Ruhsal Uyanış®

KARMİK İLİŞKİLERİ TEMİZLEME PROGRAMI



TELEGRAM

YOUTUBE

INSTAGRAM

FACEBOOK

TANUH® ACADEMY

İÇİNDEKİLER

- Kendimiz Üzerinde Çalışırken Nereden Başlamalıyız?
- Ruhsal Uyanış Youtube Kanalından Temel Bilgiler
- Karmik İlişki nedir? Nasıl Anlaşılır? Nasıl Dengelenir?
- Karmik İlişkileri Temizleme Programı

KENDİMİZ ÜZERİNDE ÇALIŞIRKEN NEREDEN BAŞLAMALIYIZ?

Bu liste, herhangi bir programdan bağımsız olarak, kişinin kendi üzerinde yapması tavsiye edilen en temel çalışmalardır.

1. **Karmik borcumuz var mı ona bakın:**

- "Karmik borç nasıl hesaplanır"
- "Doğum tarihinizle karmanızı öğrenin ve temizleyin"

2. Doğum tarhinize göre yaşam amacınıza bakın:

- "Doğum tarihinizle yaşam amacınızı öğrenin"

3. Biz bu hayatı 9 yıllık döngüler halinde yaşarız. 9 yıllık döngünüzün kaçıncı döngüsünde olduğunuza bakın:

- "9 yıllık döngü ve hesaplaması "

4. Kendi aile karması hayat ağacı modelinizi çıkartın:

- "Ailede huzuru sağlamak! Aile karması nedir, nasıl temizlenir"

KENDİMİZ ÜZERİNDE ÇALIŞIRKEN NEREDEN BAŞLAMALIYIZ?

5. Ataları onurlandırma ve bağ kesme yapın (21 gün):

- "Ölmüş ataları onurlandırma çalışması"

6. Bağ kesme çalışması yapın (21 gün):

- "Bağ kesme çalışması"

7. Kendini geri isteme çalışması yapın (21 gün). Bu çalışma atalardan gelen karma çalışması ile aynı anda yapılmamalı, sonrasında yapılmalıdır:

- "Tam Egemenlik İlanı"

8. Acı bedeni iyileştirmek için "sedona" (serbest bırakma çalışması) yapabilirsiniz.

9. Çocukluk meditayonu yapabilirsiniz:

- "İçindeki Çocuğu İyileştirme Meditasyonu"
- "Çocukluğunuzla Barışma Meditasyonu"

KENDİMİZ ÜZERİNDE ÇALIŞIRKEN NEREDEN BAŞLAMALIYIZ?

10. Bilinçaltı dönüştürme meditasyonu yapabilirsiniz:

- "Bilinçaltı Dönüştürme Meditasyonu"

11. Dengelemeye ihtiyaç duyduğunuz çakralara göre üzerinizde taş bulundurabilirsiniz. Doğal taşlar hakkında Tanuh Academy yararlı bilgiler sayfasında PDF mevcut, dilerseniz indirebilirsiniz:

- "Doğal Taşlar"

12. Numeroloji, Human Design ve Astrolojik haritanıza (Kuzey Ay Düğümü ve Güney Ay Düğümü'ne) bakmanız kendi farkındalığınız açısından önemlidir.

- "Numeroloji" ve "Human Design" alanında Tanuh Academy bünyesinde bireysel danışmanlık hizmeti verilmektedir. Görüşme ayarlamak ve detaylı bilgi almak için iletişime geçebilirsiniz.

İletişim için tıklayınız.

KENDİMİZ ÜZERİNDE ÇALIŞIRKEN NEREDEN BAŞLAMALIYIZ?

- Ayrıca Numeroloji ve Human Design üzerine bilgilerindirici PDF'ler de blog sayfasında mevcut:

  - "Numeroloji" hakkında detaylı PDF

  - "Human Design" hakkında detaylı PDF

13. Günlük yaşantınızda kendinizi gözlemleyin, hangi arketipte olduğunuza bakın. Bunun için Carl Jung'un sunduğu arketipler üzerine bir araştırma yapabilirsiniz.



RUHSAL UYANIŞ YOUTUBE KANALINDAN TEMEL BİLGİLER

"*Karmik İlişkileri Temizleme Programı*"na başlamadan önce, Ruh eşi, Ruh ikizi, Aile karması, 9 yıllık döngüler ve Karma kanunu gibi bazı kavramları tanımak faydalı olacaktır. Bu kavramlar hakkında temel bilgilere, aşağıda bulunan linklere tıkladığınızda Ruhsal Uyanış Youtube Kanalından ulaşabilirsiniz:

- "Ruh eşi nedir? Ruh eşinizi nasıl tanırsınız?
- "Ruh ikizi (Ruh alevi) nedir? Beraberlikte neler yaşanır?
- "Aile karması nedir? Nasıl temizlenir?
- "9 yıllık döngü ve hesaplaması, hayatınıza yön verin"
- "Kısır döngünün sebebini ve çıkma yöntemini öğren! (Karma Kanunu)"
- "Az bilinen 12 adet karma kanunu"

Bir sonraki sayfada, Ruhsal Uyanış Youtube Kanalından da doğrudan izleyebileceğiniz Karmik İlişkiler nedir videosundan kesitler mevcut. Karmik ilişkinin ne olduğunu ve niçin hayatımızda olduğunu anladığımızda, çözümlemeye giden yolu kendimize açabiliriz:

- "Karmik ilişkiniz var mı? Nasıl çözümlersiniz?



Karmik ilişki nedir? Nasıl anlaşılır? Nasıl dengelenir?

Herkesin hayatında bir türlü bağını koparamadığı ilişkiler vardır. Bu ilişkiler; aile, arkadaş, eş veya dost boyutunda olabilir. Yaşadığımız karmik bir ilişki bittiğinde; aslında onun bizi olgunlaştıran, büyüten ve kendi döngümüzü kırmamıza vesile olan bir ilişki türü olduğunu algılarız. Bu ilişkiler, sağlıklı olmayan ve içerisinden ders çıkarmamız gereken ilişkilerdir. İlişki içerisinde kendimizi zaman zaman mutlu hissetsek de, muhakkak bir olumsuzluk sezeriz. Yakamızı bırakmayan bir endişe söz konusu olur. Karmik ilişkileri dengeye getirmeye şu soruları farkındalığımıza taşıyarak başlayabiliriz:

Ben ne istiyorum?
Ben kimi istiyorum?
Benim mutlu bir ilişki için ihtiyacım olan şey nedir?

Karmik bir ilişki içerisinde olduğumuzu nasıl anlarız?

Eğer:

- O kişiyi, daha önceden tanıyor gibi hissediyorsanız (en belirgin işareti budur)
- Kendinizi onun yanında “yanlış anlaşılmış” veya “hayal kırıklığına uğramış” hissediyorsanız
- İçinde bulunduğunuz ilişkide kendinizi “ait hissedememe” haliniz varsa
- Sürekli engeller ile mücadele etme hali sizi düşündürüyorsa
- Yaşadığınız bu ilişki sizde bağımlılık yapıyorsa

Bu ilişki muhtemelen karmik bir ilişkidir.

Eş olan kişilerde, karmik ilişkinin "sonsuz aşk" olduğu düşünülür. Aileniz ise size bir türlü kopartamadığınız bir bağ gibi gelir. Eğer ilişkinizde karma varsa, sınav da mutlaka vardır.

Karmik ilişkilerin aynı anda sizi hem zorlarken hem de tamamlıyormuş gibi görünmesinin tek amacı, gelişiminize hizmet etmesidir. Size, bitmemiş bir dersi öğretmek ve karmanızı dengelemek için bu kişilerin geldiğini algılayarak farkındalıkta olmak gerekir.

