kişisel gelişim ve farkındalık iç içe geçmiş kavramlar olarak karşımıza çıkıyor. Kişisel gelişim, yalnızca aldığımız eğitimler, okuduğumuz kitaplar, sosyokültürel yapımız ve çevremiz ile ilgili değildir. Kişisel gelişimi bir bina olarak düşünürsek farkındalık bu binanın temeli olacaktır. Farkındalık, mevcudiyeti getirir. Şöyle ki farkındalık, anda olmak demektir. Anda olmadığımız her zaman diliminde zihnimiz ya geçmişe gider ya da geleceğe. Geçmişe sıkça düşünen ve orada takılı kalmış birinde pişmanlık, suçluluk, üzüntü gibi duygular ortaya çıkarken sürekli gelecek odaklı olan kişide ise ciddi kaygılar oluşabilir. Bunlar düşük frekanslarda titreşen duygulardır ve bizler kendi frekans alanımıza yakın enerjileri kendimize çekmekteyiz. Dolayısıyla yaşayacağımız olaylar, hayatımıza giren insanlar da bu durumda düşük bir frekansa sahip olacaktır. Bu durum da bizim içsel huzurumuzu bozacağından hayat kalitemizi doğrudan etkileyecektir.

Kişisel gelişim ve farkındalık, kişinin anda mevcudiyetini hissedebilmesi, kendini keşfetmesi ve otantik benliğini özgülce ortaya koyabilmesi için olmazsa olmazdır.

Danışanlarınızdan en sık hangi sorunlarla ilgili destek talebi alıyorsunuz?

Sosyal medyadaki takipçilerim ve benden yeni ders almaya başlayan öğrencilerimden en çok kilo kaybı ve esneklikle ilgili sorular ve destek talebi alıyorum. Daha önce de bahsettiğim gibi yoga, toplumun çoğunluğuna göre yalnızca bir fiziksel egzersiz ve diğer spor branşlarından amaç olarak ayrıştıncı olarak biliniyor. O yüzden insanların yogaya olan merakı ve ilgisi de fiziksel boyutta başlıyor. Bunu normal karşılıyorum. Nitekim yoğun iş temposu, beyaz yakalının masa başı çalışma durumu, evdeki sorumluluklar ve diğer

stres faktörleri de eklendiğinde insanlar hareketsiz kalıyorlar ve bu hareketsizliğin bedensel bazı bedelleri oluyor. Kaskatı, ağnrlı bedenler, kilo alımı gibi. Bu noktada yoga pek çok insan için bir rahatlama aracı ve çözüm yolu olmuş oluyor. Ben de danışanlarıma bu konuda seve seve yardımcı oluyorum.

Sosyal medyada 'aylinaryoga' olarak içerikler paylaşıyorsunuz. Dijital platformların farkındalık çalışmalarını üzerindeki etkisini nasıl değerlendiriyorsunuz?

Günümüzde sosyal medyanın önemi yadsınamaz durumda. Nitekim sosyal medya daha geniş kitlelere ulaşmak için oldukça işlevsel bir araç. Farklı sektörlerden birçok uzmanın işini aktarmak, markalarını tanıtmak veya dijital bir marka kurmak, online eğitim ve kurslar ile bilgilendirici içerikler üretmek insanlara faydalı çözümler sunmak ve böylelikle etkileşimi çoğaltmak gibi çeşitli amaçlarla dijital platformlarda yer aldığını görüyoruz. Bu durum bilginin hızlı yayılmasına olanak sağlıyor. Ben de Instagram hesabım sayesinde kitlemi oldukça genişlettim. Her gün tanımadığım insanlardan benim içeriklerim ile yogaya başlama motivasyonu elde ettiklerine, farkındalık ve kişisel gelişim konulu paylaşımlarım ile bakış açılarının olumlu yönde değiştiğine, bilgilendirici ve eğitici içeriklerimin pratiklerine ivme kazandırdığına dair mesajlar alıyorum ve buna gerçekten minnettarım. Geldiğim noktada takipçilerim ve içeriklerimi izleyen insanların yoga hakkında fikir sahibi olduklarını ve günlük yaşamlarında da uygulayabilecekleri farkındalık pratikleri edindiklerini görüyorum. Keza bu keyifli röportajı yaptığımız derginiz de dijital bir platformda yayınlanıyor. Diyebileceğim odur ki; işiniz ne olursa olsun geniş kitlelerde farkındalık yaratmak gibi bir misyonunuz varsa bunu mutlaka dijital platformlarda denemelisiniz.

Yoga ve farkındalık konularında başlangıç yapmak isteyenlere hangi önerileri verirsiniz?

Yoga yapmak için pahalı kıyafetlere, kaliteli matlara veya herhangi bir ekipmana, zayıf ve esnek bir vücuda ihtiyaçları yok. Bugün hemen şu anda, internetteki ücretsiz kaynaklardan başlangıç seviyeye uygun dersleri tespit ederek evlerinde yogaya başlayabilirler. Bu, yogaya başlamanın en zahmetsiz ve masrafsız yolu. Bazı duruşları yapamayacaklar, zorlanacaklar ancak onlara kendi bedenlerinin sınırına dikkat ederek denemeye devam etmelerini çünkü gelişimin emek ve sabır isteyen bir süreç olduğunu hatırlatmak isterim. Farkındalık için en önemli pratik, düşüncelerin fark edilmesi diyebilirim. Zira düşüncelerimiz duygularımızı, duygularımız davranışlarımızı, davranışlarımız ise alışkanlıklarımızı oluşturur. Düşüncelerin fark edilmesi için en güzel pratikler, meditasyon ve günlük tutmaktır. Mümkünse sabah saatleri henüz zihin berrak iken yapılan meditasyon pratiği; vücudun stresle başa çıkma kapasitesini artırır, olumlu düşünme biçimlerini, odaklanma ve konsantrasyonu geliştirir ve kişinin kendini daha huzurlu ve sakin hissetmesini sağlar. Her gün 5 dakika ile başlayıp iyi hissettikçe meditasyon süresini artırmayı denemelerini öneririm. Günlük tutmak da düşüncelerin kağıda dökerek dışa vurulmasını sağlar ve zihnin netleşmesine yardımcı olur. Aynı zamanda kişinin kendi duygu ve düşüncelerini yazması, kendini daha iyi anlaması ve kabul etmesini kolaylaştırır.

Türkiye’de bu alandaki gelişmeleri ve toplulukları nasıl değerlendiriyorsunuz? Daha fazla kişinin yoga ve farkındalıkla tanışması için neler yapılabilir?

Türkiye’de yoga ve farkındalık alanına ilgi gün geçtikçe artmakta. İnsanlar fiziksel sağlıklarının yanı sıra zihinsel rahatlama ve içsel denge arayışındalar. Yoga da bu arayışlar için oldukça uygun bir alan sunuyor. Birçok yoga stüdyosunun açıldığını, spor salonları ve sağlıklı yaşam merkezlerinde yoga derslerine yer verildiğini görüyorum. Ancak

yogayı daha geniş kitlelere tanıtmak, ulaştırmak da mümkün. Bunun için yoga retreatleri, çeşitli inzivalar, atölye ve workshoplar düzenlemek veya bunların sayısını, çeşitliliğini artırmak, online ders grupları, sosyal medyada yoga ile ilgili bilgilendirici ve ilham verici içerikler üretmek etkili olacaktır.

Gelecekte gerçekleştirmek istediğiniz projeler veya hedefler var mı?

Dijital platformlarda yoga ve farkındalık alanlarında üretmeye devam edeceğim. Öncelikli niyetim dijital eğitimler ve e-kitaplar hazırlamak. Hatta ilk eğitimimin “yoga başlangıç kursu” temalı olacağını düşünüyorum. Böylelikle hiç yoga bilmeyen biri ders alacak zamanı ve mekân fırsatını yaratamıyorsa ancak öğrenmeye meraklıysa yoga hakkında detaylı bilgilere ve uygulamalı ders videolarına rahatlıkla erişebilecektir. Halihazırda Instagram’da farkındalık ve kendi içsel yolculuğumla ilgili sohbet içerikleri paylaşıyorum. Ancak Instagram’da bu videolar için tanınan süre oldukça kısıtlı. Podcast kanalı açmak ve bu tür içerikleri orada da paylaşmak çok isterim. Ayrıca yazıya doğru bir yoga kampı haberiyle gelebilirim, sürpriz!

She and Girls okuyucularına içsel dengeyi bulmaları için küçük ama etkili bir öneri paylaşabilir misiniz?

İçsel dengeyi bulmak, günlük küçük aktivitelerle de mümkün. Her yerde uygulayabileceğiniz basit ama etkili bir nefes pratiği önerisi vereceğim. Omurganız dik, rahat bir oturuşa yerleşin ve gözlerinizi kapatın. 4 saniye boyunca burundan derin bir nefes alın ve içeride 4 saniye boyunca aldığınız nefesi tutun. Sonra yine burundan 8 saniye boyunca nefesi yavaşça verin. Bunu 5 dakika boyunca devam ettirin. Bu basit ama etkili pratik, zihninizi sakinleştirirken odaklanmanıza yardımcı olur ve hızlı bir şekilde rahatladığınızı hissedersiniz.



“Podcast kanalı açmak ve bu tür içerikleri orada da paylaşmak çok istiyorum. Ayrıca yazıya doğru bir yoga kampı haberiyle gelebilirim, sürpriz!”



“YAŞAM AMACINIZIN İZİNİ SÜRÜN”

Melek kartları, Reiki ve Tarot ile danışanlarına rehberlik yaparak onların içsel yolculuklarına ışık tutan, Müzik Öğretmeni ve Reiki Uzmanı Pınar Yazıcı ile uzmanlığındaki tüm alanlarla ilgili çok geniş bir röportaj gerçekleştirdik.

**“ Her seans, farklı bir hikâye, farklı bir enerji...
Bu bana çok şey katıyor ve aynı zamanda derin bir tatmin sağlıyor.
Günün bir kısmında keman dersi veriyorum.
Öğretmenim ve müzikle iç içe olmak, öğrencilere yeni bir şeyler öğretmek beni gerçekten çok heyecanlandırıyor. Müzik, ruhumu besliyor ve her dersle biraz daha büyüyorum. ”**

P

*ınar yazıcı
kimdir?*

Pınar Yazıcı 1989 yılında Kırşehir'de doğdu. Lise eğitimini Güzel Sanatlar Lisesi'nde tamamladıktan sonra, üniversite eğitimine Müzik Öğretmenliği bölümünde devam etti. Müzik ve sanata olan tutkusu, ona hem bireysel hem de profesyonel anlamda derin bir bağ kurma fırsatı sundu. Öğretmenlik kariyerine odaklanan Pınar, aynı zamanda spiritüel çalışmalarla da ilgileniyor ve Reiki, Tarot gibi alanlarda danışmanlık yaparak insanlara içsel yolculuklarında rehberlik ediyor.

Reiki ile ne zaman tanıştınız?

Usui Reiki ile 2016 yılında tanıştım. İlk başta amacım, kendimi daha iyi tanımak, içsel dengeyi bulmak ve özellikle bedenimdeki fiziksel ve duygusal yaraları iyileştirmektir. Reiki'nin enerjisi, bana hem içsel huzur hem de şifa sürecinde derin bir yolculuk yaptı. O dönemde, Reiki'nin gücünü hissetmek ve kendimi dönüştürmek, hayatımda çok önemli bir adım oldu. Zamanla, Reiki'nin daha derin katmanlarına inmeye ve kendimi daha fazla geliştirmeye karar verdim. Bu süreçte Kundalini Reiki Master eğitimini tamamladım. Kundalini, daha yüksek bir enerji frekansına ulaşmamı sağladı ve beni çok daha derin bir şifa yolculuğuna taşıdı. Kundalini Reiki Master olmak, sadece başkalarına şifa vermek değil, aynı zamanda kendi içimdeki güçleri daha fazla keşfetmek anlamına geldi. Hem ruhsal hem de enerjik düzeyde büyük bir dönüşüm yaşadım. Bu yolculuk, sadece kişisel bir gelişim süreci değil, aynı zamanda başkalarına da şifa sunma ve onlara rehberlik etme fırsatını sundu.



Pınar
Yazıcı

"Tarotun derin sembolizmiyle, Meleklerin ışığını ve rehberliğini birleştirerek, sorularınıza şifa verici yanıtlar alabilirsiniz."

SHİF

KAPAK RÖPORTAJI



Reiki'nin ve Kundalini'nin sunduğu enerjilerle, daha dengeli, sağlıklı ve huzurlu bir yaşam yaratmayı hedefliyorum. Her geçen gün, bu yolda daha fazla şifa alıyor ve başkalarına bu enerjiyi aktarıyor olmak bana derin bir tatmin sağlıyor.

Melek kartları nelerdir?

Melek kartları, ruhsal rehberlik ve içsel farkındalık sağlamak amacıyla kullanılan bir araçtır. Her kart bir Melek ya da bir spiritüel varlık tarafından gönderilen mesajları temsil eder. Bu kartlar, kişinin yaşamında karşılaştığı zorluklar, kararlar veya içsel sorular hakkında rehberlik yapar. İşte Melek kartlarıyla ilgili bazı temel bilgiler:
Melek Kartlarının Teması:
Melek kartları, genellikle ruhsal ve duygusal konularda rehberlik sunar. Kartlar, kişiye doğru yolu bulması, yaşamındaki dengeyi sağlaması, şifa bulması veya önemli bir kararı vermesi konusunda yardımcı olabilir. Kartların her biri farklı bir Melek ya da Melek enerjisini temsil eder. Bazı kartlar koruyucu Melekler, bazıları ise yaşam yolculuğunda rehberlik eden Meleklerdir.

Kart Türleri:

Başmelek Kartları:

Genellikle daha yüksek düzeyde ruhsal varlıklar tarafından gönderilen mesajları taşır. En bilinen Başmelekler, Mikail, Gabriel, Rafael ve Uriel gibi isimlere sahiptir.

Koruyucu Melek Kartları:

Kişiye yaşam yolculuğunda rehberlik ve koruma sunar.

Şifa Melekleri:

Kişinin fiziksel veya duygusal iyileşmesine yardımcı olurlar.

Evrenin Mesaj Kartları:

Bazen doğrudan Evren'den ya da Tanrı'dan gelen mesajları temsil eder.

Günümüze ışık tutacak Melek Kartları hangisidir?

Günümüzde Melek Kartları arasında ışık tutacak, rehberlik edecek ve kişisel farkındalık yaratacak pek çok seçenek bulunmaktadır. Bu kartlar hem bireysel hem de toplumsal olarak kişilerin ruhsal yolculuklarına rehberlik edebilir. İşte günümüze ışık tutacak bazı popüler ve etkili Melek Kartları setleri. Doreen Virtue Melek Kartları Doreen Virtue, melek kartlarının popülerleşmesinde önemli bir isimdir. Onun kart setleri, genellikle pozitif enerji, şifa ve ruhsal rehberlik sunar. Bu setlerden bazıları, günlük hayatta rehberlik almanız için oldukça faydalıdır.

Melek Kartları:

Kişisel rehberlik alabileceğiniz ve yaşamınızı yönlendirecek önemli mesajlar taşıyan bir set.

Melek İyileştirme Kartları: Hem bedensel hem de ruhsal iyileşmeye odaklanan kartlar, size şifa ve rahatlık verir.

Başmelek Mikail Kartları:

Başmelek Mikail'in güçlü enerjisi ile koruma ve cesaret bulabilirsiniz.

Kyle Gray'in Melek kartları, başmelekler ve yükselmiş varlıklar ile güçlü bir bağlantı kurmanıza yardımcı olur. Bu kartlar, size yol gösterici mesajlar verirken, aynı zamanda özdeğer ve sevgi üzerine yoğunlaşır.

Melekler ve Başmelekler Kartları: Başmelek Mikail, Gabriel ve Rafael gibi önemli figürlerle rehberlik almanıza yardımcı olur.

Göksel Rehberlik Kartları: Kişisel rehberlik ve farkındalık kazandıran, sevgi dolu mesajlar sunar.

Radleigh Valentine - Melek Tarot Kartları

Radleigh Valentine'in Melek Tarot Kartları, geleneksel tarot sistemini Melek enerjileri ile birleştirir. Bu set, özellikle içsel huzur, duruş ve denge arayışında olanlar için harika bir k a y n a k t ı r .

Melek Tarot Kartları: Tarotun derin sembolizmiyle, Meleklerin ışığını ve rehberliğini birleştirerek, sorularınıza şifa verici yanıtlar alabilirsiniz.



SHE

Pınar
Yazıcı

"Reiki eğitmenlerinin resmi belgeleriyle eğitim verme hakları.

Reiki'nin oddi bir uygulama alanı olduğunu gösterir."

KAPAK RÖPORTAJI

Açılım ve Yorumlama

Spiritüel bağlantı nedir?

Spiritüel bağlantı, bireyin içsel dünyası, evren ve yüksek bir bilinçle kurduğu derin bir bağıdır. Bu bağlantı, kişinin ruhunun, evrenin enerjisiyle veya Tanrı ile olan ilişkisini ifade eder. Bu kavram, daha çok ruhsal büyüme, öz farkındalık, enerji akışı ve daha yüksek bir bilinç seviyesine ulaşma ile ilişkilidir. İşte spiritüel bağlantının birkaç temel yönü.

İçsel Bilgelik ve Farkındalık

Spiritüel bağlantı, bireyin içsel rehberliğiyle daha derin bir bağ kurmasını sağlar. Bu bağlantı, sezgiler, içsel ses veya ilham yoluyla kişinin doğru yolu bulmasına yardımcı olabilir. İnsan, kendi özünü daha iyi tanıdıkça, evrenle olan bağını hisseder ve daha anlamlı bir yaşam sürer.

Enerji Akışı ve Denge

Spiritüel bağlantı, kişinin enerji akışını dengeler. Özellikle çakra çalışmaları, Reiki gibi enerji şifa yöntemleri, bir kişinin ruhsal bağlantısının güçlenmesine yardımcı olabilir. Kişi, enerjisini daha yüksek frekansta tutarak daha huzurlu, sağlıklı ve dengeli bir yaşam sürer.

Evrensel Bağlantı

Spiritüel bağlantı, yalnızca bireysel değil, aynı zamanda evrensel bir bağıdır. Her şeyin birbirine bağlı olduğuna inanılır. Bu bağ, her bireyin doğa, diğer insanlar ve evrenle olan uyumunu kapsar. Bu bağlantıyı kuran kişiler, hayatın daha derin anlamını ve yaşam amacını daha net bir şekilde keşfederler.

Melekler ve Ruhsal Rehberlerle Bağlantı

Birçok kişi spiritüel bağlantılarını, Melekler, ruhsal rehberler ya da yükselmiş varlıklar ile kurar. Melek kartları, Meditasyon, dua gibi yöntemler, bu bağlantıyı güçlendirir. Kişi, rehberlerin mesajlarını alarak yaşam yolunda daha net adımlar atabilir.

İçsel Huzur ve Şifa

Spiritüel bağlantı, kişinin içsel huzur bulmasına yardımcı olur. Duygusal, zihinsel ve ruhsal şifa sağlar. Bu bağlantı, insanın hayatta karşılaştığı zorlukları daha kolay aşmasına, ruhsal olarak dengeye gelmesine olanak tanır. Şifa süreci, bir kişinin hayatındaki sıkıntılardan arınması ve daha huzurlu bir yaşam sürmesi için önemlidir.

Meditasyon ve Ruhsal Pratikler

Spiritüel bağlantıyı derinleştirmek için yapılan pratikler de oldukça önemlidir. Meditasyon, nefes çalışmaları, dua, yoga gibi ruhsal pratikler, bireyin evrensel enerjiyle ve kendi içsel benliğiyle daha güçlü bir bağlantı kurmasına yardımcı olur.

Yaşam Amacı ve Anlam

Spiritüel bağlantı, bireyin yaşam amacını bulmasına yardımcı olabilir. Kişi, daha yüksek bir bilinçle yaşadığında, hayatın anlamını daha iyi kavrayabilir ve bu anlam doğrultusunda adımlar atabilir. Kişisel farkındalık arttıkça, doğru yol ve amacın izini sürmek kolaylaşır.

Sonuç olarak, spiritüel bağlantı, ruhsal büyüme, içsel denge ve evrensel bir uyum içinde yaşamak isteyen her birey için derin ve anlamlı bir deneyim sunar. Bu bağlantı, kişiyi sadece dış dünyada değil, içsel dünyasında da daha huzurlu ve anlam dolu bir yolculuğa çıkarır.

KAPAK RÖPORTAJI



Pınar
Yazıcı

"Reiki eğitmenlerinin resmi belgelerle eğitim verme hakları, Reiki'nin ciddi bir uygulama alanı olduğunu gösterir."

SHIE

Colette Baron-Reid – Meleklerin Mesajları

Colette Baron-Reid'in kart setleri, zihinsel ve duygusal iyileşme üzerine yoğunlaşır.

Meleklerin Mesajları kartları, yaşamınızdaki olumlu değişimlere odaklanırken, sezgisel yönlerinizi güçlendirmenize de yardımcı olur.

Meleklerin Mesajları: Kişisel dönüşüm ve hayatınıza dair derin rehberlik sunan, meleklerin güçlendiren mesajları içerir.

Gabrielle Bernstein – Mucizeler Kartları
Gabrielle Bernstein'in Mucizeler Kartları seti, hem pozitif düşünme hem de içsel şifa ile ilgili güçlü mesajlar içerir. Bu kartlar, evrensel iyiliğe ve yüksek bilinç düzeyine odaklanır.

Mucizeler Kartları: Her bir kart, yaşamınıza neşe, denge ve sevgi getirerek, şifa sürecinizi hızlandırabilir.

Hay House – Melek Kartları

Hay House'un sunduğu Melek kartları da oldukça etkili bir rehberlik sunar. İçsel huzur ve *daha yüksek bilinç*le yaşamınıza anlam katacak kart setleri mevcut.

Melek Kartları: Özellikle ruhsal farkındalık ve evrensel enerjilerle uyum içinde yaşamınıza yardımcı olur.

Melek Kartlarının Günümüze Işık Tutma Şekli:

Kişisel Farkındalık: Bu kartlar, kişinin içsel dünyasıyla bağ kurmasını sağlar ve ona doğru yolu göstermeye yardımcı olur.

Ruhsal Huzur ve Şifa: Melek kartları, duygusal ya da fiziksel zorluklar yaşayan kişilere rahatlama ve şifa getirir.

Karma ve Enerji Dengesi: İnsanlar, kartlardan aldıkları mesajlarla, ruhsal ve enerjik dengesini bulabilir.

Yüksek Bilinçle Yaşamak: Melek kartları, kişiyi evrensel yasalar ve yüksek bilinçle yaşamaya yönlendirir.

Sonuç olarak, her melek kartı seti, size farklı bir yolculuk ve rehberlik sunar. Günümüzdeki zorluklara ışık tutan Melek kartları, insanları içsel huzur, şifa ve özdeğer ile buluşturur. Bu kartlarla çalışmak hem ruhsal hem de günlük yaşamda derin bir farkındalık yaratır. Reiki konusuna yabancı olanlara, ön yargılı ve hatta korkanlara neler tavsiye edersiniz?

Reiki, son yıllarda popülerlik kazanan ve birçok insanın hayatında derin iyileşmeler sağladığı bilinen bir enerji şifa yöntemidir.

KAPAK RÖPORTAJI

Reiki'nin Ne Olduğunu Açıklayın

Reiki, enerji şifası ve beden-zihin ruh denge sağlama amacı güden eski bir Japon tekniklerinden biridir. İnsan bedenindeki enerji noktalarını dengeleyerek fiziksel, duygusal ve zihinsel rahatlama sağlamak için kullanılır. Reiki'nin herhangi bir doğüstü ya da tehlikeli bir şeyle ilgisi olmadığını vurgulamak önemlidir. Bu, yalnızca pozitif enerjilerin bedene ve ruha yönlendirilmesiyle sağlanan bir şifa yöntemidir.

Açık Fikirli Olmalarını Teşvik Edin

Bazı insanlar Reiki'yi doğrudan bilimsel bir kanıt olmadan kabul etmeyebilirler. Bu durumda, insanların açık fikirli olmalarını tavsiye edin. Reiki, insanların kendilerini iyileştirmelerine yardımcı olurken, aynı zamanda beynin ve enerjinin nasıl çalıştığı hakkında da daha fazla bilgi edinmeye olanak tanır. Kişilere, bu uygulamanın bir deneyim olduğunu ve her bireyin kendisine özel bir şekilde çalıştığını anlatın.

Korkuları Gidermek İçin Bilgi Sağlayın

Korku genellikle bilgisizlikten doğar. Reiki'ye karşı olan korkuları gidermek için, bu şifa yönteminin nasıl çalıştığını anlatın.

Örneğin:

- Reiki seanslarında, terapist ellerini üzerinizde tutmaz, sadece enerji transferi yapılır.
- Reiki uygulaması sırasında bedensel temas olmaz, sadece enerji alanında bir çalışma yapılır.
- Reiki'nin zarar verme gibi bir durumu söz konusu değildir. Aksine, herhangi bir yan etkisi yoktur, sadece olumlu bir şifa etkisi gözlemlenir.

