Ruhsal Uyanış®

BAĞ KESME ÇALIŞMASI

TANUH® ACADEMY

TELEGRAM

YOUTUBE

INSTAGRAM

FACEBOOK

TANUH® ACADEMY

KENDİMİZ ÜZERİNDE ÇALIŞIRKEN NELERE DİKKAT ETMELİYİZ?

Bu liste, herhangi bir programdan bağımsız olarak, kişinin kendi üzerinde çalışma yaparken dikkat etmesi gereken noktalara atıfta bulunmaktadır.

Yoga yaparken, aynı gün içerisinde:
-2 çakra yogası yapılmamalıdır
-2 element yogası yapılmamalıdır.
Tercih edeceğiniz 1 çakra, 1 element ve eril-dişil yogası birlikte yapılabilir.

Aynı gün içerisinde tüm çakra, element ve eril-dişil olumlamaları birlikte dinlenebilir.

Aynı gün içerisinde iki farklı konuda;
Sedona, EFT ve benzeri çalışmalar yapılmamalıdır.
Aynı konu üzerinde ise ancak 2 defaya kadar çalışma yapılabilir.

Regresyon, bilinçaltı temizleme, sedona, EFT, kendini geri isteme gibi çalışmalar aynı gün içerisinde yapılabilir.

Atalardan bağ kesme ve egemenlik bildirgesi gibi çalışmalarının aynı anda yapılmaması ve önce atalar ile olan negatif bağlar kesildikten sonra egemenlik bildirgesinin yapılması tavsiye edilir.

BAĞ KESME ÇALIŞMASI NEDİR?

Hayat başımıza gelen olaylar değil, önümüze gelen olaylardır ve hiçbir insan veya durum karşımıza öylesine gelmez. Kendimiz dışında insanlarla kurduğumuz ilişkilerimizde, yaşadığımız olumsuz deneyimler; onlarla ilgili beklentilerimiz, varsayımlarımız, anlamlandırmalarımız, onları kaybetme korkumuz veya sergilediğimiz bağımlılıklarımız o kişi ile aramızda görünmez bağlar oluşturur. Fakat aradaki bu bağlar, insanı sararak öldüren sarmaşıklar gibidir. Bu bağlar olduğu müddetçe, ilişkide kimse kendisi gibi olamaz ve iki taraf da kısıtlanarak kendini gelişmekten alıkoyar. Nedenini anlayamadığımız, bizi aşağıda tutan bir hal içine sokar. Zaman zaman *"Her şey yolunda gidiyor, bir sorun yok ama içim sıkılıyor."* veya *"Bir şey yapmak istiyorum ama içimde bir şey sanki bana mani oluyor."* gibi ifadeler söyleyebiliriz. Bu ifadeler gerçektir ve aradaki bağlar bu ifadeler üzerinde etkilidir.

Bağ kesme çalışması, her geçen gün enerjimizi yükselterek
"BİZE AİT OLMAYAN AMA BİZİ BAĞLAYAN"
ve kapatan her türlü enerjiden temizler.

İster evimizle, ister sevgilimizle, ister çocuğumuzla olsun; hatta bazen kendi korkularımız, kendi yargılarımız, beklentilerimiz sebebiyle kendi kendimizi bile bağlarız. Yani en sevdiklerimizi, yahut kendimizi ilerlemekten alıkoyarız. Madem ki biz buraya ruh olarak büyümeye geldik, bırakalım büyüyelim ve sevdiklerimizin büyümesine de izin verelim. Bu çalışma kendi özgürlüğümüzü elimize almamızın önündeki negatif bağları kesmek içindir, ilişkiyi bitirmek için değildir. Fakat bitmesi gereken ilişkilere ve gitmesi gereken kişilere de izin vermeliyiz. Başkaları ile olan bağlarımız bizi amacımızdan saptırır. Bu yüzden bağ kesme çalışması, bizim uyanış yolundaki en önemli çalışmalarımızdan birisidir.