Karmik ilişkide kişilerin hayatımıza gelmesi de gitmesi de olaylı bir şekilde gerçekleşir. Hayatınıza birden girerler, aranızda güçlü bir bağ oluşur ve birden giderken de gürültülü giderler. Bir kez hayatınızdan çıkıp gittiklerinde, bir daha da hayatınıza gelmezler. Alacaklar alınır ve verilecekler verilir gibi de düşünebilirsiniz.

Hayatınıza sizi olgunlaştırma ve büyütme enerjisi ile giren kişiler oldukları için, aslında bir *ayna* görevi görürler. Yaşadığınız ilişkide; kendinizi yetersiz, korku içinde ve hata yapma korkusu içinde bulursunuz. Her an tetikte bulunduğunuz bir ilişki türüdür. Düşünceleriniz size bu ilişkinin bir anlamı olmadığını söyler ve öfke hissettirir. Çünkü bu birliktelik genel olarak bencillik üzerine kuruludur ve birbirinize karşı çok güçlü duygular hissetmeniz muhtemeldir. Size hiçbir şey yapmayan biri karşısında; panik, öfke ve nefret halinde olduğunuzu görürsünüz. Bu ilişki içinde kendinizi sıkışmış hissedersiniz.

Birlikteliğiniz, ortak olarak çalışmak yerine, iki bireyin bencil ihtiyaçları üzerine kuruludur. İçsel olarak size kötü geldiklerini bilir ama yine de onlara dönmeye devam edersiniz. Yaşarken açıklayamadığınız "dejavu" gibi tuhaf bir hisse kapılırsınız.

Bir türlü birbirinizin hayatından çıkamazsınız ve çıkartamazsınız. Bir dargın bir barışık halde ne birbirinizden kopabilirsiniz ne de bir arada olabilirsiniz.

Kendinizi tanımakta zorlandığınız tepkiler verirsiniz. İçinizdeki öfkeli, kıskanç, mutsuz, toksik tarafın uyandığını hisseder ve olmadığınız birine doğru evrilirsiniz. Durmadan karşınızdaki partnerinizi dizginleme, bastırma, yola getirme çabası içinde olursunuz. Bundan dolayı kendinizi pek çok konuda yetersiz, rahatsız hissedersiniz. İçinizden bir ses bu ilişkinin bir anlamı olması gerektiğini söyler ama bencillik ön planda kalır. Biz olmayı hissedemezsiniz, iletişimsizlik ve yanlış anlaşılmalar yaşarsınız. Çok fazla inişleri ve çıkışları vardır. Asla tutarlı değildir. Her şeyin mükemmel göründüğü anlar mutlaka gelir, ancak hemen sonrasında bir sınanma meselesine dönüşür. Tekrarlanma eğilimi içindedir.

Karmik ilişkiler; birbirine baskı kurma, sorgulama ve zorlama gibi içsel bir bağ oluşturma eğilimi içinde olur. Onlara tüm zamanımızı, enerjimizi vermekten başka bir seçeneğimiz olmadığını hissederiz. Tüm korkularımızı yüzeye çıkartır ve onlara ışık tutar. Karmik ilişkideki kişi, aslında bilinçaltımızda var olan; aşk, güven, sadakat, koşulsuz sevgi, gelecek kaygısı, değersizlik duygusu gibi düğümleri çözmek için gelmiştir. Geçmiş travmalar mutlaka aydınlanır, bu kaçınılmazdır. Bilinçaltımızı dengeye getirmeden, bir uyanış söz konusu olmaz.

Karmik ilişkiler içinizdeki en kötüyü ortaya çıkartır. Bir anda etrafınızda eleştirdiğiniz, yargıladığınız hatta beğenmediğiniz kişiye dönüşürsünüz. Tüm inişleriyle, çıkışlarıyla yanlış iletişimiyle, birbirine bağımlılığıyla sizi bitkinleştirir.

Özellikle bir aradayken zihinsel, duygusal, enerjisel olarak yorucu bir hale gelir. Sanki bırakamazsınız gibi hissedersiniz, sizi tüketir. Ayrılmak için bahaneler bulursunuz ama ayrılamazsınız. İstersiniz ve bahanelere sığınırsınız. Çünkü bağlantınızın çok güçlü olduğu ve sürmesi gerektiği gibi bir his gelir içimize. Ancak, bu birliktelikler asla sürmez. Sonunda, doğru zaman geldiğinde ve iyileşme gerçekleştiğinde ikiniz de kendi yolunuza devam edersiniz.

Karmik ilişkileri temizlemek geçmiş travmaları şifalandırır. Korkuları çözer ve dinamik ilişkileri temizler. Ruhtaki görünmeyen yaraları iyileştirir. Yıkıcı döngüler artık son bulur. Karma duyguları serbest bıraktığınızda, ruhunuzu huzura kavuşturmayı bilen iç dünyanız ile -yani kendiniz ile- barışık olduğunuzda, karmik bağlar artık sonlanır. Karmik bağı sonlandırmanın yolu kendimize sorular sormaktır:

Kendi değerimin farkında mıyım?
Mutlu bir ilişki için ihtiyacım olan şey nedir?
Ben aslında ne istiyorum?
Kendime neyi layık görüyorum?

Karmik ilişkiler bizi bu soruların cevaplarını bulmaya iter ve aslında kendi değerimizi kendimize gösterir. Bu soruların cevaplarını bulduğumuzda yani kendi değerimizi gördüğümüzde bu karmik ilişki de biter.

Karmik bir ilişki içinde bu soruları cevaplarken tavrınız net olmalıdır. Hislerinizi yazabilmelisiniz.

“BEN ARTIK NEYİ İSTEYİP NEYİ İSTEMEDİĞİMİ BİLİYORUM”

Dediğiniz anda artık bağı kesersiniz. Olanı affetmeye, kabul etmeye, anlamaya başlarsınız. Karşılaştığınız kişiye teşekkür edene kadar bu döngünün devam edeceğini bilmeniz çok önemlidir. İnanmasanız bile karmik ilişkide olduğunuz kişiye “Bana öğrettikleri için minnet duyuyor ve teşekkür ediyorum.” demelisiniz.

Kendi uyanışınızı sağlarken mutlaka öğreneceğiniz ve de öğreteceğiniz şeyler vardır. Kendi bütünlüğümüze doğru yol alırken çok fazla karmik ilişki ile karşılaştık, karşılaşıyoruz ve karşılaşacağız. Ta ki.. farkındalıklarımızı fark edene kadar. Sizin bir kişiyi karmik ilişki olarak etkileyip etiketlememeniz önemli değildir. Önemli olan karşınıza kim ve ne çıktıysa ondan öğreneceğiniz ve ona da öğreteceğiniz bir şey olduğunu bilmektir. Bunu bildiğinizde olan daha değerli olur. Hepimiz tek bir sebep için buradayız… Varoluşumuzun her şeyle bir olduğunun farkına varmak. Buna kadar döngülerimiz olacak. Bu noktada, her zaman birliği ve beraberliği hatırlamamız gerekiyor…

KARMİK İLİŞKİLERİ TEMİZLEME PROGRAMI

İlişki, kişinin kendi dışıyla kurduğu bağlantılardır ve kişi kendini ilişkileri üzerinden tanır. Olmak istediği kişi ile olduğu kişi arasındaki farkları ona yansıtır, fark ettirir ve kendi özüne yakınlaşması için bir fırsat sunar. Bu noktada sağlıklı bir dönüşüm sağlamak adına ilişkilerin karmik açıdan bıraktığı izlerin temizlenmesi önemlidir.

