

"Bedeninize Gizli Dil, bedeli on akden vatan sarıca bir çabıma! En için
dikkatinde unutmayın ki, dünyamızdaki insanlar bu tıbbiye mesajına
ruahlarını, bedenlerini açıp sağlıklı ve dolu dolu yaşarlar."

MD Christina Nordberg

New York Times çok satanlar listesinde Kadın Beğeni, Kadın Bilgiği kitabı yazarı

BEDENİNİZİN GİZLİ DİLİ



Bedeniniz İçin Sağlıklı Yaşam Rehberi

INNA SEGAL

MD BERNIE S. SIGEL ÖNSÖZÜYLE



INNA SEGAL'ın
BEDENİNİZİN
GİZLİ
DİLİ
kitabı için övgüler

**Bu kitap pek çok saygın doktor, hemşire, psikolog,
çok satan yazar ve alternatif tıp uzmanından
uluslararası destek gördü.**

"*Bedeninizin Gizli Dili* kendinizi en sağlıklı durumunuza döndürmek ve yaşamınızı iyileştirmek için gerçekten vazgeçilmez bir kılavuz. Inna Segal hastalıkların altında yatan nedenlerle ilgili çok önemli saptamalarda bulunurken kuşkusuz birçok kişiye kendisini iyileştirme gücü verecek kullanışlı öğütler sunuyor. Yaşamda size yol gösterecek bu kitabı mutlaka okuyun ve onun bilgeliğinden yararlanın."

MD Bernie S. Siegel, *New York Times* çok satanlar listesinden
Aşk, İlaçlar ve Mucize kitabının yazarı

"*Bedeninizin Gizli Dili* hedefi on ikiden vuran sarsıcı bir çalışma! En içten dileklerle umuyorum ki gezegenimizdeki insanlar bu iyileşme mesajına yüreklerini, bedenlerini açıp sağlıklı ve dolu dolu yaşarlar."

MD Christiane Northrup, *New York Times* çok satanlar listesinden
Kadın Bedeni, Kadın Bilgeliği kitabının yazarı

"*Bedeninizin Gizli Dili* sizlere bedeninizin mesajlarını dinlemeyi öğretirken yalın ama etkili iyileşme yöntemleri ve ilkeleriyle daha sağlıklı bir yaşama adım adım rehberlik yapıyor. Inna Segal düşünceleriniz, enerjiniz ve duygularınızın sağlığını nasıl etkilediğini gözler önüne sererek bedeninizin bilgeliğini bir sır olmaktan çıkıyor ve yaşamınızın tüm alanlarını geliştirmek için bir kılavuza dönüştürüyor."

Jack Canfield, *Başarı İlkeleri* kitabının yazarı ve
Ruhunuz İçin Tavuk Çorbası serisinin eş yazarı

"Bedeninizle ilişki kurup onun iyileştirici gücünden yararlanmak için kullanışlı, kolay bir kılavuz olarak bu kitap sizlere kendi iyileşmenize katkıda bulunmak için işe yarar araçlar sunuyor. *Bedeninizin Gizli Dili* kendi bedenlerimizle iletişim kurmayı öğrenmek için büyüleyici bir rehber."

Brandon Bays, çok satan *Yolculuk* kitabının yazarı

"Bu olağanüstü kitaptan yararlanmak için hasta olmak zorunda değilsiniz. Fiziksel, ruhsal ve duygusal düzlemlerde yoğun iyileşme için bedeninizle ve onun iç bilgeliğiyle bağlantı kurmayı kolaylaştırarak sağlıklı, mutlu bir yaşam sürmenizi sağlayan yalın ama güçlü alıştırmalar sunuyor *Bayan Segal*."

MD Hyla Cass, *Doğal Gevşeticiler* kitabının yazarı ve California Üniversitesi Tıp Fakültesi'nde eski klinik psikiyatri doçenti

"İlk bakışta kuşkuluydum. Ama deneyince bunun büyüdü bir kitap olduğunu keşfettim. Düpedüz işe yarıyor ve sizi de iyileştirebilir."

MD Roger Cole, kanser ve palyatif bakım uzmanı, çok satan *Sevgi Misyonu* kitabının yazarı

"Henüz derdini bilmeseniz de bu kitap iyileşme yoluna çıkmanıza, üstelik belki –Inna'nın rehberliğiyle– tam tedaviye kavuşmanıza yardım edecektir."

MD Jerry M. Rosenbaum, *Benim Dertim Ne* kitabının eş yazarı

"*Mosmor kesilmiş, tepesi atmış, içi burkulmuş, kalbi kırılmış, benzi solmuş, iki büklüm olmuş, kanı beynine sıçramış, baş belası, sırtına bıçak saplanmış, soluğu kesilmiş, acele karar vermiş, midesi altüst olmuş – dilimiz birçok hastalığın kökeni konusunda eski bilgelikle dolup taşıyor. *Bedeninizin Gizli Dili* bilinçsiz inanç ve duyguların zehirli etkilerini görmenizi ve onlardan kurtulmanızı sağlayarak sizi kendi kendinize iyileşme yoluna çıkıyor."*

MD Robin Youngson, *Sağlıkta Şefkat Merkezi* kurucusu

"Tedavilerin çoğunu kullandım ve yaşam kalitemdeki gelişme gerçekten kayda değer."

Mary-Anne Gallagher, lisanslı psikolog.

"Tanınmış iyileştiriciden hayranlık uyandıran bir kitap. Bedenin, aklın ve ruhun olağanüstü sağlığı için bir kullanım kılavuzu gibi."

Simon Reynolds, *Sevgi İletişimleri* kurul üyesi, yapım yöneticisi ve *Sekiz Dakikada Mutlu Olun* kitabının yazarı

"İnna bizlere bedenimizi nasıl okuyacağımızı ve onunla nasıl iletişim kuracağımızı gösteriyor. Büyük olasılıkla psikologların bir sonraki cephesini oluşturacak kavramı –olağanüstü bedenlerimizin bize sunduğu bilgeliği –zarifçe ortaya seriyor. Zekice sezgileri ve sarsıcı vaka örnekleri hepimizi, ön yargılarımızı ve kişisel sınırlamalarımızı bir kenara bırakmaya davet ediyor."

Dr. Con Rallis, kiropraktör

"Sağlıklı ve verimli kalmak için harika öğütler!"

Thom Hartmann, çok satan *Şifreyi Çözmek* kitabının yazarı ve KPOJ Radyosu'nda *The Thom Hartmann Program*'ın sunucusu.

"Sağlığımız başarılı bir yaşamın önemli bir parçası. *Bedeninizin Gizli Dili* sağlıklı bir yaşam sürmek için vazgeçilmez olan önemli akılsal, bedensel ve ruhsal bağlantılarda farkındalığınızı inceliyor ve geliştiriyor."

Jim Stovall, çok satan *En Büyük Armağan* kitabının yazarı

"Etkililik söz konusuysa Inna Segal'in öğütleri hedefi on ikiden vuruyor. Yıllardır iyileşme terapileri uygulayan biri olarak Inna'nın öğütlerinin doğruluğuna ve kullanılışlılığına kefilim. Bu kitabı almanızı öneririm. Akıl-beden tıbbi alanında bir klasik olmaya yolunda."

Dr. Ralph Ballard, terapist, klinik hipnoz uzmanı

"*Bedeninizin Gizli Dili* kitabıyla Inna Segal akıl-beden-ruh alanında gelişen bilgelige önemli bir katkıda bulundu. Bu çalışma, bedenin tüm bölümlerindeki işlev bozukluklarının altında yatan akılsal ve duygusal nedenleri içeriyor, duygulara ve iyileşmede renk kullanımına açıklamalar getiriyor. En önemlisi, kitap sağlık uzmanlarının insanları için yapabileceklerine değil, onların kendileri için yapabileceklerine odaklanıyor."

Peter Johnston, holistik pratisyen

"İçinizdeki bilgeliği keşfedin ve yaşamınızı dönüştürün! Inna Segal'in kitabı bu potansiyeli taşıyor. *Bedeninizin Gizli Dili* insanın kendi önsezilerini kullanarak herhangi bir sağlık sorununu iyileştirebilmesi için ustaca yazılmış, kullanışlı ve bilge bir kılavuz. Sağlık yolculuğunuzda tam da size gereken kılavuz bu olabilir."

MD Tim Bajraszewski, pratisyen hekim.

"Inna yaşamın sorunları ve çözümleriyle ilgili kapsamlı ve kullanışlı açıklamalar sunuyor. *Bedeninizin Gizli Dili* sevgi, iç huzur ve tüm beden entegrasyonu arayışları için harika bir kitap."

Shaun Resnik, natüropat ve homeopat.

"Inna olağanüstü yetenekli bir iyileştirici. Yaşamımda yoğun etki bırakan iki seminere katıldım. Inna'nın açtığı kapılar gelişmemi, öğrenmemi ve hem kendimi hem başkalarını nasıl iyileştirebileceğimi anlamamı sağladı. *Bedeninizin Gizli Dili* yaşamınızı daha iyiye götürmek için kusursuz, anlaşılabilir ve kullanışlı bir kılavuz.

Jo Hill, lisanslı hemşire



BEDENİNİZİN GİZLİ DİLİ



Bedeniniz İçin Sağlıklı Yaşam Rehberi

INNA SEGAL

MD. BERNIE S. SIEGEL ÖNSÖZÜYLE

The Secret Language Of Your Body, Inna Segal

© 2010, Inna Segal

© 2014, Pupa Yayınları Ltd. Şti.

Bu eserin Türkçe yayın hakları Akcalı Telif Hakları Ajansı aracılığıyla alınmıştır.

Tüm hakları saklıdır. Tanıtım için yapılacak kısa alıntılar dışında yayıncının yazılı izni olmadan hiçbir yolla çoğaltılamaz.

1. basım: Mayıs 2014, İstanbul

Kapak tasarımı: Hüsniye Yılmaz

Düzeltili: Cansu Kılıç

İç baskı ve cilt: Sonsuz Matbaa

Kağıt Mücellit Hizm. San. ve Tic. Ltd. Şti.

Davutpaşa Cad. Güven San. Sit. No: 291 Topkapı / İstanbul

☎ 0(212) 674 85 28

Sertifika No: 28487

ISBN 978-605-5148-09-6

PUPA YAYINLARI

YAYIN, DAĞITIM, SANAYİ VE TİCARET, LTD. ŞTİ.

Ankara Cad. Evren Han, No. 17 Kat. 5 D. 501 Cağaloğlu, İstanbul

☎ 0(212) 511 90 99 ☎ 0(212) 511 87 58

www.pupayayinlari.com.tr ✈ twitter.com/PupaYayinlar f facebook.com/Pupa-Yayinlari

BEDENİNİZİN GİZLİ DİLİ



Bedeniniz İçin Sağlıklı Yaşam Rehberi

INNA SEGAL

MD. BERNIE S. SIEGEL ÖNSÖZÜYLE

İngilizce aslından çeviren
DENİZ TANERİ



Pupa
Yayınları

*Bu kutu, bu kutu
sevgilerimle
Bernie
23.02.2015*

Görsel Sezgisel İyileşme'nin yaratıcısı Inna Segal uluslar arası üne sahip iyileştirici, konuşmacı, yazar ve televizyon programcısıdır. Inna'nın müşterileri arasında doktorlar, CEO'lar, sağlık çalışanları, oyuncular ve sporcular yer alıyor. Inna yetenekli bir iyileştirici ve enerji tıbbı ile insan bilinci alanında bir öncü. Sezgisel yöntemlerle bir kişinin bedenindeki hastalıkları ve tıkanıklıkları görebiliyor, olan biteni açıklayabiliyor ve kendi kendine iyileşme tedavileriyle insanlara önderlik yapıyor. Inna ilk gençlik yıllarında yoğun bel ağrısı çekiyordu ve bu rahatsızlığı doktorlar, fizik tedaviler ve diğer sağlık profesyonellerine ziyaretlerin ardından kötüleşmeyi sürdürdü. Yirmili yaşlarının başında Inna'nın ağrısı öylesine yoğundu ki haftalar boyu yürüyemediği oluyordu. Inna meditasyon yaparken olağanüstü bir şekilde bedeniyle iletişim kurmayı keşfetti. Beliyile bağlantı kurarak tüm ağrıyı ve olumsuz duyguları çözdü, kendisini iyileştirdi. Inna Segal insanların iyileşmesi ve güçlenmesine kendisini adıyor. Onun kullanışlı iyileşme teknikleri, iyileştirici frekansı, İnternet varlığı, televizyon ve radyo programları dünyanın her yerinden milyonlarca insanın yaşamını değiştiriyor. Inna Segal konusunda daha fazla bilgi için www.InnaSegal.com

Deniz Taneri, 1956 yılında Ankara'da doğdu. Yüksek öğrenimini Hacettepe Tıp Fakültesi'nde, Oslo Üniversitesi Tıp ve Felsefe bölümlerinde tamamladı. Norveç'te on üç yıl tıp doktorluğu yaptıktan sonra, 1991 yılında İstanbul'a dönerek Norveççe, İngilizce ve Eski Yunan dillerinden çeviriler yapmaya başladı. İlk yıllarda ağırlığını felsefi metinlerin oluşturduğu çevirileri zamanla klasik ve çağdaş Batı edebiyatına yöneldi ve bu alanda pek çok yapıtı dilimize kazandırdı.

Kutsallık'ın ellerinde duran bu kitap hepimizin içindeki
Sonsuz Sevgi'ye adanmıştır.

Bedeninizin Gizli Dili, bir kitaptan fazlası; insanların kendi
bedenleriyle bağlantı kurmasını sağlayan ve onları kendi
kendine iyileşmeye götüren yeni bir sağlık hareketinin parçası.

İnsanları sağlık ve zindeliğe götüren iyileşme frekansları ve
güçlü tedaviler içeren etkileşimli bir deneyim.

İçindekiler

Teşekkürler	13
Önsöz	15
Sunuş.....	19
I. BEDENİNİZİN GİZLİ DİLİ	
Hastalığın Duygu, Akıl ve Enerji Temelli Nedenlerini İyileştirmek	41
İyileşmenin On Temel İlkesi.....	47
Bedensel İşlev Bozuklukları Kılavuzu ve İyileşme Önerileri	51
II. BEDENSEL HASTALIKLARIN GİZLİ DİLİ	
Hastalık Listesi	185
III. Duygularınızın Gizli Dili	
Hastalığa Yol Açan Duyguları Anlaşılması ve İyileştirilmesi.....	245
IV. RENKLERİN GİZLİ DİLİ	
Renkler	293
V. BEDENSEL SİSTEMLERİNİZİN GİZLİ DİLİ	
Bedeninizin Sistemleri	310
Sonsöz	317

Teşekkürler

Ne kadar iddialı olursa olsun giriştiğim her projede beni destekleyen kocama teşekkür etmek istiyorum. Benim en iyi yanlarımı ortaya çıkardın ve insanların yaşamlarını değiştirebilecek araçlar sunan kitaplar yazmamda beni yüreklendirdin. Bana ayırdığın zaman, sabrın ve önerilerin bu kitabın araştırılmasını ve yazılmasını sağladı. Sevgin ve paylaştığın yaratıcı fikirlerden ötürü sana minnettarım.

Bana besledikleri sevgiden dolayı çocuklarım Raphael ve Angelina'ya teşekkür ediyorum. Yüreğimin gelişmesini sağladınız, yaşamda önemli şeyler için derin bir neşe ve minnet duygusu verdiniz bana.

İyileşmemde, yazılarımda ve eğitimlerimde beni her zaman yüreklendiren annem Lena ve babam Kolia'ya minnettarım. Tüm kurslarıma katılan ve tüm makalelerimi okuyan annemle gurur duyuyorum. Kutsal iyileşme ve içinde keşfettiğin bilgelikle dönüşümünü görmek beni duygulandırıyor. Harikasın.

Ailemdeki herkese teşekkür etmek istiyorum; özellikle, bana çok sevgi gösteren ve yardım eden kardeşim Marat'a. İhtiyaç duyduğumda hep yanımda oldun ve yaşamımda yer alman beni çok mutlu ediyor. Seni seviyorum.

Güzel kuzenim Jenny'ye coşkusu, yüreklendirmeleri ve dinleme arzusundan ötürü teşekkür ediyorum. Yolculuğumu seninle paylaşmayı seviyorum; değiştiğini, geliştiğini ve Kutsal'laşarak tanıdığım güçlü, olağanüstü insan olduğunu görmek beni çok mutlu ediyor. Seni seviyor, önemsiyorum; bana esin veriyorsun.

Bana cesur olmayı ve yaşam için savaşmayı gösteren büyük annem Emma ve büyük babam Misha'ya teşekkür ediyorum. Yaşamımda yer aldığınız için çok şanslıyım.

Avustralya ve Yeni Zelanda yayıncım Toni Carmine Salerno'ya minnettarım. Düzenleme için Tanya'ya, grafik tasarım için Michael'a da teşekkürler.

Sanatsal becerileri ve insan bedenini anlayışından ötürü tıbbi çizer Dr. Levent Efe'ye ayrıca teşekkür etmek istiyorum. Sizinle çalışmak bir zevkti.

Görsel Sezgisel İyileşme ses programlarına katkıları için müzik yönetmeni Phillip Gelbach'a teşekkür ediyorum.

Müşterilerime ve seminer katılımcılarıma da teşekkürler. Öğrettiğim iyileşme süreçlerini deneyecek kadar açık olmaları bana dünyanın en iyi- en kolay değil, ama en doyurucu -işinde çalışma olanağı veriyor. İnsanların gözlerimin önünde değişmesini izlemekten daha iyi bir şey düşünemiyorum.

Yaşamıma eğlence, kahkaha ve neşe katan arkadaşlarım Jenny, Helen, Luba, Mariana ve Sarah'ya teşekkürler. Yanımda yer aldığınızı bilmek beni çok mutlu ediyor.

Koşulsuz sevgisi, sabrı ve yüreklendirmelerinden ötürü, olağanüstü dostum Piotr'a teşekkürler. Yaşamım artık hiçbir zaman eskisi gibi olmayacak. Benim için tasarladığın güzelim giysiler için teşekkürler.

Fransa'da işlerime destek olan Esther'e sevgisi, güveni ve coşkusu için teşekkürler. Avrupa'da çalışmalarımı yüreklendiren, paylaşan ve bana yardım eden Sandrine, Myriam, Angelica, Badira, Marie-Therese, Marie-Pier ve başka pek çok kişiye de ayrıca teşekkürler.

Olağanüstü moda tasarımcısı ve yakın dostum Adam Jones'a teşekkürler; sen tanıdığım en eğlenceli ve en cömert insanlardan birisin. Yüreğini bana açan, büyüleyici arkadaşım ve becerikli tur direktörü Wendy L. Zahler'e teşekkürler. Çalışmalarına inanan ve bu kitabı Beyond Words Publishing'e öneren Faye Wenke'ye teşekkürler.

Beyond Words Publishing'ten Cynthia Black'e yüreklendirmeleri ve coşkusu, Atria Books'tan Judith Curr'a bana inandığı için özellikle teşekkür etmek istiyorum. Beyond Words'teki ekibin geri kalanı: Richard Cohn, Tim Schroeder, Jenefer Angell-Mros, Lindsay S. Brown, Devon Simith, Egorgie Lewis, Jessica Sturges ve Whitney Quon'a da teşekkürler. Beyond Words ekibiyle çalışmak düşlerimin gerçekleşmesiydi. Sevginiz, ilginiz ve kararlılığınız beni derinden etkiledi. En içten teşekkürlerimle.

Önsöz

Bedeninizin Gizli Dili, alt başlıkta dendiği gibi Temel Kılavuz. Şunu sorabilirsiniz: Peki neden bir kılavuz gerekiyor, ne için kılavuzluk yapılıyor bana? Benim yanıtlam da bu kitabın, gerçekte yaşamamız gereken yaşam için – ki çoğumuz onu yaşamıyoruz – kılavuzluk yapabileceği olur. Her yeni haftaya daha çok intihar, felç, hastalık ve kalp kriziyle başlıyoruz. Öyle sanıyorum ki yaşamlarımızın, işlerimizin, ilişkilerimizin ve davranışlarımızın bedenlerimizi ve sağlığımızı nasıl etkilediği konusunda var gücüyle bir şeyler anlatmaya çalışıyor bedenlerimiz.

Bedenlerimizin mesajlarına ve duygularımıza dikkat etmezsek bedenlerimiz yaşamdan zevk almadığımızı varsayar ve bizleri olabildiğince çabuk buradan uzaklaştırmaya bakar. Kitabın mesajının bu olduğunu düşünüyorum – sizlere başkalarının dayattığı gerçek dışı benliğinizin yaşamını sürmeyi bırakmak, kendinizi değil sizi öldüren şeyleri ortadan kaldırmak. Böylelikle, bedeninizin mesajlarına kulak kabartarak, yaşamınızı kurtarıyorsunuz.

Bedeninizin Gizli Dili kullanışlı, yaşamınıza ve zamanınıza uygun. Okuyun ve anlayabileceğiniz sözcükler, gerçekleştirebileceğiniz eylemlerle yeni yaşamınızda sizlere kılavuzluk yapsın; yeniden doğun ve bedeninizi en sağlıklı durumuna geri döndürün, *onun* yaşamlarınızı iyileştirmekte *siz*e kılavuzluk yapmasına izin verin.

İyileştirilmiş yaşamın pek çok yararı vardır ki bunlardan biri hastalıkların tedavisidir. Tıpkı bakterilerin, virüslerin ve bitkilerin antibiyotiklere, aşılarla ve hava koşullarına direnmek için genetik yapılarını değiştirebilmesi gibi bizler de iç iyileşme yeteneğine sahibiz. Yaşamlarımız çok daha karışık olduğundan bizim için oldukça zor bu; ama akıllı hücrelerimizden gelen mesajları dinleyip yaşamı besleyen bir içsel ortam yaratırsak kendi kendine iyileşme çok daha sık gerçekleşebilir.

Ancak ilkin bedeninize, duygularınıza özen göstermeyi ve yalnızca kafanızda, düşüncelerinizde yaşamayı bırakmayı istemelisiniz. Duygularınıza verilecek en iyi karşılık ilaçlar ya da başka uğraşlar değildir. Bir kriz anında bir avukat şöyle diyor (avukatlık ciddi bir hastalık olabilir) "Oldukça akılcı, büsbütün mantıklı ve tepeden turnağa yanlış bir sonuca vardım; çünkü düşünmeyi öğrenirken neredeyse hissetmeyi unuttum."

Pek çok kişinin duygularına özen göstermekte güçlük çekmesinin nedeni duyguların acı vermesidir. İnsanların çoğunluğu uğrunda ölecek ideallerle yetişir, yaşanacaklarla değil. Acılı geçmişlerini bir kenara bırakmalı; aileler, öğretmenler, din insanları, doktorlar ve başka çeşitli otorite figürlerinden alınan yok edici mesajlara artık kulak asmamalıdır.

Altı yaşına kadar çocuklarda sözcüklerin etkisi hipnotize edicidir ve bu çocukların yetişkin yaşamlarında, bedenleri ve sağlıkları üzerinde kendisini hissettiren yok edici etkinin üstesinden gelmek çok zordur. Çoğunlukla, sinir sistemleri hasar gördüğünden, daha iyi duygu arayışı saldırgan davranışlar ve çeşitli bağımlılıklara yol açar. Bedeninizin dili bir sır olmak zorunda değil. Yaşama gözlerinizi açıp büyük felaketlerin hasar verdiği yerlerde güçlü olmanızı istemiyoruz. Bedeninizden öğrendiklerinizle doğanın güçlerine dayanacak kadar güçlenmenizi, hayatta kalmanızı, ama koşullar gerektiğinde esneyecek kadar yumuşak olmanızı istiyoruz. Belirtilerinize anlam katarak iyileşme yolunda kılavuzluktan yararlanabilirsiniz.

Acı, kendimizi korumak ve kısıtlamak için gereklidir. Acı duymasaydık yaşamlarımız ve bedenlerimiz yıkıma sürüklenirdi. Ama acılara ve üzüntülere anlam kattığımızda acı çekmek zorunda kalmaktan kurtuluruz. Acı ve acı çekmek iki farklı kavram.

Bilinç kısıtlı bir bölgeye özgü değildir; bize gönderilen mesajları almak üzere ayarlamalıyız kendimizi. Organ bağıışı alanlar, bağıışlayıcıların yaşamlarını anlatabildiklerine göre yaşamlarımızın içimizde, hücrelerimizde depolandığını anlamalıyız.

Birkaç yıl önce bir maratona hazırlanır, normalde yaptığım başka her şeyi yaparken yükseklik korkusu rahatsızlığına yakalandım. Bu duyguyu başkalarına nasıl tanımlayacağımı kendi kendime sorunca "Dünya çevremde dönüyor." sözcüklerini işittim. Bedenimin bana yavaşla ve dinlen dediğini anlamıştım. Bu kitabın rahatsızlıklar listesinde "yükseklik korkusu" maddesine bakınca bedenimin bana söylediği aynı şeyi gördüm. Şu anda sağ bileğimde sorun yaşıyorum ve I. Bölüm'e bakınca nedeni anladım: "Çok fazla

sorumluluk almak." Bedenlerimizle konuşabilir, onlardan bir şeyler öğrenebiliriz; ayrıca bu kitabın bilgeliğinden yararlanarak iyileşmeyi daha da kolaylaştırabilir, çabuklaştırabiliriz.

Çalışmaya ve alıştırmaya gönüllüyseniz istediğiniz kişi olabilirsiniz. Size danışmanlık, kılavuzluk yapabiliriz; ama alıştırmaları yapmanız gerek. Oynadığınız rolle kanınızın yapısının değiştiğini biliyoruz. Bir oyunda rol alan tiyatrocuların bile bağışıklık sistemi işlevlerinde ve kortizol seviyelerinde değişiklikler görülür; trajediler hastalığa yol açabiliyorken komediler onların rahatsızlıklara karşı bağışıklıklarını güçlendirir. Unutmayın, yaşamınızı iyileştirmekten söz ediyoruz. İyileştirmek ve tedavi etmek iki farklı kavram; ama iyileşmiş bir yaşam birçok hastalığa direnç gösterir ve bedenin tedavisini çok daha olası yapar.

İnançlarınızın size engel olmasına izin vermeyin. Bırakın deneyimleriniz size kılavuzluk yapsın. Bedenimden ve iyileştiricilerin çalışmalarından öğrendim ki bana gösterilmeyen, ya da tıp fakültelerinde işlenmeyen olağanüstü başarımlar elde edilebilir. Inna Segal'in bu kitapta öğütlediği gibi yaşarsanız "sorumlu katılımcı" olursunuz. Edilgen, müzmin hasta olmayı bırakıp sorumluluk alırsınız. Bırakın içinizdeki çocuk ortaya çıksın; sevgiyi, neşeyi yaşayın ve bunun bedeninize etkilerini görün. Eşim Bobbie'yle birlikte sunumlar yapardık: O komedi gösterileri yapar, ben sağlık konusunda ders verirdim. On beş dakika kahkahadan sonra herkesin bedenlerinin çok daha sağlıklı görünmesi beni etkilerdi. Sunumumuz bittiğinde eşim benden daha çok teşekkür alırdı.

Bedeninizden ve sorununuzdan ders alın ve basınç altındaki kömürün sizi karanlıktan ve özürlülükten kurtaran bir elmasa dönüşmesine izin verin. Ayrıca çoğumuzun inandırıldığının aksine bu suçluluk, utanç ya da ayıplamayla ilgili değil. Yaptığımız yanlışlarla değil, yaşamınıza katılarak ve içinizdeki bilgelikle iletişim kurarak neyi doğru yapabileceğinizle ilgili. Evet, sakatlandığım ve duygusal konulardan değil de kazalar ve kene ısırığı gibi şeylerden kaynaklanan sağlık sorunlarım oldu. Ama bedenimi dinleyerek kendime yardım edebilir ve kronik sorunlardan kaçınabilirim. İhtiyaçlarımı karşılamak için hastalık gerekmiyor. Doğru yapma ya da geçmişinizden gelen mesajlar yüzünden başarısızlığa uğrama kaygılarınızı bırakın ve yaşamınıza katılmaya başlayıp elinizden geldiğince iyi oynayın.

Bedenlerimiz bizim armağanlarımız. Tıpkı televizyon ekranının programların içeriğini göstermesi gibi bedenlerimiz bizlere yaşamı gösteriyor. Hastaların düşleri ve çizimleriyle çalışıyorum ve

bedenin simgelerle iletişim kurduğunu da biliyorum. Tanı koymakta bu simgelerden yararlanıyorum ve hastaların kendi iç bilgilerini görerek tedavi seçimleri yapmalarını sağlıyorum.

Hastaların çizimlerinde kullanılan renkler de anlam taşıyor, duygu aktarıyor. Tıp fakültesinde sözü edilmese de sanat terapistleri ve Jung psikolojisi terapistleri bunu biliyor. Aleksandr Solzhenitsyn'in *Kanser Koşusu* kitabında kendiliğinden iyileşmeyi "gökkuşağı renklerinde bir kelebek" diye tanımlaması rastlantı değildir. Bedeninizi dinlemekten korkmayın.

Doğru ya da yanlış yapmakla, iyi ya da kötüyle ilgili değil bu; bedenlerimizin konuştuğu, ruhun ve bilinçaltının evrensel diline açık olmakla ilgili. Bırakın bedeniniz size doğru seçimlerde, tedavilerde ve bunların sonucunda kendi kendine iyileşen bir yaşamda kılavuzluk yapsın.

MD Bernie S. Siegel

Aşk, İlaçlar ve Mucize ile İnanç, Umut ve İyileşme adlı çok satan kitapların yazarı.

Sunuş

Kendinizi iyileştirmeyi ve sizi hapseden olumsuz inançlardan kurtulmayı öğrenin. Dargınlık, korku, depresyon, öfke, başarısızlık, kıskançlık ve umutsuzluk gibi yok edici duyguları bırakın. Bedeninizin bilgeliğiyle bağlantı kurun; sezgilerinizi kullanmayı öğrenin; yüreğinizi açın; neşeyi, şefkati, açıklığı, gevşemeyi ve sevgiyi yaşayın. Bedeninizin doğasındaki zekâyı keşfedin ve olağanüstü değişimler yaratmak için kullanın.

Tüm bunların mümkün olduğunu nereden biliyorum? Kendim inanılmaz bir iyileşme dönüşümü geçirdim; ayrıca baskılama, hastalık, doyumsuzlukla örülü yaşamlarını açıklık, sağlık ve kendilerini yakından, derinden tanımanın neşesiyle dolu yaşamlara dönüştüren binlerce insanla çalıştım. Gerçek doğanızı örten kabuğu kırmayı başarinca özgün Kendi'nizin ışığını keşfedeceksiniz.

Bana inanmak zorunda değilsiniz. Başkalarını dinlemekle değil kendi yanıtlarınızı keşfetmekle ilgili bu. Görsel Sezgisel İyileşme kursumun ilk gününde dediğim gibi, kursa katılan herkesin öğütler, artan farkındalık gibi pek çok armağan aldığına; gelişim, dönüşüm ve sağlık için olanaklara kavuştuğuna inanıyorum. Öğrettiklerim size anahtar veriyor; onu nasıl kullanacağınız tamamen size kalmış. Yaşamınızı değiştirecek güce yalnızca siz sahipsiniz.

Bedeniniz bir geri bildirim sistemi. Bu kitap bedeninizin size yolladığı mesajları anlama fırsatı veriyor, uyum ve

iyileşme sağlamanız için bir dizi kullanışlı alıştırmayı sunuyor. Alıştırmaların hepsi basit, kolay ve hızlı; deneyime ihtiyacınız yok. Soluk alıp gevşeyebiliyor, okuyabiliyor, düşünebiliyor ve bedeninizi kımıldatabiliyorsanız iyileşebilirsiniz.

Bu basit alıştırmaları kullanarak pek çok insanla çalıştım ve birkaç örnek verecek olursam baş ağrısı, bel ağrısı, endişe, kalp sıkıntıları, kilo sorunları, sindirim bozuklukları, astım gibi pek çok rahatsızlığı başarıyla tedavi ettim.

Ne kadar olağanüstü bir varlık – potansiyel, deha, güç ve Kutsallık ile dolu – olduğunuzu anlayabilmeniz için yok edici dokuları, inançları ve duygusal yükünüzü temizleyecek araçları elinizde tutuyorsunuz. Tek yapmanız gereken parmaklarınızın ucundaki bilgiyi kullanarak kendinizi iyileştirmeyi, yaşamınızı değiştirmeyi istemeniz.

Öğrencilerimden biri, sorunlarının altında derin, yoğun ve dönüşümlü bir sevgi olduğunu keşfedene dek kendisini keder ve depresyondan kurtarabileceğine inanmadığını söyledi. Bu iyileşmeyle hem yaşamını hem de kocası, çocukları ve ailesiyle ilişkisini değiştirdi. Sevildiğini öğrenince kaygı, panik atak, depresyon ve kalp çarpıntılarından kurtuldu.

Başka bir müşteri sigara bağımlılığın kendisini babasına yakın hissetme yöntemi olduğunu anladı. Bunu görünce bağımlılığı gücünü yitirdi. O gün bıraktı sigara içmeyi.

Tarih boyunca birçok büyük usta, iyileştirici ve ileri görüşlü insan “kendini tanı” demiştir, çünkü farkındalığınız varsa seçeneğiniz vardır ve seçeneğiniz varsa sağlıklı olma özgürlüğünüz ve ona erişiminiz vardır. “Kendini tanı” ve “kendini iyileştir” çok iyi görüşler. Sorun şu ki pek çok insan bunu nasıl yapacağını bilmiyor. Bu kitabı yazma amacım, içinize bakmak ve hepimizin sahip olduğu el değmemiş sağlık, zindelik kaynağını keşfetmek için sizlere gereken araçları sunmak.

Oldukça başarılı bir iş insanı, bedenini dinlemeyi ve onun kılavuzluğunu izlemeyi öğrenmenin hem onu bel ve diz ağrılarından kurtardığını hem de kazançlı iş kararları almasına yardım ettiğini söyledi. Doğrusu, seminerlerime ka-

tıldıktan sonra yeni geliştirdiği sezgisel iş becerileriyle geliri-
ni üçe katladı.

İç bilgeliğinizi keşfetmek ve kendinizi dinlemek yılda
birkaç kez yaptığınız bir şey değil; bir yaşam biçimi. Olağa-
nüstü yararları görmeye, farkındalığınızı genişletmeye ve
kendinizi iyileştirmenin gücünü hissetmeye başlayınca bir
daha asla geri dönmek istemeyeceksiniz.

Her şey Nasıl Başladı

Çocukluğumda biri bana güçlü iyileştirme teknikleri
keşfedeceğimi, yarattığım yeni iyileşme tekniğini televizyon,
seminerler ve kitaplar aracılığıyla paylaşacağımı söyleseydi
onun aklını kaçırdığını düşünürdüm. Hayalim bir oyuncu ve
yazar olmaktı. Oyunculuk okudum, eğitimimi sürdürürken
tiyatro oyunlarında yer aldım, daha sonra üniversitede pro-
fesyonel yazarlık ve editörlük okudum. Günün birinde ülke
ülke dolaşıp insanların sağlıklarını ve zindeliklerini yenileyey-
rek onlara yaşamlarını dönüştürme gücü vereceğim hiç aklı-
ma gelmezdi.

Bununla birlikte sağlık, çocukluğumda sık karşılaştığım
bir konu olduğundan çok şaşırmamam gerekir belki. Çernobil
Felaketi'nden etkilenen Belarus'un başkenti Minsk'de doğ-
dum. Nükleer santralin bölgeyi kirletmesinden iki yıl sonra
doktorlar anne babama, hasta küçük kardeşim Marat'ın yaşa-
dığımız sert iklim yüzünden ölebileceğini ve kentte ona uy-
gun tedavi bulunmadığını söylediler. Avustralya'ya taşınma
planları yaptık ve olduğça stresli göçmenlik sürecinde dokuz
ay İtalya'da yaşadık. İtalyanlar bize karşı kibardı ve çevrede
Rusça konuşan pek çok göçmen vardı. Anne babam gelecek
konusunda kaygılı olsa da ben, İtalya'da geçirdiğimiz günlerde
çok mutluydum ve küçük eşyalar satarak ailemin gelirine kat-
kıda bulunuyordum.

Avustralya'ya yerleşince sil baştan bir yaşam kurmamız
gerekliyordu: Yabancı dil öğrenmeli, farklı bir kültüre uyum

sağlamalı ve hayatta kalmak için bir yol bulmalıydık. Bu sorunlu süreç sağlığımı derinden etkiledi. Gerginleştım; okulda ve evde kendimi ifade etmekte güçlük çekmeye başladım. Şiddetli mide ağrıları, deri sorunları, endişe nöbetleri ve panik ataklar yaşadım. O sıralar ailem, tıbbi sorunları yalnızca doktorların çözebileceğine inandığından düzenli olarak hastaneye götürüldüm.

Sağlığım giderek kötüleşti. On altı yaşında arada sırada da olsa yoğun bel ağrılarına tutuldum ve doktorum beni fizik tedaviciye gönderdi. Başlangıçta biraz rahatlasam da belimdeki sorun öyle kötüleşti ki ağrılar neredeyse dayanılmaz duruma geldi.

On sekiz yaşında, oyunculuk kursunda müstakbel kocam Paul'le tanıştım. Paul bana bir dizi terapi olanağı sundu. Pek çok doktor ve holistik tedavi denedim; ama hiçbirisi işe yaramadı. Kısa bir süre için kendimi biraz iyi hissediyordum, ama sonra ağrı geri dönüyor ve her seferinde giderek kötüleşiyordu.

Yirmi yaşımıdayken öyle kötüydüm ki bazı haftalar güçlükle yürüyebiliyordum. Utandığım için bunu ailemden ve arkadaşlarımdan saklamaya çalıştım. Yalnızca Paul'le annem sıkıntımın boyutlarını biliyorlardı. Bir noktada kendimi kiropraktörün ofisinde yaşıyor gibi hissettim. Kendime güvenimi yitirmiştim.

Dönüm Noktası

Acı içindeydim, bedenimin biçimi bozulmuş görünüyordu. Paul'den beni kiropraktöre götürmesini istedim; yol boyunca çığlıklar attım. Asfalttaki her tümsek işkence gibiydi.

Sonunda kiropraktörün bekleme salonuna ulaştım. Bana şöyle bir baktı ve bedenimin sıkışıp kalmış olduğunu söyledi. Şaşkın gözlerle ona bakıp mırıldandım: "Onu biliyorum zaten. Beni iyileştirmek için ne yapacaksınız?"

"Hiçbir şey," dedi. "Eve gidin."

Dönüş yolunda öfkeden gözüm dönmüştü ve bir nedenle acımı hafifletmişti bu. Kendisini çaresiz hisseden, depresif insanların yaşamlarını sürdürmek için öfkeden yararlandığını okumuştum. Buna benzer bir şey yaşıyordum. Yürüyemediğim ve tekerlekli sandalyeye mahkûm olduğum çeşitli senaryolar dönüp duruyordu aklımda. Sonra bir düşünceye takıldım: Sağlığım aynı kalamazdı. Ya kötüleşecek, ya da iyileşecektim. Yaşamımın geri kalanında acı çekme düşüncesine katlanamıyordum.

Daha sonra evde, yatağımda kasvetli geleceğimi düşünürken kafamda bir şimşek çaktı. İnanılmaz bir bakış açısı değişimi geçirerek şimdiye dek hep başkalarının beni iyileştirmesini beklediğimi, onların beni bir şekilde kurtarabileceğine inandığımı anladım. İçimdeki gücün akıp gitmesine izin verdikçe kendimi daha da kötü hissediyordum. Yanıt açıktı: Kendi kendimi iyileştirmeliydim. Ama nasıl?

İyileşme Yeteneğimi Keşfetmek

Bedenimin olağanüstü bir iyileşme becerisiyle donatıldığını hissetmiştim birdenbire. Ancak kendi kendimi iyileştirmeden önce ağrılarımın amacını öğrenmeliydim. Belli ki bir şeyler yolunda gitmiyordu ve bedenim bana bir mesaj vermeye çalışıyordu.

Acı çekmeyi sürdürsem de artık bir amacım vardı. Kendi kendime iyileşmeye nasıl başlayacağımı tam bilmiyordum; ama insanın değişik düzeylerde işlev gördüğünü biliyordum – akılsal, fiziksel, ruhsal, enerjisel ve başkaları... Elimden geldiğince tüm yönleri incelemeye karar verdim.

İyileşmeye karar verdim öncelikle. Ya biraz daha iyi hissedecektim, ya da büsbütün sağlığıma kavuşacaktım. Şöyle ya da böyle, hasta olmaya odaklanmaktan çok daha iyiydi bu.

Daha sonra, bedenimden öğüt alacaksam duygularıyla iletişime geçmem gerektiğine karar verdim. Soluk alıp verişime odaklanmaya başladım. Duygularımı itip uzaklaştır-

mak yerine anlamak için zaman ayırdım ve onların bilgeliğinden yararlandım. İyileşmek için hissetmem gerektiğini anladım.

Ayrıca elimi belime koymaya başladım. O sıralar bunu bedenimi desteklemek için yapıyordum. Sonradan anladım ki belime dokunarak aklımı ve enerjimi o bölgeyi iyileştirmeye odaklıyordum. Başka bir deyişle, beynimde başlayan iyileşme amacı, omurgamı ve sinir sistemimi geçip belime doğru ilerliyordu.

Bedenimin sonunda benimle işbirliği yaptığını hissetmeye başladım. Yumuşadığımı ve gevşediğimi hissediyordum. Kiropraktörün sözünü ettiği "sıkışmışlık" geçmeye başladı. Ama kendimi daha hissetmeye başlasam da arada sırada kuşkular düşüyordu içime – *işe yaramayacak, boş ver ya da şimdiye dek hiçbir şey işe yaramadı, bunun yarayacağını niye düşünüyorsun* türünden rahatsız edici düşünceler. En iyisi odaklanmak diye düşündüm ve aklımı oyalamak için otuzdan geri saymaya başladım.

Böylelikle düşüncelerim yatıştı ve bu iyileşmeyi gerçekleştirmek zorunda olmadığımı anladım; tek yapmam gereken onun akmasına izin vermektir. Kutsal Bilinç'i daha önce duymuştum, ama anlamını kavrayamıyordum. Ben bilinçli olarak hiçbir şey yapmadan kanımı damarlarımda dolaştıran, saçları uzatan, yüreğimi çarptıran bedenimin akıllı olduğunu biliyordum. Kutsal İyileşme Bilinci diye bir şey var mı, sormaya karar verdim. Bu bilincin bana yardım etmesini istiyordum. Birkaç dakika içinde olağanüstü bir iyileşme enerjisiyle bağlantıya geçtiğimi hissettim. Sanki sıcak güneş belimdeki katılığı ve ağrıyı eritiyordu.

Dikkatimi omurgama yöneltince biçimi bozulmuş bir sırt imgesi gördüm. Pek çok omur yerinden kaymış, iltihaplanmıştı. Dehşete kapıldım, *bu rüyadan hoşlanmadım*, diye düşündüm. Sonra anladım. Düş görmüyordum. Kendi sırtımın imgesine bakıyordum.

Şaşkınlığımı üzerimden attıktan sonra sırtımın nasıl bu duruma geldiğini düşünmeye başladım. Böylece şu soruyu

sordum: *Hangi duygular, düşünceler ve deneyimler bu duruma yol açıyor?* Yavaş, derin soluklar alarak bekledim. Neredeyse anında yoğun korku, bezginlik, öfke, suçluluk ve utanç duyguları yüzeye çıktı. Duygular aşırı şiddetlendiğinde bile soluk almayı sürdürerek onları hissettim. Kendi kendime *bu duyguları bırakmayı istiyorum* diyerek yoğunluğu hissetme izin verdim.

Bedenimden dalga dalga duygular geçti. Onları bırakırken olağanüstü bir iyileşme enerjisine bağlandığımı ve sakinleştiğimi hissettim; her bir duyguyla ilgili bir düşünce ya da anı belirdi aklımda. Duyguları bıraktıkça Kutsal Ruhsal Sevgiyi daha çok hissettim. Bedenimden duman halkaları gibi saçılan yoğun enerjiyi görebiliyordum akıl gözümle. Daha sonra derin ve huzurlu bir uykuya daldım.

Ertesi sabah ağrılarımın çoğundan kurtulmuştum. Çok heyecanlandım; elimden geldiğince bu iyileşme yöntemini denemeye karar verdim. Üç hafta içinde fiziksel sıkıntılarım tümüyle ortadan kalktı. Altı ay sonraki kontrolde, kiropraktörüm “Her ne yapıyorsan yapmayı bırakma, çünkü işe yarıyor,” dedi. Bel ağrısından kurtulduktan sonra cilt, sindirim sistemi, ve endişe sorunlarımı da başarıyla iyileştirdim.

Başkalarının İyileşmesine Yardım Etmek

İnsanlar iyileşmek için benden yardım istemeye başladı. Kendimi iyileştirdiysem de başkalarına yardım etme becerilerimden kuşkuluydum. Bedenimle bağlantıya geçme alıştırmaları yaptıktan sonra başkalarının bedenleri ve enerji sistemleriyle bağlantıya geçme yeteneğimin çarpıcı ölçüde geliştiğini gözlemledim. Bazen, hiç amaçlamamışken, beklenmedik – kutsal olduğunu düşündüğüm– bilgiler alıyordum ve insanlarla paylaştığım bu bilgiler her seferinde doğrulanıyordu.

İlkin aileme yardım etmeyi denedim. Annem yeni keşfettiğim yeteneklerimi her zaman destekledi. Bana tümüyle inandığını ve iyileştirme yolunu seçmem gerektiğini söyledi.

Babam kuşkuluydu; ama beni çok sevdiğinden desteğini sunmaktan geri durmadı. Büyük annemle büyük babam yeni kariyerimi daha önce hiç duymadıklarını söylediler. Kocam Paul en büyük destekçimdi ve bana çok önemli öğütler verdi: Asla bir şeyler uydurmamalı, söylediğimin gerçekliğinden ve üzerinde çalıştığım insana yardımı dokunduğundan emin olmalıydım. Onun "İşe yaramıyorsa yapma!" sözünü hiç aklımdan çıkarmadım. Üzerinde çalıştığım insanlardan yeni şeyler öğrenmeyi sürdürdüm ve onlar için en çok işe yarayanlara odaklandım. Alışkanlıklara takılmam, ya da geçerliliğini yitiren düşüncelerle tekniklere tutunmam.

Kendimi iyileştirdikten –çok değil– bir gün sonra annem telefon etti ve iş yerinde bacağını sakatlayan babamı uzaktan iyileştirmemi istedi. Dikkatimi babama yönelttim ve bu şekilde onunla "bağlantı" kurarak onun oldukça kötü yaralanmış bacağını gördüm. Bana gösterilene göre babam bir tekne de yaralamıştı bacağını. Bunu söyleyince annem onun iş yerinde sakatlandığında ısrar etti. Bunun üzerine babamı arayınca gördüklerim doğrulandı. Babamın bacağı çabucak iyileşti.

Artık anlıyorum ki uzaklık iyileşme önünde bir engel değil. Bu sayede dünyanın dört bir yanından insanla iyileşme çalışmaları yapabiliyorum; onların rahatsızlıklarının akılsal, duygusal, fiziksel ve enerji temelli nedenlerine ve yaşamdaki başka sorunlarına odaklanabiliyorum. İnsanların kendi Kutusal Bilinç'leriyle, onların iyileşmesini sağlayan zekâyla bağlantı kurmalarına yardım ettiğimi gördüm.

Babamın iyileşme deneyiminden hemen sonra bir dostumuz ziyarete geldi. O sırada konuşan konuğumun başının üzerinde çizgi filmi andıran bir karaciğer belirdi. İlk aklımı kaçırdığımı düşündüm ve imgenin kaybolmasını bekleyerek gözlerimi kırptırdım. İmge yerinde duruyordu. Ona karaciğeriyle sorunu olup olmadığını sordum ve çok uzun süredir karaciğer sorunları yaşadığı yanıtını aldım.

Ardından bir toplama kampında büyük babasını gördüm ve onun da benzer bir rahatsızlığı olduğunu öğrendim.

Arkadaşıma sağlığı ve büyük babasıyla ilgili kendisinin bile bilmediği pek çok kişisel bilgi aktardım. Birkaç gün sonra beni aradı ve büyük babasıyla ilgili söylediğim her Şeyi annesinin doğruladığını bildirdi. Sağlığıyla ilgili onunla paylaştıklarımın da daha sonra tıbbi testler ve başka sağlık uzmanlarınca doğrulandığını sleyecekti bana.

İzleyen birkaç ay boyunca isteyen herkesle deneyler yaptım; sonuçlar beni büyüledi. İyileştirme abalarımın değeri konusunda kendime güven kazandım. Uygun olduğum her anda değişik iyileştirme yöntemlerini inceledim ve becerilerimi daha etkili kullanmanın yollarını keşfettim. Ayrıca maneviyat, sağlık ve insan potansiyeli alanlarında çok satan yazarlarla görüşmeler yapmaya, onlardan ders almaya başladım. Makalelerim dünyanın dört bir yanında gazeteler, dergilerde yayımlandı. Bununla birlikte yaptığım en önemli Şeyin insanlara kendilerini iyileştirmeyi öğretmek olduğuna karar verdim. Bu yüzden en derin, en yararlı bilgilerim özel muayenehanemdeki mşterilerimden ve seminerlerime katılanlardan geldi.

Bu kitaptaki bilgiler insan bedeni üzerinde yıllara yayılan incelemelerim, müşterilerle bire bir çalışmalarım ve dünyanın her yerinde verdiğim seminerlerden kaynaklanıyor. Bedenimizin her bir bölümünün bize verdiği mesajları ve bu mesajları kendi kendine iyileşmekte nasıl kullanacağımızı anlamamda tüm müşterilerimin payı var.

Biri bana ne tür bir kitap yazdığımı sorunca biraz duraksadım ve "Kullanmak isteyebileceğim türden bir kitap yazdım." yanıtını verdim. Düşüncelerimiz ve duygularımızın bedenlerimiz üzerindeki etkilerini göstermek için bu kitabı sayısız kere kaynak olarak kullandım. Umuyorum ki sizler de *Bedeninizin Gizli Dili*'ni kendi kendine iyileşmenizde düzenli kullanacaksınız.

İyileşme ve Maneviyat – Herkese Açık

İnsanlar benimle tanıştıklarında yaşamımın kusursuz olduğunu varsayıyorlar – sorunum bulunmadığını, üzülmediğimi, kaygılanmadığımı ya da öfkelenmediğimi. Çoğunlukla beni bir kaideye yerleştiriyor ve övgüye boğuyorlar; ta ki yalnızca bir insan olduğumu anlayana dek. Kuşkularım var. Arada sırada yanlış yapıyorum. Modayı, dansa gitmeyi, film izlemeyi ve pop müzik dinlemeyi seviyorum.

Başka bir deyişle, yoğun manevilikte bir uğraşım olsa da pek çok sıradan zevkle yaşamımın tadını çıkarmayı da seviyorum. Sağlığınıza, maneviyatınıza ve başarılı bir yaşam sürmeye kendinizi adarken ayaklarınızı yere basabileceğinizi göstermeye çalışıyorum. İnsanlar da bunu seviyor. Seminerlerimde giysilerimi, genç görünüşümü, çaldığım müziği beğendiklerini söylüyorlar – laf aramızda, manevi çalışmaları “havalı” gösterdiğimi bile düşünüyorlar. Paul bir yaş günümde armağan olarak müzik yapımcısı Phillip Gelbach’la birlikte *Tam Şimdi* adında bir albüm hazırladı; bu albümde benim vokallerim esinlendirici, gevşetici dans ve rahatlama müziğine eşlik ediyor. Seminerlerimde herkes bununla dans etmeye bayılıyor. Bir sunumda teyzesiyle gelen genç bir küçük hanım manevi iyileşmeyle uğraşanların somurtkan ve yaşlı olacaklarını sanıyormuş. Genç görüntüm karşısında çok şaşırmış ve ayakkabılarımı görünce büsbütün sevmiş beni.

Bu Kitap Nasıl Kullanılır

Bu kitap duygularınızın, deneyimlerinizin, enerji ve düşüncelerinizin fiziksel, akılsal ve duygusal sağlığını nasıl etkilediğini anlamana yardım edecek bir kaynak kılavuz. Bir sorun ya da çareye nasıl odaklanmak istediğinize bağlı olarak çeşitli birkaç yolla kullanılabilir. Rahatsızsanız ilgili duygu ve düşünceleri anlayabilmek için hastalığınızla ilgili

bölümü ya da sorun yaşadığınız beden bölgesiyle ilgili bölümü inceleyebilirsiniz. Bilgiye ulaşmak için başvurabileceğiniz bazı yöntemler şunlar:

- **Hastalığa göre:** Kitabın II. kısmındaki alfabetik listeden rahatsızlığınızı bulun. Hastalıkla ilgili yazılanları okurken bağlantı kurduğunuz duygulara dikkat edin. Sonra III. kısmı, duygular bölümünü açın ve ilgili tedaviyi uygulayın.
- **Beden bölümüne göre:** Tüm hastalıklar bedeninizin bir bölümünde yer alır. I. kısma bakıp ilgili beden bölümünü bulun ve belirtilen tedaviyi uygulayın. Ayrıca burada ilgili duygular konusunda bilgiler de bulacaksınız. Duyguları ayrıntılı incelemek için III. kısma bakabilirsiniz.
- **Renge göre:** IV. kısımda bedeninizi yeniden sağlığa kavuşturmanıza yardım edecek renklerin niteliklerini öğrenebilirsiniz. Ayrıca değişik renklerin duygularınızı nasıl etkilediğini de görebilirsiniz. Renk iyileşmesini ilgili beden bölümü ya da duygu alanından tedavilerle birleştirin.
- **Beden sistemine göre:** Bedenin değişik ama bağlantılı bölümlerine odaklanmanın iyi sonuçlar verdiğini buldum. Bedeninizin hangi bölümlerinin bir sistem oluşturduğunu bilmiyorsanız kitabın V. kısmı "Beden Sistemlerinizin Gizli Dili"ni inceleyin. Ardından söz konusu sisteme bağlı bedensel bölümlerle ilgili alıştırmayı, renk görselleştirmeleriyle birlikte uygulayın.

Bedeninizin birkaç bölümünde birden sorun yaşıyorsanız tedavileri birleştirmeyi seçebilirsiniz. Örneğin boğazınızı üşüttüyseniz ve bundan kurtulmak istiyorsanız II. kısımdaki "Üşütmeler" bölümünü okuyun. Ardından I. kısımdaki beden bölümlerine gidin ve boğazla ilgili tedavileri uygulayın. Boğaz tedavilerini akciğerler ve göğüs tedavileriyle de birleş-

tirebilirsiniz. Belli birtakım duygular söz konusuysa duygusal rahatlama tedavisini uygulayabilirsiniz. Gün boyunca işle meşgulken yalnızca bir rengi, örneğin turuncuyu kullanmaya karar verebilirsiniz. Turuncunun göğsünüze yerleştiğini gözünüzde canlandırın ya da ellerinizi ovuşturduktan sonra avucunuzda turuncu bir ışık topu olduğunu düşünün. Ellerinizi boğazınıza ya da akciğerlerinize koyun ve turuncu ışığı soluyarak onun buraları onarmasını sağlayın.

Unutmayın, tedavileri okumak yeterli değil; yarar görmek için onları birkaç kez uygulamanız gerek.

Önemli Not

İyileşme alıştırmaları sağlıklı beslenme, spor ya da uygun tıbbi bakımın yerine geçmez; bedeninizin daha sağlıklı, zinde ve güçlü olmasına yardım etmek için destek sağlar. Sağlık sorununuz ya da ciddi bir hastalığınız varsa ve ilaç kullanıyorsanız lütfen tıbbi gözetim altında tedavinizi sürdürün.

İlaç kullanıyorsanız bile bu kitaptaki bilgileri kullanarak kendi iyileşme sürecinize katılabiliyorsunuz. Doktorunuzun önerdiği tedaviyi görürken bu kitaptaki alıştırmaları yapın ve kendinizle bağlantı kurmaya çalışın ki Kutsal İyileşme Zekâsı'yla bağınız güçlenmeyi sürdürsün. Bağlantının geliştiğini hissettikçe ona daha çok dikkat gösterin; iyileşme gücünüz konusunda güveninizi sarsan korkutucu istatistikleri ve başka dehşetli bilgileri bir kenara bırakın. İnsanların "iyileşme mucizeleri"nden boş yere söz etmediklerini aklınızdan çıkarmayın. Tarih boyunca insanlar tıp dünyasını şaşkınlığa uğratan biçimlerle iyileşmenin anahtarını buldular ve kimileri iyileşmelerini hızlandırdı ya da hastalıkların gidişini değiştirdi. İyileşme zaman alabilir, bu yüzden kendinize karşı sabırlı olun ve gereken her tür desteği gördüğünüzden emin olun. İlaçlarınızı yalnızca doktorunuzun gözetiminde azaltın.

Bedensel Sorunlarla Nasıl Başa Çıkılır

Bu kitabı yazarken anladım ki her türden hastalık, gerginlik, sıkıntı ya da rahatsızlık bedenlerimizin bir bölümüyle ilintili. Bedeninizin değişik bölümleriyle ilgili kısmı okuyun ve iyileşmek için belirtilen çareyi tamamlayın. Basit oldukları için alıştırmaları küçümsemeyin; sayısız insan için çoktandır işe yarıyor bunlar.

Bir çarenin etkisini arttırmak isterseniz onu ilgili başka bir organ ya da beden bölümü tedavisiyle birleştirin. Örneğin üşüttüyseniz akciğerleriniz, boğazınız ve göğsünüz üzerinde çalışın. Güçlü bir duyguyla ilişki kurarsanız duygular bölümünü açın ve yoğun, gergin duygulardan –örneğin bunaltıdan– kurtulmak için belirtilen tedavilerden birini uygulayın.

Diyelim ki üreme sisteminde sorun yaşıyorsunuz, o zaman bedeninizin sistemleriyle ilgili kısmı okuyun ve size gerekenleri öğrenin. Sonra ilgili organlar ve duygular üzerinde çalışın. Ya da göz sorununuz var ve bununla uğraşacak zamanınız kısıtlıysa renk iyileşmesini kullanmayı seçebilirsiniz. Gözleri etkileyen herhangi bir zayıflık ya da hastalığı iyileştirmek için çivit mavisi ve mor harika sonuçlar veriyor.

Duygusal Sorunlarla Nasıl Başa Çıkılır

Herhangi bir fiziksel sorununuz yokken gergin, depresif ya da bezgin uyanabilirsiniz. III. kısımdaki duygular bölümüne gidin ve söz konusu duygudan kurtulmak için ilgili tedaviyi uygulayın. Unutmayın bu tedaviyi yavaşça uygulamak ve derin soluklar almak önemli. Olumsuz duyguları bedeninizden çekip çıkardığınızı gözünüzün önüne getirin.

İnsanlar bunu yaparken ellerini kullanırsa tedavinin çok daha güçlü işlediğini gördüm. Görsel Sezgisel İyileşme seminerlerimde genellikle bir şarkı çalıyorum, bu da söz konusu duygudan kurtulmaya yardımcı oluyor. Sonra insanları o

duygudan kurtulmak için bedenlerini kımıldatmaya, sallamaya ve elleriyle onu fiziksel olarak bedenlerinden “çıkartıp” düşsel bir p kutusuna fırlatmaya y neltiliyorum.

Renklerle Nasıl alışılır

Renklerle iyileşme harika: Herhangi bir yerde, zamanda yapabilirsiniz ve çoğunlukla anında işe yarıyor. Renk, ellerinizde hissedebileceğiniz bir titreşim aynı zamanda ve değişik renklerin bedende değişik etkileri var.

şunu deneyin: Ellerinizi ovuşturun, tüm parmakların birbirine değdiğinden emin olun. Ardından ellerinizi hafifçe ayrıık biçimde önünüzde tutun. Bir karıncalanma duygusu hissetmeye başlamanız gerekir. şimdi büyük bir kırmızı enerji topu tuttuğunuzu gözünüzün önüne getirin. Ellinizde bir sıcaklık hissedebilirsiniz. Canlandırmakta güçlük çekiyorsanız yalnızca *kırmızı* düşünün. Kırmızı sınırsız enerji, zindelik ve g  içerir. Bedeninizde yorgun ve zayıf olduğunu düşündüğünüz yerleri belirleyin ve ellerinizi oraya yerleştirerek kırmızıyı “soluyun.” Onu sanki içmek istiyormuş gibi soluyun. Yavaş, derin soluklar alırken bu kırmızının bedeninizde genişlemesine izin verin. Kendinizi tazelenmiş hissetmelisiniz. Ayrıca ellerinizi bedeninizde dolaştırıp kırmızının her yere ulaşmasını sağlayabilirsiniz. Not: Başınız ağrıyor ya da ilgili bölge iltihaplıysa kırmızıya odaklanmayın.

şimdi aynı alıştırmayı maviyle deneyin. Mavi ellerinize değişik gelmeli. Muhtemelen daha hafif, serin ve yaygın olacaktır. Bedeninizin hangi bölümüne mavi gerektiğini sorun ve ellerinizi o bölgenin üzerinde tutarken mavi soluyun. Düşüncelerinizi yatıştırmak, huzura kavuşmak ve sinir sisteminizle çalışmak için çok iyidir mavi. Benzer biçimde, çivit mavisini de ağrıdan kurtulmak için en iyi renklerden biridir. Ellerinizi ağrılı yerinize götürün ve çivit mavisini soluyun. Rengin bedeninize yayılmasına ve ağrıları, gerginliği çözmesine izin verin.

Londra'da bir seminerde renklerle iyileşme alıştırmalarını yaptıktan sonra yüzü ışıltılı, heyecanlı bir kadın geldi yanıma. Coşkudan soluğu kesilmiş bir halde bana ellerini gösterdi. "Bakın!" diye çığlık attı. Önümde çılgınlar gibi oynattığı parmaklarına baktım. Benim şaşkınlığımı gören bir arkadaşı, Lucy'nin romatizması olduğunu ve iki yıldır parmaklarını kımıldatamadığını açıkladı. Kendisini biraz toplayan Lucy, ellerini ovuşturup kırmızı ışığı gözünde canlandırdıktan sonra parmaklarının neredeyse canını yakacak kadar ısındığını söyledi. Ses çıkarmamak için usulca solumuş. Ardından mavi renkle çalışırken parmaklarının soğuduğunu hissetmiş. Bir dakika içinde elleri gevşemiş ve yıllardır ilk kez parmaklarını özgürce kımıldatabilmiş.

Belli bir renkle ilgili yazılanları okurken ellerinizi ovuşturup kafanızda canlandırdığınız rengi bedeninizin bir bölümüne yönlendirin.

Bedensistemleriyle Nasıl Çalışılır

Bedeninizin sistemleri tüm organlar, bezler ve bedeninizi oluşturan diğer bölümler konusunda bilgi verir. Bedenindeki her şey ilintili olduğundan değişik bölümlere birlikte yoğunlaşmak çok işe yarar. Söz gelimi hormonlarınızla sorununuz var. V. kısma gidin, endokrin sistemini okuyun; göreceksiniz ki bu sistem hipotalamus, hipofiz, pineal, tiroit, paratiroid, timüs, böbreküstü bezleri, yumurtalıklar, testisler ve pankreası kapsıyor. Sizin rahatsızlığınıza bağlı olarak kitabın beden bölümleri kısmına gidip yukarıda sözü edilen bezler ve organların üzerinde çalışabilirsiniz. Sistem bozukluklarını ve her bir bedensisteminin sunduğu bilgiler de kitabıma aldım.

Bu kitaptaki bilgilerden yararlanmak için hasta olmak zorunda değilsiniz. İyileşme yöntemlerini sağlığınıza, kondisyonunuza, sezgilerinizi ve başarılarınızı geliştirmek için kullanabilirsiniz. Daha dengeli ve huzurlu hissetmek için sinir sisteminizi temizlemeye çalışabilirsiniz örneğin. Ayrıca sevgi, neşe ve mutluluk duygularına odaklanabilir; ya da hipofiz bezi ve hormonlarınızla çalışarak bağışıklık sisteminizi güçlendirebilirsiniz. Tüm parmaklarınız bedeninizdeki çeşitli organ ve enerjilerle ilintilidir. Parmaklarınızla çalışarak genel sağlığınıza ve zindeliğinizi iyileştirebilirsiniz.

Hepsinden önemlisi deneyimin tadını çıkarmaktır. Bunu ne kadar ilginç, neşeli ve eğlenceli yaparsanız o kadar çabuk kendinizi iyi hissedersiniz.

İyileşme çabucak gerçekleşebildiği gibi zaman da alabilir. Sabırlı olun ve tedavileri düzenli uygulayın. Birçok kişi bel ağrısından kurtulduktan sonra daha fazla iyileşmeye gerek duymadığını sanıyor; ama ben bunun keşif yolculuğumda yalnızca bir başlangıç olduğunu biliyorum. Kendimi daha sağlıklı, mutlu, verimli ve güvenli hissetmek için tedavileri her gün kullanıyorum.

Bazen küçücük bir değişiklik bile devasa bir değişiklik yaratarak sizi sağlığa kavuşturabilir. Gerçekten kötü bir gün geçirdiğinizi düşünün; başınızın ağrıyacağını hissediyorsunuz ve siz aspirin içip yatmayı düşünürken bir dostunuz arayıp gezmeye gitmeyi öneriyor. İstemeye istemeye dışarı çıkıyorsunuz. Güzelim bir gün batımı karşılıyor sizi; birkaç derin soluk alıp gevşemeye başlıyorsunuz. Sonra bir yabancı geçiyor yanınızdan ve size hoş birkaç söz söylüyor. Birdenbire kendinizi daha iyi hissediyorsunuz; baş ağrınızdan eser kalmamış. Arkadaşınızla iyi bir ruh durumuyla buluşuyor, olağanüstü bir akşam geçiriyorsunuz. Ertesi gün geçirdiğiniz olağanüstü akşamı düşünerek mutlu uyanıyorsunuz. Hayatın çok güzel olduğuna ve önünüzde yeni bir keyifli günün sizi beklediğine inanıyorsunuz.

Bu basit örnek aklınızın bedeninizi nasıl etkilediğini gösteriyor. Kötümser, sürekli eleştiren ya da yargılayan biriyle birlikteyseniz üzgün, öfkeli ve kaygılı olursunuz. Bu duygular bedeninizi gerer, bağışıklığınızı zayıflatır ve yükü artan sinir sisteminiz saldırıya uğrar. Olumsuz duyguları bırakmazsanız bedeninizin işlevleri bozulmaya başlar ve hasta olursunuz.

[Psikonöroimmunoloji (PNI) araştırmaları olumsuz düşüncelerin, inançların, tavır ve duyguların sinir ve bağışıklık sistemini zayıflatarak hastalığa yol açtığını gösteriyor. 2001 yılında davranış tıbbı alanında uzmanlaşan Dr. Margo de Kooker, *The Wellness Support Programme* için bilimsel bir makale yazdı:

Gerçek dünyada, PNI alanı kanıtıyor ki aklımızda algı düzeyinde olup bitenler bağışıklık sistemimizde ... gerçek etki bırakabilir. Bu yeni bir düşünce değil; eski çağlardan gelen bilgelikler, sağlıklı bir bedeni korumak için her zaman "sağlıklı" bir aklı korumaya odaklanmamızı öğütler. Ancak şimdi bu ilişkiyi anlayabiliyor ve kanıtlayabiliyoruz. 7

Fiziksel düzlemde beden sürekli değişiyor. Bilim gösteriyor ki derimizin hücreleri her ay, mide duvarı hücrelerimiz üç günde bir, göz hücrelerimiz kırk sekiz saatte bir, karaciğer hücrelerimiz altı ayda bir ve iskelet hücrelerimiz üç ayda bir yenileniyor.