SIK SORULAN SORULAR

- **Bağ kesme çalışmaları kimlerle yapılmalıdır?**

Öncelikle aile bireyleri, eş, çocuk gibi en yakın ilişkilerimizden başlayarak ilişki içinde bulunduğumuz herkes için, tek tek yapılması tavsiye edilir. Ölmüş yakınlarınız için yapabilirsiniz ve özellikle de çıkmaza, negatife veya bağımlılığa doğru giden ilişkiler gibi zor deneyimler yaşadığınız kişiler için de yapılabilir. Bu çalışmayı, çalışma yaptığınız kişileri affettiğinizi, yani artık onları anladığınızı, hissedene kadar yapabilirsiniz.

- **Kendimle bağ kesme çalışması yapabilir miyim?**

Kendinle bağ kesme çalışması yapılmamalıdır! Bağ kesme, başkaları ile olan bağlarımız üzerinedir. Kendiyle olan bağlarını kesmek kişiyi negatife düşürür, kendini kendinden uzaklaştırır, uyanış için tavsiye edilmez.

Şunu hep hatırlayın lütfen:

Biz başkaları ile olan bağlarımızı kestiğimiz bu çalışmayı, öncelikle kendimiz için yapıyoruz. Kendi ruhumuzu, kendi hayatımızı, kaderimizi iyileştirmek için, olabileceğimiz en yüksek potansiyeldeki kendimiz olmak için yapıyoruz. Hayatımıza girmiş olan herkes bu yaşamdaki oyun arkadaşlarımızdır. Oyun bittiğinde tüm rol arkadaşlarımıza yardımları için teşekkür ediyor olacağız.

- **Bağ kesme çalışması sonrasında kendimi hasta, kırık hissediyorum, bu normal mi?**

Bağ kesme çalışmaları sonrasında bedensel tepkilerin olması da, olmaması da normaldir. Çalışmaya ara verilmeden 21 gün boyunca devam edilmelidir. Ara verilmesi durumunda tekrar baştan başlanmalıdır.

SIK SORULAN SORULAR

- **Geçmişimde (çocukluğumda) yaşadığım bir durumda, bağ kesmek istediğim kişinin adını ve soyadını hatırlamıyorum. Onunla nasıl bağ kesebilirim?**

Kişinin ismini bilmeseniz bile, yaşadığınız durum ve kişiyi nasıl hatırladığınız üzerinden tasvir edebilirsiniz.
Örneğin '...' yaşlarındayken tanıdığım ve bana '...' diyen " gibi durumun ve kişinin sizde bıraktığı etki üzerinden bağ kesmeye odaklanabilirsiniz.

- **Günde kaç kişi ile bağ kesebilirim?**

Sabah 4 ve akşam 4 olacak şekilde en fazla 8 kişiye kadar bağ kesme çalışması yapılabilir.
Ancak, bu noktada 4 isim aynı anda söylenmemelidir. Birinci kişi için okuma tamamlandıktan sonra ayrı olarak ikinci kişiye geçme şeklinde yapılmalıdır. (Genelde 8 ayrı kişi için tek günde yapmaktansa önce sadece 4 kişiye odaklanmak tavsiye edilir.)

- **Bağ kesme çalışmasını kaç gün yapmalıyım?**

Psikolojik ve nörolojik araştırmalar sonucunda; kollektifte herhangi bir alışkanlık edinmek ve bilinçaltına etki etmek için yer etmiş sayı 21 gündür.
Dilerseniz "21 gün kuralını araştırabilirsiniz. Bunun yanı sıra çoğu zaman 22. ek bir gün daha yapılarak çalışmanın pekiştirilmesi tavsiye edilir. (Eğer çalışmanın yeterli olmadığını düşünüyorsanız 40 güne de tamamlayabilirsiniz.

- **Bağ kesme çalışması yaparken neye dikkat etmeliyim?**

Egemenlik bildirgesi ile bağ kesme çalışmasının aynı anda yapılmamasına dikkat edilmelidir. Genellikle sıra olarak önce bağ kesme tamamlanır ve ardından Egemenlik bildirgesine başlanır.