İlişki Olumlamaları

Olumlama, derinlerde yatan bilinçaltı kodlarının dönüşümünü sağlar. Bu nedenle içselleştirilene dek tekrar edilmesinde fayda vardır. Ruhsal Uyanış Youtube kanalında ilişkiler üzerine seslendirilen örnek olumlamalar mevcut:

- "İlişki olumlamaları"
- "İlişkilerinizi düzenleme yöntemi"
- "Öz değer, öz saygı olumlamaları"

Bağ Kesme

Başka insanlarla yaşadığımız deneyimler, o kişiyle aramızda görünmez bağlar oluşturur. Kendi korku, yargı ve beklentilerimizle yarattığımız bu bağlar; kendimiz olmamız ve gelişmemiz önünde bir engeldir. Sağlıklı bir ilişki bu bağlardan arındırılmıştır. Bağ kesme tekniği, kişiler arasındaki sadece negatif bağları keser ve gün içerisinde sabah 4 ve akşam 4 olacak şekilde en fazla 8 kişiye kadar yapılabilir. Ancak, 4 isim aynı anda söylenmemelidir. Birinci kişi için okuma tamamlandıktan sonra ayrı olarak ikinci kişiye geçme şeklinde yapılmalıdır. (Genelde 8 ayrı kişiye tek günde yapmak yerine öncelikle sadece 4 kişiye odaklanmak tavsiye edilir.)

Bağ keserken okunan metin aşağıda yer alsa da, Tanuh Academy Yararlı bilgiler blog sayfasında nasıl bağ kesilir üzerine çok daha detaylı bir PDF mevcut, aşağıda bulunan linke tıklayarak indirebilirsiniz. Anlamı içselleştirerek yapılan bir çalışma çok daha etkili olacaktır:

- “Bağ kesme” çalışması

Sevgili (...isim, soyisim...),
Seninle yaşadığımız ve paylaştığımız tüm hayatlarımda ve şimdiki hayatımda; ilişki süresince bilerek ya da bilmeyerek yaşattığım tüm zorluk ve sıkıntılar için, sana yansıttığım öfke, kırgınlıklar ve negatif duygular için senden özür dilerim.

Lütfen bunu kabul et ve beni bağışla. Ben, seni içtenlikle ve sevgiyle bağışlıyorum. Sevgiyle ya da zorlayarak bana öğrettiğin her şey için sana teşekkür ediyorum. Öğrenmem gerekenler için bana ‘rol arkadaşı’ olduğun için teşekkür ederim.

Şu andan itibaren, seni kendimden ve kendimi senden özgür bırakıyorum. Aramızda yaşadığımız durumun artık çözülmesini seçiyor, bu duruma hizmet eden enerjiler ve varlıkları artık enerji alanımdan serbest bırakıyor, şimdi ve sonsuza dek kaynağa gönderiyorum.
Artık, birbirimize vermiş olduğumuz rollerden kendimi azat ediyorum. Kendimi tamamen ve derinden affediyor ve onaylıyorum. Aramızdaki bağları kesiyorum.
İkimizin de yolu, Yaradan’ın ışık yolu olsun. Hayat yolumuz; akışta, huzurda, dengede olsun her zaman.



Yaratıcılığı ve Düşünce Yetisini Arttırmak İçin “Svadisthana” Çalışması

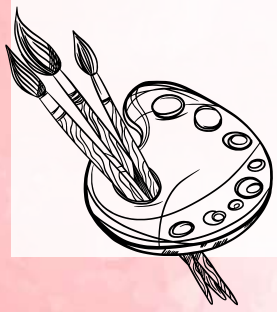


Kağıdınızın başına yukarıdaki şekilleri çiziniz.
Bu şekiller, kendinizi ifade ederken kullanacağınız sembolik harflerdir.

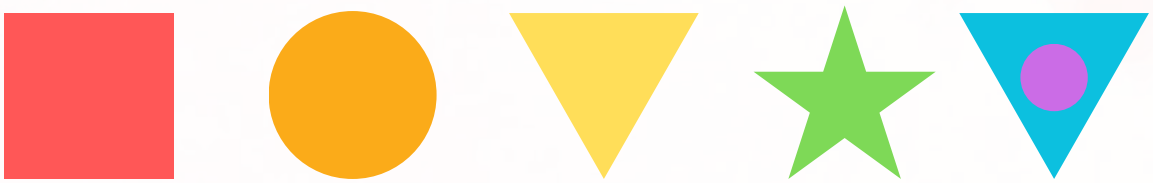
İçinde bulunduğunuz duygu durumunu bu sembol dilini kullanarak ifade ediniz. En az 5 renk olmak üzere, istediğiniz renkleri istediğiniz kadar kullanabilirsiniz.
İstediğiniz şekli istediğiniz kadar ve istediğiniz deseni oluşturacak şekilde kendinizi ifade ediniz.

Bu şekillerin ne kombinasyonlarla bir araya geldiği ve hangi şekli aldığı önemli değil. Sizin içinizden nasıl geliyorsa öyle çizin ve boyayın. Örneğin karenin yarısını turuncu ile çizip diğer yarısını yeşille de çizebilirsiniz.

Bu çalışmanın amacı, yarattığınız düşünce kalıplarının ifade bularak özgürleşmesi ve bu sayede de yaratıcı gücünüzün artmasıdır. Bu çalışma, ‘svadisthana’ çakranın, diğer çakralarla daha yoğun, coşkulu bir ilişki kurabilmesi için de önemlidir.



Yaratıcılığı ve Düşünce Yetisini Arttırmak İçin “Svadisthana” Çalışması



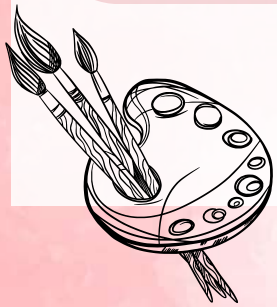
Bu çalışma, zihnimizde sıkışıp kalmış düşüncelerin ifade bulması ve özgürleşmesi adına 7 gün boyunca her gün yapılmalıdır. 7 gün sonrasında tekrardan bu çalışmayı yapmak için önce 3 gün ara vererek zihninizi dinlendirmelisiniz.

Yeniden 7 gün boyunca sürekli bu çalışmayı yaparak;
Sizi ne blokajlıyor?
Ne engelliyor?
Hangi düşünce kalıbında sıkıştınız?
Neyi serbest bırakamıyorsunuz?

Bunları görerek serbest bırakabilir, Svadisthana çakranızın etkili ve coşkulu bir biçimde çalışması için alan açabilirsiniz.

NOT

Bu svadisthana çalışmasını, bağ kesme çalışması ile beraber yaptığınızda, varlığından bile haberdar olmadığınız korku ve sınırlandırmalarınızın ortadan kalkması için çok daha etkili olacaktır.



Ruh Parçalarını Çekme, Toplama

Bir ruh parçası "yaşanmışlığımızdaki yaşanmamışlığa" karşılık gelir. Yaşanan her deneyimde ruh parçaları bırakılır ve ruhun yeniden inşası için bu parçaların geri toplanması gerekir. Bu nedenle pipetle ruh parçalarını toplama çalışması veya Ruhsal Uyanış Youtube kanalında olduğu gibi ruh parçalarını geri çağırma meditasyonları tercih edilebilir:

- "Ruh parçalarını geri çağırma meditasyonu"
- Pipetle ruh parçalarını toplama yöntemi:

Meditasyona oturup gevşeyin, sıfır noktasına gelin.

Ruh parçanızı olduğunu düşündüğünüz yere/anıya/kişiye gidin.

Orada kalan ruh parçalarınıza ait enerjinin rengini, yoğunluğunu görüp fark edin.

Şimdi ağzınıza bir pipet alarak (pipet yoksa da varmış gibi imgeleyerek) o ruh parçalarınızı içinize çekmeye başlayın. Her bir zerrenin pipetin içine gittiğini görün, hissedin.