Bunun güzel yanı, kendi iyileşme sürecinize bilinçli katılarak tümüyle zinde olmanızı engelleyen sıkışıklıklar, toksinler ve tıkanıklıklardan kurtularak bedeninizin daha hızlı yenilenmesine yardımcı olabilirsiniz. Düşünün: Daha iyi görmek istediğinize karar verdiniz ve gözlerinizdeki hücrelerin kırk sekiz saatte bir yenildiğini bildiğinizden iki gün boyunca görme duyunuz üzerinde çalıştınız. İki gün sonra kusursuz görüşe kavuşabilirsiniz.

Diyabet, kist, romatizma, bel ağrısı, diz sorunları, kalp

çarpıntısı, böbrek hastalıkları, idrar kesesi kanseri, migren, her türden deri hastalığı, idrar yolları iltihabı, hemoroid, göz hastalıkları, depresyon, kaygı ve başka birçok rahatsızlığı başarıyla iyileştirmek için benim tedavilerimi kullanan insanlardan olağanüstü geri bildirimler aldım.

Bu kitabı düzenli kullanırsanız yalnızca bedeninizin iyileşmesine yardım etmekle kalmayacak, aynı zamanda yaşamınızı değiştirecek ve sizi sınırlandıran, sıkıştıran, ürküten tıkanıklıklar ve olumsuzluktan da kurtulacaksınız. Değişimleriniz en baştan kendini belli edebilir, ya da güçlükle algılanabilir. Kitaptaki tedavileri kullanmayı sürdürdüğçe ne kadar çok değiştiğinizi göreceksiniz.

Bedeninizi dinlemek için kendimi iyileştirmekte kullandığıma benzeyen bir tedavi sunuyorum size. Sorunlarınız konusunda daha derin bilgilere ulaşmak ve iyileşme amaçlı çalışmak için bu tedaviyi uygulayın. Kendi başına uygulayabileceğiniz bu tedavi kitaptaki diğer tedavilerle bağlantılı da kullanılabilir.

Bedeninizi Dinleme Alıştırmaları

1. Oturabileceğiniz ya da uzanabileceğiniz rahat bir yer bulun.
2. Derin soluklar eşliğinde otuzdan geri sayarak aklınızı ve bedeninizi gevşetin.
3. Bedeninizde ağrıyan ya da tıkalı olduğunu düşündüğünüz bir alana odaklanın.
4. Ellerinizi koyduğunuz bu bölgeye birkaç dakika boyunca yeşil rengi soluyun.
5. Bedeninize "Bana söylemek istediğin bir şey var mı?" diye sorun. Bu mesaj düşünce, sözcük, imge, sezgi, duygu, anı vb biçimlerde gelebilir.
6. Mesajların yüzeye çıkmasına izin verirken birkaç derin soluk alın. Hiçbir mesajı yargılamayın.
7. Mesajları yazın.

8. "Bu bölgedeki ağrılardan, tıkanıklıklardan ve sıkışıklıklardan kurtulmak için Kutsal İyileşme Bilinci'ne sesleniyorum," deyin. Bedeninizden yükselen yoğun enerjiyi hissedip izleyin.

9. Omurganızın alt bölümünü kıvrıp başınızı hafifçe geri atarak derin ve yavaş soluklar alın. Soluğunuzu verirken başınızı öne getirin ve sırtınızı düzleştirin. Bunu sakın ve rahat tavırlarla yapın.

10. Ağrınızı gidermek için daha önce sözünü ettiğimiz renklerle iyileşme alıştırmalarından çivit mavisiiyle olanı uygulayın.

11. "Bu bölgeyi iyileşme enerjisiyle doldurması için Kutsal İyileşme Bilinci'me sesleniyorum. Bedenimin bağışıklık sisteminin eyleme geçmesini sağlıyor, bedenimi kusursuz denge ve sağlık durumuna geri döndürüyorum," deyin.

12. Bir dakika boyunca aralıksız soluk alıp vererek enerjinin artmasına izin verin.

13. Sıcak, sarı bir ışığın bedeninize dolup onu onardığını gözünüzün önüne getirin.

14. Hafiflemeye başlayınca bilincinizi usulca normale getirin, Kutsal İyileşme Bilinci'nizi eyleme geçirdiğinizi bile rek gözlerinizi açın.

Belli başlı sağlık sorunlarına ya da tüm bedeninizin sağlığını geliştirmeye odaklanarak bu alıştırmayı her gün yapabilirsiniz. Ayrıca önlem olarak ya da kendinizi daha güçlü, güvenli ya da sağlıklı hissetmek için bu tedavilere başvurabilirsiniz.

Size daha iyi yardım edebilmek için yukarıdaki tedaviyle birlikte kullanabileceğiniz ücretsiz bir ses dosyası oluşturdum. Ses dosyasına ve başka gereçlere nasıl ulaşacağınızı öğrenmek için kitabınız arkasına bakın. Ayrıca iyileşmenin değişik yanları konusunda daha fazla bilgi ve gereç için www.InnaSegal.com adresindeki internet sayfama bakabilirsiniz.

Bu tedavileri uygularken gevşemek ve derin soluklar almak önemli. Böylece bedeninizin gerginlikleri ve tıkanıklık-

ları hissedip çözmelerini sağlarsınız. İyileşme sürecinde düş gücünüz en önemli aracınız ve aklınız sadık hizmetkârınız olabilir. İkisini de doğru kullanırsanız sonuçlar başka söze gerek bırakmayacaktır. Şunu aklınızdan çıkarmayın: Sağlık sizin Kutsal Hakkınız ve onu yaşamınıza kabullenirseniz her zaman ulaşabileceğiniz bir yerde. En büyük sorununuzun korku ve direnç; ama bu kitaptaki bilgiler onları aşmakta size yardım edebilir.

Hâlâ kuşkuluyusanız adım adım ilerleyebilirsiniz. Bir tedavinin istediğiniz sonucu vermediğini görürseniz başka bir tane deneyin. Yaratıcı olun ve tedaviler sizin için oluşturulmuş gibi onları kişileştirin.

Sağlığınızda, zindeliğinizde ve yaşamınızın tüm alanlarında büyük gelişimler göstermeniz için dua ediyorum. Lütfen bu kitabı benimseyin ve bedeninizin gizli dilini keşfedin.

love
Inna

I

BEDENİNİZİN GİZLİ DİLİ

Hastalığın Duygu, Akıl ve Enerji Temelli Nedenlerini İyileştirmek

İzleyen bölümde organlarınız ve ilgili rahatsızlıkların olası belirtilerine yönelik bilgiler bulacaksınız. Lütfen bu ve diğer bölümlerdeki bilgileri sağlığınız için kendi bilgilerinizi oluşturmanıza yardım eden bir kılavuz olarak kullanın.

Her beden bölümünü okuduktan sonra bedeninizle bağlantıya geçin ve hangi belirtiyile ilişki kurduğunuzun farkına varın. Sonra iyileşme alıştırmalarını uygulayın. III. Kısım "Duygularınızın Gizli Dili"nde yer alan duygusal rahatlamayı da yapmak isteyebilirsiniz.

Tüm alıştırmalarda bedeninizi gevşetmeniz isteniyor; çünkü gevşemek sizi iyileşmeye en uygun duruma getiriyor. Derin soluklar alıp vermek, tıkanıklığı bulmak için üzerinde çalıştığınız alana odaklanmanıza yardım edebilir. İyileşmek için hissetmeyi istemelisiniz. Sizi neyin sıkıştırdığını, ağırlaştırdığını, gerdiğini bulunca stres çözülecek, onun yerini yeni bir farkındalık, güç ve sağlıklılık duygusu alacaktır.

Herkeste akılda canlandırma becerisi vardır. Yatak odanızı düşünün. Ne gibi mobilyalarınız var? Oda ne renk? En sevdiğiniz giysi? Hangi renk? Bu sorulara yanıt verebilmek için aklınızda imgeler yaratmanız gerekti. O imgeleri açıkça görmediğinizi öne sürebilirsiniz; yalnızca onları hissettiniz. Bunda bir sorun yok. Akılda canlandırmaktan yarar sağlamak için imgelerin açık olması gerekmiyor. Mavi rengi gözünüzün önüne getirmeniz istendiğinde bunu yapamazsanız

cesaretiniz kırılmasın. Onun iyileştirici özelliklerini kullanmayı amaçlamanız yarar görmeye yetecektir. Deneyim kazandıkça imgeler de belirginleşir. Sabırlı olun.

Bununla birlikte akılda canlandırma, bağlantı kurmaktan farklıdır. Bedeninizin bir bölgesiyle “bağlantı kurun” dediğim zaman dikkatinizi oraya yöneltmenizi, oraya solumanızı ve orada olup bitenleri hissetmenizi istiyorum. Kimi insanlar resimler, hareketli görüntüler görürler ve bu izlenimler belirgin ya da bulanık olabilir. Organınızın şu anki durumunu görebilir ya da yıllar önce başınızdan geçen bir olayı anımsayabilirsiniz. Bir imge görmek yerine güçlü bir duyguya, alışılmadık bir düşünceye kapılabilirsiniz ya da bir sözcük aklınızda dönüp durur.

Sorunuza karşılık düşen yanıt ya da işaret bağlantı kurma anında ya da biraz sonra gelebilir. Size birini ya da bir olayı anımsatan bir koku duyabilir ya da ağzınızda tuhaf bir tat alabilirsiniz. İster resim, hareketli görüntü, duygu ya da düşünce, ister ses, koku ya da test olsun size geleni yargılamayın. Bilgi nasıl sağlanırsa sağlansın onu kullanın. Aldığınız tüm mesajlar önemlidir ve sizi iyileşmeye götüren bulmacanın bir parçasıdır.

Bedeninizi İyileştirmek İçini Kutsal İyileşme Bilinci’ni Kullanmak

Tedavilerin çoğunda “Kutsal İyileşme Bilinci” kavramını kullanıyorum. Sizler bilinçli hiçbir şey yapmadan kanınızı damarlarınızda dolaştıran, saçlarınızı uzatan, yüreğinizi çarptıran bir Kutsal Bilinç’i olduğuna inanıyorum bedeninizin. Elinizi kestiğinizde bu aynı Bilinç yaranızı iyileştirecektir. Zaten iyileşmeyi bilen beden bölümünüzden istediğinizde iyileşme çok daha etkili ve hızlı gerçekleşebilir. Kimileri buna bilinçaltı der; ama ben, içimizde işleyen yüksek bir bilince sahip manevi varlıklar olduğumuza inanıyorum.

Hem bilinçaltımızda hem de bilinçli farkındalığımızda kullanabiliriz bunu.

İzleyen bölümlerde size sunulan iyileşme alıştırmalarının bir parçası olarak sizleri tüm “bakış açıları”ndan kurtulmaya çağırıyorum. Çoğumuzda iyileşip gelişmemizi engelleyen inançlar olduğunu gördüm. Kimi insanlar bakış açılarının olumlu olduğunu düşünürken bu görüşün onları bir doku içine sıkıştırdığını keşfederler. Örneğin benzer dini inançta biriyle evlenmenin olumlu bir bakış açısı olduğu düşünülebilir. Ama çocuk başka inançtan birine aşık olursa bu bakış açısı anne baba ve çocuk arasında çatışma yaratabilir. Anne baba bakış açılarını değiştirmese çocuklarıyla ilişkileri zarar görür; gereksiz acılar ve sıkıntılarla karşılaşılması da olasıdır. Doğrusu bir çiftin sabit fikirleri çocuklarının isyan etmesine ve kendisi için iyi olmayan birine çekilmesine yol açabilir. Bu yüzden tüm bakış açılarından kurtulmak ve Kutsal’la ya da en güçlü bakış açısıyla bağlantı kurmak için gereken alanı yaratmak istiyoruz.

İyileşmenin başka bir parçası da olumlu ve olumsuz yüklemeleri serbest bırakmaktır. Birine ya da bir şeye yönelik bir yüklenme varsa içimizde o kişiye, olaya ya da deneyime güçlü tepki veririz. Olumsuz bir yüklenme öfke, nefret, korku, kıskançlık ve benzeri bir olumsuz duygudan kaynaklanabilir. Olumlu yüklemelerin kaynağıysa güçlü gereksinimler, beklentiler ya da sabırsızlık gibi şeylerdir.

Örneğin yeni bir işe başlıyor ve sevinçten havalara uçuyor olabilirsiniz. Yeni işinizde yapacaklarınız, öğrenecekleriniz konusunda fikirleriniz, beklentileriniz vardır. Ardından işiniz hiç de umduğunuz gibi çıkmaz. Böylece kederlenir, üzülürsünüz ve olumlu yüklenme olumsuzza döner. Bu yüzden tüm yüklemeleri serbest bırakmayı seçerek Kutsallık’ın, eşzamanlılığın ve sağlığın yaşamlarımıza akmasına izin veriyoruz.

Buna yardım etmek için tüm iyileşme alıştırmalarımı “TEMİZ” sözcüğüyle bitiriyor, sizlere aklınızdan, bedeninizden, duygularınızdan ve titreşimlerinizden tüm yoğunluk, ağrı, gerginlik ve sınırlandırmayı temizlemenizi anımsatıyo-

rum. "TEMİZ" sözcüğünü yinelerken bir el süpürgesi ya da elektrikli süpürgeyle sisteminizden çöpleri temizlediğinizi, yaşamda harika deneyimlere yer açtığınızı gözünüzde canlandırın. Daha hafif, rahat, özgür, taze ya da y açık hissetmenizle kendini gösteren, bir şeyin temizlendiği duygusuna kapılana dek bu sözcüğü yineleyin.

Kargaşanın yok olduğunu hissetmek için zaman ayırıp "TEMİZ" sözcüğünü yinelemeyi sık sık yaptığınızda yaşamınızda daha çok açıklık kazandığınızı, belleğinizin geliştiğini ve arzuladığınız şeylerden daha çoğunu dışa vurabildiğinizi keşfettim. Bedeniniz de daha iyi işleyecektir; çünkü "TEMİZ" dediğiniz her seferinde sinir sisteminiz olası tıkanıklıklarınızı gidererek aklınızla bedeniniz arasındaki iletişimi güçlendirecektir. Kimi insanlar bu alıştırmadan hemen sonuç alırlar; ama siz bunu yapamazsanız unutmayın ki hastalanmak nasıl zaman alıyorsa yeniden sağlığa kavuşmak ve zinde olmak da zaman alabilir.

Ellerinizi de iyileşme sürecinde harika yardımcıları. Alıştırmaların pek çoğunda sizden ellerinizi bedeninizin çeşitli noktalarına yerleştirmeniz ve oralardan geçen renkleri aklınızda canlandırmanız istenecek. Her bir rengin değişik organların iyileşmesine ve yenilenmesine yardım eden bir enerji titreşimi var.

Tedavilerin çoğunda, kendinizi nasıl hissettiğinizi ve yaşamınızı değiştirmek için ne yapmanız gerektiğini öğrenmek için sizlerden kendinize sorular sormanızı isteyeceğim. Bu sorular sağlığını, formunuz ve iç huzurunuz için oldukça önemli; çünkü yaşam deneyimleriniz sormayı istediğiniz soruların kalitesine bağlı. "Niçin işe yaramıyor?" ya da "Neden her seferinde başarısızlığa uğruyorum?" veya "Neden başıma hep kötü şeyler geliyor?" gibi güçten düşüren sorular sorarsanız sonuç her zaman olumsuz olur. Ancak "Bunu nasıl yapabilirim?" ya da "Kısa sürede kendimi iyileştirmek için ne gibi olanaklar var?" türünden güçlendirici sorular sorarsanız iyileşmeniz, başarılı olmanız ve amaçlarınıza daha kolay ve çabuk ulaşmanızda evrenin size yardım ettiğini görürsünüz.

İyileşme Alıştırmalarıyla Ne Kazanacaksınız

Düşünceler, sözcükler, duygular, inançlar, titreşimler, dokunuşlar, hareketler, akılda canlandırmalar ve soluk almalarla hem bedeninizde hem yaşamınızda değişim yaratma olanağınız var. Unutmayın, acı ve rahatsızlık, bedeninizin size değişiklik yapmanız gerektiğini anlatma biçimleri. Bedeninizle ne kadar bağlantı kurarsanız yaşamınız o kadar neşeli ve huzurlu olur. Kendi Kutsal Bilgelik'inizle bağlantı kurma ve size gereken tüm bilgilere erişme olanağınız var. Bu bilgiler yalnızca sağlığınız için değil ilişkileriniz, kariyeriniz, ruhsal genişlemeniz ve hem akılsal hem de duygusal huzurunuz için.

En iyi sonucu almak için alıştırmaları günlük yapmanızı öneririm. Bazen aynı alıştırmayı bir hafta boyunca günde pek çok kez yinelemeniz gerekebilir, bazen de belirtiler birkaç saat içinde ortadan kalkabilir.

Daha önce de söylediğim gibi, sağlıklıyken çabucak bir tedavi uygulayıp kendinizi daha da iyi hissedebilirsiniz. Birçok kişinin sağlamken, onları genişleten ve geliştiren şeyleri yapmak için sıkıntılı, hasta ya da mutsuz olmayı beklediğini gördüm. Her geçen gün kendinizi giderek daha iyi hissetseniz yaşamınız ne kadar güzel olur bir düşünün.

Pek çok insan da anında sonuç alamadığı için iyileşme programını bırakır. Kendilerini bunun çok zor olduğuna, işe yaramadığına ve çok fazla zaman aldığına inandırırılar. Geçmişte böyle düşündüyseniz inançlarınızı bir kenara bırakmanız ve yaşamınızda hem olağanüstü sağlığa hem de başarıya yer açmanız gerekir.

Sorumluluk Almak

Olağanüstü bir iyileşme deneyimi yaşamak için başarıcağınıza inanmalı, eylemlerinizin sorumluluğunu üstlenmelisiniz. Sorumluluk sağlık sorununuz için kendinizi suçlamak değil, hangi seçimler ya da kararlarınızın işe yaramadı-

ğını bulmak anlamına gelir. Başka şeyler yapmaya karar verebilir, sağlığını ve dolayısıyla yaşamınızı nelerin güzelleştireceğini bulabilirsiniz.

Altmışlarında bir kadın, Laura, uyuyamadığı, ağır öksürük ve astım nöbetleri geçirdiği, romatizma ve bel ağrıları nedeniyle neredeyse yürüyemediği için benimle bağlantı kurdu. Başka uzmanların yanı sıra fizik tedavici, psikolog, birkaç doktor ve kiropraktöre danışmasına karşın pek yarar görmemişti. Onu bu sıkışık durumda tutan duygular üzerinde çalışarak tüm sağlık sorunları için bir iyileşme programı yarattım Laura için.

İlkin, on yıl önce, eşini aldatmayla suçlanan Laura'nın büyük bir sarsıntı geçirdiğini öğrendim. O noktadan sonra sağlığı kötüleşmeye başlamış. Öfke, üzüntü, depresyon ve kırgınlık duygularına yoğunlaşarak tedaviye başladık. Laura ilgili kişileri bağışlamak için de uğraştı. Bunun üzerine hemen özgürleşti ve bel ağrıları hafifledi.

Taşıdığı yoğun duygularla olumsuz düşüncelerden kurtulup onların yerine olumlu düşünceler ve duygular oluşturabilmesi için Laura'ya bir tedavi öğrettim. Ardından göğüs, sırt, eklem ve bacak sorunları için ona tedaviler önerdim.

Laura tedavileri günlük uyguladı. Ne zaman onunla konuşsam iyi haberler aldım. Sonunda astımından kurtulduğu ve dinlendirici bir uyku çektiği geceyi bana anlatırken aşırı heyecanlıydı. Kendi kendine iyileşme çalışmalarından yalnızca birkaç gün sonra öksürüğü geçti. Bir iki ay içinde Laura zahmetsizce yürüyordu; bedeni daha esnek, yaşamı daha mutluydu.

Sorumluluk almayı başaran ve bedeninin ona anlatmaya çalıştıklarını anlayan Laura yaşamını değiştirerek iyileşti. Koşullarının kurbanı olmaktansa gücü eline aldı ve sağlığını geri kazandı.

Sizler sağlığını ve mutluluğunuz için sorumluluk almaya hazır mısınız? İyileşmeye öncelik vermeye hazır mısınız? Yanıtınız evetse başlamaya hazırsınız demektir. Başarınızı duymak için sabırsızlanıyorum.

Lütfen sonuçlarınızı bana e-postayla ulaştırın ki onları paylaşabileyim ve sağlık kazanma yolunda başkalarına da esin verebileyim. Fazladan desteğe gerek duyarsanız daha da zinde, neşeli ve yaşamınızın tüm alanlarında başarılı olmanıza yardımcı başka araçlara erişmek için kitabınızın arkasına göz atın.

İyileşmenin On Temel İlkesi

“İyileşmek” bütünlük anlamına gelir. Bu nedenle tüm alanlarda iyileşmek için sağlıklılığı olası kılan tüm yönleri ele almalıyız.

1. İlke

Sağlığınıza öncelik verin. Parlak bir sağlık ve zindeliği hak eden değerli bir varlık olduğunuz anlamına gelir bu. Sağlığınıza öncelik vermek düşüncelerinizi inceleme olanağı verir. Hastalığınızın, ya da rahatsızlığınızın kök nedenlerini araştırmaya, durumunuzu ağırlaştırması olası olumsuzluklardan kurtulmaya gönüllü müsünüz? Yoksa iyileşmeyi bir hap yutmak ya da bedeninizi kapatmakla mı tanımlıyorsunuz?

Gerçek iyileşme, bedeninizin size ulaştırmaya çalıştığı mesajları dinlemek, ardından hem bedeninizde hem de yaşamınızda –hastalık ve tıkanma değil– rahatlama ve akış yaratan değişimler yapmaktır.

2. İlke

Duygularınız gömmek yerine onları hissedin. Pek çok insan “hissetmek” yerine düşünmeyi seçer, çünkü “hissetmek” eylemini rahatsız edici bulur. Televizyon seyrederek,

abur cubur yiyerek, telefonda konuşarak, kitap okuyarak, müzik dinleyerek, sigara içerek, ilaç kullanarak ve benzeri davranışlarla dikkati başka yere yönelterek istenmeyen duygular bastırılmaya çalışılır. Ancak duygularınız sağlığınıza anahtarıdır; sizi yüceltenleri, alçaltanları, yaşamınızın gerektiği gibi akıp akmadığını, doğru yönde gidip gitmediğinizi söyler.

Duygularınız size genişleme, acıdan kurtulma, uygun kilonuza ulaşma, değişim yaratma olanağı sunar ve hem sağlığa, hem de huzurla neşeye kavuşmanızı engelleyen zırrı delmenizi sağlar.

3. İlke

Bilinçli soluk alıp verin. Birçok insan üstünkörü soluk alarak bedenlerini gerer, daha çok çalışmaya iterek yorar. Usulca derin ve bilinçli soluk alıp verdiğinizde bedeninizi hisseder, sezgilerinizle bağlantı kurar, düşüncelerinizi yatıştırır ve kanınızı temizlersiniz. Ayrıca soluk alıp vermek bedeninizdeki enerjiyi dolaştırdığından gücünüzde artış gözlemlersiniz.

4. İlke

Sağlıklı ve bilinçli yiyeceği. Sağlıklı beslenme düzeninin ne olduğunu çoğumuz biliriz. Ama gergin ve yoğun yaşamlarımızda yığınla yağ, şeker, kafein ve başka sağlıksız kimyasallar barındıran hazır yiyeceklere eğilim göstermek işten bile değil. İnsanlar sık sık çabucak yiyorlar ve bedenlerine ne soktuklarını fark etmeden ya da yiyeceklerin tadına, zevkine varmadan ayaküstü atıştırıyorlar. Bu da gerektiğinden çok yemelerine yol açıyor.

Sağlıklı olmak hem bedeninizi besleyen hem de enerji, canlılık ve sağlık veren yiyecekler yemek anlamına gelir. Ya-

vaşça yiyip bilincine vararak çıgnediğiniz yiyecekler hazırlamaya zaman ayırmak bedeninize iyileşme ve hem daha çabuk hem daha kolay yenilenme olanağı verir.

5. İlke

Bedeninizi kımıldatın. Pek çok kişi aylak, depresif, sönük ve kilolu olmaktan yakınır. Bununla birlikte herkes arzulanen kiloyu sağlayıp koruyarak insanı güçlü, sağlıklı, zarif ve zinde yapan bir spor programı hazırlayabilir. Düzenli spor kendinizi daha iyi hissetmenize, bedeninizin tadını çıkarmanıza, toksinlerden arınmanıza, iyileşmenize ve güç kazanmanıza yardım eder. Yürüyüş, yüzme, spor salonuna gitme, dans, yoga, dövüş sanatları ve *tai chi* gibi hoşlandığınız bir spor programı hazırlayın.

6. İlke

Bedeninizi dinleyin. Dinlenmeniz, oynamanız, eğlenmeniz ve çalışmanız gereken zamanları belirleyin. Döngüleriniz neler? Başarımınız ne zaman en üst düzeyde? Yaşamınızı nasıl daha üretken kılabilirsiniz? İnsanlar bedenlerini dinlemediklerinde gerginlik, korku, bezginlik, kaygı ve hastalık durumları ortaya çıkar. Birkaç saatte bir ara verin. Esneme hareketleri, derin soluklar ya da kısa bir meditasyon işe yaramazlık duygusunu, yorgunluğu ve gerginliği alıp sağlık, yaratıcılık ve gevşeme sağlayabilir.

7. İlke

Yaratıcı olun. Yeni olanaklar sunan yaratıcılık hem sizi gevşetir hem de eğlendirir. Öğrenmenizi, genişlemenizi ve yeteneklerinizi görmenizi sağlar. Yaratıcı insanların düş güç-

leri ve becerileri gelişir. Eğlence ve yaratıcılık yaşamınızı uzatır; yaratıcılığınızı göstermekte kullanabileceğiniz eylemler bulun.

8. İlke

Yaşamınıza daha çok renk ekleyin. Renkler insanları ağır, çökkün, yorgun ya da hafif, canlı ve neşeli yapabilir. Size kendinizi iyi hissettiren renkleri ve onların niteliklerini tanıyın; sonra bu renkleri yaşamınıza katın. Sizi gevşetip huzura kavuşturduğu için duvarlarınızı yeşile boyayabilir, kendinizi canlı hissetmek için parlak turuncu bir elbise ya da gömlek giyebilir, kış aylarında yenilenmeyi arttırmak için eve daha çok çiçek getirebilirsiniz. Her ne yaparsanız yapın renkli olsun.

9. İlke

Değerbilirliğin değerini bilin. Sahip olmadığınız, eksikliğini çektiğiniz şeyleri ve kısıtlamalarınızı düşünmek yerine yaşamınızdaki olağanüstü şeylere odaklanın. Odaklandığınız her şeyin büyüdüğünü aklınızdan çıkarmayın; yakınmalarınıza odaklanırsanız sıkıntınız katlanarak artar.

10. İlke

Gülmeye öncelik verin. Eskiden beri insanlar gülmek için bir nedene gereksindiklerine inandılar. Ancak gülmenin yararları öylesine büyük ki dünyanın dört bir yanından “gülme kulübü” üyesi pek çok kişi gülmek için gülmeyi ilke edindi. Belli başlı gülme alıştırmalarına yoğunlaşan bir gülme yogası bile var. Yaşama güldürücü bir açıdan bakmak gerginlikten silkinip hızla iyileşmenizi sağlar.

Bedensel İşlev Bozuklukları Kılavuzu ve İyileşme Önerileri

Görsel Sezgisel İyileşme seminerlerimde tedavileri uygularken bedenın her bir bölümünün, işlevine bağlı olarak belli duygular, düşünceler, anılar, enerji ve deneyimler barındırdığını fark ettim. Örneğin gözün görevi görmektir; gözünüzde bir sorun varsa büyük olasılıkla yaşamınızda görmek istemediğiniz bir şeyle ilintilidir.

Kitabın bu kısmı, bedeninizin herhangi bir noktasındaki sorun ya da hastalıklarda payı olan çeşitli etmenler konusunda, sizi bilinçlendirmek üzere tasarlandı. Tıkanıklıkları, sorunları ve kısıtlamaları tanımaya başlayınca onlardan kurtulmaya başlayabilirsiniz. Tedaviler birçok unsuru kapsıyor: Düşünceler, duygular, soluk alıp verme, akupunktur, spor, akılda canlandırma, hareket, sorgulama ve beş duyu. İç organların akılda canlandırılmasını kolaylaştırmak için kitabın sonundaki beden bölümleri çizimlerinden yararlanabilirsiniz.

Her bir alıştırmamanın sonunda iyileşmenizi hızlandırmaya yarayacak duygular ve renklerle ilgili öneriler bulacaksınız. III. kısma bakın ve öncelikle en ağır duygu üzerinde çalışın. Ardından en çok arzuladığınız olumlu duyguyu ele alın. Sözü edilmeyen bir duyguya kapılırsanız o alıştırmadaki genel duygusal tedaviyi uygulayın.

Bu bölümdeki bilgileri bir kılavuz olarak kullanmayı unutmayın. Sıralanan tüm olası etmenler durumunuza uymayacağından kendi yanıtlarınızı bulmak için bedeninizle bağlantı kurun. Sağlıklı düşüncelerle duygular da öneriliyor. Alıştırmaları genellikle sıkışık duyguları sağlıklılarla değiştirmeyi yeni öğrenen okurlar için yazsam da duygu ve düşünce keşif süreçlerinin herhangi bir aşamasındaki kişiler de bu alıştırmaları kendi iyileşmelerinde kullanabilirler. Bu bilgileri başlangıç noktası olarak kullanın ve tedavilerin gücünü arttırmak için onları kendinize göre ayarlayın.

Olası Etmenler

Anlayış yoksunluğu, bağınazlık, düşünce kıtlığı. Kötü tutumlu olmak, incitici konuşmak, eleştirmek, yargılamak, dedikodu yapmak. Aşırı kaygılanmak, kendinize yeterince sevgi ya da ilgi göstermemek. Sağlıksız yiyecekler. Kendinizden nefret etmek.

Çare

Ağzınıza odaklanın. Ağzınızın içi nasıl? Dilinizi, dişlerinizi, dudaklarınızı algılayın. Nasıl bir tat alıyorsunuz? Ferah mı yoksa ekşi mi? Yaşamın size sunduklarını çiğneyip sindirebiliyor musunuz, yoksa yaşama direnir hayır mı diyorsunuz? Dişleriniz ne durumda? Güçlü mü, yoksa çürüyüp çekiliyor mu? Ağzınız size ne anlatmak istiyor?

Ağzınızı gevşetin. Yaşamınızda onun üstlendiği görevi algılayın. Yemeyi, tatmayı, sindirmeyi, sevgi göstermeyi, konuşarak başkalarıyla anlaşmanızı sağlıyor.

Sindirim sürecine katkıda bulunmak için yediklerinizi düzgünce çiğnemeye özen gösterin. İnsanlarla konuşurken gerçekten söylemek istediklerinize yoğunlaşın. Sevginizi gösterirken açığa vurduğunuz duyguların bilincinde olun.

Şöyle deyin: "Kutsal İyileşme Bilinci; ağızdan çıkan bütün bağınazlık, sınırlandırma, geçimsizlik, yargılama ve eleştirileri, ayrıca bu rahatsızlıkta payı olan tüm bakış açısı, doku ve olumlu ya da olumsuz yüklemeleri uzaklaştır." Bir değişiklik hissedene dek "TEMİZ" sözcüğünü yineleyin.

Gözlerinizi yumun, ağızdan duru beyaz ışığı soluyun. Bir an soluğunuzu tutun, beyaz ışıkla gargara yaparcasına ağzınızı çalkalayın. Ağzınızda köşe bucak dolaşın ışık bütün yoğunluk, sıkışıklık ve gerilimi çözdükten sonra onları tükürün. Bu alıştırmayı üç, dört kez uygulayın. Pembe, turuncu ve mavi gibi renkleri de kullanabilirsiniz.

Şöyle deyin: “Kutsal İyileşme Bilinci; daha olumlu, anlayışlı ve cömert olmamı sağla. Yaşamıma ve birlikte zaman geçirdiğim insanlara karşı daha iyi bir tutum sergilememe yardım et. Teşekkürler.”

Şöyle deyin: “Kutsal İyileşme Bilinci; lütfen ağzımı, dilimi ve dişlerimi iyileştirip yenileyerek en sağlıklı, canlı ve esnek duruma getir.”

Üzerinde çalışılacak sağlıksız duygular (s.247): Kaygı s.262, Eleştiri s.255, Yargılama s.273

Üzerinde çalışılacak sağlıklı duygular (s.275): Onur s.283, Şefkat s.286, Bağışlama s.275

Üzerinde çalışılacak renkler (s.293): Beyaz s.294, Pembe s.300, Turuncu s.303, Mavi s.298

Akciğerler

Olası Etmenler

Üzüntü, özlem, keder, yorgunluk, baskılanmış ve ağlamaklı olmak. Kendinizi savunmakta ve anlatmakta güçlük çekmek. Başkalarının gereksinimlerine ve isteklerine öncelik vermek, işlere gösterilen özende aşırıya kaçmak. Hayır diyememek. Sık boğaz edildiğinizi ya da fazla korunduğunuzu düşünmek. Bağımsız olamamak. Karmaşık ya da bulanık düşünceler. Sürekli destek ve yüreklendirmeye gerek duymak.

Çare

Ellerinizi ovuşturup önünüzde hafifçe aralık tutun. Avuçlarınızdan turuncu ışık demetleri çıktığını gözlerinizin önüne getirin. Ellerinizi akciğerlerinizin üzerine yerleştirip turuncu ışığı soluyun. Bırakın ışık ciğerlerinizi ısıtsın, toksinleri çözüp temizlesin.

Şöyle deyin: “Kutsal İyileşme Bilinci; lütfen bütün üzün-

tü, keder, baskılanma, bağımlılık ve yorgunlukları akciğerlerimden temizlemeni istiyorum. Kendimi sona bırakma, başkaları için yaptıklarımda aşırıya kaçma, hayır diyememe eğilimlerimden, ayrıca bu rahatsızlıkta payı olan tüm bakış açısı, doku ve olumlu ya da olumsuz yüklemelerden kurtulmama yardım et.” Bir değişiklik hissedene dek “TEMİZ” sözcüğünü yineleyin.

Orta ve işaret parmaklarınızı dudaklarınızın dış kenarlarına yerleştirin. Dayanabildiğiniz ölçüde sertçe bastırarak otuz saniye boyunca saat yönünde, otuz saniye boyunca da saat yönü tersinde ovalayın. Yirmi saniye gevşeyin. Bu alıştırmayı dört kez uygulayın.

Yavaş, derin soluklar alırken başınızı hafifçe geriye atın, soluğunuzu verirken hafifçe öne eğin. Soluk alırken iyileştirici yeşil ışığın ciğerlerinize işleyip onları yenilediğini, soluk verirken tüm yoğunluk ya da toksinlerin temizlendiğini gözlerinizin önüne getirin. Bunu iki, üç dakika boyunca yapın.

Şöyle deyin: Kutsal İyileşme Bilinci; lütfen kendimi tümüyle, yaratıcılıkla ve özgüvenle anlatma becerimi geliştir. Bağımsız olmama, kendimi değerli görüp onurlandırmama yardım et. Teşekkürler.”

Şöyle deyin: “Kutsal İyileşme Bilinci; lütfen akciğerlerimi ve tüm ilgili organlarımı iyileştirip yenileyerek en sağlıklı, canlı ve esnek duruma getir.”

Ayrıca bkz. Göğüs.

Üzerinde çalışılacak sağlıksız duygular (s.247): Üzüntü s.259, Hüsrân s.258, Öz saygı yoksunluğu s.266, Bunaltı s.251

Üzerinde çalışılacak sağlıklı duygular (s.275): Huzur s.280, Neşe s.283, Özgürlük s.284, Gevşeme s.280

Üzerinde çalışılacak renkler (s.293): Turuncu s.303, Yeşil s.304, Pembe s.300, Siklamen s.302

Olası Etmenler

Çağ dışı aile inanışları ve korkularını bırakmakta güçlük. Geçmiş kararlardan ötürü suçluluk, pişmanlık ve huzursuzluk hissetmek. Kendinize ve başkalarına kin beslemek. Kaybetme ve terk edilme korkusu. Geçmişten ders çıkaramamak, bağışlayamamak. Kendini ve başkalarını sürekli eleştirmek. Kendinizden ve yaşamınızdan hoşnut olmamak. Ne yaparsanız yapın yetmediğini düşünmek. Yaşamı denetlemeye çalışmak. İhanete uğramış hissetmek, doğrularınızdan kuşkuya düşmek. Yaşamda iyi şeyler hak etmediğinize inanmak.

Çare

Dikkatinizi anüsünüze yoğunlaştırın. Derin soluklar alıp verin. Bırakın soluğunuz tüm bedeninize işlesin. Bırakma sürecine odaklanın. Bir şeyi ödemek için para bırakır, karşılığında başka bir şey alırsınız; taşındığınızda yeni evinizi kucaklamak için eskisini bırakırsınız; ağrıyı bıraktığınızda da yaşamınıza sağlık getirirsiniz.

Yavaşça derin bir soluk alın ve usulca anüs kaslarınızı kasın; soluğunuzu verirken gevşetin. Kasarken içinizdeki olumsuz duygu ve inançlara odaklanın. Gevşetirken onları bırakmaya...

Şöyle deyin: "Kutsal İyileşme Bilinci; tüm suçlama, ayıplama, eleştiri, öfke, çağ dışı korkular ve sıkışmışlığı, ayrıca bu rahatsızlıkta payı olan bütün bakış açılarını, dokuları ve olumlu ya da olumsuz yüklemeleri anüsümünden uzaklaştır." Bir değişiklik hissedene dek "TEMİZ" sözcüğünü yineleyin.

Ovuşturduğunuz ellerinizi hafifçe aralayın. Karıncalanma duygusuna odaklanın. Ellerinizin arasında turuncu bir ışık olduğunu kafanızda canlandırın. Ellerinizi anüsünüzün üzerine koyun. Turuncu ışık demetlerini soluyun ve onların

anüsünüzdeki bütün toksinleri temizlemesine izin verin. İçsel bir karıncalanma ve uyum sağlama hissedebilirsiniz. Bu olurken bir dakika boyunca soluk alıp vermeyi sürdürün.

Şöyle deyin: "Kutsal İyileşme Bilinci; lütfen bilgelik, inanç ve kendine güven duygularıyla deneyimlerini getir. Teşekkürler."

Kendinize olanları geride bırakma ve yaşamınıza hem sağlık hem mutluluk getirecek güçlü kararlar alma izni verin.

Şöyle deyin: "Kutsal İyileşme Bilinci; lütfen anüsümü ve ilgili tüm organlarımı sağlıklı ve zinde yap. Teşekkürler."

Üzerinde çalışılacak sağlıksız duygular (s.247): Korku s.262, Suçluluk s.269, Öfke s.264

Üzerinde çalışılacak sağlıklı duygular (s.275): Bağışlama s.275, Özgürlük s.284, Sevgi s.286

Üzerinde çalışılacak renkler (s.293): Turuncu s.303, Kahverengi s.296, Yeşil s.304

Atardamarlar

Olası Etmenler

Yüreğinizle bağlantınızı yitirdiğinizi hissetmek. Başkalarının olumsuzluğuna ve sınırlandırıcılığına yenik düşmek. Geçmiş incinmelerden ötürü başkalarını sevme korkusu. Yaşama karşı içe kapanık ve cansız olmak. Kendinizi aşırı zorlamak. Evde ya da işte çatışma. Kendini ifade ve yaratıcılığa sınır getirme. Açlık ve kopukluk hissetme. İletişime yanaşmama. Başkalarıyla bağlantıları koparma. Yitik, güçsüz, kayıtsız hissetme. Kendi sezgilerini ve arzularını görmezden gelme. Kimi durumlarda kendinden nefret etme, korku ve suçluluk.

Çare

Şöyle deyin: “Kutsal İyileşme Bilinci; sevgi vermemin önündeki tüm engelleri kaldırmanı istiyorum. Lütfen bütün olumsuzluk, çatışma, sınırlandırma, kendinden nefret etme, korku ve suçluluğu, ayrıca bu rahatsızlıkta payı olan tüm bakış açılarını, dokuları ve olumlu ya da olumsuz yüklemeleri atardamarlarımdan temizle.” Bir değişiklik hissedene dek “TEMİZ” sözcüğünü yineleyin.

Ellerinizi ovuşturun. Önünüzde hafifçe aralık tutun. Ellerinizi arasında pembe bir ışık durduğunu gözlerinizin önüne getirin. Ellerinizi göğsünüze yerleştirin. Bu pembe ışığı soluyun. Bırakın ışık arterlerinizi sarsın ve yatıştırıp yumuşatarak iyileştirin.

Şöyle deyin: “Kutsal İyileşme Bilinci; lütfen yüreğimin bilgeliğiyle derin bir bağlantı ve sevgi duygularını, deneyimlerini bana kazandır. Artık kendimi ve başkalarını sevmeye, yaşamıma sevgi dolu, neşeli, saygılı ve onurlu ilişkiler sokmaya hazırım. Teşekkürler.”

Şöyle deyin: “Kutsal İyileşme Bilinci; lütfen atardamarlarıma ve ilgili tüm organlarıma sağlık ve zindelik ver. Teşekkürler.”

Ayrıca bkz. Yürek.

Üzerinde çalışılacak sağlıksız duygular (s.247): Korku s.262, Nefret s.263, Yargılama s.273

Üzerinde çalışılacak sağlıklı duygular (s.275): Güven s.284, Sevgi s.286, Bağışlama s.275

Üzerinde çalışılacak renkler (s.293): Pembe s.300, Yeşil s.304, Leylak s.297

Olası Etmenler

Yanlış yönde ilerlemek, sezgilerinize kulak asmamak; kafası karışmış, yitik, temelsiz, gerçekle bağlantısını yitirmiş hissetmek. Sıkışma, batağa saplanma, başkalarına zorunlu olma, resmin bütününe görememe duyguları. Kararsızlık. Bir durum karşısında ayaklarınızın gitmek istememesi.

Sağ Ayak

Çok fazla sorumluluk; öfke, rahatsızlık, hüsrana ve çileden çıkma duyguları. Bir durumdan kurtulmak için yapacaklarınıza ve maddesel şeylere aşırı önem vermek. Geri durup olayın kendiliğinden olmasını beklemek yerine güç kullanmak. Kendi ayağınıza çelme takmak.

Sol Ayak

Gereksinimlerinize bağlantıyı yitirmek. Dış dünyaya, başkaları için yapmanız gerekenlere aşırı yoğunlaşmak. Amaçlamadığınız sonuçlara yol açan yol tıkanıklıkları. Geçmişten kalma acılar ya da sorunlu ilişkiler. Almakla vermek arasında dengesizlik.

Çare

Yaşamınızı gözden geçirip yönünüzü değiştirme olanağınız var. Geçmişten gelenleri bırakmaya ve ilerlemeye odaklanın. Kendinize bakın ve sizi taşımak için var güçleriyle çalışan ayaklarınıza sevgi gösterin.

Sağ ayağınızı ellerinize alın ve en değerli, en önemli varlığınız gibi masaj yapın ona. Bir milyon dolar için ayağınızı satar mıydınız? Büyük olasılıkla satmazdınız. Ona değer vermeye başlayın, ayağınızın yaşamınızın ne kadar önemli bir parçası olduğunu aklınızdan çıkarmayın. Sonra sağ ayağınıza masaj yapın.

Ayaklarımız her gün bizi taşır. Ağırlığımızı yüklenip bizi dik tutar. Ayrıca Toprak'la bağlantılı ayaklar çok miktarda yoğun enerjiyi bizden uzaklaştırabilirler.

Ayağa kalkın; ayaklarınızda bütün yoğun enerjilerin dönüştürülmek üzere Toprak'a akıtıldığı kanallar olduğunu kafanızda canlandırın. Ardından ayaklarınızdan uzaklaştırmak istediklerinize yoğunlaşın. Ayaklarınızı sallayıp gerilim, korku, sınırlandırma ve zorlama duygularını silkeleyin.

Şöyle deyin: "Kutsal İyileşme Bilinci; bütün sıkışmışlık, sınırlandırma, yük, öfke, rahatsızlık, hüsrana ve pişmanlığı, ayrıca bu rahatsızlıkta payı olan tüm bakış açısı, doku ve olumlu ya da olumsuz yüklemeleri ayaklarımdan uzaklaştır." Bir değişiklik hissedene dek "TEMİZ" sözcüğünü yineleyin.

Ayağa kalkın. Düşlerinize ilerlemeye odaklanın. Başarıya tırmanabileceğiniz gerçek basamaklar getirin gözlerinizin önüne. Kendinize başarılı olma izni verin. Ardından ileriye doğru yürümeye başlayın. Her adımda durup soluk alın. O adımda başarılı olmanın bir öncekine göre nasıl kolaylaştığını görün. Sağlık, iş, aile, sevgi, para ve benzeriyle ilintili olabilecek başarıyı hissedin. İlerleyin.

Şöyle deyin: "Kutsal İyileşme Bilinci; lütfen Kutsal Bilgelik önderliğinde kolay ve zarifçe ilerlememi sağla. Bana kendimi ayakları yere basan, mutlu, açık ve daha dengeli hissettir. Teşek ürler."

Şöyle deyin: "Kutsal İyileşme Bilinci; lütfen ayaklarımı, bacaklarımı ve ayak parmaklarımı en iyi çalışır ve sağlıklı duruma getir."

Üzerinde çalışılacak sağlıksız duygular (s.247): Öfke s.264, Hüsrana s.258, Denetim s.253, Sıkışmışlık s.268

Üzerinde çalışılacak sağlıklı duygular (s.275): Esneklik ve Hareket s.278, Duruluk s.278, Destek s.277, Özgürlük s.284

Üzerinde çalışılacak renkler (s.293): Pembe s.300, Yeşil s.304, Kahverengi s.296

Olası Etmenler

Çok fazla sorumluluk altında ezilmek. Kendinizi çok fazla adamak, ardından bileklerinizden zincirlendiğinizi hissetmek. Nasıl kurtulacağınızı bilemediğiniz yok edici bir ilişki, dostluk, iş ya da duruma sıkışıp kaldığınızı hissetmek. Seçeneğiniz olmadığını düşünmek. Yanlış yapma korkusu nedeniyle güvenme, öne çıkma ve düşlerinizi kucaklama yetinizi yitirme. Haklı olmayı istemek. Dengesiz hissetmek ve hangi adımları atacağını bilememek.

Sağ Bilek

Erkek otorite figürüne maruz kalmak. Babanızın izinden gitmek. Gücünüzü ya da düşüncelerinizi sevgiliniz, patronunuz veya bir baba figürüne vermek. Çok fazla sorumluluk altına girmek. Öncelikle başkalarını hoşnut etmeye çalışmak. Hayır diyememek ya da kendinizi savunamamak.

Sol Bilek

Kendinizi duyma güçlüğü, kendi öğütlerinize kulak verememek. Başkalarına, özellikle çocuklarını, sevgiliniz ya da işinize köle olmak zorunda kaldığınızı inancı. Kendinize bakmaya ve sizin için önemli olanları bulup çıkarmaya yeterince zaman ayırmamak.

Çare

Bileklerinize odaklanın. Derin soluklar alıp verin, solununuzun tüm bedeninize ulaşmasını sağlayın. Bileklerinizi nasıl hissediyorsunuz? Gergin, katı ya da sancılı? Sizi ezen ya da geri tutan ne?

Bileklerinizi kasıp gevşetin. Onları biraz gevşetene dek birkaç dakika boyunca ovalayın. Bileklerinizde duygusal ya

da enerjisel zincir taşıyıp taşımadığınıza bakın. Varsa zincirlerinizden kurtulun. Gözlerinizi kapatıp zincirlere bakın ya da dokunun, ardından ellerinizle onları çekip çıkarın ve mor ateşe atın.

Şöyle deyin: "Kutsal İyileşme Bilinci; tüm akılsal, duygusal ya da enerjisel zincirlerimi bileklerimden çıkarmanı istiyorum. Lütfen bütün zayıflığı, kargaşayı ve uyumsuzluğu, ayrıca bu rahatsızlıkta payı olan bütün bakış açılarını, dokuları ve olumlu ya da olumsuz enerjileri yaşamımdan temizle." Bir değişiklik hissedene dek "TEMİZ" sözcüğünü yineleyin.

Şöyle deyin: "Kutsal İyileşme Bilinci; lütfen özgüven, güç, öz saygı duyguları ve deneyimleri getir. Artık kendime inanıp güvenerek ve açıklıkla yolumda yürümeyi seçiyorum. Teşekkürler."

İleriye doğru bilinçli, güvenli adımlar attığınızı düşünün. Sonra ayağa kalkıp birkaç adım atın. Arzularınıza yürümeye odaklanın. Ağır zincirler olmaksızın yürümek nasıl bir duygu? Önünüzde hangi olasılıklar uzanıyor? Olumluları kucaklayın. Seveceğiniz yaşamı yarattığınızı gördüğünüzü ve hissettiğinizi söyleyin kendinize. Bu kararla ilgili neşeli ve mutlu duygularla yüklü soluklar alın.

Şöyle deyin: "Kutsal İyileşme Bilinci, lütfen ayak bileklerinizi ve ilgili tüm organlarımı sağlıklı ve zinde yap. Teşekkürler."

Üzerinde çalışılacak sağlıksız duygular (s.247): Sıkışmışlık s.268, Korku s.262

Üzerinde çalışılacak sağlıklı duygular (s.275): Şefkat s.286, Huzur s.280, Bağışlayıcılık s.275

Üzerinde çalışılacak renkler (s.293): Pembe s.300, Yeşil s.304

Olası Etmenler

Yargılama, reddedilme, yabancılık, yitikklik, kararsızlık duyguları; bir köşeye kıvrılıp saklanmayı istemek. Aşırı gerginlik ve zorlanma.

Sağ Ayak

Baş parmak – Yaşamda yönü şaşırarak. Kendinize “Nereye gidiyorum böyle?” diye sormak. Sıkışmış hissetmek, ilerlemekten çekinmek; yaşam, para ve güvenlik konusunda geçmişin çağ dışı inançlarını taşımak. Kendini açıkça dile getirememek. Fiziksel düzlemde: Boğaz, tiroit, boyun, çene, dişler, diş eti ve dil sorunları.

İkinci parmak – Kaygılar, güvensizlik ve önemsizlik duyguları. Bir grup ya da düşünceye katılma güçlüğü. Kendinizi ve başkalarını yargılamak, aşırı önlem almak, geride hissetmek, kimi dinleyip güvenilir bulacağını bilememek. Fiziksel düzlemde: Akciğerler, yürek, göğüsler, timüs ve omuzlarla ilgili sorunlar.

Orta parmak – Bir durum konusunda bulanıklık, özellikle iş ya da ekonomik bir konuyla ilgili olarak geleceği görememek. Gerçek dışı beklentiler, başarısızlık duygusu, ilerleme çabası. Fiziksel düzlemde: Karaciğer, safra kesesi, pankreas ve mide sorunları.

Dördüncü parmak – Yorgunluk, karmaşa, depresyon duyguları – bir çocuk gibi yaşamdan saklanmayı istemek. Denetleyemediğiniz çok fazla olay ve durum. Boş verip kaçmayı istemek, ama kaçacak yeri olmamak. Fiziksel düzlemde: Sindirim, mesane, dalak sorunları; bel ağrısı.

Küçük parmak – Bastırılmış saldırganlık. Yaşamın bir mücadele olduğuna, çok çalışmak gerektiğine inanmak. İyi şeyler hak etmediğini, savsaklandığını, terk edildiğini düşünmek. Kendine değer vermemek. Fiziksel düzlemde: Sinir sis-

temi, idrar yolları, rektum, dolaşım sistemi, deri ya da üreme sistemiyle ilgili sorunlar; örneğin baş ağrısı, kronik bel ağrısı, siyatik, depresyon ya da cinsel işlev bozukluğu.

Sol Ayak

Baş parmak – Doğruyla yanlış arasında bulanık bir çizgi varmış gibi seçimlerden ötürü bunaltı, kafa karışıklığı. Aşırı sorumluluk, gerginlik, zorlanma ve kaygı. Kime ne diyeceğini bilememek. Fiziksel düzlemde: Boğaz, tiroit, ağız, yemek borusu, çene, dil, dişler ve diş eti sorunları.

İkinci parmak – İnsanların güdüsü konusunda kafa karışıklığı. Gidilmesi gereken yönü bilememek. Değişimi başlatmaktan çekinmek. Yakınlık kurmaktan korkmak. Çözülmemiş keder ve kalp kırıklığına saplanıp kalmak. Sürekli kendini baltalamak. Fiziksel düzlemde: Yürek, ak ciğerler, göğüsler, kollar, omuzlar ve timüs sorunları.

Orta parmak – Baskı, utanç, öfke, öz saygı yoksunluğu, sınırlandırılma, seçeneksizlik duyguları. Geçmiş pişmanlıklara ve nelerin daha farklı yapılabileceğine aşırı odaklanmak. Bağışlamayı geciktirmek, sorunları hasıraltı etmek, genişleyip ilerleyememek. Gerekli eylemlere geçmeden aşırı düşünüp çözümlenme yapmak. Fiziksel düzlemde: Mide, karaciğer, pankreas, safra kesesi ve dalak sorunları.

Dördüncü parmak – Denetimi yitirdiğini, yanlış anlaşıldığını düşünmek. Kurban yaklaşımına takılıp kalmak – “Bunlar neden hep benim başıma geliyor?” tavrı. Bir durumdan çıkış yolu görememek. Kendinizle ilgili bir şeylerin ters gitmesine inanmak. Reddedilme, suçluluk, aşırılık duyguları. Fiziksel düzlemde: bel, dalak, bağırsak ve üreme sistemi sorunları.

Küçük parmak – Değersiz görüldüğünü, savsaklandığını düşünmek. Kendini eleştirmek. Öfkeli anne babasını hoşnut edemeyen bir çocuk gibi hissetmek. Hiçbir şeyi doğru yapamayacağına inanmak. Ürkek, sindirilmiş, ihanete uğramış hissetmek. *Niye yapayım? Boş verebilirim pekala,* diye dü-

şünmek. Fiziksel düzlemde: Anüs, bağırsaklar, kalınbağırsak, bacaklar, bağışıklık sistemi ve bel sorunları.

Çare

Her bir ayak parmağındaki olumsuz ya da yoğun enerjiyi çözmek için ilkin gözlerinizi yumun, önünüzde bir ateş yandığını kafanızda canlandırın. Odaklandığınız ayak parmağındaki yoğun sorunları ellerinizle çekin ve bu olumsuzlukları (gri duman, zincir ya da yabani ot gibi görünebilirler) alevlere atın. Ardından enerji akışının yenilenmesine yardım etmek için o ayak parmağıyla ilgili rengi kullanabilirsiniz.

Olumlulukları yerleştirmek ve güçlendirmek için, söz konusu duyguları güçlendirmeyi amaçlayarak, her bir parmağı usulca ovun ya da tutun. Ardından akıl gözünüzle ayak parmağınızı ilgili renkle yıkayın. Yerleştirdiğiniz olumlu duyguları gerçekten hissedin.

- Baş parmak (boğaz çakrası) – mavi
- İkinci parmak (yürek çakrası) – yeşil
- Orta parmak (solar pleksus çakrası – sarı
- Dördüncü parmak (sakral çakra) – turuncu
- Küçük parmak (kök çakrası) kırmızı

Şöyle deyin: “Kutsal İyileşme Bilinci; lütfen ayak parmaklarımı iyileştirip yenileyerek en sağlıklı, canlı ve esnek duruma getir.”

Üzerinde çalışılacak sağlıksız duygular (s.247): Söz konusu parmakla ilintili herhangi bir sağlıksız duygu

Üzerinde çalışılacak sağlıklı duygular (s.275): Söz konusu parmakla ilintili herhangi bir sağlıklı duygu

Üzerinde çalışılacak renkler (s.293): Çakralarla ilgili renkler ya da o sırada en uygun olduğunuzu düşündüğünüz renk

Olası Etmenler

Yaşamın güçlükleri, gerilimi ve beklentileri karşısında bunalmak. Engel algılarından ötürü korku. Geçmişin çözülmemiş konularının ağır yükü altında ezilmek. Destek görmediğinizi düşünüp kendinizden kuşkuya düşmek, güvensizliğe kapılmak.

Sağ Bacak

Eyleme geçme güçlüğü. Zayıf, sınırlandırılmış, güvensiz, desteksiz, dengesiz hissetmek. Kendinizi baltalayarak yanlış yönde ilerlemek, yaşamın akıntısına karşı kürek çekmek. Kendinizi dinleyip ülkünüzü belirlemek için yeterince zaman ayırmamak.

Sol Bacak

İncinmiş, öfkeli, alıngan, kendini eleştiren, baskı altında, kaygılı olmak. Geçmişin çözülmemiş sorunlarına takılıp kalmak. Olanları geride bırakıp eylemlerinizin sorumluluğunu almaktan korkmak. İnsanların seçimleriniz konusunda ne düşüneceklerine aşırı kafa yormak. Onay görmek ya da yaşayacak para kazanmak için hoşlanmadığınız şeyler yapmak.

Çare

Sizi taşıdıkları için bacaklarınıza teşekkür edin. Onlara iyice bakın. Değerlerini bilin. Bacaklarınız aracılığıyla yaptığınız bütün o olağanüstü şeyleri düşünün: Ayakta durmak, yürümek, koşmak, zıplamak, dans etmek, araç kullanmak, kıvıldamak. Sizin gözünüzde değerleri ne? Bir milyon dolara satar mıydınız onları? Büyük olasılıkla satmazdınız. Bacaklarınızın paha biçilemez olduğunu iyice anlayın. En başından varlıklısınız.

Bacaklarınızı nasıl hissediyorsunuz? Bağlı, ağır ve zayıf mı; yoksa hafif, özgür ve güçlü mü? Bağlı, sınırlandırılmış ve yüklüyse Kutsal İyileşme Bilinci'nden sizi bu yüklerle sınırlandırmalardan kurtarmasını isteyin.

Şöyle deyin: "Kutsal İyileşme Bilinci; bütün yük, engel, sınırlandırma, ağırlık, incinme, öfke, baskı, korku ve zayıflıkları, ayrıca bu rahatsızlıkta payı olan tüm bakış açısı, doku ve olumlu ya da olumsuz yüklemeleri bacaklarımdan uzaklaştırmanı istiyorum." Bir değişiklik hissedene dek "TEMİZ" sözcüğünü yineleyin.

Bacaklarınızda taşıdığınız bütün o baskı ve sıkışıklığa odaklanın. Silkeleyin onları. Bacaklarınızın ayakta önce birini, ardından ötekini ya da otururken ikisini birden sallayarak yapabilirsiniz bunu. Ayağa kalkamıyorsanız otururken sallayın. Otuz saniye sallayıp otuz saniye gevşeyerek bacaklarınızı karıncalandıran enerjiyi hissedin. Alıştırmayı birkaç kez yineleyin. Ardından altmış saniye olduğunuz yerde yürüyün ya da ayaklarınızı yere vurun, altmış saniye gevşeyin. Bu alıştırmayı da birkaç kez yapın. Müzikle dans edin. Bacaklarıңызdaki dolaşım hızlanacaktır böylece.

Derin soluklar alın. Bacaklarınızın karıncalanmasına, ısınmasına odaklanın ve bunları yoğunlaştırın. Aklınızın gücünü kullanarak ısıyı ve karıncalanmayı bacaklarınızda dolaştırın. Enerjiyi otuz saniye sıcak, otuz saniye serin yapın. Bu alıştırmayı beş kez uygulayın. Turuncu, kırmızı renklere odaklanarak ısı; mavi ve turkuvazla serinlik sağlayabilirsiniz.

Ellerinizi bacaklarınızın üzerinde dolaştırarak, bilekten uyluğa usulca okşayın onları. Parmaklarınızın iki büyük fırçanın kılları olduğunu, bacaklarınızı pembeye boyadığınızı kafanızda canlandırın. Herhangi bir yoğunluk bulursanız bırakın pembe renk onu çözüp eritsin.

Şöyle deyin: "Kutsal İyileşme Bilinci; lütfen güvenimi, duruluğumu, gücümü ve yaratıcılığımı arttır. Yaşamıma kolaylık, akış, denge getir. Çevremdeki insanların tam desteğiyle düşlerimi gerçekleştirecek güç ver bana. Teşekkürler."

Bacaklarınıza masaj yaparken sıkıntılarınızı geride bı-

rakmaya odaklanın; yaşamayı dilediğiniz deneyimler konusunda açık olun, kendinize güvenin. Bacaklarınızı kolayca, zarıfçe kullandığınızı getirin gözlerinizin önüne. Ardından ayağa kalkıp özgüvenle yürüyün.

Dolaşım sorunlarınız varsa yumuşak kıllı bir fırçayla, otuz saniye boyunca bacaklarınızı fırçalamayı deneyebilirsiniz. Ardından yirmi saniye ara verin. Bu alıştırmayı üç, beş kez uygulayın. (Teninizde herhangi bir tahriş varsa bunu yapmayın.)

Şöyle deyin: “Kutsal İyileşme Bilinci; lütfen bacaklarımı, dizlerimi ve ayak bileklerimi iyileştirip yenileyerek en sağlıklı, canlı ve esnek duruma getir.”

Üzerinde çalışılacak sağlıksız duygular (s.247): Gerginlik s.257, Korku s.262, Öfke s.264, Bunaltı s.251

Üzerinde çalışılacak sağlıklı duygular (s.275): Esneklik ve Hareket s.278, Duruluk s.278, Güven s.284, Başarı s.275

Üzerinde çalışılacak renkler (s.293): Kırmızı s.296, Turuncu s.303, Mavi s.298, Turkuvaz s.303, Pembe s.300

Bademcikler

Olası Etmenler

Hoşlanılmak için başkalarını hoşnut etmeye gerek duymak. Karşınızdakilerin öfkeli olduğunu, sizi yargıladığını hissetmenize karşın onları yatıştırarak için yolunuzu değiştirmek. Dışa vurum ve yaratıcılık akışlarınızı tıkamak. Duygularınızı dile getirmenin sonuçlarından korkmak.

Çare

Şöyle deyin: “Kutsal İyileşme Bilinci; lütfen korkuyu, hoşlanılma zorunluluğunu, kendimi dile getirme güçlüğünü ve yaratıcılığım önündeki tıkanıklıkları, ayrıca bu rahatsızlık-

ta payı olan tüm bakış açısı, doku ve olumlu ya da olumsuz yüklemeleri bademciklerimden uzaklaştırmama yardım et.” Bir değişiklik hissedene dek “TEMİZ” sözcüğünü yineleyin.

Şöyle deyin: “Kutsal İyileşme Bilinci; lütfen özgüven, yaratıcılık, dışa vurum ve öz sevgi ver bana. Teşekkürler.”

Şöyle deyin: “Kutsal İyileşme Bilinci; bademciklerimi iyileştirip yenileyerek en sağlıklı ve canlı duruma getir.”

Ayrıca bkz. Boğaz.

Üzerinde çalışılacak sağlıksız duygular (s.247): Öfke s.264, Eleştiri s.255, Yargılama s.273

Üzerinde çalışılacak sağlıklı duygular (s.275): Bağışlama s.275, Duruluk s.278, Özgüven s.284

Üzerinde çalışılacak renkler (s.293): Turuncu s.303, Mavi s.298

Bağırsaklar

Olası Etmenler

Eski, çağ dışı inançlara takılıp kalmak. Kendinizi haklı, başkalarını haksız görmek. “Ya benim istediğim gibi yaparız ya da hiç yapmayız,” tavrı takınmak. Başkalarının düşüncelerini denetleme arzusu. *Onları değiştirebilirsem yaşamım daha iyi olur*, diye düşünmek. Sürekli başkalarına buyruklar, öğütler vermek. Mükemmelmecilik. Başkalarının önerilerini dinlemeye yanaşmamak. Sıkışmış, bunalmış hissetmek ve değişimden korkmak. Bilinmeyenden korkmak.

Çare

Kabızlık ya da ishal durumlarında iki elinizin işaret parmaklarını öbür elinizin baş ve işaret parmağıyla tepeden uca ovalayın. Her iki işaret parmağınıza da bir, iki dakika boyunca masaj yapın. Bu sırada derin, yavaş soluklar alın.

Gözlerinizi yumun ve sarı bir ışık demetinin bağırsaklarınızda dolaşarak önüne çıkan tüm yabancı maddeleri ve toksinleri temizlediğini kafanızda canlandırın.

Neye takılıp kaldığınızı açığa kavuşturmak için kendinize şunları sorun:

Bitmesi gereken bir ilişkiye mi takılıp kaldım?

Bırakmak gereken bir işe mi takılıp kaldım?

Geçmişteki bir acıya mı takılıp kaldım?

Geçmişteki bir öfkeye mi takılıp kaldım?

Benzer sorular sormayı sürdürün. Yok edici bir düzen, alışkanlık, kişi ya da duruma bağlandığınızı anlayınca yumruklarınızı sıkın ve gerçekten takılıp kalmanın nasıl bir duygu olduğunu hissedin. *Olumsuzluğa böylesine bağlıyken yaşamıma başka bir şey girebilir mi*, diye sorun kendinize.

Şöyle deyin: "Kutsal İyileşme Bilinci; bütün yargılama, eleştiri, çok bilmişlik, mükemmelmecilik, değişme korkusu duygularını, ayrıca bu rahatsızlıkta payı olan tüm bakış açılarını, dokuları ve olumlu ya da olumsuz yüklemeleri bağırsaklarımdan uzaklaştırmanı istiyorum." Bir değişiklik hissedene dek "TEMİZ" sözcüğünü yineleyin.

Yumruğunuzu sıkmayı bırakarak ellerinizi gevşetin. Kendinizi kurtulmaya hazır hissedince avuçlarınızdaki yoğunluk ve gerilimi üfleyiverin. Yaşamınızdaki tıkanıklıktan ve durağanlıktan kurtulmanın tadını çıkarın. *Şimdi kim bilir hangi harika olanaklar beni bekliyordur*, diye sorun.

Şöyle deyin: "Kutsal İyileşme Bilinci; lütfen yaşamımı daha iyi duruma getirme becerilerimi geliştir. Yaşamımı iyileşme, neşe ve Kutsal deneyimlerle doldur. Teşekkürler."

Kabızlık sorununuz sürerse şu tedaviyi deneyin: Bir elinizin parmak uçlarıyla (avucunuz size bakacak) çenenizin ortasındaki girintiyi bulun. Orta parmağınızı bu girintiye yerleştirin, öbür parmaklarınız ve avucunuz düz olsun. Kırk beş saniye boyunca küçük dairesel hareketlerle elinizden geldiğince sertçe çenenize masaj yapın. Aralarda dinlenerek

tedaviyi iki, üç kez uygulayın. Bağırsaklarınızın canlandırıcı yeşil enerjiyle çevrelendiğini hissedin.

Şöyle deyin: "Kutsal İyileşme Bilinci; lütfen bağırsaklarımı ve ilgili tüm organlarımı en güçlü, canlı ve sağlıklı duruma getir. Teşekkürler."