SIK SORULAN SORULAR

- **Bağ kesme çalışması işe yaradı mı nasıl anlayabilirim?**

Bunu anlamak için Tanuh Academy yararlı bilgiler blog sayfasında bulunan "Kas Testi"nden veya "Kalbe Sor Tekniği"nden yararlanabilirsiniz:

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

- **Çok sevdiğim bir kişi ile aramda bağ kesmeme gerek var mı?**

Bağ kesme kişiler arasındaki yalnızca negatif bağları keser. İlişkiler arasında düzelmesi gereken yararlı enerjileri düzenler ve pozitif bağları güçlendirir. Özellikle günlük işleyişimiz içerisinde o kişi sık sık aklımıza geliyorsa, bağ kesmekte fayda vardır. Sağlıklı bir ilişki, özgür bir alanda yeşerir.

- **Hayatımda çok uzun zamandır görüşmediğim ve geçmişte kaldı dediğim ilişkiler için bağ kesmeye gerek var mı? (Eski eş, eski sevgili, eski dost, eski patron vs.)**

Kişiler ile aramızdaki bağlar, yüzeyde görünmese bile ne kadar zaman geçerse geçsin bilinçaltımızda bir yer eder, kayıtlıdır. Eğer aklımıza geldiğinde hala içsel bir tepki veriyorsak, orada hala daha olanı kişiselleştirdiğimiz için çıkaramadığımız bir dersimiz vardır. Çünkü, her tepki içerisinde bir beklenti barındırır. Dolayısıyla zaman, mekan ve kişiler değişse de, deneyimden henüz veremediğimiz bir dersimiz var ise bu kendini mutlaka tekrar edecektir. Bağ kesme, kendimizi deneyimin negatifinden arındırılır.

SIK SORULAN SORULAR

- **Bağ kesme çalışmaları deneyimlerimizin önüne geçer mi? Yaşamın akışını engeller veya değiştirebilir mi?**

Bağ kesme çalışmaları, bir şeyler öğrenmek için yaşayacağınız ileriki deneyimleri kapatmaz. Bir insan bir şeyi yaşaması gerekiyorsa, ne kadar bağ kesme yaparsan yapsın o şeyi mutlaka yaşayacaktır. Çünkü bu evren, etki ve tepki üzerine kuruludur. Bağ kesme deneyimi engellemez. Asıl akışı bozan kişinin olana verdiği tepki ve yargılarıdır. Eğer kişi; biri ile kötü bir deneyim yaşamış ise, olay bitmiş ve alması gereken dersi almışsa, ancak buna rağmen kişiye karşı duygusunu durduramamış ise, bu olay onun bilinçaltına etki eder. Sorun yaşadığı kişiyi veya ona benzer herhangi bir kişiyi gördüğünde, içsel olarak negatif enerjiye kapılır ve bu bilinçaltının temizlenmesi gerekir. İşte bu noktada bağ kesme, o deneyim sonrasında o kişiye karşı bilinçaltında negatif bir enerji kalmasını ve ondan ona negatif enerji gitmesini dönüştürür. Bağ kesme, yaşanmış olan deneyim bittikten sonra kişiler arasında kalmış olan sadece negatif bağları keser ve temizler.

İlişkilerimizi Nasıl Düzenleriz? Nelere Dikkat Etmeliyiz?

1. İlişkilerdeki beklentin neler?
2. İlişkilerde nasıl bir partner olabilirim?
3. Yaşadığın ilişki sana neyi gösterecek, neyini tamamlayacak?
4. Son 4 ilişkinden beklentin neydi? Neyi değiştirebildin, neyi dönüştürebildin?
5. Yeni ilişkide beklentin nedir?

Üç gün üst üste bu soruları cevaplayınız. Akabinde akaşa boşaltması yapınız. Son 4 ilişkinizden bağ kesme yapınız.

RUHSAL UYANIŞ YOUTUBE KANALINDAN -BİLGİLENDİRİCİ VİDEOLAR-

- "Kısır Döngünün Sebebini ve Çıkma Yöntemini Öğren (Karma Kanunu)"
- "Aile Karması nedir, nasıl temizlenir?"
- "Karmik İlişki Nedir? Nasıl Çözümlenir? "

Karmik ilişkilerinizi temizlemek için Tanuh Academy yararlı bilgiler blog sayfasında yer alan aşağıdaki programı indirebilirsiniz:

- "Karmik İlişkileri Temizleme Programı"

RUHSAL UYANIŞ YOUTUBE KANALINDAN -ÇALIŞMA VİDEOLARI (21 gün)-

- "Bağ kesme çalışması" (GENEL)
- "Anne ile bağları düzeltme meditasyonu"
- "Baba ile bağları düzeltme meditasyonu"
- "Atalardan Gelen Yüklerden Arınma"
- "Geçmişe Ait Düşüncelerden Arınmak İçin"



Ruhsal Uyanış®

Bağ kesmek istediğiniz kişi için sesli bir şekilde okuyun (21 gün)

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.