Tüm ruh parçalarınızı şefkatle içinize çektikten sonra, o deneyime/kişiye/olaya teşekkür ederek yavaşça gözlerinizi açın ve çalışmayı sonlandırın.





Ho'oponopono Tekniği

Ho'oponopono, olumsuz beden ve düşüncelerin temizlenmesi konusunda bir arınma tekniği olarak geçer. İlişkideki kişilere karşı sırayla *"Özür dilerim, lütfen bunu kabul et, teşekkür ederim ve seni seviyorum"* ifadelerini söylemek üzerinedir.

Tanuh Academy Yararlı bilgiler blog sayfasında Ho'oponopono tekniği nedir üzerine detaylı bilgilerin olduğu bir PDF mecvut:

- "Ho'oponopono tekniği ve uygulaması"

ÖZÜR DİLERİM

Hayatımda ortaya çıkan ve 'affetme' titreşimini harekete geçiren tüm olay, düşünce ve duyguları tanıyorum ve sorumluluğunu alıyorum.

LÜTFEN BENİ AFFET

Kendi yüksek benliğim ve tüm varoluşta tam bir barış ve birlik sağlamayı kabul ediyorum.

TEŞEKKÜR EDERİM

Ortaya çıkan olumsuz ve acı veren tüm durumların ve duyguların bana kendimi tanıma fırsatı sunuyor olmasına teşekkür ederim.

SENİ SEVİYORUM

Yüce Yaratıcı ve onun suretinde var olan tüm canlılara ve en başta kendime, bu dünya deneyimini yaşadığı için sevgilerimi sunuyorum.

Kalpten Kalbe Kuş Yollamak

Kardeşinizle, ailenizle veya ikili ilişkilerinizde; normalde kendinizi ifade ederek çözmeye çalıştığınız ve sonuçsuz kalan durumlarda, sizi kalben duymasını istediğiniz kişiye önce onun da onayını alarak kalbinizden kuş yollayabilirsiniz. Gözlerinizi kapatın ve o kişinin görüntüsünü gözlerinizin önüne getirin. Sonra:

"Sevgili ...., kendi kalbimden senin kalbine Yaradan'ın beyaz ışık enerjisini gönderiyorum, kendi kalbimden senin kalbine kuş gönderiyorum. Lütfen beni hisset ve kalbimi duy...teşekkür ederim."
diyerek seslenebilirsiniz.

21 Gün Boyunca Sabah ve Akşam Değersizlik & Yetersizlik Üzerine EFT Çalışması

Temele bakıldığında değersizlik duygusu 0-7 yaş anne ve yetersizlik duygusu ise 7-14 yaş babadan çocuğa geçen duygulardır. Bu duygular dönüştürülmediğinde ileriki ilişkileri şekillendiren bir unsur olma potansiyeli taşır.

Yapılan EFT çalışmalarında kısa vuruşlar ile bedende bu duyguların tıkadığı kanallar açılır ve endorfin salınımı ile beden sakinleştirilir. İçsel dönüşüm bedenen desteklenir.

İnsan Neden Sevdiği Kişiyi Değersizleştirir?

Çocukluğumuzdaki suçlanmalar ve eleştiriler, gelişimimizdeki en önemli rol oynayan duygular ve davranışlarımızın yönetimi, uygun şekilde tepki VEREMEMEK, eleştirileri özeleştiriyle reddedilmeye çevirmek, çocukluk çağındaki beyin bölgesinin prefrontal korteks hasarına yol açar. Böylelikle, dışarıdan gelen eleştirileri, çocuk beyni ÇARESİZLİK olarak kodlama yaparken, zamanla eleştiriden korunmak için eleştirenlere benzemeye başlar. Eleştireni kopyalar ve sürekli onun gibi davranışlar sergilemeye başlar. Bu, onun bir parçası haline gelir.

Eleştiri duymamak için çaba gösterir ve çevresinden ona karşı gelecek olan her eleştiri ona reddedilişi ve saklamaya çalıştığı çaresizliğini hatırlatır.

BU NEDENLE REDDEDİLMEDEN REDDETMEK İSTER.

Bir gün kendinizi haksız bir eleştirinin ortasında bulursanız hatırlayın ki, *eleştiri en güvenilir otobiyografidir.* Eleştiri, kişiyi küçültmez, aksine eleştiri iyi bir şekilde kullanılırsa kişiyi büyütür ve geliştirir. Kendimizle ilgili farkında olmadığımız yönleri gösteren bir araç olarak kullanabilir, kötü niyet içermeyen her eleştiri ile kişisel gelişimimize fayda sağlayabiliriz.

PEKİ SEVDİĞİMİZ KİŞİLERİ NEDEN DEĞERSİZLEŞTİRİRİZ?

Cevabı çok basit...kişi, sevdiği kişiyi değersizleştirirse onun yokluğunda büyük çaresizlik yaşamaz. Kendimizi değersiz hissetmemek için, sevdiklerimizi değersizleştirme eyleminde bulunuruz.

Her Sabah Kalkıldığında Surya Namaskar (Güneşi Selamlama) Çalışması

Surya Namaskar (Güneşi Selamlama) çalışması; içerisinde asana yoga duruşlarını, pranayama nefes çalışmalarını ve meditasyon tekniklerini barındırır.
Tüm fiziksel bedeni öne ve arkaya eğerek esnetir, masaj yapar, güçlendirir ve uyarır. Farkındalık geliştirmek için gerekli olan yaşamsal enerjiyi açığa çıkarır. Bu nedenle güne güneşi selamlayarak başlamak günün işleyişi üzerinde olumlu bir etki yaratacaktır.



Kalça Yogası

Kalça, deneyimlerin ve beraberinde gelen duyguların bedende biriktiği, depolandığı bölge olarak geçer.
Bu nedenle yogasını yaptığımızda yaşadığımız deneyimlerin izlerinden bizi arındırır ve yeni deneyimler için alan açar.

Su Elementi Yogası

Su elementi duygular ve iletkenlik ile ilgilidir.
Çalışıldığında kişiyi duygusal dengeye getirir.

21 Gün boyunca Ölmüş Atalarımızı Onurlandırma ve Karmik Bağları Temizleme Çalışması

Hepimiz birbirimize dolanıklık yasası kapsamında görünmez ağlarla bağlıyız. Atalardan getirdiğimiz veya geçmiş hayatlardan getirdiğimiz karmik izler, güdüler, eğilimler ile bağlantılarımızın kopması ve bize bizi öğreten bu hayatların, deneyimlerin onurlandırılarak sonlandırılması bize anlayışı ve özgürleşmeyi getirir. Tanuh Academy Yararlı bilgiler blog sayfasında Ölmüş Atalarımızı Nasıl Onurlandırırız üzerine detaylı bir PDF mevcut, oradan indirebilirsiniz:

- "Ölmüş Ataları Onurlandırma Çalışması"

Ataları Onurlandırma ve Karma Temizliğinin Ardından 21 gün Egemenlik Bildirgesi

Kendimizin önündeki engelleri kaldırmak, kim olduğumuz gerçeğini hatırlamak ve egemenliğimizi geri kazanmak için önemli bir çalışmadır. Ruhsal Uyanış Youtube kanalında seslendirmesi mevcut:

- "Tam Egemenlik İlanı"

NOT

Bu iki çalışmanın aynı anda YAPILMAMASINA dikkat edilmelidir. Belirtildiği sırada yapılmalıdır.



Atalarınızı Onurlandırın

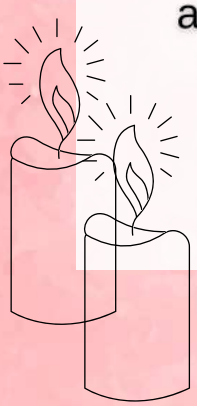
Kişinin gücü atalarından getirdikleri güç ile orantılıdır.
Hepsine teşekkür edin...