Üzerinde çalışılacak sağlıksız duygular (s.247): Sıkışmışlık s.268, Yargılama s.273, Denetim s.253, Korku s.262

Üzerinde çalışılacak sağlıklı duygular (s.275): Esneklik ve Hareket s.278, Özgürlük s.284, Gevşeme s.280

Üzerinde çalışılacak renkler (s.293): Kahverengi s.296, Sarı s.301, Yeşil s.304

Bağışıklık Sistemi

Olası Etmenler

Güvensizlik, iç çatışma, kendini boşlama, gerginlik. Basıklandığınızı, tehdit edildiğinizi, yönlendirildiğinizi ve savunmasız olduğunuzu hissetmek. İnsanların sizden yararlanmasına ses çıkarmamak. Dış dünyaya aşırı odaklanmak. İzin vermek yerine elinin tersiyle itmek. Kişiliğinizden ödün verdiğiniz duygusuna kapılmak. Hayır diyememek. Savsaklandığınızı, sevilmediğinizi hissetmek. *Tüm bunları niye yapıyorum,* diye düşünmek. Bocalayıp durduğunuza; ama istediğinizi elde edemediğinize inanmak. Kendinize aşırı yüklenmek.

Çare

Gözlerinizi yumun. Sırtınızda, göğsünüzde ve bedeninizde taşıdığınız bütün sorunları bulun. Soluk alırken bir sorunu tanıyın. Soluğunuzu verirken bu sorunla ilintili taşıdığınız gerginlikten kurtulmak için kendinize izin verin. Kutsal Çözüm isteyin. Özgürleşene dek bunu birkaç kez yineleyin.

Şöyle deyin: "Kutsal İyileşme Bilinci; bütün gerilim, güvensizlik, çatışma, yönlendirilme, direnç, hüsrân ve kendini boşlamaları, ayrıca bu rahatsızlıkta payı olan bakış açısı, doku ve olumlu ya da olumsuz yüklemeleri bağışıklık sisteminden uzaklaştır." Bir değişiklik hissedene dek "TEMİZ" sözcüğünü yineleyin.

Bedeninizdeki bütün gerginlik, baskı ve zorlamaları silkeleyin. Bunu otuz saniye boyunca canlı bir şekilde yapın, ardından yavaşça, derin soluklar alarak on beş saniye dinlenin. Tedaviyi üç, dört kez yineleyin. Alıştırmayı daha da eğlenceli yapmak için bedeninizi oynak müzikler eşliğinde sallayabilirsiniz.

Şöyle deyin: "Kutsal İyileşme Bilinci; lütfen güven, kararlılık, duruluk, kolaylık ve neşe duyguları ver bana. Yaşamımı sevdiğim gibi yaşamak için beni yüreklendir. Teşekkürler."

Bağışıklık sisteminizi güçlendirmek için küçük parmağınız ve yüzük parmağınızla baş parmağınızın ucuna dokunun, kalan iki parmağınızı açıp baş parmağınızdan uzaklaştırın. Beş, on dakika boyunca elinizi böyle tutun. Bağışıklık sisteminiz gerçekten kötü durumdaysa bu tedaviyi günde üç kez uygulamayı isteyebilirsiniz.

Şöyle deyin: "Kutsal İyileşme Bilinci; lütfen bağışıklık sistemimi en sağlıklı ve canlı duruma getir."

Ayrıca bkz. Timüs.

Üzerinde çalışılacak sağlıksız duygular (s.247): Gerginlik s.257, Suç s.269, Hüsrân s.258, Reddedilme s.267

Üzerinde çalışılacak sağlıklı duygular (s.275): Huzur s.280, Bağışlama s.275, Gevşeme s.280, Neşe s.283

Üzerinde çalışılacak renkler (s.293): Yeşil s.304, Mavi s.298, Turuncu s.303, Mor s.299

Olası Etmenler

Öfkeli, bunalmış, yargılayıcı, aymaz, dik başlı olmak ve kendini eleştirmek. Kısıtlı düşünce biçimine sıkışmak, değişime direnmek. Çok fazla yük taşımak ve aşırı düşünmek yüzünden yaşamdan bunalmak. Her zaman bir şeylerle uğraşmak ya da yapılması gerekenler konusunda kaygılanmak. Mükemmelmecilik: "Doğru yapılacaksa benim dediğim gibi yapılmalı." Yaşamda yön yitimi, gerçekten önemli şeyleri unutup sorunlara yoğunlaşmak. Mutlu olabilmek için herkesi ve her şeyi denetlemeniz gerektiğine inanmak.

Çare

Derin soluklar almaya odaklanarak başınızı gevşetin. Başınızı on saniye gerdikten sonra gevşetmek daha çok rahatlamanızı sağlayabilir. Başınızın hafiflediğini hissedene dek bunu üç, beş kez yineleyin. Başınızı hafifçe geri atın, soluk alın, soluğunuzu usulca verirken başınızı hafifçe öne getirin. Bunu beş kez yapın.

Başınızın üzerinde içine bakmak için açabileceğiniz bir kapak olduğunu düşünün. Kapağı açtığınızda ne görüyorsunuz? Karanlık mı içerisi? Başınızda bir lamba bulunduğunu gözlerinizin önüne getirin. Işık kapalıysa açın. Siz derin soluklara odaklanıp daha da gevşerken bırakın ışık bütün başınızın içine işlesin.

Şöyle deyin: "Kutsal İyileşme Bilinci; bütün boğucu bunalıntıyı, yargılamayı, öz eleştiriyi, mükemmelmeciliği ve sıkışmışlığı, ayrıca bu rahatsızlıkta payı olan tüm bakış açısı, doku ve olumlu ya da olumsuz yüklemeleri başımdan temizle." Bir değişiklik hissedene dek "TEMİZ" sözcüğünü yineleyin.

Yapabiliyorsanız bir yatağa uzanın. Başınızdaki ve yüzünüzdeki tüm kasları gevşetin. Başınızın ağırlığını tümüyle

yitirdiğini düşünün. Bütün gerilim ve sıkışıklığı temizleyen sarı ve beyaz ışık demetlerine odaklanın. Sonra usulca "İİİİ" sesini mırıldanın, bırakın yankılar başınızı daha da temizlesin. Ardından karar almaya yoğunlaşın. Göreceksiniz ki düşünceleriniz ve kararlarınız daha duru, yaratıcı ve kusursuz olacaklar.

Şöyle deyin: "Kutsal İyileşme Bilinci; yeni düşüncelere, deneyimlere ve düşünce biçimlerine açılmamı sağla. Almam gereken kararlarda daha esnek, uyanık ve duru olmama yardım et."

Şöyle deyin: "Kutsal İyileşme Bilinci; lütfen başımla beynimi iyileştirip yenileyerek en sağlıklı ve canlı duruma getir."

Üzerinde çalışılacak sağlıksız duygular (s.247): Yargılama s.273, Eleştiri s.255, Bunaltı s.251, Kaygı s.262

Üzerinde çalışılacak sağlıklı duygular (s.275): Duruluk s.278, Huzur s.280, Gevşeme s.280, Mutluluk s.282

Üzerinde çalışılacak renkler (s.293): Çivit Mavisi s.294, Yeşil s.304, Beyaz s.294, Sarı s.301

Basenler

Olası Etmeler

Güvensizlik, düş kırıklığı, öz saygı ve olanak yoksunluğu, korku, cehalet, güçsüzlük duyguları. Denge ve güven eksikliği. Gerilim, inatçı öfke ve suçluluğa saplanmak. Cinsel güç yitimi ya da kendini çekici hissetmemek. Yeni deneyimlerden, kendi bilgeliğinizden ve içinizdeki yaratma yeteneğinden korkmak, kendinizi sıkışmış hissetmek.

Çare

Gerginlik, korku ve baskıya yenik düşmüş birçok insan sıkışık basenlerle dolaşıp durur. Bilinçli bir şekilde onları

gevşetmeye odaklanın. Bunu şöyle yapabilirsiniz: Yavaşça aldığınız soluğu beş saniye boyunca tutarken basenlerinizi sıkın. Ardından usulca soluk verirken onları gevşetin. Bunu sekiz, on kez yineleyin. Ardından basenlerinizin rahatladığını hissedene dek onları usulca ovalayın ya da sallayın. Basenlerinizin gergin olup olmadığını düzenli denetleyin ve ne zaman bir gerginlik fark ederseniz bu alıştırmayı yapın.

Şöyle deyin: “Kutsal İyileşme Bilinci; bütün dargınlık, cinsel gerilim, güvensizlik, düş kırıklığı, yoksunluk, korku, bilgisizlik, öfke, suç ve güçsüzlüğü, ayrıca bu rahatsızlıkta payı olan tüm bakış açılarını, dokuları ve olumlu ya da olumsuz yüklemeleri basenlerimden uzaklaştır.” Bir değişiklik hissedene dek “TEMİZ” sözcüğünü yineleyin.

Bir hafta boyunca aynada basenlerinize bakın ve onları övün. Basenlerinizde hoşunuza giden her şeyi bulun. Kendinize şöyle deyin: “Basenlerimi seviyorum.” Bunu söylemek belinizi ve basenlerinizi gevşetecek, gerilimi ortadan kaldırıp ağrıları ya da yürüme güçlüklerini giderecektir.

Şöyle deyin: “Kutsal İyileşme Bilinci; denge, masumluk ve tensel zevk duygusu tatmam için bana yol göster. Zevk ve eğlence deneyimleri yaşamamı sağla. Teşekkürler.”

Şöyle deyin: “Kutsal İyileşme Bilinci; lütfen basenlerimi ve ilgili tüm organları en sağlıklı ve güçlü duruma getir. Teşekkürler.”

Üzerinde çalışılacak sağlıksız duygular (s.247): Korku s.262, Gerginlik s.257, Öfke s.264, Suçluluk s.269

Üzerinde çalışılacak sağlıklı duygular (s.275): Bağışlama s.275, Masumluk s.281, Gevşeme s.280, Neşe s.283

Üzerinde çalışılacak renkler (s.293): Turuncu s.303, Yeşil s.304, Mavi s.298, Kırmızı s.296

Olası Etmenler

Olumsuz düşünceler, kaygılar ve gerilimler biçiminde akılsal virüsler yükleyerek bedeninizin bilgisayarını ihmal etmek. Denetimsiz, çökkün, sıkkın, sığ, ilgisiz, coşkuz ve uykulu hissetmek. Aklınızın karışık, dağınık, çatışma içinde ve bulanık olduğunu hissetmek.

Çare

Gözlerinizi yumun. Beyninize odaklanın. Bilinçli bir şekilde kafanızı gevşetin. İki dakika boyunca "İİİ" sesini mırıldanın. Bu ses beynin gevşemesini, daha duru ve daha kavrayıcı olmasını sağlar. Ders çalışma, sınava girme, yeni bir beceri öğrenme ya da önemli bir karar vermeden önce bu yararlı alıştırmayı yapın.

Beyninizin çeşitli programları aynı anda çalıştıran bir bilgisayar olduğunu düşünün. Artık işinize yaramayan inanç sistemleri ve programlarına odaklanın. Sonra üzerinde o program ya da inancın yazdığı bir bilgisayar ekranı canlandırın beyninizde. Bir "sil" tuşu düşünün ve basın ona. Bırakın olumsuz program ekranınızdan tümüyle silinsin.

Şöyle deyin: "Kutsal İyileşme Bilinci; beynimi bütün olumsuz düşüncelerle programlar, kaygı, gerilim, depresyon, sıkıntı ve bulanıklıktan, ayrıca bu rahatsızlıkta payı olan tüm bakış açıları, dokular ve olumlu ya da olumsuz yüklemelerden kurtar." Bir değişiklik hissedene dek "TEMİZ" sözcüğünü yineleyin.

Sildiklerinizin yerine yeni programlar yüklemek isterse- niz ekrana yeni, olumlu inançlar yazdığınızı ve onları belle- ğinize sakladığınızı gözlerinizin önüne getirin.

Şöyle deyin: "Kutsal İyileşme Bilinci; lütfen bana açıklık, güven, huzur, yaratıcılık ve kendimi ifade etme gücü ver. En güçlü kararları çabucak, rahat ve zahmetsizce alabilmeli sağ- la. Teşekkürler."

Derin bir soluk alın ve mor rengin beyninizi çevrelediğini kafanızda canlandırın. Bırakın bu renk, bütün durağanlık kalıntılarını temizlesin, size açıklık, cesaret ve başarı getirsin.”

Odaklanma gücünüzü, belleğinizi ve zekânınızı geliştirmek için şunu deneyin: Baş ve işaret parmaklarınızı birbirlerine değdirip öbür parmaklarınızı açın. Bunu iki elinizle günde birkaç kez iki, beş dakika boyunca uygulayın.

Şöyle deyin: “Kutsal İyileşme Bilinci; lütfen beynimi ve ilgili tüm organları en sağlıklı ve güçlü duruma getir. Teşekkürler.”

Üzerinde çalışılacak sağlıksız duygular (s.247): Eleştiri s.255, Yargılama s.273, Denetim s.253, Sıkışmışlık s.268

Üzerinde çalışılacak sağlıklı duygular (s.275): Duruluk s.278, Gevşeme s.280, Özgürlük s.284

Üzerinde çalışılacak renkler (s.293): Mor s.299, Menekşe s.299, Sarı s.301

Bilekler

Olası Etmenler

Zincire vurulmuş, ezilmiş, tükenmiş hissetmek. Düşüncenizi değiştirme, başkalarının görüşlerini anlama güçlüğü; acı, gerginlik ve sizi bağlayan korkudan kopmamak. Haklı olmaya ve ipleri elinde tutmaya gerek duymak.

Çare

Saat ya da bilezik takıyorsanız bileklerinizi gevşetmek için birkaç gün takmayın.

Bileklerinize odaklanın. Özgür mü yoksa sıkışık mı? Otuz saniye boyunca bileklerinizdeki tüm sıkışıklığı silkeleyin, otuz saniye dinlenin. Bu alıştırmayı beş kez yapın.

Gözlerinizi yumup bileklerinize yoğunlaşın. Zincirlere, prangalara mı vurulmuşlar? Zincirler nereye bağlı? İş, aile, arkadaş ya da başka bağılıklar?

Şöyle deyin: "Kutsal İyileşme Bilinci; lütfen bütün zincir, sıkışıklık, korku, doğruculuk ve denetleyicilikleri, ayrıca bu rahatsızlıkta payı olan tüm bakış açısı, doku ve olumlu ya da olumsuz yüklemeleri bileklerimden uzaklaştırmama yardım et." Bir değişiklik hissedene dek "TEMİZ" sözcüğünü yineleyin.

Bileklerinizi bütün zincirler, prangalardan kurtardığınızı kafanızda canlandırın. Onları tümüyle gevşetin; güzel, sımsıcak, sarı bir sıvıyla yıkayın. Bırakın bilekleriniz güçlensin.

Şöyle deyin: "Kutsal İyileşme Bilinci; lütfen beni bağlayan tüm enerjilerden kurtulmama yardım et. Gevşeyip daha huzurlu, esnek, hoşgörülü olmamı sağla. Teşekkürler."

Şöyle deyin: "Kutsal İyileşme Bilinci; lütfen bileklerimi iyileştirip yenileyerek en güçlü, esnek ve sağlıklı duruma getir."

Üzerinde çalışılacak sağlıksız duygular (s.247): Gerginlik s.257, Korku s.262, Denetim s.253

Üzerinde çalışılacak sağlıklı duygular (s.275): Esneklik ve Hareket s.278, Gevşeme s.280, Özgürlük s.284

Üzerinde çalışılacak renkler (s.293): Sarı s.301, Pembe s.300, Yeşil s.304

Böbreküstü Bezleri

Olası Etmenler

Enerji yoksunluğu ya da yorgunluk. Duygusal bağlamda dengesizlik ve kararsızlık – bir an mutlu ve rahat, bir an üzgün ve umutsuz olmak. Çoğunlukla, yaşamda yanlış bir yön

izlediğiniz duygusundan kaynaklanan paranoya, panik atak ya da kaygı nöbetleri. Karar vermekte güçlük çekmek. Savaş ya da kaç tepkisinde sıkıştığını hissetmek. Bazı durumlarda depresyon, boşluk, değersizlik ve tükenmişlik duyguları.

Çare

Burnunuzdan aldığınız derin soluğu ağızdan yavaşça verin. Bunu üç kez yineleyin. Ardından derin bir soluk alıp böbreküstü bezlerinize odaklanın. Böbreküstü bezlerinizin canlı yeşil enerjiyle dolduğunu düşünün. Soluğunuzu verirken tüm yoğunluk, korku ve gerginliklerden kurtulmaya odaklanın. Bezlerinizden gri bir yoğunluk çıkıyormuş gibi görünebilir. Bunu beş, sekiz kez yineleyin.

Şöyle deyin: "Kutsal İyileşme Bilinci; tüm korku, kaygı, umutsuzluk, tükenmişlik, yorgunluk, gerginlik ve tıkanıklığı, ayrıca bu rahatsızlıkta payı olan tüm bakış açılarını, olumlu ya da olumsuz yüklemeleri ve kısıtlayıcı dokuları böbreküstü bezlerimden uzaklaştırmanı istiyorum." Bir değişiklik hissedene dek "TEMİZ" sözcüğünü yineleyin.

Şöyle deyin: "Kutsal İyileşme Bilinci, lütfen enerji, hareket, huzur ve güven getir. Teşekkürler."

Ellerinize odaklanın, turuncu enerji topları tuttuğunuzu düşünün. Böbreküstü bezlerinize dokununuz ve turuncu topların onların içine işlemesine izin verin. Geçmiş deneyimlerin tüm öykülerini ve anılarını bir kenara bırakarak yoğunlukları temizlemeye başlayın; tükenmişlikten, bitkinlikten kurtulun; bedeninizin hormon, su ve gerginlik tepkilerini dengeleyin. Canlı enerjinin yaşamınıza dönüşünü hissedin ve doğru yönde ilerlemeye odaklanın. "Benim için en iyi olan yönde nasıl ilerlerim? Kutsal Kılavuzluk Sistemi'mle nasıl bağlantı kurarım?" türünden sorular sorun.

Ardından yanıtların yaşamınıza gelmesine izin verin. Bu yanıtlar esinlenmeler, kitaplar, deneyimler ya da başka yollarla gelebilir. Sabırlı ve kabullenici olun.

Şöyle deyin: "Kutsal İyileşme Bilinci, lütfen böbreküstü

bezlerimi ve tüm ilgili organlarımı sağlıklı ve zinde yap. Teşekkürler.”

Üzerinde çalışılacak sağlıksız duygular (s.247): Üzüntü s.259, Umutsuzluk s.271, Sıkışmışlık s.268, Depresyon s.254

Üzerinde çalışılacak sağlıklı duygular (s.275): Mutluluk s.282, Özgürlük s.284, Du uluk s.278

Üzerinde çalışılacak renkler (s.293): Tur ncu s.303, Yeşil s.304

Böbrekler

Olası Etmenler

Suçluluk, pişmanlık, dargınlık, kınama ve eski üzüntülerle yaşamak. Geçmişin yok edici inançlarına, anılarına sapanıp kalmak. Odak geçmişe sıkıştığundan sınırlı, kısa süreli bellek sıkıntısı çekmek. Yorgunluk, depresyon, uyuşukluk, işlemez duruma getiren korku. Yaşamın olumsuz yanlarına yoğunlaşmak, güvenememek, zorlayıcı olaylarla başa çıkamama. Baskı altında ezilmek. Caymak.

Çare

Ovuşturduğunuz ellerinizi önünüzde hafifçe ralık tutun. Avuçlarınızda iki yeşil enerji topu durduğunu gözlerinizin önüne getirin. Bırakın enerji güçlensin.

Şöyle deyin: “Kutsal İyileşme Bilinci; lütfen iyileşme becerilerimi etkinleştir, ellerimdeki yeşil iyileştirici ışığın böbreklerime akmasını sağla.”

Ellerinizi belinize, böbreklerinizin h men üzerine yerleştirin. Yeşil enerjiyi soluyun. İyileştirici enerjinin böbreklerinize daha güçlü akmasına yardım etmek için derin soluklar alın, yeşil ışığı kollarınıza ve ellerinize dağıtmaya odaklanın.

Şöyle deyin: "Kutsal İyileşme Bilinci; lütfen bütün suç, uyuşukluk, dargınlık, olumsuzluk, güvensizlik ve pişmanlıkları, ayrıca bu rahatsızlıkta payı olan tüm bakış açısı, doku ve olumlu ya da olumsuz yüklemeleri böbreklerimden uzaklaştırmamı sağla." Bir değişiklik hissedene dek "TEMİZ" sözcüğünü yineleyin.

İşaret ve orta parmaklarınızı kullanarak gözlerinizin altına usulca vurun; dıştan başlayıp burnunuza doğru ilerleyin, ardından gene dışa dönün. Yavaş, derin soluklar alarak bunu otuz saniye boyunca uygulayın. Hem böbreklerinizi temizlemeye, hem de göz altı torbaları ve şişkinliğinden kurtulmaya yardım edecektir bu.

Şöyle deyin: "Kutsal İyileşme Bilinci; lütfen yaşamımın sorumluluğunu almama, geçmiş yanlışlarımı bağışlamama, yenilenmiş güven ve olumlulukla geleceğe bakmama yardım et. Teşekkürler."

Şöyle deyin: "Kutsal İyileşme Bilinci; lütfen böbreklerimi hem iyileştirip yenileyerek hem de güçlendirerek en sağlıklı ve canlı duruma getir."

Üzerinde çalışılacak sağlıksız duygular (s.247): Üzüntü s.259, Öfke s.264, Suç s.269, Korku s.262

Üzerinde çalışılacak sağlıklı duygular (s.275): Bağışlama s.275, Masumluk s.281, Onur s.283, Neşe s.283

Üzerinde çalışılacak renkler (s.293): Turuncu s.303, Gümüş s.295, Yeşil s.304

Boğaz

Olası Etmenler

İletişim güçlükleri, öz saygı yoksunluğu, kendini balta-
lamak ve yetersiz görmek. Kapatılmış, yanlış anlaşılmış, ge-
ride bırakılmış, ürkek, bunalmış, sıkışmış ve değersiz hisset-

mek. İç çatışma ve sürekli fikir değiştirme. Güvenememek. Çökkün, üzgün, umutsuz, tepkisiz, yavan hissetmek. Seçenek bulunmadığını düşünmek.

Çare

İlginizi boğazınıza yöneltin. Boğazınıza soluyun. Bir ateşin boğazınızın arkasını çevrelediğini kafanızda canlandırın. Ateşe odaklanın; tüm acı, öz saygı yoksunluğu, güvensizlik, yargılama ve yoksunlukları ızıl alevlere atın. Bırakın yansınlar.

Şöyle deyin: "Kutsal İyileşme Bilinci; bütün değersizlik, üzüntü, kuşku ve zorunluluk duygularını, ayrıca bu rahatsızlıkta payı olan tüm bakış açısı, doku ve olumlu ya da olumsuz yüklemeleri boğazımdan uzaklaştırmama yardım et." Bir değişiklik hissedene dek "TEMİZ" sözcüğünü yineleyin.

Ardından, boğazınızın önünü çevreleyen mavi bir baloncuk canlandırın kafanızda. Baloncuga yoğunlaşın. Bırakın yumuşak, mavi bir bulut gibi boğazınızı sarsın. Bulutun yumuşaklığı kararlı, dürüst, sevgi dolu, açık ve anlamlı konuşma becerisiyle, özgüvenle doldursun boğazınızı.

Şöyle deyin: "Kutsal İyileşme Bilinci; lütfen iletişim becerilerimi geliştirip güçlendir. Harika yeni olanaklara, oturmuş ilişkilere ve yüksek özgüvene erişmeme yardım et. Teşekkürler."

Söylediklerinizi başkaları duyabilsin diye boğazınızın önündeki bulutun bir hoparlöre dönüştüğünü gözlerinizin önüne getirin. Dile getirdiklerinizin hem size hem de başkalarına yarar sağlayabilmesi için yüreğinizin derinlerinden güçlü mesajlar vermeyi istemelisiniz.

Boğazınız ağrıyorsa iyileşmenizi çabu laştırmak için yogadaki aslan duruşunu denemek isteyebilirsiniz. Diz çöküp topuklarınızın üzerine oturun, avuçlarınızı dizlerinizin üzerine koyup parmaklarınızı elinizden geldiğince açın. Burnunuzdan derin bir soluk alın, ağzınızı genişçe açın, dilinizi çıkarıp çenenize doğru kıvrın. Gözlerinizi açın ve parmaklarınızı gerin. Kükreyen bir "HA!" sesi çıkararak ağzınız-

dan yavaşça soluyun. Bu duruşu beş, altı kez yineleyin.

Şöyle deyin: "Kutsal İyileşme Bilinci; lütfen boğazımı iyileştirip yenileyerek en sağlıklı ve güçlü duruma getir."

Üzerinde çalışılacak sağlıksız duygular (s.247): Gerginlik s.257, Kaygı s.262, Korku s.262, Bunaltı s.251

Üzerinde çalışılacak sağlıklı duygular (s.275): Yüreklen-dirme s.287, Özgüven s.284, Duruluk s.278

Üzerinde çalışılacak renkler (s.293): Turkuvaz s.303, Mavi s.298, Turuncu s.303

Boyun

Olası Etmenler

İlişki sorunları. Duyguları aktaramamak. Biri sizi boğazlıyormuş gibi sıkışmış, kasılmış, baskı altında kalmış hissetmek. Sorunlarla uğraşmak zorunda kalmamak için onları hasıraltı etme eğilimi. Özellikle ebeveyn, çocuklar ya da eski eşlerle ilişkilerin çözülmemiş sorunlarına takılıp kalmak. Sık sık öz saygı yitimi. Bir şeyler başarmak için çabalayarak ya da kafa yorarak aşırı zaman geçirmek, sezgilerinize kulak verip duygularınızı anlamak için zaman ayırmamak.

Çare

Birinin ya da bir şeyin boğucu olduğunu düşünüyor musunuz? Bağlılıklarınız sizi sıkboğaz ediyor mu? Yaşamınızın neresinde yumuşaklık, esneklik göstermiyorsunuz? Konuşmanız gereken biri var mı?

Soluklarınıza odaklanın. Bırakın omuzlarınız düşsün, boynunuz gevşesin. Kaslarınızı yumuşatmaya çalışın. Ellerinizi hafifçe boynunuzun üzerine koyup onunla bağlantı kurun. O bölgeye doğru soluk alın ve kendinize aşağıdakiler gibi sorular sorun:

*Boynumda bir düşünce barınsaydı ne olurdu bu?
Boynumda bir duygu barınsaydı ne olurdu bu?
Boynumda bir imge ya da anı barınsaydı ne olurdu bu?
Kendimi daha iyi hissetmek için neyi değiştirmeliyim?*

Bir yanıt bekleyin; bu yanıtı benimseyin ya da bir kağıda yazın.

Gözlerinizi yumun. Boynunuzdaki halatları, zincirleri, katılığı, yoğunluğu ve gerginliği çekip çıkardığınızı gözlerinizin önüne getirin. Tüm bunları gök kuşağı renkli alevlere atın ve yanmalarını izleyin.

Şöyle deyin: "Ku sal İyileşme Bilinci; lütfen ka ı, gergin, ürkek ve sıkıntılı olduğum durumla ı silip temizle. Bütün ağrıları, birinin ya da bir şeyin canımı yak ığı inançlarını, ayrıca bu rahatsızlıkta payı olan tüm bakış açısı, doku ve olumlu ya da olumsuz yüklemeleri boynumdan uzaklaş ır." Bir değişiklik hissedene dek "TEMİZ" sözcüğünü yineleyin.

Ardından iyileştirici yeşil ışık demetleriyle boynunuzu yıkayın. Yeşil ışığın boynunuzu çevrelediğini, yoğunlukları çözüp kasları gevşettiğini, ağrıları giderdiğini kafanızda canlandırın.

Şöyle deyin: "Kutsal İyileşme Bilinci; lütfen yaşamıma esneklik, farkındalık, sabır, güven, inanç ge ir ve yeni olasılıklara açık olmalı sağla. Geçmişin sorunlarını çözmeme, onla ı geride bırakıp geleceğe bakmama yardım et. Teşekkürler."

Şöyle deyin: "Kutsal İyileşme Bilinci; lütfen boynumu çöz, gevşet ve esnet."

Üzerinde çalışılacak sağlık ız duygular (s.247): Sıkışmışlık s.268, Korku s.262, Gerginlik s.257

Üzerinde çalışılacak sağlıklı duygular (s.275): Esneklik ve Hareket s.278, Bağışlama s.275, Onur s.283, Saygı s.285

Üzerinde çalışılacak renkler (s.293): Yeşil s.304, Mavi s.298

Olası Etmenler

Sevgi ve ilgi beklemek. Sezgilerinize kulak asmamak. Görünmez, önemsiz, değersiz olduğunuzu düşünmek. Bunaltı, yorgunluk, bitkinlik. Başkalarının işlerine burnunu sokma eğilimi. Meraklı, dedikoducu, yargılayıcı, incitici olmak.

Çare

Elinizi usulca burnunuzun üzerine koyun. Ne hissediyorsunuz? Burnunuzdan soluk alıp vermek kolay mı, yoksa tıkanıklıklar, zedelenmeler mi var?

Sinüsleri tıkanan insanlar genellikle kendilerini bitkin hisseder, başkalarını uzaklaştırmak isterler. Çevrenizdekiler konusunda ne düşünüyorsunuz? Pek çok hayvan koku duyusunu bir sezgi düzeneği gibi kullanır. Sezgilerinizi geliştirmeye ne kadar açıksınız? Beklemediğiniz, görmek ya da yaşamak istemediğiniz bir şeyi bile gösterse burnunuza güvenmeye hazır mısınız? Burnunuz sizinle ne gibi sezgiler paylaşmak istiyor?

Şöyle deyin: “Kutsal İyileşme Bilinci; bunaltı, önemsizlik, görünmezlik, değersizlik duygularından ve sezgilerime kulak asmama alışkanlığımdan beni kurtar. Lütfen bütün yorgunluk ve tıkanıklıkları, ayrıca bu rahatsızlıkta payı olan tüm bakış açısı, doku ve olumlu ya da olumsuz yüklemeleri burnumdan uzaklaştır.” Bir değişiklik hissedene dek “TE-MİZ” sözcüğünü yineleyin.

Sinüslerinizin temizlenmesine yardımcı olmak için baş, işaret ve orta parmaklarınızın uçlarını birleştirin. Diğer iki parmağı avuçlarınıza doğru bükün. İki elinizi de aynı konumda tutarak karnınızın üzerine yerleştirin. Günde üç, dört kez beş, on dakika boyunca bu alıştırmayı yineleyin.

Şöyle deyin: “ Kutsal İyileşme Bilinci; lütfen sezgilerim-

le ve Kutsal Bilgelik'le bağlantı kurmama yardım et. Kendimi değerli görmeyi ve yaşamıma gelen yeni, harika olanakların değerini bilmeyi öğret bana. Teşekkürler.”

Gözlerinizi yumun. Çivit mavisi ışığın sinüslerinize dolup tüm mukus ve başka türlü yoğunluk birikimlerini temizlediğini gözlerinizin önüne getirin Sinüslerinize temiz hava solumaya odaklanın. Deneyimin tadını çıkarın.

Şöyle deyin: “Kutsal İyileşme Bilinci; lütfen burnumu hem temizleyip iyileştirerek hem de yenileyerek en sağlıklı ve canlı duruma getir.”

Üzerinde çalışılacak sağlıksız duygular (s.247): Yargılama s.273, Eleştiri s.255, Bunaltı s.251

Üzerinde çalışılacak sağlıklı duygular (s.275): Sevgi s.286, Saygı s.285, Onur s.283

Üzerinde çalışılacak renkler (s.293): Çivit Mavisi s.294, Mor s.299, Menekşe s.299

Çene

Olası Etmenler

Baskı, zorlanma, gerilim. Duygularınızı dile getirmekte güçlük. Yargılama, eleştiri, korku. Kendini savunamamak, istek belirtememek. Suçluluk, kınama, kusur bulma. Bir yere tıklmış hissetmek. Öfke ve dargınlığa saplanıp kalmak. Nasıl özgür kalacağını, ilerleyeceğini bilemeden bir doku içine sıkışmak.

Çare

Ellerinizi ovuşturun. Önünüzde hafifçe aralık tutun. Her bir elinizde turuncu bir ışık topu durduğunu gözlerinizin önüne getirin. Avuçlarınızı çenenize dayayın. Yavaşça, derin soluklar alırken çenenizin iki yanını dairesel hareket-

lerle ovun. Bırakın turuncu ışık, çenenizdeki gerginliği eritsin. İki, üç dakika boyunca bunu uygulayın.

Şöyle deyin: "Kutsal İyileşme Bilinci; bütün gerilim, zorlama, baskı, yargılama, eleştiri, sınırlandırma ve korkuları, ayrıca bu rahatsızlıkta payı olan tüm bakış açısı, doku ve olumlu ya da olumsuz yüklemeleri çenemden uzaklaştırmamı sağla." Bir değişiklik hissedene dek "TEMİZ" sözcüğünü yineleyin.

El ve ayak parmaklarınızı, boynunuzu, başınızı, çenenizi tümüyle gevşetmeye yoğunlaşın. Bedeninizin yumuşamasını, kendisini bırakmasını sağlayın. Dilinizin ucunu damağınıza dokundurun. Yavaşça, derin soluklar alın. Sizi içinizden gülümseten olumlu bir şeye odaklanın. Ardından, Kutsal Bilinç'in yanınızda olduğunu, tüm sorunlarınızı çözmekte size yardım ettiğini bilerek ağızınızla gülümseyin.

Şöyle deyin: "Kutsal İyileşme Bilinci; lütfen insanlarla iletişimlerimi duyulur, anlaşılır yapmama yardım et. İsteklerimi dile getirebilmem, yaşamda daha yaratıcı ve içten olabilmem için bana özgüven ver. Teşekkürler."

Çenenizi güçlendirmek için orta parmağınızı bükün ve baş parmağınızı onun üzerine bastırın. Kalan parmaklarınızı esneterek açın. Yavaş, derin soluklar alarak elinizi böylece üç, beş dakika tutun. Çenenizi gevşetmeyi unutmayın.

Şöyle deyin: "Kutsal İyileşme Bilinci; lütfen çenemi ve ilgili tüm organlarımı hem iyileştirip yenileyerek hem de gevşeterek en sağlıklı, en canlı duruma getir."

Üzerinde çalışılacak sağlıksız duygular (s.247): Gerginlik s.257, Öfke s.264, Suç s.269, Korku s.262, Sıkışmışlık s.268, Yargılama s.273

Üzerinde çalışılacak sağlıklı duygular (s.275): Gevşeme s.280, Huzur s.280, Bağışlama s.275, Sevgi s.286

Üzerinde çalışılacak renkler (s.293): Gümüş s.295, Turuncu s.303, Yeşil s.304, Pembe s.300

Olası Etmeler

Çaresizlik, korku, donup kalma, öfke ve hüsrân duyguları ve kadınsı enerjiden kopuş. Aşırı alınan, kolayca etkilenir olmak. Durmaksızın başkalarında yanlış aramak, onları denetlemeye ya da değiştirmeye çalışmak. Kendi sorunlarınızla yüzleşmeye ve eksiksiz yaşamaya yanaşmamak. Sürekli başkalarıyla ilgili kaygıya kapılmak, gerilmek.

Çare

Gözlerinizi yumun, iki elinizi de yumruk yapın. Baş parmaklarınızı yüzük parmaklarınızın üzerine koyun. Dalağınızda ve bedeninize sıkışan çaresizlik, hüsrân, korku duygularına odaklanın. Onlarla tam bir bağlantı kurarken derin soluklar alın. Otuz, altmış saniye boyunca yapın bunu. Tüm bedeninizi on, yirmi saniye boyunca kasın; ardından tümüyle gevşetin ve ellerinizi açın. Kendinizi daha rahatlamış hissedene dek bu alıştırmayı birkaç kez yineleyin.

Şöyle deyin: "Kutsal İyileşme Bilinci; bütün çaresizlik, hüsrân, denetim ve doyumсузлук duygularını, ayrıca bu rahatsızlıkta payı olan tüm bakış açısı, doku ve olumlu ya da olumsuz yüklemeleri dalağımdan uzaklaştırmanı istiyorum." Bir değişiklik hissedene dek "TEMİZ" sözcüğünü yineleyin.

Arzuladığınız tüm desteği, gücü, özgüven ve doyumunu evrenden almaya yoğunlaşın. Bırakın ellerinize aksın. Daha mutlu, sağlıklı olmanız ve ekonomik ya da başka türlü kaynaklar bulmanız için gereken niteliklerin, renklerle birlikte, avuçlarınıza düştüğünü kafanızda canlandırın. Bolluk ve olanak yağmurunda yıkanın.

Ellerinizi dalağınızın üzerine koyun. "İyileş, temizlen, yenilen şimdi," sözcüklerini yineleyerek birkaç dakika ovalayın.

Şöyle deyin: "Kutsal İyileşme Bilinci; öz bilgeliğimi din-

lememe ve iyileştirici, güçlendirici, olağanüstü kararlar alıp daha doyumlu bir yaşam sürmeme yardım et. Teşekkürler.”

Şöyle deyin: “Kutsal İyileşme Bilinci; lütfen dalağımı ve ilgili tüm organlarımı iyileştirip yenileyerek en sağlıklı ve canlı duruma getir.”

Üzerinde çalışılacak sağlıksız duygular (s.247): Gerginlik s.257, Kaygı s.262, Korku s.262, Öfke s.264

Üzerinde çalışılacak sağlıklı duygular (s.275): Huzur s.280, Gevşeme s.280, Neşe s.283, Sevgi s.286

Üzerinde çalışılacak renkler (s.293): Yeşil s.304, Menekşe s.299, Turuncu s.303

Deri

Olası Etmenler

Korunamamak ya da koruyamamak. Sanki biri ya da bir şey sizde kaşıntı yapıyormuş gibi rahatsız olmak, kızmak, usanmak. Kendinizi geçersizleştirme, eleştirme, onaylamama, üstelik belki de kendinizden nefret etme. Ürkek, güvensiz, değersiz hissetmek; kendinize yabancılaşmak. Kopukluk duygusuna kapılmak, kendinizi korumak için duvarlar örmek.

Çare

Sizde kim ya da ne kaşıntı yapıyor? Söylemeniz gereken neyi dile getirmiyorsunuz? Yanıt bulmak için bir aynanın önünde durun. Gözlerinizi yumun, sizi seven birinin yanında durduğunuzu düşünün. Onun gözlerini ödünç alabilseydiniz kendinizi nasıl görürdünüz? Olumlu duygulara kapılınca gözlerinizi açın ve kendinizi sevgi dolu bir bakış açısıyla görün. Ne gibi ayrımlar görüyorsunuz? Sizi seven bir insan neler görüyor? Sevilebilir olduğunuzu onaylayın.

Uzanın ya da oturun, gözlerinizi yumun. Ellerinizde çe-

şitli renklerden yapılmış bir lazer ışını tuttuğunuzu düşünün. Bu ışını derinizin zedelenmiş, kurumuş, şişmiş, kaşınıtlı ya da lekeli bölgelerine tutun. Lazerin bedende iyileştirdiği yere göre ışığın renk değiştirdiğini gözlemleyin. Örneğin deriniz kızarmışsa lazer kızarıklığı etkisizleştirmek için mavije dönüşecektir. Deriniz kuruyorsa lazer o bölgeyi yenilemek için pembeleşebilir; ya da deri şişkinse turuncu ışık demetleri çok iyidir. Deriniz kaşınıyorsa sarı ışık demetleri kaşıntıyı yatıştırmaya yardım edebilir. Tüm öfke, hüsrana, rahatsızlık, kendini eleştirme ve beğenmeme duygularından kurtulmaya odaklanın.

Şöyle deyin: "Kutsal İyileşme Bilinci; lütfen tüm rahatsızlık, öfke, usanma, eleştiri, geçersizleştirme ve güvensizlikleri, ayrıca bu rahatsızlıkta payı olan bütün bakış açısı, doku ve olumlu ya da olumsuz yüklemeleri derimden uzaklaştır. Bir değişiklik hissedene dek "TEMİZ" sözcüğünü yineleyin.

Akıl gözünüzle derinizin temizlendiğini, canlandığını, parlamayıp ışıldadığını ve yumuşadığını gözlemleyin. Yeni bir deri sahibi olmak nasıl bir duygu? Yenilenmiş derinizin tadını çıkarmak için derin soluklar alın.

Şöyle deyin: Kutsal İyileşme Bilinci; lütfen kendimi rahat, mutlu ve güvenli hissetmemi sağla. Kendimi sevmeyi, değerli görmeyi öğrenmeme yardım et. Teşekkürler."

Yeni derinizle kendinizi rahat ve güvenli hissetmeye odaklanın.

Derinizin dokusunu geliştirmek için baş parmağınızın ucuyla yüzük parmağınızın ucuna dokunun. Öbür parmakları dümdüz açın. Yavaş, derin soluklar alarak elinizi bu konumda iki, üç dakika tutun. Bunu günde iki, üç kez uygulayın.

Şöyle deyin: "Kutsal İyileşme Bilinci; lütfen tüm toksin, bakteri, kir ve gerginliği uzaklaştırarak derimi ve ilgili bütün organlarımı en sağlıklı ve en canlı duruma getir."

Hemen sonuç almasanız bile kendinizle barışmak için bu alıştırmayı yapmayı sürdürün. Hem özgüveninizde hem de derinizde değişiklikler göreceksiniz.

Üzerinde çalışılacak sağlıksız duygular (s.247): Gerginlik s.257, Kaygı s.262, Korku s.262, Bunaltı s.251

Üzerinde çalışılacak sağlıklı duygular (s.275): Huzur s.280, Doyum s.277, Özgüven s.284, Mutluluk s.282

Üzerinde çalışılacak renkler (s.293): Sarı s.301, Mavi s.298, Beyaz s.294, Çivit Mavisi s.294, Mor s.299, Turkuvaz s.303

Dil

Olası Etmenler

Söylemek istediklerinizi yargılanma korkusuyla söyleyememek; dedikoduda ya da başkalarını eleştirmekte aşırıya kaçmak. Düşünceler, bilgiler ya da duygulardan rahatsız olmak.

Değişimler gerekmesine karşın her şey yolundaymış gibi yaparak kendini kandırmak. Baskılanmış, bırakılmış ya da sürülmüş hissetmek. Kendinizi ya da inançlarınızı savunma güçlüğü.

Çare

Ağzınızı açın, dilinizi çıkarın ve çember çizerek usulca dudaklarınızda dolaştırın. Bunu beş kez saat yönünde, beş kez de aksi yönde yineleyin. Dilinizdeki karıncalanma duygusuna odaklanın. Dilinizin iyileşip iyi çalışabilmesi için esnek olması gerek.

İstedığınız neyi, kime söyleyemediğinizin bilincine varın. Bunu yazın. Ardından yüksek sesle okuyun. Sözcükler ağzınızdan çıkarken dilinizdeki değişimi gözlemleyin.

Şöyle deyin: "Kutsal İyileşme Bilinci; bütün korku, yargılama, bırakılmışlık, eleştiri ve bakıları, ayrıca bu rahatsızlıkta payı olan tüm bakış açısı, doku ve olumlu ya da olumsuz yüklemeleri dilimden uzaklaştırmama yardım et." Bir

değişiklik hissedene dek "TEMİZ" sözcüğünü yineleyin.

Dilinizi yenilemek ve tüm sisteminizi ayarlamak için dilinizi çıkarıp bir havlu ya da mendille örtün. Elinize onu sağa, sola ve yukarı aşağı çevirerek usulca çekin. Kırk beş saniye, bir dakika boyunca uygulayın bu alıştırmayı.

Şöyle deyin: "Kutsal İyileşme Bilinci; lütfen sesimi bulmama yardım et. İnançlarımı dile getirmemi sağla ve bana, düşüncelerime saygı gösterecek insanlar getir. Teşekkürler."

Gün içinde dilinizin konumunun bilincinde olun ve onu gevşetmeye yoğunlaşın. Nasıl bir duygu? Diliniz tümüyle gevşemişken öfkeli ya da üzgün olabilir misiniz?

Şöyle deyin: "Kutsal İyileşme Bilinci; lütfen dilimi iyileştirip yenileyerek en esnek, canlı ve sağlıklı duruma getir."

Üzerinde çalışılacak sağlıksız duygular (s.247): Gerginlik s.257, Eleştiri s.255, Yargılama s.273

Üzerinde çalışılacak sağlıklı duygular (s.275): Esneklik ve Hareket s.278, Bağışlama s.275, Huzur

Üzerinde çalışılacak renkler (s.293): Turuncu s.303, Kırmızı s.296, Beyaz s.294

Dirsekler

Olası Etmenler

Cansızlık, sınırlandırma, bezginlik, öfke, kıskançlık. Kendi gereksinimlerinizi bilmemek. Bedensel ve akılsal katılık; yaşamın tümüyle çaba ve güçlük olduğuna inanmak. Yön duygusunu yitirmek.

Sağ Dirsek

Başkalarının sizi itip kaktığını, dirsekleyip dürttüğünü hissetmek. İnsanların yaşamınıza karışması. Alaya alındığınızı, kullanıldığınızı, dolandırıldığınızı, yıldırıldığınızı, işkence

gördüğünüzü hissetmek. Geçmiş acı ve öfkelere sapsanmak.

Sol Dirsek

Destek görmediğinizi, zayıf düştüğünüzü hissetmek. Başkalarına fazlasıyla bağlı olmak. Karar vermekte güçlük. Gergin ve bitkin hissetmek. Ya aşırı duygusal davranmak ya da duyguları bastırmak.

Çare

Şöyle deyin: "Kutsal İyileşme Bilinci; bütün cansızlık, zorlama, zayıflık, gerilim, acı ve öfkeyi, ayrıca bu rahatsızlıkta payı olan tüm bakış açılarını, dokuları ve olumlu ya da olumsuz yüklemeleri kollarımdan uzaklaştır." Bir değişiklik hissedene dek "TEMİZ" sözcüğünü yineleyin.

Kırk beş saniye boyunca ellerinizi ovuşturun. Ellerinizi açın. Avuçlarınızda yeşil bir enerji topu durduğunu gözlerinizin önüne getirin. Elinizi sorunlu dirseğinize koyun. Yeşil ışığın dirseğinize girerek sizi iyileştirdiğini kafanızda canlandırın. İki, üç dakika boyunca ya da hafiflediğinizi hissedene dek "İyileştir, onar, yenile şimdi," sözünü yineleyin.

Şöyle deyin: "Kutsal İyileşme Bilinci; kendime güvenmem, izleyeceğim belirgin bir yön bulmam ve desteklendiyimi, güçlü ve özgür olduğumu hissetmem için bana yol göster. Teşekkürler."

Şöyle deyin: Kutsal İyileşme Bilinci; lütfen dirseklerimi, kollarımı, ellerimi ve kemiklerimi en güçlü, esnek ve sağlıklı duruma getir. Teşekkürler."

Ayrıca bkz. Kollar.

Üzerinde çalışılacak sağlıksız duygular (s.247): Hüsrans s.258, Öfke s.264, Kıskançlık s.261

Üzerinde çalışılacak sağlıklı duygular (s.275): Esneklik ve Hareket s.278, İnanç s.281, Fark etme s.279, Güven s.284

Üzerinde çalışılacak renkler (s.293): Yeşil s.304, Sarı s.301, Gümüş s.295

Olası Etmenler

Utanç, suçluluk, korku, öfke, kınama ve üzüntüye takılıp kalmak. Güçlü kararlar alamamak. Kendini savsaklamak. Çözülmemiş çocukluk sorunları ve sık sık kendini baltalamak. Bunaltı ve gerginlik. Kendini açıkça dile getirememekten usanmak.

Çare

Dişlerinize odaklanın; gözlerinizi yumun. Dişlerinizdeki tüm yoğunlukları ya da toksinleri temizleyebilen küçük bir elektrik süpürgeyi varlığını varsayın. Yoğun, ağır enerjilerin dişlerinizden çıkışını gözlemleyin.

Şöyle deyin: "Kutsal İyileşme Bilinci; bütün utanç, suçluluk, korku, savsaklama, kınama, öfke ve üzüntü duygularını, ayrıca bu rahatsızlıkta payı olan tüm bakış açısı, doku ve olumlu ya da olumsuz yüklemeleri dişlerimden uzaklaştırmanı istiyorum." Bir değişiklik hissedene dek "TEMİZ" sözcüğünü yineleyin.

Dişiniz ağrıyorsa küçük parmağınızın ucuyla baş parmağınızın ucuna dokunun ve öbür parmaklarınızı dümdüz açın. Bunu kendinizi daha iyi hissedene dek on-on beş dakika boyunca iki elinizle de yapın.

Güzel, sedef rengi bir nesnenin her bir dişinize yerleştiğini kafanızda canlandırın. Bu nesne dişlerinizi yenilemeye başlıyor ve onları daha güçlü, sağlıklı yapıyor.

Şöyle deyin: "Kutsal İyileşme Bilinci; lütfen daha doyumlu bir yaşam sürmemi sağlayan iyileştirici, güçlü ve kusursuz kararlar almama, kendi bilgeliğimi dinlememe yardım et. Teşekkürler."

Şöyle deyin: "Kutsal İyileşme Bilinci; lütfen dişlerimi, diş etlerimi iyileştirip yenileyerek en sağlıklı ve canlı duruma getir."

Üzerinde çalışılacak sağlıklı duygular (s.247): Utanç s.272, Suçluluk s.269, Korku s.262, Öfke s.264

Üzerinde çalışılacak sağlıklı duygular (s.275): Masumluk s.281, Bağışlama s.275, Huzur s.280, Özgürlük s.284

Üzerinde çalışılacak renkler (s.293): Beyaz s.294, Mavi s.298

Diş Etleri

Olası Etmenler

Kendinizden ve kararlarınızdan kuşkuya düşmek. Tasarıları gerçekleştirmemek, ertelemek ya da çabucak bir kenara bırakmak. Aşırı ilgi istemek ya da bencillik. Değişmeye yanaşmamak. Sıkışıp kalmak, ürkmek ve sabırsız, güvensiz, kuşkucu olmak.

Çare

Gözlerinizi yumun. Diş etlerinize odaklanın. Kızıl bir ışık demetinin diş etlerinizin içine işleyerek önüne çıkan tüm enfeksiyon, sıkışıklık ya da yoğunluğu temizlediğini canlandırın kafanızda. Diş etlerinizde tatlı bir ürperti bile hissedebilirsiniz.

Şöyle deyin: "Kutsal İyileşme Bilinci; tüm ertelemeyi, kararsızlığı, kendini baltalamayı, bencilliği ve durağanlığı, ayrıca bu rahatsızlıkta payı olan bütün bakış açısı, doku ve olumlu ya da olumsuz yüklemeleri diş etlerimden uzaklaştırmanı istiyorum." Bir değişiklik hissedene dek "TEMİZ" sözcüğünü yinleyin.

Beyaz bir ışığın diş etlerinizin içine işlediğini, onları arındırıp yenilediğini gözlerinizin önüne getirin.

Yüzünüze, diş etlerinize masaj yapın. Parmak uçlarınızı ağzının üzerine yerleştirip diş etlerinizi hissedin. Yaklaşık altmış saniye boyunca onları ovalayın. (Parmaklarınızla masaj yapmak zorsa parmak eklemlerinizi kullanabilirsiniz.

Sertçe ovun, ama kendinizi incitmeden. Otuz saniye dinle- nin. Sorun yoksa kırk beş saniye daha ovun. Sonra parmak uçlarınızı dudığınız altına, alt diş etlerinizin üzerine yerleş- tirin. Tedaviyi yineleyin.

Şöyle deyin: “Kutsal İyileşme Bilinci; güçlü kararlar al- mam, tasarılarımı gerçekleştirmem, dirençli olmam, kendi- mi olumlu değişim ve dönüşümlere açmamda bana yol gös- ter. Teşekkürler.”

Şöyle deyin: “Kutsal İyileşme Bilinci; lütfen diş etlerimi ve dişlerimi en sağlıklı ve canlı duruma getir.”

Üzerinde çalışılacak sağlıksız duygular (s.247): Hüsrân s.258, Korku s.262, Sıkışmışlık s.268

Üzerinde çalışılacak sağlıklı duygular (s.275): Duruluk s.278, Güven s.284, Huzur s.280, Neşe s.283

Üzerinde çalışılacak renkler (s.293): Kırmızı s.296, Be- yaz s.294, Mavi s.298

Dizler

Olası Etmenler

Denetim, suçlama, yargılama, öfke, dargınlık, hüsrân, katılık. Sıkışmış hissetmek. Geçmişten bir kişi, konu ya da olayla başa çıkmakta güçlük. Karmaşa. Askıya alınmış arzu- lar ve gerçekleştirilmemiş düşler. Çözülmemiş aile sorunları. Karar almakta ve kendini vermekte güçlük. İlerleme korku- su. Olacakları önden bilmeden edememek.

Sağ Diz

Baba, kardeş, amca vb gibi yaşamınızdaki önemli bir er- kekle sorunlar. Kariyerinizde ilerleme güçlükleri. Kısıtlı dü- şünmek. Başarısızlık korkusu. *Yaşamımda nerelerde katıyım,* diye kendinize sormak.

Sol Diz

Anne, kardeş, teyze vb gibi yaşamınızdaki önemli bir kadınla sorunlar. Geçmiş üzüntü, acı ve kayıplara saplanıp kalmak. Kurban gibi hissetmek. Sürekli eleştiri. Kendinizi geri tutmak.

Çare

Ayağa kalkın. Kendinize şu soruları yöneltin:

Hem kendimi hem de başkalarını denetlemeyi, suçlamayı ve yargılamayı bırakmaya gönüllü müyüm?

Güven, sevgi ve kararlılıkla ilerleme izni veriyor muyum kendime?

Yanıtınız evetse tüm korku, suçluluk ve katılıktan kurtulduğunuzu kafanızda canlandırın. Ağır denetim halatlarını kesip özgür kaldığınızı, bedeninizin çeşitli yerlerindeki korku taşlarını alıp denize fırlattığınızı getirebilirsiniz gözlerinizin önüne.

Şöyle deyin: "Kutsal İyileşme Bilinci; bütün suçluluk, yargılama, korku, öfke, incinme, kayıp, üzüntü ve katılığı, ayrıca bu rahatsızlıkta payı olan tüm bakış açısı, doku ve olumlu ya da olumsuz yüklemeleri dizlerimden uzaklaştırmanı istiyorum." Bir değişiklik hissedene dek "TEMİZ" sözcüğünü yineleyin.

Kendinize sorun: *Şimdi ne gibi olanaklarım var?* Sınırsız seçenek, esneklik, akış ve doyumla dolu bir yaşam canlandırın kafanızda. İleri doğru bir adım atın. Özgürlük, güç deneyimini gerçekten yaşamak için kendinize izin verin ve bu anla akın. Derin soluklar alarak genişleme deneyiminin tadını gerçekten çıkarın.

Şöyle deyin: "Kutsal İyileşme Bilinci; lütfen daha derin farkındalık, esneklik, kesinlik ve özgürlük duygusu ver bana. Eylemlerimin sorumluluğunu almamı, kendimi olağanüstü yeni olanaklara ve yaşam deneyimlerine açmamı sağla. Teşekkürler."

Ardından oturup ellerinizi ovuşturun. Ellerinizdeki ısıyı

ve karıncalanma duygusunu hissedin, onlardan güçlü bir yeşil ışık demeti çıktığını gözlerinizin önüne getirin. Ellerinizi dizlerinizin üzerine koyun ve yeşil ışık demetinin dizlerinizin içine işleyerek tüm sıkışıklıkla yoğunluğu temizlediğini, onları yenilediğini hissedin. Sürecin bittiğini hissedene dek ellerinizi dizlerinizin üzerinde tutun.

Söyle deyin: “Kutsal İyileşme Bilinci; lütfen dizlerimi iyileştirip yenileyerek en güçlü, esnek ve sağlıklı duruma getir.”

Üzerinde çalışılacak sağlıksız duygular (s.247): Öfke s.264, Denetim s.253, Eleştiri s.255, Dargınlık s.252, Sıkışmışlık s.268

Üzerinde çalışılacak sağlıklı duygular (s.275): Esneklik ve Hareket s.278, Yürekendirme s.287, Özgüven s.284, Huzur s.280, Bağışlama s.275

Üzerinde çalışılacak renkler (s.293): Yeşil s.304, Pembe s.300, Turuncu s.303

Eklemler

Olası Etmenler

Geçmişin acılarını – özellikle suç, dargınlık ve öfkeyi – bastırmak. Yetersizlik duygusuna saplanıp kalmak: Yeterince para, sevgi, mutluluk, neşe ve olanak vb bulunmadığını düşünmek. Sıkışmış hissetmek. Kendinizi ve başkalarını eleştirmek. Engellenmiş hareketler.

Çare

Gözlerinizi yumun. Size sorun çıkan eklemimize yoğunlaşın. Kendinize şunları sorun:

Esnekleşmemi, ilerlememi engelleyen ne?

Sınırlar ve yoksunluklar konusunda neden başkalarının düşüncelerine kayıyorum?

Bırakın bedeniniz size yanıt versin. Soru sorarken ne kadar gevşer, soluk alırsanız yanıtlar da o kadar belirgin olur. Sınırlar ve yoksunluk konusunda görüşlerinizi değiştirmeniz, esneklik ve akış konusunda bilgilerinizi genişletmeniz gerekebilir.

Şöyle deyin: Kutsal İyileşme Bilinci; bütün tıkanıklık, sınırlandırma, yoksunluk inancı, bastırılmış duygular, suçluluk ve öfkeleri, ayrıca bu rahatsızlıkta payı olan tüm bakış açısı, doku ve olumlu ya da olumsuz yüklemeleri eklemelerimden uzaklaştır.” Bir değişiklik hissedene dek “TEMİZ” sözcüğünü yineleyin.

Elinizde, içinde iyileştirici yağ bulunan minik bir şişe tuttuğunuzu düşünün. Bu yağı eklemelerinize dökün. Eklemelerinizin içine işleyen yağın işleklik ve esneklik sağladığını gözlemleyin. O eklemi ağrısız ve sıkıntısız kıvılcıktan nasıl bir duygu olacağını düşünün. Ardından eklemesini oynatarak aradaki farkı görün.

Şöyle deyin: “Kutsal İyileşme Bilinci; lütfen esneklik, hareket duyguları ve sevgi, mutluluk, neşe akışı ver bana. Kolayca ve zarifçe yol almamı sağla. Teşekkürler.”

Şöyle deyin: “Kutsal İyileşme Bilinci; lütfen eklemelerimi iyileştirip yenileyerek en güçlü, esnek ve sağlıklı duruma getir.”

Üzerinde çalışılacak sağlıksız duygular (s.247): Suç s.269, Öfke s.264, Sıkışmışlık s.268, Eleştiri s.255

Üzerinde çalışılacak sağlıklı duygular (s.275): Bağışlama s.275, Huzur s.280, Saygı s.285, Destek s.277

Üzerinde çalışılacak renkler (s.293): Yeşil s.304, Pembe s.300, Turuncu s.303

Olası Etmenler

Yaşamın üstesinden gelememek. Sürekli "Bunlarla başa çıkamıyorum," demek. Kendiniz dışında herkese yardım eli uzatmak. Kasılma ve yumruk sıkma sorunları. Romatizmalı ellere yol açan aşırı eleştiri ve kaygı. Aşırı sıkı kavrayan ellere yol açan gelecek kaygısı ve yaratıcılık beceresine inanmamak. İyileştirici eller başkalarını iyileştirmeye eğilimlidir; ama dünyayı kurtaramaz; karşılarındaki insanın ancak buna açık olması durumunda yaşamına katkıda bulunabilirler.

Sağ El

Pek çok insan için başat, yaratıcı el. Yitik, yaratıcılıktan yoksun, gelecek için kaygılı hissetmek. Bocalama ve hüsrana deneyim eri. Çalışma, para kazanma, aileyi besleme becerisinden kuşkulanan. Sağ eliniz, her zaman başvurduğunuz kişi diye gördüğünüz biri konusunda düş kırıklığı ya da ihanet duyguları. Yardım edip güven duymaya karşın reddedilme.

Sol El

Kadınları enerjiyi barındırır. Aile, anne, kız kardeş, karı, kız ve benzeriyle ilgili acılara saplanıp kalma. Kendinize nasıl bakacağınızı, açık bir yön ya da yol bulacağınızı bilemez durumda, yalıtılmış ve yalnız hissetmek. İpleri ele alıp durumların üstesinden gelmek ve bunlardan alınan derslerle daha güçlü, daha deneyimli olmak yerine yaşama direnmek ve yardım beklemek.

Çare

Avuçlarınız, hem Kutsal İyileşme Enerjisi'ne hem de kendi bedeninizin iyileştirici enerjisine erişebilir. Bedeninizin doğal iyileştirme enerjisini etkinleştirmek için avuçları-

nızı birbirine sürtün. Ardından onları birbirlerine yakın tutarak karıncalanmayı hissedin.

Şöyle deyin: “Kutsal İyileşme Enerjimi etkinleştir.”

Avuçlarınızda etkinleşen o altın rengi, iyileştirici ışığı gözlerinizin önüne getirin. Bütün elinizin içine işleyen, kanınızdaki tüm tıkanıklıkları ve toksinleri temizleyerek elinizi yenileyen bu parlak ışığı gözlemleyin.

Şöyle deyin: “Kutsal İyileşme Bilinci; ellerimde taşıdığım bütün kaygı, katılık, denetim, direnç, yalnızlık, yalıtılmışlık ve gerilimi, ayrıca bu rahatsızlıkta payı olan tüm doku, bakış açısı ve olumlu ya da olumsuz yüklemeleri temizle.” Bir değişiklik hissedene dek “TEMİZ” sözcüğünü yinелейin.

Olası sıkışıklıkların giderilmesini sağlamak için ellerinizi sallayın ya da bir, iki dakika ovun.

Parmaklarınızı kenetleyerek avuçlarınızı yapıştırın. İyileşme enerjisinin güçlenip ellerinizi yenilemesine izin vererek birkaç dakika böylece durun.

Şöyle deyin: “Kutsal İyileşme Bilinci; lütfen eylemlerimin sorumluluğunu almamı, her şeyin altından kolayca ve zarifçe kalkmamı sağla. Deneyimlerimden dersler çıkarmama, güçlenmeme yardım et. Teşekkürler.”

Elleriniz ne kadar esnek, gevşekse bedeniniz de o kadar sağlıklıdır. Eller, bedendeki tüm organlarla ilintili birçok meridyen noktası barındırır.

Şöyle deyin: “Kutsal İyileşme Bilinci; lütfen ellerimi, parmaklarımı ve bileklerimi en sağlıklı, güçlü ve esnek duruma getir.”

Üzerinde çalışılacak sağlıklı duygular (s.247): Denetim s.253, Sıkışmışlık s.268, Korku s.262, Hüsrân s.258

Üzerinde çalışılacak sağlıklı duygular (s.275): Esneklik ve Hareket s.278, Özgürlük s.284, Güven, Doyum s.277

Üzerinde çalışılacak renkler (s.293): Pembe s.300, Altın Sarısı s.293, Yeşil s.304

Olası Etmenler

Yer değiştirme güçlüğü. Üzüntü, kayıp, utanç, keder, depresyon duyguları. Çocuklar ya da doğumla ilgili suç veya korkular taşımak. Kadınsılığınızı yitireceğinizden ya da çocuk doğurmak için çok yaşlanacağınızdan korkmak.

Çare

Fallop tüplerinize odaklanın. Onları görebilseydiniz temiz ve sağlıklı mı olurlardı yoksa tıkalı ve sağlıksız mı? Kendinize şu soruları sorun:

Neyin olmasını engelliyorum?

Kadınsılığım konusunda kendimi nasıl hissediyorum?

Sağlıklı bir aile yaratma yeteneğim ve yaşlanma konusunda başkalarının olumsuz görüşlerini neden paylaşıyorum?

Yaşamımda nereye sıkıştım?

İlerlemek için ne gibi kararlar almalı, eylemlere geçmeli ya da adımlar atmalıyım?

Doğru soruları sorarak sıkışmış ya da durağan enerjiden kendinizi kurtarabilirsiniz.

Turuncu ışık demetine odaklanın. Işığın, fallop tüplerinizde ilerleyip önüne çıkan tüm tıkanıklıkları ve yıpranmaları giderdiğini gözünüzün önüne getirin. Sonra fallop tüplerinizden geçen ve onları tümüyle sağlıklı, canlı yapan sarı ışık demetine odaklanın.

Çocuk doğurmak istiyorsanız kendinize daha verimli, yaratıcı ve kadınsı olma izni verin.

Çocuk sahibi olmak istiyor, ama doğuramıyorsanız bu deneyimde size destek veremeyen bedeninizi bağışlayın. Üreme sisteminizle bağlantı kurun ve onu pembe sevgi ışıklarıyla çevreleyin. Kutsal Bilinç'ten başka yollarla size çocuk kazandırmasını isteyin.

Şöyle deyin: "Kutsal İyileşme Bilinci; bütün sıkışıklık, yalnızlık, utanç, keder, depresyon ve yitiklik duygularını, ayrıca bu rahatsızlıkta payı olan tüm bakış açıları, dokular ve olumlu ya da olumsuz yüklemeleri fallop tüplerimden uzaklaştırmanı istiyorum. Teşekkürler." Bir değişiklik hissedene dek "TEMİZ" sözcüğünü yineleyin.

Şöyle deyin: "Kutsal İyileşme Bilinci; yaşamda kolayca ilerlememe, kadınsı doğamı bütünüyle sergilememe, yaratıcılığımınla bağlantı kurmama, gençlik, tazelik ve canlılık duygularımı geri kazanmama yardım et. Teşekkürler."

Şöyle deyin: "Kutsal İyileşme Bilinci; lütfen fallop tüplerimi ve ilgili tüm organlarımı en güçlü, canlı ve sağlıklı duruma getir. Teşekkürler."

Üzerinde çalışılacak sağlıksız duygular (s.247): Üzüntü s.259, Utanç s.272, Depresyon s.254, Dargınlık s.252, Sıkışmışlık s.268

Üzerinde çalışılacak sağlıklı duygular (s.275): Bağışlama s.275, Onur s.283, Huzur s.280, Şefkat s.286

Üzerinde çalışılacak renkler (s.293): Turuncu s.303, Mor s.299, Gümüş s.295, Sarı s.301

Göğüs

Olası Etmenler

Göğsünüzde bir yük taşıyormuş gibi bir ağırlık yaşamak. Fazla karşılık beklemeden kendinizi ve enerjinizi başkalarına aşırı adamak. Güçsüz, bitkin, boş, korkak, kaygılı ve yıpranmış hissetmek. Duygularınızı açığa vurmakta güçlük çekmek. Kendinizi güvende hissetmek için başkalarını ya da olayları denetlemeye çalışmak ve bunun sonucunda sınırlanma, baskılanma duygularına kapılmak. Özgüven, doğaçlama ve yaratıcılık yoksunluğu.

Çare

Oturun ya da uzanın. Yavaşça ve derin soluklar alarak bedeninizin tümüyle gevşemesini sağlayın. İyileştirici bir turuncu sıvının içinde banyo yaptığınızı kafanızda canlandırın. Bırakın bedeniniz yumuşasın, bu deneyimin tadını çıkarın. Göğsünüzün ortasında bir huni olduğunu düşünün ya da hissedin.

Şöyle deyin: "Kutsal İyileşme Bilinci; tüm yükleri, güçsüzlüğü, öz saygı yoksunluğunu, duygu baskılamalarını, kaygı ve korkuyu, ayrıca bu rahatsızlıkta payı olan bütün bakış açıları, dokuları ve olumlu ya da olumsuz yüklemeleri göğsümden uzaklaştır." Bir değişiklik hissedene dek "TEMİZ" sözcüğünü yineleyin.