Deneyimleme Şansı Verin

Birçok kişi Reiki'ye karşı önyargılarını, deneme yaparak kendi deneyimlerinden sonra aşabilir. Eğer kişi buna açıksa, ona bir deneyim fırsatı sunarak Reiki seansına katılmasını tavsiye edin. Bir seans sırasında, sadece huzurlu bir ortamda rahatlayacak ve enerjinin nasıl aktığını hissedecek. Genellikle, seans sonrasında derin bir rahatlama ve pozitif hisler ortaya çıkar. Bu tür deneyimler, Reiki'ye olan bakış açılarını değiştirebilir.

Bilimsel ve Araştırmalara Dayalı Kaynaklar Sunun

Bazı kişiler, Reiki'yi yalnızca duygusal veya manevi bir deneyim olarak görmeyebilirler. Bunun yerine, Reiki'nin faydalarıyla ilgili çeşitli bilimsel araştırmalar ve kişisel şifa öyküleri sunarak, Reiki'nin etkilerini daha somut bir şekilde gösterebilirsiniz. Örneğin, bazı hastaneler ve klinikler Reiki'yi tamamlayıcı tedavi olarak uygulamaktadır.

İleriye Yönelik Beklentileri Netleştirin

Reiki'nin anında mucizevi bir etki yaratmasını beklemek yanıltıcı olabilir. Şifa süreci bazen zaman alabilir ve her birey farklı tepkiler verir. Kişilere, Reiki'nin süre geldikçe onların yaşamlarında daha fazla denge, huzur ve farkındalık yaratacak bir süreç olduğunu anlatın.

Kendileriyle Bağlantı Kurmalarını Sağlayın

Reiki, sadece başkalarıyla değil, kendi içimizdeki enerjiyle de bağlantı kurmamıza yardımcı olur. Reiki'nin faydaları, kişinin içsel huzuru, sevgi ve farkındalığı artırarak günlük yaşamda daha mutlu ve sağlıklı hissetmesini sağlar. Bu yüzden, kişiye Reiki'yi içsel bir yolculuk olarak görmesini önerin.

Herhangi Bir Zorlama Yapmayın

Son olarak, Reiki ve diğer spiritüel uygulamalar konusunda zorlamak yerine, kişinin kendi hızında keşfetmesine izin verin. Bazı insanlar başlangıçta bu tür şeylere çekilmeyebilir, ancak zamanla daha açık fikirli hale gelebilirler. Özetle, Reiki'nin zararsız, olumlu, ve enerjiye dayalı bir şifa yöntemi olduğunu açıkça anlatmak önemlidir. Ayrıca, kişilerin bu deneyimi kendi hızlarında ve kendi istekleriyle yaşamalarına izin verin. Reiki'yi denemek, sadece bir deneyim olduğu için, kişilerin fikirlerini değiştirmeleri ve bu alandaki potansiyel faydaları görmeleri mümkündür.

Hangi melekten ne istemeli?

Başmelek Mikail:

Adı 'Allah gibi olan' anlamında. Mikail'in görevi egoyu ve korkuyu uzaklaştırmak. Her türlü tehlikeye karşı kusursuz kalkanyla sizi korur. Hangi melekten yardım isteyeceğini bilmiyorsanız ona başvurun.

Başmelek Azrail:

Adının anlamı 'Allah'ın yardım eden eli'. Azrail, canımızı almaz, ölüm anında bize yardım eder, ışığa doğru yumuşak geçiş yapmayı sağlar. Kaybetme acısını hafifletir. Bir ölüm durumunda onu, kendiniz ve sevdikleriniz için yardıma çağırabilirsiniz.

Başmelek Cebrail:

Yazar, konuşmacı, gazeteci, iletişimci ve çocukların başmeleği. İncil'de Meryem'e hamile olduğunu bildiren melek olduğu düşünülür. Bu yüzden habercidir. Adı



Pinar

Yazıcı

"Melek kartları, ruhsal rehberlik ve içsel farkındalık sağlamak amacıyla kullanılan bir araçtır. Her kart bir Melek ya da bir spiritüel varlık tarafından gönderilen mesajları temsil eder."

S
H
E
E

KAPAK RÖPORTAJI

Başmelek İsrafil:

İyileşme için 'Allah'ın şifacısı' anlamına gelen İsrafil'i çağırmak gerekir. Her türlü ağrı, fiziksel, duygusal, ruhsal yardımı ondan isteyin. Şifa için yol göstermesini isterseniz, İsrafil, aurasının rengi olan yeşil ışıkla sizi sarar. Yeşil şifanın rengidir ve özel kişiler İsrafil çevredeyken yeşil kıvılcımlar görür.

Başmelek Uriel:

Bize ve hayatımıza ışık tutmak için var. Adı 'Allah'ın ışık veren eli' anlamında. Her ortama, konuya, çözemediğiniz her türlü probleme ışık tutarak çözmenizi sağlar. Unuttuğunuz konuyu da hatırlatır.

Başmelek Sandalfon:

Müziğin ve yerine gelen duaların başmeleği. Moraliniz bozuksa, kendinizi yalnız hissediyorsanız onu çağırın. Bilin ki her dua duyulur, her istediğiniz olur. Unutmayın sınır da sizensiz, engel de...

Başmelek Raziel:

Ezoterik (içe ait) sırların başmeleğidir. Allah'ın tahtına en yakın oturan olduğu ve onun tüm sırlarına vakıf olduğu söylenir. Adı 'Allah'ın sırları' anlamını taşır. Simyanın, yaratmanın, dönüşümün başmeleğidir.

Başmelek Raguel:

'Allah'ın arkadaşı' anlamına geliyor. İlişkileri şifalandırır, ortama huzur getirir. İyi gitmesini istediğiniz ilişkilerde, bir tartışma ortamında ya da bir iş toplantısında Raguel'i çağırın. Konunun yumuşak şekilde halledilmesine yardım eder. O anda verdiği tavsiyelere uyun. Susmanız gerekiyorsa, zor da olsa susun.

Başmelek Ceremayel:

Affetmenin de başmeleğidir. Affetmeme duygusu vücut için bir zehirdir. Duygusal detoks için Ceremayel'den yardım isteyin.

Başmelek Samuel:

Adının anlamı 'her şeyi gören'. Hayatınızın kaybolan parçalarını bulmanıza yardım eder. Hayatınızın işini, eşini, evini bulmak gibi... Evde bir şey kaybettiğinizde en önemli eşya bulucunuz olabilir.

Başmelek Ariel:

'Allah'ın dişi aslanı' olarak bilinir. Cesarete ihtiyacınız olduğunda Başmelek Ariel'i çağırın. Kalbinizin istediği yolda ilerlemeniz için ihtiyacınız olan cesareti verecektir.

Sizce, Türkiye, de Reiki'nin tanıtımı ya da daha yaygın kullanılmasını için neler yapılmalı?

Reiki, son yıllarda dünyada büyük bir popülerite kazanmış olsa da Türkiye'de hala geniş kitlelere ulaşan bir şifa yöntemi olarak yaygınlaşmamış durumda. Reiki'nin daha yaygın tanıtımı ve kabulü için bir dizi strateji ve adım atılabilir. İşte Türkiye'de Reiki'nin tanıtımı ve yaygınlaştırılması için yapılabilecek bazı şeyler.

Eğitim ve Seminerler Düzenlemek

Reiki'nin temellerini ve faydalarını anlatan eğitimler, seminerler ve workshoplar düzenlemek, özellikle doğru bilgiye dayalı bir tanıtım sağlar. Reiki eğitmenlerinin düzenleyeceği açık seminerler, soru-cevap bölümleriyle katılımcıların Reiki'ye olan ilgisini artırabilir. Hem Reiki'nin felsefesi hem de uygulama teknikleri hakkında bilgi veren seminerler, yanlış anlamaları ortadan kaldırabilir.

Bilimsel Destek ve Araştırmalar

Reiki'nin bilimsel olarak desteklendiği ve kabul edildiği araştırmalar, Türkiye'deki sağlık camiasının ve halkın Reiki'ye daha fazla güvenmesini sağlar. Reiki'nin sağlık üzerindeki olumlu etkileri ile ilgili yerli ve uluslararası araştırmaların paylaşıldığı raporlar ve vakalar yayınlanabilir. Ayrıca, hastaneler ve sağlık kuruluşlarıyla iş birliği yaparak Reiki'nin tamamlayıcı tıp alanında nasıl kullanıldığını gösterebiliriz.

Televizyon ve Medya Yayınları

Türk televizyon kanallarında sağlık programları veya spiritüel gelişim üzerine yapılan yayınlar, Reiki'nin tanıtılması için oldukça etkili bir araç olabilir. Örneğin, Reiki uzmanları ya da şifacıları konuk alarak, Reiki'nin nasıl işlediğini, kişisel iyileşme süreçlerini ve farkındalık yaratma üzerindeki etkilerini anlatan programlar yapılabilir. Ayrıca, *sosyal medya

KAPAK RÖPORTAJI

Reiki ve Sağlık Alanı İlişkisini Güçlendirmek

Reiki'nin faydaları üzerine yapılan çalışmalar ve uzman görüşleri, halk arasında bu şifa yöntemine olan ilgiyi arttırabilir. Reiki'nin duygusal iyileşme, bedensel rahatlama ve stress yönetimi gibi konularda olumlu etkilerini bilimsel bir temele oturtmak hem sağlık profesyonellerinin hem de halkın Reiki'yi kabul etmesini sağlar.

Deneyim Paylaşım Platformları Oluşturmak

Reiki deneyimini yaşayan kişilerin kendi hikayelerini paylaştığı platformlar yaratmak oldukça etkili olabilir. Bu platformlarda, Reiki ile yaşanmış başarı hikayeleri, sağlıklı dönüşüm süreçleri ve olumlu şifa sonuçları hakkında yazılar paylaşılabilir. Aynı zamanda bu platformda, Reiki seanslarını deneyimleyenlerin izlenimlerini, hissettikleri değişimleri anlatmaları, diğer insanları cesaretlendirebilir.

Reiki Eğitimi Veren Okullar ve Sertifikalar

Reiki eğitiminin kurumsal bir yapıya kavuşması, toplumsal olarak daha fazla kabul görmesini sağlar. Sertifikalı Reiki eğitmenlerinin eğitim vererek, uzmanlaşmış Reiki okulları açılması, Reiki'yi profesyonel bir alan olarak tanıtabilir. Bunun yanı sıra, Reiki eğitmenlerinin resmi belgelerle eğitim verme hakları, Reiki'nin ciddi bir uygulama alanı olduğunu gösterir.

İnternet ve Sosyal Medya Platformları Üzerinden Eğitim ve Danışmanlık

Sosyal medya ve online platformlar, Reiki'nin Türkiye'de daha yaygın hale gelmesi için çok etkili bir mecra olabilir. YouTube, Instagram ve Facebook gibi platformlarda Reiki ile ilgili videolar, canlı yayınlar, yazılı içerikler ve atölye çalışmaları düzenlenebilir. Bu tür içerikler, Reiki'yi daha geniş bir kitleye tanıtmak ve uygulama hakkında bilgi edinmek isteyen kişilere erişim imkanı sunar.

İnsanların Reiki'ye Yönelik Korkularını Gidermek

Reiki'ye karşı olan önyargıları ve korkuları gidermek için Reiki'nin güvenli, sakinleştirici ve doğal bir iyileşme süreci olduğunu anlatan bilgilendirici yazılar, rehberler ve broşürler hazırlanabilir. İnsanların bu konuda doğru bilgilendirilmesi, Reiki'nin daha fazla kabul görmesine yardımcı olacaktır.

Şifa Merkezleri ve Kliniklerle İş Birliği

Türkiye'de Reiki, daha çok şifa merkezleri, meditasyon stüdyoları ve alternatif tedavi klinikleri gibi yerlerde uygulanmaktadır. Bu tür yerlerle iş birliği yaparak, Reiki'nin bir tamamlayıcı şifa yöntemi olarak sağlık hizmetlerine entegre edilmesi sağlanabilir. Ayrıca, hastalar üzerinde yapılan Reiki seansları ve sonuçları hakkında veri toplayarak, Reiki'nin gücünü daha fazla kişiye gösterebilirsiniz.

Kişisel Dönüşüm ve Ruhsal Gelişim Kitapları

Reiki ve enerji şifası konularında Türkçe kitaplar yayınlanabilir. Hem Reiki'nin teknik yönlerini hem de felsefi yönlerini anlatan kitaplar, insanları daha fazla bilgilendirir. Ayrıca, Reiki ile ilgili rehber kitaplar ya da günlük çalışmalara dair içerikler, Reiki'yi anlamak ve günlük hayatta uygulamak isteyenler için faydalı olabilir.

Sonuç olarak, Türkiye'de Reiki'nin tanıtımı ve yaygınlaştırılması için toplumsal olarak bir bilinçlenme yaratmak gerekmektedir. Bu, doğru eğitimler, medya ile tanıtımlar, açık fikirli bireylerin deneyimlerinin paylaşılması ve bilimsel araştırmalarla desteklenen bir süreçtir. Reiki'nin güvenli ve şifalı bir yöntem olduğu bilinci, insanların doğru bilgiye ulaşmasıyla birlikte hızla artacaktır.

Pınar Yazıcı'nın bir günü nasıl geçiyor?

Genellikle enerjik ve çok yönlü geçiyor! Anneyim, 4 yaşında bir oğlum var, onunla zaman geçirmek en değerli anlarım. Güne onunla uyanmak, birlikte kahvaltı hazırlamak, oyun oynamak ve keşfe çıkmak gerçekten hayatıma renk katıyor. Tabii ki, işim de hayatımın önemli bir parçası. Melek kartları, Reiki ve Tarot ile danışanlarıma rehberlik yaparak onların içsel yolculuklarına ışık tutuyorum. Her seans, farklı bir hikâye, farklı bir enerji... Bu bana çok şey katıyor ve aynı zamanda derin bir tatmin sağlıyor. Günün bir kısmında keman dersi veriyorum. Öğretmenim ve müzikle iç içe olmak, öğrencilere yeni bir şeyler öğretmek beni gerçekten çok heyecanlandırıyor. Müzik, ruhumu besliyor ve her dersle biraz daha büyüyorum. Annelik, öğretmenlik, spiritüel rehberlik... Hepsini farklı dünyalar ama her biri birbirini tamamlıyor. Yoğun ama tatmin edici bir günün sonunda oğlumun gözlerindeki ışık ve mutlu bir danışanın teşekkür mesajı, her yorgunluğa değer.

Kendinizi bir melek olarak tanımlamak isteseydiniz hangi melek olurdunuz?

Eğer kendimi bir melek olarak tanımlamam gerekseydi, Sandalfon Meleği olurdum. Sandalfon, müzik meleği olarak bilinir ve müziğin ruhsal enerjisini taşır. O, insanların dualarına, dileklerine ve kalpten gelen seslere ses olur, onları gökyüzüne taşır. Müzik, kalbin derinliklerinden çıkar ve ruhu iyileştirir, arındırır; Sandalfon'un gücü de burada devreye girer. Müzik hem içsel dengeyi sağlamak hem de evrenle bağlantı kurmak için bir yol olarak kabul edilir. Sandalfon'un enerjisi, bu dünyadaki tüm melodileri ve titreşimleri bir araya getirir, insanları şifa ve huzurla sarar. Eğer bir melek olsaydım, sözsüz iletişimin, duyguların gücünün ve içsel melodilerin gücünü dünyaya taşırdım.



FUNDA ALKAN'DAN 'GÜLLERİM SOLDU'

24 yıldır müzik sektöründe birçok ünlü sanatçının basın danışmanlığını, menajerliğini ve yapım danışmanlığını yapan Funda Alkan; 2019'da yayınladığı Milad Ft Funda Alkan "Yarım Kalan" şarkısından sonra geçtiğimiz günlerde Usta sanatçı Sezen Aksu'nun "Güllerim Soldu" isimli şarkısını dinleyici ile buluşturdu

PR dünyasındaki başarılarını ve müzik aşkını samimi anlatımıyla kendisinden dinleyelim mi?

👉 Sezen Aksu cover'ı 'Güllerim Soldu' 20 Aralık'ta Deep Revery Music etiketiyle tüm dijital platformlarda yayınlandı. 👉

Röportaj: Banu Çelik

KAPAK RÖPORTAJI



Halkla ilişkiler ve PR alanına nasıl adım attınız? Bu mesleği seçmeniz ne etkili oldu?

20 Kasım 1978 yılında İstanbul'da doğdum. Çocukluğumdan bu yana hareketli, meraklı, araştırmacı, pozitif, soru soran, anlatan, yöneten, liderliği seven yapım var. Psikoloji, sosyoloji ve felsefeye en çok da sanata ilgi duyarak büyüdüm. Liseden sonra Müjdat Gezen Sanat Merkezi T.S.M ve hafif batı müziği bölümünü kazandım. Türk müziğini seçerek 4 yıl konservatuarda okudum ve sonrasında Halkla İlişkiler bölümü ön lisansı bitirdim. Çeşitli firmalarda Halkla İlişkiler Uzmanı olarak görev alsam da müzik hep hayatımdaydı ve bir gün yollarımız Dokuz Sekiz Müzik ile kesişti. Kıymetli ağabeyim Ahmet Çelenk'ten PR ve Menajerlik adına çok şey öğrendim. Benim için bir okul gibiydi ve onunla birçok ünlü isme hizmet verdik. Daha sonra kendi şirketimi kurdum ve halen bu alanda çalışmaya devam ediyorum. Yapım gereği iş odaklı ve pozitif biriyim, ilişkileri dengeli yönetmek, etik ve dürüst olmak mesleğimde önem verdiğim ana değerlerdir.

PR ve Halkla İlişkiler kavramları genellikle karıştırılıyor. Aralarındaki farkı nasıl tanımlarsınız?

PR, genellikle kurumsal olarak tabir edilen, İngilizce Public Relation kelimelerinden oluşan ve Türkçe anlamı Halkla İlişkiler olarak bilinen bir terimdir. PR, bir kişinin veya şirketin, halka ulaşan kanalları kullanarak markasını tanıtmaya ve toplum üzerinde olumlu bir etki bırakma stratejisidir.

Başarılı bir PR stratejisi oluşturmanın en önemli unsurları nelerdir?

Hedef kitleyi belirlemek, doğru iletişim kanallarını seçmek, zamanı iyi yönetmek, içeriğin ulaşacağı mecralar için titiz bir araştırma yapmak. Ekip ve sorumlulukların belirlenmesi ve takip...

Sosyal medyanın PR dünyasındaki rolü sizce nasıl değişti? Markalar bu değişime nasıl uyum sağlayabilir?

Daha geniş kitlelere hızlı bir etkileşim sağlandı, anlık iletişim hızlandı, doğrudan kişi, şirket ve müşteri ile iletişime geçme hızlandı. Sosyal medya hayatımıza girmeden önce PR ajansları yalnızca markayla ilgili büyük olaylardan sonra iletişim çalışmaları yaparlardı. Sosyal medyadan sonra bu çok değişti, markayla ilgili en ufak bir tweet bile tüm ülkeyi ayağa kaldıracak. Sosyal medya halk ile markaların arasındaki duvarı kaldırdı. Şirketlerin tepki süreleri çok kısaldı durum böyle olunca da halkla ilişkiler ve pazarlama sosyal medyada iç içe geçti.

Kriz yönetimi konusunda en çok karşılaşılan hatalar nelerdir? Bir marka kriz anında ne yapmalı?

Risklere karşı kriz planlamasının olmaması ya da güncellenmemesi. Zamanı ve ekibi yönetememek. Bir marka kriz anında, doğru stratejilerle hızlı hareket etmeli ve çözüm odaklı olmalı.



“PR, markanızın hikayesini doğru kitlelere anlatmak için tasarlanmış stratejik bir iletişim yöntemidir. Bu yüzden her girişimci için önemlidir.”



“Güvenilirlik ve olumlu imaj, potansiyel müşterilerin satın alma kararlarını etkiler ve satışların artmasını sağlar.”

Günümüzde markalar için etkili bir itibar yönetimi nasıl sağlanır?

Dijital çağın hızlı bilgi akışı ve sosyal medyanın geniş kitlelere ulaşma gücü, itibar yönetiminin önemini daha da artırdı. Yanlış yönlendirilmiş bir strateji, markanın itibarını zedeleyebilirken, doğru yönetilen bir itibar ise sürdürülebilir büyümenin anahtarı olacaktır. Dürüst ve şeffaf bir şekilde iletişimde olmak, sosyal medyanın ve dijital pazarlama araçlarının tümünü etkin bir şekilde kullanmak ve her şeyden önce güven verebilmektir.

PR çalışmalarını bir markanın satışlarını nasıl etkileyebilir? Doğru strateji nasıl oluşturulmalı?

PR çalışmaları, reklam ve dijital pazarlama stratejileri ile entegre edildiğinde, daha geniş bir etki alanı yaratır. Bu da satış performansını olumlu yönde etkiler. Güvenilirlik ve olumlu imaj, potansiyel müşterilerin satın alma kararlarını etkiler ve satışların artmasını sağlar.

Kadın girişimciler için PR'ın önemini nasıl değerlendiriyorsunuz? Yeni başlayanlara hangi tavsiyeleri verirsiniz?

PR, markanızın hikayesini doğru kitlelere anlatmak için tasarlanmış stratejik bir iletişim yöntemidir. Bu yüzden her girişimci için önemlidir. Yeni başlayanlara ilk tavsiyem, kendilerine güvenmeleri. Çoklu görev kabiliyetine sahip olmaları, çözüm odaklı olmaları, kriz anında hızlı düşünme ve karar verme gücüne sahip olmaları, iyi bir gözlemci olmaları, etkili, sözel ve yazılı etkileşim kurmaları, pozitif ve güvenilir olmaları. Her zaman samimi, açık ve dürüst bir iletişim onları başarılı kılacaktır.

Dijital dünyada kişisel markalaşma neden önemli? Bireyler kendilerini en iyi şekilde nasıl konumlandırabilir?

Güven ve itibar oluşturmaya katkı sağlıyor, yeni fırsatlara erişimi sağlıyor, görünürlüğü ve tanınırlığı sağlıyor, kullanı-

ları çekiyor, hedeflere ulaşmaya yardımcı oluyor, bu yüzden önemli.

PR ve halkla ilişkiler alanında kariyer yapmak isteyen gençlere en önemli tavsiyeniz ne olurdu?

Gündemi, yaşamı ve teknolojiyi iyi takip etmelerini, kendilerini doğru ifade etmek için iletişim becerilerini geliştirmelerini, güçlü bir kişilik yapısına sahip olmalarını. İyi bir eğitimin yanında, yenilikçi, meraklı ve heyecanlı olsunlar. Basın bülteni yazmayı öğrensinler, internet haberciliği ile ilgilensinler ve medya ile nasıl iletişim kurulması gerektiğiyle ilgili bilgi sahibi olsunlar.

Gelelim son günlerde çıkarmış olduğunuz single çalışmanıza. Bu çalışmanız için neler söylersiniz?

Uzun bir aradan sonra stüdyoya girdim. Sezen Aksu cover'ı 'Güllerim Soldu' 20 Aralık'ta Deep Revery Music etiketiyle tüm dijital platformlarda yayınlandı. Eren Çıralar'ın prodüktörlüğünü yaptığı "Güllerim Soldu"nun, sözü ve müziği Sezen Aksu 'ya aranjisi Erhan Doğançoğlu ait. Soyhan Şenyay'ların gitanyla usta dokunuşu yaptığı "Güllerim Soldu"nun bir bölümünde bana müzisyen Erdem Sur eşlik etti. Şarkının görsel imaj fotoğraflarını Halil Güzel çekti. Uzun zamandır hayata geçirmek istediğim bir çalışmaydı. 2019'da seslendirdiğim, Milad Ft 'Yarım Kalan' şarkımdan sonra böylesine usta ismin eserine sesimle başka bir hayat katmak benim için çok değerli.

Ne Yaparsan Yap Aşk ile Yap Sevgilerimle

“Dürüst ve şeffaf bir şekilde iletişimde olmak, sosyal medyanın ve dijital pazarlama araçlarının tümünü etkin bir şekilde kullanmak ve her şeyden önce güven verebilmektir.”

AŞKIN YUSUF HALİ

Bu aşk hikayesi okuyucuyu sarmalayacak ve derinlerinde yaşatacak. Çok mu iddialı olduk evet olduk. Bir okuyucu olarak heyecanla bekleyeceğim bu hikâyenin baş kahramanı Elif Hanım'a şimdiden teşekkür ediyorum.

Kelebek Akademisi Kurucusu, Yazar Elif Sarıkaya ile tasavvuf dünyasını ve yeni kitabı Aşkın Yusuf Hali ile ilgili çok keyifli bir röportaj gerçekleştirdik.