Ne kadar sağlam köklerle beslenip; büyük, güçlü bir ağaç olduğunuza bakın. Bunun onlar sayesinde olduğunu bilin...
Atanı an, saygı duy, teşekkür et...
Onun adına yiyecek dağıt, yardım yap, mum yak.
Böylece atanı onurlandır. Atalarınızı hatırlamak, anmak, onore etmek onların ruhlarını hafifletir.

"Atalarımın ruhu şad olsun."
diyerek ve buna niyet ederek bir mum yakabilirsiniz.
Mumlarınızı 5 dakika onlar için niyet ederek yakın.
Atalarınızın mutlu olduklarını gözünüzde canlandırarak imgeleyin. Onların acılarını devam ettirerek anmaktansa, bir mum yakarak yad etmek çok daha etkilidir.

Mum yaktığınızda atalarınıza yaptıkları fedakarlıkların önemini belirtin. Bizlere iyi bir gelecek sağlamak adına feda ettikleri şeyler için teşekkür edin. Spatyumlarından geçip, araftan azad edilmelerini dileyin. Teşekkür edip saygılarınızı sunarak onore edin. Yeniden imgelediğinizde bu kez onların görüntülerinin artık silindiğini ve göbek deliğinize gelen tesirin zayıflayıp yok olduğunu görün.

Yarım kalan hayatlarının devamı olmadığınızı, onların çektikleri acıları çekerek kendilerine yad edemeyeceğinizi anlatın.
Bu şekilde konuşun onlarla...
İçten ve samimi duygularınızı ifade edin.
Ardından görüntülerini hologramdan da düşürün...



Anne ve Babanızı Onurlandırın

Sol omzunuzun karşısına anne, sağ omzunuzun karşısına ise baba olacak şekilde fotoğraflarını yere koyun. Önce bir süre fotoğraflara baktıktan sonra, kendi duyacağınız bir sesle şu ifadeleri tekrarlayın:

Sol taraf (ANNE)



"Benim için en doğru ANNE sensin. Annem olarak varlığını onurlandırıyorum. (Vefat etti ise varlığını ve kaderini onurlandırıyorum.) Sen büyüksün, ben küçüğüm. Sen ANNEsin, ben çocuğum. Bana verdiğin hayat için tüm kalbimle teşekkür ederim."

Sağ taraf (BABA)



"Benim için en doğru BABA sensin. Babam olarak varlığını onurlandırıyorum. (Vefat etti ise varlığını ve kaderini onurlandırıyorum.) Sen büyüksün, ben küçüğüm. Sen BABAsın, ben çocuğum. Bana verdiğin hayat için tüm kalbimle teşekkür ederim."

Dedikten sonra; birlikteliklerinin önünde eğildiğinizi fark ederek, alnınızı da yere koyarak anne ve babanızın fotoğraflarının önünde saygıyla eğilin. Elleriniz başınızın iki yanında, avuç içlerinizi yukarı bakacak şekilde açık koyun.

Anne ve baba enerjisinin, ilahi kaynaktan gelip avuç içlerinize girdiğini, kalbinize dolduğunu ve tüm bedeninize yayıldığını imgeleyin. Avuç içlerinizde karıncalanma ve sıcaklık hissedene kadar fotoğrafların önünde kalmaya, saygıyla eğilmeye devam edin. Herkes bu enerji akışını hissetmeyebilir.
Sonra akmaya başlayacaktır, dingin kalın.

Karmik Döngüleri Dönüştürmek İçin Sorulması Gereken 3 Soru



Bunu neden hayatıma çektim?
Buradan ne öğrenmem lazım?
Bunu nasıl dönüştürebilirim?

NOT

Bu 3 soruyu sorduktan sonra cevapları kendimiz vermeye çalışmamalı ve evrenden gelmesini beklememiz gerekir. (Sorulan ”neden” soruları kişiyi kök sebeplere götürürken “nasıl” soruları ise çözüm odaklı olmaya götürür.)



Bütün Bu İçsel Arınma Süreci Boyunca Bir Duygu-Durum Defteri Tutmak ve Farkındalıkları Not Almak

Hayat, ruhun tekamülü için gereken dersi alana kadar karşımıza gelen, tekrar eden döngüler üzerine kuruludur. Zaman, mekan ve kişiler değişse de dönüştürülmemiş tepkiler ve çıkarılmamış dersler kendini yineler.
Bütün bu değişkenlik içinde sabit olan tek şey ise öznenin kendisi, yani bizizdir.
Kişi kendini çözümlediğinde nesne ile arasındaki ilişki de çözümlenir. Bu durumda yazmak çözümleme yolunda SOYUTU SOMUTA indirgeyen ve sorunları kendine görünür kılan en değerli farkındalık araçlarından biridir.



Duygu-Durum Defteri Nasıl Tutulur?

Birinci günden başlayarak gün içerisinde hangi saatlerde duygularınızda değişiklik olduğunu gözlemleyin ve not alın. Bu çalışma otuz gün boyunca, hiçbir gün aksatılmadan yapmalıdır. Otuzuncu günün sonunda, defterinizdeki tüm çizelgelerinizi inceleyin.

Ortak olan duygu ve olayları işaretleyin. Nelere tepki verdiğinize, hangi saatlerde daha gergin olduğunuza bakın. Tekrar eden döngülerinizi fark edin. Sizi tetikleyen şeyleri keşfettikçe, kendinizde hangi alanları dönüştürmeniz ve şifalandırmanız gerektiğini de görmeye başlayacaksınız.

Deftere hangi bilgileri yazmam gerekiyor?

- Saat
- Duygu halimi hangi olay değiştirdi?
- Ne kadar dengede kalabildim?
- Duygu
- Ne kadar içsel olarak o duyguda kaldım?
- İçsel-dışsal tepkim ne oldu?
- Enerjim ne oldu?
- Şimdiki aklım ile ne tepki verirdim?
- Bu olaydan ne öğrendim?

NOT

Bu bilgileri defterimde nasıl bir çizelge haline getirebilirim diyenler için örnek bir tablomuz mevcut.

Duygu Durum Defteri (Örnek)

Saat 7:30

Duygu halimi hangi olay değiştirdi?
Trafik.

Ne kadar dengede kalabildim?
Kalamadım.

Duygu? Gerildim.

Ne kadar içsel olarak duyguda kaldım?
Bir saat kadar sürdü.

İçsel- dışsal tepkim ne oldu?
İçsel olarak gerildim. Dışsal olarak sessiz kaldım. Diyeceklerimi yuttum. İçime attım.

Enerjim ne oldu?
Bir anda düştü.

Şimdiki aklım ile ne yapardım?
Derin bir nefes alırdım.

Bu olaydan ne öğrendim?
Kabule geçmem gerekiyor.

Saat 10:45

Duygu halimi hangi olay değiştirdi?
İş arkadaşım

Ne kadar dengede kalabildim?
10 dk sonra gerildim.
Duygu? Haksızlığa uğramış hissetim.
Ne kadar içsel olarak duyguda kaldım?
Akşama kadar devam etti.

İçsel- dışsal tepkim ne oldu?
Diyeceklerimi yuttum. İçime attım. Herkes hep aynısı yapıyor.

Enerjim ne oldu?
Kendimi yorgun hissediyorum.
Şimdiki aklım ile ne yapardım?
Söylediklerini kişisel algılamazdım.

Bu olaydan ne öğrendim?
Geçmişte bana ve atalarıma nerede haksızlık yapıldı bulacağım. affedemediklerimi şifalandıracağım. böylelikle tekrar etmekten çıkacak.

Zor Duyguları Nasıl Dönüştürebiliriz?