Şöyle deyin: "Şimdi bedenimde ağırlık, yıpranma, enfeksiyon ya da gerginlik yapan tüm hücrelerin bu huniden geçerek mor bir ateşte yanmalarını sağlıyorum."

Bedeninizden yükselen ağır, zehirli enerjinin huniden geçip mor ateşe aktığını gözlemleyin. Sol elinizin baş parmağınızı kullanarak sağ avucunuzda, orta ve yüzük parmaklarınız arasında bulunan yeri usulca ovun. Bu hafif masajı dairesel hareketlerle bir iki dakika boyunca sürdürün. Ovalama süresince derin, yavaş soluklar alın; içinizi oksijenle doldurun ve ardından bütün kirleri göğsünüzden, ciğerlerinizden çıkarıp atın. Aynı masajı sol elinize uygularken de bunu yapın.

Şöyle deyin: "Kutsal İyileşme Bilinci; lütfen kolay, özgür ve hem yaratıcılık hem de sevgi dolu bir yaşam sürmem için bana yol göster. Yüreğimde ve ruhumda huzur bulmama yardım et. Teşekkürler."

Şöyle deyin: "Kutsal İyileşme Bilinci; lütfen göğsümü, ciğerlerimi ve kalbimi en sağlıklı ve güçlü duruma getir. Teşekkürler."

Üzerinde çalışılacak sağlıksız duygular (s.247): Kaygı s.262, Denetim s.253, Öz saygı yoksunluğu s.266

Üzerinde çalışılacak sağlıklı duygular (s.275): Huzur s.280, Gevşeme s.280, Güven s.284, Özgürlük s.284

Üzerinde çalışılacak renkler (s.293): Turuncu s.303, Turkuvaz s.303, Altın Sarısı s.293

Göğüs Kafesi

Olası Etmenler

Sıkışma, ezilme duyguları. Tasarıları baltalayan özgüvensizlikten tükenme noktasına gelmek. Korku, sınırlandırma ve denetim üzerine kurulmuş yaşamsal yapılar.

Çare

Ellerinizi ovuşturun. Avuçlarınızda bir karıncalanma hissedince ellerinizi göğüs kafesinizin üzerine yerleştirin. Sağ elinizden olağanüstü güzellikle, iyileştirici yeşil ışık demetleri; sol elinizden arındırıcı beyaz ışık demetleri çıktığını düşünün. Her soluk alışınızda göğüs kafesinizi bu iyileştirici, yenileyici ışıklarla doldurmaya odaklanın. Her soluk verişinizde tüm gerginlik ve yoğunluğu uzaklaştırmaya yoğunlaşın. Yeni olasılıkları kucaklayın.

Şöyle deyin: "Kutsal İyileşme Bilinci; lütfen bütün sıkışmışlık, korku, denetim, yüklenme, sınırlandırma duygularını ve kendimi yetersiz görüp baltalama alışkanlıklarımı, ayrıca bu rahatsızlıkta payı olan tüm bakış açısı, doku ve olumlu ya da olumsuz yüklemeleri göğüs kafesimden uzaklaştır." Bir değişiklik hissedene dek "TEMİZ" sözcüğünü yineleyin.

Şöyle deyin: "Kutsal İyileşme Bilinci; lütfen içten, özgür ve esnek doğamı ortaya çıkarmama yardım et. Yaşama bakış açımda ve düşünce biçimimde yeni yollar bulmamı, tüm kuşkuları inanç ve özgüvene dönüştürmemi sağla. Teşekkürler."

Şöyle deyin: "Kutsal İyileşme Bilinci; lütfen göğüs kafesimi iyileştirip yenileyerek en sağlıklı ve canlı duruma getir."

Üzerinde çalışılacak sağlıksız duygular (s.247): Sıkış-

mışlık s.268, Öz saygı yoksunluğu s.266, Korku s.262, Denetim s.253

Üzerinde çalışılacak sağlıklı duygular (s.275): Özgürlük s.284, Güven s.284, Duruluk s.278

Üzerinde çalışılacak renkler (s.293): Beyaz s.294, Yeşil s.304, Sarı s.301

Göğüsler

Olası Etmenler

Başkalarına bol keseden dağıttığınız şefkatli, korumacı sevginin size verilmemesi. Başkalarından sevgi ve destek almayı hak etmediğinizi düşünmek.

Sağ Göğüs

Yerinde duramamak, hep meşgul olmak. İşkoliklik eğilimi. Hayır diyememek. Bir şeyler yapmazsanız göğün başınıza yıkılacağını sanmak. Herkesi mutlu etmeye çalışırken her yönden hüsrana uğramak. Bazen bir köleyi andırmak. Sıklıkla kendinizi kurban gibi hissetmek. *Niye tüm bunlar benim başıma geliyor*, diye sormak. Çocukluğunuzdaki aile sıkıntılarınıza takılıp kalmak. Başkalarından bunalmak, onlara karşı kendini güçsüz hissetmek. Dağıtmamak için aşırı denetimli olmaya çabalamak. Kolayca yıkıcı ilişkilerin tuzağına düşmek. Erkeklerle ve onların yol açtığı sorunlara karşı sık sık öfkeye kapılmak. Başarısız ilişkilerin üzüntüsü. Ebeveynlerin çocuklarıyla hak ettikleri ilişkiyi kuramamaktan ötürü incinmeleri ve düş kırıklığına uğramaları.

Sol Göğüs

Sevgi, şefkat ve nezaket görme hakkınız ve kadınsılığınızla bağlantıyı yitirmek. Her şeyin üstesinden tek başınıza gele-

bileceğinize, başkalarının yardımına gerek duymadığınızınza inanmak. Kendinizi sorumluluklara boğup sınırlarınızı zorlayınca kaygılı ve tükenmiş hissetmek. Belirgin sınırlar çekememek. Reddedilme, utanç, düş kırıklığı, güvensizlik ve korku duygularına saplanmak. Herkes ve her şey konusunda sürekli kaygılanmak. Başkalarını hoşnut etmek ve hoşlanılmak için derin arzular beslemek. Geçmişte yaşamak ve pişmanlık.

Çare

Göğüslerinize odaklanın. Onlara sevgi, değer veriyor ve bakım yapıyor musunuz? Yoksa onları eleştiriyor, alay konusu mu ediyorsunuz; ya da göğüslerinizde düş kırıklığı, incinme ve utanç duyguları mı taşıyorsunuz? Aynanın önünde durun, üstünüzü çıkarın ve göğüslerinize bakın. Tüm eleştirileri bir kenara bırakmaya, onları yeni bir sevgi ve değerbilirlik bakış açısıyla görmeye odaklanın. Tüm yoğunluk, enerji hançeri, zincir ya da suistimalleri ellerinizle göğüslerinizden çekip çıkarın ve düşsel ateşe atın. Göğüslerinizde rahatlık ve hafiflik hissedene dek bütün bu duygulardan arının.

Şöyle deyin: “Kutsal İyileşme Bilinci; sertlik, düş kırıklığı, kendi gereksinimlerimi görememek, reddedilme duygusu, yorgunluk, yitklik ve kurbanlık duygusunu, ayrıca bu rahatsızlıkta payı olan tüm bakış açıları, dokular ve olumlu ya da olumsuz yüklemeleri göğüslerimden uzaklaştır kurtar.” Bir değişiklik hissedene dek “TEMİZ” sözcüğünü yineleyin.

Göğüslerinizi avuçlayın ve yeşil, canlandırıcı, onarıcı ışığı onların içine göndermeye yoğunlaşın. Ardından göğüslerinizi sevmeye, onlara ilgi göstermeye odaklanarak kendinizi kucaklayın.

Şu cümleyi tamamlayın: “Göğüslerimi seviyorum; çünkü ...”

Göğüslerinizi sevmek için değişik nedenleri onlara söyleyerek bunu beş kez yineleyin. Herhangi bir şey olabilir bunlar:

*Göğüslerim bana zevk veriyor.
Bana kendimi kadınsı hissettiriyor.
Onlarla çocuk bakabilirim.*

Şöyle deyin: "Kutsal İyileşme Bilinci; lütfen kendimi sevmemi, dinlememi ve beslememi sağla. Yaşamda dengeli bir görüntü çizmeme, iç gücümü arttırmama yardım et ve kendim olmam için gereken özgürlüğü ver. Teşekkürler."

Yalnızca bir dakikalığına bile olsa her gün sevgi ve ilgi dolu bir şey yapın. Kendinize gülümseyin, iltifat edin; dinle- nin, kitap okuyun, dans edin ya da canınız ne istiyorsa onu yapın.

Şöyle deyin: "Kutsal İyileşme Bilinci; lütfen göğüslerimi ve ilgili tüm organlarımı en sağlıklı ve güçlü duruma getir. Teşekkürler."

Üzerinde çalışılacak sağlıksız duygular (s.247): Sıkış- mışlık s.268, Korku s.262, Eleştiri s.255, Reddedilme s.267, Saldırı s.255, Denetim s.253, Yargılama s.273, Suçluluk s.269, Öz saygı yoksunluğu s.266

Üzerinde çalışılacak sağlıklı duygular (s.275): Bağışlama s.275, Destek s.277, Masumluk s.281, Güven s.284, Sevgi s.286

Üzerinde çalışılacak renkler (s.293): Yeşil s.304, Pembe s.300, Altın Sarısı s.293, Turuncu s.303

Gözler

Olası Etmenler

Çevrenizde gördüklerinizi beğenmemek. İnsanlardan, olaylardan kuşku duymak. Engeller, sınırlar görmek. Farklı olmayı istemek. Yaşlanmaya kafayı takmak. Yaşama olumsuz bir bakış açısıyla bakmak. Sıkışmış hissetmek. Her şeyi tek

bir yön ya da bakış açısından görmek. Gelecekte çekinmek. Başkalarının sahip olduklarını istemek.

Sağ Göz

Verimlilik ve varsılığın akışını engellemek. İlişkilerinizde sorunlar yaşamak. Durumları nasıl değiştirebileceğinizi görememek. Takılıp kaldığınız geçmiş acıları geleceğe yansıtmak. Sorunlar için nedenler aramak, gerekçeler uydurmak. Kendinizden ve başkalarından rahatsız olmak.

Sol Göz

Yaşamınızdaki iyi şeyleri görmekte güçlük. Varlığınızın yalnızca sorunlu ya da olumsuz bölümlerini görmek. Neşe, yaratıcılık, eğlence yoksunluğu çekmek. Yaşamın karmaşık, güç, sorunlu, çekişmeli olduğuna inanmak ve bu görüşe kanıt aramak. Acı, yoksunluk ve sınırlara odaklanmak. Korku, gerginlik ve kaygılara sarılmak ve yaşamın size olanaklar sunacağına güvenmemek.

Çare

Görmek istemediğiniz şeyler mi var? Örneğin bir yakınınızın acı ya da mutsuzluk çektiğini mi görüyorsunuz? Onları mutlu etmek için çırpınıp duruyor; ardından durum değişmediğinden kendinizi umutsuz ve yenilgiye mi uğramış hissediyorsunuz? Görme duyunuzu geliştirmek istiyorsanız görmek istemediklerinize değil, sizi mutlu eden, yaşamınıza güzellik katan şeylere odaklanmalısınız. Doğada yürüyüşlere çıkabilir, deniz kıyısına gidebilir, size esin veren insanlarla zaman geçirebilir ya da hem kağıt üzerinde hem de aklınızda güzel resimler çizerek yaratıcı olabilirsiniz.

Aydınlıkta dışarı çıkın. Gözlerinizi yumun. Avuçlarınızı gözlerinizin üzerine yerleştirin. Bırakın güneşin iyileştirici enerjisi gözlerinizi yenilesin. Günde iki, üç kez beş dakika boyunca bunu uygulayın.

Ellerinizi gevşetin. Gözlerinizi açıp gökyüzünün güzelim mavi ışık demetlerine bakın. Gökyüzü griyse mavi ışık pırıltılarının olduğu yerler arayın. Gözlerinizi yeniden yumun; mavi ışık demetlerinin göz kapaklarınızdan geçip tüm yoğunluk, yıpranma, tıkanma ve sertliği temizlediğini kafanızda canlandırın. Gözlerinizi gevşetin ve açmadan önce daha da yumuşatın.

Açın gözlerinizi. Nemlendirmek için otuz saniye boyunca sık sık göz kırpın. Görme duyurunuzu geliştirmek için gözlerinizin esnekliğini geliştirmelisiniz. Bakışlarınızı sola, sağa, yukarı ve aşağı dolaştırın. Sekiz, on kez uygulayın bunu. Bakışlarınızı sağa, sola, aşağı ve yukarı götürerek alıştırmayı yineleyin. Bunu da sekiz, on kez yapın. Katarakt sıkıntınız varsa çivit mavisi geçirgen gözlük takın ki gözleriniz ışığı özümseyip iyileşebilsin.

Şöyle deyin: "Kutsal İyileşme Bilinci; geçmişimdeki bütün öfke, kuşku, güvensizlik ve hüsrana temizle. Tüm gerilim, rahatsızlık, olumsuzluk, katılık, korku, engel ve yansıtılmış sorunlardan, ayrıca bu rahatsızlıkta payı olan bütün bakış açıları, dokular ve olumlu ya da olumsuz yüklemelerden kurtulmamı sağla." Bir değişiklik hissedene dek "TEMİZ" sözcüğünü yineleyin.

Şöyle deyin: "Kutsal İyileşme Bilinci; lütfen açıklık, güven, sabır, gevşeme, yumuşaklık, esneklik ve huzur ver bana. Teşekkürler."

Şöyle deyin: "Kutsal İyileşme Bilinci; lütfen gözlerimi ve ilgili tüm organlarımı en güçlü, sağlıklı ve esnek duruma getir. Teşekkürler."

Üzerinde çalışılacak sağlıksız duygular (s.247): Korku s.262, Gerginlik s.257, Kaygı s.262, Kıskançlık s.261, Hüsrana s.258

Üzerinde çalışılacak sağlıklı duygular (s.275): Duruluk s.278, Şefkat s.286, Huzur s.280, Bağışlama s.275

Üzerinde çalışılacak renkler (s.293): Mor s.299, Mavi s.298, Çivit Mavisi s.294, Menekşe s.299, Leylak s.297

Olası Etmenler

Tükenmiş, baskılanmış, umutsuz, kafası karışık, duygusuz, alıngan hissetmek. Bellek sorunları, korku, kararsızlık. Tehdit edilme duygusu. Karar verme güçlüğü. Sürekli düşünce değiştirmek.

Çare

Hipofiz bezinize odaklanın. Sol elinizin orta ve işaret parmaklarını alnınıza, kaşlarınızın arasına, "üçüncü göz" noktasına yerleştirin. Burası açık mı yoğun mu? Yoğunsa alnınızı gevşetin, mor (kaş çakrasının rengi) bir alevin ışığını kullanarak tüm gerginliği çözün. Ayrıca ellerinizi ovuşturarak da mor bir ateş yaratabilirsiniz. Bütün gerginliği çözmeyi amaçlayarak ellerinizi hipofizin hemen üzerine koyun. Ardından orta parmağınızla kaşlarınızın arasına usulca vurarak bu bölgeye masaj yapın.

Şöyle deyin: "Kutsal İyileşme Bilinci; tüm yorgunluk, duygusal kararsızlık, korku ve kafa karışıklıklarını, ayrıca bu rahatsızlıkta payı olan bütün bakış açısı, doku ve olumlu ya da olumsuz yüklemeyi hipofiz bezimden uzaklaştır." Bir değişiklik hissedene dek "TEMİZ" sözcüğünü yineleyin.

Derin soluklar alarak hipofiz bezinize yoğunlaşın; solgununuzu verirken tüm gerginlik ve baskıyı uzaklaştırın. Bu alıştırmayı üç, beş kez yineleyin.

Şöyle deyin: "Kutsal İyileşme Bilinci; lütfen kendimi daha güçlü, açık, canlı ve yaşam dolu hissetmeme yardım et. Belleğimi geliştir ve bana kararlılık, güven, huzur ver. Teşekkürler."

Sol elinizi kullanarak sağ baş parmağınızı kökten uca ovun, bu sırada hipofiz bezinizi etkinleştirmeye odaklanın. Hipofizi menekşe rengi ışıkla çevreleyin ve iyileştirici enerjinin yenilediğini gözlerinizin önüne getirin ya da hissedin.

Şöyle deyin: "Kutsal İyileşme Bilinci; lütfen hipofiz bezimi iyileştirip yenileyerek en sağlıklı ve canlı duruma getir."

Üzerinde çalışılacak sağlıksız duygular (s.247): Korku s.262, Depresyon s.254, Öz saygı yoksunluğu s.266

Üzerinde çalışılacak sağlıklı duygular (s.275): Huzur s.280, Duruluk s.278, Sevgi s.286, Öz güven s.284

Üzerinde çalışılacak renkler (s.293): Turuncu s.303, Sarı s.301, Çivit Mavisi s.294

Hipotalamus

Olası Etmenler

Dengesiz, gergin, kaygılı, alıngan hissetmek; duygusal olmak. Kutsal, manevi Kendi'nizden kopmak. Hem yaşamdaki konumunuz hem de gelecekle ilgili kafa karışıklığı, hüsrân.

Çare

Şöyle deyin: "Kutsal İyileşme Bilinci; lütfen hem akılsal hem de duygusal dengesizlikler, bütün korku, Kutsal'dan kopma, kafa karışıklığı ve hüsrânları, ayrıca bu rahatsız ıkta payı olan tüm bakış açısı, doku ve olumlu ya da olumsuz yüklemeleri hipotalamusumdan uzaklaştır." Bir değişiklik hissedene dek "TEMİZ" sözcüğünü yineleyin.

Şöyle deyin: "Kutsal İyileşme Bilinci; lütfen duygusal, akılsal ve ruhsal düzlemlerde dengeye, sağlığa kavuşmamı sağla. Yeni, daha mutlu, daha olumlu bir gelecek görüşü ver bana. Teşekkürler."

Hipotalamusunuzun onu etkinleştirip canlandıran pırlıtlı, altın rengi ışıkla dolduğunu gözünüzün önüne getirin.

Şöyle deyin: Kutsal İyileşme Bilinci; lütfen hipotalamusumu ve onu çevreleyen beynimi en sağlıklı ve canlı duruma getir."

Ayrıca bkz. Beyin.

Üzerinde çalışılacak sağlıksız duygular (s.247): Gerginlik s.257, Korku s.262, Hüsrân s.258

Üzerinde çalışılacak sağlıklı duygular (s.275): Gevşeme s.280, Huzur s.280, Duruluk s.278

Üzerinde çalışılacak renkler (s.293): Altın Sarısı s.293, Sarı s.301, Beyaz s.294

İncebağırsak

Olası Etmenler

Terk edilmiş, güvensiz, dikkati dağılmış, kırılğan, kafası karışmış, bunalmış hissetmek. Acımasızca kendini baltalamak, istekleri ertelemek. Dağılma, sıkışma, yitme duyguları. Karşılıksız sevgi acısı.

Çare

Şöyle deyin: Kutsal İyileşme Bilinci; bütün güvensizlik, terk edilmişlik ve kafa karışıklığından beni kurtarmanı istiyorum. Lütfen tüm oyalayıcıları, sıkışmışlığı, ertelemeyi ve kendimi baltalamaları, ayrıca bu rahatsızlıkta payı olan bütün bakış açısı, doku ve olumlu ya da olumsuz yüklemeleri incebağırsağımdan uzaklaştır." Bir değişiklik hissedene dek "TEMİZ" sözcüğünü yineleyin.

Şöyle deyin: "Kutsal İyileşme Bilinci; lütfen güvenlik, hafiflik, sağlık ve odak duyguları ver bana. Daha duru, kararlı ve dengeli olmama yardım et. Kendimi ve çevremdeki insanları hem sevmemi hem de değerli görmemi sağla. Teşekkürler."

Şöyle deyin: "Kutsal İyileşme Bilinci; lütfen incebağırsağımı iyileştirip yenileyerek en sağlıklı ve canlı duruma getir."

Ayrıca bkz. Bağırsaklar.

Üzerinde çalışılacak sağlıklı duygular (s.247): Sıkışmışlık s.268, Öz saygı yoksunluğu s.266, Korku s.262

Üzerinde çalışılacak sağlıklı duygular (s.275): Duruluk s.278, Özgürlük s.284, Özgüven

Üzerinde çalışılacak renkler (s.293): Turuncu s.303, Yeşil s.304, Kahverengi s.296, Sarı s.301

iskelet

Olası Etmenler

Kendini ve başkalarını yargılamak. Kandırılmış, kullanılmış, ihanete uğramış, terk edilmiş hissetmek. Sır tutmak; kendine ve başkalarına karşı dürüst olmamak.

Çare

Ne gibi sırlar saklıyorsunuz? Geçmiş dostluklarınızdan, ilişkilerinizden kalma hangi sorunları çözmediniz? Ya bu olanağı değerlendirip sorunlarınızı çözer, iyileşerek onları geride bırakırsınız; ya da geçmişe takılıp kalarak daha da kötüleşirsiniz. Kendinize karşı tümüyle dürüst olarak ve günlük tutarak ya da meditasyon yaparak sorunları çözebilirsiniz.

Gözlerinizi yumun ve bir iyileştirici kılavuzun size yardım etmesini isteyin. Onun varlığını hissettiğiniz ya da kendisini gördüğünüzde kılavuzdan sizi iyileşme odasına götürmesini isteyin. Odaya girince yere oturun ve sorunlarınız için öğüt ve yardım isteyin. Görebileceğiniz işaretlerle hemen ya da daha sonra gelecek iyileştirici mesajları almaya açık olun.

Şöyle deyin: "Kutsal İyileşme Bilinci; bütün ihanet, yalancılık, yargılama, çözümsüz sorun ve kandırmaları, ayrıca bu rahatsızlıkta payı olan tüm bakış açısı, doku ve olumlu ya da olumsuz yüklemeleri iskeletimden uzaklaştırmanı istiyorum." Bir değişiklik hissedene dek "TEMİZ" sözcüğünü yineleyin.

Geçmiş sorunlarınızdan kurtuldukça sakladığınız sırlar yok olacak, artık gücünüzü tüketmeyecektir.

Şöyle deyin: "Kutsal İyileşme Bilinci; lütfen duruluk, dürüstlük ve destek duyguları ver bana. Dürüstlük, açıklık ve doğrulukla güçlü bir yaşam sürmemi sağla. Teşekkürler."

İskeletinizi zümrüt yeşili ışık demetleriyle yıkadığınızı gözlerinizin önüne getirin. İskeletinizin ışık demetlerinin iyileştirici enerjisini özümseyerek güçlendiğini, yenilendiğini gözlemleyin.

Şöyle deyin: "Kutsal İyileşme Bilinci; lütfen iskeletimi iyileştirip yenileyerek en güçlü, esnek ve sağlıklı duruma getir."

Üzerinde çalışılacak sağlıksız duygular (s.247): Yargılama s.273, Öz saygı yoksunluğu s.266, Dargınlık s.252

Üzerinde çalışılacak sağlıklı duygular (s.275): Destekleme s.277, Fark etme s.279, İnanç s.281

Üzerinde çalışılacak renkler (s.293): Yeşil s.304, Pembe s.300, Mor s.299, Gümüş s.295

Kalçalar

Olası Etmenler

Aile sorunları, anlaşmazlıkları. Kullanılma, değersizleştirilme, öfke, aldatılma, kandırılma, düş kırıklığına uğratılma, uzaklaştırılma, yabancılaştırılma duyguları. Gerilim, hüsrana, suçluluk, yalnızlık ve aşırı sorumluluk. Onaylanmadığınızı, yararlanıldığınızı, yönlendirildiğinizi düşünmek.

Çare

Kalçalarınızda kimi, ya da neyi taşıyorsunuz? Kimin sorumluluğunu yükleniyorsunuz? Kimi destekliyorsunuz? Ayağa kalkıp kalçalarınızı sallayın. Bunu yaparken eski aile

inançlarını ve koşullandırmalarını silkelediğinizi düşünün. Kalçalarınızı sallamakta güçlük çekiyorsanız ellerinizle dairesel hareketlerle ovun.

Gözlerinizi yumun, önünüzde tüm yoğunluk ve olumsuz enerjiyi işleyen bir geri dönüşüm kutusu durduğunu kafanızda canlandırın. Ellerinizi kalçalarınıza sıkışan bütün olumsuzlukları - korku, hüsrana, suçluluk ve eski aile koşullandırmalarını - çekip alın; bu enerjileri dönüştürülecekleri kutuya atın. Kalçalarınızdan ağır enerjiler çektiğinizi hissedebilir ya da oradan grilik, duman, bıçak, üstelik insan imgeleleri bile çıktığını görebilirsiniz.

Şöyle deyin: "Kutsal İyileşme Bilinci; bütün aile sorunlarını, anlaşmazlıkları, çelişkili duygu, suçluluk, üzüntü, keder, öfke ve ihaneti, ayrıca bu rahatsızlıkta payı olan tüm bakış açısı, doku ve olumlu ya da olumsuz güdüleri kalçalarımın uzaklaştırmanı istiyorum." Bir değişiklik hissedene dek "TEMİZ" sözcüğünü yineleyin.

Yapabiliyorsanız müzik çalın ve göbek atarcasına kalçalarınızı sallayın. Bu deneyimin özgürlüğünü hissedin. Kalçalarınız dengeye kavuşup esnedikçe siz de yaşamda daha dengeli, esnek ve yaratıcı olursunuz.

Şöyle deyin: "Kutsal İyileşme Bilinci; lütfen huzur, duruluk, hoşnutluk, değerbilirlik, gevşeme ve dinginlik ver bana. Hem yaşamımda hem ailemde uyum, birlik ve destek sağla. Teşekkürler."

Şöyle deyin: "Kutsal İyileşme Bilinci; lütfen kalçalarımı iyileştirip yenileyerek en sağlıklı, dengeli ve esnek duruma getir."

Üzerinde çalışılacak sağlıksız duygular (s.247): Eleştiri s.255, Yargılama s.273, Hüsrana s.258, Sıkışmışlık s.268

Üzerinde çalışılacak sağlıklı duygular (s.275): Duruluk s.278, Huzur s.280, Doyum s.277, Fark etme s.279

Üzerinde çalışılacak renkler (s.293): Turuncu s.303, Yeşil s.304, Gümüş s.295

Olası Etmenler

Ağlama nöbetleri, kafa karışıklığı, rahatsızlık, hüsrân, cansızlık ve öfke. Hiçbir şeyi doğru yapamadığınızı düşünmek. Dünyadan kaçıp saklanmayı istemek. Çok farklı olduğunuza, kimsenin sizi anlamadığına inanmak. Başkalarının bakış açılarını görmekte güçlük çekmek. Tartışmalarda konumunuzu yobazca savunmak. Aşırı alınganlık, kırılğanlık.

Çare

Şöyle deyin: “Kutsal İyileşme Bilinci; tüm acı, rahatsızlık, hüsrân, kafa karışıklıkları ve cansızlıkları, ayrıca bu rahatsızlıkta payı olan bütün bakış açısı, doku ve olumlu ya da olumsuz yüklemeleri kalın bağırsağımdan uzaklaştırmanı istiyorum.” Bir değişiklik hissedene dek “TEMİZ” sözcüğünü yineleyin.

Şöyle deyin: “Kutsal İyileşme Bilinci; lütfen düşüncelerimi gerçekleştirme becerimi geliştir. Daha açık fikirli ve esnek olmamı, herkesin bireyselliğini ve yaratıcılığını benimsememi sağla. Teşekkürler.”

Şöyle deyin: “Kutsal İyileşme Bilinci; lütfen kalın bağırsağımı ve ilgili tüm organlarımı iyileştirip yenileyerek en sağlıklı ve canlı duruma getir.”

Ayrıca bkz. Bağırsaklar.

Üzerinde çalışılacak sağlıksız duygular (s.247): Gerginlik s.257, Hüsrân s.258, Öfke s.264, Yargılama s.273

Üzerinde çalışılacak sağlıklı duygular (s.275): Özgürlük s.284, Yüreklendirme s.287, Mutluluk s.282

Üzerinde çalışılacak renkler (s.293): Turuncu s.303, Sarı s.301, Kahverengi s.296, Mavi s.298

Olası Etmenler

Gerilim, mutsuzluk, reddedilme, suç, utanç, kuşku ve direnç yaşamak. Bir aile üyesi, eş, yakın dost ya da iş arkadaşıyla iletişim sorunları. Yaratıcılığınızı bastırmak. Arzularınızla düşlerinizi boşlamak. Kan hastalıklarına yol açabilecek ya da onları ilerletebilecek gerilimler ya da kalıtsal korkular taşımak. Beceriksizlik duyguları taşımak ve öz saygı yoksunluğu. Travma ya da kayıptan ötürü yaşamın anlamını yitirmesi. Çocuklarda çatışma ve destek görmeme durumları. Anne babanın tartışmaları ve kavgalarının sorumluluğunu almak.

Çare

Kanı temizlemek ve yenilemek için parlak kırmızıya odaklanın. Bu parlak kırmızı ışık demetinin, ayak parmaklarınızdan başlayarak bacaklarınıza, gövdenize, kafanıza uzanıp oradan yeniden aşağı yönelerek bütün bedeninizde dolaştığını hissedin. Kanın sıkıştığı ve özgürce akamadığı yerleri bulun. O bölgelerde rengin yoğunluğunu arttırın. Sıcaklık ya da karıncalanma hissedebilirsiniz. Bırakın kırmızı ışık demeti bir vakum gibi bulduğu tüm yoğunlukları içine çekip çözsün. Kollarınızda, ellerinizde ya da ayaklarınızdaki enerji tıkanmış gibiyse kanınızın hareketlenmesine ve akmasına yardım etmek için onları usulca sallayın.

Kan sorunlarından kurtulmak için bedeninizin o bölgesini sertçe ovalayabilir ya da bir saç fırçasıyla teniniz pembeleşip karıncalanana dek fırçalayabilirsiniz.

Şöyle deyin: "Kutsal İyileşme Bilinci; bütün gerilim, mutsuzluk, direnç, reddedilme, korku, üzüntü ve gerilimleri, ayrıca bu rahatsızlıkta payı olan tüm bakış açılarını, dokularını, olumlu ya da olumsuz yüklemeleri kanımdan temizlemeni istiyorum." Bir değişiklik hissedene dek "TEMİZ" sözcüğünü yineleyin.

Şöyle deyin: "Kutsal İyileşme Bilinci, lütfen başkalarıyla açıkça, doğrudan iletişim kurma becerimi güçlendir. Beni neşe, kahkaha, mutluluk ve huzura kavuştur. Kendimi ifade edebilmem için beni özgürleştir ve yaratıcılığımın serpilmesine izin ver. Teşekkürler."

Kanınızın ısısını kırmızı ışıkla yükseltip mavi ışıkla düşürerek uyandırmaya odaklanın. Bunu sekiz, on kez yapın. Önce ısıtıp sonra serinleterek tüm bedeninizi dolaşın.

Şöyle deyin: "Kutsal İyileşme Bilinci; lütfen kanımı en güçlü, sağlıklı ve saf duruma getir. Teşekkürler."

Üzerinde çalışılacak sağlıksız duygular (s.247): Reddedilme s.267, Suçluluk s.269, Utanç s.272, Korku s.262, Gerginlik s.257, Öz saygı yoksunluğu s.266

Üzerinde çalışılacak sağlıklı duygular (s.275): Bağışlama s.275, Neşe s.283, Şefkat s.286, Özgüven s.284

Üzerinde çalışılacak renkler (s.293): Kırmızı s.296, Mavi s.298, Menekşe s.299, Yeşil s.304, Çivit Mavisi s.294

Karaciğer

Olası Etmenler

Saldırganlık, öfke, suçluluk, korku, nedensiz hüsrân. Kendinizi cezalandırma, gelişiminizi baltalama isteği. Sürekli iç çelişki ve çatışma. Karar alma güçlüğü. Sürekli başkalarını kusurlu bulmak, suçlamak. Kurban gibi davranmaya, "zavallı ben" tavrı takınmaya eğilim göstermek. Başkalarının öğütlerine, önerilerine kulak asmamak. Bağışlamakta, geride bırakmakta güçlük çekmek. Uyuma, gevşeme, güvenme sorunları.

Çare

Ellerinizi ovuşturun, ardından önünüzde açık tutun. Avuçlarınızda yeşil ve sarı enerjiden bir top durduğunu can-

landırın kafanızda. Ellerinizi karaciğerinizin üzerine koyun ve bu enerji topunun organınıza işlediğini, onu arındırdığını; tüm zedeli doku, enfeksiyon, toksin, öfke, korku, hüsrân ve başka her türden olumsuzluğu temizlediğini gözlerinizin önüne getirin ya da hissedin.

Şöyle deyin: "Kutsal İyileşme Bilinci; bütün saldırganlık, öfke, korku, kararsızlık, suçluluk, kınama ve nedensiz hüsrânları, ayrıca bu rahatsızlıkta payı olan tüm bakış açısı, doku ve olumlu ya da olumsuz yüklemeleri karaciğerimden uzaklaştırmanı istiyorum." Bir değişiklik hissedene dek "TE-MİZ" sözcünü yineleyin.

Parmaklarınızı birbirine yakın tutarak ellerinizi karaciğerinizin üzerine koyun, bu bölgeyi saat yönünde dairesel hareketlerle üç, beş dakika ovun. Sonra karaciğerin üzerine usulca vurun.

Şöyle deyin: "Kutsal İyileşme Bilinci; lütfen huzur, sabır ve uyum düzeylerimi yükselt. İzin ver her şeyin en başından eksiksiz olduğunu ve yaşamın tadını çıkarabilmek için yalnızca yavaşlamam, yaşamın sunduğu tüm o harika şeyleri görmem, adım adım ilerlemem gerektiğini anlayayım."

Yanaklarındaki en derin boşluğu, çene kemiğinin elmacık kemiğine bağlandığı noktayı bulun. Burayı işaret ve orta parmaklarınızla otuz saniye boyunca kuvvetlice ovun. Yirmi saniye dinlenin. Dört kez yineleyin.

Şöyle deyin: "Kutsal İyileşme Bilinci; lütfen karaciğerimi ve ilgili tüm organlarımı iyileştirip yenileyerek en sağlıklı, canlı ve esnek duruma getir."

Üzerinde çalışılacak sağlıksız duygular (s.247): Gerginlik s.257, Korku s.262, Hüsrân s.258, Öfke s.264, Suçluluk s.269

Üzerinde çalışılacak sağlıklı duygular (s.275): Huzur s.280, Bağışlama s.275, Sevgi s.286, Saygı s.285, Şefkat s.286

Üzerinde çalışılacak renkler (s.293): Yeşil s.304, Sarı s.301

Olası Etmenler

Yaşamı sindirmekte güçlük. Geçmiş acılara, zehirli duygu ve düşüncelere bağlanma eğilimi. Çekişme ve sıkıntı yaratan gelecek kaygıları ve korkuları. Yapacaklarınız ve seçimleriniz konusunda sık sık güvensizlik ve kafa karışıklığı yaşamak. Yeterince iyi olmadığınıza derinden inanmak. Reddedilme ve başarısızlık korkusu. İlgı odağı olmayı istemek, ama yargılanmaktan korkmak.

Çare

Burnunuzdan aldığınız derin soluğu ağızdan yavaşça verin. Gevşeyin ve karnınızı elinizden geldiğince yumuşatın. Karnınız ağrıyorsa elinizde bir elektrikli süpürge tuttuğunuzu varsayın. Tüm sıkışıklığı, toksinleri ve ağrıları karnınızdan süpürdüğünüzü gözünüzde canlandırın.

Şöyle deyin: "Kutsal İyileşme Bilinci; tüm zehirli duygu ve düşünceleri, eski acılı deneyimleri, sıkışıklığı, çekişmeyi ve reddedilmeyi, ayrıca bu rahatsızlıkta payı olan bütün bakış açılarını, dokuları ve olumlu ya da olumsuz yüklemeleri karnımdan uzaklaştırmanı istiyorum." Bir değişiklik hissedene dek "TEMİZ" sözcüğünü yineleyin.

Isınana ve karıncalanana dek ellerinizi ovuşturun. Ardından ellerinizi karnınızın üzerine koyun.

Şöyle deyin: "Kutsal İyileşme Bilinci; lütfen rahatlık, gevşeme, özgürlük düşüncelerini ve deneyimlerini getir. Böylelikle iyileştirici, sevecen ve güçlendirici enerjiyi yaşamıma kabulleniyorum. Teşekkürler."

Bedeninizin ellerinizden ve Kutsal İyileşme Bilinci'nizden gelen zindelik enerjisini özümsemesine izin verin. Sonra bütünüyle sağlıklı, güvenli ve kuşkusuz olmanın size kendinizi nasıl hissettireceğini düşünün. Ne düşünürdünüz? Nasıl hissederdiniz? Yaşam deneyiminiz ne olurdu? Duruşunuz

nasıl olurdu? Başkaları sizi nasıl karşılardı? Bunları görün, hissedin ve yaşayın.

Hepsini yaptıktan sonra dışarı çıkıp bir taş bulun. Bu taşı tutarak az önce kendinizi daha sağlıklı ve inançlı gördüğünüz akılda canlandırma tedavisini yineleyin. Bu kez tedaviyi daha da güçlendirin. İzleyen ay boyunca bu taşı yanınızda taşıyın. Fazladan güven ya da iyileşme enerjisi gerektiğinde bu taşı elinizde sıkın.

Şöyle deyin: "Kutsal İyileşme Enerjisi; lütfen karnımı ve ilgili organlarımı sağlıklı ve zinde yap. Teşekkürler."

Üzerinde çalışılacak sağlıksız duygular (s.247): Korku s.262, Reddedilme s.267

Üzerinde çalışılacak sağlıklı duygular (s.275): Huzur s.280, Gevşeme s.280, Özgürlük s.284

Üzerinde çalışılacak renkler (s.293): Sarı s.301, Turuncu s.303

Kaslar

Olası etmenler

Gerginlik, kaygı. Korku, öfke, üzüntüye saplanıp kalmak. Yaşamınızı denetlemeniz gerektiği duygusu, bunaltı. Hissedip geride bırakmak yerine kafa yorup gerilmek. İşkollük olmak, taşıdığınız sorumlulukların altında ezilmek. Onaylanmama korkusuyla gerçek duygularınızı açığa vurmamak. Savaş ya da kaç tepkisine sıkışmak. Katı davranmak.

Çare

Kaslarınıza odaklanın. Derin bir soluk alıp onları kasın. On saniye boyunca soluğunuzu tutarak kasmayı sürdürün. Ardından yavaşça soluğunuzu verirken kaslarınızı gevşetin. Bu alıştırmayı birkaç kez yapın.

Şöyle deyin: “Kutsal İyileşme Bilinci; bütün gerilim, kaygı, korku, zorlanma, öfke, üzüntü ve bunaltı duygularını, ayrıca bu rahatsızlıkta payı olan tüm bakış açısı, doku ve olumlu ya da olumsuz yüklemeleri kaslarımdan uzaklaştırmanı istiyorum.” Bir değişiklik hissedene dek “TEMİZ” sözcüğünü yineleyin.

Soluk alırken kaslarınızı iyeleştirici mavi ışıkla doldurduğunuzu kafanızda canlandırın. Bırakın mavi ışık kaslarındaki bütün gerilim, sıkışmışlık ve yoğunlukları çözüp gidersin.

Şöyle deyin: “Kutsal İyileşme Bilinci; lütfen daha esnek, açık görüşlü ve bilge olmamı sağla. Duygularımın altından kalkabilmem, taşıdığım tüm olumsuzluk ve yoğun enerjiden kurtulabilmem için beni yüreklendir. Teşekkürler.”

Şöyle deyin: “Kutsal İyileşme Bilinci; lütfen kaslarımı en sağlıklı, güçlü ve esnek duruma getir.”

Üzerinde çalışılacak sağlıksız duygular (s.247): Gerginlik s.257, Korku s.262, Öfke s.264, Bunaltı s.251

Üzerinde çalışılacak sağlıklı duygular (s.275): Gevşeme s.280, İnanç s.281, Doyum s.277

Üzerinde çalışılacak renkler (s.293): Turuncu s.303, Yeşil s.304, Mavi s.298

Kaval Kemikleri

Olası Etmeler

Öfke, zayıflık, ihanete uğramışlık, kurbanlık ve vefasızlık. Suçluluk, kendini cezalandırma, ödün verme. İntikam, adalet, doğruluk istemek.

Çare

Şöyle deyin: “Kutsal İyileşme Bilinci; lütfen bütün öfke,

suçluluk, kendimi cezalandırma, kurbanlık ve ihanete uğrama duygularını, ayrıca bu rahatsızlıkta payı olan tüm bakış açısı, doku ve olumlu ya da olumsuz yüklemeleri kaval kemiklerimden uzaklaştır.” Bir değişiklik hissedene dek “TE-MİZ” sözcüğünü yineleyin.

Şöyle deyin: “Kutsal İyileşme Bilinci; lütfen güç, özgüven ve öz sevgi duyguları kazandır bana. Masumluk, arılık ve neşe anlayışımı geri kazandır. Teşekkürler.”

Şöyle deyin: “Kutsal İyileşme Bilinci; lütfen kaval kemiklerimi, bacaklarımı ve ayak bileklerimi iyileştirip yenileyerek en sağlıklı ve canlı duruma getir.”

Ayrıca bkz. Ayak Bilekleri, Bacaklar.

Üzerinde çalışılacak sağlıksız duygular (s.247): Suçluluk s.269, Öfke s.264, Yargılama s.273

Üzerinde çalışılacak sağlıklı duygular (s.275): Bağışlama s.275, Onur s.283, Destek s.277

Üzerinde çalışılacak renkler (s.293): Yeşil s.304, Pembe s.300

Kemikler

Olası Etmenler

Kendi kendini sınırlandırma, kırgınlık, katılık, karamsarlık ve suç. Kendinizi ve bedeninizi onurlandırmadığınız için kemik erimesi. Kendinize çok katı davranmak, kendinizden ve başkalarından çok fazla şey beklemekten ötürü kemiklerin sertleşmesi. Yitik, güçsüz, yalıtılmış, kaygılı, gergin, mahcup ya da kaba hissetmekten ötürü kemiklerin zayıflaması. Yaşamınızdaki kırılma noktalarında, derin acılarda, kendinizi incitme ya da cezalandırma gereği duyduğunuzda oluşan kemik kırılmaları.

Çare

Temiz bir bardağın çevresine turuncu selofan kağıdı sarın. İçine biraz su doldurun. Ellerinizi suyun üzerine getirip şöyle deyin: "Kutsal Ruh, lütfen bu suyu bağlayıcı, iyileştirici ve yenileyici enerjiyle doldur. Lütfen sudaki kristalleri onarıcı niteliklerle hareketlendir ki kemiklerim iyileşip daha güçlü ve dayanıklı olsun. Teşekkürler."

Bardaktaki suyun turuncu ışığı özümsemesine izin verin. Onu güneşe çıkarın. Birkaç saat sonra olabildiğince yavaş için. Her yudumda turuncu sıvının kemiklerinizi arındırıp onardığını gözünüzde canlandırın.

Şöyle deyin: "Kutsal İyileşme Bilinci; bütün öz kısıtlamalarımı, katılığı, kırgınlığı, sertliği, karamsarlığı ve suçluluğu, ayrıca bu rahatsızlıkta payı olan tüm bakış açılarını, dokuları ve olumlu ya da olumsuz yüklemeleri kemiklerimden temizlemeni istiyorum." Bir değişiklik hissedene dek "TEMİZ" sözcüğünü yineleyin.

Şöyle deyin: "Kutsal İyileşme Bilinci; lütfen bana güç, güven, inanç, beğeni ve kabullenme ver. Kibar, sevecen olmama, kendimi ve başkalarını onurlandırmama yardım et. Teşekkürler."

Bu tedaviyi bir ay boyunca ya da kemiklerinizin gücünü geliştirene dek yineleyin.

Çatlağınız varsa yeşil ışığın kemiği çevreleyip onardığını kafanızda canlandırın.

Şöyle deyin: "Kutsal İyileşme Bilinci; lütfen kemiklerimi en güçlü, sağlıklı ve esnek duruma getir. Teşekkürler."

Üzerinde çalışılacak sağlıksız duygular (s.247): Öfke s.264, Dargınlık s.252, Üzüntü s.259

Üzerinde çalışılacak sağlıklı duygular (s.275): Bağışlama s.275, Esneklik ve Hareket s.278, Huzur s.280, Doyum s.277

Üzerinde çalışılacak renkler (s.293): Turuncu s.303, Yeşil s.304, Menekşe s.299

Olası Etmenler

Kendinizi ifade etmekte güçlük çekmek. Sıkışmış, güçsüz ve esnekliğini yitirmiş hissetmek. Değişme korkusu. Çok fazla ya da çok az çaba göstermek. Geri durmak. Çekişme ve direnç yaşamak. İçsel sınırlandırmalar ve çatışmalardan ötürü harika yeni olanakları kaçırmak.

Sağ Kol

Baba, kardeş, amca, dayı, kuzen, arkadaş, sevgili, koca, oğul gibi yaşamınızdaki erkeklerden kaynaklanan gerginlik, acı, sınırlandırma ya da öfke taşımak. Denetlediğinizi ya da denetlediğinizi hissetmek. Mükemmelmilik. Küçük sorunlara fazlasıyla takılarak büyük olanaklar kaçırmak.

Sol Kol

Anne, kardeş, kız, arkadaş, sevgili, patron gibi yaşamınızdaki kadınlardan kaynaklanan acı, üzüntü ya da korku taşımak. Değerinizin bilinmediğini ya da kullanıldığınızı düşünmek. Ezildiğiniz, insanları itmek istediğiniz duygusuna kapılmak. Başkalarının sorunlarını ve kaygılarını üstlenerek onlara yardım etmeye çalışmak, ardından onların sorunlarını çözemediğiniz için kendinizi çökkün, yorgun ve bezgin hissetmek.

Çare

Kollarınıza odaklanın. Tüm gerginliği, korkuyu ve olumsuzluğu silkeliyormuş gibi hafifçe kollarınızı sallayın. Önünüzde bir çöp kutusu durduğunu ve bütün yoğunluğunuzu çöpe attığınızı kafanızda canlandırın. Otuz saniye boyunca kollarınızı sallayın, ardından on beş saniye ara verip karıncalanmayı ve rahatlamayı hissedin. Kollarınız hafifleyene dek sallama alıştırmalarını üç, beş kez yapın. Kollarınızı sallayamı-

yorsanız biraz rahatlayana dek hafifçe masaj yapın ya da birinden kollarınıza masaj yapmasını isteyin.

Şöyle deyin: "Kutsal İyileşme Bilinci; tüm akılsal, duygusal ya da enerjisel gerilimi, acıyı, öfkeyi, kaygıyı, manipülasyon ve denetimi eritip ortadan kaldırmanı istiyorum. Lütfen bütün korku, üzüntü, direnç ve katılığı, ayrıca bu rahatsızlıkta payı olan tüm bakış açılarını, dokuları ve olumlu ya da olumsuz yüklemeleri kollarımdan uzaklaştır. Bir değişiklik hissedene dek "TEMİZ" sözcüğünü yineleyin.

Kollarınızı, omuzlarınızı, ellerinizi ve parmaklarınızı gevşetmeye odaklanarak birkaç derin soluk alın. Turuncu enerji demetinin iki kolunuza da işlediğini gözünüzde canlandırın. Ağrı, gerilim, yoğunluk ya da uyuşukluk arayan bu demet kollarınızda aşağı yukarı dolaşacaktır. Bir sorun bulunduğu turuncu enerji demeti ısınmaya başlar, ağrıları, gerginliği ya da uyuşukluğu çözer. Kollarınızın gevşemesine ne kadar izin verirsiniz ağrılar, gerginlik ve uyuşukluklar o kadar hızlı çözülür.

Bunu yapmayı bitirince kollarınızı hoş bir yeşil enerji banyosuna daldırdığınızı kafanızda canlandırın. Bu sıcak, canlı enerjinin onları yenilediğini hissedin. Yaşamınızda daha yaratıcı ve anlamlı olmak için kendinize izin verin.

Şöyle deyin: "Kutsal İyileşme Bilinci; lütfen yaratıcılık, sağlıklı kendini ifade, denge, güç ve cesaret duygularıyla deneyimlerini getir."

Şöyle deyin: "Kutsal İyileşme Bilinci; lütfen kollarıma ve tüm ilgili organlarıma en yüksek düzeyde sağlık, güç ve esneklik kazandır. Teşekkürler."

Üzerinde çalışılacak sağlıklı duygular (s.247): Sıkışmışlık s.268, Korku s.262, Denetim s.253, Bunaltı s.251

Üzerinde çalışılacak sağlıklı duygular (s.275): Güven s.284, Destek s.277, Özgürlük s.284

Üzerinde çalışılacak renkler (s.293): Turuncu s.303, Pembe s.300, Yeşil s.304

Olası Etmeler

Duymak istemediklerinize kulak kapamak. Kendi bilgeliginizi ve kılavuzluğunuzu dinlememek. Öfke, bunaltı, suç, kinama ve kırgınlığa saplanmak. İnsanları yanlış duymak ya da anlamak. Düşüncelerinizi değiştirmeye ya da bakış açınızı genişletmeye yanaşmamak. Kendinizi dengesiz, sarsak, aymaz ve ürkek hissetmek.

Sağ Kulak

Başkalarının yorumları karşısında sabırsızlık, rahatsızlık ve öfkeye kapılmak ya da incinmek. Çok fazla çatışma ve tartışmaya girmek. Azarlandığınızı düşünmek. Geçmişin, özellikle çocukluğun yok edici inançlarına takılıp kalmak, onları yeniden yaşamak. Bitip tükenmiş hissetmek; yaşamınız, işiniz, aileniz ve çevrenizle ilgili heyecan yitimi.

Sol Kulak

Söyleyeceklerinizin önem taşımadığına, dinlemeye değmeyeceğine inanmak. Sizi çekiştiren ve yargılayan insanlarla zaman geçirmek. Kendinizi eleştirmek.

Çare

Kulaklarınız bilgiyi içine çeken bir sünger gibidir. Her seferinde yalnızca küçük ölçüde bilgiye odaklanabildiğinizden farkına varmadığınız pek çok ses var. Duyduklarımızın çoğu olumsuz. Olumsuzluk da hem kulaklarınızı hem de bedeninizin başka bölümlerini etkiliyor. Çevrenizdeki seslerin ve onların kulaklarınız üzerindeki etkilerinin farkına varın. Kulaklarınızı kapatıp kaçmak mı istiyorsunuz, yoksa oturup dinlemek mi?

Kendinize şunu sorun: *Duymak istemediğim herhangi bir şey var mı?* İncitici ya da öfkelenendirici konuşan biriyle karşılaştığınızda sol kulağınızdan giren çivit mavisii ışık demetlerinin tüm yoğunluğu ve kiri sağ kulağınızdan çıkararak olumsuzluk yakan bir ateşe attığını düşünün. Tedaviyi öbür kulak için de uygulayın.

Şöyle deyin: "Kutsal İyileşme Bilinci; bütün olumsuzluk, suçluluk, öfke, kırgınlık, sıkışmışlık, hüsrana ve eleştiriyi, ayrıca bu rahatsızlıkta payı olan tüm bakış açıları, dokuları ve olumlu ya da olumsuz yüklemeleri kulaklarımdan uzaklaştır." Bir değişiklik hissedene dek "TEMİZ" sözcüğünü yineleyin.

Sağ elinizin küçük parmağını kökten uca minik, dairesel hareketlerle ovun. Ardından sol elinizin küçük parmağına da aynısını yapın.

Kulakta bulunan yüzlerce akupunktur noktası yaşam gücü enerjisini uyarabilir, bedeninizi canlandırabilir. Baş ve işaret parmaklarınızla kulaklarınızın memelerine masaj yapın. Kulak memesinin üst bölümünden başlayarak bir dakika boyunca yavaşça ovalayın.

Oturuşunuzu dikleştirin. Kulak memelerinizi tutun. Bir dakika boyunca onları çekin. Otuz saniye derin soluklar alarak gevşedikten sonra tedaviyi üç kere yineleyin. Bu alıştırma bedeninizdeki gerginlik, yorgunluk ve yükü atmanızı kolaylaştıracaktır.

Ellerinizi usulca kulaklarınızın üzerine koyun. Öz bilgeliliğinizi ve kılavuzluğunuzu duymayı isteyin; yavaşça soluk alıp verirken kulak kabartın. Bilgeliliğinizi duymak ve kusursuz işitme gücü için bunu düzenli uygulayın.

İşitme duyunuzu geliştirmek için baş parmağınızı orta parmağınızın üzerine koyun, öbür parmaklarınız düz dursun. Yaklaşık beş dakika böylece durun. Kulağınız ağrıyorsa bunu günde birkaç kez uygulayın.

Şöyle deyin: "Kutsal İyileşme Bilinci; lütfen uyum, huzur, açıklık, denge, daha çok öz saygı, sevgi ve değerbilirlik yaşamam için bana yol göster. Teşekkürler."

Şöyle deyin: “Kutsal İyileşme Bilinci; lütfen kulaklarımı ve işitme becerimi en sağlıklı ve iyi duruma getir. Teşekkürler.”

Üzerinde çalışılacak sağlıksız duygular (s.247): Suçluluk s.269, Dargınlık s.252, Öfke s.264, Utanç s.272, Eleştiri s.255

Üzerinde çalışılacak sağlıklı duygular (s.275): Bağışlama s.275, Masumluk s.281, Neşe s.283, Saygı s.285, Doyum s.277

Üzerinde çalışılacak renkler (s.293): Leylak s.297, Çivit Mavisi s.294, Menekşe s.299

Mesane

Olası Etmenler

Çekingen, zayıf, etkisiz, sinirli, huysuz, üzgün ve suçlu hissetmek. Güçsüzlük ve bezginlik duyguları. Eşiniz ya da size yakın bir insana karşı duyulan kızgınlık. Bulduğunuzdan başka bir yerde olmayı istemek. İleriye bakmanızı engelleyen geçmiş kaygılara takılıp kalmak. Sınır koyamamak. Kendi alanınıza gerek duymak.

Çare

Birkaç derin soluk alın. Ellerinizi mesanenizin üzerine koyup duygularınızla bağlantı kurun. Yaşamınızdaki biri ya da bir şey sizi kızdırdı veya rahatsız mı etti? Bu rahatsızlığın yaşamınızı kontrol etmesine izin mi veriyorsunuz?

Şöyle deyin: “Kutsal İyileşme Bilinci; tüm öfke, kararsızlık, zayıflık, huzursuzluk, güçsüzlük ve kaygı duygularını, ayrıca bu rahatsızlıkta payı olan bütün bakış açıları ve dokuları mesanemden uzaklaştırmanı istiyorum.” Bir değişiklik hissedene dek “TEMİZ” sözcüğünü yineleyin.

Ellerinizi ovuşturun. Avuçlarınızı hafifçe aralayıp karıncalanmayı hissedin. Ellerinizde sarı bir iyileşme enerjisi topu tuttuğunuzu canlandırın kafanızda. Kutsal İyileşme Bilinci'nden bu enerji topunu güçlendirmesini isteyin. Topa enerji vererek onu güçlü ve etkili kılan altın sarısı güneş ışığı demetlerini görebilir ya da hissedebilirsiniz.

Ellerinizi mesanenizin üzerine koyarak enerji topunun buraya iyice işlemesini sağlayın. Mesanenizdeki fiziksel, duygusal ve akılsal yoğunlukları ve gerilimleri çözüp temizleyen altın sarısı toptan yayılan sıcaklığa odaklanın. Mesaneniz kursesiz sağlık ve zindeliğe kavuşana dek bunu uygulayın.

Şöyle deyin: "Kutsal İyileşme Enerjisi; lütfen güven, kesinlik, kararlılık, uyum, mutluluk ve neşe duygularıyla, deneyimlerini getir. Teşekkürler."

Tedaviyi daha da güçlendirmek için "UUUU" sesini kesintisiz mırıldanın ve ses dalgalarını mesanenize yönlendirin. Bu sesin mesanenizi iyileşme ve denge enerjisiyle doldurmasına izin verin. Bir, iki dakika boyunca mırıldanın.

Şöyle deyin: "Kutsal İyileşme Enerjisi; lütfen mesanemi ve tüm ilgili organlarımı en güçlü, sağlıklı ve zinde duruma getir. Teşekkürler."

Üzerinde çalışılacak sağlıksız duygular (s.247): Öfke s.264, Dargınlık s.252, Üzüntü s.259, Hüsrân s.258

Üzerinde çalışılacak sağlıklı duygular (s.275): Bağışlama s.275, Mutluluk s.282, Güven s.284

Üzerinde çalışılacak renkler (s.293): Sarı s.301, Yeşil s.304

Mide

Olası Etmenler

Yaşamı sindirmekte ve yeni bilgiler edinmekte güçlük. Korku, sınırlanma, kaygı, suçluluk ve umutsuzluk dokusuna

sıkışıp kalma. Üstün, kendini beğenmiş, denetleyici tavırlar; başkalarından daha iyi ya da daha kötü olduğunuzu düşünmek. Arada sırada kendinizle saplantılı ve aşırı beklentili olmak, her şeyin sizin istediğiniz gibi olmasında diretme. Kendinizi dile getirmekte ve reddedilmeyi kabullenmekte güçlük. Midesine yumruk yemiş gibi kendinizi saldırı altında hissetmek.

Çare

İlginizi midenize yöneltin; onu hissedin. Midenizin bir sesi olsaydı ve kendisini nasıl hissettiğini söyleyebilseydi ne derdi? Midenizde tuttuğunuz hangi duygu, enerji ya da deneyimler size acı veriyor? Önünüzde mor bir ateş yandığını gözlerinizin önüne getirin. Midenizdeki bütün kaygı, gerginlik, saldırıya uğrama, suçluluk, sıkışma, reddedilme duygularını ve ağrıları bu mor ateşe attığınızı kafanızda canlandırın.

Şöyle deyin: "Kutsal İyileşme Bilinci; bütün umutsuzluk, gerginlik, kaygı, kendini beğenmişlik, suçluluk, reddedilme ve saldırıya uğrama duygularını, ayrıca bu rahatsızlıkta payı olan tüm bakış açısı, doku ve olumlu ya da olumsuz yüklemeleri midemden uzaklaştırmanı istiyorum." Bir değişiklik hissedene dek "TEMİZ" sözcüğünü yineleyin.

Sağ elinizin işaret parmağını kökten uca usulca ovun; orada biriken olumsuz enerjiyi çıkarıp ateşe attığınızı gözlerinizin önüne getirin. Bir, iki dakika boyunca bunu yapın.

Birkaç kez yineleyin: "Bütün denetim, kaygı ve suçluluğu bırakıyorum. Neşe, huzur ve sağlığı kucaklıyorum."

Güzelim sarı güneş ışığının midenizi sarıp yatıştırdığını, arındırdığını ve gevşettiğini gözlerinizin önüne getirin.

Şöyle deyin: "Kutsal İyileşme Bilinci; lütfen inancımı ve özgüvenimi arttır; yaşamır bana en iyi, en güçlü ve en ışıltılı deneyimleri sunacağına, beni eğitip geliştireceğine güvenme becerimi güçlendir. Teşekkürler."

Sindirim sorunlarının giderilmesine yardımcı olmak için burnunuzun ucunu orta parmağınızla dairesel hareketlerle ovun; rahatsız olmadığınız sürece dilediğinizce basınç

uygulayabilirsiniz. Kırk beş saniye ovup yirmi beş saniye dinlenin. Üç, dört kez yineleyin.

Şöyle deyin: “Kutsal İyileşme Bilinci; lütfen midemi ve ilgili organlarımı iyileştirip yenileyerek en sağlıklı ve canlı duruma getir.”

Üzerinde çalışılacak sağlıksız duygular (s.247): Sıkışmışlık s.268, Denetim s.253, Reddedilme s.267, Suçluluk s.269, Saldırı s.255

Üzerinde çalışılacak sağlıklı duygular (s.275): Bağışlama s.275, Sevgi s.286, Neşe s.283, Mutluluk s.282, Yüreklendirme s.287

Üzerinde çalışılacak renkler (s.293): Yeşil s.304, Sarı s.301, Mavi s.298

Omurga

Olası Etmenler

Zayıflık, kafa karışıklığı, korku ve güvensizlik duyguları. Başkalarıyla iletişim sorunları, kendini ifade edememek. Desteksiz, yalnız hissetmek. Kimden ya da nereden yardım isteyeceğini bilememek. Dünyanın tekinsiz bir yer olduğunu düşünmek. Kendinizi acı ve incinmeden korumaya çalışmak. Kurtulamadığınız bir doku ya da duruma sıkışıp kaldığınızı hissetmek

Cervikal Omurlar – Boyun Bölgesi

C1 – Korku, karmaşa, kaç ya da savaş, sorumluluklardan ve sorunlardan kaçmayı isteme duyguları. Kendini güvensiz, kötü hissetmek; başkalarının görüşlerine aşırı önem vermek. Başkalarının sorunlarını üstlenmek, hayır diyememek, akıl oyunları oynamak. Fiziksel düzeyde: Baş ağrısı, migren, uyku bozukluğu, baş dönmesi, bitkinlik; olumsuz duyguların sem-

patik sinir sistemi, hipofiz bezi, beyin ve orta kulak üzerindeki etkilerinden ötürü sinir krizleri ya da kaygı atakları.

C2 – Reddedilmiş, katılmış hissetmek; başkalarından daha iyisini bildiğinizi düşünmek. Karar verememek; usanmış, öfkeli, dargın hissetmek. Günah keçisi aramak. Manevi enerjiden yoksun, dengesiz, korkak, çökkün ve güçsüz hissetmek. Fiziksel düzlemde: Alerjiler, kulak ağrısı, sağırılık, bayılma, ayrıca göz ya da sinüs sorunları.

C3 – Başkalarının olumsuz inançlarına kanmak. Kendinizi ve çevrenizdekileri yargılamak. Kendinizi güvensiz, kararsız, kırılğan hissetmek. Öz saygı yoksunluğu, sınırlandırılma, sabırsızlık, rahatsızlık. Diş gıcırdatma eğilimi. Fiziksel düzlemde: Kulak, diş, çene ve baş ağrıları; sivilce, egzema gibi deri sorunları. Kulak sıkıntılarına örnek olarak kulakta doluluk duygusu ya da işitme duyusunun zayıflaması, kulak iltihabı ve yükseklik korkusu verilebilir.

C4 – Yaşamın eşitlikçi olmadığını düşünmek; özellikle yakınlarınızla ilgili geçmiş suçluluk, çözülmemiş acı ve üzüntü taşımak. Öfkenizi bastırmak, ardından patlamak. Fiziksel düzlemde: Saman nezlesi, soğuk algınlığı, lenf bezi şişkinliği, sağırılık, ağız yaraları ve sinüzit.

C5 – Yanılma korkusu. Aşağılanmak, küçük düşürülmek, utanmaktan ödü patlamak. Başkalarının düşüncelerini aşırı önemsemekten kendini dile getirme güçlüğü. Sürekli kendini baltalama, değersiz görme; yaşamda iyi şeyleri kabullenmekte güçlük. Aşırı yüklendiğini, gerildiğini, sınırlandırıldığını hissetmek. Fiziksel düzlemde: Ses teli sorunları, gırtlak iltihabı, ses kısıklığı, boğaz ağrısı.

C6 – Kaygılar, gerginliklerle bunalmak. Kendi sorunlarıyla uğraşmak yerine başkalarının sorunlarına burnunu sokarak odağı başka yöne çekmek. Yaşama direnmek, sıkışmış hissetmek, geçmiş korkuları geride bırakıp dönüşmekten korkmak. Fiziksel düzlemde: Boyun tutulması, omuz ağrısı, bademcik iltihabı, boğmaca.

C7 – Yorgun, sönük, tükenmiş, duygusal ve bulanık hissetmek. Olumsuzluk, yoksunluk ve gelecek korkusuyla kı-

Vertebrae

C1

C2

C3

C4

C5

C6

C7

T1

T2

T3

T4

T5

T6

T7

T8

T9

T10

T11

T12

L1

L2

L3

L4

L5

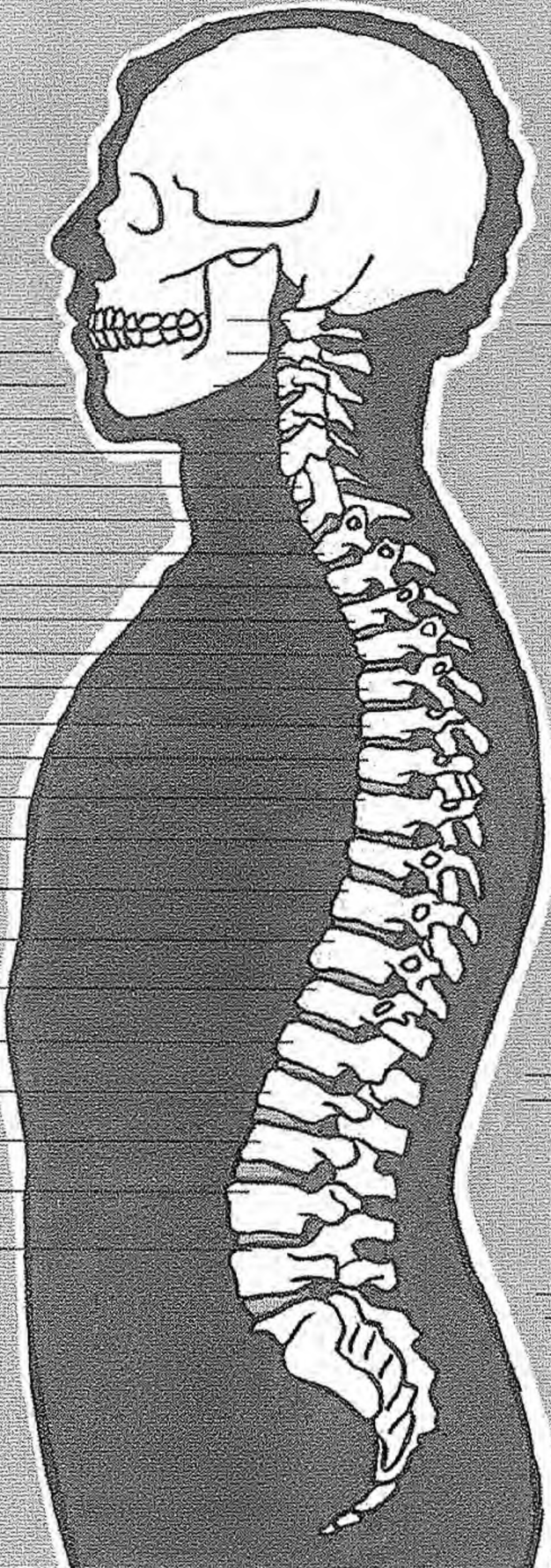
Cervikal Omurlar

Torakal Omurlar

Lomber Omurlar

Sakrum

Coxygeal Bölge



mıldayamaz duruma gelmek. Uyuşmak, kendi gerçekliği ve güç duygusuyla bağlantıyı yitirmek. Fiziksel düzlemde: Tiroid sorunları, soğuk algınlıkları, omuz ağrısı, donuk omuz, dirsek rahatsızlıkları.

Torakal Omurlar – Sırt Ortası

T1 – Sorumluluklardan bunalmak; kaçıp saklanmayı, her şeyi başkasına devretmeyi istemek. Geride bırakma ve güven güçlüğü. Odağı bulamamak. Fiziksel düzlemde: Kollar, bilekler, eller ve parmaklarda ağrılar; solunma güçlüğü, ilerlemiş durumlarda zamanla oluşan astım hastalığı.