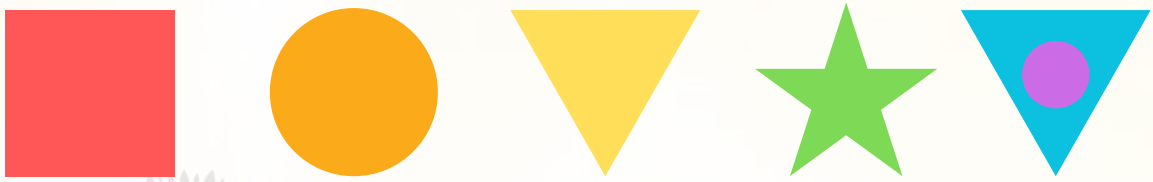
Aramızda yaşadığımız durumun artık çözülmesini seçiyor ve bu duruma hizmet eden enerjiler ve varlıkları artık enerji alanımdan serbest bırakıyor, şimdi ve sonsuza dek kaynağa gönderiyorum. Artık, birbirimize vermiş olduğumuz rollerden kendimi azat ediyorum. Kendimi tamamen ve derinden affediyor ve onaylıyorum.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

NOT: 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 kişi için tek günde yapmaktansa önce sadece 4 kişiye odaklanmak tavsiye edilir.)

TANUH ACADEMY®

Yaratıcılığı ve Düşünce Yetisini Arttırmak İçin “Svadisthana” Çalışması

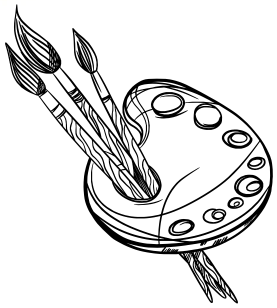
NOT:
Bu svadisthana çalışmasını, bağ kesme çalışması ile beraber yaptığınızda, varlığından bile haberdar olmadığınız korku ve sınırlandırmalarınızın ortadan kalkması için çok daha etkili olacaktır.



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.



Yaratıcılığı ve Düşünce Yetisini Arttırmak İçin “Svadisthana” Çalışması

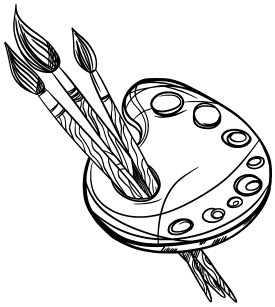


Bu çalışmanın amacı, yarattığınız düşünce kalıplarının ifade bularak özgürleşmesi ve bu sayede de yaratıcı gücünüzün artmasıdır. Bu çalışma, ‘svadisthana’ çakranın, diğer çakralarla daha yoğun, coşkulu bir ilişki kurabilmesi için de önemlidir.

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.



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

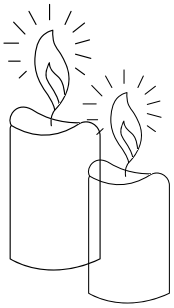
Kişinin gücü, atalarından getirdikleri güç ile orantılıdır.
Hepsine teşekkür edin...

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.

Ruh Parçalarını Çekme, Toplama (21 gün)

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:

1. Meditasyona oturup gevşeyin, sıfır noktasına gelin.

2. Ruh parçanızı olduğunu düşündüğünüz yere/anıya/kişiye gidin.

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

4. 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.

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





Ruhsal Uyanış®

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.

TANUH® ACADEMY

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.

TANUH ACADEMY®

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.