Röportaj: Melek Şenol

“Joseph adlı bir Hristiyan psikiyatristin Alev adlı Müslüman bir kızla tanışması sonucu bütün hayatını değiştirmesi ve aralarındaki tutkulu aşk ve ailelerinin ilişkilerini anlatıyor. Sürükleyici bir aşk tasavvuf romanı.”

19.06.1982 İstanbul doğumluyum. Tasavvuf ve kişisel gelişim koçu ve Sufi yazarım. 20 senelik öğretmenim. İlk kitabım 'Aşkolsun' 2023'te yayınlandı. Geniş bir okuyucu kitlesi edindi. Eğitimlerim online olarak devam ediyor. Kendi eğitimlerime 2.kitabımın hazırlığı nedeniyle ara verdim.

Edebiyat, şiir, felsefe, tasavvuf, yazmak, tiyatro ve ebru sanatı ilgi alanlarımı oluşturuyor. Ayrıca 'Kelebek Akademi' bünyesinde birçok eğitimimiz var. Çok değerli hocalardan ders aldım. Ferhat Atik, Hakan Mengüç, Cemalnur Sargut, Kerim Güç, Senai Demirci gibi...

Yeni kitabınız ne zaman yayınlanıyor?

Yeni kitabım 'Aşkın Yusuf Hali' mayıs ayında inşallah yayınlanıyor. Tabi kısmet, bir aksilik olmazsa...

Kitabın konusu nedir? Biraz bahseder misiniz? Joseph adlı bir Hristiyan psikiyatristin Alev adlı Müslüman bir kızla tanışması sonucu bütün hayatını değiştirmesi ve aralarındaki tutkulu aşk ve

ailelerinin ilişkilerini anlatıyor. Sürükleyici bir aşk tasavvuf romanı.

Kitabınızı ne kadar zamanda yazdınız? Yazarken sizi en çok zorlayan ne oluyor?

Kitabımı yazmam 1sene sürdü. Ara vermek zorunda kaldığım zamanlar oldu. En çok zorlayan zaman oldu. Çok karakter olduğu için bazı konuşmalar ve karakter analizleri uzun sürdü.

Kitaplarınızda gerçek hayatımızdan esinlendiniz mi?

Bazı karakterleri, yer tasvirlerini özellikle gerçek yaşadığım yerler ve kişilerden etkilenerek yazdım.

Aşkın Yusuf Hali adlı kitabınızda yazarken en çok etkilendiğiniz karakter ve keyif aldığınız kimdir?

Alevin annesi Müzeyyen Hanım. Olabildiğince kötü karakterli biri. Bol entrikalı, hayatta herkesi tehditle tutabilecek kadar acımasız ve sadakatsiz, onu yazarken gerçekten etkilendim. Hatta kızı Alev'e yaptıkları yüzünden kendi yazdığımı sinir oldum.



Aşkın Yusuf Hali

Seyyah Kelebek

Olay örgüsü nerde geçiyor? Hangi mekanlardan etkilendiniz?

Tabii ki ilk karakterimiz Joseph. Hristiyan bir özel poliklinikte çalışan eğitilmiş bir psikiyatrist. Sarışın, uzun boylu, yeşil gözlü, yakışıklı, varlıklı Hristiyan Katolik bir aileden geliyor. Alev'e deli gibi âşık oluyor. Alev ise kıvılcık saçlı, ela gözlü, hatları oranlı şahane ... Yuvarlak yüzlü ve muhteşem bir ses tonu var. Boyu da Joseph kadar uzun. Mekân olarak İstanbul Kuzguncuk, Üsküdar, Çanakkale, Bozcaada ve Ayvalık, Marmaris, Turunç gibi birçok yerde geçiyor. Hikâye Ayvalık'ta başlayıp Marmaris, Turunç ve İstanbul'da bitiyor. Aynı zamanda İstanbul'da Aziz Mahmud Hüdayi dergahında da geçen birçok Hikâye var.

Son olarak She and Girls Dergisi okurlarına ne söylemek istersiniz?

Benim kitabımı okusunlar ama başka kitap da okusunlar. Kitap okumak cehaleti alır, saygıyı artırır. İnsanın ufkunu ve vizyonunu geliştirir. Kitabımız 15 Mayıs'ta inşallah tüm dijital olan ve olmayan platformlarda olacak. Okuyun okutun. Size ve tüm She and Girls Dergisi ailesine bu fırsatı verdiği için teşekkür ediyorum. Yeni bir söyleşide görüşmek üzere.

Instagram: @Seyyah_kelebek

Eğitimler için bilgi ve kayıt: 0545 630 61 56

Youtube kanal: @ kelebekakademi

www.kelebekakademi.org

“Yeni kitabım ‘Aşkın Yusuf Hali’ mayıs ayında inşallah yayınlanıyor. Tabii ki kismet, bir aksilik olmazsa...”



DOĞUM HARİTASI NAVİGASYONA BENZER

“Doğum haritasını bir navigasyona benzetirim. Kişilerin ilişkilerinden, kariyerinden, ruhsal gelişimine kadar her konuda rehberlik eder. Gerçekten işin ehli bir astrologdan alınan analiz, kişinin hem ruhani hem dünyevi olarak gelişimine çok büyük katkı sağlamaktadır” ifadeleriyle, doğum haritası analizinin kişinin hayatında çok önemli bir nokta olduğunu vurgulayan Deniz Çakan Akademi Kurucusu ve Astrolog Deniz Çakan ile astrolojiye dair her şeyi konuştuk. Doğum haritası analizi kişinin hem ruhani hem dünyevi olarak gelişimine çok büyük katkı sağlamaktadır!

“ Astrolojiye ilk başladığım günden beri ruhun yeniden bedenlendiğine inandım. Ruhumuzun farklı bir bedende dünyaya gelirken geçmiş yaşantılardaki duyguları da bu enkarnasyona taşındığına inanırım. ”

Röportaj: Banu Çelik

KAPAK RÖPORTAJI

B

ize biraz kendinizden bahseder misiniz? Astrolojiye olan ilginiz nasıl başladı ve bu alanda uzmanlaşmaya nasıl karar verdiniz?

1978 İzmir doğumluyum. Biri 23 diğeri 18 iki erkek annesiyim. 28 yıldır aynı özel sektörde Planlama Yöneticisi olarak çalışıyorum. Astrolojiye küçüklüğümden beri ilgim vardı amatör olarak. 5 yıl önce mevcut çalıştığım iş yerindeki işverenimin eşinin doğum haritama bakması ile astroloji serüvenim başlamış oldu. O gün bugündür çok değerli hocalardan eğitimler aldım ve almaya devam ediyorum. Çünkü astroloji derya deniz, içine girdikçe derine dalmak istiyorsunuz. O büyülü dünyasında kayboluyorsunuz.

Temelden başlayıp eğitimleri ilerlettikçe hayatımı ve yaşadıklarımı sorgulamaya başladım. Karma tabanlı eğitimler aldığım içinde yaşadıklarımın benim seçimim olduğunu kabul edip olaylara ve insanlara bakış açımı değiştirdiğimi fark ettim. Hayatımın olumlu yönde aktığını görünce hayata doğru yolda olduğuma ve bu konularda kendimi daha da geliştirmeye karar verdim.

Karma astroloji, sinastri ve rektifikasyon gibi farklı astroloji dallarıyla ilgili çalışmalarınızdan bahsedebilir misiniz?

Astrolojide ekoller vardır Batı Klasik, Karma, Vedik gibi. Ve bunların ihtisaslaşma dalları vardır. Sinastri, Rektifikasyon, medikal vb.

Astrolojiye ilk başladığım günden beri ruhun yeniden bedenlendiğine inanırım. Ruhumuzun farklı bir bedende dünyaya gelirken geçmiş yaşantılardaki duyguları da bu enkarnasyona taşıdığına inanırım. O yüzden Ezoterik Karma Astrolojisinde ilerlemeye devam ettim. İleri seviye derslerde ihtisas konularına daha az değinilir. O yüzden bazı branşları farklı versiyonları ile almam gelişim açısından önemlidir. Bir de haritanızın vaadi. Ben kendi haritamı çözdükten sonra bu dünyada ruhumun niye en karne olduğunu öğrendim. Herkesin bu dünya da gitmesi gereken bir yol ve misyonu vardır. Biz buna Dharma deriz. Kendi karmamı çözdükten sonra yaşadığım kısır döngülerin nedenlerini çok iyi anladığım için özellikle Sinastri (İlişkiler Astroloji) dalında uzmanlığa karar verdim. Amacım benim gibi kadınların yaralarına şifa olmak ve astrolojiye gönül vermiş herkese naçizane aldığım bilgileri aktarmak oldu. Rektifikasyona gelince bizim ülkemizde doğum saatini bilmeyen çok insan var maalesef. Doğum haritası analizleri yapılırken bu bilgi çok ama çok önemlidir. Yaşadığımız önemli günlerden yola çıkılarak hesaplamaya çalışırsınız ki danışana doğru bilgi aktarımı yapabilelim. O yüzden her astroloğun alması gereken bir eğitimidir. Medikal de sağlıkla ilgili bir daldır. Aslında ben doğum haritasını bir navigasyona benzetirim. Kişilerin ilişkilerinden, kariyerinden, ruhsal gelişimine kadar her konuda rehberlik eder. Gerçekten işin ehli bir astrologdan alınan analiz, kişinin hem ruhani hem dünyevi olarak gelişimine çok büyük katkı sağlamaktadır. Örneğin; kişi sürekli özel ilişkilerinde sorun yaşıyor bir kısır döngü içerisinde diyelim. Özellikle karma analizlerinde kişinin kısır döngüsünün sebebinin çözdükten sonra bu en karnede yaşadığı olaylarda inanılmaz bir farkındalık geliştiriyor. Geçmişte getirdiği duyguların nedeni çözmeye başlıyor. Çünkü karma dediğimiz geçmişten getirilen duygudur. Negatif duyguların nereden kaynaklandığını anladığı anda inanın hayatı çok daha rahat akıyor. Beşer olasılıklar bana göre ikinci planda yapılmalı, önce "ben buraya niye geldim, amacım ne, yapmam gereken ne" bunu idrak etmeli insan. Ve biz danışmanlıklarımızda bu şekilde ilerliyoruz.



“Aslında ben doğum haritasını bir navigasyona benzetirim. Kişilerin ilişkilerinden, kariyerinden, ruhsal gelişimine kadar her konuda rehberlik eder.”



“Çünkü karma dediğimiz geçmişten getirilen duygudur. Negatif duyguların nereden kaynaklandığını anladığı anda inanın hayatı çok daha rahat akıyor.”

Doğum haritası analizi danışanlarınızın hayatında nasıl bir fark yaratıyor?

Doğum haritasını bir navigasyona benzetirim. Kişilerin ilişkilerinden, kariyerinden, ruhsal gelişimine kadar her konuda rehberlik eder. Gerçekten işin ehli bir astrologdan alınan analiz, kişinin hem ruhani hem dünyevi olarak gelişimine çok büyük katkı sağlamaktadır. Mesela kişi sürekli özel ilişkilerinde sorun yaşıyor bir kısır döngü içerisinde diyelim. Özellikle karma analizlerinde kişinin kısır döngüsünün sebebini çözdükten sonra bu enkarnede yaşadığı olaylarda inanılmaz bir farkındalık geliştiriyor. Geçmişte getirdiği duyguların nedeni çözmeye başlıyor. Çünkü karma dediğimiz geçmişten getirilen duygudur. Negatif duyguların nereden kaynaklandığını anladığı anda inanın hayatı çok daha rahat akıyor. Beşer olasılıklar bana göre ikinci planda yapılmalı, önce ben buraya niye geldim, amacım ne, yapmam gereken ne bunu idrak etmeli insan. Ve biz danışmanlıklarımızda u şekilde ilerliyoruz.

Numaroloji ve bioenerji çalışmalarınızın bireylerin yaşamlarına etkileri nelerdir?

Numaroloji ve Astroloji farklı yöntemler olmasına rağmen, aslında birbirlerine bağlayan ortak yönleri de vardır. İkisi de kişilerin yaşamlarında amaçlarını bulmalarına ve gerçekleştirmelerine rehberlik eder. İnsan doğasını ve davranışını açıklamak için sayıları kullanan bir Antik bilimdir. Numaroloji analizi kişinin günlük yaşamda uygulaması halinde, yeteneklerini ortaya çıkarmaya, ilişkilerinde ve profesyonel alanda kendini geliştirmesini sağlar.

Bioenerji, bedenın enerji akışını ve dengesini düzenlemeyi hedefleyen bir terapidir. Beden üzerinde çalışarak enerji blokajlarını açar ve dengelemeye yardımcı olur. Bedenın enerji meridyenlerini, çakralarını ve auralarını fiziksel, zihinsel ve duygusal sağlığı iyileştirir. Bioenerji stres ve kaygıyı azaltır, ağrıyı hafifletir, immün sistemini güçlendirir, uyku problemlerini düzeltir, duygusal dengeyi sağlar.

Karma Astroloji Derneği'nin kurucu üyeliği çalışmalarınıza nasıl katkıları oldu?

Temmuz 2024'te resmi olarak Mahizer hocamın başkanlığında Eskişehir merkezli olarak kurduğumuz dernek çalışmalarına 2025 Ocak ayı itibarı ile tam gaz hız verdik. Buradaki amacımız aynı yola baş koymuş arkadaşlarımız ile kollektife olumlu katkılar sağlayarak yürümek. Hem bu camia da tanınır ve görünür olma hem de her ay gerçekleştirdiğimiz webinarlarımız için yaptığımız konu araştırmaları, astrolojik olarak daha derine inmemeye neden oldu.

Astroloji ve enerji çalışmalarını bir araya getirerek oluşturduğunuz özel bir yaklaşımınız var mı?

Harita analizlerinde görülen göstergeler doğrultusunda eğer biyoenerjiye uygun bir çıkış yolu var ise ve danışan da kabul eder ise o yönde seanslarımız oluyor.

“Deniz Çakan Akademi” olarak sunduğunuz eğitim ve hizmetler nelerdir?

Danışmanlıklarımızın yanı sıra astroloji, bionenerji ve numaroloji ile ilgili eğitimler veriyorum. Temel-orta-ileri seviye dışında ihtisaslaşma konularının da eğitimlerini veriyorum. Ve şu anda da akademiye yeni eğitimler katıyoruz onun da çalışmaları sürüyor. Yaşam koçluğu, NLP, Öğrenci koçluğu gibi. Ayrıca bire bir astroloji üzerine özel dersler de veriyoruz. Danışmanlık olarak da,

Kişisel doğum haritası analizi karma tabanlı, ön görüş ile, karma danışmanlığı, ilişki danışmanlığı- sadece partner ile değil her türlü ilişkiyi düşünebilirsiniz – burada. Patern, anne, baba, çocuk, şehir, ükle vb., doğum saati bulma danışmanlığımız, sağlık astrolojisi danışmanlığımız, tek soru danışmanlığımız da verdiğimiz hizmetler arasında.



“Astrolojide tanınmak çok önemli ama öyle magazinsel olarak değil gerçekten bilginiz ile tanınmak çok önemli.”

Astroloji ve enerji çalışmalarına ilgi duyanlara hangi eğitimleri veya kaynakları önerirsiniz?

Astroloji için öncelikle temel ve orta seviyeden başlamakları öneririm. İlk etapta sayın Barış İlhan ve Öner Döşer hocaların kitapları yol gösterici olur. İleri seviye astroloji eğitimleri ile beraber ihtisaslaşma dersleri de alınabilir.

Bu alanlarda çalışırken karşılaştığınız en büyük zorluklar nelerdir ve bunları nasıl aşıyorsunuz?

İlk başladığım zaman doğru yerden mi başladım diye sorguladım. İnsanda bir bilgi açlığı oluyor onu da alayım bunu da alayım kafasına giriyorsunuz. Fakat üstüne katarak sindire sindire gitmek çok daha verimli. Araya araya ben de sonunda doğru kaynakları buldum. Sürekli kendinizi yenilemeniz gerekiyor. Kalıplaşmış kitabi bilgiler ile inanın ast-

roloji olmuyor. Ve tanınmak çok önemli ama öyle magazinsel olarak değil gerçekten bilginiz ile tanınmak çok önemli. Sürekli kendimi yenileyerek karşıma çıkan zorlukları aşmaya çalışıyorum.

Gelecekteki projeleriniz ve hedefleriniz nelerdir?

Kurmuş olduğum akademiye büyütme. Farklı bir eğitim platformu olarak hizmet vermek istiyorum. Bu konularda çok değerli uzman arkadaşlarım var onların da akademide birer eğitimci olarak bizim gibi bu yola baş koymuş arkadaşlarımıza en iyi hizmeti sunmak istiyorum. Kolektif olarak da derneğimizde elimden geldiğince çalışmalara katılıp şubeleri çoğaltmak istiyoruz. Ne kadar çok kişiye ulaşır isek gerçek astrolojiyi insanlara anlatmış oluruz.



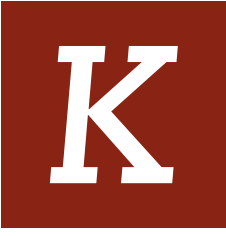
RENGİNE GÜVEN KURALLARI YIK!

“Gerçek hayatta belirli kurallarla yaşamak zorundayız. Ben bu zorunluluğumu resim yaparken yaşamak istemiyorum ve tuvalin karşısına geçip o an ki duygumu sonuna kadar yaşıyorum” sözleriyle, sanatın sonsuz özgürlüğünü eserlerine yansıtan Ressam Duygu Altığ ile çok keyifli bir röportaj gerçekleştirdik.

“ Rengine güven kuralları yık! Zaten Gerçek hayatta belirli kurallarla yaşamak zorundayız. Ben bu zorunluluğumu resim yaparken yaşamak istemiyorum ve tuvalin karşısına geçip o an ki duygumu sonuna kadar yaşıyorum. ”

Röportaj: Melek Şenol

KAPAK RÖPORTAJI



endinizden ve işlerinizden bahsedebilir misiniz?

1988 Sakarya doğumluyum. İstanbul Üniversitesi İletişim Fakültesi PR Bölümü mezunu olduktan sonra Sakarya'ya geri döndüm. Çalışma hayatıma çocukları doğduktan sonra ara verdim.

Sanatla uğraşmaya nasıl başladınız?

İçsel bir dönüş ve arayış içindeyken resimle tanıştım. İçimdeki eksik parçayı resimle tamamlayacağıma inandım ve 2019 yılından beri kendimi resim sanatına adadım.

Çalışmalarınızın manifestosundan da bahsedebilir misiniz?

Rengine güven kuralları yık! Zaten Gerçek hayatta belirli kurallarla yaşamak zorundayız. Ben bu zorunluluğumu resim yaparken yaşamak istemiyorum ve tuvalin karşısına geçip o an ki duygumu sonuna kadar yaşıyorum.

Açtığınız her sergiden sonrası kendinizi nasıl hissediyorsunuz?

Henüz kişisel sergimi oluşturmadım. Bunun için de acele etmiyorum. Çünkü her şeyin doğru bir zamanı olduğunu düşünüyorum. Bu arada karma sergilere katıldım. Beğenilme ile sorgulanma arasındaki ince çizgiyi hissetmeyi seviyorum.

Ülkemizde size göre, resim sanatının ustaları kimlerdir?

Ülkemizde çok büyük ustalarımız var. Onları kafamda sıralamak inanılmaz imkânsız. Fakat kendime yakın hissettiğim Abidin Dino, Mahir Güven, Zeki Faik İzler ve çok sevdiğim Ayşen ve Burhan Yıldırım hocalarımdır.

Hangi sanat akımı sizi daha iyi tanımlar?

Biraz ekspresyonizm ama çoğunlukla soyut dışavurumculuk tam benim çalışmalarımı destekliyor. Doğru veya yanlış diye bir şey yok. Ya da güzel veya çirkin. Sadece amacınız duygularınızı karşı tarafa geçirebilmek o kadar.

Güncel sergileriniz hakkında bilgi verebilir misiniz?

Dediğim gibi henüz bir sergi açmaya karar vermedim. Doğru zamanı bekliyorum aslında. Ama var olan sergilere katılıyor orada eserlerimi sanatsever dostlarımızla paylaşıyorum.

Soyut resim nasıl yapılır?

Bana göre duygu düşünce ve hayal gücünü renklerle desteklemek

Yağlı boya resimde ışık nasıl verilir?

Bunun cevabı sanatçıdadır. Kompozisyonunuz nereden istiyorsa oradan resme derinlik ve gerçeklik katmak için verilir. Yani ışık kaynağına en yakın yerler en açık tonlarda, uzak olanlar ise daha koyu olmalı.

Yağlı boya neyin üzerine çizilir?

Kişinin tercihinine dayalı olarak tuval, ahşap panel, yağlıboya kâğıdı, duvar-cam yüzeylerde kullanılır. Geçici çalışmalar için ise karton veya mukavva kullanılabilir. E-posta: duygualtig54@gmail.com Instagram: @dygart.gallery



☞ Doğru veya yanlış diye bir şey yok. Ya da güzel veya çirkin. Sadece amacınız duygularınızı karşı tarafa geçirebilmek o kadar. ☞



“İçsel bir dönüş ve arayış içindeyken resimle tanıştım. İçimdeki eksik parçayı resimle tamamlayacağıma inandım ve 2019 yılından beri kendimi resim sanatına adadım.”

Çalışmanızın içeriğine nasıl karar verirsiniz?

Çalışmalarımın içeriği belli olmuyor. Aniden çıkıyor! :) Ya da uzunca bir süre düşünüp çıkarabiliyorum ve bu süreçteki heyecanı çok seviyorum çünkü sonuç daima bana da sürpriz olabiliyor.

Sizce resim ne anlatır?

Resimler bana birçok şifre, birçok iz, birçok mana anlatır. Tarih boyunca yapılmış tüm tabloları uzunca bir süre elimde kahve ile incelemek isterdim.

Akrilik Resim nasıl yapılır?

Akrilik Resim yapabilmek için biraz hız gerekiyor bence çabuk kurduğu için bir tık profesyonel olmak da gerekebilir.

Resim yapmak yetenek gerektirir mi?

Herkes resim yapabilir ama yetenek mi gerekir iyi bir eğitim mi tartışmak gerek bunu!

Orijinal ve özgün tabloların fiyatları hakkında ne düşünüyorsunuz?

Herkes bir çaba ve emekle bir yere geliyor ve özgün orijinal bir eser oluşturmak gerçekten çok büyük bir iş ve çok büyük bir yetenek, bunun iyi bir bedelinin olması çok normal.

Resimlerinizi kimler almalı?

Değer verebilenler. Beni anlayabilenler ya da anlamaya çalışanlar eserlerimi satın alırsa daha iyi hissediyorum. Çünkü resimlerim çok da satılsın istemiyorum açıkçası. Aramızda duygusal bir bağ var çünkü.

“Akrilik Resim yapabilmek için biraz hız gerekiyor bence çabuk kurduğu için bir tık profesyonel olmak da gerekebilir.”



“ Henüz kişisel sergimi oluşturmadım. Bunun için de acele etmiyorum. Çünkü her şeyin doğru bir zamanı olduğunu düşünüyorum. ”



HER ESERİM İZLEYİCİYLE BAĞ KURUYOR

“Sanatımda izleyiciyi doğrudan yönlendirmektense, kendi duygularıyla bağlantı kurabileceği bir alan yaratmayı seviyorum. Sanat benim için bir görünürlük meselesi; eserlerime bakan ve yorumlayan sanatseverlerin hisleri benim için çok kıymetli. Her eserim, izleyiciyle kurduğu bağ sayesinde anlam kazanıyor ve bu etkileşim sanatımı daha da derinleştiriyor.”

*Eserlerinde derinliği ön planda tutan Ressam Arzu Yazıcı, her eserinin izleyiciyle bağ kurarak anlam kazanmasının farklı etkileşim ve derinlik oluşturmaya katkı sağladığını ve bu şekilde kişiye özel eserlerin oluştuğunu belirtiyor.
Gelin sanatçımızın derinliklerini birlikte keşfedelim!*

“ İstanbul’deki atölyemde dokuyu merkezine alan soyut eserler üretiyor, ulusal ve uluslararası birçok fuar ve sergilere katılarak sanatımı farklı bakış açılarıyla sürekli geliştirmeye çalışıyorum. ”

Röportaj: Melek Şenol

KAPAK RÖPORTAJI



Arzu Yazıcı, She and Girls dergi okuyucularına kendini nasıl anlatır?

Sanat benim için hiç bitmeyen bir yolculuk. Kendimi en özgür hissettiğim, duygularımı ve düşüncelerimi en doğal haliyle ifade edebildiğim bir alan. Renkler, dokular ve katmanlar aracılığıyla iç dünyamı yansıtırken, sürekli bir keşif ve dönüşüm sürecinde oluyorum.

Soyut sanat, beni en iyi şekilde anlatan ifade biçimi. Sanat, izleyiciyle kurduğum bağ sayesinde anlam kazanan, sınırları olmayan bir ifade biçimi.