T2 – Kapalı hissetmek, tümüyle sevip sevilememek. Denetleyici olmak, kendini gönül incinmelerinden korumak, geçmiş acı ve kurgınlıklara saplanıp kalmak. Güvensizlik, sürekli tetikte olmak, birinin size karşı tasarılar yaptığını, sizi inciteceğini düşünmek. Kendinizi sevgisiz, bakımsız bırakmak. Çok sayıda korku ve kaygıya takılmak; yaşamınızda bir kurbanmış gibi çaresiz, umutsuz hissetmek. Fiziksel düzlemde: Göğüs ve kalp hastalıkları, kalp kapakçıkları ve damarlarla ilgili sorunlar.

T3 - Kafası karışmış, ürkek, dağınık ve yitik hissetmek. Kendini ifade etmek için doğru sözcükleri bulamamak. Geçmiş üzüntü ve öfkeleri bastırmak. Başkalarının kölesi gibi davranmak, sizi kullanmasına izin vermek. Kendinize hiç öncelik vermemekten ötürü tükenmişlik, bitkinlik. Kendi bilgeliğinize, iç kılavuzluğunuza ve sezgilerinize güvenip değer vermeyi öğrenmek yerine başkalarının görüşlerine dayanmak. Fiziksel düzlemde: Göğüs daralması, grip, alt ve üst solunum yolları enfeksiyonları.

T4 – Yaşamın çabalamayla ve görünüşte başa çıkılmaz sorunlarla dolup taşmasından ötürü rahatsız, sinirli ve bunalmış hissetmek. Başkalarını kıskanma olasılığı, sizinkiyle karşılaştırıldığında onların yaşamlarının ne kadar kolay olduğunu düşünmek. Kendini ve başkalarını sertçe eleştirmek, yaşamın olumsuz yanlarına bakmak. Geçmişten çözümsüz

acı ve sarsıntılar barındırmak. Bu yaşam biçiminden başkası yokmuş gibi iyileşme, geride bırakma korkusu. Fiziksel düzlemde: Safra kesesi sorunları, sarılık, zona.

T5 – Hiçbir şey yolunda gitmiyormuş gibi düşünmek, sıkışmış hissetmek. Dış dünyaya ve onun sunduklarına aşırı odaklanmak. Başa çıkması güç duyguları baskılamak yerine onları belirleyip incelemek için süreye gerek duymak. İlgisizlikten ötürü bedeninizde ve duygusal yapınızda aşırı baskı, gerilim. Fiziksel düzlemde: Karaciğer sorunları, yüksek ateş, düşük tansiyon, dolaşım sorunları, romatizma, yemek bağımlılığı.

T6 – Çok fazla yük, gerginlik, sorun taşımak. Birini sevmenin sürekli onun için kaygı duymak anlamına geldiği inancından kurtulamamak. Başkalarınca ezildiğini, kullanıldığını düşünmek. Başka seçenek bulunmadığı inancı yüzünden bir durumda kalmak zorunda olduğunu sanmak. Düş kırıklığı, başarısızlık ya da reddedilmekten korkmak. Başkalarının sizden daha iyisini bildiğini düşünmek, ama içten içe onların düşüncelerini çürütmeyi istemek. Güçlü kararlar alamamak. Fiziksel düzlemde: Mide sorunları, hazımsızlık, mide ekşimesi, şişkinlik, ağırlık duygusu ve kilo sorunları, aşırı şişmanlık.

T7 – Kurbanlaştırılma duyguları, öfke ve dargınlık taşımak. Güzel şeyleri hak etmediğinizi düşünmek. Sabırsızca çabuk çözümlere başvurmak, işe yaramayınca düş kırıklığına uğramak. Başkalarına kabullendirebilmek için kendinizi kanıtlamanız gerektiğine inanmak. Aşırı sakınganlık, yaşamı önemsemeyi abartmak. Her geçen gün daha çok gülmece ve eğlenceye gerek duymak. Fiziksel düzlemde: Pankreas, onikiparmak bağırsağı sorunları; diyabet, ülser ya da gastrit.

T8 – Yaşamdan hoşnut olmamak, ama değişime direnmek. Bir kere karar verince aşırı inatçı ve katı olmaya karşın başkalarından kolayca etkilenmek. Aşırı alıngan, kolay incinir olmak, çoğunlukla başkalarının sözlerini yanlış anlamak. Başarısızlıktan ve başkalarının önünde küçük düşmekten korkmak. Kin tutmak, suçlayacak birileri aramak. Fiziksel

düzlemde: Dalak ve bağışıklık sistemi sorunları, burun tıkanıklığı, öksürük, bitkinlik.

T9 – Kendi gereksinimlerini karşılamamak, değerini bilmemek. Sürekli bir şeylerle uğraşmak. Başkalarını etkilemek için sınırları zorlamak, ardından bitip tükenmek. Onay aramak. Yaşamdan koptuğunu hissetmek. Aşırı heyecan ve depresyon, umut ve umutsuzluk, mutluluk ve üzüntü arasında gidip gelmek. Mükemmelmecilik. Fiziksel düzlemde: Adrenal bezlerle sorunlar, yorgunluk, alerjiler, kurdeşen.

T10 – Geçmişte yaşamak; dargınlık, öfke, yargılama ve suçlama duygularına takılıp kalmak. Öfkeyi elden bırakmazsanız söz konusu kişiyi incitebileceğinizi sanmak, öte yandan bunun yalnızca sizi incittiğini ve sıkıştırdığını görmemek. Değişime, başkalarının bakış açılarını görmeye yanaşmamak. Bencillik, kendini beğenmişlik, doğruculuk. Fiziksel düzlemde: Böbrek sorunları, kronik yorgunluk, damar sertleşmesi.

T11 – Öz saygı yoksunluğu, uyum sağlama ve kabullenildiğine inanmakta güçlük. İnsanların sizi kullanmasından, incitmesinden korkmak. Geride bırakıldığınıza, sizde bir şeylerin yanlış olduğuna inanmak. İlişkilerde gereksinimlerinizi dile getirmekte güçlük. Sıklıkla, zararlı ilişkiler içine düşmek. Fiziksel düzlemde: Böbrek sorunları, sivilce, akne, egzema.

T12 – Güvensiz, ürkek, yitik hissetmek. Yaşamı sindirmekte güçlük. Olası başarılarınızı ve kendinizi durmaksızın baltalamak. Acı çekmeyi ve çabalamayı hak ettiğinize derinden inanmak. İlerlemenizi engelleyen geçmiş suçlara takılıp kalmak. Fiziksel düzlemde: İnce bağırsak sorunları, romatizma, kısırlık.

Lomber Omurlar – Bel Bölgesi

L1 – Dargınlık, durağanlık ve geçmişin çözülmemiş sorunlarınca zehirlendiğinize inanmak. Düşüncelerinizin, sözlerinizin eylemlerinizle örtüşmemesi dolayısıyla kafa karışık-

lığı, depresyon, eleştirelilik ve üzüntü duygularına kapılmak.

L2 – Seçenek azlığı ya da yokluğu duygusu, bir tür boş vermişlik. İçinizdeki güce değil de dış dünyaya ve neleri elde edemediğinize aşırı odaklanmak. Çocukluk üzüntüleriniz ve öz saygı yoksunluğunuzla ilgilenmeniz gerekmesi. İçinde bulunduğunuz durumda kendinizi güçsüz hissetmek, sınırlarınızı zorlamak. Fiziksel düzlemde: Karın ve uyluk ağrıları, apandisit, kramplar, soluma güçlüğü, varis.

L3 – İsteksizlik ya da boş yere aşırı isteklilik. Çözülmemiş sorunları çözmek yerine hasır altı etmeye, önemsizleştirmeye çalışmak. Bastırdığınız öfke, korku, reddetme ve usanma duygularını hissetmemek için onlardan kopmak. Öfke ve eleştiri patlamaları yaşamaya eğilim. Başkalarının sizle ilgili sözlerine aşırı duyarlılık. Kadınların kadınsı, erkeklerin erkeksi enerjiyi yadsıması. İlişkilerde iletişim ve bağlılık sorunları. Karmaşa, bulanıklık ve direnç deneyimleri. Kendi bakış açısına sıkışıp kalmak. Fiziksel düzlemde: Mesane sorunları, idrar tutama- ma, diz ağrısı, cinsel işlev bozukluğu, ağrılı adet döngüleri ve iktidarsızlık gibi üreme sistemi sorunları.

L4 – Aile ve iş ortamında güçten düşme duygusu. Para kazanma ve başkalarına bakma baskısı. Ekonomik sorunlar. Yapılacaklar konusunda bunaltı ve karmaşa yaşamak. Kendi- ne değer vermekte güçlük. Sizin değerlerinizi başkalarının belirlemesine izin vermek. Her şeyin eskisi gibi kalması gerektiği yönünde çok fazla gerekçe bulmak. Projeleri bitirmekte güçlük. Başarısızlık korkusu. Cinsel ilişkiyi tümüyle bırak- mak ya da saplantı yapmak. Fiziksel düzlemde: Prostat so- runları, bel ağrısı, siyatik, idrar sırasında güçlük ya da ağrı.

L5 – Biri sizi tutuyormuş, ilerlemenizi engelliyormuş gibi zayıflık, kafa karışıklığı, eziklik duygularına kapılmak. Aldatılma, bırakılma, yalıtılma duygularına takılıp kalmak. İnsanlara güvenme, tasarıları gerçekleştirme güçlükleri. Sık sık kendini baltalama, öfke ve kaygı. Kendini bir kurban ola- rak görme eğilimi. Fiziksel düzlemde: Bacak sorunları, dola- şım bozukluğu, şiş ya da zayıf ayak bilekleri, ayak üşümesi, bacak krampları.

Sakrum

Destek görmediğini hissetmek, çözülmemiş aile sorunları, çocukluk öfkeleri ve dargınlıklarına takılıp kalmak. Kendine inanma güçlüğü, özgüven yoksunluğu. Bedeninizden ve yaşamınızdan rahatsız olmak. Suç, pişmanlık, utanç duyguları. Fiziksel düzlemde: kalça sorunları, omurga eğriliği.

Coxigeal Bölge

Dengesiz hissetmek; yaşamın adaletsizliğine ve neleri elde edemediğinize odaklanmak. Sorunlarınız, yanlışlarınız yüzünden koşulları ve başkalarını suçlamak. Kolayca depresyona, yanılığa, düş kırıklığına uğramak. Aldatıldığını düşünmek. Sürekli kendinizi baltalamak, olumsuzluk ve korkuya kapılmak. Yaşamın yavanlaşması, kendini yinelemesi; pek bir şeyin değişmemesi. Özgüven ve yön duygusu yitimi. Fiziksel düzlemde: Basur gibi anüs sorunları.

Çare

Omurganızdaki sıkıntılı bölgeye dokunun, derin bir soluk alın ve sıkışıklıkların giderildiğini gözlerinizin önüne getirin. Ardından ayaklarınızın yan kısmı boyunca, baş parmağınızdan başlayıp topuğa doğru masaj yapın; ayakların bu bölgesi omurgayla ilintilidir. Sorunlu yerlere odaklanmaya çalışın. Sorunlu bir yer bulunca gözlerinizi yumun, birkaç derin soluk alın ve yeşil rengine yoğunlaşın. Yeşilin, bir olasılık koyu görünümlü tıkanıkları giderişini kafanızda canlandırın. Ardından omurganızdaki sorunlu yere odaklanın, buraya soluyun ve yeşil ışık yansıtın.

Şöyle deyin: "Kutsal İyileşme Bilinci; lütfen bütün gerginlikleri, zorlanmaları omurgamdan (açıkça belirtmek istiyorsanız omurganızın ilgili bölümünden, örneğin 'L2 omurumdan') uzaklaştır. Omurgamdaki bütün omurların yerlerine yerleşmesini istiyorum." Bir değişiklik hissedene dek "TEMİZ" sözcüğünü yineleyin.

Ayrıca bkz. Sırt.

Üzerinde çalışılacak sağlıklı duygular (s.247): Odaklandığınız omurla ilintili sağlıklı duyguları ele alın

Üzerinde çalışılacak sağlıklı duygular (s.275): Güven s.284, Gevşeme s.280, Fark etme s.279, Destek s.277, Doğum s.277 ve odaklandığınız omurla ilgili diğer sağlıklı duygular

Üzerinde çalışılacak renkler (s.293): Yeşil s.304, Sarı s.301, Mavi s.298

Omuzlar

Olası Etmenler

Dünyanın ağırlığı altında ezilmek. Zorlanma, gerginlik ve kaygıya takılıp kalmak. Güvensizlik, kararsızlık, ürkeklik, bunaltı, üzüntü, reddedilme, çekingenlik, kuşkuculuk, ürkeklik. Kolayca incinmek. Düşük omuzlar neşe ve eğlence yoksunluğunun belirtisidir. Ciddiyet. Çözümlerden çok sorunlara odaklanmak.

Çare

Tüm ilginizi omuzlarınıza yöneltin. Nasıllar? Gergin mi, gevşek mi? Omuzladığınız tüm sorumlulukların bilincine varın. Gözlerinizi yumun, derin soluklar alın, tüm kaygılarınızı büyük taşlarmış gibi uzağa atarak kendinizden uzaklaştırın. Ellerinizi kullanarak omuzlarındaki taşları alın ve düşsel denize fırlatın.

Şöyle deyin: "Kutsal İyileşme Bilinci; lütfen bütün zorlanma, gerginlik, kaygı, güvensizlik, karmaşa, incinme, reddedilme ve üzüntüleri, ayrıca bu rahatsızlıkta payı olan tüm bakış açısı, doku ve olumlu ya da olumsuz yüklemeleri omuzlarımdan uzaklaştır." Bir değişiklik hissedene dek "TEMİZ" sözcüğünü yineleyin.

Derin bir soluk alıp omuzlarınızı kasın. Soluğunuzu beş

saniye tuttuktan sonra yavaşça verin ve omuzlarınızı büsbütün gevşetin. Kendinizi daha iyi hissedene dek bunu birkaç kez uygulayın. Ardından sağ omzunuzu on beş saniye boyunca ileriye doğru, saat yönünün tersine döndürün; on beş saniye dinlenin. Bu alıştırmayı üç kez yineleyin. Döndürme hareketini bu kez geriye doğru, saat yönünde yine aynı süre boyunca yapın. Alıştırmayı sol omuz için de yineleyin.

Şöyle deyin: “Kutsal İyileşme Bilinci; lütfen yüreklilik, denge, özgüven ve neşe getir yaşamıma. En güç deneyimlerde bile iyi yanlar, olanaklar bulmama yardım et. Teşekkürler.”

Birkaç dakika boyunca tümüyle gevşeyin. Sıcak, sapsarı güneş ışığında durduğunuzu canlandırın kafanızda. Bırakın ışık demetleri omuzlarınızın içine işleyip kasları yumuşatsın, tüm gerginliği çözsün.

Şöyle deyin: “Kutsal İyileşme Bilinci; lütfen omuzlarımı iyileştirip yenileyerek en güçlü, sağlıklı ve esnek duruma getir.”

Üzerinde çalışılacak sağlıksız duygular (s.247): Gerginlik s.257, Kaygı s.262, Korku s.262, Bunaltı s.251

Üzerinde çalışılacak sağlıklı duygular (s.275): Huzur s.280, Gevşeme s.280, Şefkat s.286, Destek s.277

Üzerinde çalışılacak renkler (s.293): Yeşil s.304, Sarı s.301, Mavi s.298

Pankreas

Olası Etmenler

Yaşamdaki tatlılığın tadını çıkaramamak. Boğulduğunuzu hissetmek; annenizden aşırı ya da yetersiz ilgi görmek. Umutsuzluk, çaresizlik, denetimsizlik yaşamak ve aşırı kaygılanmak. Başkalarından kolayca etkilenmek. Öz saygı yoksunluğu; haksızlık ve adaletsizliğe uğrama, öfke, karmaşa duyguları. Şeker, tatlılık ve yumuşaklık arzulamak. Sık sık

hızlı çözümler, doyumlar aramamak, ardından düş kırıklığı yaşamak. Kolay kandırılabilir, dolandırılabilir olmak. İnatçılık ve değişime kapalılık.

Çare

İki elinizin orta parmaklarını dümdüz birbirlerine bastırın, diğer parmaklarınızı dolayarak bükün. Yavaş, derin soluklar alarak ellerinizi bu şekilde solar pleksusunuzun önünde üç, dört dakika tutun.

Şöyle deyin: “Kutsal İyileşme Bilinci; bütün öfke, çaresizlik, umutsuzluk ve karmaşa duygularını, ayrıca bu rahatsızlıkta payı olan tüm bakış açısı, doku ve olumlu ya da olumsuz yüklemeleri pankreasımdan uzaklaştırmama yardım et.” Bir değişiklik hissedene dek “TEMİZ” sözcüğünü yineleyin.

Gözlerinizi yumup pankreasınıza odaklanın. Akıl gözünüzle gördüğünüz pankreasınız temiz ve sağlıklı mı, yoksa kirli ve ağır mı?

Kirli ve ağırsa kafanızda canlandırdığınız bir elektrikli süpürgeyle onu kirlerden, yoğunluklardan arındırın.

Bir dakika boyunca ellerinizi birbirine sürtün. Hafifçe araladığınız avuçlarınızın arasında parlak turuncu bir ışık demeti olduğunu gözünüzün önüne getirin. Ellerinizi pankreasınızın üzerine koyun; turuncu ışığın bedeninizin içine işleyip sizi iyileştirdiğini, yenilediğini ve canlandırdığını hissedin. İki dakika boyunca “İyileş, temizlen ve yenilen şimdi.” sözünü yineleyin.

Şöyle deyin: “Kutsal İyileşme Bilinci; tatlılık, ilgi ve neşe deneyimleri yaşamama yardım et. Daha güçlü, kendine güvenli ve sağlam olmamı sağla ki insanlar beni duyup dilsin, değerli görsün. Teşekkürler.”

Şöyle deyin: “Kutsal İyileşme Bilinci; lütfen pankreasımı ve ilgili tüm organlarımı en sağlıklı ve canlı duruma getir.”

Üzerinde çalışılacak sağlıksız duygular (s.247): Üzüntü

s.259, Umutsuzluk s.271, Suç s.269, Denetim s.253, Reddedilme s.267

Üzerinde çalışılacak sağlıklı duygular (s.275): Duruluk s.278, Güven s.284 Özgürlük s.284, Neşe s.283

Üzerinde çalışılacak renkler (s.293): Turuncu s.303, Sarı s.301

Parmaklar

Olası Etmenler

Dokunma, tutma, bırakma, verme ve alma becerileri yoksunluğu. Bedendeki beş temel çakrayla; kök, sakral, solar pleksus, yürek ve boğaz çakralarıyla bağlantı sorunları.

Sağ El

Baş parmak – Beyindeki pineal ve hipofiz bezleriyle ilintili olup denge kazanmayı sağlar. Yaratıcı güç, cinsel enerji ve yaşam dürtüsü yoksunluğu sorunları. Canlılık ve irade yoksunluğu. Kan dolaşımı sorunları. Kaygılı ve gergin olmak.

İşaret parmağı – Zekâ ve kendiniz, yaşamınız ve çevrenizle ilgili düşünceleri ve güç arayışının kaynağını barındırır. Denetleyici ya da denetlenmiş hissetmek. Korku, reddedilme ve çekince duyguları taşımak. Yaşamı sindirmekteki güçlüklerden ötürü fiziksel düzeyde mide ağrıları ya da yanmaları yaşamak.

Orta parmak – Yaşamın birçok sorunuyla başa çıkma becerisi ve kişisel güçlü bağlantılıdır; bireysel sorumluluk almayı öğrenmenin anahtarıdır. Duygusal acıyı, üzüntüyü, öfkeyi, korkuyu ve dargınlığı örten kilo sorunları. Denetimsiz, bitkin, ürkek ve kafası karışmış hissetmek.

Yüzük parmağı – İlişkiler ve – özellikle eşler ve yakın ilişki içerisinde olunan insanlarla ilgili verilmiş sözleri içerir; başkalarıyla bağlantı kurar. Sevgi görme ve gösterme sorun-

ları. Timüs, tiroit ve böbreküstü bezleriyle ilgili komplikasyonlar.

Küçük parmak – Aile ve kabile inançlarını taşıyan hayatta kalma ve güvenlik duygularını barındırır; çocukluk derslerinin deposudur. Kendinize ve başkalarına güvenmekte sorunlar. Yeterince iyi, güçlü ya da cesur olmama duyguları.

Sol El

Baş parmak – Güçlü iletişim becerileri verir, boğaz çakrası ile ilintilidir. Kendini kanıtlama ve öz değer sorunları. Kendi çıkarlarını koruma isteksizliği. Duyguları bastırmak. Solunum güçlüğü, sinüzit, üşütme, boğaz ağrısı; yalnızlık, duygusal soğukluk ve kopukluk sorunları.

İşaret parmağı – Yürek çakrası ile ilintilidir; bireysellik, aitlik ve kişisel görüş duygularını barındırır; esin ve sezgilerle bağlantı sağlar. Karın ağrısı, ishal ve kabızlık gibi kalınbağırsak sorunları.

Orta parmak – Solar pleksus çakrası ile ilintilidir; genişleme duygusunu korur ve eyleme geçip sonuç alma becerisini barındırır. Acı veren deneyim, yargılama, eleştiri ve öz sınırlandırma algılarıyla sorunlar. Fiziksel düzeyde dolaşım-sal ve cinsel sorunlar.

Yüzük parmağı – Sakral çakrayla ilintilidir, içinizdeki çocukla bağlantı kurar. Suç, kınama, utanç, öfke duyguları, gerginlik, dengesizlik, kararsızlık ya da bitkinlik deneyimleri. Bağımlılık sorunları, bel ağrıları, üreme rahatsızlıkları ve çocukluktan kalma çözülmemiş acılar.

Küçük parmak – Kök çakrayla ilintilidir; öz saygınızı, dünyadaki yerinizi ve haklarınızı etkiler. Temelinizle ya da Toprak ile bağlantı sorunları. Kendinizi güvensiz ya da rahatsız hissetmek. Yaratma ve başarıma becerisi yoksunluğu. Bağımlılık, depresyon, bel ağrısı ya da ten sorunları.

Çare

Herhangi bir parmağınızdan olumsuz ya da yoğun enerjileri uzaklaştırmak için gözlerinizi yumun, önünüzde bir ateş yandığını kafanızda canlandırın. Öteki elinizin parmaklarını kullanarak odaklandığınız parmağınızdaki yoğunlukları çekip çıkarın, olumsuzlukları (bunlar gri duman, zincir ya da yaban otları gibi görünebilir) alevlere atın. Ardından söz konusu parmakla ilintili rengi kullanarak enerji akışını yenileyebilirsiniz.

- Baş parmak (boğaz çakrası) – mavi
- İşaret parmağı (yürek çakrası) – yeşil
- Orta parmak (solar pleksus çakrası) – sarı
- Yüzük parmağı (sakral çakra) – turuncu
- Küçük parmak (kök çakra) – kırmızı

Sağlıklı duyguları yerleştirmek ve güçlendirmek için her bir parmağı söz konusu duyguyu arttırma amacıyla tutun ya da ovalayın. Ardından parmağınızı ilintili rengiyle yıkayın. Bunu yavaşça yapın. Masaj yapıyorsanız kökten uca doğru ilerleyin, yerleştirdiğiniz olumlu duyguyu bütünüyle hissetmeye bakın.

Şöyle deyin: Kutsal İyileşme Bilinci; lütfen parmaklarımı en sağlıklı, canlı ve esnek duruma getir.”

Üzerinde çalışılacak sağlıksız duygular (s.247): Söz konusu parmakla ilintili herhangi bir sağlıksız duygu

Üzerinde çalışılacak sağlıklı duygular (s.275): Söz konusu parmakla ilgili herhangi sağlıklı bir duygu

Üzerinde çalışılacak renkler (s.293): Çakralarla ilintili renkler ya da o sırada en uygun olduğunu düşündüğünüz renk

Olası Etmenler

Kendinize inanmamak; yakınlık korkusu; reddedilme, öfke, suçlama, kurbanlaştırma duyguları. Şu anda ya da geçmişte sevdiğiniz birinin yol açtığı incinme. Başkalarına güvenme güçlüğü; kırılğan, yalnız, ürkek, sevimsiz, çökkün hissetmek. Çok sayıda yargılama ve eleştiriye saplanmak. Kendinize zevk ve eğlenceyi yasaklamak. Aile üyeleri –baba, anne, kardeş, eş, sevgili, çocuklar vb– ile pek çok çözümsüz sorun yaşamak.

Çare

İncinme, suç, öfke ve dargınlık duygularınız kime karşı? Söz konusu kişileri bağışlamak, duygusal engellerinizi aşmak için ne gibi adımlar atmaya hazırsınız?

Eski suçluluk, korku, reddedilme, öfke ve dargınlığın üreme sisteminizden gri duman halkaları biçiminde uzaklaştığını canlandırın kafanızda. Onları geride bırakmak için kendinize izin verin.

Güzelim turkuvaz ışığın bedeninize girip tüm üreme organlarınızı yenilediğini ve size güven, neşe, zevk ve bağlılık duyguları aşıladığını gözlerinizin önüne getirin. Zevk alma izni verin kendinize.

Şöyle deyin: “Kutsal İyileşme Bilinci; lütfen yalıtılmışlığı, bağlanma korkusunu ve bütün reddedilme, incinme, kurbanlaştırılma duygularını, ayrıca bu rahatsızlıkta payı olan tüm bakış açısı, doku ve olumlu ya da olumsuz yüklemeleri penisimden ve üreme organlarımdan uzaklaştırmamı sağla.” Bir değişiklik hissedene dek “TEMİZ” sözcüğünü yineleyin.

Şöyle deyin: “Kutsal İyileşme Bilinci; lütfen beni inciten herkesi bağışlamama yardım et; zevk, tensellik ve güç duygularının yanı sıra başkalarıyla hem yakınlık hem de bağlantı kurma deneyimlerini geri kazandır. Teşekkürler.”

Şöyle deyin: “Kutsal İyileşme Bilinci; lütfen penisimi ve

ilgili tüm organlarımı iyileştirip yenileyerek en sağlıklı ve canlı duruma getir.”

Üzerinde çalışılacak sağlıksız duygular (s.247): Korku s.262, Suçluluk s.269, Öfke s.264, Dargınlık s.252, Reddedilme s.267

Üzerinde çalışılacak sağlıklı duygular (s.275): Bağışlama s.275, Masumluk s.281, Saygı s.285, Doyum s.277

Üzerinde çalışılacak renkler (s.293): Turkuvaz s.303, Kırmızı s.296, Yeşil s.304

Pineal Bez

Olası Etmenler

Kopuk, donuk, şaşkın, aymaz, yalıtılmış hissetmek. Kendi sezgilerinize kulak asmak yerine başkalarının sözlerine ve isteklerine uymak. Bilgisizlik, kuşkuculuk, güvensizlik, kararsızlık, katılık, bencillik.

Çare

Gözlerinizi yumun ve pineal bezinize odaklanın. Onu beyninizin ortasında oldukça küçük bir lamba gibi düşünün. Bu lambanın yandığını getirin gözlerinizin önüne, bırakın bütün beyninizi aydınlatsın. Pineal bez temizken manevi bağlantılar kurmanızı, iç bilgelige erişmenizi sağlar.

Şöyle deyin: “Kutsal İyileşme Bilinci; lütfen bütün donukluk, kopukluk, yalıtılmışlık, kuşkuculuk ve inatçılıkları, ayrıca bu rahatsızlıkta payı olan tüm bakış açısı, doku ve olumlu ya da olumsuz yüklemeyi pineal bezimden uzaklaştır.” Bir değişiklik hissedene dek “TEMİZ” sözcüğünü yineleyin.

Şöyle deyin: “Kutsal İyileşme Bilinci; lütfen bağlı, açık ve esnek olmama yardım et. Bana denge, huzur duyguları ver ve yaşamıma Kutsal İçgörü kat. Teşekkürler.”

Şöyle deyin: “Kutsal İyileşme Bilinci; lütfen pineal bezi- mi ve ilgili bütün organlarımı iyileştirip yenileyerek en sağ- lıklı ve canlı duruma getir.”

Üzerinde çalışılacak sağlıksız duygular (s.247): Öz saygı yoksunluğu s.266, Hüsran s.258, Bunaltı s.251

Üzerinde çalışılacak sağlıklı duygular (s.275): Gevşeme s.280, Güven s.284, Huzur s.280, Neşe s.283

Üzerinde çalışılacak renkler (s.293): Sarı s.301, Çivit Mavisi s.294, Mor s.299, Beyaz s.294

Prostat Bezi

Olası Etmenler

Eziklik, sıkışma, utanç, baskılanma, çaresizlik ve korun- ma duyguları. Her türden güven ve güvenlik yoksunluğu. Erkeksiliğinizi reddetme. Duygularınızı nasıl dile getireceği- nizi bilememek. Derin düş kırıklıkları, dargınlık ve suçluluk duyguları taşımak.

Çare

Kendinizle ilgili ne düşünüyorsunuz? Duygularınızı di- le getiriyor musunuz, yoksa bastırıyor musunuz onları? Ba- şarılı olduğunuzu, yaşamınızdaki amaçlarınızı gerçekleştir- diğinizi düşünüyor musunuz, yoksa başarısızlık duyguları altında mı eziliyorsunuz?

Gözlerinizi yumun, prostatınıza odaklanın. Onu yeşil bir ışıkla sardığınızı gözlerinizin önüne getirin. Prostat bezi- nizde hangi duyguların, deneyimlerin sıkıştığını sorun. Bu duygularla deneyimleri yabani ot gibi prostatınızdan ayıkla- dığınızı, ateşe atıp yaktığınızı düşünün.

Şöyle deyin: “Kutsal İyileşme Bilinci; lütfen bütün sıkış- mışlık, baskı, çaresizlik, eziklik, dargınlık ve utanç duygula-

rını, ayrıca bu rahatsızlıkta payı olan tüm bakış açısı, doku ve olumlu ya da olumsuz yüklemeleri prostatımdan uzaklaştır.” Bir değişiklik hissedene dek “TEMİZ” sözcüğünü yineleyin.

Ardından özgüven duygularına yoğunlaşın. Kendinize güveninizi arttıracak bir renk olsaydı hangisi olurdu? Bu rengi prostatınıza döktüğünüzü kafanızda canlandırın. Hangi düşünceler ya da sözcükler sizin özgüveninizi yükseltiyor? Yüksek sesle söyleyin onları. Kendinizi güçlü ve güvenli hissettiğiniz bir olay ya da deneyime odaklanın. Bu duyguyu güçlendirin. Bir sıvı gibi bu duyguyu prostat bezinize döktüğünüzü düşünün.

Şöyle deyin: “Kutsal İyileşme Bilinci; lütfen özgüvenimi ve kendime inancımı arttır. Mutlu, doyumlu ve güçlü bir yaşam yaratabilmek için olumlu adımlar atmakta beni yüreklendir. Teşekkürler.”

Şöyle deyin: “Kutsal İyileşme Bilinci; lütfen prostat bezimi ve ilgili tüm organlarımı en sağlıklı ve canlı duruma getir.”

Üzerinde çalışılacak sağlıksız duygular (s.247): Sıkışmışlık s.268, Utanç s.272, Umutsuzluk s.271, Öz saygı yoksunluğu s.266

Üzerinde çalışılacak sağlıklı duygular (s.275): Bağışlama s.275, Onur s.283, Saygı s.285, Güven s.284

Üzerinde çalışılacak renkler (s.293): Yeşil s.304, Sarı s.301, Turuncu s.303

Rahim

Olası Etmenler

Kadınsı yanınıza tam değer vermemek, eski incinmeler ve reddedilmelere takılıp kalmak, anne sorunları. Tükenmiş,

temelsiz, desteksiz, savsaklanmış ve dengesiz hissetmek. Başkalarının sorunlarına aşırı kafa yormak. Kendinize bakmamak, değer vermemek. Sürekli onaylanma gereği duymak.

Çare

Kendinize değer vermeye başlamak için neler yapmalısınız? Yaşamınızı daha mutlu, daha dengeli kılmak için hangi karaları almalısınız?

Gözlerinizi yumup rahminize odaklanın. Onu görebilseydiniz sağlıklı ve temiz mi görünürdü? Yorgun ve sağlıksız görünüyorsa tüm tıkanıklık, hastalık ve bozuklukları elektrik süpürgesiyle süpürdüğünüzü kafanızda canlandırın.

Şöyle deyin: "Kutsal İyileşme Bilinci; lütfen eski incinme, reddedilmeleri, eşitsizlik duygusu ve hoşnutsuzlukları, ayrıca bu rahatsızlıkta payı olan tüm bakış açısı, doku ve olumlu ya da olumsuz yüklemeleri rahminimden uzaklaştırmama yardım et." Bir değişiklik hissedene dek "TEMİZ" sözcüğünü yineleyin.

Rahminize turuncu bir sağlık ışığı topu yerleştirdiğinizi gözlerinizin önüne getirin. Topun dönerek yoğunluk kalıntılarını temizlediğini, rahminizi yenileyip iyileştirdiğini gözlemleyin.

Çocuk doğurmak istiyorsanız ellerinizi rahminizin üzerine koyup ondan çocuk için en iyi ortamı sağlamasını isteyin. Yumuşaklık ve sevgi enerjisi gönderin rahminize. İçinizde bir bebeğin mutluluk ve neşeye büyüdüğünü düşünün.

Çocuk doğuramıyorsanız ellerinizi karnınıza yerleştirin. Bu bölgeye solumaya yoğunlaşın. Düşlerinizi desteklemeyen üreme sisteminize onu bağısladığınızı söyleyin. Ardından yumuşak, sarı bir ışığın rahminizi çevreleyip onu iyileştirdiğini kafanızda canlandırın.

Şöyle deyin: "Kutsal İyileşme Bilinci; lütfen daha dinamik, güçlü ve dengeli olmama yardım et. Kendimi ve kadınsılığımı sevmemi, onurlandırmamı sağla. Teşekkürler."

Şöyle deyin: "Kutsal İyileşme Bilinci; lütfen rahmimi ve

İlgili tüm organlarımı iyileştirip yenileyerek en sağlıklı ve canlı duruma getir.”

Üzerinde çalışılacak sağlıksız duygular (s.247): Reddedilme s.267, Yargılama s.273, Suçluluk s.269, Üzüntü s.259

Üzerinde çalışılacak sağlıklı duygular (s.275): Fark etme s.279, Saygı s.285, Şefkat s.286, Bağışlama s.275

Üzerinde çalışılacak renkler (s.293): Sarı s.301, Turuncu s.303, Pembe s.300

Saç

Olası Etmenler

Yalıtımınız ve korunmanızla ilgili durumlar. Güzelliğiniz, yaratıcılığınız, öz değeriniz ve öz sevginizle bağlantı sorunları. Düşünmekten ötürü kafa derisinde aşırı gerginlik. Kaygı, korku, öfke, hüsrân, suçluluk, dargınlık ya da üzüntüden ötürü saç kaybı ya da fiziksel düzeyde renk değişimi – bedeniniz size bir şeylerin yolunda gitmediğini böyle anlatır.

Çare

Dairesel hareketlerle kafa derinize usulca masaj yapın. Bu sırada her bir parmağınızdan değişik renklerde ışık demetlerinin çıktığını, bu gök kuşağı renkli demetlerin saç gelişiminizi arttırdığını düşünün. Ovalarken saçınızı daha güçlü, sağlıklı ve canlı yapmayı amaçlayın. Altın rengi güzelim bir ışığın saçınızın tamamında dolaştığını, onu yumuşatıp parlattığını kafanızda canlandırın.

Şöyle deyin: “Kutsal İyileşme Bilinci; Saçlarımı zayıflatan bütün gergin düşünce, kaygı, korku, öfke, hüsrân, suçluluk, dargınlık ve üzüntüyü, ayrıca bu rahatsızlıkta katkısı olan tüm bakış açısı, doku ve olumlu ya da olumsuz yüklemeleri temizlemeni istiyorum.” Bir değişiklik hissedene dek

“TEMİZ” sözcüğünü yineleyin.

Bir tutam saç kökünden usulca çekerek uzamayı tetikleyin. İki elinizi kullanarak bunu kafanızın bütününe uygulayın.

Şöyle deyin: “Kutsal İyileşme Bilinci; lütfen kendime inanmamı sağla, beni cesur ve sakin yap, yaşamın bana güzellikler sunacağına güvenme becerimi geliştir. Kendi güzelliğimi, önemimi görmemi ve bana verilmiş armağanların tadını çıkarmamı sağla. Teşekkürler.”

Şöyle deyin: “Kutsal İyileşme Bilinci; lütfen saçımı ve saç derimi güçlendirip yenileyerek en sağlıklı ve canlı duruma getir.”

Üzerinde çalışılacak sağlıksız duygular (s.247): Gerginlik s.257, Korku s.262, Eleştiri s.255, Suçluluk s.269

Üzerinde çalışılacak sağlıklı duygular (s.275): Gevşeme s.280, Huzur s.280, Onur s.283, Güven s.284

Üzerinde çalışılacak renkler (s.293): Beyaz s.294, Mor s.299, Yeşil s.304, Siklamen s.302

Safra Kesesi

Olası Etmenler

Dargınlık, erkeklerle ilgili keder, erkeksi yönümüz ya da dünyadaki başarılarımız. Rahatsız, bunalmış, kararsız, kafası karışmış, öfkeli ya da yaralı hissetmek. Kendini işe yaramaz bulmaktan ötürü başarı olasılıklarını baltalamak. Savsaklanmış, göz ardı edilmiş, önemsiz bir kurban gibi hissetmek. Geçmişin travmalarına, acılarına saplanmaktan kaynaklanan çatışmalar, güçlükler ve yoksunluklar.

Çare

Safra kesenize odaklanın. Gözünüzün önünde beliren safra keseniz ne renk? Sağlıklı bir renk mi, yoksa sağlıksız mı?

Safra kesesi bedendeki toksinleri ve yoğunlukları süzen

küçük bir torbayı andırır. Aklınızın gözüyle bakın, torba dolu mu boş mu.

Doluyrsa boşaltmaya odaklanın. Tüm toksinleri ya da taşları mor alevlere attığınızı düşünün. Safra kesesi taşınız varsa kırmızı ve turuncu ışık demetleri kullanarak onları uzaklaştırdığınızı düşünün. Kırmızı taşları ufalar, turuncu tortuyu temizler.

Şöyle deyin: “Kutsal İyileşme Bilinci; bütün keder, kendini baltalama, kafa karışıklığı, göz ardı edilme, öfke ve acıları, ayrıca bu rahatsızlıkta payı olan tüm bakış açısı, doku ve olumlu ya da olumsuz yüklemeleri safra kesemden temizlemeni istiyorum.” Bir değişiklik hissedene dek “TEMİZ” sözcüğünü yineleyin.

Akıl gözünüzde, safra kesenizi yeşil ışıkla çevreleyin. Bırakın yeşil ışık safra kesenizin içine işleyip onu yenilesin. Ellerinizi safra kesenizin üzerine koyun, yavaşça ve derin soluk almaya yoğunlaşarak onu olabildiğince gevşetmeye bakın. Ardından, bu bölgeyi dairesel hareketlerle ovalayın.

“İyileş, temizlen ve yenilen şimdi.” sözünü üç kez yineleyin.

Şöyle deyin: “Kutsal İyileşme Bilinci; lütfen açık, güçlü, başarılı karar alma becerimi güçlendir. Aklımı bolluk, rahatlık, akış ve öz sevgiye aç. Teşekkürler.”

Şöyle deyin: “Kutsal İyileşme Bilinci; lütfen safra kesemi ve ilgili tüm organlarımı en sağlıklı ve canlı duruma getir.”

İzleyen birkaç gün boyunca bol bol saf su içip besleyici yiyecekler yiyerek safra kesenizin toksinlerden arınmasını, yenilenmesini sağlayın.

Üzerinde çalışılacak sağlıksız duygular (s.247): Üzüntü s.259, Sıkışmışlık s.268, Dargınlık s.252, Depresyon s.254

Üzerinde çalışılacak sağlıklı duygular (s.275): Şefkat s.286, Bağışlama s.275, Onur s.283, İnanç s.281, Başarı s.275

Üzerinde çalışılacak renkier (s.293): Turuncu s.303, Kırmızı s.296, Yeşil s.304

Olası Etmenler

Yaşamın akışının dışında kalmak. Kadınsı enerjinizle bağlantıyı yitirmek. Kurbanlaştırıldığınızı, ezildiğinizi, suistimal edildiğinizi, yönlendirildiğinizi, tacize uğradığınızı ve değersiz görüldüğünüzü hissetmek. Yakın ilişkilerde çatışma. Eski yaşama yöntemlerinden kurtulmak ve yeni deneyimler edinmekte güçlük çekmek. Sevgi, şefkat ve ilgi yoksunluğu. Gerçekleşmemiş düşlerin kederi. Sizin için önemli olan bir şeyi yapamadığının söylenmesi. Tutsak hissetmek.

Çare

İyileşmek için yaşamın akışına uymalısınız. Kendinize sorun: *Benliğimden nasıl uzaklaştım? Kendi öğütlerimi dinlemeyi bırakıp başkalarının yaşamımda kararlar almasına nasıl izin verdim?*

Yaşamınızda kendinize sert, eleştirel baktığınız yerleri bulun. Yavaş, derin soluklar alın ve alev alev turuncu bir ışık canlandırın kafanızda. Üreme sisteminizde, yüreğinizde ve bedeninizin diğer bölümlerindeki herhangi bir sertliği, eleştiri ve direnci erittiğinizi düşünün.

Şöyle deyin: "Kutsal İyileşme Bilinci; bütün direnç, kurbanlık, yönlendirilme, korku, bilgisizlik, çatışma ve suistimali, ayrıca bu rahatsızlıkta payı olan tüm bakış açılarını, dokuları ve olumlu ya da olumsuz yüklemeleri eriterek serviksimden uzaklaştır. Teşekkürler." Bir değişiklik hissedene dek "TEMİZ" sözcüğünü yineleyin.

Ellerinizi ovuşturun. Önünüzde hafifçe aralık tutun. Avuçlarınızdan güzelim bir pembe ışık çıktığını düşünün. Ellerinizi karnınızın altına yerleştirin. Yavaşça derin bir soluk alın. Bu yumuşak, hoş pembe ışığın bedeninize girip sizi yumuşattığını hissedin. Sizi rahatsız etmiyorsa birkaç dakika boyunca "VAM" (VAAAAMMM) sesini mırıldanın.

Şöyle deyin: “Kutsal İyileşme Bilinci; lütfen yumuşaklık, destek ve tensel zevk duyguları ver bana. Beni kendime yaklaştır ve öz bilgeliğimi dinlememi sağla. Teşekkürler.”

Dik oturun. Parmaklarınızı birbirine dolayın. Sol baş parmağınız sağın üzerinde dursun. Ellerinizi karnınızın altı seviyesinde tutun. Güven, neşe, yaratıcılık ve öz sevgi niteliklerini soluyarak beş dakika böyle durun. Elinizden geldigince gevşeyin.

Şöyle deyin: “Kutsal İyileşme Bilinci; lütfen serviksimi ve ilgili tüm organlarımı en sağlıklı ve güçlü duruma getir. Teşekkürler.”

Üzerinde çalışılacak sağlıksız duygular (s.247): Korku s.262, Keder s.259, Dargınlık s.252, Eleştiri s.255

Üzerinde çalışılacak sağlıklı duygular (s.275): Şefkat s.286, Bağışlama s.275, Sevgi s.286, Neşe s.283

Üzerinde çalışılacak renkler (s.293): Turuncu s.303, Pembe s.300, Sarı s.301

Sırt

Olası Etmenler

Aşırı basınç altında, bunalmış ve yalnız hissetmek. Geçmişten kalma bastırılmış, çözülmemiş duygular taşımak

Sırtın Üst Bölümü

Dünyayı omuzlarınızda taşımak. Yapmanız gereken onca şey düşüncesiyle bunalmak, gerilmek. Güvensizlik, sık sık kaygı, olumsuzluk, mükemmelleme ve sınırlandırma. Yaşamdan ve çevrenizdekilerden destek görmeme. Aşırı düşünme.

Sırtın Orta Bölümü

Geçmişe takılıp kalmak. Suçluluk ve kırgınlık. Soluk alma ve yaşamı benimseme güçlüğü. Duygusal dengesizlik. Başkalarının inanç, düşünce, yargı ve eleştirilerine aşırı duyarlılık. Geçmiş yanlışlardan ötürü kendinizi ya da başkalarını bağışlamakta güçlük. Doğrudan çok yanlışla odaklanmak.

Sırtın Alt Bölümü

Ekonomik güvensizlik duygusu. Nasıl yaşayacağınız ve fatura ödeyeceğiniz konusunda aralıksız kaygılar. Çocukluktan kalma çözülmemiş öfke. Kurban gibi hissetmek. Çatışma, acı çekme, denetim. İşleri nasıl yapabildiğinizden çok niçin yapamadığınıza, sınırlandırmalara ve olumsuzluğa odaklanmak.

Çare

Sırtınıza odaklanın. Başınızı hafifçe geri atıp omurganızın alt bölümünü kıvrarak derin ve yavaş bir soluk alın. Sonra, soluğunuzu verirken, başınızı öne getirerek sırtınızı düzeltin. Soluklarınız düzene girip gevşeyene dek bu tedaviyi birkaç kez yineleyin.

Sırtınızın hangi bölümünün yoğun enerji ve olumsuzluk yüklendiğini bulun. Ellerinizi oraya koyun. Bu alana üç kez soluk alın. Sırtınızın size mesajı olup olmadığını sorun. Bu mesajlar düşünce, duygu, görsel imge ya da anı olabilir. Mesajları almak ve anlamak için kendinize zaman verin. Bu enerjilerin, öykülerin ve duyguların nasıl acıya yol açtığını görmek için onları yazmayı da seçebilirsiniz.

Sırtınızı kasıp gevşetin. Bunu beş, sekiz kez yapın. Gerilimden kurtulmak için yavaş, derin soluklar almaya odaklanın. Sırtınızda taşıdığınız ağırlıkları bulun. Bunlar yaşamınızdaki sorumluluklar, biriktirdiğiniz kaygılar ve gerilimler ya da korkular ve öfkeler olabilir. Aile üyeleriniz, eski eşleriniz, iş arkadaşlarınız ya da dostlarınız tarafından sırtınızdan hançerlendiğiniz hissediyor olabilirsiniz.

Sırtınızla bağlantı kurun ve ne kadar yük taşıdığınızı görün. Bütün yükleri, gerilimleri ya da hançerleri mor ışık alevine atın. Sırtınızdan çıkan yoğun enerjinin mor aleve girişini ya da ellerinizle hançerleri, tıkanıklıkları, korkuları ve acıları bedeninizden çıkarıp alevlere attığınızı aklınızda canlandırarak yapabilirsiniz bunu.

Şöyle deyin: "Kutsal İyileşme Bilinci; sırtımı tüm kaygılar, öfkeler, bocalamalar, sıkıntılar, çatışmalar, kurbanlıklar ve taşıdığım hem duygusal hem de akılsal yüklerden, ayrıca bu rahatsızlıkta payı olan bütün bakış açıları ve olumlu ya da olumsuz yüklemelerden temizlemeni istiyorum." Bir değişiklik hissedene dek "TEMİZ" sözcüğünü yineleyin.

Altın sarısı, hoş bir ışığın sırtınıza ilerleyip sıkışıklığı ve gerilimi çözdüğünü gözlerinizin önüne getirin. Gerilim çözülmüce kendinizi yeşil ışıkla çevrelenmiş düşünün; bu ışık hem sırtınızı hem sinir sisteminizi destekler.

Şöyle deyin: "Kutsal İyileşme Bilinci; lütfen destek, güven, kendine inanma, özgürlük, bolluk ve başarı duygularını, deneyimlerini getir. Teşekkürler."

Şöyle deyin: "Kutsal İyileşme Bilinci; lütfen sırtımı ve ilgili tüm organlarımı güçlü, sağlıklı ve esnek yap. Teşekkürler."

Üzerinde çalışılacak sağlıksız duygular (s.247): Kaygı s.262, Öfke s.264, Gerginlik s.257, Bunaltı s.251

Üzerinde çalışılacak sağlıklı duygular (s.275): Huzur s.280, Destek s.277, Başarı s.275

Üzerinde çalışılacak renkler (s.293) Altın Sarısı s.293, Yeşil s.304

Olası Etmenler

Sinirlerinizin bozulması. Tehdit edildiğinizi, köşeye sıkıştırıldığınızı hissetmek. Utanç ve suçluluğa saplanıp kalmak. Gelecek konusunda kaygılanarak ya da geçmişe takılarak sinir sistemini zorlamak. Direnmek, dövüşmek, çabalamak. Gergin, alingan, kaygılı hissetmek. Denge, gevşeme, dinlenme yoksunluğu. Aşırı çalışma, kendini adama, sınırları zorlama. Adrenalin patlaması ya da bir tür heyecan aramak. Sigara ya da başka maddelere bağımlılık eğilimi.

Çare

Oturun. Ellerinizi, avuçlarınız yukarı bakacak şekilde, uyluklarınıza koyun. Gözlerinizi yumun. Omuzlarınıza, boynunuza, sırtınıza odaklanın. Birkaç derin soluk alarak omuzlarınızı gevşetin. Derin bir soluk daha alın ve başınızdan aşağı, sırtınıza doğru dökülen mavi bir ışık demetinin tüm sinir sisteminizi yıkadığını gözlerinizin önüne getirin. Soluğunuzu verirken gerginlik, yoğunluk ve zorlanmaların bedeninizden uzaklaştığını canlandırın kafanızda. Bu alıştırmayı sekiz, on kez yineleyin.

Şöyle deyin: "Kutsal İyileşme Bilinci; lütfen sinir sistemimi iyileştirmeme ve yargılanma, saldırıya uğrama, tehdit duygularından kurtulmama yardım et. Sinir sistemimde taşıdığım bütün utanç, suçluluk ve kaygıları, ayrıca bu rahatsızlıkta payı olan tüm bakış açısı, doku ve olumlu ya da olumsuz yüklemeleri uzaklaştır." Bir değişiklik hissedene dek "TEMİZ" sözcüğünü yineleyin.

İki elinizin de orta ve işaret parmaklarını açın. Yüzük ve küçük parmaklarınızı baş parmaklarınızın üzerine yerleştirin. Bu konumu koruyarak gözlerinizi yumun; beş, on beş dakika boyunca yavaş, derin soluklar alarak bedeninizi gevşetin. Dinlendirici müzikler de çalabilirsiniz. Sizi yatıştıran hoş

bir şeye yoğunlaşın. Yeşil ışığın omurganızı ve sinir sisteminizi yıkadığını gözünüzün önüne getirin. Masmavi denizde yüzdüğünüzü ya da güneşin sıcağıyla bütün gerginliklerinizden kurtularak kumsalın tadını çıkardığınızı düşünebilirsiniz. Kusursuz gün anlayışınızı da düşünebilirsiniz: Nasıl başlardı gününüz, kimle buluşur, ne yapar, neler hissederdiniz?

Şöyle deyin: “Kutsal İyileşme Bilinci; lütfen bütün gerilimlerden kolayca kurtulmama ve sinir sistemimi huzur, duruluk, dinginlik ve gevşekliğe kavuşturmama yardım et. Teşekkürler.”

Şöyle deyin: “Kutsal İyileşme Bilinci; lütfen sinir sistemimi gevşetip yenileyerek en sağlıklı ve canlı duruma getir.”

Üzerinde çalışılacak sağlıksız duygular (s.247): Saldırı s.255, Utanç s.272, Suçluluk s.269, Bunaltı s.251, Gerginlik s.257

Üzerinde çalışılacak sağlıklı duygular (s.275): Saygı s.285, Destek s.277, Duruluk s.278, Gevşeme s.280, Özgürlük s.284

Üzerinde çalışılacak renkler (s.293): Mavi s.298, Yeşil s.304, Altın Sarısı s.293, Beyaz s.294

Sinüsler

Olası Etmenler

Başkalarından rahatsız olmak, usanmak; kendi alanınıza gerek duymak. Kendinizi savunmakta, inançlarınızı dile getirmekte güçlük. Olan bitenin arasında başka yönlere çekildiğinizi, parçalara ayrıldığınızı, bitkin düştüğünüzü hissetmek. Hissetmek ya da Kutsal Bilgelik'inizle bağlantı kurmak yerine aşırı düşünmek.

Çare

Şöyle deyin: "Kutsal İyileşme Bilinci; lütfen bütün rahatsızlık, usanma, özgüven yoksunluğu, duygusal bulanıklık ve bitkinlikleri, ayrıca bu rahatsızlıkta payı olan tüm bakış açısı, doku ve olumlu ya da olumsuz yüklemeleri sinüslerimden uzaklaştır." Bir değişiklik duyana dek "TEMİZ" sözcüğünü yineleyin.

Sinüs sorunları, soğuk algınlığı, öksürük ya da astım belirtilerini gidermek için avuçlarınızı birleştirip parmaklarınızı kenetleyin. Baş parmaklarınızdan birini dikleştirin. Öbür elinizin baş ve işaret parmaklarıyla dik duran baş parmağınızı çevreleyin. Bu konumu koruyarak yavaş, derin soluklar alın. Alıştırmayı günde birkaç kez beş, on beş dakika boyunca uygulayın.

Şöyle deyin: "Kutsal İyileşme Bilinci; lütfen kendimi güvenli, korunma altında, duru, hoşnut hissetmemi ve yaşamımı yönetmemi sağla. Kendimi değerli görmeme, sevmeme yardım et. Teşekkürler."

Şöyle deyin: "Kutsal İyileşme Bilinci; lütfen sinüslerimi ve solunum sistemimi iyileştirip temizleyerek en sağlıklı ve canlı duruma getir."

Ayrıca bkz. Burun.

Üzerinde çalışılacak sağlıksız duygular (s.247): Gerginlik s.257, Kaygı s.262, Korku s.262, Bunaltı s.251, Öz saygı yoksunluğu s.266

Üzerinde çalışılacak sağlıklı duygular (s.275): Huzur s.280, Gevşeme s.280, Saygı s.285, Güven s.284

Üzerinde çalışılacak renkler (s.293): Mor s.299, Çivit Mavisini s.294, Menekşe s.299

Olası Etmenler

Özgün benlikten kopma duygusu. İnsanları anlama, onlarla iletişim kurma güçlüğü. Her şeyin üzerinize yığıldığını hissetmek. Dağınıklık, karmaşa duyguları. Çalışmalarınızın onaylanmadığını, görülmediğini düşünmek. Kendinizi geçersizleştirme, onursuzlaştırma, güçsüzleştirme. Açık seçimler yapamamak.

Çare

Şöyle deyin: "Kutsal İyileşme Bilinci; bütün kopma, karmaşa, geçersizleştirme ve sınırlandırma duygularını, ayrıca bu rahatsızlıkta payı olan tüm bakış açısı, doku ve olumlu ya da olumsuz yüklemeleri talamusumdan uzaklaştırmanı istiyorum." Bir değişiklik hissedene dek "TEMİZ" sözcüğünü yineleyin.

Dik oturun. Parmaklarınızı kenetleyin ve baş parmaklarınızı işaret parmaklarınızdan uzaklaştırın. Ellerinizi başınızın üzerine kaldırın, baş parmaklarınız kafanızın arkasına baksın. Baş parmaklarınızı ensenize doğru uzatın. Bu konumu bir, iki dakika boyunca koruyun. Elinizden çıkan parlak sarı bir ışığın talamusunuza ilerlediğini gözlerinizin önüne getirin. Yavaş, derin soluklar alın. Bırakın ışık talamusunuzu yenileyip kusursuz işler duruma getirsin.

Şöyle deyin: "Kutsal İyileşme Bilinci; lütfen duruluk, bağlantı, sağlık duyguları sağla ve yaşamıma düzen ve onaylanma getir. Teşekkürler."

Şöyle deyin: "Kutsal İyileşme Bilinci; lütfen talamusumu ve ilgili bütün organlarımı iyileştirip yenileyerek en sağlıklı ve canlı duruma getir."

Ayrıca bkz. Beyin.

Üzerinde çalışılacak sağlıksız duygular (s.247): Sıkışmış-

lık s.268, Gerginlik s.257, Kaygı s.262

Üzerinde çalışılacak sağlıklı duygular (s.275): Duruluk s.278, Gevşeme s.280, Huzur s.280

Üzerinde çalışılacak renkler (s.293): Çivit Mavisi s.294, Beyaz s.294, Mor s.299, Sarı s.301

Testisler

Olası Etmenler

Yıldırılmış, korunmasız, güvensiz hissetmek. Karşılaşılan sorunların üstesinden gelememek. Cinselliğinizle barışık olmamak. Suçluluk, utanç ve öfkeye takılıp kalmak. Bağışlama ve geride bırakma güçlüğü.

Çare

Kime kızgınsınız? Öfkeden kurtulmak için ne yapmanız gerekiyor? Yaşamda ilerlemek için hangi adımları atmalısınız? Acı ve öfkeden kurtulmaya hazırsanız bağışlama alıştırmasını yapın – yalnızca kendinizi bağışlamak için bile olsa.

Şöyle deyin: "Kutsal İyileşme Bilinci; tesisle imde biriken olumsuzluk, güvensizlik, suçluluk, öfke, yıldırma ve utanç duygularını; ayrıca bu rahatsızlıkta payı olan tüm bakış açısı, doku ve olumlu ya da olumsuz yüklemeleri uzaklaştırmanı istiyorum." Bir değişiklik hissedene dek "TEMİZ" sözcüğünü yineleyin.

Omurganızı dik tutarak ayağa kalkın. Ovuşturduğunuz ellerinizi önünüzde hafifçe aralayın. Avuçlarınızdan yeşil ışıklar çıktığını düşünün. Parmaklarınız birbirine yakın, avuçlarınız yere bakar durumda ellerinizi aşağı indirin, orta parmaklarınızın ucu testislerinize dokunsun. Yeşil ışıkla testislerinizi güçlendirmeye, yenilemeye odaklanırken yavaş, derin soluklar alın. Bunu üç, beş dakika boyunca uygulayın.

Şöyle deyin: "Kutsal İyileşme Bilinci; lütfen cinselliğim

ve erkeksiliğimle daha barışık olmama yardım et. Yaşamda kolayca, zarifçe ve güvenle ilerlememi sağla. Teşekkürler.”

Şöyle deyin: “Kutsal İyileşme Bilinci; lütfen testislerimi iyileştirip yenileyerek en sağlıklı ve canlı duruma getir.”

Üzerinde çalışılacak sağlıksız duygular (s.247): Utanç s.272, Suçluluk s.269, Korku s.262, Öfke s.264

Üzerinde çalışılacak sağlıklı duygular (s.275): Bağışlama s.275, Onur s.283, Huzur s.280, Özgürlük s.284

Üzerinde çalışılacak renkler (s.293): Yeşil s.304, Turuncu s.303, Sarı s.301

Timüs

Olası Etmenler

Yalanlara, yanlış düşüncelere inanmak. Bütünlük yok-sunluğu. Gerginlik, kaygı birikimi. Eylemlerinizin sorumluluğunu almakta güçlük. Kurbanı oynamak. Mutsuz, üzgün, kırılğan, yorgun ve duygusal açıdan dengesiz hissetmek.

Çare

Gözlerinizi yumup timüs bezinize odaklanın. Orada biriken tüm yoğunluk ve ağırlıkların bilincine varın. Turuncu alev ışıklarıyla yoğunlukları, gerginlikleri timüsünüzden temizlediğinizi kafanızda canlandırın.

Şöyle deyin: “Kutsal İyileşme Bilinci; bütün gerginlik, mutsuzluk, kararsızlık, yalan, kaygı ve gerginlikleri, ayrıca bu rahatsızlıkta payı olan tüm bakış açısı, doku ve olumlu ya da olumsuz yüklemeleri timüsümünden uzaklaştırmanı istiyorum.” Bir değişiklik hissedene dek “TEMİZ” sözcüğünü yinleyin.

Timüs bezinizi geliştirmek için ona yoğunlaşın ve gülümseyin. Ne kadar mutlu olur, gülümserseniz timüsünüz o

kadar iyi çalışacaktır. Sizi güldüren ya da gerçekten mutlu eden bir şey düşünün ve yine gülümseyin. Timüsünüzü daha da etkinleştirmek için gülümsemeyi bırakmadan iki parmağınızla timüsün üzerine on beş, yirmi kez usulca vurun.

Şöyle deyin: "Kutsal İyileşme Bilinci; lütfen bağıışıklık sistemimi ve genel sağlığıımı güçlendir. Gerginliği serinkanlılığa, kararsızlığı kararlılığa, yalanları gerçeğe döndürmeme yardım et. Teşekkürler."

Şöyle deyin: "Kutsal İyileşme Bilinci; lütfen timüsümü ve ilgili tüm organlarımı iyileştirip yenileyerek en sağlıklı ve canlı duruma getir."

Üzerinde çalışılacak sağlıksız duygular (s.247): Sıkışmışlık s.268, Gerginlik s.257, Kaygı s.262, Eleştiri s.255

Üzerinde çalışılacak sağlıklı duygular (s.275): Gevşeme s.280, Duruluk s.278, Huzur s.280, Özgürlük s.284

Üzerinde çalışılacak renkler (s.293): Turuncu s.303, Yeşil s.304, Pembe s.300

Tırnaklar

Olası Etmenler

Sıradan, günlük sorunlarla başa çıkmakta güçlük. Sinir bozucu, rahatsız edici inanç, düşünce ve deneyimlere takılıp kalmak. Durağanlık, yerinde sayma duygusu. Zaman kaybı gibi görünen ama yığınla zaman alan, yineleyici gerginlik ve kaygılar. Yakın dost, aile üyesi ya da eşle tartışma, huzursuzluk. Birileri koruyucu duvarlarınızı yıkmış gibi gergin, bunalmış hissetmek.

Çare

Tırnaklarınızın arasına neyin ve kimin girdiğini algılayın. Kimin üstesinden gelemiyorsunuz? Sizi rahatsız eden

ne? Duygularınızı hasıraltı etmek yerine onlarla yüzleşmeyi öğrenmelisiniz. İlk adım duygularınızı kabullenmek.

Sorunlu tırnağa odaklanın. Orada biriken duygunun bilincine varın ve öbür elinizin parmaklarıyla o duyguyu çekip çıkardığınızı gözlerinizin önüne getirin. Her bir duyguyu çıkarırken yüksek sesle söyleyin: “Korku,” “Öfke,” “Kınama,” vb.. Ardından kırmızı ateşe attığınız olumsuz duyguların erimesini, alevlerin kırmızıdan beyaza ya da kırmızıdan yeşile dönüşmesini gözlemleyin. Tırnağınızı duru, iyileştirici, yenileyici bir sıvıyla boyadığınızı kafanızda canlandırın.

Şöyle deyin: “Kutsal İyileşme Bilinci; kendimi korumasız, bunalmış, sıkışmış, düşünce ve duygularla başa çıkamaz hissettiğim her durumu ve bu rahatsızlıkta payı olan tüm bakış açısı, doku ve olumlu ya da olumsuz yüklemeleri uzaklaştırmanı istiyorum.” Bir değişiklik hissedene dek “TE-MİZ” sözcüğünü yineleyin.

Şöyle deyin: “Kutsal İyileşme Bilinci; lütfen yaşamı ve sorunları güçlü, olumlu, sağlıklı biçimde ele almama yardım et. İnsanlara kendimi dinletip anlatabilmem için düşüncelerimi belirgin, yumuşak ve beceriyle açığa vurmamı sağlayacak sözcükleri ver bana. Teşekkürler.”

Şöyle deyin: “Kutsal İyileşme Bilinci; lütfen tırnaklarımı iyileştirip yenileyerek en sağlıklı ve güçlü duruma getir.”

Üzerinde çalışılacak sağlıksız duygular (s.247): Hüsrân s.258, Kaygı s.262, Gerginlik s.257

Üzerinde çalışılacak sağlıklı duygular (s.275): Huzur s.280, Destek s.277 Duruluk

Üzerinde çalışılacak renkler (s.293): Kırmızı s.296, Beyaz s.294, Yeşil s.304

Olası Etmenler

Güdü yoksunluğu, ağırkanlı, uyuşuk, amaçlardan kopuk hissetmek. Geri durmak, sürekli başkalarının hoşnutluğunu düşünüp kaygılarıyla yüklerini taşımak. Bulanık düşünceler. Duygusal dengesizlik, karmaşa. Sürekli suç ve ceza oynamak. Kendini baltalamak. Yararsız işlere çok süre kullanıp güçsüz düşmek. Tüm işleri yapmaya süre yetirememek.

Çare

Tiroit bezlerinize odaklanın. İçinize atıp dile getirmedikleriniz ne? Tiroidinizde kimin kaygılarını ya da yüklerini taşıyorsunuz? Yapmadığınız neyi yapmak istiyorsunuz?

Tıkanıklıkların bilincine varın; bunları tiroit bezinizi çevreleyen halatlar ya da zincirler gibi canlandırabilirsiniz kafanızda. Önünüzde kocaman bir ateş yandığını düşünün. Tiroidinizdeki bütün halatları, zincirleri alıp ateşe atın. Başkalarıyla ilgili tüm yük, kaygı ve gerginliklerden kurtulmayı da unutmayın.

Şöyle deyin: "Kutsal İyileşme Bilinci; bütün uyuşukluk, güdüsüzlük, yorgunluk, kararsızlık ve karmaşaları, ayrıca bu rahatsızlıkta payı olan tüm bakış açısı, doku ve olumlu ya da olumsuz yüklemeleri tiroidimden uzaklaştırmanı istiyorum." Bir değişiklik hissedene dek "TEMİZ" sözcüğünü yineleyin."

Güzelim, çivit mavisi ışığın yumuşak bir atkı gibi tiroidinizi çevreleyip onardığını gözlerinizin önüne getirin. Bırakın çivit gücünüzü, canlılığınızı ve yaşama susamışlığınızı uyandırsın.

İşaret parmaklarınızı köprücük kemiğinizin yakınında, soluk borunuzun iki yanında yer alan tiroit bezlerinin üzerine yerleştirin. Dairesel hareketlerle boğazınızda yukarı aşağı gidip gelerek tiroidinize masaj yapın. Ovalamayı bir, iki dakika sürdürün.

Şöyle deyin: "Kutsal İyileşme Bilinci; yaşamıma gelen canlılık, denge, yüreklilik ve huzuru kucaklıyorum. Teşekkürler."

Şöyle deyin: "Kutsal İyileşme Bilinci; lütfen tiroidimi ve ilgili tüm organlarımı iyileştirip yenileyerek en sağlıklı ve canlı duruma getir."

Üzerinde çalışılacak sağlıksız duygular (s.247): Gerginlik s.257, Kaygı s.262, Suçluluk s.269

Üzerinde çalışılacak sağlıklı duygular (s.275): Bağışlama s.275, Huzur s.280, Duruluk s.278, Neşe s.283

Üzerinde çalışılacak renkler (s.293): Turuncu s.303, Yeşil s.304, Çivit Mavisini s.294

Toplardamarlar

Olası Etmenler

Sevgi ve güç kaynağından koptuğunu hissetmek. Sıkışmak, tıkanmak. Yaşam çabasına son vermek. Zevk duyma, neşelenme güçlüğü. Eski, çağ dışı inançları bırakmamak. Suçluluk, reddedilme, aşağılanma duygularına takılıp kalmak. Gelecek korkusu yaşamak.

Çare

Yaşamınızda olan bitenleri düşünün. Kendinize sorun:

Yaşamda nereye sıkıştım?

Hangi öyküler, dokular ve düşünceler kendilerini yineleyip duruyor?