- **Stresli** hissediyorsan -> Bedenini çalkala
- **Aşırı uyarılmış** hissediyorsan -> Kendinle kal
- **Kıskanç** hissediyorsan-> Kendine odaklan
- **Bunalmış** hissediyorsan -> Günlüğüne yaz
- **Kalbin kırık** hissediyorsan -> Kendine sarıl
- **Utanç** hissediyorsan -> Bu durumu paylaş
- **Tedirgin** hissediyorsan -> Ses çıkararak timus bezine vuruşlar yap.

Korkuları Bulma

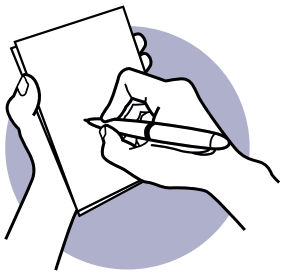
Korkularımızı serbest bırakmanın yolu, önce onların kökenini doğru tespit ve teşhis etmekten geçer. Aşağıda listelenen tablo üzerinde, sizde olduğuna inandığınız korkuları işaretleyiniz. Kararınızın doğruluğundan emin olmak için Tanuh Academy yararlı bilgiler blog sayfasında bulunun kas testinden veya kalbe sor tekniğinden yararlanabilirsiniz:

- "Kalbe Sor Tekniği"
- "Kas Testi Nedir, Nasıl Kullanılır?"

KORKULARI BULMA

Değersizlik Korkusu	Güçsüzlük Korkusu	Yalnızlık Korkusu	Suçlanma Korkusu	Ölüm Korkusu	Küçük Korkular
Kaybetme Korkusu	Parasızlık Korkusu	Kaybetme Korkusu	Başarısızlık Korkusu	"Ben hiçbir şeyden korkmam"	İnat
Başarısızlık Korkusu	Kaybetme Korkusu	Aldatılma Korkusu	Hata Yapma Korkusu	Böcek Korkusu	Kıskançlık
Acı Çekme Korkusu	Başarısızlık Korkusu	Yetersizlik Korkusu	İnsanları İncitme, Üzme Korkusu	Uçak Korkusu	Yargı
Esir olma, Tutsaklık Korkusu	Esir olma, Tutsaklık Korkusu	İnsanları İncitmemek, Üzmemek Korkusu	Güvenmekten Korkmak	Yükseklik Korkusu	Eleştiri
Dışlanma Korkusu	Yokluk Korkusu	Değişimden Korkma	Değişimden Korkma	Kapalı Alan Korkusu	Yalan
Reddedilme Korkusu	Kontrolü Bırakma Korkusu	Kabul Edilmeme Korkusu	Yetersizlik Korkusu		Dedikodu
Çaresizlik, Acizlik Korkusu	Değişimden Korkma Korkusu	Terk Edilme Korkusu	Hastalık Korkusu		
Ayrılık Korkusu	Hastalık Korkusu	Sevilmeme Korkusu	Kendini İfade Edememekten Korkma		
Aşağılanma Korkusu	Çaresizlik, Acizlik Korkusu	Yok Olma, Hiçlik Korkusu			
Onaylanmama Taktir Edilmeme	Reddedilme Korkusu	Dışlanma, Kabul Edilmeme Korkusu			
Aldatılma Korkusu	Acı Çekme Korkusu	Bırakamama Korkusu			
Sevilmeme Korkusu	Bırakamama Korkusu	Ayrılıktan Korkma			
	Bağımlı Olma Korkusu				

Sizde olduğuna inandığınız korkuları işaretleyiniz.



Kendinize Sorun (Günün Soruları Niteliğinde)

Hayat amacım ne?
Hayat amacım bu mu?
Şu anda fiil olarak yerine getiriyor muyum?
Hayatımı düzgün yaşıyor muyum?
Sabah ne için uyanıyorum?

Mutluluk, yaratıcı bir eylem veya başımıza gelen bir şey değildir. Beyin, deneyimlere göre şekillenir. Beyin değişince zihin de değişir. Dış koşullara bağlı olmaktan çıkar ve başına ne gelirse gelsin bize ait bir özellik olur. Mutluluk, zihinsel huzur ve dengedir.

Şimdiye kadar ne öğrendim?
Şu anda kendime ne öğretiyorum?
Aslında kendime ne öğretmek istiyorum?

Olumsuz deneyimler örtülü hafızada yani bedende birikerek iç dünyamızı ve bakış açımızı etkiler. Beynin bu eğilimlerini düzenlemek için basit ama tekrar isteyen bir uygulama:



1. Olumlu olan olaylara odaklan. (Sıradan ve basit olanı fark et, deneyime dönüştür. Bilinçli olarak durup hatırla.)
2. Olumlu olanı deneyime dönüştürmek için fiziksel hislerine odaklan. (O hisse ilgini ada.)
3. Deneyimini içinde nüfuz etmesini desteklerken görselleme yap. (Hatırla, fark et, odaklan, nüfus et, görselle.)

Kendinize Sorun (Günün Soruları Niteliğinde)

Kendimize olan ilişkimizi üç boyuta alırız:
1-Düşünceler
2-Duygular
3-Davranışlar
İnsan, bu üçünden oluşan bir varlıktır.

Bu noktada 3 şeye dikkat etmemiz lazım:
1. Kendim hakkında ne düşünüyorum?
2.Kendim hakkında ne hissediyorum?
3.Kendime nasıl davranıyorum?

Düşüncelerinizi dönüştürmek için aşağıdaki tablodan yararlanabilirsiniz:

DÜŞÜNCELERİ DEĞİŞTİRME

Düşüncenin yoğunluğundan duygu oluşur.

Duygunun yoğunluğundan davranış oluşur.

OLAY	OTOMATİK DÜŞÜNCE	DUYGU ORGANLARI	DAVRANIŞ	ALTERNATİF DÜŞÜNCE	YENİ DUYGU	YENİ DAVRANIŞ
Ne oluyor? Zihnimde Aklımda Kalbimde Dünyamda	Gelen düşünceler? Katı düşünceler? (-malı, -meli ile konuşma)	Eğer dediğin olursa? Öfke % Korku % Üzüntü % Sevinç %	Bu duygular ile nasıl davrandın? Ne oldu? Ne yaptın? Ne söyledin?	Dediğin dışında ne olabilir? -e olabilir. .... olabilir. ... yapabilir. ....olabilirim. ... yapabilirim.	Yeni oluşan duygu nedir?	Yeni yapman gereken eylem nedir?

Sevgiliye sorulacak en özel sorular:

- Şu ana kadar benden aldığın en güzel iltifat neydi?
- Zihnimi okuduğunu düşündüğün bir an oldu mu?
- İlişkimizle ilgili en çok şükrettiğin şey nedir?
- Sence birlikte olma amacımız ne?
- Hiç sana ilham veren bir şey yaptım mı?
- Hangi hata senin için kesinlikle affedilmez?
- Dünyadaki problemlerin bir tanesini çözebilecek olsan, bu hangi problem olurdu?

Sevgiliye İlk Yardım

- **Sevdiğiniz biriyle tartışmayı bitirmek için** -> onu öpün.
- **Sinir krizi geçiren birini sakinleştirmek için** -> ona sıkıca sarılın.
- **Ağlayan birinin** -> elini tutun.
- **Korkmuş birinin** -> omuzlarını sıvazlayın.
- **Anksiyete atağı geçiren birine** -> sakin müzik açın.
- **Yalnız hisseden biri için** -> yemek pişirin.