Akaşada Alan Açma Uygulamaları (21 gün)

Bizi ve çevremizi kısıtlayan negatif bağlardan arınmak ve ilişkilerimizi tazelemek için yeni gelecek olana, önce kendimizde alan açmamız gerekir. Akaşada alan açma uygulaması bize bu imkanı sağlar. Her hafta 1 uygulama olacak şekilde toplam 3 haftada, 3 uygulama ile 21 gün süren bir çalışmadır. Uygulamalara başlamadan önce, akaşa nedir hakkında daha detaylı bilgi edinmek için Ruhsal Uyanış Youtube kanalındaki videoyu izleyebilirsiniz:

- "Akaşa nedir? Akaşik kayıtlar nerede ve nasıl ulaşılır?

1.UYGULAMA

Karşınıza bir nesne alın ve konuşmaya hazırlanın. İster oyuncak bir bebek, ister bir saksı çiçek… bu nesneyle Akaşa'da yer açmak istediğiniz konuyla ilgili konuşacaksınız. Örneğin bir kitap yazdınız ve bu kitabın kendi alanında en iyisi olmasını istiyorsunuz. Çok kişiye ulaşmasını, çok okunmasını arzuluyorsunuz. Bu dileğinizi, istediğiniz bir nesnenin üzerine anlatın.

Neden çok okunmasını istiyorsun?
Neden daha çok kişiye ulaşmasını arzuluyorsun?
Neden alanında en iyisi olsun istiyorsun?

Bu sorulara cevap verin. Akaşa'da böylece kendinize yer açarsınız. İhtiyacınızı dile getirmekten korkmayın. Ne demişler, ağlamayana meme yoktur. Sesini çıkarmadıkça sonuç alamazsın. Unutmayın ki söz var eder.

Akaşada Alan Açma Uygulamaları (21 gün)

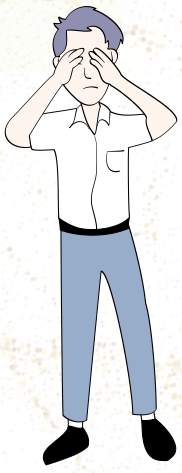
1.UYGULAMA

Bu çalışmanın her gün düzenli şekilde uygulanması önerilir. Ne kadar konuşulacağı tamamen kişinin kendisine kalmıştır...

Anlattığınız şeye doyduğunuzu hissettiğiniz an, o günkü pratiğinizi tamamlamışsınızdır. Bu pratiği tamamlar tamamlamaz altı dakika nötr nefes uygulayın ve anlattığınız şeyin başkalarının duymasından utanmayın.

Utanma duygusu, Akaşada kaplayacağınız alanı kısıtlar. Bu duygunun ortaya çıkması, alanınızı daraltır. Söylediklerinizden utandığınız an, nötr nefese dönün ve altı dakika bu nefesi uyguladıktan sonra çalışmayı tekrarlayın.
- Peki ne zamana kadar devam edeceksiniz?
Gerçekten olmasını istediğiniz şey hakkında konuşuyorsanız, olana kadar konuşursunuz.

Olmasını çok istediğiniz bir şey değilse, bu çalışma niyetinden ve arzunuzdan dönmenize de yardım edecektir.
Çalışmayı bıraktığınız an anlayın ki istediğiniz şeyde, bedelini ödeyecek kadar kararlı değilsiniz.
Kimi için çocuk sahibi olmak hemen gerçekleşebilecekken, kimi için 10 ay kimi için 6 yıldır bu süre…
Kimi kolaylıkla hemen hamile kalır ve 9 ay sonra bebeğini kucağına alır. Kimi çeşitli tedavi süreçlerinden geçer ve yıllar sonra çocuğuna kavuşur. Bu süreçte bekleme yeteneğini güçlendirmek ve sürece güvenmek için toprak ve hava elementi çalışmaları uygulayabilirsiniz.



Akaşada Alan Açma Uygulamaları (21 gün)

2.UYGULAMA

Karşınıza bir nesne alın ve konuşmaya hazırlanın. İster oyuncak bir bebek, ister bir saksı çiçek… Bu kez Akaşayı boşaltacaksınız ve alan açacaksınız. Yoğun duygularla yaşadığınız deneyimler, Akaşanın dolmasına ve olaylar arasında sıkışıp kalmanıza neden olur. Bu yüzden anda kalamazsınız ve yaşam kaliteniz düşer. Yaşadığınız deneyimleri serbest bırakabilmeniz için anlatmanız gerekir. ''Taş olsa çatlar!'' deyişini bilirsiniz. Anlat, konuş ve serbest bırak nasihati veriyordur.