Şöyle deyin: "Kutsal İyileşme Bilinci; lütfen bütün güçsüzlük, suçluluk, aşağılanma, kınama, korku ve reddedilmeleri, ayrıca bu rahatsızlıkta payı olan tüm bakış açısı, doku ve

olumlu ya da olumsuz yüklemeleri toplardamarlarımdan uzaklaştırmama yardım et." Bir değişiklik hissedene dek "TEMİZ" sözcüğünü yineleyin.

Bedeninizde sağlıklı bir enerji akışı yaratabilmek için yaşamınızda sağlıklı bir enerji akışı yaratmanız gerekir. Yapmanız gereken değişikliklerin bilincine varın ve bunları listeleyn. Her gün bu listeye yoğunlaşın ve en az bir değişiklik yapın; ardından bunu kutlayın.

Değişikliği yaptıktan sonra gözlerinizi yumun ve güzelim çivit mavisini ışık demetlerinin bedeninizdeki tüm toplardamarlarda ilerleyip enerji sıkışıklıklarını çözdüğünü gözlerinizin önüne getirin. İlerlediğiniz amaçlara odaklanın, bu amaçları gerçekleştirdiğinizi kafanızda canlandırın.

Şöyle deyin: "Kutsal İyileşme Bilinci; lütfen sevgi kaynağı, sağlık ve mutlulukla yeniden bağlantı kurmamı sağla. Düşlediğim geleceğe güvenle ilerlememe yardım et. Teşekkürler."

Şöyle deyin: "Kutsal İyileşme Bilinci; lütfen toplardamarlarımı iyileştirip yenileyerek en sağlıklı ve canlı duruma getir."

Üzerinde çalışılacak sağlıksız duygular (s.247): Öfke s.264, Eleştiri s.255, Yargılama s.273

Üzerinde çalışılacak sağlıklı duygular (s.275): Sevgi s.286, Neşe s.283, Başarı s.275, Özgürlük s.284

Üzerinde çalışılacak renkler (s.293): Çivit Mavisini s.294, Kırmızı s.296, Mavi s.298

Topuklar

Olası Etmenler

Kafa karışıklığı, iç çatışma, kuşku. Benliğinizin özünü sorgulamak. Kararlarınızdan kuşkuya kapılmak. Birdenbire durup yaşamınızı değerlendirme gereği duymak. Yaşamın akışı ve dengesinin dışında kalmak. Gücünüzü, dayanağınızı

yitirdiğinizi hissetmek. Gerçekten olup bitenleri söylemek yerine başkalarının yanında parmaklarınızın ucuna basarak yürümek.

Çare

Birkaç dakika boyunca topuklarınızı ovalayın. Ayaklarınızı yere basın, konumunuzu alın ve özgüveninizi yenileyin. Bir şeye gerçekten inanıyorsanız o yönde güçlü, kendine güvenen adımlar atın.

Şöyle deyin: “Kutsal İyileşme Bilinci; kafa karışıklığı, zayıflık, kararsızlık, korku ve kendime yönelik kuşkuları, ayrıca bu rahatsızlıkta payı olan tüm bakış açısı, doku ve olumlu ya da olumsuz yüklemeleri topuklarımdan uzaklaştırmanı istiyorum.” Bir değişiklik hissedene dek “TEMİZ” sözcüğünü yineleyin.

Ayakkabılarınızla çoraplarınızı çıkarın. Ayağa kalkın, topuklarınıza sıkışan her şeyi çözmeye odaklanın. Tüm sıkışıklık, acı ve olumsuzlukların topuklarınızdan yere akıp orada dönüştürüldüğünü kafanızda canlandırın.

Şöyle deyin: “Kutsal İyileşme Bilinci; bana kendime inanma duygusu, açıklık, denge ve güç ver. Cesaret, yaratıcılık ve özgüvenle ilerlememi sağla. Yaşamıma uyum ve akış getir. Teşekkürler.”

Ellerinizi ovuşturup önünüzde hafifçe açık tutun. Avuçlarınızda kahverengi, yeşil gibi toprak tonlarında enerji ışınları durduğunu getirin gözünüzün önüne. Ellerinizi topuklarınıza koyun. Topuklarınız ilerleyişin durulaştırıcı, sağlamaştırıcı titreşimlerini alsın. Birkaç dakika boyunca ellerinizi topuklarınızda tutun.

Şöyle deyin: “Kutsal İyileşme Bilinci; lütfen topuklarımı iyileştirip yenileyerek en sağlıklı, dengeli ve esnek duruma getir.”

Üzerinde çalışılacak sağlıksız duygular (s.247): Öz saygı yoksunluğu s.266, Gerginlik s.257, Korku s.262

Üzerinde çalışılacak sağlıklı duygular (s.275): Güven s.284, Duruluk s.278, Saygı s.285

Üzerinde çalışılacak renkler (s.293): Kahverengi s.296, Yeşil s.304, Pembe s.300

Uyluklar

Olası Etmenler

Yeni düşünceler doğuramamak. Aşırı eleştirel, olumsuz, yargılayıcı olmak ve sınırlı bakış açıları. Baskılanmış, reddedilmiş, sıkıştırılmış, ürkümüş, umursamaz hissetmek. Kendinize sevgi gösterme ve bakmakta güçlük.

Çare

Uyluklarınıza odaklanın, usulca masaj yapın. Ovalarken uyluklarınızda taşıdığınız tüm zararlı yargılar ve eleştirilerin bilincine varın. Olumsuz bir düşünceye her kapıldığınızda onun yabancı bir ot gibi ayıklanması gerektiğini düşünün. Bu otları yolduğunuzu kafanızda canlandırın.

Şöyle deyin: "Kutsal İyileşme Bilinci; bütün eleştirelilik, olumsuzluk, yargılayıcılık, yoksunluk, sıkışmışlık ve korkuları, ayrıca bu rahatsızlıkta payı olan tüm bakış açısı, doku ve olumlu ya da olumsuz yüklemeleri uyluklarımdan uzaklaştırmanı istiyorum." Bir değişiklik hissedene dek "TEMİZ" sözcüğünü yineleyin."

Ardından bedeninizin tadını çıkarmaya yoğunlaşın. Uyluklarınıza onları ne kadar sevdiğinizi söyleyin. Sizi destekleyip taşımak gibi olağanüstü bir iş üstlendikleri için onlara teşekkür edin.

Şöyle deyin: "Kutsal İyileşme Bilinci; lütfen yeni, harika, yaratıcı düşünceler oluşturmama yardım et. Beni daha olumlu, neşeli yap; yaşamın serüvenlerine katılmaya daha istekli olmamı sağla. Teşekkürler."

Uyluklarınıza masaj yapın. Güçlü, gümüş rengi bir ışığın onları aydınlatıp güçlendirdiğini, yenilediğini gözlerinizi önüne getirin.

Şöyle deyin: "Kutsal İyileşme Bilinci; lütfen uyluklarımı iyileştirip yenileyerek en sağlıklı ve canlı duruma getir."

Üzerinde çalışılacak sağlıksız duygular (s.247): Reddedilme s.267, Sıkışmışlık s.268, Korku s.262, Yargılama s.273

Üzerinde çalışılacak sağlıklı duygular (s.275): İnanç s.281, Özgürlük s.284, Destek s.277, Mutluluk s.282

Üzerinde çalışılacak renkler (s.293): Turuncu s.303, Yeşil s.304, Gümüş s.295

Vajina

Olası Etmenler

Kadınsı enerjiyle bağlantıyı koparmak. Bir erkeğe, özellikle birlikte olunan erkeğe karşı öfke. Geçmişin utanç ve küçük düşme duygularına takılıp kalmak. İtici, sevimsiz, kötü, reddedilmiş hissetmek; birlikte olduğunuz kişinin sizi incitmesi. Aşırı yorgun; kendine pek az zaman ayırıp başkalarına çok ilgi göstermek, anaç davranmak. Zevkten kaçınmak. Yakınlık ve incinme korkusu. Kendini reddetme; bunaltı, her şeyin farklı olmasını isteme. Yalnızca ekonomik güdülü eylemlerin olumsuz sonuçları. Kurban yaklaşımı: *Zavallı ben. Bana neler yapıyorlar! Ben masum bir kurbanım.*

Çare

Tenselliğinizin tadını çıkarıyor musunuz? Kadınsı enerjinizle bağlantılı mısınız? Sevdiğiniz şeylere, örneğin kitap okuma, arkadaşlarla dışarı çıkma, kuaföre gitme ya da masaj yaptırmaya zaman ayırıyor musunuz? Sevişmekten zevk alıyor musunuz; yoksa utanç, suçluluk ya da vajinanızın kirli

olduğu duygularına mı kapılıyorsunuz?

Vajinanız ve üreme sisteminizin büyüleyici işlevlerinin bilincine varın; bu sistemin ve kendinizin değerini bilmek söz konusu bölgeleri iyileştirir. Kadınlıkla ilgili sevdiğiniz her şeyin ve daha kadınsı olma tensellikten daha çok zevk alma yöntemlerinin bir listesini çıkarın.

Bütün utanç, öfke ve "kirli" duyguların koyu duman halkaları gibi vajinanızdan, üreme sisteminizden uzaklaştığını gözlerinizin önüne getirin.

Şöyle deyin: "Kutsal iyileşme Bilinci; lütfen erkeklere karşı tüm öfkeleri, utanç, suçluluk, reddedilme, zevkten kaçınma, bunaltı, incinme ve küçük düşmeleri, ayrıca bu rahatsızlıkta payı olan bütün bakış açısı, doku ve olumlu ya da olumsuz yüklemeleri vajinamdan uzaklaştırmama yardım et." Bir değişiklik hissedene dek "TEMİZ" sözcüğünü yineleyin.

Üreme sisteminizin güzelim pembe ve siklamen renkleriyle dolduğunu kafanızda canlandırın. Bu renklerin vajinanızı ve üreme sisteminizi yenilemesini, size içsel bir arınma masajı yapmalarını gözlemleyin. Pembe ya da siklamen iç çamaşırını giymeyi deneyin.

Şöyle deyin: "Kutsal İyileşme Bilinci; lütfen kadınsılığın daha bağlı olmama yardım et; kendime zaman ayırıp değer vermemi ve dinlenmemi sağla. Beni incitenleri bağışlamama izin ver; coşkulu ve zevkli cinsel enerjileri geri getir. Teşekkürler."

Araştırmaya açıksanız iç çamaşırınızı çıkarın, bir aynanın önüne gidin (ya da küçük bir ayna bulun) ve vajinanıza bakın. Ona ne kadar çok değer verdiğinizi söyleyin, gülümseyin. Gevşemeye odaklanıp soluk alın. Değişik bölgelere dokunup duygularınızın bilincine varmak isteyebilirsiniz. Kendinizi yakından tanımak ve tenselliğinizle barışmak için olanak yaratın.

Şöyle deyin: "Kutsal İyileşme Bilinci; lütfen vajinamı ve üreme sistemimi en sağlıklı ve canlı duruma getir."

Üzerinde çalışılacak sağlıksız duygular (s.247): Öfke

s.264, Eleştiri s.255, Yargılama s.273, Utanç s.272, Reddedilme s.267, Bunaltı s.251

Üzerinde çalışılacak sağlıklı duygular (s.275): Şefkat s.286, Fark etme s.279, Destek s.277, Sevgi s.286

Üzerinde çalışılacak renkler (s.293): Turuncu s.303, Yeşil s.304, Sıklamen s.302, Pembe s.300

Yemek Borusu

Olası Etmenler

Keder, öfke ve incinmeleri yutup içinize atmak. Gerek-sinimlerinizi ya da isteklerinizi belirtmekte güçlük. İkincil olduğunuzu düşünmek. Sözlerinizin değer taşımadığına inanmak.

Çare

Yemek borunuzu gözlerinizin önüne getirip ona yoğunlaşın. Temiz, sağlıklı görünüyor mu, yoksa ağır, yoğun ve sıkışmış enerjilerle mi dolu?

Duygularınızı açığa vurmaya, kendinize değer vermeye başlamalısınız. Sizi kıran, üzen, öfkeliendiren kim? Bu kişi ya da kişilerin önünüzde durduğunu kafanızda canlandırın. Onlara söylemek istediklerinizi yüksek sesle dile getirin. Şöyle diyerek başlayabilirsiniz: "Sevgili [sizi bunaltan kişi ya da deneyimin adı]; şunu bilmeni istiyorum ki [söylemeniz gerekenler]." Kendinizi geri tutmadan düşüncenizi bütünüyle açığa vurun. Onları bir kere söze dökünce içinize attıklarınız ve dışa vurmanız gerekenlerle ilgili sorularınız yanıt bulacaktır.

Şöyle deyin: "Kutsal İyileşme Bilinci; bütün derin üzüntü, keder, öfke, incinme, aşağılık duygusu ve sıkışıklıkları, ayrıca bu rahatsızlıkta payı olan tüm bakış açısı, doku ve olumlu ya da olumsuz yüklemeleri yemek borumdan uzak-

laştırmanı istiyorum.” Bir değişiklik hissedene dek “TEMİZ” sözcüğünü yineleyin.

Turuncu bir ışık demetinin yemek borunuzu boylu boyunca geçerek önüne çıkan bütün yoğunluk, yıpranma ve tıkanıkları temizlediğini kafanızda canlandırın.

Şöyle deyin: “Kutsal İyileşme Bilinci; lütfen kolayca solum alma, açıkça iletişim kurma becerilerimi güçlendir; kendimi değerli görüp eksiksiz, sevgiyle ve yüreklilikle açığa vurmamı sağla. Teşekkürler.”

Bırakın turuncu ışık demeti bir ışık tekerleği gibi dönerek yemek borunuzu yenilesin.

Şöyle deyin: “Kutsal İyileşme Bilinci; lütfen yemek borumu ve ilgili bütün organlarımı en sağlıklı ve güçlü duruma getir. Teşekkürler.”

Üzerinde çalışılacak sağlıksız duygular (s.247): Üzüntü s.259, Hüsrân s.258, Öz saygı yoksunluğu s.266, Bunaltı s.251

Üzerinde çalışılacak sağlıklı duygular (s.275): Bağışlama s.275, Şefkat s.286, Yüreklendirme s.287

Üzerinde çalışılacak renkler (s.293): Turuncu s.303, Yeşil s.304, Mavi s.298

Yumurtalıklar

Olası Etmenler

Acılara, özellikle erkeklerin yol açtığı acılara takılıp kalmak. Kendinizi geçersizleştirme. Sezgilerinize güvenmemek. Öz saygı yoksunluğu ve savsaklanma, kurbanlaştırılma duyguları. Kadınlığınızı ya da kadınsı doğanızı kabullenmeme. Kadınsılığın zayıflık olduğuna inanmak. Herkes ve her şey için kaygılanma eğilimi. Yaşlanmaya –güç, güzellik ve çekicilik yitimine– kafayı takmak. Kendinize tensellik ve kadınsılı-

ğın tadını çıkarma izni vermemek. Bazı durumlarda doğurganlık sorunları.

Çare

Kadın olmakla ilgili duygularınız ne? Kadınsılığınızı ve tenselliğinizi kabulleniyor musunuz, yoksa kendi gereksinimlerinizi boş verip her şeyi başkaları için yaparak üstün kadın olmaya mı çalışıyorsunuz?

Kendiniz için bir şey satın alır ya da yaparken şöyle düşünüyor musunuz: *Ah, hayır, buna para yetirmem olanaksız; ama eşime, çocuğuma, arkadaşıma, köpeğime, kedime ya da arabaya gerekseydi hiç düşünmeden alırdım.*

Kendi gereksinimleriniz ve arzularınızın bilincine varın. Yaşamda ne gibi olağanüstü şeyler hak ediyorsunuz? Onları şimdi değilse ne zaman edineceksiniz? Kendinize bakmaz, ilgi göstermezseniz gereksinimlerinizi, arzularınızı kim karşılar?

Kadınsılığınızın, tenselliğinizin, bedeninizin tadını çıkarın. Hangi giysiler size kendinizi kadınsı, güzel hissettiriyor. Satın alın, giyin onları. Hangi sözcükler, imgeler, duygular ya da eylemler size kendinizi güçlü hissettiriyor. Onları düşünün, hissedin, söyleyin, yapın. Kadın olmanın tadını çıkarma izni verin kendinize. Kadınsılığınızı kabullenmenin güzelliği, yürekliliği ve gücünün bilincine varın.

Şöyle deyin: "Kutsal İyileşme Bilinci; kendimi savsaklama, geçersizleştirme, geri çevirme ve kanıksama alışkanlıklarımdan kurtulmama yardım et. Kendimi değersiz, zayıf, güçsüz ve yumurtalıklarımın uzak gördüğüm durumlardan, ayrıca bu rahatsızlıkta payı olan tüm bakış açısı, doku ve olumlu ya da olumsuz yüklemelerden kurtulmamı sağla." Bir değişiklik hissedene dek "TEMİZ" sözcüğünü yineleyin.

Ellerinizi karın boşluğunuzun aşağısına, yumurtalıklarınızın üzerine yerleştirin. Yumurtalıklarınıza en derin, en yoğun sevgi ve değerbilirlik duygularını göndermeye yoğunlaşın. Yaptıkları olağanüstü işten ötürü onlara teşekkür edin.

Çocuklarınız varsa ya da doğurmak istiyorsanız, yaşam armağanı için yumurtalıklarınıza teşekkür edin. Adet görmeyi sürdürüyorsanız sizi Ay'ın ritmine, kadınsı döngüye bağladıkları için de teşekkür edin onlara.

Çocuk doğurmak istiyor ama doğuramıyorsanız isteğinizi karşılayamayan yumurtalıklarınızı bağışlayın. Çocuk sahibi olmanın zevkini yaşamak için Evrenin Kutsal Bilinci'nden başka yollarla yaşamınıza çocuk getirmesini isteyin.

Yumurtalıklarınızı iyileştirici, sarı güneş ışığıyla çevreleyin. Bırakın bu ışık yumurtalıklarınızın içine işleyip önüne çıkan tüm yoğunlukları çözsün, onları sağlıklı ve canlı yapsın.

Şöyle deyin: "Kutsal İyileşme Bilinci; lütfen Kutsal Kılavuzluk'u ve sezgilerimi dinlememe, değerli görüp onurlandırmama yardım et. Kadınsılığım, tenselliğim ve bedensel isteklerimden zevk almamı sağla. Teşekkürler."

Şöyle deyin: "Kutsal İyileşme Bilinci; lütfen yumurtalıklarımı ve ilgili tüm organlarımı en sağlıklı ve canlı duruma getir."

Üzerinde çalışılacak sağlıksız duygular (s.247): Öfke s.264, Yargılama s.273, Üzüntü s.259

Üzerinde çalışılacak sağlıklı duygular (s.275): Bağışlama s.275, Şefkat s.286, Onur s.283

Üzerinde çalışılacak renkler (s.293): Sarı s.301, Turuncu s.303, Altın Sarısı s.293

Yürek

Olası Etmenler

Tıkanmış, kayıtsız, yavan, sığ, çökkün, gergin ve yüreği buruk hissetmek. Yaşamın çok güç olduğunu ve üstesinden gelmekle uğraşamayacağınızı düşünmek. İçine kapanık, yaralı, reddedilmiş, soğuk, yüreği katılaştırmış hissetmek. Sevgi-

den umudu kesmek, sevilmeyi hak ettiğinize inanmamak. Sık sık kendini eleştirme, hor görme. Değersizlik, öfke ve üzüntü duyguları. Aşırı kendini adama, başa çıkılamayacak ölçüde kendini zorlama. Yüreğinin sesine kulak vermemek. Karşılıksız bırakıldığınızı düşünmek. Düş kırıklığına uğramış, küçümsenmiş ve yalnız hissetmek. Bazı durumlarda başkalarının başarısını kıskanmak.

Çare

Gözlerinizi yumun. Yüreğinizi dinleyin. Aklınızın gözüyle yüreğinizi görün. Nasıl görünüyor? Mutlu ve geniş mi; neşeye sevir, seviliyor mu? Yoksa sıkışmış, gerilmiş, sorguya çekilmiş ve sınırlandırılmış mı?

Elinizde duru, iyileştirici sıvı püskürten bir hortum tuttuğunuzu kafanızda canlandırın. Bu hortumla yüreğinizdeki tüm grilik, yoğunluk ve gerginliği yıkayın.

Şöyle deyin: "Kutsal İyileşme Bilinci; bütün tıkanıklık, depresyon, ağırlık, sıkıntı, kurbanlık, öfke, reddedilme ve durağanlık arı, ayrıca bu rahatsızlıkta payı olan tüm bakış açısı, doku ve olumlu ya da olumsuz yüklemeleri yüreğimden silmeni istiyorum." Bir değişiklik hissedene dek "TEMİZ" sözcüğünü yineleyin.

Koşulsuz sevgi, şefkat ve iyilik enerjisi barındıran, gül pembesi, güzelim bir ışık düşünün. Bırakın bu olağanüstü ışığın enerjisi yüreğinize aksın. Yüreğinin yumuşadığını, sertlik ve katılıklardan arındığını hissedin. Bırakın yüreğinizin koşulsuz sevgisi sizi korusun. Yüreğiniz incindiye bile onun bilgelik kazandığına, bundan böyle sizi sevgi dolu deneyimlere götüreceğine güvenin.

Şöyle deyin: "Sevgili Yüreğim; seni ne kadar önemsendiğimi bilmeni istiyorum. Senin çaban beni yaşıyor. Bana derin duygular ve sevgi, neşe, mutluluk deneyimleri veriyorsun; seninle yaşamın değerini biliyorum. Yatığın bu olağanüstü iş için sana en derin ve içten teşekkürlerimi sunmak istiyorum."

Yüreğinizdeki sevgiyi yoğunlaştırmak için ellerinizi

ovuşturun ve avuçlarınızdan güzelim bir siklamen ışık çıktı-
ğını düşünün. Ardından bir karıncalanma hissedince elleri-
nizi gevşetip yüreğinizin üzerine koyun, ellerinizle siklamen
ışığın sıcaklığı yüreğinizi sarsın.

Şöyle deyin: “Kutsal İyileşme Bilinci; lütfen yüreğimin
bilgeliliğini dinlememi ve onun kılavuzluğunu izlememi sağ-
la. Yüreğimi aşk, sevgi, şefkat, tutku, eğlence ve derin neşe-
lere aç. Teşekkürler.”

Şöyle deyin: “Kutsal İyileşme Bilinci; lütfen yüreğimi ve
ilgili tüm organlarımı iyileştirip yenileyerek en sağlıklı ve
canlı duruma getir.”

Üzerinde çalışılacak sağlıklı duygular (s.247): Depres-
yon s.254, Sıkışmışlık s.268, Yargılama s.273, Kıskançlık
s.261, Nefret s.263 Korku s.262

Üzerinde çalışılacak sağlıklı duygular (s.275): Sevgi s.286,
Mutluluk s.282, Neşe s.283, Özgürlük s.284, Huzur s.280

Üzerinde çalışılacak renkler (s.293): Leylak s.297, Sik-
lamen s.302, Pembe s.300, Yeşil s.304

Yüz

Olası Etmenler

Eski yok edici dokuları yinelemek, gerilim, surat asma,
kendinizi sınırlandırma, çabalama, yüreğiniz ve ruhunuzla
bağlantıyı yitirme. Reddedilme korkusu. Kendinizi yakından
tanımak için olanakları değerlendirmemek, zorlu durumlar-
la başarıyla yüzleşme becerinizi kısıtlamak. Yüz kızartıcı
olaylar.

are

Aynada yüzünüze bakın. Beş dakika boyunca hoşunuza
giden her şeyi inceleyin, yüzünüzün değerini bilin.

Ardından yüzünüzün size ne anlatmaya çalıştığını görmek için daha iyi bakın. Olayları cesaretle mi karşılıyorsunuz, yoksa bir maskenin ardına mı sığınıyorsunuz? Yüzünüzün öyküsü mutlu mu; yoksa çaba, korku ve gerilim mi dolu?

İlgilenmeniz gereken durumlarla hemen yüzleşin; saklanmayın ya da onlar yokmuş gibi yapmayın. Kaçındığınız biriyle yüzleşme, borçlarınızı ödeme ya da erteleyip durduğunuz o projeye sonunda başlamak anlamına gelebilir bu. Her neyse ne, çatışmalı ve durağan durumu çözmek için girişimde bulunun.

Beş dakika boyunca yüzünüze usulca ve sevgiyle masaj yapın. Teninizi ovmak için doğal kremler ya da yağlar kullanabilirsiniz. Ardından gözlerinizi yumun ve önünüzde bir çöp kutusu durduğunu kafanızda canlandırın. Dünyaya göstermek istediğiniz güzel, ışıltılı yüzünüze ulaşana dek tüm maskeleri çekip çıkardığınızı, çöpe attığınızı düşünün. Bu alıştırmayı birkaç hafta boyunca günde iki kez yapın.

Şöyle deyin: “Kutsal İyileşme Bilinci; tüm zorlama, gerginlik, maske, çağ dışı inançlar ve çabalamaları, ayrıca bu rahatsızlıkta payı olan bütün bakış açısı, doku ve olumlu ya da olumsuz yüklemeleri yüzümden uzaklaştırmanı istiyorum.” Bir değişiklik hissedene dek “TEMİZ” sözcüğünü yinileyin.

Şöyle deyin: “Kutsal İyileşme Bilinci; lütfen yaşamla cesurca yüzleşme becerimi, inancımı ve iç gücümü ortaya çıkar. Aydınlanmamı, ruhumla bağlantı kurmamı ve yaşamımı sürdürmek için yeni, yapıcı yollar bulmamı sağla. Masumlüğümü, saflığımı ve ışıltılı olanaklarımı göster. Teşekkürler.”

Teninizi güzelleştirmek istiyorsanız, ya da yüz felciniz varsa bu tedaviyi her gün uygulayın. İşaret parmağınızı бүкүн. Baş parmağınızı işaret parmağınızın üzerine yerleştirin. Öbür parmaklarınızı açın. Yavaş, derin soluklar alın. Beş dakika boyunca elinizi böyle tutun. Yüz felciniz varsa kırk beş dakika tutmanız gerekebilir.

Şöyle deyin: “Kutsal İyileşme Bilinci; lütfen yüzümü ve

ilgili tüm organlarımı en sağlıklı, canlı ve güzel duruma getir.
Teşekkürler.”

Üzerinde çalışılacak sağlıksız duygular (s.247): Korku s.262, Reddedilme s.267, Başarısızlık s.249, Gerginlik s.257, Sıkışmışlık s.268

Üzerinde çalışılacak sağlıklı duygular (s.275): Gevşeme s.280, Doyum s.277, Güven s.284, Başarı s.275, Neşe s.283

Üzerinde çalışılacak renkler (s.293): Mavi s.298, Çivit Mavisi s.294, Mor s.299, Pembe s.300

II

BEDENSEL HASTALIKLARIN
GİZLİ DİLİ

Bu kısımda bedeninizde hastalığa yol açabilecek duygusal, akılsal ve enerjisel tıkanıklıklarla ilgili bilgiler bulacaksınız. Hastalıklar ya da işlev bozuklukları düşünceler, duygular ya da enerjilerle beslenir ve bedeni fiziksel düzlemde yıpratmayı sürdürür. Tıkanıklıklarınızı, sınırlandırmalarınızı anlayınca onlardan kurtulmaya başlayabilirsiniz.

İzleyen sayfalardaki alfabetik hastalık listesinde, çalışmalarım sırasında ele alınan sağlık sorunuyla genellikle ilintili olduğunu bulduğum duygulara da yer verdim. Bu kısımdaki bilgileri yalnızca öneri olarak değerlendirmeyi aklınızdan çıkarmayın. Bu duygulara örnekler verdim; ama tüm yoğun ve zararlı duygular, düşünceler sizin durumunuza uymayacaktır. Bilgileri okurken bedeninizi dinleyin ve sağlık sorununuzun ya da ilintili duygunun hangi yönüne tepki verdiğinizi bulun. En çok onlar sizin durumunuza uyacaktır.

Sıklıkla, sorunda katkısı bulunan düşünce, duygu ve davranışları bulmak iyileşme sürecini başlatabilir. Çünkü sorunun nedenini bilerseniz bir seçeneğiniz var demektir. Seçenek de size yaşamınızı gözden geçirmek, işlemeyen şeyleri bulmak ve başka şeyler denemek için olanak yaratır. Bedensel sağlık ve kondisyon, duygusal sağlık, akılsal tutum, enerjisel esenlik ve manevi güç gibi bedeninizin tüm yönlerini kapsar iyileşmek. Bedeninizin sizin düşmanınız olmadığını anlamak önemlidir; kendinizi tümüyle tanımanız için bir araçtır o.

Bu bölümde, iyileşmek için yüzleşmeniz ya da üstesinden gelmeniz gereken konularla ilgili öğütler bulacaksınız. İyileşmek her zaman dönüşüm anlamına gelir. İyileşmek için yeni düşünceler, duygular edinmeli, işe yaramayan eylemleri işe yarayabilen ve yarayanlarla değiştirmelisiniz. Bedeninizin yaşadığı soruna, sizin yaşamda karşılaştığınız sorunların yansıması diye bakmalısınız.

Zelda beni görmeye geldiğinde kalbiyle sorunlar yaşıyordu ve ağrısının nedenini öğrenmek istemişti. Yaşamında olup bitenlere baktığımızda Zelda yüzeye çıkan dokular görmeye başladı. Geçmişin derin acılarına takılmıştı, işiyle ilgili sürekli gerginlik yaşıyordu ve yaşamındaki insanlar için kaygılanıyordu. Tek başına yaşıyordu ve kendisini yalıtılmış, yalnız hissediyordu. Ayrıca yaptığı en küçük bir yanlış yüzünden bile kendisine çok kızılıyordu.

Zelda kendisine yaptıklarını ve bunların kalp hastalığına yol açtığını gerçekten anlayınca geçmişte onu inciten insanları bağışlamaya, derin acıları unutmaya başladı. İşinin ona aşırı mutsuzluk getirdiğinin bilincine vardı ve işinden ayrıldı. İnsanlarla daha sık birlikte olmaya, daha çok gevşemeye ve kalbini açan yaratıcı şeylerle uğraşmaya başladı. Kendisine sert davranmayı, kızmayı bırakıp gülümsemeleri, kahkahaları kullandı. Doktorların tedavi edilemez dediği kalp hastalığı inanılmaz bir şekilde iyileşti.

Ruth da böyleydi. Benimle yüz yüze görüşemediğinden (başka bir kentte oturuyordu) uzaktan iyileşme oturumu yaptık. Ruth'un hipofiz bezinde bir tümör oluştuğunu, bunun da kanında yüksek prolaktin düzeylerine yol açtığını öğrendim. Fiziksel düzlemde Ruth'un şiddetli baş ağrıları ve görme sorunları vardı. Doktorlar ona ağır ilaç tedavisi önerdiyse de Ruth doğal yaklaşımı denemeyi seçmişti.

Ruth'un tümörünün nedenlerini sıraladığımda yaşamında olan biteni böylesi bir kesinlikle okuyabilmem onu şaşkınlık içinde bırakmıştı. Ona bu kitaptaki kimi alıştırmaları yapmasını önerdim; yaklaşık altı ay sonra Ruth'un sonuçlardan çok hoşnut kaldığını bildiren bir mektup aldım. İyileşme alış-

tırmalarından birkaç gün sonra kafasının durulaştığını ve o günden beri hiç migren krizine tutulmadığını söyledi.

Ruth yıllık kontrolü için doktoruna da gitti. Onun kanındaki prolaktin düzeylerinin normale döndüğünü gören, açıklayamadığı bir olayla karşılaşan doktoru da şaşırmişti. Ruth kendi iyileşme becerilerinin gücü konusunda kocaman bir kanıtı olduğunu hissetti.

Çalışmalarım konusunda eğitimler vermek için birçok ülkeye yolculuk yaptım, dünyanın dört bir yanından geri bildirimler aldım. Pakistan'dan bir sağlık uzmanı bu kitaptaki bazı alıştırılmaları ya yüksek tansiyon ya da diyabet sorunu çeken yirmi kadar hastasına öğrettiğini söyledi. Üç hafta içinde katılımcılar ağrı, yorgunluk çekmediklerini, kendilerini güçlü hissettiklerini belirttiler. Susamıyorlardı ya da sık sık tuvalete çıkmaları gerekmiyordu. Tedavilerden yarar görenlerin arasında dokuzu insülin kullanmaktaydı ve artık ilaca gerek duymuyorlardı.

En büyük arzum, kitaptaki tedavilerin ve bilgilerin sağlıklı ve zinde olmanıza yardım etmesi ve sizin de bu çalışmayı, ki gerçekte "bizim çalışmamızı" tanıdığınız herkesle paylaşmanız. Bedeniniz sizin öğretmeniniz; size öğrenme ve genişleme olanakları sunuyor. Siz bir kere dersinizi aldınız mı bedeniniz iyileşiyor; çünkü artık ağrıya başvurması gerekmiyor.

Hastalık Listesi

A

ADD/ADHD – *Bkz.* Dikkat Eksikliği ve Hiperaktivite Bozukluğu

Addison Hastalığı – Aşırı gerginlik. Herkes ve her şey için kaygılanmak. Her şeyi üzerine alınmak. Endişe nöbetleri. Ara vermemek, dinlenmemek. Sürekli bir şeyler yapmaya çalışmak. Yaşamın akıntısına karşı kürek çekmek. İşlerin is-

tediğiniz gibi gitmeyince hüsrana uğramak. Kendinize eğlence, neşe ve kahkahayı yasaklamak.

Adet Öncesi Sendromu – Öfke, karmaşa, kaygı, korku, güvensizlik. Reddedileceğine inandığınızdan düşüncelerinizi kendinize saklamak. Kimsenin sizi dinlememesi. Hüsrana, sabırsızlık, rahatsızlık. Tuzağa düşmüş, güvenliğini yitirmiş, engellenmiş, saygısızlığa uğramış, mutsuz hissetmek. Erkeklerin yol açtığı geçmiş acılara takılıp kalmak. Değersiz hissetmek. Kadınsı enerjinizi reddetmek. Güç ve dayanıklılıkla ilişkilendirdiğiniz için daha erkeksi olmayı istemek.

Adet Sorunları – Kadınsılığınızı reddetmek. Kadınların zayıf olduğunu düşünmek. Sürekli kendinizi eleştirmek. Güçsüz düşmek, kurban gibi hissetmek. İnsanların sizi itip kakmasına izin vermek. Kendinizi savunamamak. Yaşamı fazla ciddiye almak. Cinsellikle ilgili utanç ve suçluluk duyguları taşımak.

Aft – Öz güven yoksunluğu. Sürekli kendinizden kuşku duyma ve yeteneklerinize güvenmeme. Geri durmak. Olanakların elinizden kaçmasına izin vermek. Pişmanlık ve hüsrana duyguları.

Ağız Kokusu – Öfkelenmek; başkalarını uzaklaştırmayı istemek. Kabullenilmediğini, reddedildiğini düşünmek ve huzursuz hissetmek. Uyum sağlama güçlüğü.

Ağız Ülseri (aftöz olmayan tür) – Sıkışmış hissetmek. Yok edici bakış açısı ve inançlara takılmak. Yeni düşüncelere kapalılık. *Yaşam hiç adil değil*, diye düşünmek. Öfke duygunuzu bastırmak, ardından patlamak.

Ağlamak – Gerginlik ve eski sıkıntılardan kurtulmak için kendinize izin vermek. Yaşamı başka bir açıdan görmek olanağı. Bastırılmış duygular tanınır ve bırakılırsa oldukça iyileştirici. İçinizi yıkayıp yeni düşüncelere yer açar. Bazı durumlarda sevinç göz yaşları.

AIDS – *Bkz.* Edinilmiş Bağışıklık Eksikliği Sendromu

Akciğer Kanseri – Kendinize ve başkalarına karşı çok sert

davranmak. Aşırı beklenti, düş kırıklığı, yalnızlık, üzümlük, keder, ağırlık ve öfke. Kalp kırıklığına ya da zorlu, işlevsiz bir ilişkinin acısına takılıp kalmak. Bağışlayıp unutamamak. Kendinizi en sona atmak, fazla özen göstermek ve güçsüz kalmak. *Ayrıca bkz.* Kanser.

Akneler – Özgüven yoksunluğu; kabullenilmez, reddedilmiş, kötü, sevmeye değmez olduğunu düşünmek. Kendinden nefret etmek. Geçmiş yanlışlardan ötürü kendini incitmeye, cezalandırmaya çalışmak. Denetleyicilik; kendinden gerçek dışı mükemmellik beklemek. Aşırı duygusal. *Ayrıca bkz.* Sivilceler (arada sırada).

Alerjiler – Başkalarından rahatsız olmak. Gücünüzü tüketmek. Tepkilerinizden ötürü olayları ya da başkalarını suçlamak. Sizi incitenlere yönelik saplantı. İncitenleri bağışlama, incinmelerin olumlu yanlarını görme güçlüğü. Başkalarının sizi yönlendirmesine, denetlemesine ses çıkarmamak; ardından sevgiden, şefkatten yoksun bırakarak onları cezalandırmak. Karşınızdakilere nasıl sınır getireceğinizi bilememek. *Ayrıca bkz.* Yiyecek Alerjileri/Duyarlılıkları

Alkoliklik – Sıkışıp kalmak, öfke ve incinmeyi bastırmak. Kendini cezalandırma, sıkıntı, durağanlık, Depresyon. Çıkış yolu aramak. Aşırı düşünme. Kendi yarattığınız sorunlarda boğulmak; sorunları çözmek yerine onları itmek.

Alzheimer – Güç yitimi, yaşamla başa çıkamamak, bastırılmış birçok duygu. Bunalmak, başka bir zamana kaçma isteği. Anımsamak ya da katılmak istememek. Yitiklik, kafa karışıklığı. Yaşam biçimi kaygıları. Ölüm ve ayrılık korkuları.

Ameliyat (yavaş iyileşme) – Çaresiz, suçlu, bıkkın, yalnız hissetmek. Daha çok sevgi ve ilgiye gerek duymak. Bedeninizi onurlandırmamak, yeterince dinlendirmemek. Sıkışmış, sertleşmiş hissetmek. Bedeninizin iyileşmeyi bildiğine güvenmemek.

Amenorea (Adet Görmeme) – Kadınlıktan rahatsız olmak. Kadınlara –özellikle anneye– dargınlık. Terk edilmişlik, ken-

di gücünüze güvenmemek, ilgi görmemek. Gücsüz, kırılğan hissetmek. Kendinize bakamamak. Aşırı spor, perhiz yapmak; bedeninizi kötüye kullanıp zorlamak.

Amfizem – Yaşamın bir mücadele gibi görünmesi. Sertlik ve sınırlandırma inançları. Dışarıda bırakılmış, reddedilmiş bir kurban gibi hissetmek. Kötü bir şey olacaktı gibi korku duygusuyla yaşamak. Somurtkanlık. Aşırı düşünme. An'ı yaşamakta güçlük. Kaygı ve gerginlikten bitip tükenmek.

Amnezi – Doyumsuzluk, mutsuzluk. Acılı anıları silmek. Geçmişle uğraşmak istememek. Çok fazla çözülmemiş sorun ve baskılanmış duygu.

Anal Apseler – Direnç, öfke, kınama. Bir şeyden utanmak ya da kurbanlaştırılmak ve bunu gizlemeye çalışmak. Suçlu, kötü, kirli hissetmek. Kendinizi ve başkalarını cezalandırma isteği. İntikam güdüsü. Bastırmaya çalıştığınız duygulardan usanmak, bunalmak. *Ayrıca bkz. Apseler.*

Anemi – Bitkinlik. Neşe, yaratıcılık yoksunluğu; ilgisizlik. Pek çok kaygı taşımak. Yeterince iyi, değerli olmadığınızı düşünmek. Kendinizi, arzularınızı geçersizleştirme. Yaşama direnme, sınırlandırılmış ve yitik hissetmek.

Anevrizma – Yaşamın zorluklarından, yolunda gitmeyen işlerden bunalmak. Destek isteyememek. Bir olayın çığırından çıktığını; artık geri dönülemeyeceğini hissetmek. Bir şeyden, bedeli ne olursa olsun kurtulmak istemek. Aşırı çalışmak. Pek çok sorun, sorumluluk taşımak. İnatçılık.

Anjin – Gerginlik, bunaltı, gelecek korkusu. Duyguları açığa vurmakta güçlük, özellikle sevgiyi. Dışarıya kapalılık, öfke, yargılama. Yaşamı adaletsiz bulmak.

Anoreksi – Besinlere karşı koyarak yaşamı denetleme çabası. Aşırı öfke, nefret, kendini reddetme. Kendini cezalandırma inancı. Mutsuz bir çocukluk, acılı aile yaşamı. Neşe ve eğlenceye yanaşmamak. Kendini hiçbir yere ait hissetmemek. Korkuların dile getirilememesi, üstesinden gelinememesi. Tükenmek.

Anosomi – *Bkz.* Koku (yitimi).

Ansefalit (beyin iltihabı) – Bunaltıcı ölçüde eleştirelilik ve katılıkla çevrelenmek. Daha da çok olumsuzluğa ve hüsrana yol açan aşırı düşünme eğilimi. Hangi yöne gideceğini bilememek. Bunalmak, aşırı duyarlı olmak, çevrenizden kolayca etkilenmek. Kaçıp saklanmayı istemek, ama gidecek yer bulamamak. Çok fazla şeyin olup bitmesi. Saldırı, işgal altında olduğunu, eleştirildiğini, yargılandığını ve kınandığını hissetmek.

Apandisit – Güç yitimi. İstedikini elde edememe duygusu. Yaşama karşı koymak. Üzgün, ürkek, öfkeli ve sönük hissetmek.

Apseler – Rahatsız olma, bunalma, durağanlık, sıkıntı. Sürekli geçmiş incinmeleri ve eleştirileri anımsamak. Yaşama olumsuz bakmak. Yayılıp kök salan öfkeli duygular. Görmek istemediğiniz ama ikide bir kendini gösteren bir şeyi bastırmak. *Ayrıca bkz.* Anüs Apseleri.

Araba Tutması – Denetimi yitirmekten korkmak. Seçeneğiniz kalmadığına inanmak. Tuzağa düşme duygusu, kafa karışıklığı.

Arpacık – *Bkz.* Göz Rahatsızlıkları.

Asperger Sendromu – Uyum sağlamakta güçlük. Hiç kimse'nin sizi anlamadığını düşünmek. Yalıtılmışlık, yalnızlık, ayrı tutulma duyguları. Kabullenilmeme, beğenilmeme korkusu. İnsanlara karşı huzursuzluk, duyguları nasıl dile getireceğini bilememe. Yalnızca ilgi, sevgi ve anlayışa gerek duyarken saldırgan ve baskıcı görünmek.

Astım – Başkalarını hoşnut etmek için çok uğraşmak. Kusursuz olmayı istemek. Hayır diyelemek, kendinizi savunup duygularınızı dile getirememek. Bitip tükenene, soluksuz kalana dek sınırları zorlamak. Kırılgan, kaygılı, güçsüz hissetmek. Başkalarının sizi kontrol etmesine izin vermek. İncinme, sıkışma, kapatılma duyguları.

Astigmat – *Bkz.* Göz Rahatsızlıkları

Aşırı Kilo – Suç, utanç, bastırılmış duygular. Başkalarının so-

runlarını ve yüklerini taşımak. Kırılğanlık, incinme ya da geçmiş suistimalleri gizlemeye çalışmak. Yeterince iyi hissetmemek. Sıkışmış hissetmek. Kendinizi yemekle cezalandırmak. İnsanları itmeye ya da uzak tutmaya çalışmak. Gerçek güzelliğinizin ve özünüzün dışı yansımalarına izin vermemek. Kiloları bir koruma olarak kullanmak. Sürekli erteleme. *Ayrıca bkz. Şişmanlık ve Obezlik.*

Aşırı Zorlama Sakatlığı – Bedeninizi dinlememek. Eskiyi bırakıp yeniye kucak açamamak. Katılık, sıkışmışlık; gücünüzü birine, ya da bir şeye kullanmak. *Paraya gerek duyduğuma ve başka şekilde para kazanamayacağıma göre hoşuma gitmeyen şeyler yapmayı sürdürmeliyim,* diye düşünmek. İnsanların ve şartların sizi denetlemesine izin vermek; daha iyi koşulların ya da bir işin sizi beklediğine inanmamak veya kendinize güvenmemek. Değişime direnmek.

Ateroskleroz (damar sertleşmesi) – Yargılama, eleştirme, kınama. Duygularınızla ve yüreğinizle bağlantıyı yitirme. Yüreğinizin sesini değil, beyninizi dinlemek. Kendinizi ve başkalarını sevmekten korkmak. Kendinize olumsuz bakmak. İnsanları uzak tutmak. Eski incinme duyguları. Kendinize ve başkalarına karşı sert olmak.

Ateş – İçsel karmaşa, bitkinlik, kırılğanlık. Dengesiz, sarsak, telaşlı, öfkeli hissetmek. Çok sorumluluk almak. Meselelerin adaletsizce çözüldüğüne inanmak.

Atlet Ayağı – Birisi ya da bir şey sizi uyuz etmiş gibi rahatsız olmak, öfkelenmek, bunalmak. Geri tutulduğunuzu hissetmek. Çözülmemiş aile öfkesi. Kabullenilmediğinizi, engellendiğinizi ve kafanızın karıştığını hissetmek.

Ayak Parmağı İltihabı – Yaşamda yanlış yönde gitmek. Gelişiminizi ve genişlemenizi sınırlandıran kararlar almak. Değişimden çekinmek. Yaratma ve başarıya yeteneklerinize inanmamak.

Bademcik İltihabı – Savunmacı, denetçi, ürkek hissetmek. Sözlerinizin önemsiz olduğuna ve başkalarının sizi dinlemek istemeyeceğine inanmak. Yaratıcılığınızı ve neşenizi bastırmak. Yeteneklerinizi küçümsemek. Yapışkanlık. Yaptıklarınız için başkalarının iznini ve desteğini istemek.

Bağımlılıklar – Acı, gerginlik ya da kaygıyı gidermek için kendinizin dışında çözüm aramak. Özünüzde kötü olduğunuzdan korkmak. Sorunlardan kaçmak. Kendinizi sevme, kabullenme güçlüğü.

Bağışıklık Sistemi (zayıflığı) – Özgüven yoksunluğu, iç çatışma, kendini boşlama, gerginlik. Baskı, tehdit altında olduğunuzu, yönlendirildiğinizi hissetmek. Önlem almayı bırakmak. İnsanların sizden yararlanmasına izin vermek. Dış dünyaya fazla odaklanmak. İzin vermek yerine itmek.

Bakteri Enfeksiyonu – Cılız hissetmek, başkalarından kolayca etkilenmek, muhtaç olmak. Ne pahasına olursa olsun ilgi görmeyi istemek. Sinirlenmek, bunalmak, rahatsız olmak. Paylaşmak, geride bırakmak ve değişim yaratmak yerine her şeyi içine atmak.

Balgam (fazlası) – Her şeyin rayından çıktığı yönünde içsel ve dışsal karmaşa duyguları. Gerçek duygularınızı dile getirme güçlüğü. Duygularınızı bastırıp kibar olmaya çalışmak. İnsanların yanında sürekli kendinizi ve eylemlerinizi denetlemek.

Baş Ağrısı – Gerginlik, yorgunluk, ciddiyet, çok fazla şeyin olup bitmesi. Denetimi yitirmiş, ezilmiş, bunalmış, öfkelenmiş, baltalanmış hissetmek. Kendinizi eleştirmek, baltalamak, değersizleştirmek ve (başkalarıyla birlikte) yargılamak. *Ayrıca bkz. Küme Baş Ağrısı, Migren.*

Baş dönmesi – Kendinizi toplayamıyormuş gibi dengesiz, aşırı yüklenmiş hissetmek. Hiçbir şeyin istediğiniz ya da beklediğiniz gibi görünmemesi. Güvensiz, dağılmış, yorgun hissetmek. Başka bir yerde olmayı istemek. Bir şeyleri oldu-

ğu gibi kabullenmemek. Hangi yöne gideceğinizi, ne gibi değişiklik yapacağınızı bilemeden çemberler çizerek dönüp durmak.

Bayılma – Çok fazla şeyin olup bitmesi korkusu altında ezilmek. Başa çıkamamak. Çıkış yolu aramak. Yorgun, gergin hissetmek.

Bedensel Koku – Rahatsızlık hissetmek, başkalarınca reddedilmek, alaya alınmak, kabullenilmemek. İnsanlardan ve onların sizle ilgili yargılarından korkmak. Derin öz eleştiri ve nefret duyguları.

Bel Fıtığı – Çok fazla baskı. Ne zaman duracağını bilememek. Değişime direnmek. Size gerek duyulmasına gerek duymak. Kendinizi boşlamak. Yardım isteme güçlüğü. Sınırlı düşünme. Yoksunluk duygusu. *Ayrıca bkz. Disk Kayması.*

Belsoğukluğu – Cinsel suçluluk, kötüye kullanılma, korku. Cinselliğinizle ilgili derin utanç duyguları. Yalanlar. Gerçek yaratıcılığınızı gizlemek. Acı veren çok sayıda ilişki. Kendinden hiç hoşlanmamak. Düzenli kendini baltalama. İşleyen, sağlıklı ilişkilere tutunmak.

Beyin Felci – Yaşamdan aşırı rahatsız olmak. Sıkışmış, sıkıştırılmış hissetmek; kendinizi ifade edememek. Size verilen bedende rahat edememek. Doğumdan beri bunalı duyusu. Yaşamın çabalarla dolu olduğuna, öngörülelemeyeceğine ve denetlenemeyeceğine inanmak.

Beyin Tümörü – Kendinizle çatışmak. Olumsuzluk ve kararsızlıkla çevrelenmek. Geçmiş yanlışlardan ötürü kendinizi suçlamak. Nasıl değişeceğinizi bilmeden tuzağa düşmüş, denetimi yitirmiş hissetmek.

Bilinç Kaybı – Denge yitimi. Yaşamdan bunalmak; bir çıkış yolu bulmaya gerek duymak. Aşırı baskı, kaygı ve travma.

Bipolar Rahatsızlık (Manik Depresyon) – Aşırı dengesizlik, gerginlik, travma. Çocukluk yıllarında bir aile bireyinin ölümü, boşanma, kaza ya da yakın bir arkadaşın veya aile üyesi-

nin ölümcül bir hastalıkla boğuşmasına tanık olmak gibi bir sarsıntı. Başka yerlerde olmayı istemek. Denetlendiğinizi hissetmek ve özgür kalmayı istemek. İçinizde kötü ve karanlık bir şey yaşadığından ve onu hiçbir şekilde denetleyemeyeceğinizden korkmak. Nasıl başa çıkacağınızı bilemediğiniz bir yığın içsel saldırganlık ve bıkkınlık.

Blefarit (göz kapağı iltihabı) – Bkz. Göz Rahatsızlıkları.

Boğaz Ağrısı – Gerçek duygularınızı dile getirmemek. Kendinizi geri tutmak. Gergin, öfkeli, ürkek hissetmek. İç çatışma. Kabullenilmemekten korkmak. Ayrıca bkz. Streptokok Boğaz Ağrısı.

Boğmaca – İnsanları itmek. Kendi alanınıza ve uzaklığınıza gerek duyuyormuş gibi hissetmek. Büsbütün ezilmiş, korkmuş ve gerilmiş hissetmek. Derin içsel öfke. Bir tür güçsüzlük duygusu. Kendinizi dile getirecek özgürlükten yoksunluk. Yanlış anlaşılma, değeri bilinmemiş, eleştirilmiş, yararlanılmış hissetmek.

Boyun Tutulması – İnsanlarla sorunlar. Sınırlı bir bakış açısına sıkışmak. Bağlılık sorunları. Biri size baskı uyguluyor, istemediğiniz bir şey yapmaya zorluyormuş gibi eziklik hissetmek. Aşırı düşünmek. Kararsızlık, denetçilik, mükemmellik. “Ya benim istediğim gibi ya da asla” tavrı takınmak. Kendini beğenmiş, tepeden bakan tavırlar sergilemek; her şeyi bildiğinize inanmak. Zorlu durumlara ya da yanlışlara yapıcı ve olumlu yaklaşmamak.

Böbrek Sorunları – Öz saygı yoksunluğu, dargınlık, sıkışmışlık, tükenmişlik. Gücünüzü başkaları için kullanmak, önemsiz hissetmek. Yetersizliklerinizden ötürü başkalarını suçlamak. Günah keçisi aramak. Enerji yoksunluğu. Güçten düşmüş, kaygılı hissetmek, ne yapacağını bilememek. İlişkilerde iletişim yoksunluğu ya da bozukluğu. Geçmeyen eski üzüntü ve korkular. Ayrıca bkz. Böbrek Taşı.

Böbrek Taşı – Sertlik, olumsuzluk, bayağılık. Korkudan felç olmak. Her şeyi kendi bildiğiniz gibi istemek. Pişmanlık, ka-

tilik, inatçılık. *Yaşama olumsuz bir açıdan bakmak.* Geçmişte yaşamak. Acı dolu anılar taşımak. Güvenememek. Utanç, düş kırıklığı, başarısızlık. Ezildiğinizi hissetmek. *Ayrıca bkz. Böbrek Sorunları.*

Bronşit – Aşırı baskı hissetmek. Ailede çatışma ve öfkeyle yakınlarınızdan rahatsızlık duymak. Düzeltemedikleriniz, denetleyemedikleriniz nedeniyle başkalarını suçlamak. Hoşnutsuzluk ve sevgi yoksunluğu çekmek. İnsanları uzaklaştırmak.

Bulantı – Korku, gerginliğin üstesinden gelememek. Sorunları bastırmak, ardından çözüme gerek duymak. Mideniz bulandığı için izleyemediğiniz travmatik durumlar. Başa çıkamadığınız bir şey.

Bulimi – Sevgi ve bakıma kucak açamamak. Sürekli kendini eleştirme, suçlama, baltalama. Koşulları denetlemeye çalışmak. Sorunlarla yüzleşmek yerine onları uzaklaştırmak için yiyecekleri kullanmak.

Bunama – *Bkz. Alzheimer.*

Burkuntu – Dağınık, dikkati dağılmış, bulanık hissetmek. İlgi göstermeye gerek duymak. Sınırlarınızı zorlamak. Sabırsız, hoşgörüsüz. Biri ya da bir şeyden rahatsız olmak. Olan bitene kayıtsızlık. Budalaca yanlışlar yapmak, düzenli aralarla yanlış yargılamak. Otoriteye direnmek.

Burşit – Bir dokuya sıkışıp kalmak. Konfor bölgesinden çıkma güçlüğü. İlerlemek için yapılması gereken onca şey ve korku altında ezilmek. Sıkın, doyumsuz, öfkeli, sönmük hissetmek. Sizi kemiren bir iç sıkıntı taşımak. Yönü yitirmek. Güçsüz hissetmek.

Burun Akıntısı – Bir şeylere izin verip gevşemek yerine onları itmek, gerçekleşmeye zorlamak. Sezgi ve duygularınızı görmezden gelmek; onlara değil, mantığa dayalı kararlar almak. Uğraşmaktan bitip tükenmek, ama nasıl duracağınızı bilememek. Başkalarının yaşamlarına karışma ve onlara kendiniz uymadığınız öğütler verme eğilimi. Duraksama, kuşku, gücünüze güvenmemek.

Burun Arkası Akıntısı – Öfke, hüsrân, dargınlık ve üzüntüyü yutmak. Duygularınızı içinize atıp insanlara soğuk, sert ve katı görünmek. İyice bastırılmış acı ve saldırganlık. Geçmişe sıkışıp kalmak. Fanteziler ve düşlerde yaşamak. Kurtarılmayı arzulamak. Kişisel evrim ve gelişimde fren yapmak.

Burun Kanaması – İncinmiş, kurbanlaştırılmış, kapatılmış hissetmek. Suçlamak, insanları açıkça kınamak. İşler sizin istediğiniz gibi gitmediği için yoğun bir öfke ve usanç duyma. Aşağılık, utanmış, kafası karışık hissetmek. Şefkat ve ilgi beklemek.

Burun Tıkanıklığı – Sezgilerinizin önünü kesmek. Bedeninizi dinlememek ya da dinlendirmemek. Ara vermeye, kendi alanınıza çekilmeye gerek duymak. Başkalarının denetiminde hissetmek. İnsanların sizin yaşamınıza ve işlerinize karışmasından ötürü öfke.

C

Cilt (kuru) – Yanlış anlaşıldığınızı düşünmek. Kendinizi nasıl dile getireceğinizi ve düşüncelerinizle başkalarının ilgisini nasıl çekeceğinizi bilememek. Esin ve coşku yitimi. Dışarıda bırakılmış, kenara itilmiş hissetmek.

Cilt (yağlı) – Kendinizle uyumunuzu yitirmek. Yaptıklarınızdan fazlasını yapmayı istemek. Acele etmek, itmek, işleri zorlamak. Kendinizden rahatsız olmak, ama bu duyguyu gizlemeye çalışmak. Hoşa gidebilmek için insanlara uyum sağlama çabası.

Cilt Kanseri – *Bkz. Melanom.*

Cinsel Hastalıklar – Baştan çıkarılmış, denetimi yitirmiş, küçük düşmüş hissetmek. Kaçıp saklanmayı istemek. Günahkarca davranmış gibi suçlu hissetmek. Reddedilme, korku ve kendinizi değersizleştirme deneyimleri. Kendinize ya da birlikte olduğunuz insana karşı öfke.

Cinsel Soğukluk – İncinme, reddedilme, öfke. Bağlanmış, mutsuz, dengesiz, kararsız hissetmek ve tenselliğinizle bağlantıyı yitirmek. Cinsel ilişkiyle ilgili yargılar taşımak. Neşe ve zevki reddetmek. Bedeninizle bağlantıyı yitirmek. Baskı kurma korkusu. Denetleme gereği duymak.

Cushing Sendromu – Sürekli kendinizi baltalama. Nasıl çözeceğinizi bilemediğiniz sorunlar ve konular altında ezilme. Yaşamdan bunalma. Kendinizi kaybetmeden en küçük bir tersliğin bile üstesinden gelemiyormuş gibi olmak. Her şeyin çok zor olduğuna ve kimsenin yardım edemeyeceğine inanmak.

Cüzzam – Kendinizi reddetmek. Patlayıcı öfke. Yaşamı idare edememek. Kabullenilmediğinizi hissetmek. Ait olmamak. İçsel kargaşa. Yalnız, pis, sevimsiz, yabancı hissetmek ve korkmak.

Ç

Çene Sorunları – Gerginlik, zorlanma ve baskıya takılmak. Duygularınızı dile getirme güçlüğü. Yargılandığınızı, eleştirildiğinizi hissetmek; korkmak. Kendinizi savunamamak, istediğinizi söyleyememek. Suçluluk, kınama, kusur bulma. Kafese kapatılmış hissetme.

Çıban – Taşkın öfkenin özenle bastırılması. Yaptıklarınızdan ya da yapmak zorunda olduklarınızdan rahatsız olmak. Yaşamda pek çok şeyle ilgili derin güceniklikler, hoşnutsuzluklar. Adaletsizlik ve eşitsizlik duyguları. Başkalarını suçlama eğilimi.

Çocukluk Hastalıkları – Sevgi ve ilgiye gerek duymak. Dışarıda bırakılmış ve öfkeli hissetmek; yaşamla nasıl başa çıkacağını bilememek. Korku; özellikle ebeveynler kavga etmiş ya da ediyorsa. Suçluluk duygusu; ailenizin kaygılarını üstlenerek kendinizi hasta etmek. Kötü davranışların cezalandırılması gerektiğine inanmak. Sevgi ve şefkat hak etmediğinizi düşünmek. İç çatışma.

Çölyak Hastalığı – Aşırı hassaslık; kolayca incinmek, rahat-

sız olmak. Kendinizi savunmada güçlük. Doğruya değil yanlışla odaklanmak. Eleştiriyi başa çıkamamak.

D

Delilik – Yaşamla başa çıkamamak ya da düzgün düşünememek. Herkesin sizi çıldırttığını hissetmek. Sınırlarınızın ötesine itilmek. Tam bir karmaşa, umutsuzluk, çaresizlik. Duygusal çöküntü ve gerileme. Ailenizin sizi kabullenmemesi, kötüye kullanması. Kaçma isteği.

Denge (yitimi) – İstikrarsız hissetmek. Kendini toplamakta güçlük. Başka bir yöne çekilme duygusu, karışıklık yaratma ve dağınık düşünme.

Depresyon (doğum sonrası) – Ayrılık, terk edilmişlik, boşluk duyguları. Fazladan sorumluluklarla başa çıkma güçlüğü. Ezilmiş, yalıtılmış, yalnız ve üzgün. Yeterince iyi hissetmemek. Yeteneklerinize güvenmemek, inanmamak. Kendinize zarar veren düşüncelere kanmak.

Depresyon – Yaşamda kalma baskısı. Ezilmiş, umutsuz, düş kırıklığına uğramış. Birinin sizi kurtarmasını istemek. Bastırılmış öfke ve dargınlık. Bir kurban gibi hissetmek ve davranmak. Yaşamınızdaki tersliklerden ötürü başkalarını suçlamak. Uyuşuk ve sönük hissetmek. Her hangi bir şey yapmaya zahmet etmemek. Giderek karamsarlaşan eski bir hikâyeye takılıp kalmak.

Deri Çatlakları (gerilme izleri) – Sınırlarınıza dek gerildiğinizi hissetmek. Gelecekle nasıl başa çıkacağınızı bilememek. Kendinizle barışık olmamak. Kendinizi ve bedeninizi sertçe yargılamak. Değişime direnmek.

Deri Sertleşmesi – Duygularınıza direnmek. Sertleşmek. Sınırlı bir bakış açısına sıkışmak. İç güdülere güvenip güçlü adımlar atmaktan korkmak. Başkalarına verdiği yararlı öğütlere kendisi kulak asmamak.

Dermatit – Rahatsız, doyumсуz olmak, hüsrana uğramak. İçten içe büyüyen öfkenin deriden taşması. Durmaksızın kendinizi ve başkalarını eleştirmek. Kendinizden kuşkuya düşmek. Kendinizle ilgili olumsuz, can sıkıcı düşünelere, duygulara kapılmak.

Dikkat Eksikliği Hiperaktivite Bozukluğu (ADHD/ADD) – Yoğunlaşma ya da ilgi gösterme güçlüğü. Sıkıntı, bunaltı, saldırganlık. Duygularınızı nasıl dile getireceğinizi, paylaşacağınızı bilememek. Tuzığa düştüğünüzü, yapmak istemediğiniz ve ilginizi çekmeyen şeyleri yapmaya zorlandığınızı hissetmek.

Diplopia (çift görmek) – Göz Rahatsızlıkları *altında bkz.* Diplopia.

Disk Kayması – Karar verme güçlüğü. Duygusal destek bulamadığınızı hissetmek. Güvensizlik; sizi geri tutan duygusal engeller. Gereksinimlerinizi savsaklamak. Aşırı baskının bedeninizde katılık yaratması. *Ayrıca bkz.* Bel Fıtığı.

Disleksi – İnsanları hoşnut etmek için başarmaya zorlandığınızı hissetmek. Ailenizin ve öğretmenlerinizin beklentilerini karşılamadığınız, özgün düşünceler üretmediğiniz için utanmak, küçük düşmek. Her şeyi kendi bildiğiniz gibi yapmayı istemek. Derin, ruhsal bir düzlemde iletişim arzulamanızın başkalarınca çoğunlukla yanlış anlaşılması.

Diş Çürükleri – Kendini savsaklama. Öfke. Sizi incitenleri bağışlamaya direnmek. Yaşamı fazla ciddiye almak. Utanç taşımak. Kendini ve başkalarını eleştirmek. İnatçılık, saldırganlık; her şeyi kendine göre istemek. Tatlılık, kibarlık ve esin yoksunluğu.

Dişeti İltihabı – Rahatsızlık, karmaşa hissetmek; kararsızlık çekmek, kolayca incinmek, kırılan olmak. Öfke, utanç, bozulma duyguları taşımak. Yaşama karşı kötü tavırlar. Ertelemek. Sürekli zamanın yetersizliğinden yakınma.

Dişeti Kanaması – Kendinden emin olamamak. Yardım isteme güçlüğü. Destek görmeme duygusu. Her şeyi hemen is-

teme. Değişmeye yanaşmamak. Kendinden ve başkalarından çok şey beklemek. Bedeni savaştırmak.

Dış Gıcırdatma / Sıkma – Günlük gerginliğin önemsiz görülmemesi, üstesinden gelinememesi. Geçmiş öfke ya da korkulara takılıp kalmak. Gelecek kaygısı. Karar verememek ya da gevşeyememek. Çok fazla yapmanız gereken iş ve almanız gereken karar olduğunu hissetmek. Yutabileceğinizden fazlasını ısırarak.

Divertikül İltihabı – Geri durmak, duygularınızı bastırmak, sır tutmak. Bağlanmış, zincirlenmiş hissetmek. Korku ve gerilimden kurtulup boş verme güçlüğü. Seçeneğiniz olmadığına, yaşamınıza katlanmanız gerektiğine inanmak. Sürekli kendinizi baltalamak. *Her şey darmadağın olup dururken çabalamaya ne gerek var*, diye düşünerek sık sık vazgeçmeyi istemek. *Ayrıca bkz. İltihap.*

Diyabet, Tip 1 – Tatlılık, ilgi, sevgi ve bakıma gerek duymak. Kendinize güveninizi yitirmek; başkalarına aşırı muhtaç, bağımlı duruma gelmek. Ben merkezli olmak, kendi yetersizliklerinize odaklanmak. Başkaları için vazgeçilmez olmayı istemek. Çok fazla olumsuzlukla uğraşmak, kendinizi çevrelemek.

Diyabet, Tip 2 – Yaşama bütünüyle katılmaktan çekinmek. Denetleme ve her şeyi bilme arzusu beslemek. İlgi ve onaya çok gerek duymak. Bir yandan değersiz ve hiçbir şey hak etmeyen biri olduğunuzu düşünürken öte yandan sürekli sevgi aramak. İlişkilerde çoğunlukla kendinizi kaybetmek. Zayıflık, sınırlandırma ve yoksunluk duygularını maskeleyerek için hep tatlılık istemek. Kendi eksik ve sınırlı dünyanıza sıkışıp kalmak.

Dizanteri – Olaylara artık katlanamamak. Bedenin isyan etmesi. Acilen bir şeyin değişmesine gerek duymak. Doğal özünüz ve iç bilgeliğinizle bağlantıyı yitirmek, güçlü kararlar almayı unutmak. İçsel güçsüzlük, öfke, dargınlık ve kınama. *Ayrıca bkz. İshal.*

Doğum Kusurları – Alçakgönüllülük ve sevgiyi öğrenmek

için karmik karar. Rahimden kalma, ebeveynlere yönelik yoğun kaygı ve gerginlik.

Doğuramamak (gebe kalamamak) – Özgürlüğünüzü yitireceğinizden korkmak. Yalnız hissetmek. İyi bir ebeveyn olacağınızdan kuşku duymak. Ebeveynlik konusunda kısıtlı düşünceler. Çocukluktan kalma çözülmemiş konular. Umut-suzca gebe kalmaya çalışarak süreci engellemek. Gebe kalamadığınız için öfkeli, kırgın ve incinmiş hissetmek; gebe kalamayacağınızdan korkmak. Başka insanların çocuk sahibi olmasından kıskançlık ve rahatsızlık duymak. Kendinizi eleştirmek, neşesizlik, yaşama güvenmemek, kendinize çocuklarla bağlantınızın tadını çıkarma izni vermemek.

Dolaşım Sorunları – Bir değişiklik olmaksızın çevrenizde dönüp duruyormuş gibi sıkışmış, sınırlandırılmış, geri tutulmuş hissetmek. Başkalarının önemli kararlar almasına izin vermek, ardından işler ters gidince onları suçlamak. Risk almaktan korkmak. Yeni şeyler denemektense öğretilerinizin dışına çıkmamak.