İstanbul'daki atölyemde dokuyu merkezine alan soyut eserler üretiyor, ulusal ve uluslararası birçok fuar ve sergilere katılarak sanatımı farklı bakış açılarıyla sürekli geliştirmeye çalışıyorum.

Sanata olan ilginiz nasıl başladı?

Sanata olan ilgim, çocukluk yıllarımdan itibaren renkler ve dokulara duyduğum yoğun merakla başladı. Çevremdeki dünyayı keşfederken, farklı yüzeylerin, dokuların ve renklerin bana hissettirdiği duygular beni derinden etkiledi. Zamanla bu ilgimi soyut sanatla ifade etmenin, duygularımı ve düşüncelerimi en özgür şekilde aktarabileceğim bir yol olduğunu keşfettim. Bu keşif, sanat yolculuğumun başlangıcını oluşturdu.

Çalışmalarınızda hangi bakış açılarını ön plana çıkarıyorsunuz?

Çalışmalarımda, genellikle soyut temalarla derin duygusal bir bağ kurmayı amaçlıyorum. Renkler ve dokular, bana hissettiklerimi ifade etmenin en güçlü yolları. Ayrıca, şekiller ve formlar, izleyicinin eserle kişisel bir ilişki kurmasını sağlamamda önemli bir rol oynuyor. Çalışmalarımda özgürlüğü ve yaratıcılığı ön plana çıkararak, her eserin farklı bir anlam taşımasını istiyorum.

Sanat pratiğinizi nasıl tanımlarsınız?

Sanat pratiğimi, duygularımı ve düşüncelerimi özgür bir şekilde ifade ettiğim bir yol olarak tanımlarım. Soyut sanatla, izleyiciyi farklı bir bakış açısına yönlendirmeyi hedeflerim. Çalışmalarımda renk, doku ve şekilleri birleştirerek çok katmanlı, derin anlamları olan eserler ortaya koymaya çalışırım. Her eserde farklı malzemeleri ve teknikleri birleştirerek, sürekli bir keşif sürecinde olmayı tercih ederim.

Hangi sanat akımı sizi daha iyi tanımlar?

Sanatımı en iyi tanımlayan akım, soyut dışa vurumculuk diyebilirim. Renkleri, dokuları ve katmanları özgürce kullanarak, duygu ve düşüncelerimi spontane bir şekilde ifade ediyorum. Eserlerimde rastlantısallık ve bilinçli müdahale iç içe geçerken, her izleyicinin kendi yorumunu oluşturabileceği bir alan bırakıyorum.

Yakında katılacağınız sergiler hakkında bilgi verir misiniz? Geçtiğimiz ay, iki hafta devam eden, güzel bir solo sergi sürecimi başarıyla tamamladım. Şu anda yoğun bir şekilde hazırlıklarımı sürdürdüğüm World Art Dubai Uluslararası Sanat Fuarı, 17-20 Nisan tarihleri arasında gerçekleşecek. Ardından 7-11 Mayıs tarihleri arasında düzenlenecek olan İAAF İzmir Sanat Fuarı'na katılarak eserlerimi daha geniş kitlelerle buluşturmayı hedefliyorum.

Evinizde hangi sanat eserinin olmasını isterdiniz?

Evimde, yaşam alanımın ruhunu ve karakterini yansıtan, benim için derin anlamlar barındıran bir sanat eserinin yer almasını isterdim. Özellikle çağdaş ve minimal unsurları harmanlayan, her baktığımda ilham veren, sakinliği ve dinamizmi bir araya getiren benzersiz bir yapıt, evimin atmosferini tamamlar ve yaşam alanımı daha özel kılar.



©NIZU.ART.BY.ARZU





“ Çalışmalarında, genellikle soyut temalarla derin duygusal bir bağ kurmayı amaçlıyorum. Renkler ve dokular, bana hissettiklerimi ifade etmenin en güçlü yolları. ”



Hangi şehir size ilham veriyor?

Seyahatlerimde ziyaret ettiğim her mekânın kendine özgü karakteri, dokusu ve enerjisi bana ilham verir. Her şehrin sunduğu benzersiz atmosfer, eserlerime yansıyor. Her bir şehir veya ülkedeki farklı deneyimler, yaratıcılığımı besleyip zenginleştiriyor. Bu nedenle bir şehir ismi vermek yerine, her yerin kendine has etkilerini eserlerimde görmek benim için çok değerli.

Çok katmanlı dokulu çalışmalarda süreciniz nasıl işliyor?

Genellikle bir alt katman oluşturarak başlıyorum. Farklı teknikleri ve malzemeleri harmanlayıp ekleyerek eserin derinleşmesini sağlıyorum. Bazen kazıma, bazen yıkama ve sıçratma teknikleriyle geri dönüşler yaparak dengeyi buluyorum. Akrilik, yağlıboya, mürekkep ve rölyef gibi farklı malzemeler kullanarak üst üste gelen katmanlar-

la zaman içinde değişen, yaşayan bir doku yaratıyorum. Aynı zamanda kum, kağıt, metal, kumaş ve farklı dokusal malzemelerle yüzeyler oluşturarak eserlerime boyutsallık katıyor, dokuların etkileşimiyle zenginleşen bir kompozisyon oluşturuyorum. Eserlerimde organik formlar ve dairesel yapılar öne çıkar.

Çalışmalarınızda hangi duyguları ve mesajları iletmeyi amaçlıyorsunuz?

Sanatımda izleyiciyi doğrudan yönlendirmektense, kendi duygularıyla bağlantı kurabileceği bir alan yaratmayı seviyorum. Sanat benim için bir görünürlük meselesi; eserlerime bakan ve yorumlayan sanatseverlerin hisleri benim için çok kıymetli. Her eserim, izleyiciyle kurduğu bağ sayesinde anlam kazanıyor ve bu etkileşim sanatımı daha da derinleştiriyor.



“Yeni sergilerim, World Art Dubai Uluslararası Sanat Fuarı’nda 17-20 Nisan tarihleri arasında gerçekleşecek. 7-11 Mayıs tarihleri arasında da İAAF İzmir Sanat Fuarı’na katılarak eserlerimi daha geniş kitlelerle buluşturmayı hedefliyorum.”



“ Dokular, duyguların sessiz dilidir;
her katman, her dokunuş bir
duygu fısıldar. ”



TATLI TÜKETEREK KILO VERMEK MÜMKÜN

Bütünsel Dönüşüm alanında başladığı kariyer hayatında, dönüşümün sadece ruhsal değil bedensel de önemli olduğunu fark eden Merve Akçıl, Beslenme alanında aldığı eğitimlerle tecrübesini pekiştirip danışanlarına ‘bütünsel yolculuğa’ çıkmaları konusunda destek veriyor.

“2025 Ocak ayında tescilli markalarım olan KetoKamp Akademi, Ketojenik Mutfak ve Kuantum İlkeleri ile Psikoenerjiyi kullanarak, kişiye hizmet etmeyen duygularını, düşüncelerini, davranışlarını ve kök inançlarını değiştirmeye yardımcı sistemleri Bütünsel Dönüşüm Akademisi altında birleştirdim.

Bu birleşimle hem fiziksel hem de ruhsal gelişim için kapsamlı hizmetler sunuyorum.

Bu yolculukta nasıl seyahat edebiliriz? Gelin kendisinden dinleyelim!

☛ İnsanların karşılaştıkları birçok engel aslında sadece yanlış beslenmeden değil, bilinçaltındaki kalıplardan ve duygusal blokajlardan kaynaklanıyor. ☛

Röportaj: Banu Çelik

KAPAK RÖPORTAJI

B

ütünsel Dönüşüm Akademisi'ni kurma fikri nasıl ortaya çıktı? Hangi ihtiyaçlara cevap vermeyi amaçladınız?

Bütünsel Dönüşüm Akademisi, kendi yolculuğumda fark ettiğim

büyük bir eksiklikten doğdu. Çoğu insan sadece fiziksel değişime odaklanıyor—kilo vermek, daha sağlıklı olmak, enerjiyi artırmak gibi... Ama aslında kalıcı bir dönüşüm için beden yanı sıra zihin ve ruhun da dengelenmesi gerekiyor. Ketojenik beslenme, bilinçaltı çalışmaları ve enerji sistemleriyle ilgilenmeye başladıkça şunu fark ettim. İnsanların karşılaştıkları birçok engel aslında sadece yanlış beslenmeden değil, bilinçaltındaki kalıplardan ve duygusal blokajlardan kaynaklanıyor. Bütünsel Dönüşüm Akademisi'ni kurarken amacım, insanlara sadece nasıl sağlıklı besleneceklerini öğretmek değil, aynı zamanda bilinçaltındaki sınırları inandıran inançlardan nasıl özgürleşeceklerini ve hayatlarında kalıcı dönüşümü nasıl sağlayabileceklerini göstermekti. Çünkü bir kişi kendi iç dünyasını dönüştürmeden sadece diyet yaparak ya da geçici motivasyonlarla sağlıklı bir hayat kuramaz. Burada hem ketojenik beslenmeyi en doğru ve sürdürülebilir şekilde öğrenebilecekleri bir alan yarattım hem de bilinçaltı dönüşümüyle ilgili çalışmalara, eğitime ve danışmanlık hizmetlerine yer verdim. Akademi, fiziksel sağlık ile zihinsel ve ruhsal dengeyi birleştiren, kişinin kendini tam anlamıyla yeniden keşfetmesini sağlayan bir platform oldu. Bütünsel sağlık, yalnızca ne yediğimizle değil ne düşündüğümüz, neye inandığımız ve enerjimizi nasıl yönettiğimizle de şekillenir. İşte bu yüzden Bütünsel Dönüşüm Akademisi, sadece bedeni değil, tüm yaşamı dönüştürmeyi hedefleyen bir rehber niteliğinde. Ayrıca, SweetFit adını verdiğim yeni bir programa başladım. Düşük karbonhidrat, yüksek yağ bazlı bir beslenme modeli olan bu program, tatlı yemeden duramayan ama diyet yaparken zorlananlar için özel olarak tasarlandı. Haftada üç kez bu protokole uygun tatlı tarifleriyle kilo verebilecekleri, sürdürülebilir ve keyifli bir sistem oluşturduk. Tatlılardan vazgeçmeden sağlıklı bir dönüşüm mümkün!

Ketojenik beslenmeye nasıl başladınız ve bu beslenme biçiminin hayatınızdaki en büyük etkisi ne oldu?

Ketojenik beslenme benim için sadece bir diyet değil, hayatımı değiştiren bir dönüm noktası oldu. 2017'de geçirdiğim dördüncü bel ameliyatımdan sonra iyileşme sürecim, beklediğim gibi gitmedi. Sürekli ağrılarımda vardı ve tedavimin yanı sıra beslenmemi de değiştirmem gerektiğini düşündüm. Fazla kilo, bel üzerinde ekstra yük oluşturarak ağrıyı artırıyordu. Ancak birçok diyet, aç kalmaya dayalı olduğu için sürdürülebilir değildi ve ağrılarıma da bir fayda sağlamıyordu.

“Bütünsel Dönüşüm Akademisi'ni kurarken amacım, insanlara sadece nasıl sağlıklı besleneceklerini öğretmek değil, aynı zamanda bilinçaltındaki sınırları inandıran inançlardan nasıl özgürleşeceklerini ve hayatlarında kalıcı dönüşümü nasıl sağlayabileceklerini göstermekti.”





“Ketojenik beslenmeyi sürdürülebilir hale getirmek için en önemli nokta, bunu bir diyet olarak değil, hayat tarzı olarak benimsemek.”

Türkiye’de pek bilinmeyen bir dönemde, doktorumun önerisiyle ketojenik beslenmeyle tanıştım. İlk başta bu beslenme şeklini araştırırken çok az doğru bilgiye ulaşabildim. Bu yüzden, yıllarca yurtdışında konunun uzmanlarından eğitim alarak kendimi geliştirdim. Ketojenik beslenmeye geçtikten sonra sadece kilo vermekle kalmadım, aynı zamanda ağrılarım da belirgin bir azalma ve enerji seviyemde inanılmaz bir artış yaşadım. Ancak zamanla şunu fark ettim: Türkiye’de ketojenik beslenmeyle ilgili kulaktan dolma bilgilerle hareket eden ve yanlış uygulamalar yapan çok fazla insan vardı. Bu nedenle, diyetisyenlerle birlikte bilimsel temellere dayanan bir eğitim programı hazırladık. Eski bir sporcu ve global medikal firmalara ödüllü hasta-hekim projeleri geliştirmiş bir eğitim uzmanı olarak, ketojenik beslenmeyi doğru anlatabilmek adına KetoKamp Akademisi çatısı altında Türkiye’de ilk Uluslararası Onaylı Sertifikalı Ketojenik Beslenme Koçluğu Eğitimini başlattık. Ayrıca, 7 yıldır her ay düzenlediğimiz KetoKamp programıyla online olarak 7000’den fazla kişiye eğitim verdik ve vermeye devam ediyoruz. Bu süreçte sadece kilo verme değil, ketojenik beslenmenin sağlığa olan derin etkilerini anlatmayı ve bireylerin yaşam kalitesini kalıcı olarak iyileştirmeyi hedefledim.

Ketojenik Mutfak konseptini oluştururken sizi en çok motive eden şey neydi?

Ketojenik beslenmeye başladıktan sonra en büyük zorluklardan biri, bu beslenme tarzına uygun tariflerin azlığıydı. İnsanlar genellikle ketojenik beslenmenin zor, kısıtlayıcı ve pahalı olduğunu düşünüyorlardı. Oysa doğru tariflerle hem kolay hem de herkesin ulaşabileceği malzemelerle ketojenik yemekler yapmak mümkündü. İşte bu noktada Ketojenik Mutfak konseptini oluşturmaya karar verdim. Tariflerimi hazırlarken az malzeme kullanmaya, herkesin kolayca ulaşabileceği malzemelerle yemek yapmaya ve bu beslenmenin pahalı olmadan da sürdürülebileceğini anlatmaya özen gösterdim. Çünkü ketojenik beslenme, sadece lüks ve ulaşılması zor ürünlerle sürdürülebilecek bir sistem değil. Doğru bilgi ve tariflerle herkesin uygulayabileceği bir yaşam tarzı. Bunun yanı sıra, Türk mutfağında diyetlerin en büyük düşmanı olan geleneksel tatlıları da ketojenik hale getirmek benim için ayrı bir motivasyon kaynağı oldu. Baklava, güllaç, revani, kazandibi gibi tatlıları ketojenik versiyonlarıyla yeniden yorumlayarak insanlara hem lezzetten vazgeçmeden hem de sağlıklı kalarak nasıl beslenebileceklerini göstermeye çalıştım. Bu tariflerle insanların “diyet yapıyorum” psikolojisinden çıkmasını ve bu beslenme şeklini yaşam tarzı olarak benimsemesini hedefledim. Sonuç olarak, Ketojenik Mutfak sadece tariflerin olduğu bir platform değil, aynı zamanda insanlara ketojenik beslenmenin keyifli, sürdürülebilir ve kültürümüze uygun bir şekilde uygulanabileceğini kanıtlayan bir rehber oldu.

Ketojenik beslenme hakkında en sık karşılaştığımız yanlış bilgiler neler?

Ketojenik beslenmeyle ilgili en sık karşılaştığım yanlış bilgilerden biri, bunun sadece yağ ve et tüketmekten ibaret olduğu inancı.



Çoğu insan, ketojenik beslenmenin hiç karbonhidrat içermediğini düşünüyor, ancak bu tamamen yanlış. Bizler karbonhidratı sağlıklı besinlerden, yeşilliklerden ve sebzelerden alıyoruz. Yani ketojenik beslenme, düşündüğünüz gibi “sıfır karbonhidrat” demek değil, karbonhidratı doğru kaynaklardan almak demek. Bunun dışında, “Ketojenik beslenme kolesterolü tavan yapar, sürekli et tüketmek gut hastalığına yol açar” gibi yaygın yanlış inanışlar var. Yağ tükettiğimiz için kolesterolümüzün otomatik olarak yükseleceği ya da et tükettiğimiz için gut hastalığına yakalanacağımız gibi söylemler bilimsel olarak doğrulanmış iddialar değil. Ketojenik beslenme, doğru uygulandığında sağlıklı yağları, yeterli miktarda proteini ve bol lifli sebzeleri dengeli şekilde içeren bir sistemdir ve birçok bilimsel çalışma, bu beslenme modelinin metabolik sağlığa olumlu etkilerini desteklemektedir. Tabii ki şunu da vurgulamak gerekiyor. Her beslenme şekli herkes için uygun olmayabilir. Bireysel sağlık durumları farklı olduğu için, beslenme değişikliği yapmadan önce mutlaka doktor onayı almak gerekir. Ketojenik beslenme konusunda kulaktan dolma bilgilerle hareket etmek yerine, bilimsel temellere dayanan ve kişinin sağlık durumu göz önünde bulundurularak oluşturulan bir plan izlenmelidir.

Ketojenik beslenmenin fiziksel sağlığa etkilerinin yanı sıra ruhsal ve zihinsel dönüşüme nasıl katkı sağladığını düşünüyorsunuz?

Ketojenik beslenme sadece fiziksel değişimle sınırlı kalmayan, aynı zamanda ruhsal ve zihinsel dönüşümü de destekleyen güçlü bir beslenme modelidir. Vücudun birincil enerji kaynağı olarak karbonhidrat yerine yağları kullanması, sadece kilo kaybını desteklemekle kalmaz, aynı zamanda beyin fonksiyonlarını ve duygusal dengeyi de olumlu yönde etkiler. Beyin sağlığı üzerindeki etkilerine baktığımızda, ketojenik beslenmenin nörolojik hastalıklar üzerine yapılan araştırmalarda umut verici sonuçlar sunduğunu görüyoruz. Beyin, ketonları enerji kaynağı olarak kullandığında, daha stabil bir enerji akışı sağlar, odaklanma ve mental netlik artar. Karbonhidrat ağırlıklı beslenmede yaşanan ani kan şekeri dalgalanmaları, odaklanma sorunları ve beyin sisi dediğimiz mental bulanıklık, ketojenik beslenmede minimuma inerek zihinsel performansını artırabilir. Ayrıca, duygusal ve ruhsal denge açısından da önemli bir etkisi var. Ketojenik beslenme kan şekerini stabilize ettiği ve iltihabı azalttığı için, anksiyete ve depresyon gibi ruhsal durumlara karşı olumlu etkiler sağlayabiliyor. Özellikle kan şekerindeki ani düşüşler ve insülin direnci, duygu durum bozukluklarıyla bağlantılıdır. Sağlıklı yağlarla beslenmek, beyinde mutluluk hormonu olarak bilinen serotonin ve dopamin seviyelerini dengeleyerek daha sakin, enerjik ve dengeli bir ruh haline ulaşmaya yardımcı olabilir. Ketojenik beslenme sadece fiziksel olarak değil, bireyin kendisiyle olan ilişkisini de dönüştürebiliyor. Kendi bedenine daha iyi bakmaya başlayan, besin seçimlerini bilinçli yapmaya özen gösteren bireylerde, özgüven artışı, stresle daha iyi başa çıkma ve genel yaşam kalitesinde iyileşme görülebiliyor. Özellikle geleneksel diyetlerde sıkça yaşanan açlık krizleri, tatlı bağımlılığı ve duygusal yeme atakları, ketojenik beslenmeyle büyük ölçüde azalabiliyor. Sonuç olarak, ketojenik beslenme bir diyet olmanın ötesinde, zihinsel berraklık, duygusal denge, yükselen enerji ve genel yaşam kalitesini yükselten bir yaşam tarzıdır. Ancak her bireyin ihtiyaçları farklı olduğu için, bu beslenme şekline geçmeden önce kişisel sağlık durumu göz önünde bulundurularak bir uzmanla görüşmek her zaman en doğru yaklaşım olacaktır.

Bu beslenme tarzına yeni başlayanlar için en kritik tavsiyeleriniz nelerdir?

Ketojenik beslenmeye yeni başlayanların en sık yaptığı hatalardan biri, süreci yeterince bilinçli yönetmemek ve kulaktan dolma bilgilerle hareket etmektir. Ketojenik beslenme, diüretik (vücuttan su atan) bir beslenme modelidir. Bu da demek oluyor ki, yüksek mineral kaybı yaşanır ve kaybedilen minerallerin aynı hızla geri takviye edilmesi gerekir. Bu noktada en önemli şeylerden biri, yeterli miktarda mineral desteği sağlamaktır. Bunu en doğal ve kolay şekilde, sade maden suyu ve kaliteli tuz tüketerek karşıyoruz. Yeterli sodyum, potasyum ve magnezyum alımı sağlanmazsa, kişiler baş ağrısı, halsizlik, kas krampları ve ‘keto gripi’ denilen geçici belirtileri yaşayabilirler. Bir diğer kritik konu ise kişinin yaşam tarzına, fiziksel aktivitelerine ve yağsız kas kütlesine uygun şekilde makrolarının hesaplanmasıdır. Rastgele beslenmek yerine, kişinin alması gereken makroların doğru hesaplanması gerekir. Yani ne kadar yağ, protein ve karbonhidrat tüketilmesi gerektiği kişiye özel olmalıdır. Eğer doğru makro hesabı yapılmazsa, aç kalma, enerji düşüklüğü, kas kaybı gibi istenmeyen durumlarla karşılaşılabilir. Ayrıca, kilo vermek her zaman doğru uyguladığınız anlamına gelmez. Eğer süreci bilinçsiz yönetirseniz kas kaybedebilir, yeterli vitamin-mineral almadığınız için vücudun dengesini bozabilirsiniz. Kilo kaybının sağlıklı olup olmadığını anlamak için sadece tartıdaki rakama değil, vücudun genel durumuna, enerjinize, kas oranınıza ve bağışıklık sisteminize de dikkat etmelisiniz. Sağlıklı bir şekilde kilo kaybı yaşamak, yağ kaybetmek ve kas kütlesini korumakla mümkündür. Buna ek olarak, günlük tam makro alımının tamamlanması ve doğru gramajda fiber/lif tüketimi çok önemlidir.

“Ayrıca, SweetFit adını verdiğim yeni bir programa başladım. Düşük karbonhidrat, yüksek yağ bazlı bir beslenme modeli olan bu program, tatlı yemeden yapamayan ama diyet yaparken zorlananlar için özel olarak tasarlandı.”

Lif, bağırsak sağlığı için kritik bir role sahiptir ve ketojenik beslenmede yeşillikler, avokado, keten tohumu gibi sağlıklı kaynaklardan yeterli lif alımı sağlanmalıdır. Son olarak, ketojenik beslenme yaparken herhangi bir yan etki yaşıyorsanız, muhtemelen doğru uygulamıyorsunuz demektir. Bu yüzden süreci bilinçli ve kontrollü şekilde yönetmek, vücudunuzu dinlemek ve gerekirse uzman desteği almak en doğru yaklaşım olacaktır.

Günlük hayatınızda ketojenik beslenmeyi nasıl sürdürülebilir hale getiriyorsunuz? Pratik önerileriniz var mı?

Ketojenik beslenmeyi sürdürülebilir hale getirmek için en önemli nokta, bunu bir diyet olarak değil, hayat tarzı olarak benimsemektir. Başlangıçta süreci doğru yönetmek için makroları hesaplamak ve yiyecekleri tartarak tüketmek oldukça önemli. Ancak zamanla, gözünüz bu beslenme düzenine alıştığında ve vücudunuzun ihtiyaçlarını daha iyi anladığınızda makro saymayı bırakabilirsiniz. Yağ kaybı veya koruma döneminde yiyecekleri tartmak, porsiyon kontrolünü öğrenmek için çok kıymetli bir araçtır. Başlangıçta ne kadar protein, yağ ve karbonhidrat tükettiğinizi bilmek, ileride bunları göz kararı ile ayırt edebilmeyi sağlar. Örneğin, düzenli olarak gramaj hesaplaması yapan biri, bir süre sonra herhangi bir restoranda ya da dışarıda yemek yerken göz kararı bir besinin kaç gram olduğunu, ne kadar yağ veya protein içerdiğini tahmin edebilir. Bir başka önemli nokta ise kolay ve pratik tariflerle süreci zorlaştırmadan yönetmek. Eğer günlük hayatınızı bu beslenmeye göre organize ederseniz, sürekli ne yiyeceğinizi düşünmek yerine, yemekleri pratik bir şekilde hazırlayabilir ve fazla zaman harcamadan sürdürülebilir hale getirebilirsiniz. Az malzemeli, ulaşılabilir ve maliyet açısından uygun tarifler bu süreci çok daha keyifli ve uygulanabilir hale getirir.

Dışarıda yemek yemek isteyenler için de bazı pratik öneriler vereyim;

Restoranda yemek yerken ilk olarak protein kaynağınızı belirleyin (ızgara et, balık, tavuk vb.). Patates veya pilav yerine sos eklenmemiş sebze ve salata gibi sağlıklı eşlikçiler tercih edin, sosu kendiniz ekleyin.

Yemeklerinize zeytinyağı, tereyağı veya avokado gibi sağlıklı yağlar ekleyerek hem tokluk sürenizi uzatabilir hem de yağ makronuzu tamamlayabilirsiniz.