Sizi çok etkilediğini düşündüğünüz bir olayı hatırlayın. Karşınıza aldığınız objeye, yaşadığınız durumu olduğu gibi anlatmaya başlayın. Ne olduğunu, nasıl hissettiğinizi, nasıl olmasını beklediğinizi, her şeyi anlatın. Sadece sizinle ilgili olan kısmına odaklanın ve her ayrıntısını ifade edin. Ne olursa olsun, karşı tarafın nasıl hissettiğinden bahsetmeyin; çünkü karşındaki kişinin deneyimine 'gerçekten' sahip değilsiniz…Siz olayı sadece kendi gözünüzden, kendi pencerenizden, kendi deneyiminizden anlatın.
Konuyla ilgili söylenecek tek sözünüz bile kalmayıncaya kadar konuşmaya devam edin. Çalışma bittiğinde derin bir nefes alıp verin. Ardından 6 dakika nötr nefes pratiğini uygulayın. Haftaya yeniden aynı nesneyi karşınıza alın ve aynı olayı baştan bir kere daha anlatın. Geçen hafta ne anlattığınızın, nasıl hissettirdiğini düşünmeyin. Her şeyi sil baştan ortaya dökün. Çalışma bittiğinde yine derin bir nefes alıp verin ve 6 dakika boyunca nötr nefes uygulayın.

Akaşada Alan Açma Uygulamaları (21 gün)

2.UYGULAMA

Sonraki hafta aynı şeyi bir kez daha yapın.
Haftalar haftaları kovalasın. Ta ki siz ''yeter artık anlatacak hiçbir şey kalmadı!'' diyene kadar.
Artık akaşadaki duygularınızı boşaltmışsınızdır ve öyle geniş bir alan açmışsınızdır ki kendinize, konuşmaya ihtiyacınız kalmamıştır. Olay zaten anlatılmış, görülmüş ve ifade bulmuştur. Bazen bir olayı ya da durumu çok kez anlatmak gerekir ki Akaşa'da yeterince alan boşalabilsin.
Akaşa temizliği için sesli anlatım çok önemlidir. ''Derdini dök, rahatlarsın…'' deyişi de bu temizliğe yönelik bir bilgelik içerir. İçinize atmayın, içiniz çöplük değildir. Anlatmak; olanı görmek, duygunu boşaltmaktır. Sorunlarınızı sizi dinleyenler çözmezler zaten, o dert sizin için bir anlam kazanmıştır ve sonunda yine siz çözersiniz…

3.UYGULAMA

- Hep kötü şeylerin akaşadan boşaltılması gerektiği düşünülse de, iyi olanın da boşaltılması gerekir.
En sevdiğiniz fotoğraf telefonunuzun tüm hafızasını kaplıyorsa, artık mesaj alacak kadar bile alan kalmadıysa, o çok sevdiğiniz fotoğrafı silmek zorundasınızdır. Aksi halde bütün hayatınız o fotoğraftan ibaret kalır.
- İnsan çok zaman yaşadığı güzel deneyimlerde de kolaylıkla ve sıklıkla sıkışıp kalır. ''Ahmet'le geçen sene tatilde o kadar eğlendim ki, bir daha öyle eğlenebilir miyim bilmiyorum.'' ''Ayşe'yi o kadar çok sevmiştim ki, bir daha kimseyi öyle sevebileceğimi düşünmüyorum.'' gibi örnekleri çoğaltmak mümkün. Önemli olan tüm bunlardan özgürleşmektir…

Akaşada Alan Açma Uygulamaları (21 gün)