Donmuş Omuz – Duygularınızı bastırmak. Aşırı gerginlik, gerilim ve kaygı yaşamak. Sorunları çözmektense uyuşturmak. Sıkışmış hissetmek, izin vermektense denetlemeye çalışmak. Gelecek korkusu. Teslim olmayı istemek. Ezik hissetmek. Sorunlarla çevrenmek. Acı ve üzüntüyü nasıl geçireceğini bilememek. Donmuş göz yaşlarını simgeler.

Down Sendromu – Kendiliğindenliği, içsel özgürlüğü, hassaslığı ve doğal duyguları yaşamak için enkarne olmayı seçmek. İnsanlara toplumsal baskıdan kurtulmayı öğretmek için dünyaya gelmek. Down sendromlu çocuklar ailelerine koşulsuz sevgiyi, açıklığı ve duygusal özgürlüğü öğretebilir. Bu sendrom kişiyi başkalarına muhtaç edip saklanmaya ittiğinden güçsüzlük, saldırganlık, kontrolsüzlük ve kaygı duygularını ortaya çıkarabilir; bu çocukların arzuladıkları güven, sevgi ve şefkati yaşamaları önemlidir.

Döküntü – Aşırı hassaslık, güvensizlik, korku. Kendinize

koyduğunuz sınırların sizi rahatsız etmesi ya da bir işe yaramaması. Teninizden fıskıran küçük öfke patlamaları. Birinden ya da bir şeyden ötürü tehdit altında hissetmek. Artık denetlenemeyen bastırılmış duygular.

Dudak (çatlaması) – Hata yapmaktan ve yanlış izlenim bırakmaktan çekinmek. Sıkılmak. Alaycılık. Özgüven yoksunluğu.

Duodenal Sorunlar – Zamanı geçmiş düşünceleri, yaşam ve iletişim biçimlerini bırakmakta güçlük. Çok fazla şeyin olup bitmesi ve bunları nasıl anlayacağınızı, uzaklaştıracağınızı bilememek. Gelecek ve onun getirilerinden korkmak.

Düşler – Bastırılmış düşünceler ve deneyimlerin size yeni görümler, bakış açıları sağlaması ve çözülmemiş sorunlarınıza çözümler getirmesi. Çoğunlukla ön gören, sorun çözen, yaratıcı ve rahatlatıcı.

Düşük Yapmak – Çocuklara hazır olmamak. Doğum yapmaktan ve sorumluluktan korkmak. Çözülmemiş aile sorunları. Kendinize karşı yumuşak, kibar ve sevecen olmaya gerek duymak. (Bir olasılık, ceninin ruhu doğmaya hazır değildir ya da bedeni yaşayamayacak kadar hasarlı ve zayıftır.)

E

Edinilmiş Bağışıklık Eksikliği Sendromu (AIDS) – Suçlu, aldatılmış, düş kırıklığına uğramış, kirli hissetmek. Cinsel utanç. Eşitsizlik, adaletsizlik, aşağılık inançları. Yenilmiş, kötü, değersiz ya da önemsiz hissetmek. Kendini reddetmek. İç çekişme ve zayıflık yaşamak.

Egzema – Kabullenilmemiş hissetmek; duygularınızı gizlemeye, bastırmaya gerek duymak. İnsanlarla deneyimlerinizden zarar görmek. İstedikğiniz olmayınca öfke patlaması yaşamak. Soluğunuzu tutmak. Bir tür tıkanıklık duygusu yaşamak.

Eklampsi (gebelik toksemisi) – Sıkışmış, kapatılmış hissetmek. Gelecekle nasıl başa çıkacağınızı bilememek. Fazladan

sorumluluklardan çekinmek. Güvensiz, kaygılı, tehdit altında hissetmek. İyi bir anne olmadığınızı, bebeğinize bakamayacağınızı düşünmek. Özgürlüğünüzü ve benliğinizi kaybedeceğinizden çekinmek. Gelecek konusunda güçsüz hissetmek.

Eklemler Sorunları – İncinme, üzüntü ve düş kırıklığını bastırmak ya da itmek. Yalnız, korunmasız, bitkin hissetmek. Çağ dışı inançlara takılıp kalmak. Esneklikten ve yaratıcılıktan yoksunluk. İlerlemeye direnmek. Tepeden bakmak.

Ekzotropi (gözlerin dışa kayması – Bkz. Göz Rahatsızlıkları.

Endometriyoz – Yetersiz ve kabullenilemez hissetmek. Kadınsı yanınızı reddetmek. Tükenmiş, yalnız, kararsız hissetmek. Özellikle erkekler tarafından reddedilme duygularına takılıp kalmak. Kendinizi değersizleştirip onursuzlaştırmak. Kendinizi sevgi ve değerlilikten yoksun bırakmak.

Enfeksiyon – Saldırı ve işgal altında, karmaşa içinde hissetmek. Rahatsız olmak, zayıflatılmak, tehdit edilmek. Kendinizi savunmamak. Kırılgan hissetmek. İlgilenecek ve dinlenmeye gerek duymak.

Epilepsi – Saldırıldığını, eleştirildiğini ve belli bir kadere mahkûm edildiğini hissetmek. Yaşamın dengesini yitirmek. Boşlanmış, kötüye kullanılmış, terk edilmiş hissetmek; istenmediğinizi düşünmek. Sizde bir şeylerin ters gittiğine inanmak.

Epstein-Barr (insan herpes virüsü) – Aşırı duyarlılık, yeterince iyi olmadığını hissetme, özgüven yoksunluğu, sürekli fikir değiştirme. Çok fazla bastırılmış enerji taşımak. Yakınlarınıza karşı denetlenemeyen saldırganlık. Tek bir şeyle yetinemediğiniz için kendinizi suçlu hissetme. Gerçek benliğinizden kopma. Kendi düşleriniz yerine başkalarınıninkilere odaklanma.

Ezotropi (gözlerin içe kayması) – Bkz. Göz Rahatsızlıkları.

Felç – Yaşamın baskılarının, sorumluluklarının üstesinden gelememek. Değişime direnmek. Sıkışmışlık. Çıkış yolu ve seçenek kalmadığına inanmak. Hiç kimsenin sizi istemediğini düşünmek. Aile ya da dostlar tarafından reddedilmek. Gözardı edilmiş, önemsenmemiş hissetmek. Gelecek korkusu. Travmatik bir deneyimle bedeninizde biriken sarsıntı.

Fıtık – Kötü ilişkiler. Denetlenmek, yararlanılmak, yönlendirilmek, kötüye kullanılmak. Çakılıp kalmak, umutları yitirmek. Olumsuz tavır, öfke. Yaşamın altında ezilmek. Sık sık kendini baltalamak. Yaratıcı ifadenizi engellemek.

Fibroid Tümör / Kist – Geçmişin incinmelerine, pişmanlıklarına takılıp kalmak. Gizlice intikam almayı istemek. Güçsüz bırakılmış, kurbanlaştırılmış, istemediğiniz şeyleri yapmaya zorlanmış hissetmek. Geçmişten düş kırıklıkları ve başarısızlıklar taşımak. *Ayrıca bkz. Kist.*

Fibromiyalji – İstenmediğinizi hissetmek, yaşamın sorunları karşısında çökmek, aşırı gerginlik. Doğrulup yola devam etme gücünden yoksun olmak. Yapacak çok iş varken yeterince zaman ve enerji olmaması. Yaşamın bir dövüş gibi görünmesi. Sıkışmış hissetmek; gelişme, hareket ve keşfe direnmek. Üzüntü, pişmanlık, suç ve kaygı duygularına boğulmak. Çökkün, bastırılmış ve savunmada hissetmek.

Fobiler

Aerofobi (uçma korkusu) – Çoğunlukla siz veya bir yakınınız uçakta olumsuz bir deneyim ya da kaza yaşadığınızda ortaya çıkar bu korku. Ayrıca düşen uçakların ya da uçak kazalarının haberini duymak, imgelerini görmekten de kaynaklanır.

Agorafobi (kalabalık ve açık alan korkusu) – Denetimi yitirmekten çekinmek. Yalnız hissetmek. Başkalarına güvenme, onlardan yardım isteme güçlüğü. İnsanların sizi kullanacağından, inciteceğinden korkmak. Bedeninizde, aklınızda ve sizi çevreleyen koşulların içinde kendinizi tutsak, kurban

gibi hissetmek. İçsel mücadele ve sıkıntılar. Bastırılmış öfke, askıya alınmış keder, çaresizlik, umutsuzluk. Yaşamın size acımasızca davrandığını hissetmek. Saklanmayı istemek.

Akrofobi (yükseklik, tehlike, ölüm korkusu) – Zayıf, kırılğan, dengesiz hissetmek. Kendinizi bırakma ve güvenme güçlüğü. Her şeyin işlemesine, her şeyi denetlemeye gerek duymak. En kötü durum senaryolarını aşırı düşünmek. Ölmekten korkmak.

Araknofobi (örümcek korkusu) – Bir kurban gibi çaresiz hissetmek. İçsel güç ve esneklik yoksunluğu. Çoğunlukla örümceklere yönelik bir çocukluk travmasıyla ilintilidir.

Nekrofobi (ölüm ve ölü korkusu) – Ölü şeylerden kaçırırsam ölümden kaçabilirim, diye düşünmek. Ölümün hiçlik anlamına geldiği düşüncesini bastırmak ve korkutucu bulmak. Birini ölürken ya da ölümcül hasta görmek veya ölümlle ilgili travmatik öyküler duymaktan da kaynaklanabilir.

Sosyal fobi (eleştirilme ve yargılanmadan aşırı korkmak) – Onaylanma ve sevilmeye gerek duymak. Dışlanmış, yalıtılmış, ret ve terk edilmiş hissetmek. İnsanların size yönelik öfkelerinden, tepkilerinden korkmak.

Frenji – Tehdit altında, güçsüz, kurbanlaştırılmış, kırılğan, ezilmiş, görünmez, önemsiz, değersiz, itici hissetmek. Sözü-nüze kulak asılmaması. Utanç, suçluluk, dargınlık, öfke duyguları taşımak. Ne zaman ve nasıl hayır diyeceğinizi, sağlıklı sınırlar koyacağınızı bilememek. İnsanların sizi kullanıp atmasına izin vermek. Kendinizi baltalamak, reddetmek, iğrenç bulmak.

G

Gastirit – Sürekli çekişme, korku, öfke ve olumsuzlukla başa çıkamamak. Reddedilmiş, düş kırıklığına uğramış ve üzgün hissetmek. Onca olan bitenin arasında yaşamın zorluklarını

sindirememek. Kolaylıkla rahatsız olmak, kendinizden ve gelecekten kuşkuya düşmek.

Gastrointestinal Ülser – *Bkz.* Ülser (gastrointestinal).

Gaz – Geri durmak. Rahatsız hissetmek. Duygularınızı açıkça dile getirememek. Değişime direnmek.

Geğirme – Özgürlük yoksunluğu. Kararlarınızın elinizden alındığını hissetmek. Ağır ve uzlaşmaz bir ilişki içinde olduğunuzu düşünmek. Her şeyi uzaklaştırmaya çalışmak. Yaşamınıza kabullendiklerinizi sınırlandırmak. Büyük şeylere kucak açma güçlüğü. Bir anda üstesinden gelmeniz gereken çok şey varmış gibi bunalmak.

Genital Uçuk – Kendinize saldırmak. Reddedilmiş, terk edilmiş, değersiz ve sevimsiz hissetmek. Cinsellik konusunda çok büyük suçluluk duygusu taşımak. Size yapılanlardan ötürü öfke. Günah işlediğinizi ve cezalandırılmanız gerektiğini düşünmek. Kirli, utanç dolu, aşağılanmış, onurunu yitirmiş ve kötüye kullanılmış hissetmek.

Geniz Eti Büyümesi (Adenoid) – Öfke, aile tartışmaları, sevilmediğini ya da uzak bırakıldığını düşünmek. Olumsuzluk ve umutsuzluk duygularını engellemeye çalışmak.

Glakom – *Bkz.* Göz Rahatsızlıkları.

Gluten Duyarlılığı – Yaşamınızdaki, özellikle çocuklukta, önemli olayları sindirme güçlüğü. Kimi yanlarınızdan hoşlanmamak. Ne pahasına olursa olsun yüzleşmeden kaçınmak. Kendinizi ve duygularınızı boşlamak. Yaşamda sıkışmış, kafese kapatılmış, esir alınmış hissetmek.

Göğüs Sıkışması – Geri durmak, engellenmiş hissetmek. İletişim kurmakta, isteklerinizi dile getirmekte güçlük çekmek. Başkalarının sizi yönlendirmesine izin vermek, ardından onlara öfkelenmek, darılmak.

Göğüs Kanseri – Başkalarının sorunlarını üstlendiğiniz için kendinize bakamamak. Suçlu ve mağdur hissetmek. Aşırı kaygı. Özgüven ve sevgi yokluğu. Kurban gibi hissetmek.

Ayrıca bkz. Kanser.

Göğüs Kisti – Geçmiş incinmelere takılıp kalmak ve eski kararlardan pişmanlık duymak. Olan bitenler ve gerçekleşmeyen düşlerle ilgili üzüntü. Hayır, demeyi bilememek. İlgi ve huzur yoksunluğu. Yaşamdan ve insanlardan destek görmemek. *Ayrıca bkz.* Kanser ve Kist.

Göz Nezlesi – *Bkz.* Göz Hastalıkları

Göz Rahatsızlıkları

Arpacık – Sıkışmış, korkulu, kafası karışık, bulanık hissetmek. Geçmişten öfke ve dargınlık getirmek. Sürekli kendinizi değersizleştirmek ve tasarılarınızdan vazgeçmek. Karar verememek.

Astigmat – Çarpık bir yaşam görüşü. Gerçeklikle tartışmak, her şeyin farklı olmasını istemek. Kendinizi ya da yaşam deneyimlerinizi kabullenememek. Reddedilme duygusuna takılıp kalmak.

Blefarit (göz kapağı iltihabı) – Hüsrân, öfke, iç çatışma. Kendinizi korumakta, desteklemekte güçlük. Kuşku; hisleriniz ya da bilgilerinizle değil gördüklerinizle fikir değiştirme. *Ayrıca bkz.* İltihap.

Diplopia (çift görmek) – Uzun süreli gerginlik. Bulanıklık, açıklık yoksunluğu. İç çatışma korkusunun birden fazla olasılığa yol açması. Karar verme güçlüğü. Pişmanlıklar. Yapacaklarınızdan kuşku duymak. Tehdit altında hissetmek. Olası tehlikelere karşı tetikte olmak.

Ekzotropi (dış şaşılık) – Yakın çevrenizde olan bitenlerle ilgili sıkıntı, darlık, bunaltı. İçinize dönüp eşsiz yeteneklerinizi keşfetmenizin gerekmesi. Size söylenenlere direnmek. Aşırı yorulmak, bıkmak, itilip kakılmak.

Ezotropi (iç şaşılık) – Gördüklerinizin yasak olduğunu düşünme. Suç. Kötü ya da yanlış bir şey yaptığınız için cezalandırılmaktan korkmak. Tehlikenin yaklaştığını hissetmek. Birilerinin sizi ele geçirmeye çalıştığını düşünmek. Sürekli

gerginlik, tetikte durmak. Başkalarının gözünde kötü olduğunuzu hissetmek. İnsanları görüş alanınızın dışına itmeye çalışmak.

Glakom – Baskı altında kaldığınızı hissetmek ve bu nedenle bunalmak, hem akılsal hem de duygusal açıdan bitip tükenmek. Baskının geleceği görmenizi engellemesi. İnsanları bağışlama ve sınırları aşma güçlüğü.

Göz Nezlesi – Gördüklerinizden rahatsız olmak. Yaşamınızda olan biteni engellemeye çalışmak. Gelecek korkusu. Yetersiz hissetmek, başkalarının sizi başarısız bulduğunu düşünmek. Telaşlı, bitkin hissetmek.

Hipermetropi – Geçmişle ilgili düş kırıklığı, şimdiki zamana yönelik hüsrana ve güçlükler.

Katarakt – Hiçbir şey açık değil, gelecek bulanık görünüyor. Karamsar bir varlığa mahkûmmuşsunuz gibi değişim için pek umut olmaması. Yaşamın bir yük olması. İnanç yitimi.

Keratit (kornea iltihabı) – Gücsüz hissetmek. İçsel öfke, rahatsızlık; derin üzüntü. Aşırı gerginlik, kaygı ve insanlara açılma korkusu. Deneyimlerinizle ilgili yoğun düş kırıklığı ve gördüklerinizden dehşete düşmek. İnsanlara, kendinize bile, güvenmemek. Yeterince gördüğünüzü düşünmek. Önünüzdekinden başka bir şey görmek için derin bir arzu duymak. Geçmiş incinmelerden ötürü kendinizi geri tutmak. *Ayrıca bkz. İltihap.*

Miyopluk – Kaygı. Gelecekle başa çıkma yeteneğinizden kuşku duymak, bunalmak.

Renk körlüğü – Çoğunlukla bir çocukluk sarsıntısı ya da travması nedeniyle sizde dehşet ya da gerginlik yaratan renkleri engellemek, değiştirmek, görmeyi reddetmek. *Ayrıca bkz. Körlük.*

Grip – Kırılgan, yorgun, zayıf. Sizi çevreleyen olumsuzlukların altında ezilmek. Başa çıkamayacağınız ağır yükler taşımak zorundaymışsınız gibi hissetmek. Geçersiz kılınmış his-

setmek. İçsel karmaşa ve karışıklık. Ara vermeye gerek duymak. Ayrıca bkz. Soğuk Algınlığı (üşütme).

Guatr – Gerçek duygularınızdan ve yaşamı dilediğiniz gibi yaşamaktan çekinmek. Sürekli saklanmak ve insanları, özellikle ailenizi, hoşnut etmeye çalışmak. Seçimleriniz yüzünden rahatsız edilme, reddedilme ya da eleştirilme korkusu. Kendinizi yaratıcılığınızdan ve dışa vurma becerilerinizden koparmak. Gerçekten istediklerinizi dile getirmektense elinizdekilerle yetinmeniz gerektiğini hissetmek.

Guillain-Barré Sendromu (GBS) – Saldırıya uğradığını, eleştirildiğini, zayıf düştüğünü, donup kaldığını hissetmek. Kendinizi savunamamak. Yaşamınızın darmadağın olduğunu ve dibe vurduğunuzu düşünmek. Denediğiniz hiçbir şeyin işlememesi. Kafanızı duvara çarpıyormuş gibi hissetmek. Yaşamınızdaki durağanlıktan ve tüm mücadelelerden yorulmak. Teslim olmayı ya da vazgeçmeyi istemek.

Gut Hastalığı – Aşırı zorlama, gerginlik, kaygı. İnsanları ve olayları denetlemeye çalışmak. Yoğun baskı hissetmek. Aşırı inatçılık ve doğruculuk. Olayları yalnızca kendi bakış açınızdan görmek. Sorumluluklar ve ilkelere bağlı hissetmek.

Güneş Çarpması – Ne zaman duracağınızı bilememek. Sınırlarınızı ve olasılıkları zorlamak. Genel kuralların sizin için geçerli olmadığına inanmak. İsyan. Kendinizi boşlamak.

H

Hafıza Kaybı – Değersiz, gergin hissetmek; olumsuzluğa aşırı odaklanmak. Yaşamın sorunlarına takılmak. Gereksinimlerinizin önemli olmadığını hissetmek. Yitip gitmek, ne yapacağınızı bilememek, gelecekte korkmak. *Hatırlayamazsam uğraşmak zorunda kalmam*, diye düşünmek.

Haleli Mantar – Sınır koyamamak, sınırları koruyamamak. Öğüt için içinize bakmak yerine sürekli dışarıya bakmak.

Kendinizi baltalamak. Seçimlerinizin işe yaramamasından ötürü düş kırıklığı. Sınırlı hissetmek. Özgür ve kendiliğinden olmayı istemek; ama bağımlı, zayıf, boynu bükük hissetmek. Sizden geçinen, enerjinizi sömüren birine tüm gücünüzü harcamak. *Ayrıca bkz. Tinea.*

Hazımsızlık – Deneyimleri sindirme güçlüğü. Yargılama, öfke, gerçek dışı beklentiler. Düş kırıklığı, gelecek korkusu. Değişmeye yanaşmamak. İnsanlarla anlaşmazlık. Mükemmellik. Dik kafalı, güvensiz, kendini beğenmiş olma olasılığı.

Hemofili – Ailenin etkisiyle acı çekme ve mücadelenin gereğine inanmak. Kırılganlık, korku, temkin, bitkinlik. Erkeksi yanın reddedilmesi. İçsel acı, bozulma.

Hemoroit – Bırakmamak. “Yaşam adaletsiz,” tavrı takınmak. Geçmiş kararlar konusunda suçluluk ya da rahatsızlık. Kendinize ve başkalarına karşı aşırı eleştirel olmak. Yön ve özgüven yitimi. Öfke, bağışlama ve geçmişten ders çıkarma güçlüğü. Terk edilmiş, ihanete uğramış hissetmek. Aileden gelen zamanı geçmiş inanç ve korkulara takılıp kalmak.

Hepatit

Tüm Türleri – Kopuk, utangaç, yargılayıcı olmak. Sert, inatçı olmak; kendinizi eleştirmek, kolayca rahatsız olup öfkelenmek. Her şeyi kendi bildiğiniz gibi istemek. Başkalarında kusur bulmak. Ben merkezlilik, değişim ve dönüşümden korkmak. Direngen, suçlu, utangaç, savunmacı hissetmek.

Tip A -- İnsanlardan etkilenmek. Yargılayıcı olmak. Her şeyi kendi bildiğiniz gibi istemek. İsyankar. Üzgün, kaygılı, hakkı yenmiş, öfkeli. İçinde bulunduğunuz durumun katlanılmaz olduğunu hissetmek. Olayların hep yinelendiğini düşünmek. Kendi gelişiminizi sık sık baltalamak.

Tip B – Güçsüz hissetmek, kendinizden kopmak, dünyaya çatmak. Sıkışmış, kımıldayamaz, yeni bir düzeye evrilemez hissetmek. İnsanları dinlemeye yanaşmamak, onları engellemeye çalışmak. Yaşam karşısında düş kırıklığına uğramak. Duygularınızı uyuşturmak.

Tip C – Kendinizi eleştirmek, inatçılık. Her şeyi kendi bildiğiniz gibi istemek. Kolayca rahatsız olmak, öfkelenmek. Sürekli başkalarında kusur bulmak. Korkmak, suçlayacak biri aramak. Suçlu ve utanç dolu hissetmek.

Tip D – Geçmişe sıkışıp kalmak. İçinde bulunduğunuz durumu nasıl değiştireceğinizi bilmediğiniz için öfkelenmek. Başka biri olmaya çalışmak, maske takmak. Kendinizden nefret etmek. Değişim ve dönüşüm korkusu. Savunmacılık. Ben merkezilik. Kurban gibi davranmak. İlgi ve kurtarıma beklemek.

Hıçkırık (yineleyen) – Yakınlarınıza karşı duygularınızı dile getirme güçlüğü. Karar verme konusunda kafa karışıklığı. Başkalarını hoşnut etme ve isyan edip kendi istediğinizi yapma derin arzuları arasında çatışma.

Hiperaktivite – Dikkat dağınıklığı, düşünmeden davranmak, sıkıntı, sürekli uyarı ve değişikliğe gerek duymak. Daha ilginç bir şeyi kaçırma korkusuyla odaklanma, dikkat gösterme yoksunluğu çekmek.

Hipertansiyon (yüksek tansiyon) – İçten içe kaynamak, incinmek, intikam istemek. Nefret ve öfkeye takılıp kalmak. Aşırı baskı ve beklenti hissetmek. Hoşlanılmayı istemek; insanların dikkatini çekmek, övgüsünü kazanmak için onları hoşnut etmeye çalışmak. Kendinizi sınırlarınızın ötesinde zorlamak.

Hipertiroid (tiroidin aşırı çalışması) – Sürekli koşturma, bir güne olası en çok şeyi sıkıştırmaya çalışma. Kendinizi düzenleyememek. Başarı baskısı ve gerginliği. Yeterince zaman bulamamak. İşleri yoluna koymazsanız dünyanın yerle bir olacağını hissetmek. Daha fazlasını yapamadığınız için sürekli suçluluk. Kendiniz dışında herkesin yardımına koşmak .

Hiperventilasyon – Korku, kaygı, güvensizlik. Yaşamda istediğinizi bulamadığınıza inanmak. Değişime direnmek. Kararsız, dengesiz, karmaşık hissetmek. Çok fazla şeyin olup bitmesi. Kaygı, gerginlik, zorlama.

Hipoglisemi – Bkz. Diyabet Tip 1 ve 2.

Hipotansiyon (düşük tansiyon) – Zayıf, sönük, yorgun hissetmek. Sabrınızın tükendiğini düşünmek. Teslim olmayı istemek. Başkalarının ipleri ellerine alıp sizin adına karar vermesine izin vermek. Kendinizi boşlamak. Kurbanlık.

Hipotiroid (tiroidin az çalışması) – “Uğraşamam şimdi,” tavrı takınmak. Karışık düşünceler, yorgunluk. Çok fazla yük. Tükenmiş, duygusal hissetmek. İletişim kurma güçlüğü. Geri durup önemli kararları almayı başkalarına bırakmak. İçine atmak. Her şeyi aşırı yorucu görmek.

Hodgkin Hastalığı – Dargınlık, kendini denetleme ve cezalandırma. Çok fazla bağlılık ve sorumluluk. Başarısızlıktan ve yeterince iyi olmamaktan çok korkmak. Zehirli düşünce ve inançlara takılıp kalmak.

Horlama – Eski düşünme ya da iş görme biçimlerini bırakmayı istememek. Denetim isteği. Söylemeniz gerekenleri dile getiremediğinizi hissetmek. Değişim korkusu.

Huntington Hastalığı – İlerleme, genişleme ve keşfetme arzularını yitirmek. Yaşamdaki yerinize razı olmak. Yaratıcılık ve tutku yitimi. Zayıf, ezik hissetmek. Teslim olmayı, vazgeçmeyi istemek. Sizi odaklandıracak ilginç hiçbir şey yokmuş gibi hissetmek.

Huzursuz Bacak Sendromu – Rahatsız, huzursuz, sabırsız, kıpır kıpır. Dayanacak gücünüz kalmayıp ilerleyene dek gelişime direnme alışkanlığı. Ertelemek; bir şeyler yapmayı istemek, ama çoğunlukla yapmamak için gerekçeler bulmak. İşler sizin istediğiniz kadar hızlı ilerlemiyor diye düş kırıklığına uğramak, ardından vazgeçmek.

Huzursuz Bağırsak Sendromu – Dengesiz, aşırı ciddi ve denetçi. Olumsuz odaklanmak. Yargılayıcı, dik kafalı, kolayca rahatsız olmak. İnsanlara güvenme güçlüğü. Çağ dışı inançlar ve düşünceler taşımak. Karmaşa, yön yitimi, nereye gideceğini bilememek.

İdrar Yolu Enfeksiyonu – Kendi sorunlarınız ya da kusurlarınız yüzünden suçlayacak biri aramak. Sinirli, öfkeli hissetmek. Çok büyük boyutlarda suçluluk ve korku taşımak. Sizle ilgili bir şeylerin ters gittiğine yönelik derin bir inanç. İnsanların sizi yönlendirip denetlemesine izin vermek. Kendinizi nasıl savunacağınızı ve hayır demeyi bilmemek. Cinsel baskı ve utanç.

İktidarsızlık – Öfkeli, reddedilmiş hissetmek. Cinselliğinizden kopmak, kuşku duymak. Özgüven yoksunu, korkulu, yalnız olmak. Cinsel ilişki konusunda yargılayıcı olmak. Öz saygı yoksunluğu. Sevdiğiniz birinin sizi incitmesi. Yakınlık korkusu. Kırılğan, suçlu, utangaç, sevimsiz, çökkün hissetmek. Zevk ve neşeyi reddetmek. Annenizle ilgili çözülmemiş sorunlar.

İltihap – Rahatsızlık, iç çatışma, fenalaşma. Hor görüldüğünü hissedip içten içe kaynamak. Mantıksız olmak. Gördüğünüz ya da yaşadığınız bir eşitsizliğe öfkelenmek. Başkalarının size üstünlük kurup istediklerini yaptırmalarına izin vermek. Kendinizi baltalamak. *Ayrıca bkz.* Göz Rahatsızlıkları *altında* Blefarit (göz kapağı iltihabı) ve Keratit (kornea iltihabı), Kemik İliği Rahatsızlıkları, Divertikül İltihabı (bağırsak duvarı iltihabı), Mastit (meme bezi iltihabı), Nefrit (böbrek iltihabı) ve Osteomyelit (kemik ve kemik iliği iltihabı).

İnkontinans – Denetimi yitirme duygusu. Çözülmeyi bekleyen duygusal birikim. Kaygılı, ürkek, ezik hissetmek. Kendinizden kuşku duymak. Suçluluk duygusu. Olumsuzluk ve mücadeleye takılıp kalmaktan dolayı gerginlik.

İnme – İşe yaramaz, umutsuz, yetersiz hissetmek. Ezici baskı ve gerginlik. İçinde bulunduğunuz durumun üstesinden gelememek. Teslim olmak. Başarısız hissetmek. Kapanmak. Değişime direnmek; yaptıklarınızın niçin işe yaramadığını anlayamamak.

İshal – Aldığınız kararlardan rahatsız olmak. Nasıl yardım isteyeceğinizi bilememek. Çaresiz, yitik, yalnız, güvensiz ve kafası karışık hissetmek. Korku ve kaygı yaşamak. *Ayrıca bkz. Dizanteri.*

K

Kabakulak – İnsanların sınırlayıcı inanç ve görüşlerini özümsemekte güçlük. Kendi zekânıza kulak asmamak. Yaratıcı düşüncelerinizi dile getirmekten alıkonulduğunuzu hissetmek. Gerçek duygularınızı gizlemek. Yeterince iyi olmadığınızı düşünmek. Cinselliğinizle ilgili utanç duyguları.

Kabız – İçte kapanmak, geri durmak, eski bir düşünce biçimine saplanıp kalmak. Karar vermeye, başkalarının bakış açısını görmeye ya da değişiklik yapmaya yanaşmamak. Başkalarını sizin haklı, daha iyi olduğunuza inandırmaya çalışmak; “ya benim istediğim gibi yaparız ya da hiç yapmayız,” tavrı takınmak. Eski öfke ve korkulara takılıp kalmak. Bazı durumlarla aşırı bencil, şımarık, kendisiyle takıntılı davranmak; çocuksu tavırlar sergilemek. Sevilmediğini, değersiz görüldüğünü hissetmek. Sürekli gelecek konusunda kaygılanmak.

Kâbuslar – Kendisini düşlerinizde gösteren, bastırılmış öfke, gerginlik ve kaygı. Bakıp çözmeniz için yüzeye çıkan korkular. Nasıl başa çıkacağınızı bilmediğiniz sorunların yeniden kendisini göstermesi.

Kandida – Kendinden kuşku duymak. Dağılmış, tükenmiş, gerilmiş, tuzaga düşmüş hissetmek. Birlikte olduğunuz kişiden usanmak, onu ya da size yakın başka birisini suçlamak. İsteklerinizi elde edemediğiniz için öfkelenmek; ama değişmeye ya da olumlu eylemlerde bulunmaya yanaşmamak. İnsanlara güvenme güçlüğü.

Kalça Sorunları – Çok fazla sorumluluk. İnsanları ve sorunları taşımak; bir yüklenme duygusu. Aşırı hüsrân ve suçlu-

luk. Değersiz, hor görülmüş, yalnız küçümsenmiş, kapalı, yönlendirilmiş ve kullanılmış hissetmek. İlerleyememek.

Kalp İskemisi – Sevginin önünü tıkamak. Reddedilmiş, hor görülmüş, yetersiz, ihanete ve başarısızlığa uğramış hissetmek. Sevgi ve şefkati kabullenme güçlüğü. Umutları yitirmek; derin acı, gerginlik ve kaygılar. “Umurumda değil,” tavrı takınmak. Yaşamda iyi şeyler hak etmediğinize inanmak. İnsanlardan ayrı, uzak, yalnız ve yalıtılmış hissetmek. Kendinize ve başkalarına karşı sertlik. İşi takıntı yapmak.

Kalp Krizi – İnatçılık, gerginlik, katılık, çirkin tavır, “ya benim istediğim gibi ya asla,” yaklaşımı. Bencil, cahil, denetleyici. Para, başarı ve kazanmaya fazla odaklanmak. Sağlığınıza ve ailenizi boşlamak. Baskı, kıskançlık, katılık. Haklı olmayı istemek. Sevilmediğinizi hissetmek, kolayca incinmek, suç ve pişmanlığa takılıp kalmak. Her şeyi bildiğinizi düşünmek – kimsenin yardımına ya da önerisine gerek duymadığınıza inanmak.

Kan Pıhtılaşması – Yaratıcılığı ve enerji akışını engelleme, yaşama direnme. Sınırlara aşırı odaklanma. Kendine inanmama. İç çekişmeler, derin düş kırıklıkları, pişmanlıklar.

Kanama – Kendini baltalama; cezalandırılmayı, acı çekmeyi hak ettiğine inanmak. İşlerin nasıl yolunda gidebileceğine değil de niye yolunda gitmediğine ve olumsuzluklara aşırı odaklanmak. Başarıya ulaşmak için çabalama ve sıkıntı gerektiğine inanmak.

Kangren – Yaşamaya değmediğini düşünmek. Olumsuzluk beslemek, sürekli yakınmak ve kendinden nefret etmek. Yaşama direnme, neşesiz kalmak. Yaşama gücünü yitirmek. Kendini yok etmek.

Kanser – Sınırlandırılmış, öfkeli, ürkek, denetimini yitirmiş hissetmek. Geçmiş acılar taşımak. Yeterince iyi olmadığını düşünmek; içe kapanmak, kendine saldırmak. Suçluluk, keder ve belirsizliğin bedeninizi yiyip tükettiğini hissetmek. Sürekli savunmada olmak, gevşeyip boş verememek. Çoğunlukla elinizden gelenin fazlasını yapmaya çalışmak. Başkala-

rını hoşnut etmeye çalışmak, sürekli onay beklemek. *Ayrıca bkz.* Mesane Kanseri, Kemik Kanseri, Göğüs Kanseri, Göğüs Kisti, Rahim ağzı Kanseri, Lösemi, Ak ciğer Kanseri, Lenfoma, Yumurtalık Kanseri, Prostat Kanseri *ve* Deri Kanseri.

Karın Ağrısı – Korku, sabırsızlık, rahatsızlık, yalnızlık hissetmek. İlgi ve sevgiye gerek duymak.

Karın Krampları – Korku, öfke, incinme. İnsanların sizin karnınızı yumruklamasına izin vermek. Kendinizi ve başkalarını suçlamak. Sınırlı düşünce biçimine sıkışıp kalmak, çıkış yolu bulamamak. *Ayrıca bkz.* Kramplar.

Karpal Tünel Sendromu – Uyuşmayı istemek. Yapmayı istemediğiniz şeyleri yapmak. Yaşamınızdaki enerji akışını tıka-
mak. Geçmişin keder ve üzüntülerine saplanıp kalmak. Bocalamak; aşırı zorlama ve güçlük. Bir şeyin üstesinden gelemediğinizi hissetmek.

Kas Distrofisi – Eriyip tükenmek. Korku, keder ve üzüntünün sizi yiyip bitirmesine izin vermek. Yitip gitmek, bir çaresizlik duygusuna kapılmak. Başkalarının sorunlarını üstlenmek ve bu sorunların sizi yormasına izin vermek. Altında ezildiğiniz sorumluluklar taşımak. Önemsiz hissetmek.

Kasılma – Gergin, kaygılı, direngen, öfkeli hissetmek. Gelecekle ilgili kuşkular.

Kaşıntı – Olduğunuz yerden ya da yaptığınız işten hoşlanmamak. Uzaklaşmak için kaçmak. Kolayca rahatsız, huzursuz olmak. Size kötü davranıldığını düşünmek. Hoşnutsuzluk. Öfke ya da dargınlık.

Katarakt – *Bkz.* Göz Rahatsızlıkları.

Kaygı – Geçmişe, geleceğe kafa yormak ve yaşamın akışına güvenmemek. Durumu değiştirecek özgüvenden yoksun olmak, kendini yalnız ve çaresiz hissetmek. Olumsuzluk ve sınırlamalara odaklanıp kendini korkuyla bocalamaya bırakmak.

Kazalar – Korkmak, kendini beğenmek, başkaldırmak. Acı ve cezalandırmaya inanmak. İç çatışmalar. Dengesiz, kafası

karışık, bulanık hissetmek. Durmaksızın kafada canlanan düşüncelerden bunalmak.

Kekemelik – Güvensiz, yetersiz, içine kapanık, sınırlı, sıkışık hissetmek. İletişim güçlüğü. Geri durmak, duygularınızı paylaşmamak. Yaratıcılığınızı bastırmak. Başkalarının sizle ve yeteneklerinizle ilgili eleştirilerine ve kısıtlayıcı düşüncelerine inanmak.

Kellik – Gelecek konusunda aşırı gerginlik ve korku. Güvenme güçlüğü. Olayları yönlendirmeye ve denetlemeye çalışmak. Adrenalin ve hüsrarla yaşamak. Düş kırıklığının üstesinden gelememek, hüsrarla saçını başını yolmayı istemek. *Ayrıca bkz.* Saç Beyazlaması ve Saç Dökülmesi.

Kemik Deformasyonu – İnançlarınıza karşı hareket etmek. Sürekli başkalarının sizden istediklerini yapmak. Düşlerinizi, amaçlarınızı bir kenara bırakmak. Yaşamınızdaki olaylar nedeniyle yıkıma uğramak. Derin ihanetler ve umut yitimi. Sürekli çaba dokusuna sıkışıp kalmak.

Kemik İliği Rahatsızlıkları – İnancınızı yitirmek. Kendiniz ya da başkaları konusunda düş kırıklığı. Başarısızlık ve özgüven yoksunluğu duyguları taşımak. Kendi başınıza ilerleme ve iş yapma korkusu. Yeteneklerinizi, becerilerinizi başkalarından saklamak, böylelikle olası başarıları engellemek. Başkalarının onayına fazlasıyla gerek duymak. *Ayrıca bkz.* İltihap ve Kemik iliği İltihabı.

Kemik Kanseri – Derin öfke, travma ve korku. Geçmişin derin acıları ve kırgınlıklarına saplanıp kalmak. Acı ve baskıya daha fazla dayanamamak. Kırılgan hissetmek. Yaşamda kalma mücadelesi vermek. Sürekli kendinize saldırmak. Sizi içten içe kemiren pek çok yük ve çözülmemiş sorun. *Ayrıca bkz.* Kanser.

Kemik Kırıkları – Sınırlarınızı zorlamak. Aşırı çalışmak. Güç bir durumdan kurtulmaya çalışmak. Kendini cezalandırmaya inanmak – duygusal ya da fiziksel olarak zarar görmeyi hak ettiğinizi düşünmek. Sözüünüzü tutmamak. Kırılma noktanıza ulaşmak.

Kemik Zayıflığı – Destek görmemek. Gücünüzü tüketmek. Zayıf, kararsız, sınırlı hissetmek. Başkalarının yargılarına ve eleştirilerine inanmak. Denetim altında, korunmasız, bitkin hissetmek. Güvenebileceğiniz kimse olmadığını düşünmek; yalıtılmış, terk edilmiş hissetmek. Sizle ilgilenilmesi için içten içe derin bir özlem duymak.

Kepek – Aşırı gerginlik; çok fazla yapacak iş, hoşnut edecek insan. Yaşamınızda dağılıp ufalanan şeyler. Kendinize sürekli aşırı yüklenmek ve bunun sonucunda gücünüzden, yaratıcılığınızdan olmak.

Keratit (kornea iltihabı) – *Bakınız Göz Rahatsızlıkları.*

Kısırlık – Rahim çevresinde soğuk enerji. Reddedilmiş, yetersiz, terk edilmiş hissetmek. Acıyı, boşluğu, pişmanlığı, üzüntüyü, yitirmeyi, çabayı ve doyumsuzluğu bastırmak. Yaşamda bir şeyleri kaçıyormuşsunuz gibi hissetmek.

Kızamık – Bunalmış, yorgun, tükenmiş, gerilmiş, kaygılı hissetmek. Kendinizi nasıl dile getireceğinizi bilememek. İçsel düş kırıklığı, karmaşa, bir umutsuzluk duygusu. Ailede uyumsuzluk. İlgiye, sevgiye ve güvene gerek duymak.

Kireçlenme – Geçmiş öfke ve dargınlıklara takılıp kalmak. Suçluluk, pişmanlık ve utanç duyguları taşımak. Kendini ve başkalarını bağışlamakta güçlük. Yaşamdan yakınmak. Kaygılanmak ama değişiklik yapmaya yanaşmamak. Sıkışmış ve sınırlı hissetmek.

Kist – Gerçekleşmemiş düşler. İlerlemenizi engelleyen pişmanlıklara takılıp kalmak. İncinme ve yararlanılma korkusu. Geçmişin düş kırıklıkları ve başarısızlıklarını unutmamak. Korku ve yanlış düşüncelere inanmak. Kuşkuların, sınırlandırmaların yaşamınızı yönetmesine izin vermek. *Ayrıca bkz. Göğüs Kisti, Fibroid Tümör ve Yumurtalık Kisti.*

Kistik Fibrozis – Yaşamın çok karmaşık olduğuna inanmak. Başaramayacağınızı hissetmek. Hiçbir şey işinize yaramıyor, kimse sizi anlayıp desteklemiyor duygusuna kapılmak. Kurban olduğunuzu düşünmek. Dargınlık, öfke ve sizde bir şe-

yin yanlıř olduđu inancına takılmak – bir yanlıř olduđunuzu ve kimsenin sizi istemediđini dűřűnmek.

Klamidya – Utanç, rahatsızlık, kullanılmışlık duyguları. İnsanların parazit gibi sizden beslenmesine izin vermek. Öfke-
li, reddedilmiř, yalnız, deđersiz hissetmek. Sűrekli kendiniz-
deki terslikleri merak etmek. Bedeniniz ve cinselliğinizden
huzursuz olmak.

Kleptomania – Depresyon, görmezden gelinme ve kabulle-
nilmeme. İlgi istemek. Kendinizi hiç sevmemek, cezalandır-
mak; utanç, suçluluk. İç çatışma, mutsuzluk. Heyecan arayışı.

Klostrofobi – Kaygı, takıntı, bunalma, kendi gerçekliğinize
sıkışıp kalma. Her şeyi ve herkesi denetleme gereği duymak;
denetimi yitirmiş gibi hissetmek. Her şeyi kusursuz yapmak
için çok çalışmak; ama başaramamak. Çok fazla bastırılmış
Öfke ve dűř kırıklığı taşımak.

Koku (yitimi) – Sezgilerinizi görmezden gelmek. Sıkışmış
hissetmek. Zehirli insanlar ve enerjiyle çevrenlemek. Yaratı-
cılık ve doğallık yoksunluğu. Başkalarının yanında kendinizi
ařırı denetlemeye çalıřmak. Műkemmelmilik.

Kolesterol – Kırılgan hissetmek, korunmaya gerek duymak.
Sır saklamak; sűrekli tehdit altında hissetmek ve dvűře ha-
zır olmak. Sűrekli savunmada olmak, ktű bir řeyin olmasını
beklemek. Bir sonraki darbeye kendinizi hazırlamak için
geçmişin acılarına, sınırlandırmalarına takılıp kalmak. Neşe,
eğlence, kahkaha yoksunluğu. Çok sinirsel enerji barındır-
mak, kolayca fkelenmek.

Kolit – Yařamı sindirmekte gűçlűk. Kaygı; acı veren duygu-
ları ele almaktansa bastırmak. Yardım çığılığı atmak. Yenil-
miş ve değersiz hissetmek. Teslim olup vazgeçmeyi istemek.
Bu kadarıyla bařa ıkamayacađınızı dűřűnmek. Bařkalarının
bakıř açılarını görmekte gűçlűk. Onaylanma ve haklı olma
gereği duymak.

Koma – Burada olmayı istememek. Gelecek korkusu. Yaşa-

mın bu biçimiyle başa çıkamamak. Bir durumdan uzaklaşma, kaçma gereği duymak.

Kompulsif Yeme Sendromu – Bastırıp kapattığınız yok edici duygularla bocalamak. Bedeninizin size ulaştırmaya çalıştığı duyguların, mesajların üzerini örtmek. Kendinize hissetme izni vermenin sizi bunalıma sürükleyeceğinden, patlama tehlikesi yaratacağından ya da her şeyi paramparça edeceğinden korkmak. Suçluluk ve utanç hissetmek. Denetleme ihtiyacı hissetmek. Başarısızlık korkusu. İçsel bir boşluğu doldurmaya çalışmak.

Koroner Tromboz – Yaşamın akışını durdurmak. Yüreğinizi başkalarına kapatmak. Kendinizi yeterince iyi ya da sevgiye değer bulmamak. İşe yaramaz olduğunuz inancına takılıp kalmak. Hiç kimsenin sizi umursamadığını düşünmek. İhanete uğradığınıza inanmak; acı ve kederin yüreğinizdeki kan akışını tıkmamasına izin vermek. Yaşama karşı neşe ve heves yoksunluğu.

Kök Kanalı İltihabı – Bozulma, ölgünlük, kendinize zarar veren tavırlar, özgüven yoksunluğu. Budala gibi hissetmek. Kendinizi savunma güçlüğü. Başkalarının düşüncelerine kanmak. Utanmış ve küçük düşmüş hissetmek. Köklerinizden kopmak. Kendinizin bir yönünü reddetmek.

Körlük – Çevrenizde olup bitenleri görmek istememek. Yaşam ve insanlar karşısında sinmek. Hoşlanmadıklarınıza karşı direnmek. Görmek istemediğiniz şeylere gözünüzü kapamak. Dış gerçeklik fazlasıyla acı verdiği içinizde başka bir gerçeklik arama ihtiyacı duymak. *Ayrıca bkz. Göz Rahatsızlıkları bölümünde Renk Körlüğü.*

Kramplar – Aşırı gerginlik ve zorlama. Korku ve bocalamadan bunalmak. Yaşamın çok güç olduğu inancını taşımak. Gevşeyip boş vermeyi başaramamak. Huzursuz ve yorgun hissetmek. Aşırı beklenti, her şeyi hemen istemek. Bunalmak, rahatsız olmak, cesaretinizi yitirmek. *Ayrıca bkz. Karın Krampları*

Kron Hastalığı – Olumsuz tavırlar, eleştiri, sürekli kendinize

zarar vermek. Yaşamı karanlık ve eleştirel bir bakış açısından görmeye eğilim. Rahatsız edici duyguları hissetmek yerine bastırmak. Kırılganlığınızı sürekli gizlemeye çalışmak; içinizden ölüp bitiyorken başkalarının yorumlarına aldırımıyormuş gibi güvenli görünmeye çalışmak. Başkalarını suçlama ve bir kurban gibi hissetme eğilimi.

Kronik Hastalıklar – Sıkışmış hissetmek, değişmeye yanaşmamak. İyileşirseniz hastayken size ilgi gösterip destek olan insanları yitireceğinizi düşünmek. Sağlıksız olmaktan rahatsızlık duymamak, kendine acımak, kurban bilinciyle davranmak, yaşamdaki payınızı kabullenmek. Yaşamı fazlasıyla korkutucu ve çetin bulup teslim olmak ya da eylemlere katılmamak.

Kronik Yorgunluk Sendromu – Yaşama direnmek. Hayır, demeyi bilememek. Yapmak istemediklerinizi sürekli yapmak zorunda kalmaktan usanmak. Başka bir yerde olmayı istemek. Yaşamın ağır ve zor olduğuna, belli noktalara gelebilmek için çalışıp didinmek gerektiğine inanmak. Sınırlarınızı zorlamak. Sıkışmış hissetmek. Bedeninizi, sezgilerinizi ve yaratıcılığınızı görmezden gelmek. Başka birinin haklı olduğunu, bütün yaptıkları bildiğini düşünmek. Gücünüzden fedakarlık yapmak.

Kulak Ağrısı – Yargılandığınızı hissetmek, başkalarını yargılamak. Sezgilerinize ve bilgeliğinize güvenmemek. Söylenenleri duymak istememek, insanları uzaklaştırmaya çalışmak. Herkesin sizi denetlemek istediğini hissetmek. Suçlama, hüsrana, öfke, yanlış anlaşılma, tartışmalar. Düşünce biçiminizi ya da bakış açınızı değiştirmeye yanaşmamak. Göz ardı edildiğinizi, dikkat çekmediğinizi hissetmek; dargın, kararsız olmak. *Ayrıca bkz. Sağırlık.*

Kulak Çınlaması – Yaşamınızda çok fazla şeyin olup bitmesi, bunun sonucunda duyma ve dinleme yetinizin kapanması. Kendi iç bilgeliğinize güvenmemek. İnatçılık.

Kusmak – Bedeninizin kaldıramayacağı kadar çok ağırlık, gerginlik ve sıkışmışlık taşımak.

Küme Baş Ağrısı – Bunalmış, öfkeli, eleştirel olmak. İnsanla-

rın sizi sırtınızdan bıçakladığından kuşkulananmak. Savunmaya geçmek. Kendinizden ya da başkalarından ötürü düş kırıklığına uğramak. Aşırı düşünmek. Kendinizi savunmayı istemek; ama bunu nasıl yapacağını bilememek. Her yönden saldırı ve eleştiri altında hissetmek. Çok fazla olay arasında kalmak. Ne zaman duracağını bilememek. Kendine inanç yoksunluğu. *Ayrıca bkz.* Baş Ağrısı, Migren.

L

Laktoz İntoleransı – Yaşamın güç olduğunu ve size gerekenlerden yeterince bulunmadığını hissetmek. Yaşama küsmek. Başka bir yerde olmayı istemek. Başka bir yerde yaşamın daha kolay ve iyi olduğuna inanmak. Yoksunluk. Yaşamınızda daha çok neşe, tatlılık ve yaratıcılığa gerek duymak.

Larenjit – Geri durmak. Kendinizi dile getirememek. Hayır diyememek. Aşırı bağlanmak. Söylediğiniz ya da yaptığınız bir şeyden ötürü suçlu hissetmek. İçsel öfke. Hüsrân; eleştirilme, reddedilme ve yargılanma korkusu. *Ayrıca bkz.* Ses (kısıklığı).

Lenf Sorunları – Kırılgan, korkmuş, dengesiz, yalnız, sevgisiz, reddedilmiş hissetmek. Başkalarından kolayca ve yanlış etkilenmek. Kendinizi çekip çeviremediğinizi, koruyamadığınızı hissetmek; baltalamak, savunamamak. Kafa karışıklığı ve kararsızlık. *Ayrıca bkz.* Lenfoma.

Lenfoma – Tehdit altında, kaygılı hissetmek; yitirmekten korkmak. Zehirli düşünceler ve bakış açısı. Sürekli kendini baltalama. Ne pahasına olursa olsun sevmeye, kabullenilmeye, değerli görülmeye gerek duymak. İnsanlar için bir şeyler yaparak sürekli onların onayını beklemek. Gizliden gizliye güçsüz, değersiz ve önemsiz hissetmek. İçinizde bir boşluk hissetmek ve başkalarının sorunlarını çözmeye odaklanarak bu boşluğu doldurmaya çalışmak. Kendinizi değil başkalarını mutlu etmeye çabalamak. *Ayrıca bkz.* Kanser.

Lösemi – Neşesizlik, yaşama direnmek, kendinizi baltalamak, bitip tükenmek. Aileden gelen korkular taşımak. Yaşamın çok zor, çok mücadeleli olduğuna inanmak. Teslim olmayı ya da kurtarılmayı istemek. Güçsüz düşmek, kendinizi ve duygularınızı boşlamak. Eleştirileri çok fazla dinlemek; olumsuzluk, korku ve dargınlığa inanmak. Yaşamda iyi şeyler hak etmediğinizi hissetmek. Ayrıca bkz. Kanser.

Lupus – Kendinize ve başkalarına güvenememek. Değeri bilinmemiş, yönlendirilmiş bir kurban gibi hissetmek. Çözülmemiş çocukluk sorunları. Kendinizi savunamamak. Sorumlulukların altında ezilmek. Her zaman önce başkalarını düşünmek. Öfke, dargınlık, kınama ve suçluluk. Kendinizi cezalandırmanız gerektiğine inanmak.

Lyme Hastalığı – Aşırı duyarlılık. Kararlarınızı başkalarının etkilemesine izin vermek. Güçten düşmüş, tehdit altında hissetmek. Yeterince iyi olmamaya aşırı odaklanmak. Yanlışlarınızdan ders çıkarmak yerine kendinize kızmak. Sizi sürekli sertçe yargılayan eleştirel insanlarla çevrelenmiş olmak. Kendine güven yoksunluğu.

M

Manik Depresyon – Bkz. Bipolar Rahatsızlık.

Mantar – Rahatsızlık, sınır koyamamak; insanların sizin içinize işlemesine ve enerjinizi sömürmesine izin vermek. Bayat ve küflenmiş kavramlara inanmak. Onaylamadığınız şeyler yapmak. İstemediğiniz durumlara yönlendirilmek, zorlanmak. Derinizin ya da tırnaklarınızın altına sıkışmış aile sırları.

Mastit (meme bezi iltihabı) – Donuk, çaresiz, terk edilmiş, yalnız hissetmek. Değişime direnmek. Özgürlük yitimi. Sorumluluklar ve beklentilerle kuşatıldığınızı hissetmek. Duygularınızı bastırmak. Kendinizi boşlamak, feda etmek. İnsanları dıştan kabulleniyormuş görünürken içten sinir bozu-

cu bulmak. Geride bırakılmış hissetmek. Yaşamın adaletsiz olduğunu düşünmek. *Ayrıca bkz. İltihap.*

Melanom – Kırılgan, savunmasız hissetmek. İşe yaramayan, sınırlayıcı kararlar almak; inatla onlara uymak. Yüzeye çıkan içsel saldırganlık. Yaşamdan hoşnutsuz olmak. *Hepsi bu mu,* diye düşünmek. Büyümeye, değişmeye ve genişlemeye direnmek. Gücünüzü feda etmek, kuralları başkasının belirlemesine izin vermek. Kendinize güvenmemek. Araştırmaya ve daha derinden incelemeye yanaşmamak. Ne yapacağınızı, nasıl düşüneceğinizi ve nasıl yaşayacağınızı birinin söylemesine gerek duymak. *Ayrıca bkz. Kanser.*

Menenjit – Saldırı altında, sinmiş, korkmuş hissetmek. Yaşamla başa çıkma güçlüğü. İçsel karmaşa, bitkinlik. Yaşamın akış dengesinden çıkmak; dünya alt üst olmuş gibi, çevrenizde her şey ters gidiyormuş gibi hissetmek.

Menopoz Sorunları – Yaşlanma korkusu. Sevgi ve ilgiye değmediğinizi düşünmek. Kendinize acımak. Çekici olmamaktan korkmak. Kadınısı yanınızı reddetmek. Son kullanma tarihinizin geçtiğini, işe yaramaz duruma geldiğinizi hissetmek.

Mesane Kanseri – Yaşamınızda yaptıklarınız ve duygularınızdan rahatsız olmak. Geçmiş ya da şimdiki eylemlere yönelik suçluluk. İç çekişme. Sınırlara, kendi alanınıza gerek duymak. Bir yakınınıza karşı öfke beslemek, ama bu duyguları dile getirmek yerine gömmek. Derin bir çözümsüz üzüntü duygusu. *Ayrıca bkz. Kanser.*

Metabolizma Sorunları – Bilgiyi özümseme güçlüğü. İnsanları doğru değerlendirmeyi bilmemek. Zor güvenmek. Doğal içgüdülerinizi görmezden gelmek. Geçmiş acılara takılıp kalmak. Başkalarından kolayca etkilenmek. Bazı durumlarda ihanet ve düş kırıklığı duyguları taşımak.

Mide Ekşimesi – Yaşamı sindirmekte güçlük çekmek. Suçluluk, öfke, korku, nefret. Güvenme ve boş verme güçlüğü. İntikam istemek. İçinizin yanması. Zorlanma. Yürek yarası.

Migren – Denetleme, baskı, ciddiyet, mükemmellik. Aşırı

fedakarlık. Sevgi ve onaya çok gerek duymak. Kendi gereksinimlerinizi gözardı etmek. Başkalarını kendinizden önce düşünmek. Aşırı suçluluk ve kaygı. Kendinizle ve başkalarıyla çatışma. Kendinizi cezalandırma. İnsanları rahatsız edici, sinir bozucu bulmak. "Başımı ağrıtıyorsun," demek.

Miyopluk – *Bkz.* Göz Rahatsızlıkları.

Morluklar – Yaşama sert tepki vermek. Bulanıklık hissetmek ve yaptığınız budalaca yanlışlardan ötürü kendinizi suçlamak. Kendinizi cezalandırmak.

Multipl Skleroz – Kendinizden önce başkalarını ve işleri düşünmek. Kendinizi çok zorlamak. Aşırı çalışmak. Yeterince iyi olmadığınızı düşünmek. Kısıtlı bir bakış açısı korumak. Reddetmek, savsaklamak, kendinizi baltalamak. Kendinizden ve insanlardan koptuğunuzu hissetmek. Bitip tükenmek, kaygı, utanç ve suçluluk.

N

Narkolepsi – Gelecek korkusu; kaçınma, kaçış. Başa çıkamamak. Umutsuzluk duygusu. Aşırı yorgunluk. Yaşamın fazlasıyla öngörülebilir ve tekdüze duruma geldiğini düşünmek.

Nasır – Gelecekte huzursuz olmak. İlerleme korkusu. Yaşamın doğal akışına direnmek. Başarısızlık korkusu. Onaylanmak için sürekli başkalarını hoşnut etmeye çabalamak.

Nefrit (böbrek iltihabı) – Çözülmemiş aile sorunları, bazen genelleme yapmak. Derin yalnızlık; sevgi ve şefkate gerek duymak. Günlük yaşamda çok fazla baskı ve sorumluluk. Duygularınızı bastırıyormuş, ne yapacağınızı bilemiyormuş gibi hissetmek. Kişisel ya da iş yaşamınızda düş kırıklığı. Çok fazla mücadele. *Ayrıca bkz.* İltihap.

Nodül – Usanmak, rahatsız olmak, mücadele etmek. Bir şeylerin olmasını beklemekten bıkmak. Sınırlandırılmış, çileden çıkarılmış hissetmek. Drama.

Nöbet – Yaşamla ya da gergin durumlarla başa çıkamamak. Bütünü aşırı yüklenme; bedenın kapanmaya gerek duyması. Umursamaz bir tavır takınmak ve olanları reddetmek. Bunalmak ve ara vermeye gerek duymak. Duygulardan, deneyimlerden kopmak. Bastırılmış travma. Yaşamdan çekilmek.

O

Obezlik – Değersiz hissetmek, kendinize güvenmemek. Acıdan korunmak için zırh giymeye gerek duymak. Aşırı yiyerek duyguları bastırmaya çalışmak. Kendinizi sevmeye değer görmemek. İnsanları sizi incitmekten alıkoymak için uzak tutmak. Sürekli kendinizi baltalamak. Başarısızlığı kabullenmek. Kendinizi sevmemek, cezalandırmak. Suçluluk, öfke ve dargınlık döngüsüne sıkışıp kalmak. *Ayrıca bkz. Şişmanlık ve Aşırı Kiloluluk.*

Obsesif Kompulsif Bozukluk (OCD) – Üstesinden gelememek. Denetleme ve öngörülebilirliğe aşırı gerek duymak. Güvensiz, ürkek hissetmek, savunmada durmak. Her şeyden ve herkesten kuşku lanmak. Değişirseniz her şeyin ters gideceğine, alt üst olacağına inanmak. Sizin ya da yakınlarınızın başınızdaki geçen güç ya da olumsuz olaylardan ötürü kendinizi suçlamak.

Omurga Eğriliği – *Bkz. Skolyoz.*

Orak Hücre Anemisi – Sıkışmış, kaygılı, şaşkın hissetmek. İçinden çıkması zor, yapışkan durumlara bulaşmak. Yaşamın akışını engellemek. İşleri olabildiğince güçleştirmek. Çabalamaya, yüzeyselliğe odaklanmak. Yeterince derine inip benliğinizi keşfetmemek. İşleri gelişigüzel yapmak.

Osteomyelit (kemik ve kemik iliği iltihabı) – Birisi ya da bir olaydan dolayı derinden öfkelenmek, rahatsızlık duymak. Yüzleşmekten kaçınmak. Saldırı altında, kötüyle kullanılmış hissetmek; güven ortamının bozulduğunu ya da sözünüzden döndüğünüzü düşünmek.

Osteoporoz – Zayıf, yalnız, sınırlı hissetmek. Suç ve dargınlığa takılıp kalmak. Eylemlerinizin sorumluluğunu almayı istememek. Kendinizi boşlamak, kaygılanmak. Başkalarının ağır yüklerini taşımak. Dünya başınıza yıkılmış gibi yitik, güçsüz, yalıtılmış ve küçük düşmüş hissetmek. Sesinizi yükseltip gereksinimlerinizi dile getirme güçlüğü.

Otizm – Sınırlı bir dünyada kendini tutsak gibi hissetmek, başkalarına bağımlılıktan bunalmak. Engellenme, hor görülme duyguları. Kendinizi aşma ve yaratıcılığınızı, dehanızı gösterme arzusu. Gülünç bulunmaktan, dışlanmaktan, aşağılanmaktan korkmak. Sezgilerle nasıl ilişki kuracağını bilememek.

Ö

Ödem – Geçmişin ağır ve sınırlayıcı duygularına takılıp kalmak. İlerleme güçlüğü. Üzüntü ve çaresizlikte yüzmek. Mutlu bir yaşam sürmeyi bilememek. Sürekli kendinizi baltalamak. Duygulardan ders çıkarmak yerine onlara direnmek. İstediklerinizi ertelemek. Aile çatışmaları.

Ödem – Geçmişin incinmelerine takılıp kalmak. Taşkın duyguları denetlemeye, bastırmaya çalışmak. Sorunlarla yüzleşmek yerine kaçmak. Kaygı, bastırılmış öfke, erteleme, kırılanlık, özgüven yoksunluğu. İlerlemekten çekinmek.

Öksürük – Yaşamda gerekli değişime gitmeye direnmek. Kaygılar ve gerginliklerden bunaldığınızı hissetmek. Başka insanların yaşamlarına karışmaya çalışmak, dikkatleri kendinizden uzaklaştırmak için kendi sorunlarınızı değil onlarınkini çözmeye çalışmak. İnsanlardan, özellikle yakınlarınızdan, kolayca rahatsız olmak. Kendinizi eleştirmek. Başkalarından kolay etkilenmek.

Ölüm (korkusu) – Bedeninize ve fiziksel yaşamınıza bağlı olmak. Ruh olarak bir sonraki aşamaya geçmeye hazırlıksız olmak; güven ve inanç yoksunluğu. Yaşamınızı eksik bulmak.

Öpücük Hastalığı – “Uğraşamam şimdi,” tavrı takınmak. Kararsızlık, karmaşa, kaos. Tükenmek, cesareti kırılmak. İletişim güçlüğü. İstediklerinizi söyleyememek. İnsanların sizi itip kakmasına, güçsüz bırakmasına izin vermek. Sınır koymamak.

P

Pamukçuk – *Bkz. Mantar.*

Panik Atak – Birdenbire ortaya çıkan, geçmiş travmalarla – özellikle çocukluk travmalarıyla – ilintili acı verici anılar ya da bastırılmış öfke, korku ve üzüntü. Zayıf, gergin, sarsak hissetmek. Saldırıya uğrama, eleştirilme, itilip kakılma duyguları. İçsel zayıflık. Aşırı yorgunluk. Sürekli direnmek ve ters gitmek. Yaşamın mücadele ve acı çekmeyle dolu olduğuna inanmak.

Paranoya – Korku, güvensizlik, saplantı, suçlama. Bir şeyin ya da birinin sizi inciteceğinden kuşkulanmak. Denetimi yitirmek. Sizi kemiren sırlar saklamak. Kötü bir şeyin olacağını düşünmek.

Paratiroid Sorunları – Gelecek korkusu. Kendinizden ve başkalarından ötürü düş kırıklığı. Kolayca vazgeçmek. Rekabet dolayısıyla kendinizi tehdit altında hissetmek. Başarıya ulaşma yeteneğinize inanmamak. Duyularınızın, özellikle aile bireylerince denetlenmesi. Nasıl kurtulacağını bilememek. Başkalarına bağımlı hissetmek. Bağımsızlık aramak.

Parazitler – İnsanların sizin enerji ve yaşamsal gücünüzü sömürmesine izin vermek. Kirli hissetmek. Olumsuzluk, düş kırıklığı ve eleştiriyle çevrenmek. Hiçbir zaman yeterince zaman, enerji, sevgi ve destek yokmuş gibi hissetmek. Kendinizinkiler yerine başkalarının istek ve arzularına boyun eğmek. Değeriniz bilinmeden, katkınız tanınmadan çok fazla ödün vermek.

Parkinson Hastalığı – İç çatışma. Üstesinden gelmediğiniz travmatik deneyimler. Duygularınızdan kopmak. Kendinize zaman ayırmamak. Başarısız, işe yaramaz, sevimsiz, değersiz hissetmek. Korku, kararsızlık, katılık, direnç, denetleme. Umutları yitirmek; boş çıkan beklentiler, suçluluk. İnsanları hoşnut etmeye çalışırken kabullenilmediğinizi hissetmek. Coşku yitimi.

Peptik Ülser – Aşırı kaygı ve gerginlik. Zamanınızı ayarlama güçlüğü. Hemen ilgilenmeniz gereken bir şeyi ötelemek. Sorunun ne olduğunu bulup ilerlemektense, hissettiğiniz boşluğu bir şeylerle doldurmaya çalışmak. Öfke, incinme, dargınlık. Kendinizi hiçbir şekilde dile getirememek, aşırı zorlamak.

Prematüre Doğum – Kendi gereksinimlerinizi görmezden gelmek. Çok fazla çalışmak. Birincil ilişkinizde aşırı gerilim, şiddet, suistimal ya da travma yaşamak. Ezilmek. İçki içmek ya da uyuşturucu kullanmak. Ayrıca rahatsızlık, vajina enfeksiyonu ya da korkudan kaynaklanabilir. Bebek içinse sabırsızlık, rahatsızlık, tehlike duygusu, dışarı çıkma isteği.

Prostat Kanseri – İş ve para sorunları. Karmaşa, kararsızlık. Bunalmış, itici, reddedilmiş, küçük düşmüş ve çaresiz hissetmek. Yaşlanma korkusu. Değerinizin başkalarınca belirlenmesine izin vermek. Başarısızlık korkusu. *Ayrıca bkz. Kanser.*

R

Rahim Ağzı Kanseri – Yaşamın akışından çıkmak. Kadınsılığa direnmek. Kadın olarak saygı görmediğini hissetmek. İstenmediğini düşünmek, şefkat görmemek; cinsel çatışma. İlişkide bağlılık ve ilgi yoksunluğundan bunalmak. Göz ardı edilmiş, önemsiz, işe yaramaz, boş, aldatılmış hissetmek. *Ayrıca bkz. Kanser.*

Raşitizm – Sınırlı ve boş hissetmek. Yeterli besin ve destekten yoksunluk. İlgi, destek ve yardıma susamak. Zayıflık.