Gizli şekerlere dikkat edin: Soslu yemeklerde ya da hazır içeceklerde gizli karbonhidrat ve şeker içeriğine karşı dikkatli olun. Gerekirse restoranda yemeğin içeriğini sorun.

Özetle, ketojenik beslenmeyi uzun vadede sürdürülebilir hale getirmenin en iyi yolu, önce makroları öğrenmek, gözünüzü eğitmek, sonra doğal bir şekilde hayatınıza uyarlamak. Böylece kendi yediklerinizi rahatça yönetebilir ve dışarıda da doğru seçimleri yapabilirsiniz.

Ketojenik beslenme ve kadın sağlığı arasındaki ilişki hakkında neler söyleyebilirsiniz?

Ketojenik beslenme, kadın sağlığı üzerinde hem fiziksel hem de ruhsal açıdan çok derin etkiler yaratabilir. Bu beslenme tarzı, sadece kilo kaybı sağlamaktan öte, hormonları düzenleme, menstruasyon döngüsünü dengeleme, menopoz semptomlarını hafifletme ve lipödem gibi özel sağlık sorunlarına fayda sağlama gibi birçok önemli etkiye sahiptir. Özellikle Polikistik Over Sendromu (PCOS) yaşayan kadınlarda, ketojenik diyetin insülin seviyelerini dengelemeye yardımcı olduğu ve hormonların düzenlenmesine katkı sağladığı bilimsel çalışmalarla desteklenmektedir. Bu düzenleme, reglin düzelmesine, yumurtlama sürecinin sağlıklı şekilde işlemesine yardımcı olabilir. Ayrıca, yağ yakımı ve kan şekeri seviyelerinin iyileşmesi gibi faydalarla genel sağlığı da iyileştirir. Regl döngüsü üzerindeki etkileri, ketojenik beslenmenin sağladığı en önemli faydalardan biridir. Kadınlarda östrojen ve progesteron seviyeleri, ketojenik beslenmeyle daha dengeli hale gelebilir. Bu da regl sancılarını azaltabilir, kanama sürelerini kısaltabilir ve genel olarak döngüyü daha düzenli hale getirebilir. Ayrıca, hormonal dengesizlikler sonucu ortaya çıkan ruhsal dalgalanmalar da bu beslenme tarzı sayesinde dengeye girebilir. Menopoz dönemi de kadınların yaşadığı başka bir önemli süreçtir. Ketojenik beslenme, menopoz sırasında vücudun yaşadığı östrojen azalmasını dengelemeye yardımcı olabilir. Bu dönemdeki kadınlar, ketojenik diyet sayesinde kan şekeri seviyelerini daha stabil tutarak, kilo alma, sıcak basması, depresyon gibi menopoz semptomlarını hafifletebilir. Ayrıca, enerji seviyelerinde artış, ruhsal denge ve daha iyi uyku kalitesi gibi faydalar da menopoz sürecini daha rahat geçirmelerini sağlar. Lipödem gibi özel sağlık durumları da ketojenik beslenmeden önemli ölçüde fayda görebilir. Lipödem, genellikle insülin direnci ve iltihaplanma ile bağlantılıdır. Ketojenik beslenme, yağ metabolizmasını düzenleyerek, vücuttaki yağ depolarını ve iltihapları azalttığı için lipödemli kadınlarda yağ birikimlerinin kontrol edilmesine yardımcı olabilir. Ayrıca, daha az şişkinlik ve ağrı yaşanmasını sağlar. Bu da lipödemli kadınların günlük yaşam kalitesini önemli ölçüde artırır.

Sonuç olarak, ketojenik beslenme kadın sağlığı üzerinde pek çok alanda fayda sağlar. Hormonal dengeyi destekler, adet düzenlenmesini sağlar, menopoz semptomlarını hafifletir, lipödem gibi sağlık sorunlarını yönetir ve ruhsal sağlığı güçlendirir. Ancak, her kadının vücut yapısı farklıdır ve ketojenik diyet herkes için uygun olmayabilir. Bu yüzden, özellikle hormonal sorunları olan veya sağlık durumu farklılık gösteren kadınların, diyet değişikliklerine başlamadan önce mutlaka bir uzmanla görüşmeleri gerekmektedir.



Ketojenik mutfağı benimsemek isteyenler için kolay uygulanabilir tarifler önerir misiniz?

Kesinlikle! İşte birkaç öneri.

SAN SEBASTIAN

Malzemeler:

420 g krem peynir (süzme veya labne de kullanabilirsiniz)

110 g tatlandırıcı

3 yumurta

25 g hindistan cevizi unu

Şekersiz vanilya (isteğe bağlı)

1 yemek kaşığı limon suyu (isteğe bağlı)

Yapılışı:

Krem peynir ve tatlandırıcıyı krema kıvamına gelene kadar çırpın.

Yumurtaları tek tek ekleyin, hepsini aynı anda değil.

Son olarak Hindistan cevizi ununu ekleyin ve karıştırın.

Yağlı kâğıt serdiğiniz kalıba karışımı dökün.

Önceden ısıtılmış 200°C fırında 40 dakika pişirin.

Üstü ve yan kısımlar kızardığında pişmiş demektir.

Fırını kapatıp 1 saat boyunca kapağı açık şekilde soğumasını bekleyin.

Cheesecake'in tam kıvamını alması için buzdolabında dinlendirin.

Üzerine dilediğiniz sos ile servis yapabilirsiniz.

PROTEİN EKMEĞİ

Malzemeler:

300 g lor

30 g karniyank otu tozu

5 yumurta

İsteğe göre dereotu vb. eklenebilir

Yapılışı:

Yumurtaları ve lor peynirini pürüzsüz bir kıvam alana kadar rondo veya blenderda karıştırın.

Karşıma karniyank otu tozunu ekleyin ve spatula ile iyice karıştırın. Ardından hamur kıvamına gelene kadar yoğun.

Hamur çok sert olursa kıvamı yumuşatmak için azar azar su ekleyebilirsiniz.

Hazırladığınız hamuru yaklaşık 10 dakika dinlendirin.

Hamura dilediğiniz şekli verin ve 180°C'de alt-üst fanlı fırında 30 dakika pişirin.

HİNDİSTAN CEVİZİ UNLU LAVAŞ

Malzemeler

70 g hindistan cevizi unu

10 g karniyank otu tozu

1/2 çay kaşığı tuz ve kabartma tozu

15 ml hindistan cevizi yağı

250 ml sıcak su

Yapılışı:

Kuru malzemeleri bir kapta karıştırın.

Hindistan cevizi yağını ekleyip karşıma iyice yedirin.

Üzerine sıcak suyu ekleyerek hamur kıvamına gelene kadar yoğurun.

Hamurun üzerini kapatarak 15 dakika dinlendirin.

Dinlenen hamuru bezelere ayırın ve iki yağlı kâğıt arasında istediğiniz büyüklükte açın.

Kenarlarını düzgün şekillendirmek için tencere kapağıyla kesebilirsiniz.

Yapışmaz tavada iki tarafını da çevirerek pişirin.

Hamuru kalın açtıysanız, pişirirken tavaya kapak kapatarak içinin iyice pişmesini sağlayın.

ÇİKOLATALI KEK

Malzemeler:

4 adet yumurta

180 g haşhaş ezmesi

Tatlandırıcı (Damak zevkinize göre ayarlayabilirsiniz)

1 paket kabartma tozu

30 g ham kakao

Şekersiz vanilya

1/2 su bardağı su

Birkaç parça bitter çikolata (%85 üzeri şekersiz bitter tercih edebilirsiniz)

Yapılışı:

Fırını 180°C'ye (alt-üst ayar) ısıtın.

Yumurtaları bir kaba kırın ve köpük olana kadar çırpın.

Tatlandırıcıyı ekleyerek karıştırmaya devam edin.

Haşhaş ezmesini ekleyip iyice karıştırın.

Kakao, vanilya ve kabartma tozunu ekleyerek homojen bir kıvam alana kadar çırpın.

Yarım su bardağı su ilave edin.

Karışımı yağlı kağıt serili kek kalıbına dökün.

Üzerine birkaç parça bitter çikolata ekleyin, çikolataların içeriye gömülmesi için hafifçe bastırın.

Önceden ısıtılmış fırında yaklaşık 25-30 dakika pişirin.

Kürdan testi yaparak piştiğini kontrol edin.

Kesmeden önce kekinizi fırından çıkarıp soğumaya bırakın.

Bundan sonraki hedefleriniz neler? Bütünsel Dönüşüm Akademisi ve Ketojenik Mutfak ile ilgili yeni projeleriniz var mı?

2025 Ocak ayında tescilli markalarım olan KetoKamp Akademi, Ketojenik Mutfak ve Kuantum İlkeleri ile Psikoenerjiyi kullanarak, kişiye hizmet etmeyen duygularını, düşüncelerini, davranışlarını ve kök inançlarını değiştirmeye yardımcı sistemleri Bütünsel Dönüşüm Akademisi altında birleştirdim. Bu birleşimle hem fiziksel hem de ruhsal gelişim için kapsamlı hizmetler sunuyorum.

Bu birleşim, insanların hem beden sağlığını hem de ruhsal ve zihinsel iyilik hallerini eşit derecede önemseyerek, kapsamlı bir dönüşüm süreci yaşamalarına olanak tanıyor. Amacım, katılımcıların yaşam kalitesini artırmak için sadece beslenme, spor gibi fiziksel konularda değil, aynı zamanda ruhsal, manevi ve zihinsel gelişimlerini destekleyecek eğitimler ve seanslar da sunmaktır. Hem fiziksel hem de ruhsal iyileşmeyi birleştirerek, sağlıklı, dengeli ve bütünsel bir yaşam tarzı oluşturmalarına rehberlik ediyorum. KetoKamp programı ile her ay ketojenik beslenmeyi öğrenmek isteyenler için grup ve bireysel programlar sunuyorum. Ayrıca, bilinçaltı şifalanma ve dönüşüm eğitimleri ve seanslar aracılığıyla katılımcıların içsel huzurlarını bulmalarına, ruhsal dönüşüm yaşamalarına rehberlik ediyorum. Meditasyon, bilinçaltı çalışmaları, enerji temizliği ve farkındalık teknikleri gibi uygulamalarla hem fiziksel hem de ruhsal engelleri aşmalarına yardımcı oluyorum. Bütünsel Dönüşüm Kamplarını bu yıl yüz yüze olarak gerçekleştirmeyi planlıyorum. Yurtdışına açılacak videolu çalışmalar ile global çapta da eğitimler sunmayı planlıyorum. Ayrıca, e-book'lar ve e-yemek kitapları İngilizce olarak yayımlanacak ve geleneksel tatlılardan oluşan bir tatlı kitabımı bu yıl içerisinde basılı olarak yayınlamayı planlıyorum. Kitaplardaki tariflerde videdolu içerikler için de QR kodları kullanılacak.

Özetle bu yıl içerisinde daha fazla eğitim, daha fazla tarif ile daha fazla kişiye ulaşabilmek en büyük hedefim.

Bütünsel Dönüşüm Akademisi altında sunduğum tüm hizmetler, insanlara fiziksel, ruhsal ve zihinsel sağlıklarını bir arada geliştirebilecekleri bir yolculuk yaptırıyor. Hem kişisel gelişimlerini hem de yaşam kalitelerini artırmaları için yeni projeler üzerinde çalışıyorum.

İletişim:

ketojenikmutfak.com

butunseldonusum.com

Videolu tarifler için: YouTube.com/ketojenikmutfak

instagram.com/merweakcil



YOGA ZİHNİ KONTROL ETME SANATIDIR

Yoganın kişiye kattığı tüm güzel enerjiler hakkında bilgiler veren ve yoga yapmak için neleri dikkate alacağımız konusunda kılavuzluk sağlayan, Yoga Eğitmeni Aslı Sapmaz ile çok keyifli bir röportaj gerçekleştirdik.

Meditasyonun da yoga ile aynı paralelde ilerlediğini vurgulayan Aslı Hanım, “Meditasyon zihninizi sakinleştirirken, rahatlama egzersizleri vücudunuzu gevşetmenize yardımcı olur” ifadeleriyle, her iki alanın da bir bütün olduğunu vurguluyor.

☞ Meditasyon, stresle başa çıkmak ve zihni sakinleştirmek için etkili bir yöntemdir. Meditasyon yaparken ortamın sessiz olması ve rahat bir pozisyon almanız önemlidir. ☞

Röportaj: Banu Çelik

KAPAK RÖPORTAJI



Yoga ile tanışma hikayeniz nedir? Sizi de tanıyarak bu yolculuğu nasıl başladığınızı öğrenebilir miyiz?

Öncelikle kendimden bahsedeyim. İsmim Aslı, 29 yaşındayım Silifke'de doğdum. Yıldırım Beyazıt Üniversitesi Hemşirelik bölümünde okudum. Antalya'da 6 yıl Akdeniz Üniversitesi Hastanesi'nde çalıştım. Mesleğimi yapmak istemedim sanki hep başka bir iş yapmalıymışım gibi geldi. Farklı alanlarda kendimi geliştirdim. Yıllık iznimde 'Bir Dem Yolculuk' isimli bir kampa katılmıştım. Orada yoga ile tanıştım. Yoga yaparken gerçekten kendimi hiç bu kadar iyi hissetmemiştim. Yoga eğitmeni olmaya ilk o zaman karar verdim. Yoga öğreticisi olup bu alanda kendimi fark ettim. Eğitmenlik için Antalya yoga stüdyosuna gittim ve Sema Gökırmak ile tanıştım. Hayatımın dönüm noktalarından birisi diyebilirim. 240 saatlik eğitmenlik sürecimi tamamladım ve ders vermeye başladım. 3 yıldır yoga yapıyorum ve orta-ileri seviyede olduğumu söyleyebilirim.

Yoga yapmanın fiziksel ve zihinsel faydalarını nasıl tanımlarsınız?

Fiziksel faydaları

- Bağımsızlık sistemini destekler.

Beyin fonksiyonlarını iyileştirir.

Sindirim sistemini desteklemeye ve iyileştirmeye yardımcı olur.

Akciğer kapasitesini artırmaya destek olur.

Kan dolaşımını iyileştirmeye yardımcı olur.

Uyku kalitenizi artırır.

Migren ve baş ağrıları azaltmaya yardımcı olur.

Sırt, bel, boyun kaslarınızın güçlenmesini ve ağrıların azalmasını sağlar.

Kalp ve damar fonksiyonlarını iyileştirir, kalp hastalıklarını önlemeye yardımcı olur.

Vücudun esnekliğini ve dayanıklılığını artırır

Zihinsel faydaları

Stresi daha kolay yönetmenize ve kaygılı düşüncelerinizden arınmanıza yardımcı olabilir.

Motivasyonunuzu ve vücudunuzun enerji seviyesini artırabilir.

Duygusal dengenin sağlanmasına destek olur.

Odaklanma becerilerinizi artırır.

Sosyal çevrenizle olan ilişkilerinizi olumlu yönde etkileyebilir.

Kendinizi daha huzurlu, mutlu ve keyifli hissetmenize yardımcı olur.

Farkındalığınızı artırır.

Yeni başlayanlar için yoga yaparken dikkat edilmesi gereken en önemli noktalar nelerdir?

Yoga, nefes çalışması (pranayama) ile başlar. Doğru nefes teknikleri kullanarak vücudunuzu rahatlatmalı ve zihninizi sakinleştirmelisiniz. Yoga yapmadan önce, kaslarınızın ısınması için bazı hareketler yapmalısınız. Bu hareketler sakatlanmaları önlemeye yardımcı olabilir. Asanalar, yoga pratiğinin temelidir. Doğru duruş ve tekniklerle asanaları yaparak bedeninizi esnek ve güçlü hale getirebilirsiniz. Yoga pratiği, zihni sakinleştirmek ve gevşemek için meditasyon ve rahatlatma egzersizleri içerir. Meditasyon zihninizi sakinleştirirken, rahatlatma egzersizleri vücudunuzu gevşetmenize yardımcı olur.



“Yoga her yaşta herkes için uygundur. Fiziksel ya da duygusal durumu ne olursa olsun Yoga'nın kişiyi içinde bulunduğu durum ile uyum içinde yaşamayı öğreten yöntemleri vardır.”



Günlük hayatta stresle başa çıkmak için hangi yoga tekniklerini önerirsiniz?

Meditasyon, stresle başa çıkmak ve zihni sakinleştirmek için etkili bir yöntemdir. Meditasyon yaparken ortamın sessiz olması ve rahat bir pozisyon almanız önemlidir.

Meditasyon yapmanın adımları: İlk olarak meditasyon için uygun bir yer seçin. Sessiz ve sakin bir ortam tercih edin.

Rahat bir şekilde oturun veya yatın. Omurganızın düzgün olduğundan emin olun.

Gözlerinizi kapatın ve odaklanın. Zihninizi boşaltmaya çalışın.

Derin ve yavaş nefes almaya başlayın. Nefesinizi hissedin ve nefes alıp verme ritminize odaklanın.

Dikkatinizi nefesinize odaklayın. Nefes alırken karnı bölgenizin şişip inmesine dikkat edin.

Zihninize gelen düşünceleri gözlemleyin ve nazıkçe geçmesine izin verin. Tekrar nefesinize odaklanın.

Yoga yaparken sık yapılan hatalar nelerdir ve bunlardan nasıl kaçınılabilir?

Yoga, dikkatli olmak, nefesinize ve diğer egzersizlerinize konsantre olmakla ilgilidir. Dersi hızlandırmayın, bunun yerine keyfini çıkarın ve bu zihin-beden bağlantısına izin verin. Egzersiz yaparken yapamayacağınız bir pozuyu başarmak için kendinizi zorlamayın. Yoga tamamen serbest hareketlerle ilgilidir, bu nedenle vücudu saran veya çok gevşek olan herhangi bir şey bunu daraltacaktır. Bunun yerine, forma uyan, ancak çok sıkı olmayan bir şey seçin. Yogayı başkalarına gösteriş yapmak için yapmadığınızı farkında olmanız, nefesinize ve bedeninize odaklanmanız gerekiyor. Aksi takdirde, henüz yolun başındayken ciddi sakatlıklarla karşı karşıya kalabilirsiniz.

Yoga pratiklerinizin sonunda yapılan savasana pozunu, özellikle yogaya yeni başlayanlar tarafından gereksiz görülerek atlanır. Bedeninizi tam anlamıyla rahatlatmak için ihtiyacınız olan bu duruşa birkaç dakika ayırmaktan hiçbir şey kaybetmezsiniz.

Farklı yoga türleri arasında nasıl bir fark var? Hangi tür kimler için daha uygundur?

Yoga hareketleri; denge, uygun esneme teknikleri, nefes alma, meditasyon, zihin ve ruhu merkeze koyarak bu birlikteliği sağlar.

“ Bir yoga eğitmeni olarak, yoga pozlarını ve tekniklerini sadece teorik olarak bilmek yetmez; bu pozları derinlemesine deneyimleyebilmeniz gerekir. ”



Asthanga Yoga

Nefes teknikleri ile egzersizlerin önemli bir yer tuttuğu bu tür, "güç yogası" olarak da bilinir. Asanalar ve nefesin senkronize olması gerektiği vurgulanır. Böylece vücut, toksinlerden arındırılır ve kan dolaşımı hızlandırılır. Eğer sakinleşme ve dinginleşme arayışı içindeyseniz, dengeli bir uygulama sunan Asthanga yogayı deneyimleyebilirsiniz.

Hatha Yoga

Klasik yoga olarak tabir edilen bu yoga çeşidi, dengeleyici özellik gösterir. Vücuttaki zıt enerji birimleri, yoga pozları, nefes ve rahatlama akışları ile dengelenebilir. Özellikle yogaya yeni başladıysanız Hatha yoga tam sizlik diyebiliriz!

Vinyasa Yoga

En enerjik yoga türlerinden biri olan Vinyasa yoga, anlamı itibarıyla "özel şekilde yerleşim" demektir. Pratik yaparken farklı asanalar nefes eşliğinde âdeta bir uyum içerisinde ilerler. Asanalar arasında geçişler yine nefes ile yapılır. Olabildiğince fazla poz denemek ve yüksek enerjili kondisyona sahip olmak istiyorsanız, bağ dokularınızı ve kaslarınızı geliştirmeyi hedefleyen, Vinyasa yogayı deneyebilirsiniz.

Yin Yoga

Bağ dokularının gelişmesini ve kasların esnemesini amaçlayan Yin yogada, asanalarda çok daha uzun süre kalmalısınız. Böylece bağ dokularınız nazikçe gerilir ve uzar. Zamanla ne kadar esnek olduğunuzu görmek ve daha stabil akışlar denemek isterseniz, bu türü tercih etmelisiniz.

Kundalini Yoga

Omurganın en alt kısmında bulunduğu inanılan kundaliniden enerjisini alan yoga türüdür. Daha çok meditasyona ağırlık vererek enerji çakralarının yükseltilmesi hedeflenir. Farkındalık yogası da denilen Kundalini yoga sayesinde bedeniniz, duyguların ve zihnin üzerinde bir bütün olarak çalışabilir, spiritüel bir deneyime sahip olabilirsiniz.

Bikram Yoga

Son zamanların popüler yoga türlerinden olan Bikram yogada amaç, ortamın sıcak olmasıdır. 38-40 derece sıcaklıktaki mekânlarda uygulanan asanalarla, sıcaklık ile bağ dokuların daha kolay esneyebilmesi ve vücudun toksinlerden arındırılması hedeflenir. Kendini biraz zorlamak istiyor ancak kas, eklem ve bağlarına da zarar vermektен endişe duyuyorsanız, sakatlanma riskinin en az olduğu Bikram yogayı deneyebilirsiniz.

Restoratif Yoga

Sinir sisteminizi onarmak ve bilincinizi dengelemek amacındaysanız, şifa yogası olarak tanınan Restoratif yogaya şans vermelisiniz. Bağ dokularının ve kasların bilinçli şekilde gevşetildiği, nefes uygulamalarının ön plânda olduğu uzun süreli asanalar sonrasında omurganızdaki rahatlamaya siz bile inanamayacaksınız.

Yoga Terapi

Stres başta olmak üzere omuz ve sırt ağrıları, fitik, skolyoz, siyatik, astım, kronik yorgunluk, yüksek tansiyon, bağırsak sorunları gibi rahatsızlıklarınız varsa yoganın tıbbî tedavileri desteklediği bu türünü kaçırılmamasıdır. Klasik yoga seanslarının da temeli sayılan yoga terapi ile sorunlarınızın daha hızlı iyileştiğini görebilirsiniz.

Yoga ve meditasyonun birlikte uygulanmasının faydaları nelerdir?

Yoga beden aracılığıyla, zihni kontrol etme sanatıdır. Kelime olarak Birleşmek anlamına gelen Yoga, kişiyi zihinsel, ruhsal, fiziksel ve duygusal olarak birleştirir. Yoga her yaşta herkes için uygundur. Fiziksel ya da duygusal durumu ne olursa olsun Yoga'nın kişiyi içinde bulunduğu durum ile uyum içinde yaşamayı öğreten yöntemleri vardır. Yoga ve meditasyon birbirini tamamlayan sistemlerdir. Biri doğru olarak uygulandığında diğeri zaten işin içindedir. Yoga ve meditasyon kişiyi yaşamsal farkındalık kazandırır. Zihnini ve zihninden gelen düşüncelerin, duyguların farkında olmasını ve hangi tepkiyi neden verdiğini bilmesine yardım eder. İçsel huzurunu, dengesini ve varlığının önemini fark etmesini sağlar.



Yoga eğitmeni olmak isteyenler için hangi adımları önerirsiniz?

Yoga eğitmeni olmanın ilk ve en önemli adımı, kendi yoga pratiğinizi derinleştirmektir. Bir yoga eğitmeni olarak, yoga pozlarını ve tekniklerini sadece teorik olarak bilmek yetmez; bu pozları derinlemesine deneyimleyebilmeniz gerekir. Düzenli olarak yoga yaparak hem fiziksel hem de zihinsel pratiğinizi geliştirin. Yoga eğitmeni olabilmek için profesyonel bir sertifika programını tamamlamak gereklidir. Genellikle en yaygın kabul gören programlar, 200 Saatlik Yoga Eğitmenliği Eğitimleri (YTT-200) olarak bilinir. Bu programlar, yoga pozları (asana), nefes teknikleri (pranayama), meditasyon ve anatomi gibi konuları kapsar. Programı başarıyla tamamlayarak Yoga Alliance onaylı bir sertifika alabilirsiniz. İlerlemek isterseniz, 300 saatlik veya daha ileri düzeyde eğitimlere katılarak uzmanlık alanınızı genişletebilirsiniz.

Düzenli yoga pratiği hayatınızda nasıl bir değişim yarattı?