3.UYGULAMA

İyi ya da kötü demeden, bütün deneyimlerden özgürleşebilmek gerekir. Böylece nefes alabileceğiniz daha çok alan yaratmış olursunuz kendinize.
Bu çalışmayı yapmak için telefonunun ses kayıt özelliğini kullanabilirsiniz. Anlatmak istediğiniz konuyu seçin. Ardından telefonunuzun ses kaydını açın ve sesinizi kaydedin. Yaşadığınız deneyimi, konuyla ilişkilendirdiğiniz kelimeleri, cümleleri bir bir kullanarak olduğu gibi anlatın. Söyleyecek hiçbir şeyiniz kalmadığında, çalışmayı 6 dakikalık nötr nefes pratiğiyle tamamlayın. Sonrasında ses kaydını bir hafta boyunca en az bir kez dinleyin.Kendi kendinize ne anlattığınızı duyun. İnsanın kendini duyması çok önemlidir. Anlattığını dinledikçe, duyduğu deneyim görülmenin verdiği hafiflikle çözülmeye başlar. Bir hafta sonra tekrar baştan aynı konuyu anlatarak kaydedin. Bir hafta sonra aynı konuyu bir kez daha anlatıp, kaydederken ilk anlattığın arasındaki değişimi fark edersiniz. Anlattığınız şeyin, aslında çözümsüz olmadığını, hatta belki ortada bir sorun bile olmadığını görmeye başlarsınız. Üçüncü belki beşinci hafta ‘’yeter artık hayatım bu olaydan mı ibaret’’’ diyerek, o deneyimden özgürleşirsiniz; çünkü kaydettiğiniz ses sayesinde Akaşa’da öylesine geniş bir alan açmış olursunuz ki, artık o şey hayatında hiçbir yer tutmuyordur. Bu çalışmayı, bu tutuma ulaşıncaya kadar uyguladığınızdan emin olun.
Çalışmaya başlayıp yarım bıraktığınızda, olay eskisinden daha çok yer kaplayabilir hayatınızda. Bu nedenle her yaptığınız çalışmanın sonuca varması çok önemlidir…



EMDR

EMDR travma çözümü denilince akla ilk gelen terapi yaklaşımlarından biridir. Travma sadece başa gelen büyük olaylardan ibaret değildir. Eleştirilmek, yargılanmak, küçük düşürülmek, önemsenmemek, yalnız, değersiz ve yetersiz hissetmek de bir travma olabilir. EMDR pratiği sayesinde sinir sistemi kapasitesi genişler. Böylece sindirmekte zorlandığınız problemlerinizi sindirmeniz kolaylaşır. Bu kendi kendinize de uygulayabileceğiniz bir tekniktir. Uygulaması sade bir şekilde aşağıda anlatılıyor olsa da, "Yeni Başlayanlar İçin EMDR Rehberi" şeklinde çok daha detaylı bilgiyi Tanuh Academy yararlı bilgiler blog sayfasından indirerek okuyabilirsiniz:

- "EMDR Tekniği Nedir Nasıl Uygulanır"

Uygulama:

Rahat bir şekilde oturun. Başınız sabit kalacak şekilde, sadece gözleriniz ile çizgi, sonsuzluk ve çember şeklinde aşamalarla hareket ederek bir noktayı takip edin. Gözleriniz alıştığı anda, etkisizleştirmek istediğiniz problemin arka planda oluşmasına izin verin. Problemin etkisi azaldığında, vücudunuz rahatlayacaktır. Bu, sinir sisteminizin problemi sindirmeye başladığının bir belirtisidir. Derin bir nefes alın ve bir süreliğine dikkatinizi başka bir yere verin. Sonra diğer aşamalara geçebilirsiniz. Her aşamada aynı şekilde uygulanır.

1.Aşama: Düz çizgi

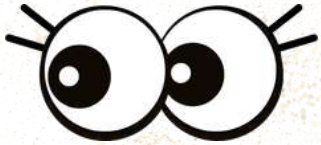
Bu aşamada beynin kulak bölgesi aktifleşir.

2.Aşama: Sonsuzluk

Bu aşamada beynin sağ ve sol lobu dengelenir.

3.Aşama: Çember

Bu aşamada beyin bütünleşir.