Şükür-Şükran Defteri Farkındalık Çalışması

Zihnimiz negatifi, eksik olanı görmeye programlanmıştır. Bu, atalarımızdan gelen eski bir programdır. Atalarımızın hayatta kalmasına yardım etmiş olsa da, bu özelliğimiz bizim aleyhimize çalışmaya meğillidir. Güzellikleri görmek için fazladan bir çaba harcamamız gerekir. Her gün düzenli olarak şükür ve şükranlarınızı yazmak için zaman ayırın. Siz yazdıkça farkındalıklarınız artacaktır. Gittikçe daha detaylı ve daha çok yazacak ve şükran duyulacak daha çok şey bulmaya başlayacaksınız.

İstiyorum değil,
SEÇİYORUM ya da NİYET EDİYORUM deyin!

Her "istiyorum" dediğinizde aslında yoksunum diyorsunuz. 1946 yılından önce yazılan bütün sözlüklerde "istemek" sözcüğünün "yoksunluk" anlamına gelen 27 tanımı vardır. "İstemek" kelimesi, "yoksunluk bilincinin" anahtar unsurudur. Her "İstiyorum!" dediğinizde aslında "Bende eksik" diyorsunuz. Eğer "Daha fazlasını istiyorum." derseniz, her zaman hayatınızda daha fazla eksiltme yaşarsınız. "İstiyorum" dediğiniz her an zihniniz sizi isteme halinde tutar. Yani o istediğiniz her neyse; aylar veya yıllar geçse de onu istemeye hala devam edersiniz. İsteme hali = gerçekleşmeme halidir. Neyin gerçekleşmesini arzuluyorsak onu seçelim ve ona niyet edelim. Eğer ne düşündüğünüze, ne söylediğinize dikkat ederseniz, hayatınızda açığa çıkan "bolluğu ya da yokluğu" nasıl oluşturduğunuzu tam olarak görmeye başlarsınız.

İSTİYORUM:
Olacağına tam anlamıyla inanmıyorum ya da şüphe duyuyorum, demektir.

NİYET EDİYORUM:
Olacağına tam anlamıyla kalpten inanıyorum, demektir.

SEÇİYORUM
Olacağını tam anlamıyla biliyorum, demektir.

VE ŞİMDİ TEKRAR EDELİM...
"Bugün neşeyi seçiyorum. Mutluluk, aşk, bolluk, bereket ve çokça paranın hayatıma akmasına niyet ediyorum. Her şeyin en iyisini hak ediyorum."

Önce Kendinizi Sevin!

Kendinizle olmaktan mutlu olduğunuzda, tüm diğer ilişkileriniz de güzelleşir. Bu yüzden iyileşmesi gereken ilk ilişki önce kendinizin kendiniz ile olan ilişkisidir. Eğer daha fazla sevgi arıyorsanız, kendinizi daha fazla sevmeniz gerektiğindendir. Bu ise kendinizi daha fazla yargılamama, hayatınızdan şikayet etmeme (halinizden hoşnut olma), daha fazla suçlamama, söylenmeme ve yalnız hissetmeyi seçmeme anlamına gelir. Kendinize sevgi ve beğeni gösterin. Kendinize özel biri olarak davranın. Kendinizi pohpohlayın. Aynada gözlerinizin içine bakın ve kendinize seni seviyorum deyin. Bunu her gün tam olarak hissedene kadar söyleyin. Her zaman söylemeye devam edin. Siz, kendinize karşı sevgi ve beğeniyi arttırmaya devam ederken, sizinle iletişim kurmak isteyecek kişiler ya da olaylar size doğru mıknatıs gibi çekilecektir.

Farkında Olmanız Gereken 5 Şey:

- Birinin sana nasıl davrandığını, senin davranışından çok onun iç dünyası belirler. Bunu anladığında hayatın ne kadar huzurlu olduğunu fark ettin mi?
- Birine hak etmediği şeyden daha fazlasını vermeyi bıraktığında, hayatın ne kadar huzurlu hale geldiğini fark ettin mi?
- Aşkı kovalamayı bırakıp sana gelmesini beklediğinde, hayatın ne kadar huzurlu olduğunu fark ettin mi?
- Senin hatan olmayan şeyler için özür dilemeyi bıraktığında, hayatın ne kadar huzurlu olduğunu fark ettin mi?
- Başkalarının nasıl hissettiğinden ziyade sizin nasıl hissettiğinize öncelik verdiğinizde, hayatın ne kadar huzurlu hale geldiğini fark ettin mi?

Geçmişi değiştirebilir misin?

+Hayır…

-Peki o zaman geçmişinin seni değiştirmesine neden izin veriyorsun? O kapıyı kapat ve önüne bak… Zihinsel sağlığına öncelik ver. İç huzuruna öncelik ver. Kişisel bakımına öncelik ver. İyileşmene öncelik ver. Kendin iyileşmeden, kimseyi de iyi kılamazsın… Travmaların senin suçun olmayabilir ancak iyileşmek tamamen senin sorumluluğunda...İletişim eksikliği öyle bir zehirdir ki, en büyük sevgileri dahi bitirir…

"Hayatın getirdiklerini acı da olsa elinizin tersiyle itmeyin, zarafetle kabul edin. Hayatın alıp götürdüklerinin arkasından dinmek bilmeyen gözyaşı döküp, yıkılmayın. Giden her neyse veya her kimse, onunla açık bir kalple vedalaşın ve bırakın kolayca gitsin. Aslında gelen ve giden hiçbir şey yoktur. Telaşlanmayın. Coşkulu, şefkatli bir kalp ve uyanık taze bir zihinle hayata katılın. Dingin, asil bir sükûnetle, kaçmadan, korkmadan, kabuğunuza çekilip saklanmadan yaşamın içinde yer alın."

"Bizler ya başkasıyla var olurken kendimizden vazgeçeriz ya da birlikte var olacağımız başkasının, kendinden vazgeçmesini talep ederiz. Bu da mutlak bir mutsuzluk ve pasifliktir. Böylece, sevgi gibi sevinçli bir duygu bile bir şantaja dönüşür."

SINIR KOYDUĞUMUZDA BEDENDE OLUŞAN ŞOK HALİ VE BAZEN BERABERİNDE HİSSEDİLEN FİZİKSEL ACI DURUMU

Eş bağımlı (duygusallıkla kuşatılmış, iç içe geçmişlikten sınırların kaybolduğu) evlerde yaşarken neye ihtiyacımız olduğunda çok, aile üyelerinin nasıl hissettikleriyle ilgilenmeye zorlandık. Bu yüzden sınır koymaya başladığımız zaman, bedenlerimiz başta bir şok geçirebilir. Utanç, korku ve bazen fiziksel duyumlar yoğun hale gelebilir. Bunu "Ben bencilim" ya da " Kendimi öncelemek yanlıştır/kötüdür." gibi yoğun düşünceler takip edebilir. Bunlar eş bağımlı evlerde koşullanarak öğrendiğimiz yaygın anlatılardır. Bu tür düşünceler ve bedensel duyumlar ortaya çıktığı zaman, bu sizin yanlış bir şey yaptığınız ya da bencil olduğunuz anlamına gelmez. Bunlar bedenin sınırlara ve gerçek ihtiyaçları hakkında konuşmaya alışkın olmadığını gösteren bir geri bildirim gibidir. Bir sınır koyduğunuz zaman, kendinize fiziksel olarak da bir iyileşme süresi tanıdığınızdan emin olun. Örneğin biraz kestirip şekerleme yapmak, telefondan uzak vakit geçirmek ya da keyifli bir dizinin tüm sezonunu bitirmek gibi.

Uzun Süreli İlişkilerin Sırları:

- İki kişinin arasında yaşanan her şeyin o iki kişi arasında kalması.
- Sorunları içinde biriktirmeden, o an konuşabilmek ve unutmak.
- Kavga etmeden birbirini gerçekten dinleyebilmek, anlamaya çalışmak.
- Hatayı hep karşı tarafta değil, kendinde de aramak ve ne olursa olsun birbirine hakaret etmemek.
- Birbirine karşı merhametli, yapıcı ve hoşgörülü olabilmek
- Beraber eğlenebilmeyi bilmek ve birbirini olduğu gibi sevmek, değiştirmemeye çalışmamak.