O gün içindeki ruh halimin ve bedenimin neye ihtiyaç duyduğunu gözlemleyip, buna göre şekillendirdiğim pratik

sayesinde, yoga sonrası bambaşka bir ruh haliyle mattan kalkabilme şansına sahip oldum. Kimsenin yanımda olmadığı zamanlarda, kimseye ihtiyaç duymadan hem kendime yetebilme hissim güçlendi hem de kendimle yalnız kaldığımda keyifli vakit geçirmeyi öğrendim.

Her gün pratiğe niyet belirleyerek başlamak ne yapmaya çalıştığımı ne için yaşadığımı, neye dönüşmek istediğimi kendime her gün hatırlatmak, bana kendimi ve hayatımı geliştirme konusunda çok şey kattı. Artık "bunu yapabiliyorum" dediğim şeylerin sayısı gün geçtikçe çoğalıyor. Her gün kendimin daha da iyi bir versiyonuna yaklaşmak için daha büyük bir güven duyuyorum.

Okuyucularımıza günlük rutinlerine kolayca dahil edebilecekleri basit bir yoga akışı önerir misiniz?

Güneşe selam serisini günlük hayatta kolaylıkla yapabilirsiniz. Düzenli yapınca kendinizi daha zinde ve enerjik hissedeceksiniz.



“Yoga, dikkatli olmak, nefesinize ve diğer egzersizlerinize konsantre olmakla ilgilidir. Dersi hızlandırmayın, bunun yerine keyfini çıkarın ve bu zihin-beden bağlantısına izin verin.”



“MODELLİK BİR SANAT BİÇİMİDİR”

*Model Aleyna Aras ile Modellik ve Moda üzerine konuştuk.
Buyurun sohbetimize...*

👉 Kendi tarzını yaratmak, insanlara ilham verecek bir duruş sergilemek ve dijital dünyayı iyi kullanmak artık büyük bir avantaj. 👉

Röportaj: Banu Çelik

KAPAK RÖPORTAJI

S

izi biraz tanıyarak başlamak istiyorum. Modellik kariyeriniz nasıl başladı ve bu süreçte sizi en çok motive eden şey ne oldu?

Küçüklüğümden beri kamera karşısında olmayı hayal eden biriydim. Ancak kariyerime

önce hemşire olarak başladım çünkü sağlık alanı da benim için değerliydi. Zamanla hastanede çalışırken kendimi oraya tam olarak ait hissedemediğimi fark ettim. İzin günlerimde çekimlere katılmaya başladım ve bu süreç bana gerçek tutkumun modellik olduğunu gösterdi. Bu sektörde ilerlemeye karar vermemde beni en çok motive eden şey, kendimi doğru yerde hissetme duygusuydu. Kamera karşısında olduğumda gerçekten özgür hissediyorum.

Modellik dünyasında kendinize belirlediğiniz en büyük hedef nedir?

Modellik benim için sadece güzel kıyafetler giyip poz vermekten ibaret değil, bir sanat biçimi. Bu sektörde kendimi sürekli geliştirmek ve ilham veren bir figür olmak istiyorum. Hem uluslararası platformlarda yer almak hem de moda dünyasında iz bırakacak projelerde bulunmak en büyük hedeflerim arasında.

Podyumda ya da kamera karşısında olmak size ne hissettiriyor?

Bu, kelimelerle anlatılması zor bir his. Kamera karşısında ya da podyumda olduğumda adeta başka bir dünyaya geçiyorum. Kendimi en güçlü ve en özgüvenli hissettiğim anlar bu anlar. O atmosferin enerjisi ve yaratıcı sürecin bir parçası olmak beni heyecanlandırıyor.

Günlük hayatınızda nasıl bir tarzınız var? Moda konusunda olmazsa olmazlarınız neler?

Günlük hayatımda şıklık ve rahatlığı bir arada tutmaya çalışıyorum. Minimal ve klasik parçaları seviyorum ama bazen enerjik renklerle kombinler yaparak kendimi daha iyi ifade ediyorum. Moda benim için bir kendini ifade etme biçimi, o yüzden anlık ruh halime göre tarzımı değiştirebiliyorum. Olmazsa olmazlarım ise kaliteli bir beyaz gömlek, iyi kesimli bir jean ve iddialı bir çanta!

Sosyal medyanın moda dünyasına etkisini nasıl değerlendiriyorsunuz? Sizce modellikte başarılı olmanın yeni kuralları neler?

Sosyal medya, modayı ve modelliği daha erişilebilir hale getirdi. Artık yalnızca büyük ajansların seçtiği modeller değil, kendi kitlelerini oluşturan bağımsız modeller de sektörde yer bulabiliyor. Bence modellikte başarılı olmanın yeni kuralları özgünlük ve tutarlılık. Kendi tarzını yaratmak, insanlara ilham verecek bir duruş sergilemek ve dijital dünyayı iyi kullanmak artık büyük bir avantaj.





“ Disiplin, sabır ve motivasyon bu sektörde başarının anahtarları. ”



“ Minimal ve klasik parçaları seviyorum ama bazen enerjik renklerle kombinler yaparak kendimi daha iyi ifade ediyorum. ”

Bu sektörde karşılaştığınız en büyük zorluk ne oldu ve bunu nasıl aştınız?

Modellik dışarıdan çok kolay ve eğlenceli görünse de aslında çok disiplin gerektiren bir sektördür. İlk başladığımda bu tempoya alışmak, sürekli formda kalmak, eleştirileri doğru yönetmek ve uzun saatler çalışmak benim için en büyük zorluklardan biriydi. Ama zamanla bu süreci yönetmeyi öğrendim. Disiplin, sabır ve motivasyon bu sektörde başarının anahtarları.

Kariyeriniz boyunca unutamadığınız bir defile ya da çekim deneyimi var mı?

Her çekim benim için özel ama ilk büyük profesyonel çekimim benim için çok anlamlıydı. Heyecan ve stresin iç içe geçtiği bir gündü ama çekim tamamlandığında ortaya çıkan sonucu görmek inanılmaz bir histi. O an, gerçekten doğru bir seçim yaptığımı hissettiğim andı.

Formunuzu ve enerjinizi korumak için nasıl bir rutin uyguluyorsunuz?

Düzenli uyku, sağlıklı beslenme ve spor benim için olmazsa olmaz. Özellikle vücudumu hem güçlü hem de esnek tu-

tabilmek için yoga ve pilates yapıyorum. Beslenme konusunda da dengeli olmaya çalışıyorum; bol su içmek, taze sebze-meyve tüketmek ve aşırı işlenmiş gıdalardan uzak durmak formumu korumamda bana yardımcı oluyor.

Modellik dışında ilgilendiğiniz ya da ileride yönelmek istediğiniz başka alanlar var mı?

Moda dışında fotoğrafçılığa ve içerik üretmeye büyük ilgilim var. Belki ilerleyen yıllarda kamera arkasına geçerek moda fotoğrafçılığı veya stil danışmanlığı gibi alanlara da yönelebilirim. Ama şimdilik modelliğe odaklanarak kendimi daha da geliştirmeyi hedefliyorum.

Son olarak, modellik yapmak isteyen gençlere ne gibi tavsiyeler vermek istersiniz?

Öncelikle bu işin dışarıdan görüldüğü kadar kolay olmadığını bilmeleri gerekiyor. Sabır, azim ve disiplin bu sektörde çok önemli. Kendi tarzlarını keşfetmeli ve özgün olmalılar. Ayrıca sosyal medyayı etkili kullanarak kendilerini doğru şekilde tanıtabilirler. En önemlisi de eleştirilere karşı güçlü durmaları ve asla pes etmemeleri!







GEÇMİŞİN GÖLGESİNDE YAŞAMAYIN

Atalarımızdan gelen miraslar hayatımızı etkiliyorsa geçmişi geride bırakmamız için geleceğe yön çizmemizi öneren Aile Dizimi Uygulayıcısı Özlem Kaptan ile Aile Dizimi ile ilgili tüm detayları konuştuk.

“Hepimiz sadece kendi bireysel hikâyemizi yaşamıyoruz; aynı zamanda ailemizden ve atalarımızdan gelen bir mirası da taşıyoruz. Ancak bu miras, sadece yüklerden ibaret değil; güçlü yanlarımızı, yeteneklerimizi, içsel potansiyelimizi de içeriyor. Bilinçaltımızda saklı olan bu dinamikleri fark ettiğimizde, geçmişin gölgesinde yaşamak yerine kendi hayatımızın sorumluluğunu alabilir, daha özgür ve bilinçli seçimler yapabiliriz.”

“ Epigenetik, genetik yapımızın yalnızca DNA dizilimimizle belirlenmediğini, çevresel faktörler ve bilinçaltı kalıplarımızın da genlerimizin nasıl çalıştığını etkileyebileceğini ortaya koyan bilim dalıdır. ”

Röportaj: Melek Şenol

KAPAK RÖPORTAJI



izi Tanıyabilir miyiz?

1974 yılında İstanbul'da dünyaya geldim. Bursa'ya yerleşmemizle birlikte tüm eğitim hayatımı bu şehirde tamamladım. Uludağ Üniversitesi Fen Fakültesi'nden Biyolog ve Biyoloji Öğretmeni olarak mezun oldum. Akademik yolculuğuma Radyasyon Onkolojisi alanında yüksek lisans yaparak Radyobiolog unvanını kazanarak devam ettim.

Bu süreçte ilaç sektöründe çalışarak bilimsel kariyerimi pekiştirirken, Türkiye'nin çeşitli bölgelerinde ve yurt dışında öğretmenlik ve eğitmenlik yapma fırsatı buldum. 2019 yılı itibarıyla epigenetik alanına yönelerek İngiltere'de Epigenetik Koçluk Akademisi'nde eğitimimi tamamladım. Şu anda epigenetik uzmanı olarak; Epigenetik Psikoloji ve Atalardan Aktarılan Duygusal Kalıplar üzerine çalışmalarımı sürdürüyorum. Akademik kariyerimin yanında, 2007 yılında tanıştığım Aile Dizimi yöntemiyle başlayan spiritüel yolculuğum, 2009 itibarıyla Reiki, Kuantum Düşünce Teknikleri, Spiritüel Koçluk, NLP, Mindfulness ve nefes teknikleri gibi farklı disiplinlerle derinleşti. Eğitimlerimi Freud Üniversitesi (Viyana), Hawai Huna ve Ho'mana şamanik öğretileri, Ho'oponopono (Dr. Ihaleakala Hew Len & Dr. Joe Vitale), Lemurya, Atlantis ve Mısır şifa sistemleri gibi alanlarda tamamladım. Bunun yanı sıra Kuantum Drama Aile Dizimi (Türkiye Yaşam Bilimleri Enstitüsü – Tuna Tüner) ve GOE sertifikalı enerjist olarak Silvia Hartmann Enstitüsü'nden eğitim aldım. Şu anda Mesleki Yeterlilik Kurumu (MYK) Seviye 6 Eğitim Uzmanı olarak hem kendi akademimde hem de iş birliği yaptığım kurumlarda eğitimler vermeye devam ediyorum. Bireylerin hem bilimsel hem de spiritüel yaklaşımlarla kendilerini keşfetmelerine ve potansiyellerini ortaya çıkarmalarına rehberlik etmek amacıyla yolculuğum devam ediyor.

Epigenetik ve Aile Dizimi nedir?

Özlem Kaptan: Epigenetik, genetik yapımızın yalnızca DNA dizilimimizle belirlenmediğini, çevresel faktörler, duygular, yaşam tarzı ve bilinçaltı kalıplarımızın da genlerimizin nasıl çalıştığını etkileyebileceğini ortaya koyan bilim dalıdır. Yani, atalarımızdan gelen mirası taşıırken, bu genetik ifadeyi değiştirme gücüne de sahibiz. Yaşamımız boyunca edindiğimiz deneyimler, duygusal travmalar ve düşünce kalıpları, genlerimizin nasıl aktif hale geleceğini etkileyebilir.

Aile Dizimi ise, bireyin hayatında tekrar eden kalıpları, ilişkisel dinamikleri ve bilinçaltındaki atalardan aktarılan duygu ve inançları fark etmek için kullanılan bir sistemdir. Bu çalışma, bireyin aile geçmişinde çözülmemiş olayların bugünkü hayatına nasıl etki ettiğini anlamasına ve bu döngüleri dönüştürmesine yardımcı olur. Aile Dizimi, bilinçaltındaki bağları gözlemleyerek bireyin içsel dünyasını yeniden yapılandırmasına olanak tanır. Bu iki alanın birleşimi, bireyin geçmişten gelen yükleri fark ederek kendi hayatını daha bilinçli ve özgürce şekillendirmesine yardımcı olabilir.

Aile Dizimi nasıl yapılır?

Aile Dizimi, bireyin farkında olmadan taşıdığı ailevi ve ataların gelen bilinçaltı kalıplarını ortaya çıkarmak için uygulanan bir yöntemdir. Seanslar genellikle grup çalışması ya da bireysel danışmanlık şeklinde gerçekleştirilir. Grup çalışmalarında, katılımcılar birbirlerinin aile üyelerini temsil eder. Seans sırasında, danışan kendi ailesinin bir haritasını çıkararak belirli bir konu üzerine çalışır. Grup içindeki temsilciler, danışanın ailesindeki bireyleri temsil eder ve sezgisel olarak o kişinin duygularını, tepkilerini deneyimler. Bu süreç, danışanın farkında olmadan taşıdığı duygusal yükleri ve bağları görünür hale getirir. Bireysel seanslarda ise, genellikle danışanın kendisi ve kolaylaştırıcı (uygulayıcı/koç veya terapist) süreci yürütür. Bazen objeler, figürler veya semboller kullanılarak aile bireyleri temsil edilir. Danışan, bilinçaltında saklı olan bağları fark ederek, bu yüklerden özgürleşme sürecine girer. Aile Dizimi çalışması, geçmişten gelen ve bugünkü hayatı etkileyen travmaları, çatışmaları ve bilinçaltı kayıtlarını fark etmeye yardımcı olur. Bu farkındalık sayesinde kişi, hayatındaki tekrar eden olumsuz döngüleri kırarak, daha sağlıklı seçimler yapma gücüne sahip olabilir.



“Kadın olmak gerçekten zor. Kadınlar, kariyer aile toplumsal roller ve kişisel beklentiler arasında denge kurmak zorundadır. Ancak kadının gücü ve dayanıklılığı da göz ardı edilemez.”



“Aile Dizimi, bireyin hayatında tekrar eden kalıpları, ilişkisel dinamikleri ve bilinçaltındaki atalardan aktarılan duygu ve inançları fark etmek için kullanılan bir sistemdir. ”

Aile Dizimi ne işe yarar?

Aile Dizimi, bireyin yaşamında tekrar eden kalıpları, ilişkilerdeki zorlukların, finansal sıkıntılarının, sağlık problemlerinin veya içsel huzursuzlukların altında yatan ailevi ve bilinçaltı kökenlerini keşfetmesine yardımcı olur. Bu yöntem, kişinin atalarından gelen duygusal yükleri fark etmesini ve bunları dönüştürmesini sağlar. Bazen farkında olmadan, ailemizden atalarımızdan gelen travmaları (Epigenetik psikoloji alanında yapılan çalışmalar ile bilimsel olarak da elimizde çalışmalar mevcut), korkuları veya çözülmemiş meseleleri taşıyoruz. Bu, kuşaklar boyunca süregelen bazı döngülerin devam etmesine neden olabiliyor. Aile Dizimi çalışmaları, bu bilinçaltı bağlantıları açığa çıkararak bireyin özgürleşmesini sağlıyor. Özellikle;

İlişkilerde sürekli tekrar eden sorunlar yaşayanlar, Kendi hayatını engelleyen görünmez bir yük taşıdığını hissedenler, Aile içindeki çatışmalarla başa çıkmakta zorlananlar, Finansal ya da mesleki başarılarında tıkanıklık hissedenler, Fiziksel ya da ruhsal sağlık sorunlarının altında yatan duygusal faktörleri anlamak isteyenler için oldukça etkili bir yöntemdir.

Aile Dizimi, geçmişten gelen bağımlılıkları, sadakat bağlarını ve bilinçaltı kayıtlarını fark etmeyi sağlayarak bireyin kendi hayatını daha bilinçli ve özgür bir şekilde inşa etmesine destek olur.

Aile Dizimi ile hangi sorunlara çözüm bulunuyor?

Aile Dizimi, bireyin hayatında tekrar eden sorunların altında yatan bilinçaltı bağlarını ve atalarından gelen duygusal mirası fark etmesine yardımcı olan güçlü bir yöntemdir. Çoğu zaman yaşadığımız zorlukların kökeni, biz farkında olmadan ailemizden ve geçmiş kuşaklardan taşınan kalıplara dayanır.

Bu yöntem, özellikle şu konularda derinlemesine farkındalık ve dönüşüm sağlar:

- İlişkilerde tekrar eden problemler: Eğer sürekli aynı tür ilişkiler yaşıyor, benzer partnerlerle benzer sorunlar yaşıyorsanız, bu durum bilinçaltınızda bir aile kalıbına dayanıyor olabilir. Aile Dizimi, ilişkilerdeki dinamikleri görünür kılarak sağlıklı bağlar kurmanıza yardımcı olur.

- Aile içi çatışmalar ve kopukluklar: Anne-baba ile yaşanan sorunlar, kardeşler arasındaki anlaşmazlıklar veya aile bireyleriyle yaşanan kopukluklar, geçmişte çözülmemiş hikayelerin etkisi olabilir. Aile Dizimi, bu çatışmaların altında yatan kök nedenleri ortaya çıkarır ve iyileşme sürecini destekler.

- Maddi sorunlar ve iş hayatındaki tıkanıklıklar: Bazı kişiler sürekli finansal zorluklar yaşadıklarını, para kazanmanın veya başarıya ulaşmanın önünde görünmez engeller olduğunu hisseder. Bu, bilinçaltında “parayla ilgili negatif inançlar” ya da aileden gelen yok-sulluk ve kayıpların enerjisel etkisi olabilir. Aile Dizimi, bu blokajları fark edip serbest bırakmaya yardımcı olur.

- Sağlık sorunları: Bilimsel olarak da desteklenen epigenetik çalışmalar, bazı hastalıkların sadece fiziksel değil, duygusal ve bilinçaltı düzeyde de aktarılabildiğini gösteriyor. Özellikle kronik rahatsızlıklar, aile geçmişinde sıkça görülen hastalıklar veya sebebi bulunamayan fiziksel rahatsızlıklar, Aile Dizimi ile incelendiğinde, geçmişten gelen bir travmanın sonucu olabilir.

- Depresyon, kaygı ve içsel huzursuzluk: Hayatta sürekli bir eksiklik, değersizlik, yalnızlık hissediyorsanız, bunun nedeni bazen atalarımızdan gelen çözümlenmemiş yas ve travmalar olabilir. Aile Dizimi, bu hislerin fark edilmesini ve içsel özgürleşmeyi sağlayarak bireyin kendini daha huzurlu hissetmesine yardımcı olur. İçsel huzursuzluk yaşayan bireylerde yapılan araştırmalarda Anksiyete ile ilgili 600genin sorumlu olduğunu biliyoruz.

- Kendi hayatını yaşayamadığını hissetme: Bazen bireyler, kendi hayatlarını değil de ailelerinin yazdığı bir senaryoyu oynuyormuş gibi hisseder. “Kendi yolumu bulamıyorum,” “Hep bir şeyler beni engelliyor,” gibi düşünceler, bilinçaltındaki sadakat bağlarından kaynaklanabilir. Aile Dizimi, kişinin kendi özgün yolunu bulmasına ve ailesinden bağımsız bir şekilde kendi hayatını yaratmasına olanak tanır. Sonuç olarak, Aile Dizimi bireyin kendi hayatını bilinçli bir şekilde yönlendirebilmesi için güçlü bir farkındalık aracıdır. Kendi içsel blokajlarını fark eden birey, geçmişin yüklerinden özgürleşerek daha sağlıklı, mutlu ve dengeli bir hayat sürebilir.

İnsanlar bu tarz terapileri seçerken nelere karar vermeli ve nelere dikkat etmelidir?

Öncelikle, kişinin neye ihtiyaç duyduğunu doğru bir şekilde belirlemesi çok önemli. Aile Dizimi ve epigenetik çalışmalar gibi yöntemler, kişinin bilinçaltındaki kalıpları fark etmesine ve hayatındaki tekrar eden döngüleri dönüştürmesine yardımcı olur. Ancak, bu çalışmalara yönelmeden önce bireyin kendine şu soruları sorması faydalı olabilir:

Benim hayatımda sürekli tekrar eden bir döngü var mı?

Kendi çabalarımla çözemediğim içsel çatışmalar ya da engeller hissediyor muyum?

Aile geçmişimden gelen bir yük ya da bilinçaltı bağımlılıklarım olabilir mi?

Bu sorulara yanıt aramak, bireyin hangi yöntemin kendisine uygun olduğunu anlamasına yardımcı olacaktır.

Terapist veya kolaylaştırıcı(koç/uygulayıcı) seçerken dikkat edilmesi gerekenler:

-Eğitim ve uzmanlık alanı:

Terapist veya danışmanın aldığı eğitimler, hangi yöntemlerde uzmanlaştığı ve uygulamalarının bilimsel temellere dayanıp dayanmadığı mutlaka araştırılmalıdır. Aile Dizimi gibi çalışmalar derin bilinçaltı dinamikleriyle ilgilendiği için, uygulayıcının etik ilkelere bağlı olması çok önemlidir.

-Güven duygusu:

Bu tür terapiler, kişinin bilinçaltına ve duygusal dünyasına derinlemesine bir yolculuk içerdiği için, çalışmayı yürüten kişiyle güven ilişkisi kurmak çok önemlidir. Danışanın kendini rahat ve güvende hissettiği bir terapist ile çalışması, sürecin verimli olmasını sağlar.

-Kendi sürecine saygı göstermek:

Bilinçaltı çalışmaları bazen hızlı dönüşümler sağlasa da her bireyin süreci farklı işler. Beklentilerin gerçekçi olması ve kişisel gelişimin bir süreç olduğunu kabul etmek gerekir. Çalışma sonrası anında büyük değişimler beklemek yerine, farkındalık kazanmaya ve küçük değişimlerle ilerlemeye odaklanmak önemlidir.

-Etik ve profesyonellik:

Danışmanın etik kurallara bağlı olması, bireyin duygusal güvenliğini ön planda tutması gerekir. Hiçbir danışman, bir bireyin sorunlarını "mucizevi" şekilde çözeceğini vaat etmemelidir. Bilinçaltı çalışmaları, bireyin kendi içsel farkındalığını artırarak değişimi mümkün kılar.

-Grup ya da bireysel çalışma tercihi:

Bazı kişiler grup ortamında kendini daha rahat hissederken, bazıları bireysel çalışmayı tercih edebilir. Grup çalışmalarında, kolektif bilinç ve enerji paylaşımı süreci desteklerken; bireysel çalışmalarda daha derinlemesine ve özel bir analiz yapılabilir. Kişi, kendi ihtiyaçlarına göre hangi yöntemin kendisine daha uygun olacağını değerlendirmelidir. Sonuç olarak, kişinin kendini en iyi şekilde ifade edebileceği, güven duyduğu ve uzmanlığına inandığı bir terapist veya danışmanla çalışması, sürecin en sağlıklı ve verimli şekilde ilerlemesini sağlar.

Aile Dizimi seanslarımız ne şekilde oluyor?

Aile Dizimi seansları grup çalışmaları ve bireysel seanslar olmak üzere iki farklı şekilde gerçekleştiriliyor. Hangi yöntemin seçileceği, danışanın ihtiyacına ve konfor alanına bağlı olarak değişebilir.

Grup Seansları:

Grup çalışmaları, birden fazla kişi bir araya gelir ve her bireyin aile dinamikleri üzerinde çalışılır. Danışan, ailesindeki bireyleri temsil edecek kişileri seçer ve grup içindeki temsilciler sezgisel olarak bu rollere girer. Seans sırasında, bilinçaltında saklı olan duygusal bağlar, aile içindeki dinamikler ve çözülmemiş geçmiş olaylar yüzeye çıkmaya başlar. Bu yöntem, kolektif bilinç ve enerjinin desteğiyle güçlü bir farkındalık sağlar. Danışan, ailesindeki ilişkileri dışardan gözlemleme fırsatı bulur ve bazen tek başına fark edemediği kalıpları keşfeder. Grup seansları, özellikle ilişkilerde yaşanan tekrar eden sorunlar, travmalar ve aile bağlarıyla ilgili derinlemesine çalışmalar için oldukça etkilidir.

Bireysel Seanslar:

Bireysel çalışmalarda, danışan ile yalnızca ben çalışıyorum. Grup seanslarındaki gibi temsilciler yerine, obje, figür ya da semboller kullanılarak bireyin aile sistemi temsil ediliyor. Kişinin bilinçaltında kayıtlı olan duygusal yükleri anlamasına ve çözmesine yönelik özel teknikler uygulanıyor. Bireysel seanslar, daha kişisel ve derinlemesine bir çalışma gerektiren konular için uygundur. Özellikle grup çalışmasına katılmak istemeyen ya da kendi iç dünyasına odaklanarak özel bir analiz isteyen danışanlar için bireysel seanslar daha rahatlatıcı olabilir.