P.E.A.T. Yöntemi

P.E.A.T. yöntemi, EFT çalışmasına benzer bir enerji terapisidir. Travmaları dönüştürmekte tercih edilir. Bağ kesme çalışmasının yanında P.E.A.T. yöntemini uygulamak oldukça etkilidir. Bu yöntemin ne olduğunu ve nasıl uygulandığını Tanuh Academy yararlı bilgiler blog sayfasındaki linki indirerek ulaşabilirsiniz:

- “P.E.A.T. yöntemi nedir ve nasıl uygulanır?“

Hayallerini “Secret”lama Yöntemi

Hayalleri “Secret”lama Yöntemi, görsel, işitsel ve hissel olarak kişinin kendisini yönlendirerek yaptığı canlandırmalar üzerine kuruludur. Kişide beden bilincini geliştirir ve hayallerini eyleme dökmesi için pozitif bir etki sağlar. Bağ kesme çalışmalarını destekler. Bu yöntemin nasıl uygulandığı hakkında detaylarını Tanuh Academy yararlı bilgiler blog sayfasındaki linki indirerek ulaşabilirsiniz:

- “Hayalleri “Secret”lamanın Yöntemi“

Var Var Tekniği

Kıtlık, yalnızlık, çaresizlik ve yetersizlik bilincinden çıkmanın yolu, aslında her şeyin zaten bizde olduğunun farkına varmaktır. Bu noktada bağ kesme çalışmalarının yanında var var tekniğinden yararlanmak faydalı olacaktır. Bu tekniğin nasıl uygulandığını Tanuh Academy yararlı bilgiler blog sayfasından indirerek okuyabilirsiniz:

- “Var var tekniği”



VEDA DUA



Beraber olalım
Beraber yiyelim
Beraber yaşamsal olalım
Gerçeği ışıyalım
Yaşam ışığını yayalım
Hiçbir zaman, hiç kimseyi suçlamayalım
Hiçbir zaman olumsuzluğu barındırmayalım

Om Saha Nau-Avatu
Saha Nau Bhunaktu
Saha Viiryam Karavaavahai
Tejasvi Nau-Adhiitam-Astu Maa Vidvissaavahai
Om Shaantih Shaantih Shaantih

ॐ सह नाववतु ।सह नौ भुनक्तु ।
सह वीर्यं करवावहै ।
तेजस्वि नावधीतमस्तु मा विद्विषावहै ।
ॐ शान्तिः शान्तिः शान्तिः ॥



TANUH® ACADEMY

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:

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

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.

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, "yoksukluk 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."

HER 6 AYDA 1 DENGELENMEK İÇİN YAPMAK ZORUNDA OLDUKLARIMIZ

Bu liste, herhangi bir programdan bağımsız olarak, kişinin dengelenmek için dikkat etmesi gereken noktalara atıfta bulunmaktadır.

1. Akaşa boşaltması yapınız.
2. Kalça yogası yapınız.
3. Yaratıcılık ile ilgili 1 haftalık boyama yapınız.
4. Sedona momentum 15 günlük çalışmayı yapmalısınız.
5. "Değersizlik" EFT'si yapmalısınız.
6. Arketip olarak 'deve' arketipi çalışabilirsiniz.
7. İçinizde söyleyemedikleriniz var ise, boğaz çakrası yogası yapabilirsiniz.
8. Kendini sevme ve sağlık olumlamalarını her gün yüksek sesle okuyabilirsiniz.
9. Ölmüş atalarınızı onurlandırma ritüeli yapabilirsiniz.
10. Anne ve baba ile ilgili akaşa boşaltma yapabilirsiniz.
11. Sıkışıklık hissettiğiniz durum ile ilgili "Var var tekniği" uygulayabilirsiniz.
12. Kendinize "Yapmadığım neyi yapmalıyım, yaptığım neyi yapmamalıyım?" diye sorabilirsiniz.
13. Sabah kalkınca ve akşam yatmadan önce sessiz meditasyon yapabilirsiniz.
14. Gün içinde duş alabilirsiniz, bol sulu gıdalar tüketebilirsiniz ve ayaklarınızı tuzlu suya koyabilirsiniz.

TANUH® ACADEMY



Bize Ulaşmanız İçin Sosyal Medya Linkleri

TELEGRAM

YOUTUBE

YOUTUBE 2

FACEBOOK

FACEBOOK 2

INSTAGRAM