Biriyle Evlenmeden Önce Sorulacak Sorular:

- Bu insan bana saygı duyar mı?
- Benim özel alanıma saygı duyar mı?
- Arkadaşlarımla, çevremle görüşmeme karışır mı?
- Beni tanıdığında var olan alışkanlıklarım sonradan sıkıntı olur mu?
- Ne olursa olsun yatağa küs girilmez der mi?
- Kendine vakit ayırıp, kendi başına vakit geçirebilir mi?
- Ben bir şey yapmak istersem veya istemezsem bana saygı duyar mı?
- Aileme saygı duyar mı?
- Her şeyimi kaybetsem; sağlığımı, malımı, mülkümü, güzelliğimi, yakışıklılığımı gençliğimi…yanımda olur mu?
- O bunları kaybetse ben onun yanında olur muyum?
- O, evi yuva yapar mı?
- Ben bu insanla aynı evde olmaktan keyif alabilir miyim, eğlenebilir miyim?
- Yaşanabilecek sıkıntıları birlikte göğüsleyebilecek miyiz?
- İzlediğim filmleri, okuduğum kitapları, yaşadığım sıkıntıları, mutlulukları paylaşabilir miyim?
- Sadece beni ben olduğum için sever mi?
- Kalbimi sever mi?
- Beni anlar mı?
- Yeri geldiğinde alttan almayı bilir mi?





İçsel Dinginliği Sağlama Noktasında Zorlanıldığı Durumlarda “Anuloma Viloma” Nefes Çalışması

Anuloma Viloma, bir pranayama nefes çalışması olmasının yanı sıra bir enerji çalışması olarak da geçer. Bu nefes tekniğinde sağ baş parmağı ve yüzük parmağı kullanılır.

Rahat bir pozisyonda oturun ve önce ciğerlerdeki tüm havayı dışarı boşaltın.

Önce sağ elinizin baş parmağı ile sağ burun deliğinizi kapatın ve SOL burun deliğinizden 4 SANİYE boyunca derin bir nefes ALIN.

Sonra sağ elinizin yüzük parmağı ile sol burun deliğinizi kapatın ve aldığınız nefesi 8 SANİYE boyunca SAĞDAN geri VERİN.

Bu bir turun tamamlanmasıdır. 10 tur yaparak başlayabilir, zihinsel dinginliğe ihtiyaç duyduğunuz anlarda başvurabilirsiniz.

- “Bir yerin artık senin olmadığını hissettiğinde, veda et.”
- “Biten bitti, giden gitti.”
- “Vicdanınızı bahanelerinizle rahatlatamazsınız.”
- “İyi ki varsın” dan “kendine iyi bak” a geldik.
- “Sevilmeden sevmeyin, dağılırsınız.”
- “Sen beni, benim sana inanmışlığımla sınadın.”
- “Herkes yaşattığını yaşayacaksa, beni çok güzel günler bekliyor.”
- “Ahımız var, elbet çıkar bir yerden.”
- “Yara, en çok iyileşirken acıtır.”
- “Gönül değil, mesafe koyduk. Böylesi daha iyi.”

21 Gün Boyunca Geceleri Yatarken Yeniden Bağlanma ve İlişkileri Düzenleme Meditasyonu Dinlemek

Frekans dinlemek bilinçaltı dönüşümü için önemlidir. Ancak bilinmedik her frekansın dinlenmemesine sağlık açısından DİKKAT edilmelidir. Bu noktada "Solfeggio Frekansı 639 hz Yeniden Bağlanma ve İlişkileri Düzenleme Meditasyonu" frekansı örnek bir öneri olarak düşünülebilir. Bu frekans 21 günlük süre boyunca

1. hafta geceleri 3 saat,
2. hafta geceleri 2 saat
3. hafta geceleri 1 saat

olacak düzende dinlenmelidir.

NOT

Bu frekansları dinlemek epilepsi ve sara hastalarında, kalp pili takanlarda, hamilelerde, alkol veya benzeri kimyasal ilaç kullananlarda sakıncalıdır, kaçınılmalıdır. Psikolojik ilaç tedavisi kullananlar dinlemeden önce bir doktora danışmalıdır. Aynı zamanda hiçbir şekilde araba kullanırken ya da yüksek dikkat gerektiren herhangi bir iş ile meşgulken dinlenilmemelidir. Önerilen ideal zaman bu nedenledir ki gece yatarkendir.

İlişkiler Üzerine Kişisel Gelişim Kitapları

Dengelenen bir beden ve dinginleşen bir zihin artık bu hayatta ne istediğini veya neye ihtiyacı olduğunu anlamaya hazır açık bir bilince gelir. Bu noktada onu kişisel gelişim kitapları ile beslemek öz farkındalığı arttırmak için önemlidir.



MEDİTASYON ÇALIŞMALARI

Kişi, eğer yaptığı bütün çalışmalara rağmen karmik ilişkisi içinde girdiği sarmaldan çıkamıyorsa bu noktada artık çocukluk meditasyonu yapmaya başlamalıdır. Çünkü bu olay artık yalnızca anne ve babadan getirdiklerinden çıkarak kişinin içindeki çocuk ile olan ilişkisi ile ilgili olmaya başlamıştır. Bu, içindeki çocuğun küstüğünün ve iyileşmesi gerektiğinin bir işaretidir. Bunun için 21 gün boyunca Ruhsal Uyanış Youtube Kanalı'nda bulunan çocukluk meditasyonlarından yararlanabilirsiniz:

- "Çocukluğunuzla barışma meditasyonu"
- "İçindeki çocuğu iyileştirme meditasyonu"

Kişi eğer içindeki çocuğu iyileştirmesine rağmen bir kuşkuculuk içindeyse ve güven duymuyorsa o zaman bu noktada bilinçaltı dönüştürme meditasyonu yapması gerekir. Ruhsal Uyanış ve Tanuh Academy Youtube kanalında bulunan meditasyonlardan yararlanabilirsiniz:

- "Bilinçaltı dönüştürme meditasyonu" (1)
- "Bilinçaltı dönüştürme meditasyonu" (2)

Bu meditasyonları, beraberinde sevgi meditasyonu ile desteklemek çalışmaların etkisini güçlendirecektir. Ruhsal Uyanış Youtube kanalındaki meditasyondan yararlanabilirsiniz:

- "Sevgi meditasyonu (DEEPAK CHOPRA)"



AŞKIN SIRRI NEDİR DİYE SORANLARA

Mevlana der ki;

Bir insan bir insana aşık olmuşsa;

Bu aşk, aşık olanda değildir...

Aşık olunandadır...

Aşık olunan, aşık olunmayı istemediği sürece,

Ve bu ateşi içinde yakmadığı sürece,

Hiç kimse ona aşık olamaz!

Eğer ki birini sevdiysen,

Fakat o seni, senin onu sevdiğin gibi sevmemişse,

Bil ki: Asıl olan düşündüğünün tam tersidir...

Sevilmeyi seçen o,

Sevilmeyi seçmeyen sen...

Sürüyü arayan çobandır,

Koyun değil...

Aşk ateşi önce sevilene düşer,

Ondan sevene sıçrar!



Ruhsal Uyanış®

Bize Ulaşmanız İçin Sosyal Medya Linkleri

- **TELEGRAM**
- **YOUTUBE**
- **YOUTUBE 2**
- **FACEBOOK**
- **FACEBOOK 2**
- **INSTAGRAM**

TANUH® ACADEMY