Seans Süreci Nasıl İlerliyor?

Ön Görüşme: Danışanın çalışmak istediği konu belirlenir (ilişkiler, kariyer, sağlık, finansal blokajlar vb.).

Dizim Kurulumu: Aile bireyleri ya da önemli olaylar belirlenir ve bunlar temsil edilir.

Bilinçaltı Açığa Çıkar: Seans sırasında duygusal bağlar, aile dinamikleri ve geçmişten gelen kalıplar fark edilir.

Çözüm ve Dönüşüm Çalışması: Kişinin bilinçaltında taşıdığı yükler fark edilerek alanda ilgili çalışma yapılarak dönüşüm sağlanır.

Seans Sonrası Süreç: Danışana farkındalıklarını sindirmesi ve yeni bilinç yapısını desteklemesi için yönlendirmeler yapılır.

Bu süreç, danışanın ihtiyacına göre şekillendirilir ve her birey için farklı bir yol haritası oluşturulur. Hedef, kişinin geçmişten gelen yüklerden özgürleşerek kendi hayatını bilinçli şekilde yönlendirebilmesini sağlamaktır.

Geçmişte yaşananlar bize nasıl geri dönebilir?

Geçmişte yaşanan olaylar, özellikle çözümlenmemiş travmalar, aile dinamikleri ve bilinçaltı kayıtları, farkında olmadan bugünkü hayatımızı şekillendirebilir. Epigenetik ve bilinçaltı çalışmaları, atalarımızdan gelen bazı duygu ve deneyimlerin nesiller boyunca taşınabileceğini gösteriyor.

Bunu birkaç farklı açıdan ele alabiliriz:

Ailevi Travmaların Aktarımı

Aile içinde büyük bir travma yaşandığında (savaş, göç, kayıplar, ani ölümler, ekonomik çöküşler gibi), bu olayların duygusal etkisi sadece o dönemdeki bireyleri değil, sonraki kuşakları da etkileyebilir. Örneğin; Ailesinde iflas ya da büyük maddi kayıplar yaşayan biri, farkında olmadan "para güvensizdir" inancıyla büyüyebilir ve bu da onun finansal başarılarını engelleyebilir.

Büyük bir kayıp yaşayan bir ailede doğan birey, ailesinin bilinçaltında bastırıldığı yas sürecini taşıyarak, açıklanamayan hüzün ve depresyon hissedebilir.

Tekrar Eden Hayat Kalıpları

Hayatımızda sürekli tekrar eden durumlar yaşıyorsak – aynı tür ilişkiler, aynı iş problemleri, benzer hayal kırıklıkları gibi – bunların kökeni çoğu zaman bilinçaltımıza yerleşmiş geçmiş kodlarla ilgilidir. Bilinçaltı, çözülmemiş bir konuyu tamamlamak için benzer durumları yeniden yaratır. Bu yüzden bazen farkında olmadan aynı döngüyü tekrar tekrar yaşarız.

Bilinçdışı Sadakat Bağları ve Aile İçinde Üstlenilen Roller

Bazen farkında olmadan aile büyüklerimize ya da ebeveynlerimize karşı bilinçaltı düzeyde bir bağlılık hissediyoruz. Bu, "Senin yerine ben çekirim" gibi bilinçdışı sadakat yeminleriyle ortaya çıkabilir.

Annesi mutsuz bir evlilik yaşamış bir birey, farkında olmadan aynı mutsuz ilişki kalıplarını sürdürülebilir.

Babası iş hayatında büyük zorluklar yaşamış biri, kendisini finansal başarıdan alıkoyarak babasının kaderini bilinçaltında devam ettirebilir.

Epigenetik Etkiler ve Genetik Miras

Bilinçaltı dünyasında yapılan epigenetik araştırmalar, travmaların sadece psikolojik değil, biyolojik olarak da aktarılabilir olduğunu gösteriyor. Yani, atalarımızın yaşadığı yoğun stres, korku ya da travmalar, genlerimizde bazı değişikliklere neden olup sonraki nesillere aktarılabilir.

Örneğin;

Büyük kıtlıklar yaşamış bir ailenin torunları, farkında olmadan güvensizlik ve açlık korkusu taşıyabilir.

Savaş ortamında büyümüş bireylerin çocukları, açıklanamayan korku ve kaygı hissiyle büyüyebilir.

Çözüm: Farkındalık ve Dönüşüm

Geçmişten gelen bu etkileri fark edip dönüştürmek mümkündür. Aile Dizimi, epigenetik farkındalık çalışmaları ve bilinçaltı terapileri, kişinin kendi yaşamını geçmişin gölgesinden çıkartarak daha bilinçli ve özgür seçimler yapmasına yardımcı olur. İlk adım, bu etkileri fark etmek ve hangi inanç sistemlerinin bizimle gerçekten uyumlu olup olmadığını sorgulamaktır.

Sonuç olarak; geçmiş, farkında olmadığımız şekillerde bugünkü yaşamımızı etkileyebilir, ancak farkındalık kazanarak bu döngüleri kırmak tamamen bizim elimizdedir.

Ekleme istedikleriniz var mı?

Evet, şunu vurgulamak isterim. Hepimiz sadece kendi bireysel hikâyemizi yaşamıyoruz; aynı zamanda ailemizden ve atalarımızdan gelen bir mirası da taşıyoruz. Ancak bu miras, sadece yüklerden ibaret değil; güçlü yanlarımızı, yeteneklerimizi, içsel potansiyelimizi de içeriyor. Bilinçaltımızda saklı olan bu dinamikleri fark ettiğimizde, geçmişin gölgesinde yaşamak yerine kendi hayatımızın sorumluluğunu alabilir, daha özgür ve bilinçli seçimler yapabiliriz. Değişim cesaret ister. Kendi hayatınızda tekrar eden kalıpları fark ettiğinizde, bunun bir kader olmadığını, dönüştürülebilir bir bilinçaltı programı olduğunu hatırlayın. Her bireyin kendi hayatını bilinçli bir şekilde yönlendirme gücü vardır ve bunun ilk adımı farkındalık kazanmaktır. Geçmişten gelen etkileri dönüştürmek, köklerimizde ve ailemize saygı duyarak ama kendi özgün yolumuzu çizebilmek demektir. Bunu başardığımızda, sadece kendi hayatımızı değil, bizden sonraki nesillerin kaderini de değiştirmiş oluruz. Bu bilinçle hareket eden herkes için içsel yolculuklarının verimli, farkındalıklarının derin ve dönüşümlerinin kalıcı olmasını dilerim. Kendi yolculuğunuzun farkında olun ve geçmişinizin sizi tanımlamasına değil, sizi güçlendirmesine izin verin.

İletişim bilgilerim

WhatsApp 05312605622

e-mail: ozlemkptn@gmail.com

“Aile Dizimi bireyin kendi hayatını bilinçli bir şekilde yönlendirebilmesi için güçlü bir farkındalık aracıdır.”



HAREKETE GEÇMEYE HAZIR OLUN

*“Eğitimlerime katılan birçok kişi, kısa sürede hayatlarında büyük dönüşümler yaşadı. Öğrencilerim ve danışanlarım genellikle daha yüksek özgüven, iç huzur, finansal bolluk ve sağlıklı ilişkiler deneyimliyorlar.” Enerji Çalışma Uzmanı ve Yüz Yogası Eğitmeni Aycan Vatansever ile çok keyifli bir röportaj gerçekleştirdik. “Birebir destek sunarak, dönüşüm sürecinizde yanınızda oluyorum. Eğer gerçekten hayatınızda değişim yaratmak istiyorsanız, benimle bu yolculuğa çıkabilirsiniz. “
Eğer gerçekten değişime hazırsan, seni bekliyorum!*

“ Ayrıca yüz yogası çalışmaları da ruhsal dönüşümün bir parçası olarak, yüz kaslarını güçlendirirken enerjik akışı dengeler ve gençleşme sürecini hızlandırır. ”

Röportaj: Melek Şenol

KAPAK RÖPORTAJI



enerji çalışmalarıyla ilgilenen biri neden sizin eğitimlerinizi almalı? Sizi farklı kılan nedir?

Enerji çalışmalarında derinlemesine bir dönüşüm yaşamak isteyenler için eğitimlerim hem teorik bilgiyi hem de güçlü uygulamaları bir araya getiriyor. Kundalini Reiki, ThetaHealing, Regresyon Terapisi ve Numeroloji gibi yöntemlerle bireyin bilinçaltını, enerji bedenini ve ruhsal potansiyelini açığa çıkıyorum. Ayrıca yüz yogası eğitimimle fiziksel ve enerjisel uyumu sağlarken, kişinin içsel ışığını dışa vurmasına destek oluyorum. Beni farklı kılan, sadece teknikleri öğretmekle kalmayıp, onların dönüşüm sürecinde yanlarında olmam. Danışanlarım / öğrencilerim uygulamaya dayalı eğitimlerim sayesinde, öğrendiklerini anında hayatına entegre edebiliyor.

Birebir destek sunarak, dönüşüm sürecinizde yanınızda oluyorum. Eğer gerçekten hayatınızda değişim yaratmak istiyorsanız, benimle bu yolculuğa çıkabilirsiniz. Eğer gerçekten değişime hazırsanız, seni bekliyorum!

Kundalini Reiki, Money Reiki, ThetaHealing, Numeroloji ve Regresyon Terapisi, Yüz Yogası gibi çalışmalarınız hayatımıza nasıl bir katkısı olur?

Bu çalışmalar, hayatınızdaki tıkanıklıkları açarak daha sağlıklı, bolluk içinde ve dengeli bir yaşama adım atmanızı sağlar. Bilinçaltı blokajlarını temizleyerek hayatınızda yepyeni bir kapı açar. Kendinizi daha hafif, enerjik ve dengeli hissedersiniz. Kundalini Reiki ile yaşam enerjini yükseltebilir, ThetaHealing ile bilinçaltı kalıplarını değiştirebilir, numeroloji ile hayat yolunu keşfedebilir ve regresyon terapisiyle geçmişin yüklerinden arınabilirsin.

Ayrıca yüz yogası çalışmalarını da ruhsal dönüşümün bir parçası olarak, yüz kaslarını güçlendirirken enerjik akışı dengeler ve gençleşme sürecini hızlandırır. Hem ruhsal hem fiziksel olarak yenilenmek istiyorsanız, eğitimlerime katılabilirsin.

Size gelen danışanlar veya öğrencileriniz en çok hangi konularda dönüşüm yaşıyor? Birkaç örnek paylaşabilir misiniz?

Danışanlarımın en çok yaşadığı dönüşümler arasında finansal bolluk blokajlarının kalkması, ilişkilerinde daha sağlıklı bağlar kurmaları ve özgüvenlerini artırmaları bulunuyor. Özgüven eksikliği, finansal bolluk blokajları, ilişki sorunları ve geçmiş travmaları en çok çalıştığımız konular. Örneğin, bir öğrencim iş hayatında tıkanıklık yaşıyordu. ThetaHealing ve Reiki çalışmalarını kısa sürede terfi aldı ve bolluğu hayatına çekti. Bir başka danışanım ise sürekli toksik ilişkiler içinde buluyordu kendini. Regresyon terapisi ile bu döngüyü kırarak sağlıklı bir ilişkiye adım attı. ThetaHealing ve Kundalini Reiki ile iş hayatında büyük sıçramalar yaşayan öğrencilerim var.

Yüz yogasıyla da fiziksel olarak gençleşen, cildindeki sıklığı artıran ve kendine olan sevgisini güçlendiren birçok kişiyle çalıştım. Siz de hayatınızda dönüşüm yaratmak için adım atın, yeni bir başlangıç yapın! Ayrıca hem ruhsal hem fiziksel dönüşümü deneyimlemek isterseniz, sizi de eğitimlerime beklerim!



“Birebir destek sunarak, dönüşüm sürecinizde yanınızda oluyorum. Eğer gerçekten hayatınızda değişim yaratmak istiyorsanız, benimle bu yolculuğa çıkabilirsiniz.”

“ Danışanlarımın en çok yaşadığı dönüşümler arasında finansal bolluk blokajlarının kalkması, ilişkilerinde daha sağlıklı bağlar kurmaları ve özgüvenlerini artırmaları bulunuyor. ”



İlk kez enerji çalışmalarıyla tanışacak biri için hangi eğitimini önerirsiniz? Başlangıç seviyesi için en uygun yöntem hangisi?

Enerji çalışmalarına yeni başlayacaklar için Kundalini Reiki 1. seviye veya ThetaHealing başlangıç seviyesi harika bir seçenektir. Kundalini Reiki, kolay uygulanabilir ve etkili bir enerji aktarım yöntemidir. Reiki ile enerjinizi dengeleyebilirsiniz. Money Reiki ile de finansal anlamdaki blokaj ve aktarımlarınızı belirleyip, şifalandırabilirsiniz. Bu yöntemler, enerjinizi dengelemene, bilinçaltındaki blokajları keşfetmene ve sezgilerini güçlendirmene yardımcı olur. Başlangıç seviyesinde olsanız bile, bu eğitimlerle güçlü değişimler yaşayabilirsiniz. Aynı zamanda yüz yogası başlangıç seviyesiyle de fiziksel ve enerjisel bir uyum sağlayarak, genel ve dinamik bir enerji yaymanı desteklerim. Dönüşüm için ilk adımı atmaya hazır mısınız?

Sosyal medyada çok aktif bir uzmanız. Sizi takip edenler en çok hangi içeriklerinden faydalanıyor?

Takipçilerim en çok, bilinçaltı dönüşüm teknikleri, enerji çalışmalarına dair pratik bilgiler ve günlük yaşamda uygulanabilecek küçük ama etkili ritüellerle ilgileniyor. Aynı zamanda yüz yogası hareketleriyle ciltlerini nasıl sıkılaştırabileceklerini ve genç kalabileceklerini öğrenmeyi çok seviyorlar. Sosyal medyamda her gün paylaşım yaparak, onların hayatlarında fark yaratacak içerikler sunuyorum. Sen de dönüşüm yolculuğunda bana katılmak için takip edebilirsin!

Sizinle çalışan kişiler hayatlarında nasıl değişimler gözlemliyor? Öne çıkan başarı hikayelerinizden bahsedebilir misiniz?

Eğitimlerime katılan birçok kişi, kısa sürede hayatlarında büyük dönüşümler yaşadı. Öğrencilerim ve danışanlarım genellikle daha yüksek özgüven, iç huzur, finansal bolluk ve sağlıklı ilişkiler deneyimliyorlar. Örneğin, bir öğrencim uzun zamandır finansal sıkıntı içindeydi. Kundalini Reiki ve Money Reiki çalışmaları sonrası işinde yükselişe geçti ve gelirini katladı. Bir danışanım ise geçmiş travmaları nedeniyle kendini ifade edemiyordu. ThetaHealing ve regresyon terapisi ile geçmişin ağır yüklerinden kurtulup hafifleyen danışanlarım var ve şu an kendi işini kurmuş durumdadır. Kundalini Reiki ile enerjisini yükselten ve hayatına bolluk çeken kişiler de oldukça fazla. Yüz yogası eğitimim öğrencilerimin üzerinde büyük etkiler yaratıyor. Yüz yogası, sadece estetik bir iyileşme sağlamakla kalmıyor; aynı zamanda kişinin kendine olan güvenini artırıyor, yüz kaslarını güçlendirerek doğal bir gençleşme sağlıyor ve stresin yüz üzerindeki etkilerini azaltıyor. Yüz yogası uygulayan danışanlarım, kısa sürede yüz hatlarının sıkılaştığını, enerjilerinin yükseldiğini ve kendilerini çok daha canlı hissettiklerini söylüyorlar. Yıllardır cildinde değişim görmek isteyen birçok kişi, kısa sürede sıkılaşıma ve gençleşme etkilerini hissetti.

Kendini daha canlı, sağlıklı ve özgüvenli hissetmek isteyenler için bu eğitimler harika bir fırsat sunuyor!

KAPAK RÖPORTAJI

Pendulum (sarkaç), Money Reiki, Kundalini Reiki gibi teknikleri eğitimlerinde nasıl kullanıyorsunuz?

Bu teknikler birbirini tamamlayıcı şekilde çalışır. Sarkaç, bilinçaltındaki blokajları tespit etmek ve enerjiyi yönlendirmek için harika bir araçtır. Money Reiki, finansal bolluk alanında enerji temizliği yaparak akışı açar. Kundalini Reiki ise genel enerjiyi dengeleyerek tüm süreçleri destekler. Bu teknikleri birlikte kullanarak hem bireysel hem de profesyonel çalışmalarınızda maksimum verim alabilirsiniz. Örneğin, Money Reiki ile bolluk enerjisini aktive ederken, Kundalini Reiki ile bedenindeki enerji akışını dengeleyebilirsiniz. Pendulum çalışmaları ise, bilinçaltındaki sorulara yanıt bulmana ve yönünü belirlemene yardımcı olur. Aynı zamanda yüz yogası da enerjinin yüz bölgesinde akışını düzenleyerek, içsel ve dışsal uyumu artırır. Eğitimlerimde bu teknikleri nasıl birleştireceğini adım adım öğrenebilirsin.

Kendi enerjisini dönüştürmek isteyen ancak nereden başlayacağını bilmeyenler için en önemli tavsiyeniz nedir?

Günlük meditasyon, olumlama ve niyet belirleme gibi küçük ama etkili adımlarla başlanabilir. En önemli nokta, dönüşüme açık olmak ve doğru rehberlik almak. Eğer gerçekten değişime hazırsanız, size en uygun enerji çalışmasını belirlemek için rehberlik edebilirim. Dönüşüm sürecine başlamak için önce kendine zaman ayırmalı ve farkındalık geliştirmelisin. Küçük ama etkili ritüeller, meditasyonlar ve yüz yogası gibi bedenini harekete geçiren pratikler, enerjini yükseltmene yardımcı olur.

En önemli şey, harekete geçmek!

Yakın zamanda açmayı planladığınız yeni eğitimler var mı? Katılmak isteyenler nasıl ulaşabilir?

Evet! Yakında yeni bir Yüz Yogası eğitim serisi, Sarkaç Kulanımı, Kundalini Reiki ve Money Reiki çalışmaları başlatıyorum. Bu eğitimlere katılmak isteyenler sosyal medya hesaplarımdan üzerinden benimle iletişime geçebilir ya da doğrudan kayıt yaptırabilirler. Sen de bu fırsatı kaçıрма, enerjini dönüştürmek için şimdi adım at!

Son olarak, okuyucularımıza kendilerini keşfetmeleri için nasıl bir ilk adım önerirsiniz? Şu an bir niyet belirleseler, bu ne olmalı?

Kendini keşfetmek için en güçlü adım, niyet belirlemektir. "Kendi gücümü fark ediyorum ve hayatımda dönüşüm yaratmaya hazırım." diyerek başlayabilirsin. Bu niyet, enerjini harekete geçirerek yeni başlangıçlara kapı açacaktır. Ruhsal gelişim ve enerji çalışmaları, açık bir zihinle başladığında çok daha güçlü sonuçlar verir. Şimdi kendilerine şu soruyu sorsunlar: "Gerçekten neyi değiştirmek istiyorum?" Eğer bu soruya yanıtınız varsa, dönüşüm için hazırsınız demektir! Siz de bu yolculuğa başlamak için eğitimlerime katılabilirsiniz!

Yüz yogası ile bedenle bağ kurabilir, Kundalini Reiki veya Money Reiki ile enerjini yükseltebilirsin. Sarkaç ile rehberlik alabilirsin...

Unutma, değişim seninle başlar!



“Yüz yogasıyla da fiziksel olarak gençleşen, cildindeki sıkılığı artıran ve kendine olan sevgisini güçlendiren birçok kişiyle çalıştım.”



BESLENMEDE BİR DOĞRU YOKTUR ARTIK İSTANBULDAYIZ!

Kişiye özel ve beslenme düzeni olmadan kilo vermenin mümkün ve sağlıklı olmadığını ısrarla vurgulayan Beslenme Uzmanı Elif Melek Avcı Dursun ile sağlıklı beslenmenin püf noktalarını konuştuk.

“Herkes her şeyi belki bilemez belki bulamaz ama arayış içine girdiğimiz zaman bulamayacağımız, erişemeyeceğimiz hiçbir şey yoktur. Kararlı ve kanaatkâr davranırken bir yanda da azmimizi de hiç yitirmeyelim.”

☞ Herkesin farklı şekillerde farklı beslenme modellerine uyum sağlamaları gerekir ve bu yönde beslenme programları hazırlanır. ☞

Röportaj: Banu Çelik

KAPAK RÖPORTAJI



öncelikle okuyucularımızın sizi tanıması için bize biraz kendinizden bahseder misiniz?

Ben 1994 Bolu doğumluyum 2016 yılında Ege Üniversite'sinden mezun olduktan sonra Ankara'ya yerleştim ve burada yüksek lisans eğitimine Başkent Üniversitesi'nde başladım. Halen Başkent Üniversitesi'nde doktora programını sürdürüyorum, en kısa zamanda mezun olup doktora unvanını almayı hedefliyorum.

2016 yılında özel hastanelerde ve çeşitli kurumlardaki çalışma hayatım sonrasında kendi ofisimi açarak Ankara'nın Bağlıca semtinde henüz beslenme ve diyet ofisi yokken ilk ofis açılışımı ben gerçekleştirdim. İnsanların "senin burada ne işin var, buraya kim gelecek" söylemlerine rağmen bir girişimcilik yapmış bulundum ve 2018'den beri aynı bölgede devam etmekteyim.

Bu süre içerisinde 40'tan fazla eğitime katıldım. Seminerler, workshoplar, online eğitimler düzenledim. Çok yönlü bir hayat sürdürmeyi hedefliyorum ve buna yönelik çalışmalar yapıyorum. Zamanı olabildiğince değerlendirilmeye ve kullanmaya çalışıyorum.

Endokrin diyetisyen olarak beslenme düzenimizde en sık yaptığımız hatalar neler?

Endokrin diyetisyen olarak beslenme düzenimizde yaptığımız sık hatalar şöyle; kişilerin kilo artışı veya yaşadıkları beslenme sorunlarının büyük bir kısmının endokrin sistem hastalıkları ile ilişkili olduğunu düşündüğüm için bu alanda çeşitli çalışmalar yaptım. Bunun en büyük örneklerinden bir tanesi; kişiler diyabete yakalanmadan önce vücutları çeşitli sinyaller gönderir. Şeker düşmesi bu sinyallerden biridir. Düzensiz insülin salgımları ve yüksek seyreden açlık kan şekeri belirtileri yaşanır. Bu süreci 5 yıl boyunca düzenli bir şekilde yönetmediklerinde diyabet tanısı konulabilir. Bu diyabet tanısının en büyük sorunlarından bir tanesi tabii ki yaşam kalitesinin düşmesi veya yine benzer şekilde tiroid hastalıklarına yakalandıklarının bilincinde olmamaları. Bir süre sonra hipotiroideye bağlı kilo kaybının engellenmesine sebep oluyor. Dolayısıyla kadınlarda, endokrin sistemi ile ilişkili birçok rahatsızlıkların başında polikistik over geliyor. Ergen ve gençlerde çeşitli farklı hormon bozuklukları olabilir. Biraz da bu alanda çalışmamın sebebi kişilerin "su içsem bile yarıyor veya kendimi sürekli aç hissediyorum asla doymuyorum ve sürekli yemek istediğim var ve ben diyet yapsam da kilo veremiyorum" gibi söylemlerin altında yatan şeyler.

Hormon dengesi ve sağlıklı kilo kontrolü arasında nasıl bir ilişki var?

Hormonları yönetebilirsek beslenmeyi yönetiriz, beslenmeyi yönelebilirsek hormonları yönetir ve kişilerin beslenme sorunlarını çözdüğümüzde büyük ölçüde sağlık sorunlarını da ele almış, süreci yönetmiş oluyoruz. Hormon dengesi için sağlıklı kilo kontrolü ve benzeri bütün aşamalarda, metabolizmayı iyi tanımak gerekiyor, herkese uygulanabilir tek bir diyet programı ve tek bir kalori açığı yoktur. Herkesin farklı şekillerde farklı beslenme modellerine uyum sağlamaları gerekir ve bu yönde beslenme programları hazırlanır. Benim en çok dikkat ettiğim ve kayda aldığım noktalar bunlardır.

Metabolizmayı hızlandırmak için doğal ve sürdürülebilir önerileriniz nelerdir?

Metabolizmayı hızlandırmak için sürdürülebilir önerilerimin başında enerji açığı yaratmak gerekir. Metabolizmamızı enerji açığı yaratarak yani besin alanındaki enerjileri kontrol altına alıp egzersiz ve yürüyüşleri artırarak yapabiliriz. Örneğin; protein ağırlıklı beslenmek metabolizmayı hızlandırabilir ama metabolizmayı en iyi hızlandıran şeylerden bir tanesi dengeli bir şekilde, saatleri kontrol altına alarak beslenmek. Kontrolsüz, saatsiz bir beslenme şekli metabolizmayı yavaşlatır, uzun süreli açlıklar uzun süreli hareketsizlik, uzun süre oturarak çalışmak veya suyu yeterli içmemek Bunlar metabolizmayı yavaşlatan şeylerdir. Metabolizmayı hızlandırabilmek için destekleyici bir rutin elde etmemiz gerekiyor.





Kadınların hormonal döngüsüne göre beslenme alışkanlıklarını nasıl şekillendirmeleri gerekir?

Özellikle kadınların hormon döngüsüne göre beslenme alışkanlıkları şöyle olabilir; adet döngüsünde veya menstrual skrus başlangıçta ve yoğun dönemde kişilerin çikolata, tatlı ihtiyacı artabilir. Buradaki problem, demir ve magnezyum ilişkilerinden kaynaklıdır. Magnezyum, kakao oranı yüksek olan çikolatalarda ve bademde çok yüksek miktarda bulunur. Yine potasyum, kasların kasılma ve gevşeme döneminde en çok ihtiyaç duyduğumuz besin bileşenlerinden bir tanesidir. Sarı ve turuncu meyve sebzelerin potasyum açısından zengin olduğunu söyleyebiliriz. Özellikle bu döngüde şeker alımını sınırlandırdığımızda mensürel dönemde de bu şikayetleri en aza indirebiliyoruz. Örneğin; Omega 3 kaynağı olan somon balığı, chia tohumu bu dönemde sıklıkla tüketilmeli, avokado E vitamini açısından en zengin besinlerden bir tanesidir. Gaz ve şişkinlik yapıcı yiyecek ve içeceklerden katı surette uzak durulmasını isteriz.

Günümüzde artan insülin direnci ve tiroid hastalıkları konusunda bilinçlenmek için nelere dikkat etmeliyiz?

İnsülin direnci birçok kadının farkında olmadığı ve maalesef bozulmuş karbonhidrat, yağ ve protein metabolizması ile karşımıza çıkıyor. Çeşitli polikistik over gibi sendrom türlerinin de yer aldığı bazı durumlarda kilo artışı daha hızlı ve şiddetli olabilmektedir. Tiroid hastalıklarının farkında olmayan birçok kadın var. Eğer hızlı kilo alıyorsanız, kilo vermede zorlanıyorsanız, sık sık acıkıyorsanız, öğlen arasında bekleyemiyorsanız ve kas kütlelenizin yetersiz olduğunu düşünüyorsanız, tiroid hastalıkları ve insülin direnci ile paralel olabilir. Her iki problemde de kişilerin metabolizmasını ve kas yapısını güçlendirmeleri gerekir. Metabolizma dediğimiz şey açken 24 saat boyunca vücudumuzun harcamış olduğu enerjidir. Canlılık faaliyetlerini sürdürmek için metabolik hızı artırabilmek için kas kütlelenini güçlendirmeliyiz. Protein ağırlıklı beslenmeliyiz ama karın çevresindeki yağlanma hızlı bir şekilde artıyorsa "önceden benim göbeğim yoktu artık göbek problemi var" diyorsanız regl düzenin şaşmışsa, insülin direnci ve tiroid hastalıkları ile bağlantılı olabilir.

Televizyon programları ve konuşmalarınızda en çok hangi konulara değiniyorsunuz?

Televizyon programı ve konuşmalarda en çok beslenme eğitimi ve bilincine değiniyorum. Birçok insan maalesef bunu çok göz ardı edip doğrudan ilaç kullanımı, ameliyat gibi yöntemleri tercih ediyor. Bu durum sorunlarını daha da büyük hale getirmelerine sebep olabiliyor. Burada da her yolun diyetle çıktığını unutmamak gerektiğini belirtmek isterim. Diyet uygulaması disiplinize eden bir süreçtir, disiplinden, düzenden ve eğitimden kaçtıkça maalesef bu sarmanın en orta ve en düşükümlü kısmına düşüyorsunuz.

Örneğin; herhangi bir Bereatrik (cerrahi) operasyon geçirdiğinizde bu sürecin beslenmeyi yönetmeden olması düşünülemez, böyle bir durum maalesef yok. Dolayısıyla siz sağlıklı ve normal bir vücut yapısına sahipken diyet yapmakta zorlanıyorsanız, ameliyat veya çeşitli girişimsel tedaviler sonrası başarıya ulaşma ihtimalinizin çok yüksek olacağını lütfen düşünmeyin. Diyetle uyum sağlayamayan kişilerin farklı sorunlarla da başa çıkmak zorunda kaldığını söyleyebiliriz. O yüzden beslenmeye özen göstermenin, diyetisyene danışmanın önemine her zamankinden çok dikkat çekiyorum. Birçok hastalık beslenme ile bağlantılı veya beslenme ile ilişkilidir. Bir söz vardır "yedikleriniz ilacınız olsun" diye ve tabii doz ilişkisi de var. Besinlerin, maddelerin ilaç veya zehir etkisini gösteren şey dozudur. Gıdalarımızda da aynı durum söz konusu, gıdalar konusu çok geniş bir yelpaze ve ben her zaman evde tencerde pişen yemek taraftarıyım. Ev yemeklerinin sayısı azaldıkça, obezlerin sayısı arttı diyebiliriz. Evde pişen, hazır olmayan Fastfood içerikli olmayan yiyecekleri tükettiğimizde, kilo probleminin büyük ölçüde önüne geçebileceğiz.



Elif Melek'le
Başta'nın
Başarı

“Metabolizmayı en iyi hızlandıran şeylerden bir tanesi dengeli bir şekilde, saatleri kontrol altına alarak beslenmek.”

Kitap yazma süreciniz nasıl gelişti? Okuyucularınız hangi konularda en çok geri dönüş yapıyor?

Yaklaşık 2020 yılından beri gördüğüm, bildiğim her şeyi toparlamaya çalışıyorum fakat şöyle bir durum söz konusu. Benim çok fazla blok tarzı yazıları var. Bunların hepsi güncel yazılar ve bunların günlük düzene göre olmasını istiyorum. Herhangi bir şekilde aksamasını istemiyorum. Dolayısıyla toparlama aşamasına henüz geçemesem de bir kitap derlemesi yapmaya çalışıyorum. Aynı zamanda akademik yayınlar ve doktora test sürecinde olduğu için kitabımı en kısa zamanda okuyucu ile buluşturmak istiyorum.

Sağlıklı beslenme ve psikoloji arasındaki ilişkiyi nasıl değerlendiriyorsunuz?

İnsanların en çok "kısa zamanda nasıl hedeflediğim kiloya ulaşıyorum, fit olurum veya fazla kilolarımı yok ederim" gibi düşünceleri oluyor. Biz bunların cevabını vermeye en doğru şekilde çalışıyoruz diyebilirim. Sağlıklı beslenme ve psikoloji arasında çok güçlü bir ilişki var. Yetersiz ve dengesiz beslendiklerimizde mental olarak da kendimizi iyi hissetmiyoruz ve bu durum daha fazla yememize sebep oluyor. Ya da besinlere daha fazla ilgi duymamıza, şeker ve tatlıyı daha çok aramamıza ve sevmemize neden oluyor. Bunların hepsi maalesef hızlı bir şekilde kilo aldıyor veya tam tersi kilo aldığımız için yine yanlış beslenmeye her zamankinden daha fazla yönelebiliyoruz. Bunlar da diğer farklı problemlerden birkaçı diyebiliriz.

Takipçilerinize sosyal medya üzerinden sağlıklı yaşam konusunda nasıl rehberlik ediyorsunuz?

Kısa zamanda her şeyi açıklamak gibi yeni bir trend var. Ben bunu doğru bulmuyorum örneğin; obezite tedavisini sağlarken biz sadece ve sadece limonlu su, sirkeli su veya belli başlı gıdaları tüketerek kilo veremeyiz. İnsanlara "bunun yolu budur, çözümü budur" gibi bilgiler veremeyiz. Beslenmek, kişiye özeldir ve bazı sağlık sorunlarına yönelik nelerin sebep olabileceğini sunmaya çalışıyorum. Çünkü bizim mesleğimizde tek bir doğru yoktur diyebilirim.

Gelecekte hayata geçirmek istediğiniz projeleriniz arasında neler var?

Gelecekte hayata geçirmek istediğim projelerin arasında 30 yaşına kadar olan hedeflerim vardı. 30, 35, 40 yaş ve ilerisi olarak ben bunu derecelendirdim. Tabii ki gelişen ve değişen dünyada beklentilerimiz her geçen gün daha farklı olabiliyor. Açıkçası 10 yıl önceki kendimden beklentim, şu an ve 10 yıl sonrasındaki kendimden beklentim arasında dağlar var. Birçok şeyi yaşayarak görüyor ve tecrübe ediyoruz. İlk hedefim, eğitim sürecini iyi bir şekilde tamamlamak ve aldığım eğitimi tecrübe ile birleştirerek işin hem teori hem pratik kısmında birçok insana daha fazla fayda sağlamak. Ankara'da 2 tane ve İstanbul'da bir tane olmak üzere şu an 3 tane ofisim var ve bu ofisleri bir Limited Şirket olarak düşünmüyorum. Tam tersi bütün danışanlarla birebir ilgilendiğim ve birebir iletişimde olduğum bir süreci takip etmeye çalışıyorum. İlerleyen süreçlerde hedeflerimin başında, beslenme bilimlerinin farklı yönleri ile bezenmiş, sürdürülebilirliğin daha yoğun olduğu, ekolojik dengeyi gözettiğimiz ve hastalıklarla beslenme ilişkisinin çok daha yoğun bir şekilde ele alınacağı projeler geliyor. Yine aynı şekilde meslektaşlarımıza yönelik eğitimler kurgulamayı planlıyorum. Çünkü üniversitede almış olduğunuz eğitim tek başına yeterli olmuyor ve insanların sağlık sorunları veya şikayetleri her geçen gün daha farklılaşmaya başlıyor. Sadece bir meslek erbabı olarak değil bir vatandaş, bir insan olarak diğer insanlara "nasıl daha yararlı, daha faydalı ve daha efektif yaklaşabiliriz" soru ve cevapları içerisindeyim. Herkes her şeyi belki bilemez belki bulamaz ama arayış içine girdiğimiz zaman bulamayacağımız, erişemeyeceğimiz hiçbir şey yoktur. Kararlı ve kanaatkâr davranırken bir yanda da azmimizi de hiç yitirmeyelim.



“Diyet uygulaması disiplinize eden bir süreçtir, disiplinden, düzenden ve eğitimden kaçtıkça maalesef bu sarmanın en orta ve en düğümlü kısmına düşüyorsunuz.”



“ Beslenmeye yetinme, danışmanlık konusunda her bir diyetisyenliğin önemine her zamankinden çok dikkat çekiyorum. ”



OBEZİTEYİ HASTALIK OLARAK KABUL ETMELİYİZ

“Ülkemizde bu konuda maalesef büyük bir bilgi eksikliği var. Hasta yakınlarının bazıları kulaktan dolma duydukları yanlış bilgilerle hastaları korkutuyorlar.

Öncelikle toplum olarak obezitenin bir hastalık olduğunu kabul etmemiz gerekir. Belirli bir vücut kitle indeksi sonrası tedavi yöntemlerinden en etkili ameliyatlardır. Hasta ve yakınları ameliyat ile tedaviden değil, hayati risk yaratan fazla kilolardan korkmalıdır. Obezite, şeker, tansiyon, kalp krizi, felç gibi birçok hastalığa şapka çıkaran bir faktördür. Bu açıdan bakmak önemlidir. Ameliyat sonrası çevre desteği hastanın cesaret ve motivasyonu açısından önemlidir.”

Obezite Cerrahi Operasyon Koordinatörü Didem Yıldırım'dan halk adıyla 'Mide Ameliyatları' hakkında çok değerli bilgiler edindik. Bu süreci yaşayan biri olarak, deneyimlerini ve operasyon öncesi-sonrası tüm detayları bizlerle paylaşan Didem Hanıma teşekkürlerimizi iletiyoruz.

☞ Obezite, şeker, tansiyon, kalp krizi, felç gibi birçok hastalığa şapka çıkaran bir faktördür. Bu açıdan bakmak önemlidir. ☞

Röportaj: Banu Çelik

KAPAK RÖPORTAJI



Obezite cerrahisi nedir? Obezite cerrahi koordinatörü olarak sizin görevleriniz nelerdir?

Obezite cerrahisi bir diğer adıyla 'Bariatrik Cerrahi' vücut kitle indeksi 35'in üzerinde olan, diyetisyen gözetiminde beslenme, egzersiz, medikal tedavi gibi yöntemlerle kilo veremeyen obezite hastalarına uygulanan ameliyatlardır. Obezite cerrahi koordinatörü olarak görevlerim; birlikte çalıştığım doktorun hasta randevularını, kontrollerini, ameliyatları detaylarıyla koordine etmek, hastaların ameliyat öncesi-sonrası tüm süreçlerinde ihtiyaç ve sorularına destek sağlamaktır. Obezite cerrahisi geçirmiş biri olmam hastalarımıza büyük bir artı sağlıyor.

Obezite cerrahisi geçiren hastaların uzun vadeli başarı oranları hakkında neler söyleyebilirsiniz?

Uzun vadede hangi operasyonlardan sonra kişi tekrar kilo alıyor ona bakmak lazım. Rny gastrik bypass doktorumuzun en sık yaptığı yöntemlerdendir. Bağırsak bağlantılı bir operasyon olduğu için az yemenin yanı sıra kaloriyi azaltan bir operasyondur. Bu sebeple geri kilo almak tüp mideye oranla daha düşüktür. Sonuç olarak her operasyon sonrası beslenmeye dikkat etmek şarttır.

Ameliyat sonrası dönemde hastaların karşılaşılabileceği en büyük zorluklar nelerdir ve bu zorlukları aşmaları için hangi destekleri sunuyorsunuz?

Ameliyat sonrası 2 gün hastane yatışı oluyor. Hastalarımız evlerine dönerken ağrsız ve sağlıklı oluyorlar. Normal hayatlarına devam edebiliyorlar. Belirli bir süre (1 ay kadar) ağır kaldırmıyorlar. 4 haftalık bir beslenme düzenine uyuyorlar. Bunun dışında ameliyat sonrası her türlü durum ve sorularında bize ulaşıp destek alabiliyorlar.

Obezite cerrahisi sonrası kilo verme sürecinde psikolojik desteğin rolü nedir? Hastalarınıza bu konuda nasıl yardımcı oluyorsunuz?

Hastalar muayene sırasında hem fiziki hem psikolojik açıdan değerlendiriliyorlar. Bunun yanı sıra ameliyat öncesi checkup yapıyor ve her hastamız mutlaka psikiyatri muayene onayından geçiyor. Herhangi bir psikolojik destek gerek görülürse öncesi veya ameliyat sonrası psikolog/psikiyatri desteğine yönlendiriliyorlar. Hastanın psikolojik açıdan hazır olması bizim için en önemli kriterlerdendir.

“Toplum olarak obezitenin bir hastalık olduğunu kabul etmemiz gerekir.”







“ Empati yapmak, sabırlı olmak, disiplinli ve kurallı çalışmak bizim işimizde çok önemlidir. ”



Obezite cerrahisi geçirmiş bireylerin beslenme alışkanlıklarında ne tür kalıcı değişiklikler yapmaları gerekiyor?

Cerrahi sonrası hangi ameliyatı olurlarsa olsunlar, katı-sıvı ayrımı yapmak ve asitli içecek tüketmemek gibi belirli ana kurallar vardır. 3 ana 3 ara öğün şeklinde ve protein ağırlıklı beslenme önerilir. Hastalarımız 4 hafta verilen beslenme düzenine uymalıdır. Ameliyat sonrası diyet yapmak yerine sağlıklı ve dengeli beslenme tavsiyemizdir.

Cerrahi müdahale sonrası fiziksel aktiviteye ne zaman başlanmalı ve hangi tür egzersizler önerilir?

4 hafta ağır kaldırmamak önemlidir. Bu süreçte mutlaka her gün yürüyüş önerilir. Hastalarımız 6.hafta doktor kontrolünden sonra her türlü spora başlayabilmektedir.

Obezite cerrahisinin diyabet, hipertansiyon gibi obeziteyle ilişkili hastalıklar üzerindeki etkileri nelerdir?

Ameliyat türüne göre değişen bir durumdur. Rny gastrik bypass, metabolik etkisi sebebiyle özellikle şeker hastalığı (tip 2 diyabet), hipertansiyon gibi yandaş hastalıkların tedavisinde etkilidir.

Obezite cerrahisi sonrası kilo verme sürecinde aile ve sosyal çevrenin desteği ne kadar önemlidir?

Ülkemizde bu konuda maalesef büyük bir bilgi eksikliği var. Hasta yakınlarının bazıları kulaktan dolma duydukları yanlış bilgilerle hastaları korkutuyorlar. Öncelikle toplum olarak obezitenin bir hastalık olduğunu kabul etmemiz gerekir. Belirli bir vücut kitle indeksi sonrası tedavi yöntemlerinden en etkili ameliyatlardır. Hasta ve yakınları ameliyat ile tedaviden değil, hayati risk yaratan fazla kilolardan korkmalıdırlar. Obezite, şeker, tansiyon, kalp krizi, felç gibi birçok hastalığa şapka çıkaran bir faktördür. Bu açıdan bakmak önemlidir. Ameliyat sonrası çevre desteği hastanın cesaret ve motivasyonu açısından önemlidir.

Bu alanda çalışmak isteyen genç profesyonellere ne gibi tavsiyelerde bulunursunuz?

Ben Dr. Fakı Akın hocamla iş hayatımda 11. yılıma girdim. Ben de 2014 senesinde 151 kg ile ameliyat geçirdim ve ortalama 75 kilo verdim. Bu deneyim hastalarla sürecimi kolaylaştırıyor. Empati yapmak, sabırlı olmak, disiplinli ve kurallı çalışmak bizim işimizde çok önemlidir. Hastaların kilo verip sağlıklarına kavuştuğuna şahit olmak da benim motivasyon sebeplerimdir.

Gelecekte obezite tedavisi ve cerrahisi alanında ne tür yenilikler ve gelişmeler bekliyorsunuz?

Farmakolojik tedavilerde yenilikler şu an morbit obez hastalar için yetersiz görünüyor. Bunun haricinde endoskopik yöntemlerde yenilikler üzerine çalışılıyor, cerrahide ise robotik operasyonlar, yeni nesil operasyonları oluşturacağına benziyor.

Instagram: @didemyildirimofficial

Telefon: 05443451258



“Ülkemizde bu konuda maalesef büyük bir bilgi eksikliği var. Hasta yakınlarının bazıları kulaktan dolma duydukları yanlış bilgilerle hastaları korkutuyorlar.”



Nefesle Dönüştürücü Yaşam Koçluğu Nedir ve Nasıl Çalışır?
Nefesle dönüştürücü yaşam koçluğu, bireylerin nefes alışkanlıklarını analiz ederek, doğru ve bilinçli nefes teknikleriyle fiziksel, zihinsel ve ruhsal dengelerini sağlamalarını hedefler. Bu yöntem, bireyin kendini tanımasını, duygusal blokajlarını serbest bırakmasını ve potansiyelini keşfetmesini sağlar. Nefes teknikleri, koçluk sürecine entegre edilerek daha derin bir dönüşüm yaratılır.

Doğru Nefes Almanın Fiziksel ve Ruhsal Sağlığımıza Etkileri Nelerdir?

Fiziksel Etkiler: Hücrelere yeterli oksijen taşıdığı için enerji artar, bağışıklık sistemi güçlenir, stres hormonu azalır ve cilt sağlığı iyileşir.

Ruhsal Etkiler: Doğru nefes, zihni sakinleştirir, duygusal dengeyi sağlar ve meditasyon etkisi yaratarak bireyi içsel huzura ulaştırır.

Günlük Hayatın Stresini Azaltmak İçin Basit Ama Etkili Bir Nefes Tekniği Önerilebilir Misiniz?

Stresi azaltmak için kullanabileceğiniz bir yöntem, "4-4-4-4 Kutlama Nefesi" tekniğidir. Bu yöntem, zihni sakinleştirmek ve bedeninizi dengede tutmak için oldukça basit ama güçlüdür:

4 saniye burundan nefes alın, karnınızın hafifçe şiştiğini hissedin.

4 saniye nefesi tutun, bedeninizde nasıl dolaştığını fark edin.

4 saniyede yavaşça nefesi verin.

4 saniye duraklayın.

Bu döngüyü 4-5 kez tekrarladığınızda, sakinlik ve dinginlik hissedeceksiniz. Günün her anında uygulayabilirsiniz!

Nefes Farkındalığı Kazanmak İsteyen Biri Nereden Başlamalı?

Beşire Bulut Nefes Sistemi olarak danışanlarımızı ilk andan itibaren destekliyor, onlara özel yol haritaları sunuyoruz. Bireysel veya grup seanslarımızla başlayabilir, Türkiye genelindeki 2 günlük başlangıç kamplarımıza katılarak farkındalık dolu bir adım atabilirsiniz. Nefes yolculuğunuzda rehberlik etmek için buradayız!

Nefes Seansı, Kişisel Dönüşümde Nasıl Bir Rol Oynuyor?

Nefes; ruh, beden ve zihin arasındaki en güçlü bağıdır. Nefes seansları, bilinçaltındaki blokajları ve duygusal travmaları serbest bırakmaya yardımcı olur böylece bireyin yaşamındaki tikanlıkları açılır, özgüvenini artar ve kendini yeniden keşfetmesini sağlarız. Bu süreç, geçmişin yüklerinden arınarak yeni bir başlangıç yapma fırsatı sunar.

Röportaj

“DOĞRU NEFESLE GÜÇLÜ VE HUZURLU OL”

2019 yılından itibaren Beşire Bulut Nefes sistemini uygulayan, tecrübeli nefes koçlarından Selde Övgüm DEĞİRMENCİ ile Nefes Teknikleri ve Yaşam Koçluğu üzerine keyifli bir röportaj gerçekleştirdik.

Röportaj: Banu Çelik

“ Doğru nefes, zihni sakinleştirir, duygusal dengeyi sağlar ve meditasyon etkisi yaratarak bireyi içsel huzura ulaştırır. ”

Seanslarınızda En Sık Karşılaştığınız Problemler Neler ve Bunlara Nasıl Çözümler Sunuyorsunuz?

Stres ve Anksiyete: Rahatlatıcı nefes teknikleriyle sinir sistemi dengelenir.

Uyku Problemleri: Gevşeme ve diyafram nefesiyle uyku kalitesi artırılır.

Duygusal Blokajlar: Nefes seansı ile geçmişten gelen yükler serbest bırakılır.

Her birey için kişisel bir plan oluşturularak ihtiyaçlarına özel çözümler sunulur.

Nefes Çalışmalarıyla Hayatında Köklü Değişimler Yaşayan Danışanlarınızdan Unutmadığınız Bir Dönüşüm Hikayesini Paylaşabilir Misiniz?

Nefes aslında ilk seanstan itibaren etkisini görebileceğiniz bir çalışmadır. Bu sebeple aslında her danışanda ayrı bir değişim hikayesi gözlemlemekte ve hayatlarındaki pozitif değişimlere şahit olmaktayız. Örneğin bir danışanım, yıllarca panik atakla mücadele ediyordu. Nefes seanslarından sonra atakların sıklığı ve şiddeti azaldı. Kendisi sonunda duygusal olarak daha güçlü, özgüveni yüksek bir birey haline geldi. Bugün artık yeni işinde başarılı bir lider olarak ilerliyor. Bu dönüşüm, nefesin gücünü gösteren en güzel örneklerden biri.

Okuyucularımıza, Nefeslerini Doğru Kullanarak Hayatlarında Hemen Fark Yaratabilecekleri Bir Öneri Vermek İsteseydiniz, Bu Ne Olurdu?

Her gün 2 dakika boyunca diyafram nefesi almayı deneyin: Rahat bir oturma pozisyonu alın veya uzanın.

Bir elinizi karnınıza, diğer elinizi göğsünüze koyun.

Burnunuzdan derin bir nefes alın, karnınızın şiştiğini hissedin. Göğsünüzün hareket etmediğine dikkat edin.

Ağızdan veya burnunuzdan yavaşça nefes verin ve karnınızın indiğini hissedin.

Nefes alış-verişlerinizi yavaş, ritmik ve derin tutmaya özen gösterin.

Bu basit uygulama, sadece birkaç dakika içinde stres seviyenizi azaltır, zihninizi sakinleştirir ve enerji seviyenizi yükseltir. Düzenli yaptığınızda hem bedensel hem de ruhsal dengede hissedeceksiniz.

Bunlara ek olarak bu tür çalışmalarda sadece kendi kendine yetmeye çalışmak yerine koçluk desteği almaktan çekinmemelerini de önerebilirim.

“ Her birey için kişisel bir plan oluşturup ihtiyaçlarına özel çözümler sunuyoruz. ”

BİZİ
TAKIPTE
KALIN

SHEANDGIRLS.COM



@sheyoung



SheandGirls



SheandGirls