Kendinize bakmakta güçlük çekmek.

Reflü – Yaşamı sindirememek. Görülen, işitilen, hissedilen ve yaşanılanlardan hoşnutsuzluk. Çevrenizde olup bitenleri denetleyememekten bıkip usanmak. Geçmiş konusunda suçluluk. Geçmiş seçimlerle ilgili umutsuzluk. Deneyimlerden ders çıkarmak yerine yaşama direnmek.

Rektal Kanama – Kendini çok zorlamak. Bir şeyleri gerçekleştirmeye bırakmak yerine zorlamak. Çözümsüz konuları ele almaya yanaşmamak. Her şeyin kendi istediği biçimde olmasını istemek. Yitirme korkusu. Değişime direnmek. Olup bitenlerle ilgili öfke, hüsrana, mutsuzluk. Sınırlarla sorunlar. Denetlenemez şeyleri denetlemeye kalkmak.

Renk Körlüğü – *Bkz.* Göz Rahatsızlıkları.

Romatizma – Katılık, baskıcılık, üstünlük, kendini beğenmişlik. Derine yerleşmiş öfke, dargınlık, karamsarlık duyguları. Bağışlayıp geride bırakmamak. Sorumluluk almak yerine başkalarını suçlamak. Yaşamın kurbanlarından biri olduğunuza inanmak. Her şey siyah beyazmış gibi sertlik.

Romatizmal Eklem İltihabı – Kendinizi reddetmek, eleştirmek; sıkışmak, olumsuzluk, inatçılık. “Ya benim istediğim gibi olur, ya da hiç olmaz.” tavrı takınmak. Ciddi, sert, denetçi olmak. Mükemmelmecilik. Hiçbir şeyin yeterince iyi görünmemesi. Sizi ve eklemlerinizi sıkıştıran, hasta eden ve acı veren içsel katılık. Geçmişin acı, üzüntü, pişmanlık ve suçluluğuna takılıp kalmak. Değişime yanaşmamak.

Rosacea – Utanmak, küçük düşmek, suçluluk. Görülmeyi, tanınmayı ve kabullenilmeyi istemek. Dile getirmeyi kendinize yasakladığınız duyguların altında ezilmek. Gerçekte kim olduğunuzu keşfetmek yerine iyi olmaya ve başkalarını hoşnut etmeye çalışmak. Sürekli kendinizden kuşku duyup düşüncelerinizi değiştirmek.

Sabah Bulantısı (aşırı) – Bedeninizdeki değişimlerle başa çıkamamak. Tuzağa düşme korkusu. İyi bir anne olamayacağınız kaygısı. Birlikte olduğunuz kişiyle ilişkinizde çözülmemiş incinmeler ve sorunlar.

Saç Beyazlaması – Aşırı gerginlik. Sürekli kaygı. Yaşlanma ve bozulmaya odaklanma. *Buradan sonra hep yokuş aşağı*, diye düşünmek. Kararsızlık, sarsıntı, direnç. *Ayrıca bkz. Kellik ve Saç Dökülmesi*

Saç Dökülmesi – Gerginlik. Korunma, özgüven, yön yitimi; kendinizi sevmemek. İtici hissetmek. Kendinizi ve başkalarını aşırı yargılamak, eleştirmek. Hüsrân, suçluluk, dargınlık, öfke. Yaşamınızda her şeyin akmasına izin vermektense akıntıya karşı kürek çekmek. *Ayrıca bkz. Kellik ve Saç Beyazlaması.*

Safra Taşları – Katılaştırmış keder. Dargınlık, rahatsızlık, depresyon duyguları. Dünyadaki başarılarınızla ilgili düş kırıklığı. Öfkeyle patlamak ya da onu bastırmak. Yaralanmış hissetmek, acı ve sıkıntılarınızdan ötürü suçlayacak biri aramak. Bağışlama güçlüğü.

Sağırılık – Duyduklarınızdan hoşlanmamak. Olumsuzluktan bunalmak. Kulak tıkamak. Sürekli, *Duymak istemiyorum*, demek ya da diye düşünmek. Reddedilmiş hissetmek ve başkalarını reddetmek. Kurban gibi hissetmek. Söylediklerinizin önemsiz olduğunu, insanların sizi dinlemek istemediğini düşünmek. İnatçı, katı ya da denetleyici olmak. *Ayrıca bkz. Kulak Ağrısı.*

Saman Nezlesi – Duyguların bastırılması. Hüsrân, öfke, suçluluk, sıkışmışlık. İstediklerinizi yapamıyormuş gibi hissetmek. Hayatta kalmanıza yetecek kaynak, para, sevgi, ilgi vb olmadığı için aşırı kaygılanmak. Kendinize zaman ayırmamak. Kime alerjiniz olduğu, ya da neyin sizi rahatsız edip öfkelendirdiğini bulmak için zamana gerek duymak.

Sarılık – Sinirli, rahatsız, sersemlemiş, gergin, gözü dönmüş

olmak. Bulduğunuz yerde olmak istemediğinizi hissetmek. Yanlış anlaşılma, reddedilmiş, görmezden gelinmiş. Yaşamın sizi besleyip desteklemediğine inanmak. Yaşama direnmek. Aileden kalma korku, kaygı ve öfkeler.

Sedef Hastalığı – Güvensiz ve rahatsız olmak, reddedilmek. Sorumluluk almaktansa suçlayacak biri aramak. Öfkeyle patlayana dek duyguları bastırmak. Derin düş kırıklıkları. Kendinizi sevmemek, cezalandırmak. Nereye ait olduğunuzu bilmiyormuş gibi yitik hissetmek.

Selülit – Dengesiz, inişi çıkışlı hissetmek. Yaşamın sert ve engellerle dolu olduğuna inanmak. Yaşlandıkça daha fazla sorunla yüzleşeceğinize inanmak. Yaşama direnmek; sorunları hemen çözmek yerine ertelemek.

Ses (kısıklığı) – Güçsüzlük, çaresizlik, sıkışmışlık duygusu. Kendinizi kapasitenizin ötesinde zorlamak. İçsel rehberliğinizi dinlemeye ve duygularınızı başkalarına açmaya yanaşmamak. Gücünüzü yitirmiş gibi hissetmek. Kafa karışıklığı. Duygularla ilgili çatışmalar. *Ayrıca bkz.* Larenjit.

Siğiller – Yaşamı çirkin, tehditkar ve düşmanca algılamak. Sevip hoşlandıklarınıza değil nefret edip hoşlanmadıklarınıza, olumsuzluğa odaklanmak. Yetersiz, itici hissetmek, yaşamda iyi şeyleri hak etmediğinizi düşünmek.

Sinir Krizi – Yaşamın üstesinden gelememek. İçsel karmaşa. İnsanların sizden çok fazla istekte bulunmaları. Ezilmiş, gerilmiş, çaresiz hissetmek. Kendinizden ötürü düş kırıklığı. Teslim olmak, başarısız hissetmek.

Sinirlilik – İletişim kopması; mesajların ulaşmaması. Kendinizi dinlememek. Kendinizden ve çevrenizdekilerden kopma. Yargılanma ve reddedilme korkusu. Birisini etkilemeniz ya da hoşnut etmeniz gerektiğini hissetmek. Kendinizden ve yeteneklerinizden kuşku duyma. Başarısızlık korkusu. Güvenmemek.

Sinüzit – Rahatsızlık, hüsrana, korku, güvensizlik. İnsanları uzak tutmaya çalışmak. Öfke ve üzüntü duygularını bastır-

maya çalışmak. Geçmişten suçluluk ve üzüntü duyguları taşımak. Zorlu durumları nasıl çözeceğini bilememek. Aşırı çözümlenmek; bitip tükenmiş, pek çok parçaya bölünmüş hissetmek. Kendinizi ve inançlarınızı savunma güçlüğü.

Sivilce (ara sıra) – Hüsrân ve öfke patlamaları. İstedığınızı elde edememek. Kabullenilmemiş, yetersiz hissetmek. Kendinizden hoşlanmamak. Kışkırtılmış, rahatsız edilmiş, sataşmış hissetmek. Kendinize küsmek. *Ayrıca bkz. Akne.*

Siyatik – Geçmişe sıkışıp kalmak. Yaşamsal kaygılar. Para sorunları. Çocukluktan kalma, çözülmemiş yetersizlik duyguları. Kendinizi reddetmek, aşırı sınırlandırmak. Bir şeyi nasıl yapacağınıza odaklanmak yerine niçin yapamayacağınızı açıklayan gerekçeler bulmak. Dürüst olursanız hoşlanılmayacağınızdan, kabullenilemeyeceğinizden ve hayatta kalamayacağınızdan korkmak. Yaratıcılığınızı baltalayan çok fazla sorumluluğun altında ezilmek.

Sklerodermi (deri sertleşmesi) – İtici, değersiz, reddedilmiş ve işe yaramaz hissetmek. Yaşama katılmayı istememek. Teslim olmak ya da vazgeçmek. Olumsuzluk, sınırlandırma ve çaresizliğe odaklanmak. İnsanların sizi tehdit ettiğini hissetmek, saldırganlıklarından kendinizi nasıl koruyacağınızı bilememek. Yaşama direnmenizin aklınızı, bedeninizi ve ruhunuzu katılaştırması.

Skolyoz – Gerçek duygularınızı paylaşacak ya da ortaya se-recek güveni hissetmemek. Sır küpü, kapalı kutu olmak; geri durmak. İnsanlara güvenememek. İhanet, yetersizlik duyguları taşımak; öz saygı yoksunluğu. Yaşamın altında ezilmek. Çok fazla sorumluluk. Sürekli kendinizi eleştirmek. Hiçbir şeyin yeterince iyi olmaması. Mükemmelmecilik. Yaşam ve insanlara yönelik derin düş kırıklığı. İçsel öfke ve çatışma. Bazı durumlarda depresyon, sınırlanma duygusu, başarısızlık, çaresizlik ve umutsuzluk.

Soğuk algınlığı (üşütme) – Dağılmak; çok fazla iş, sorumluluk, başarı baskısı. Bedeninizi dinleyip yavaşlamaya yanaş-

mamak. Bunalmış, aşırı çalışmış, bitip tükenmiş hissetmek. Kendinize zaman ayırmaya gerek duymak. Seçimler konusunda kafa karışıklığı. *Ayrıca bkz. Grip.*

Solucanlar (parazitler) – İnsanların sizden yararlanmasına izin vermek. Ezilmiş, değeri bilinmemiş, reddedilmiş hissetmek. Kirli ve sorunlu olduğunuzu düşünmek. Bedeninizden rahatsızlık duymak. Herkesin sizle uğraştığını hissetmek.

Sosyal Kaygı – Fobiler *altında bkz. Sosyal Fobi.*

Spastik Bağırsak İltihabı – Gerginlik, kaygı. İçsel kasıntı. Bir konuyu nasıl çözeceğinizi bilememek. Çözümlerden çok sorunlara odaklanmak. Güvensizlik. Sürekli fikir değiştirmek ve içgüdülerinizden kuşulanmak. İnsanların size saldırdığını, eleştiri yönelttiğini hissetmek. İncinmek istemediğiniz için tetikte durmak.

Streptokok Boğaz Ağrısı – Öfke, incinme, nefret, inatçılık. Aşağılık duygusu. İciniz alev alev de olsa hayır diyememek ya da kendinizi savunamamak. Sezgilerinizi dinlememek, kendi rehberliğinize uymamak. Gelecek ve geçim kaygıları. *Ayrıca bkz. Boğaz Ağrısı.*

Su Toplaması – Sınırlarınızı fazlasıyla zorlamak. Bedeninizi dinleyip onurlandırmamak. Dış dünyanın gerginlik ve kaygılarına gömülmek.

Suçiçeği – Değer verilmediğini, ilgi görmediğini hissetmek; huzursuzluk. Sevgi, ilgi ve dinlenmeye gerek duymak. Bir yere ait değilmişsiniz gibi kararsız, tedirgin hissetmek. Düş kırıklığı ve yüz üstü bırakılma deneyimleri.

Sütten Kesilme – Kendini yetersiz hissetme. Zorlayıcı durumlardan ötürü kendini suçlama. Annelikle gelen sorumluktan ötürü aşırı gerginlik ve bunaltı. Koşulları denetlemeye çalışmak ve kendini güçsüz hissetmek.

Şaşılık (gözlerin içe kayması) – Göz Hastalıkları *altında bkz.* Esotropi.

Şişkinlik – Öfkeye saplanıp kalmak; suçlayacak biri bulmaya çalışmak; kurban gibi çaresiz, umutsuz hissetmek. Aşırı kaygı ve korku. Sürekli kendini baltalama, yetersiz bulma; yeterince iyi olmadığına inanma.

Şişlik – Bedeninizi saran olumsuz inanç ve duyguların sağlığınıza zarar vermesi, başarınızı engellemesi. Bastırdığınız eski keder ve acıların büyüyüp bedeninizde şişkinlik yapması. Eriyip akması gereken donmuş göz yaşları.

Şişmanlık – Kırılgan, yetersiz, itici, çökkün hissetmek. Duyguları bastırmak için aşırı yemek. Ne kadar büyürseniz kendinizi acıdan o kadar iyi koruyabileceğinize inanmak. Sıkışmış, amaçsız, dengesiz hissetmek. Geçmişin acı ve dargınlıklarına takılıp kalmak. Yemekle kendinizi cezalandırmak. İnsanları itmeye, onları uzak tutmaya çalışmak. Sürekli ertelemek; yaşamda iyi şeyleri hak etmediğinizi düşünmek. *Ayrıca bkz.* Obezlik ve Aşırı Kiloluluk.

T

Tansiyon – *Bkz.* Yüksek Tansiyon ve Düşük Tansiyon.

Taşıt Tutması – Güvensiz hissetmek. Boş verip güvenememek. Denetimi yitirmekten korkmak.

Tenya – Birinden geçinmek ya da birinin sizi ve kaynaklarınızı kullanmasına izin vermek. İnsanların sizin yaşam gücünüzü emdiklerini ve davranışlarınızı denetlediğini hissetmek. *Başkalarının sorunları ve dramlarına nasıl bulaşıyorum,* diye düşünmek. Derhal gücünüzü toplamaya ve yaşamı yeniden yönlendirmeye gerek duymak.

Tetanos – Gergin, bozuk, sıkışık, direngen hissetmek. Kendi-

nize bakamamak, işleri yoluna koyamamak. Başka bir yerde olmayı istemek. Gerginlik, kaygı, baskı. Hiçbir seçeneğiniz yokmuş gibi kafese kapatılmış hissetmek.

Tırnak Yemek (alışkanlığı) – Gergin, güvensiz, savunmasız. Öz saygı yoksunluğu. Kafası karışık, kararsız, sıkılmış, sinirli. Durağanlık duygusu. Yakın bir dost ya da aile üyesine kızmak. Birinin sizi sınırlarınızın ötesine ittiğini hissetmek. Yaklaşan önemli bir olayla ilgili gerginlik.

Tikler / Seğirmeler – Gerginlik, kaygı, coşku. Bir duruma nasıl tepki vereceğini bilememek. Gelecek korkusu. *Ayrıca bkz.* Tourette Sendromu.

Tinea – İşinize yaramayan eski inançların derinizin altında birikip sizden beslenmesine izin vermek. Geçmiş öfke ve düş kırıklıklarına takılıp kalmak. İstedığınızı elde edemediğiniz için rahatsız olmak, düş kırıklığına uğramak. Sabırsızlık, sinirlilik, hoşgörüsüzlük, kendini beğenmişlik, kibir ve tepeden bakma durumlarının değişmenize izin vermemesi. *Ayrıca bkz.* Haleli Mantar.

Titreme Nöbetleri – İç çatışma, direnç. Edilgen saldırganlık. İç öfke ve şiddete yol açan doyumsuzluk. Karanlık yanınız olduğunu düşündüğünüz şeyi bastırmak ve denetlemek için çok çalışmak.

Tourette Sendromu – Denetimi yitirmiş, baskı görmüş, düş kırıklığına uğramış, şaşkın ve konuşamayacak kadar korkmuş hissetmek. Yanlış anlaşılma. Çok eski incinmeler. Kurbanlaştırılmak. Üzgün, yalnız, çökkün olmak. Kendinize ve bedeninize güvenmemek. İçinizde karanlık ve kötü bir şeyin olduğundan korkmak. Bir noktada dayanamayıp patlayana dek her şeyi uzaklaştırmak. *Ayrıca bkz.* Tikler / Seğirmeler.

Travma (duygusal) – Dünya başınıza yıkılmış gibi kırılma, zayıf ve yitilmiş hissetmek. İhanet, düş kırıklığı. Destek ve ilgi yoksunluğu. Sıkışma, donma, üşüme. Kendi rehberliğiniz ve yüce amacınızdan kopmak.

Travma (fiziksel) – Kendi rehberliğinizi ya da Evrensel Reh-

berliği dinlememek. Deđiřime sertçe direnmek. Uyanmaya gerek duymak. Olumsuz dűřüncelerin yaşamınızı ele geğirmesine izin vererek sürekli kendinizi sınırlandırmak. Kendinizi baltalamak.

Travma Sonrası Stres Bozukluđu – Geđmiře takılıp kalmak. İlerleyememek. Sıkışma, sarsıntı, suçluluk, pişmanlık. Kurban gibi hissetmek – tehdit altında ve incinmiş olmak, zayıf dűřmek. İçsel bir hapishane yaratmak; özellikle bir başka insanın ölümüne ya da onda bir travmaya neden olmuşsanız. Kendinizi cezalandırmak. İnsanları itmek. Yardım isteme korkusu.

Tromboz – Sıkışmak. Yüreğinizin sesini dinlememek. Yaşama direnmek; itmek, sınırlandırmak, ertelemek. İçsel bilgeliliğinizden kopmak. Öfke ve dargınlığa takılıp kalmak. Tehdit altında hissetmek. Güçlük, mücadele ve sorunlara odaklanmak.

Tükenmiřlik – Kendini aşırı kaptırma, sınırları zorlama, ne zaman duracağını bilememe. Mükemmelmelik. Deđiřik bakış açlarına direnmek. Olayları zorlamak. Hayır, diyememek. Başkalarının gereksinimlerini kendinizinkilerden önde tutmak. İnatçılık; bedeninizi dinlemeye ve değerinizi görmeye yanaşmamak. Hiçbir şeyin asla yetmediğini dűřünmek.

Tümörler – Sarsıntı, korku, travma, kendinizi boşlamak, sözlerinizi tutmamak. Kendinizle ve insanlarla anlaşmalarınıza uymamak. Duygusal incinmeyi bastırmak. Öfke, intikam ve dargınlık duyguları. İnsanlara inanma ve güvenme güçlüğu. Sevimsiz hissetmek. Hiç kimsenin sizi umursamadığına inanmak. Başkalarına özenip onları kıskanmak.

U

Uçuk – İstediklerinizi elde edemiyormuş gibi bir yoksunluk hissetmek. Reddedilme, hoşlanılmama korkusuyla arzularınızı dile getirememek. Rahatsız, öfkeli olmak, dűř kırıklığı-

na uğramak. Başkalarının sizi denetleyip yönlendirmesine izin vermek; ardından bıkmış usanmış, tükenmiş hissetmek.

Uyku Apnesi – Yaşama güvenip kendinizi bırakma güçlüğü. Sorunlar ve baskıların altında ezilmek. Öfkeyle huzursuzluğu bastırmak. İçten içe kaynamak. İnsanların onayını kazanmak için onları hoşnut etmeye çalışmak.

Uyku Sorunları (kısa süreli rahatsızlıklar) – Aşırı düşünmek. Aklınızı nasıl kapatacağınızı bilememek. Kırılgan, savunmasız, güvensiz, tetikte hissetmek. *Uyuyup kendimi bırakırsam biri beni incitir ya da kullanır*, diye düşünmek. Aşırı korku ve kaygı. Tehdit altında ve çaresiz hissetmek. Çözülmemiş sorunlar.

Uykusuzluk (uzun süreli) – Gevşeyememek. Güvensiz hissetmek, bırakamamak. Kaygılanmak, her şeyi aklınızda evirip çevirmek, kılı kırk yarmak. Dağınık, korkulu, savunmada, kaygılı hissetmek. Suçluluk ve dargınlık duyguları taşımak.

Uyur gezerlik – Artık uyuduğunuzda bile bastıramadığınız enerjiler. Denetimi yitirmiş hissetmek. İnsanlara gerçekte kim olduğunuzu göstermekten korkmak. İçinizde kötü ya da karanlık bir şey olduğunu ve bu ortaya çıkarsa insanların sizi reddedeceğini, küçük düşüreceğini ve terk edeceğini hissetmek. Benliğinizi keşfetmeye ve doğallığınızı yüzeye çıkarmaya gerek duymak.

Uyuşturucu Bağımlılığı – Kendinizi kurtarmak, acıyı uzaklaştırmak ve bir şeylerle başa çıkabilmek için bir darbeye gerek duymak. Yaşamın güçlüklerinden kaçmak. Başa çıkamamak, yardım alamamak. Bilinmeyenden korkmak.

Uyuşukluk – Baskı. Hissetmeyi istememek; duygularınızı bastırmak, onlardan kopmak. Kendinizi reddetmek. Sevgiden kaçınmak.

Uyuz – Yaşamın ve üzerinize yığılan sorumlulukların üstesinden gelmekte güçlük. Bir durumdan kurtulmak için ölüp bitmek, ama nasıl yapacağınızı bilememek. İnsanların size

neyi, nasıl yapacağınızı söyleme gücüne sahip olduğunu hissetmek. Kendinize değer vermemek. Büyük içsel saldırganlık ve incinme. Cezalandırıldığınızı hissetmek.

Ü

Ülser (gastrointestinal) – Öfke, korku, nefret, düş kırıklığı, keder, üzüntü duygularına takılıp kalmak. Aşırı kaygı; yaşama güvenmemek. Denetçi ve tetikte olmak. Mükemmellik. Çaresiz, güçsüz, değersiz hissetmek. Ezici sorumluluklar taşımak. Başkaları için bir şeyler yapmaya içerlemek; özellikle değeriniz bilinmezken. Kendinize ket vurmak, acı vermek; intikam istemek.

Ülser (mide) – Olumsuz görünüm. Hiçbir şey ve hiç kimse sizi mutlu edemiyormuş gibi hissetmek. Ne istediğinizi, kendinize nasıl bakacağınızı bilememek. Yitik, yalnız, yalıtılmış, terk ve ret edilmiş hissetmek. Sevgi, yardım ve cömertliği nasıl karşılayacağınızı bilememek. Aşırı kaygı. Gelecek ve değişim korkusu.

Üreme Sistemi (sorunları) – Değersiz ve sevimsiz hissetmek. Kendinize ve yeteneklerinize güvenmemek. Yaratıcılığınızı engellemek; çocuklar, çocukluğunuz, aile yaşamanız ve geçmiş samimi ilişkilerinizle ilgili kederli duygular taşımak. Kendinizi kabullenme güçlüğü. Kendinizi eleştirip yargılamak.

Üretrit – Kırılgan, saldırı altında, kapanmış, başarısız hissetmek. İnançlarınıza aykırı hareket etmek. Yaşamın eşitlikçi olmadığını, kendinizin koşulların bir kurbanı olduğunuzu hissetmek. Çözülmemiş geçmiş üzüntü ve kedere takılıp kalmak.

Ürperme – Konfor alanınızın dışında bir deneyim ya da durumla karşılaşmak. Korunmasız, kırılgan hissetmek. Sınırlandırılmak, donup kalmak. Bir sonraki adıma karar verememek. İçsel karmaşa ve yanlış karar verme korkusu.

Ürtiker (kurdeşen) – Yoğun korku, rahatsızlık ve içsel patlama. İşlerin altı da ezilmek ve onlarla nasıl başa çıkacağınızı bilememekten ötürü bunalmak. Derin öfke ve kırgınlık. İstediklerinizi elde edemiyormuş gibi hissetmek.

V

Vajinit – Cinsellikle ilgili utanç ve suçluluk. Kurbanlaştırılmış, geçmiş ilişkilerden yaralanmış, küçük düşmüş, utanmış hissetmek. Yanlış bir şey yaptığınızı ya da biri in size karşı bir suç işlediğini hissetmek; bağışlayıp ilerleyememek. Kendinizi alçaltmak. İnsanlara karşı suçlama ve öfke.

Varisli Damar – Sevgiye kucak açma güçlüğü. İlerleme yeteneğinizi engellemek. Sıkışmış, ürkek, çaresiz, yalnız hissetmek. Tuzağa düşmüş, hiç çıkış yolu yok uş gibi hissetmek. Hiçbir şeyin işe yaramadığına, ne yaparsanız yapın hiçbir şeyin değişmediğine inanmak. Bir yalanı yaşadığınızı, tam potansiyelinize erişmediğinizi hissetmek. Aşırı baskı, gerginlik, sorumluluk. Bacaklarınızın kaldıramayacağı kadar yük taşımak. Düş kırıklığı, özellikle iş konusunda.

Verem – Zayıf, aşağılık, ezik, öfkeli hissetmek. İçsel karmaşa ve çatışma. İnsanların sizi yeneceğinden ve kullanacağından çekinmek. Başkalarını inciterek kendinizi korumaya çalışmak. Bazı durum arda bencillik ve sahiplenici tavırlar.

Vertigo – Bedenin aşırı yüklenmesi. Dengesiz, şaşkın hissetmek. Yaşamın üstesinde gelememek. Hiçbir şeyin düşündüğünüz gibi görünmemesi. Güvensiz, dağınık, ezik hissetmek. Saklanmayı ya da başka bir yerde olmayı istemek. Bir şeyleri olduğu gibi kabullenme güçlüğü. Hangi yöne gideceğinizi, nasıl değişiklik yapacağınızı bilmeden çember çizip durmak.

Virüsler – Denetimi yitirmiş, kırılğan hissetmek; kolayca başkaları tarafından etkilenmek, yönlendirilmek. Eleştirilmek, rahatsız ve tehdit edilmek, saldırılmak, kurbanlaştırılmak.

Whiplash (etkisi ile boyun / omurga incinmesi) – Yaşamınızda değişimler yapmanız gerektiğini gösteren bir sarsıntı. Karmaşa, kendinize karşı eleştirelilik, saldırganlık. Dövünüp durmak, başkalarının sizi avlamasına izin vermek.

Yanıklar – Yanıp tükenmiş hissetmek. Bulanıklık. Yönünü yitirmek. Sizi dinlemeye yanaşmayan, öğütlerinize kulak asmayan insanlara karşı öfke. Sabırsızlık.

Yara Dokusu – Bütünüyle iyileşmemiş yaralar. Başınızdan geçen acılı deneyimlerin hatırlatıcısı. Değişime direnmek. Çözülmemiş duygulara takılıp kalmak.

Yaralar – Bedeninizde yaralar olarak yüzeye çıkan bastırılmış incinmeler. Kurban gibi hissetmek. Kendinizi eleştirip yargılamak. Bağışlama gücünüzü.

Yaşlanmak (Korkusu) – Değerini yitireceğinden çekinmek. Hastalık ve yıpranma inançları. Değişim, dönüşüm korkusu. İleriye bakıp yaşamı kucaklamak yerine her şeyin eskisi gibi kalmasını istemek.

Yaşlılık – Güç yitimi, yaşamın üstesinden gelememek; çok fazla bastırılmış duygu. Çocuklaşmak, sürekli başkalarından ilgi beklemek. Yaşamdan bunalmak, başka bir zamana kaçmayı istemek. Anımsamayayı ya da var olmayı istememek. Yitik ve şaşkın hissetmek.

Yatak İslatma – Otoriteden korkma. Denetimi yitirmek; karsızlık çekmek. Cezalandırılma korkusu.

Yiyecek Alerjileri / Hassasiyetleri – Çevrenizde olan bitenden rahatsız olmak. Başkalarının davranışlarına ve sizle ilgili inançlarına aşırı hassasiyet. Rahatsızlıklarınız anlaşılmadığı

ve çözümediği için öfkelenmek. Yaşama direnmek. Hoşlandıklarınıza ve hoşlanmadıklarınıza aşırı odaklanmak. Kendinizi tümüyle dile getirmemek. *Ayrıca bkz. Alerjiler.*

Yorgunluk – Gerginlik, direnç, bocalama, sınırlandırma. İşleri yapmak için mücadele etmek. Aşırı çalışmak, sınırlarınızı zorlamak. Yaşamdan sıkılmak, bunalmak. Sorumluluklar yüzünden bitip tükenmek.

Yumrular – Bastırılmış duygular, donmuş göz yaşları. Sorunları çözmektense uzaklaştırmak. Eski düşleri saklamak, örtmek, gömmek. Doyumsuz, düş kırıklığına uğramış hissetmek. Suçluluk ve dargınlık taşımak. Geçmiş başarısızlıklara takılıp kalmak.

Yumurtalık Kanseri – Kadınların zayıf ve değersiz olduğuna inanmak. Güvensizlik. Kötü muameleye maruz kalmış olmak. Kopan ilişkiler. Derin keder, dehşet ve öfkenin bedeninizi yiyip bitirmesi. Çözülmemiş utanç ve küçük düşme deneyimleri. Denetimi yitirmiş ve saldırı altında hissetmek ya da kendinize saldırmak. Kadınsı enerjinizi tanımamak. Kaygılanmak, başka herkes için uğraşmak. Ölmekten korkmak. *Ayrıca bkz. Kanseri.*

Yumurtalık Kisti – Erkeklerden kaynaklanan incinmelere ve geçmişte maruz kalınan akılsal, duygusal ve fiziksel suistimalerin acılarına takılıp kalmak. Yeterince iyi hissetmemek. Kadınsılığınızı reddetmek. Bir ya da daha çok çocuk isteyip yapmamak gibi doğurganlık sorunları. Üzüntü ve düş kırıklığınızı gizlemek. Yalnız ve sevilmemiş hissetmek. Anne, kız kardeş, yakın kadın akraba ya da bir dostla çatışma. *Ayrıca bkz. Kisti.*

Yüz Felci – Zorlayıcı bir duruma ya da kişiye karşı direnmek. Aşırı gerginlik. Sıkışmışlık. Duygularınızı uyuşturmak. Olayları başka bir açıdan görmeye ya da başkalarını dinlemeye yanaşmamak. Zayıf, yenilmiş, tuzığa düşmüş hissetmek. Başkalarının size bakışı konusunda kaygılanmak. Maskeler takmak.

Zatürree – Yaşamın akışını engellemek. İç kargaşa. Duygusal incinme ve öfke. İçsel karmaşa. Duygusal incinme ve öfke. Bitip tükenmek. Yaşamsal sorunların altında ezilmek. Teslim olmak, “Niye yapayım ki? Çok zor.” tavrı takınmak. Umut-suzluk; dile getirilmemiş üzüntüleriniz ve akmamış gözyaş-larınızda boğulmak. Kurtarılmayı istemek.

Zayıflık – Besleyici, sevgi dolu ilgi-den yoksunluk. Her şeyde kendinizi suçlamak, cezalandırmak. Suçluluk, eleştiri, mut-suzluk, onaylamamak. Kendinizi genişleme ve büyümeden geri tutmak.

Zona – Öz saygı eksikliği, çocukluktan kaynaklanan bir de-ğersizlik duygusu. Yavaş, aptal ve ürkek hissetmek. Geçmi-şin öfke ve dargınlıklarına takılıp kalmak. Yaygaracı, ısrarcı, aşırı alıngan olmak. Kendini ve başkalarını sürekli incele-mek. Hep aynı düşünceye dönmek: *Yeterince iyi değilim, do-layısıyla en iyisi boş vermek.*

III

DUYGULARINIZIN GİZLİ DİLİ



Hastalığa Neden Olan Duyguların Anlaşılması ve İyileştirilmesi

Bu bölümde, duyguların, çeşitli hastalık ve rahatsızlıklara yol açarak sağlığımızı ve yaşamımızı nasıl etkiledikleriyle ilgili kısa bir açıklama bulacaksınız.

Pek çoğumuz olumsuz duyguları koruma mekanizması olarak bilinçsizce bastırırız; çünkü, sıkıntının ve olası başka bir yığın duygunun üstesinden gelemeyeceğimize inanırız. Müşterilerimin deneyimleri ve kendi yaşamımdan örneklerle anladım ki kendimize onları hissetme izni vermiyoruz ya da bastırıyoruz diye ortadan kaybolmuyor duygular. Doğrusu tanınana, anlaşılana ve çözülene dek sık sık bedende kalıyor. Bu süreç işlemezse ağır ve yoğun duygular hastalık ve işlev bozukluklarına yol açabiliyor.

Otuz, kırk, hatta elli yıl (ya da daha çok süre) boyunca sıkışıp kalmış duyguları çözene dek mutsuzluk, hastalık ve sıkıntı çeken birçok kişiyle çalıştım.

Lauren'in esin veren öyküsüne bakalım, örneğin. Beni görmeye geldiğinde altmış beş yaşındaydı ve on yaşından beri çöküntüdeydi. Lauren kabul edilmek için herkesi mutlu etmesi gerektiğini düşünmüştü ve hayır demeyi bilmiyordu. Taşdığı yükü anladıktan sonra bu kitapta belirtilen duygusal temizlik tedavilerini düzenli olarak uygulamaya başladı. Kısa bir süre içinde Lauren neredeyse tanınmayacak durumdaydı. Dik duruyor, güçlü hissediyor, söyledikleri gerçekten önemliymişçesine özgüvenle konuşuyordu. Gerektiğinde

insanlara hayır, kendisine evet diyordu. Ve en önemlisi, Lauren olmaktan zevk alıyordu.

Lauren'in büyük değişiminin ardından herkes, ne kadar da iyi ve mutlu görüldüğünü, onunla zaman geçirmekten çok hoşlandığını söylemeye başladı. Lauren gençlerle çalışmaya başladı ve onları ellerinden gelenin en iyisini yapmaya yöneltti. Sonunda gerçek özüyle bağlantı kuran Lauren yapabilecekleri ve olabilecekleri konusunda kendisine koyduğu sınırlandırmaları kaldırdı ve her zaman düşlediği doyurucu, esin veren yaşamı sürmeye başladı.

Bir başka müşteri, Tess, pek çok yıldır baş ağrısı çekiyordu. Gençliğinde annesi onu çok yargılamış ve bunun sonucunda Tess kendisini eleştiren, özgüven yoksunu, denetçi birisi olmuş. Tess bu izleri kendisinde görünce tedavileri kullanarak onları temizlemeye başladı ve birkaç hafta içinde baş ağrıları kesi di. Tess duygusal açıdan daha dengeli hissetmek için kendisinin pek çok yönü üzerinde çalıştı. Küçük çocuklarına duygularını iyileştirici bir şekilde dile getirmeyi öğreterek onların hastalıklarını bile iyileştirdi.

Jason'la çalışmaya başladığımda aşırı kiloluydu, yoğun bel ağrıları ve mide krampları çekiyordu. On yedi yıldır şirket ortamında çalışıyordu ve yakınlarda boşanmıştı. Ailesinin çöküşü konusunda bedeninde bir yığın suç ve dargınlık taşıyordu. Anladı ki, ilerleyebilmek ve hem eski eşi hem de çocuklarıyla sağlıklı bir ilişkiyi yeniden kurabilmek için öfkesi, dargınlığı ve suçluluğunu çözmesi, yaşamına daha çok huzur ve bağışlama getirmesi gerekiyordu. Jason dargınlığı ve suçluluğundan kurtulurken fazladan on beş kilosundan da kurtuldu. Bel ağrısı ve mide krampları geçti. Jason hem kendi hem de başkalarının gereksinimlerine daha hassas oldu. Çocuklarıyla daha çok zaman geçirmeye başladı ve onlara duyguları dinlemeyi ve dile getirmeyi öğretti.

Müşterilerimin deneyimlerinden anlaşılacağı gibi bu arınma tedavilerinin aileniz, dostlarınız ve sizinle etkileşim içinde olan herkesin üzerinde olağanüstü etkileri olacaktır sık sık. Hepimiz gergin ve sıkıntı içinde bir yere gidip bize

değişimi esinleyen, kendimizi iyi hissettiren biriyle tanışmışsınızdır. Eskiden, nasıl değişeceğinizi bilmediğiniz için, hiçbir seçeneğiniz yokmuş gibi hissetmiş olabilirsiniz; ama şimdi araçlar parmaklarınızın ucunda. Umarım bu başarı öyküleri sizi de eyleme geçirir ve bu tedavileri kullanarak kendi yaşamınızı dönüştürürsünüz. Öyle inanıyorum ki doğru araçlarla hepimiz huzur, duruluk ve neşeye kavuşacak kapasiteye sahibiz. Bu basit tedavileri kullanarak yaşamlarını değiştiren binlerce insanla çalıştım. Sizin de bu insanlardan biri olmanız çok hoşuma gider.

Kitapta tüm sorunlu duygulara yer vermek biraz fazla olacağından, çözmek istediğiniz herhangi bir duyguya uygulayabileceğiniz genel tedavileri vereceğim. Size daha da çok yardım edebilmek için, sıkışmış duyguları çözenize katkıda bulunacak, İnternet sayfamda bulabileceğiniz ücretsiz bir ses dosyası oluşturdum. Bağlantı kitabın arka sayfasında.

Sağlıksız Duyguları Tanıma ve Çözme Tedavisi

Üçüncü Kısım'ın büyük bölümü yoğun, sağlıksız duyguları çözerken kendinizi iyileştirmenizle ilgili; ama bu duyguları çözmeden önce tanımanız gerekir. Duygulardan söz ederken onların enerjileriyle ilgili olumlu ya da olumsuz terimlerini kullanıyorum; ama onların kendilerinde sağlıksız ya da olumsuz olmadıklarını anlamak çok önemli. Tüm duygular değerlidir ve nimet barındırır. Ancak buradaki çalışmanız açısından sağlıklı ve sağlıksız duygular demek akla yatkın; çünkü duyguların olumsuz enerjilerine uzun süre takılıp kalırsanız sağlığınız etkilenir, hastalık olasılığı ortaya çıkar. Her bir duygu bir öğüt ya da armağan barındırır; onu bulmalısınız. Bu tedaviyi uygulayabilmek için sakın, huzurlu bir yer bulun ve kâğıt-kalemınızı hazırlayıp aşağıdakileri yapın:

1. Duygularınızla bağlantıya geçin. Odağınızı içinize yöneltip ağır duyguların bedeninizin neresinde depolandığına bakarak bunu yapabilirsiniz.

2. Bedeninizin etkilenmiş bölüm ya da bölümlerini bulunca elinizi oraya yerleştirin, birkaç dakika boyunca bu duyguya soluk alın. Soluk alıp verirken duygunun size mesajı var mı diye sorun.

3. Yanıtı dinleyin. Tekrar tekrar başınızdan geçen bir şeyle ilgili sezgilere kapılmanızı sağlayan bir sözcük duyabilir, ya da dile getirip iyileştirmedığınız sorumlu bir deneyimi anımsayabilirsiniz. Ne yaşarsanız yaşayın, yargılamayın.

4. Kapıldığınız sezgileri yazın ve bunların önemli yanlarını araştırın. Söz konusu duyguların yoğunluğu ve olumsuzluğunun bedeninizden çözüldüğünü, yerine genişlemiş farkındalık, aydınlık ve huzur geldiğini hissedene dek her bölümde belirtilen arınma tedavisini uygulayın.

5. Duygunun olumsuzluğundan arındıktan sonra tüm arınma tedavilerinin sonunda sıralanan, karşılık düşen olumlu yanları tamamlayın. Bedeninizdeki olumsuz enerjiyi olumluya dönüştürme işlemini bitirmenize yardımcı olacaktır bu. Dahası; güven, neşe ve huzur gibi olumlu duygulara yönelik tedaviler, bu duyguları içinizde barındırmayı sağlamak için kendi başlarına da kullanılabilir.

Sağlıksız Duyguları Çözmek

Bulduğunuz sağlıksız duyguyu çözmek için ona karşılık düşen bölüme bakın ve verilen tedaviyi uygulayın. Tedavilerdeki sözcükleri söylerken ağzınızdan çıkanları gerçekten hissetmeye bakın. Sözcükleri yüksek sesle dile getirin ki onların gücünün boyutunu kavrayabilesiniz. Yüksek sesle konuşmak olanaksızsa, okuduğunuz her sözcüğün sizi nasıl etkilediğine odaklanın ya da sözcükleri sessizce mırıldanın.

Benzer bir şekilde kızıl-turuncu rengin bedeninizden geçip sizi arındırdığını hissedin. Yoğun ya da ağır duyguları arındırmak için turuncu ışığı kullanmayı öneriyorum, çünkü bu tonun, iyileştirmek ve değiştirmek üzere duyguları yüze-ye çıkarma özelliği var. Bu renk aynı zamanda hareketi, enerjiyi, sıcaklığı ve coşkuyu tetikliyor.

“Duygularınızın Gizli Dili” seminerimde, insanların taşıdığı zorlayıcı duyguların çözülmesinde müziğin oldukça yararlı olabildiğini keşfettim. Örneğin, öfkeli ya da bezgin hissediyorsanız bedeninizi yüksek sesle çalan müzik eşliğinde sallamak çözme alıştırmalarını daha etkili duruma getirerek enerji yüklemesini serbest bırakmaya yardım edebilir. Sıkışmışsanız akıcı müzik eşliğinde yapacağınız yumuşak, pürüzsüz hareketler, sorunu ya da sıkışıp kaldığınız durumu yeni açılardan görmenizi sağlayabilir. Denetimi çözmek için, denetim zincirlerini kırdığınızı gözünüzün önüne getirerek kesik ve kuvvetli hareketler yapılabilir. Başka bir deyişle soluk, hareket, duygular, dokunma ve canlandırmayı birleştirerek yaratıcı olun.

Özellikle güç duyguları çözmekte zorlanıyorsanız size daha çok yardım edebilmek için oluşturduğum ses programına nasıl ulaşacağınızı kitabın arkasından öğrenebilirsiniz.

Ayrımcılık – Bkz. Yargılama

Başarısızlık

Pek çok kişi kendilerini ve çabalarını başarısız diye niteler, amaçları için uğraşmayı bırakmak için bu etiketi gerekçe olarak kullanır. Ya da düşlerinin çok zor ya da erişilmez olduğuna inanarak başarısızlık korkusunu gerekçe gösterebilir. Başarısızlığa uğradığını hissedenler düş kırıklığı yaşar, bu da depresyon ve çaresizliğe yol açar.

Başarısızlığın olumlu etkisi isteklerimizi elde etmek için yeni bir yöntem keşfetme olanağıdır. Bizi yaratıcı olmaya ve başarısızlıkları büyük başarılarla giden sıçrama tahtası olarak görmeye yönlendirir. Güç durumlarından öğrendiklerimizi

düşünebilir ve kendimize daha çok güvenip inanarak yolumuzda ilerleyebiliriz.

Fiziksel düzeyde başarısızlık hipermetropluk, safra taşı, sinir krizi, skolyoz, uçuk, inme, prostat kanseri, bel ağrısı, tansiyon, kompulsif yemek yeme, titreme nöbetleri, kist, fibroid tümörler, donmuş omuz, kansızlık, Hodgkin hastalığı, hazımsızlık, böbrek taşı, obezlik, Parkinson hastalığı ve başka rahatsızlıklara yol açar.

Başarısızlık Duygularını Çözme Tedavisi

- Ellerinizi bedeninizde başarısızlık ve düş kırıklığını en yoğun hissettiğiniz yere koyun. Birkaç dakika boyunca bu bölgeye soluyarak duyguların direnç göstermeden yüzeye çıkmasını sağlayın.
- Ellerinizi gevşetin.
- Şöyle deyin: "Kutsal İyileşme Bilinci, kızıl-turuncu ışık kılıcını kullanarak beni amaçlarımda başarısızlığa uğrama konusundaki tüm korku ve kaygılarımdan kesip kurtar. Geçmiş düş kırıklıkları ve aksaklıklarla ilgili bütün hüsrana ve usanmışlığı çözüp uzaklaştır. Harikulade şeyler başarma, yaşamıma ve başkalarının yaşamlarına katkıda bulunma yeteneklerime ve kendime karşı yenilenmiş bir inançla ilerlememi sağla. Başarısızlıklarımın başarıya dönüşebileceğini anlamama yardım et. Şimdiye dek yaşamımda başardıklarımın değerini bilmeyi anımsat ve bana yeni kapılar aç. Teşekkürler."
- Kendinizi daha hafif hissedene dek "TEMİZ" sözcüğünü birkaç kez yineleyin.
- Bedeninizin, aklınızın, duygularınızın ve enerji alanınızın içinden geçen kızıl-turuncu ışın kılıcının başarısızlık, düş kırıklığı ve usanmanın tüm olumsuz düşünceleri, sözcükleri, duyguları, anıları ve imgelelerini çözmeye başladığını gözlemleyin.
- Başarı ve doyum duygularını geri getirmek için s.276'daki Başarı tedavisini uygulayın.

Bunaltı

Çağımızda bilgi ve seçenek çokluğuyla herkes çabucak bunalıyor. Bu bilgi kirliliği çoğunlukla kafa karışıklığı, kararsızlık ve kaos duygusuna yol açıyor.

Sorumluluk yükü sürekli büyüyüp ağırlaşıyor; her zaman yapacak çok şey var, ama yeterli zaman ya da kaynak yok. Çok fazla şey yapma baskısı bunaltabilir ve gerginlik, yorgunluk, tükenmeye neden olabilir.

Fiziksel olarak bunalmak bel ağrısı, göğüs sorunları, baş ağrısı, omuz ve ayak bileği sorunları, Alzheimer hastalığı, hafıza yitimi, soğuk algınlığı, sağırılık, glakom, sinir krizi, prostat kanseri, felç, bunaklık, inme ve ülserlere yol açabilir.

Bunaltan Duyguları Çözme Tedavisi

- Ellerinizi bedeninizde bunaltıyı en yoğun hissettiğiniz yere koyun. Birkaç dakika boyunca bu bölgeye soluyarak duyguların direnç göstermeden yüzeye çıkmasını sağlayın.
- Ellerinizi gevşetin.
- Şöyle deyin: "Kutsal İyileşme Bilinci; kızıl-turuncu ışık alevini kullanarak tüm sistemimi tara ve bütün gerginlik, yorgunluk ve bunaltı duygularını temizle. Taşıdığım ağır yüklerden kurtulmamı, yaşamın daha aydınlık ve daha dengeli yanlarını görmemi sağla. Karmaşayı düzene, kararsızlığı özgüvene, karışıklığı açıklığa dönüştürmeme yardım et. Yaşamda denge bulmamı sağla ki yaşam yolculuğunun her bir adımını neşeyle kucaklayabileyim. Teşekkürler."
- Kendinizi daha hafif hissedene dek "TEMİZ" sözcüğünü birkaç kez yineleyin.
- Bedeninizin, aklınızın, duygularınızın ve enerji alanınızın içinden geçen kızıl-turuncu alevlerin kafa karışıklığı ve kaosun tüm olumsuz düşünceleri, sözcükleri, duyguları, anıları ve imgelerini çözmeye başladığınızı gözlemleyin.
- Denge ve duruluk duygularını geri getirmek için s.278'deki Duruluk tedavisini uygulayın.

Dargınlık

Dargınlık bastırıldığında ve dile getirilmediğinde öfkeye dönüşen derin bir incinmedir. Genellikle bir aile üyesi ya da bir yakına yöneltilir ve size haksızlık yapıldığını ya da sizden yararlanıldığını hissettiğinizde ortaya çıkar.

Dargınlık taşıyanlar haklılık duyguları aracılığıyla dargınlıklarına takılıp kalırlar. "Ben haklıyım, onlar haksız" tavrı takınır, onlara birini incitme gücü verdiğine inandıkları bu duyguya tutunmayı seçerler. Gerçekte bedenlerinde hastalık ve rahatsızlık yaratan bu duygu onları daha çok incitir.

Uzun süreli dargınlık karamsarlık, incinme, korku, öfke ve intikam gibi bir dizi olumsuz duyguyu besleyebilir. Yanlış anlaşılma ve güvensizlik yaratır. Güvenemezseniz asla gevşeyemezsiniz; çünkü bilinçli ya da bilinçsiz her zaman tetikte olursunuz. Fiziksel olarak dargınlık tümörler, frengi, osteoporoz, lupus, sırt ağrısı ve başka pek çok hastalığa yol açabilir.

Dargınlığı Çözme Tedavisi

- Ellerinizi bedeninizde dargınlığı en yoğun hissettiğiniz yere koyun. Birkaç dakika boyunca bu bölgeye soluyarak duyguların direnç göstermeden yüzeye çıkmasını sağlayın.
- Ellerinizi gevşetin.
- Şöyle deyin: "Kutsal İyileşme Bilinci; arınmanın kızıl-turuncu alevlerini kullanarak bütün dargınlık, bastırılmış öfke, incinme, haksızlık, güvensizlik ve haklılık duygularını hücre belleklerimden, aklımdan ve enerji alanımdan uzaklaştır. (Kişi, yer ya da uygunsu deneyim adını buraya koyun) yüzünden duyduğum dargınlığı ya da onların bana karşı herhangi bir dargınlık ya da kinini ortadan kaldır. Dargınlıkla ilgili tüm olumsuzluk ve ağır enerjinin yaşamımdan uzaklaşmasını istiyorum. Teşekkürler."
- Kendinizi daha hafif hissedene dek "TEMİZ" sözcüğünü birkaç kez yineleyin.

- Bedeninizin, aklınızın, duygularınızın ve enerji alanınızın içinden geçen kızıl-turuncu alevlerin sizi küstüren tüm kişiler, yerler ya da deneyimlerle ilgili bütün olumsuz düşünceleri, sözcükleri, duyguları, anıları ve imgeleri çözmeye başladığını gözlemleyin.
- Bu kişiyi bağışlamaya hazır hissediyorsanız s.275' deki Bağışlama tedavisini uygulayın.

Denetim

Birçok kişi kendilerini ve çevrelerindeki denetlemeye çalışarak yığınla gerginlik, zorlama ve kaygı yaratır, kendilerini ve olanaklarını sınırlandırır. Denetleme gereksinimi, başkalarının eylemlerini belirleyemezsek yaşamlarımızın kusursuz olamayacağı duygusundan kaynaklanır. Yaşamlarımızı ve çevremizdekilerin yaşamlarını "düzene sokmak" için sayısız kural yaratmamız gerektiğine inanırız. Bu da insanları sınırlandırır, yürekleriyle bağlantılarının kopmasına yol açar.

Denetlenmeye çalışılan kişi ya da deneyim söz dinlemediğinde denetleme duygusu çoğunlukla saldırganlığa dönüşür. Denetleyici kişiler doğallık, yaratıcılık, düş gücü ve eğlenmeden korkarlar çünkü bunlar baskı ve sınırlandırmayı bozar.

Fiziksel düzeyde denetim beyin tümörleri, akne, agorafobi, alerjiler, anoreksi, astım, kellik, bulimi, kanser, sağırılık, diyabet, donmuş omuz, frijit, fıtık, Hodgkin hastalığı, iltihap, huzursuz bağırsak sendromu, migren, yumurtalık kanseri, paranoya, Parkinson hastalığı, aşırı kullanma sakatlıkları, baş ağrıları, ülserler ve başka sorunlara yol açar.

Denetimi Çözme Tedavisi

- Ellerinizi bedeninizde denetimi en yoğun hissettiğiniz yere koyun. Birkaç dakika boyunca bu bölgeye soluyarak duyguların direnç göstermeden yüzeye çıkmasını sağlayın.

- Ellerinizi gevşetin.
- Şöyle deyin: “Kutsal İyileşme Bilinci, kızıl-turuncu ışığı kullanarak denetleme, yönlendirme ve üstünlük kurma gereksinimi çöz lütfen. Kurallar getirme ve her şeyi kendi isteğime uydurma gerginliğinden kurtulmama yardım et. Beni denetlenmekten ya da başkalarını denetlemekten kurtar. Daha esnek, geniş, doğal ve açık fikirli olmalı sağla. Teşekkürler.”
- Kendinizi daha hafif hissedene dek “TEMİZ” sözcüğünü birkaç kez yineleyin.
- Bedeninizin, aklınızın, duygularınızın ve enerji alanınızın içinden geçen kızıl-turuncu alevlerin denetim ve yönlendirmeye ilgili tüm olumsuz düşünceleri, sözcükleri, duyguları, anıları ve imgeleri çözmeye başladığını gözlemleyin. Seçme özgürlüğü, yaratıcılık ve doğallığı yaşayın.
- Özgürlük ve seçme özgürlüğü duygularını geri getirmek için s.284’deki Özgürlük tedavisini uygulayın.

Depresyon

Giderek karmaşıklaşan toplumumuzda iki yakayı bir araya getirip yaşama tutunmaya çalışma baskısının altında ezilen birçok kişi açısından depresyon çok büyük bir sorun durumuna geldi.

Umutsuzluk ve depresyon, derin düş kırıklığı, ihanet, bir yakının yitirilmesi, başarısızlık, içe dönen öfke, bir kaza, büyük travma ya da fiziksel hastalıktan kaynaklanabilir. Depresyon size kendinizi çaresiz, yanıltılmış, kafası karışık, bitkin ve melankolik hissettirebilir. Yaşamın anlamsız, sıradan, renksiz ve amaçsız olduğunu düşünebilirsiniz. Aklınızın karanlığında tuzığa düşebilir, çıkış yolu görmekte zorlanabilirsiniz.

Bununla birlikte depresyon, içinizde kabullenmediğiniz ve bastırduğunuz yanlarınızla bağlantı kurma ve çalışma olanağı sunar. Bu yanlarınızı ele almak kendinizi daha iyi anla-

manızı sağladığı gibi çok yoğun iyileşme ve dönüşüm getirir.

Fiziksel olarak depresyon göğüs, akciğer, kan, safra kesesi hastalıklarına, safra taşı, prostat, bel ağrısı, alkoliklik, kompulsif yemek yeme, skolyoz, eklem katılığı, apse, Alzheimer hastalığı, amnezi ve başka pek çok rahatsızlığa yol açar.

Depresyonu Çözme Tedavisi

- Ellerinizi bedeninizde depresyonu en yoğun hissettiğiniz yere koyun. Birkaç dakika boyunca bu bölgeye soluyarak duyguların direnç göstermeden yüzeye çıkmasını sağlayın.
- Ellerinizi gevşetin.
- Şöyle deyin: “Kutsal İyileşme Bilinci; kızıl-turuncu ışık demetini kullanarak tüm depresyon, düş kırıklığı, sıkıcılık ve çaresizliği sistemimden uzaklaştır. Bu ağır, kasvetli durumdan bir çıkış yolu bulup yaşam gücümü yenilememi sağla ki yaşamın parlak yanını görmeye başlayabileyim, neşe, kahkaha ve eğlenceyi tadabileyim. Yaşama susamışlığımı ve coşkumu geri getir ki insanlığa katkıda bulunabileyim, bana sunulan tüm şefkat ve yardımın karşılığını ödeyebileyim. Teşekkürler.”
- Kendinizi daha hafif hissedene dek “TEMİZ” sözcüğünü yineleyin.
- Bedeninizin, aklınızın, duygularınızın ve enerji alanınızın içinden geçen kızıl-turuncu alevlerin depresyon ve düş kırıklığının tüm olumsuz düşünceleri, sözcükleri, duyguları, anıları ve imgelerini temizleyip çözmeye başladığını gözlemleyin.
- s.283’deki Neşe tedavisini kullanarak neşe ve canlılık duygularını geri getirin.

Eleştiri

Ne zaman kendinizi eleştirseniz, beğenmeseniz ya da başkalarının size yönelik eleştirilerini kabullenseniz bedeni-

niz yaşam gücünü yitirmeye ve zayıflamaya başlar. Kemikleriniz ve kaslarınız eleştiri ağırlığını destekleyemez, kötüleşir.

Eleştiri korkusu, tıpkı başarısızlık korkusu gibi, sizi yüreğinizin sesini dinlemekten alıkoyar; bu da yaşamı sıkıcılaştırır. Uzun süreler boyunca eleştirilmek ve saldırıya uğramak öz saygı yoksunluğuna, kendine değer vermemeye ve çöküntüye yol açar.

Hem eleştirenler hem de başkalarının eleştirilerini kabullenenler onları güçlerinden eden enerji bıçakları saplar kendilerine. "Sırtından bıçaklama" anlatımı birini eleştirmeyi de kapsar. Uzun süreli eleştiri sinir sistemi rahatsızlığı, kalp krizi, hemoroit, karaciğer sorunları ya da hepatite yol açabilir.

Eleştiriye Çözme Tedavisi

- Ellerinizi bedeninizde en yoğun saldırıldığınız ve eleştirildiğinizi hissettiğiniz yere koyun. Birkaç dakika boyunca bu bölgeye soluyarak duyguların direnç göstermeden yüzeye çıkmasını sağlayın.
- Ellerinizi gevşetin.
- Şöyle deyin: "Kutsal İyileşme Bilinci; arınmanın kızıl-turuncu alevini kullanarak tüm saldırı, eleştiri, zayıflık, rahatsızlık ve öfke düşüncelerini, duygularını ve deneyimlerini hem bedenimden hem de bilincimden uzaklaştır. Sırtımdaki tüm enerjisel saldırıları ve bıçakları ortadan kaldır. Suçlama, utanç, sınırlandırma ve olumsuz şartlanmaları çözmeme yardım et. Başka insanlardan etkilendim. Cesaret, şefkat ve kendime inanma duygularını uyandır. Teşekkürler."
- Kendinizi daha hafif hissedene dek "TEMİZ" sözcüğünü birkaç kez yineleyin.
- Bedeninizin, aklınızın, duygularınızın ve enerji alanınızın içinden geçen kızıl-turuncu alevlerin eleştiri, saldırı, olumsuz şartlanma, zayıflık ve sınırlanmanın tüm olumsuz düşünceleri, sözcükleri, duy-

guları, anıları ve imgelerini çözmeye başladığını gözlemleyin.

- Övgü, yüreklendirme duygularını geri getirmek için s.287'deki Yüreklendirme tedavisini yapın.

Gerginlik

Gerginlik, toplumumuzun en büyük sorunlarından. Çoğu kişi para kazanma, faturaları ödeme, rekabet ortamında başarılı olma konusunda giderek artan bir baskı altında. Her şeyi yapmak için bir günün yetmediğinden yakınanlar, işleri tamamlamak için kendilerini fazladan zorluyor. Bu da kendilerini, yakınlarını boşladıkları anlamına geliyor ve dolayısıyla sağlık ve zindelikleri hasar görmeye başlıyor.

Gergin insanlar çoğunlukla şimdiki yaşamayı başaramaz; bir yere zamanında varmak, teslim tarihlerine yetişmek ya da istedikleri bir şeyi elde etmek gibi gelecek olaylara odaklanırlar.

Gerginlik insanın aklında, bedeninde ve duygularında gerilim yaratır ve kişiyi yaşamda ilerlemekten alıkoyar. Gerildiğimizde daha çabuk yoruluruz, yoğunlaşma düzeylerimiz düşer, coşkumuzu yitiririz ve işleri tamamlamak daha çok zaman alır.

Gerginlik inme, titreme nöbeti, kalp krizi, bağışıklık sistemi bozuklukları, çene sorunları, hafıza kaybı, diş gıcırdatma, tırnak yeme, anjin, anoreksi, kellik, kandida, amfizem ve başka pek çok hastalıkta pay sahibidir.

Gerginliği Çözme Tedavisi

- Ellerinizi bedeninizde gerginliği en yoğun hissettiğiniz yere koyun. Birkaç dakika boyunca bu bölgeye soluyarak duyguların direnç göstermeden yüzeye çıkmasını sağlayın.
- Ellerinizi gevşetin.
- Şöyle deyin: "Kutsal İyileşme Bilinci; arınmanın kıvılcıktır ve ışığı kullanarak bedenimde gerginlik

barındıran her yeri çözmeme yardım et. Dinlenmemi, kendime bakmamı ve gevşememi sağla ki bedenimi canlandırıp baskı, zorlanma ve gerilimden kurtulabileyim. Bedenimde gerginlik hissettiğimde bana soluk almayı, gevşemeyi anımsat. Gergin durumlarda mizah ve hafiflik bulmama, daha sağlıklı, güçlü ve zinde olmama yardım et. Teşekkürler.”

- Kendinizi daha hafif hissedene dek “TEMİZ” sözcüğünü birkaç kez yineleyin.
- Bedeninizin, aklınızın, duygularınızın ve enerji alanınızın içinden geçen kızıl-turuncu ışığın gerginlik, ağırlık ve gerilimin tüm olumsuz düşünceleri, sözcükleri, duyguları, anıları ve imgelerini çözmeye başladığını gözlemleyin.
- Dinlenme ve gevşeme duygularını geri getirmek için s.280'deki Gevşeme tedavisini uygulayın.

Hüsran

Hüsran en yaygın duygulardandır. Sabırsızlık, çabalama, acı çekme ve rahatsızlığın birleşimi gibidir. Çoğunlukla işler istediğimiz gibi gitmeyince, bir durumun farklı olmasını istediğimizde ya da bir şeyin olmasını beklerken hüsrana uğrarız. Uzun sürerse saldırganlık ve sürekli rahatsızlığa dönüşür.

Olumlu açıdan hüsran yaşamınızı değiştirmeniz için gereken itici güç olabilir.

Fiziksel düzeyde gözler, ayaklar (atlet ayağı da dahil), safra kesesi, kalınbağırsak, sinüsler, ciltle ilgili sorunlara, nodüllere, çölyak hastalığına ve uyku apnesine yol açabilir.

Hüsran ve Rahatsız Olma Duygularını Çözme Tedavisi

- Ellerinizi bedeninizde hüsran ve rahatsızlığı en yoğun hissettiğiniz yere koyun. Birkaç dakika boyunca bu bölgeye soluyarak duyguların direnç göstermeden yüzeye çıkmasını sağlayın.

- Ellerinizi gevşetin.
- Şöyle deyin: “Kutsal İyileşme Bilinci; kıvı-turuncu ışıık alevini kullanarak bedenimin ve aklımlın tüm bölümlerine gir ve bütün hüsrın, rahatsızlık ve kıvınlık duygularını, düşüncelerini ve dokularını çözü. Bilincimde biriken tüm sabırsızlık, mücadele ve sıkıntıyı temizle. Hüsrınımı esinlenmeye ve coşkılu eyleme dönüştürmeme yardım et. Eylemlerimin gerçekleşeceği bir yönde ilerlememi sağla ki başarılarımın doyumunu yaşayabileyim. Teşekkürler.”
- Kendinizi daha hafif hissedene dek “TEMİZ” sözcüğünü birkaç kez yineleyin.
- Bedeninizin, aklınızın, duygularınızın ve enerji alanınızın içinden geçen kıvı-turuncu ışığın hüsrın, rahatsızlık ve kıvınlığın tüm olumsuz düşünceleri, sözcükleri, duyguları, anıları ve imgelerini çözmeye başladığını gözlemleyin.
- Doyum ve esinlenme duygularını geri getirmek için s.277’deki Doyum tedavisini uygulayın.

İmrenmek – Bkz. Kıskançlık

Kaygı – Bkz. Korku

Keder

Bir şey yitiren herkes kendini üzgün hisseder. Keder iyileşmenin önemli bir parçası olsa da bastırıldığında depresyon, kurbanlaşma, kendine acıma, çaresizlik, suçlama, mutsuzluk ve hastalığa yol açabilir.

Bir yakını, işini, olanağı, gençliğini yitirenler ya da evliliği bitenler üzüntü duyar. Başka bir ülkeye taşınıp sevdiklerini geride bırakmak da ait olmamak, yalıtım ve kimlik yitimi duyguları nedeniyle benzer bir kedere yol açar.

İyileşmek için üzüntü ve keder tanınıp dile getirilmeli-

dir; yitirmek çok güç olabilir. Herkes yitirmekle başka şekilde başa çıkar; ama iyileşme zamanı değişse de uzayan üzüntü ve keder sizi geçmişe odaklayıp ilerlemenizi engelleyebilir.

Üzüntü, keder ve yitirme duyguları sinüzit, zatürre, donmuş omuz, böbrek sorunları, yumurtalık kisti, kas distrofisi, Parkinson hastalığı, hafıza kaybı, bel ağrısı, karpal tünel sendromu, huzursuz bağırsak sendromu, hemoroid, kalp sorunları, anemi ve birçok hastalığa yol açabilir.

Üzüntüyü Çözme Tedavisi

- Ellerinizi bedeninizde üzüntüyü en yoğun hissettiğiniz yere koyun. Birkaç dakika boyunca bu bölgeye soluyarak duyguların direnç göstermeden yüzeye çıkmasını sağlayın.
- Ellerinizi gevşetin.
- Şöyle deyin: "Kutsal İyileşme Bilinci; kızıl-turuncu arınma alevini kullanarak tüm üzüntü, keder ve yitirme duygularını iyileştirmeme yardım et. Taşadığım mutsuzluk, kafa karışıklığı, kendime acıma ve suçlama duygularını çözmeme sağla. Hissettiğim yoğun acı, özlem ve depresyonu çöz. Üzüntü ve kederimle ilgili derin sezgiler kazanmama, daha bilge ve güçlü olmama yardım et. Teşekkürler."
- Kendinizi daha hafif hissedene dek "TEMİZ" sözcüğünü birkaç kez yineleyin.
- Bedeninizin, aklınızın, duygularınızın ve enerji alanınızın içinden geçen kızıl-turuncu ışığın üzüntü, keder, suçluluk ve kendine acımanın tüm olumsuz düşünceleri, sözcükleri, duyguları, anıları ve imgelemlerini çözmeye başladığını gözlemleyin.
- Mutluluk duygularını geri getirmek için s.282'deki Mutluluk tedavisini uygulayın.

Kıskançlık

Kıskançlık insanları tetikte, savunmada tutan, dar görüşlü yapan aşırı yok edici bir duygudur. Sevdiğiniz birinin sizi inciteceği korkusu ve güvensizliğini getirir. Duygusal düzeyde kıskançlık kişinin yüreğini kapatır, bedenlerinin tüm bölümlerinde korku ve gerginlik yaratır. Başkasının sahip olduğu bir şeyi istemek aşağılık ve yoksunluk duygularından temellenir.

Kıskandığı insanlara karşı kötü duygular besleyen kişi genellikle denetçidir ve kendini baltalayıp sınırlandırır. Kıskançlık çoğunlukla kişiyi dargınlık, kuşku ve güvensizliğin iğrenç döngüsüne sıkıştırır.

Fiziksel düzlemde kıskançlık ve imrenme mide ve sindirim sorunları, kalp kirizi, bel ağrısı, tümörler, akciğer sorunları ve başka pek çok hastalığa yol açar.

Kıskançlık ve İmrenmeyi Çözme Tedavisi

- Ellerinizi bedeninizde kıskançlık ve imrenmeyi en yoğun hissettiğiniz yere koyun. Birkaç dakika boyunca bu bölgeye soluyarak duyguların direnç göstermeden yüzeye çıkmasını sağlayın.
- Ellerinizi gevşetin.
- Şöyle deyin: "Kutsal İyileşme Bilinci; arınmanın kızıl-turuncu alevini kullanarak bilincimdeki tüm kıskançlık, imrenme ve korkuyu yakıp çöz. İmrenmem gereken hiçbir şey ve hiç kimse olmadığını anlama yardım et. İnsanların sahip oldukları şeyler benim hayatta elde edeceklerimi ortadan kaldırmıyor. Hepimizin kendi yolu var ve ben kendi yolumu kabullenip elimdekilerin değerini bilmeliyim. Lütfen taşıdığım bütün kuşku, denetim ve güvensizliği çözmeme yardım et. Dargınlık ve kötücül duygulardan, başkalarından daha aşağı olduğum ve yaşamda harika şeylere sahip olmayacağım inancından kurtulma gücü ver bana. Teşekkürler."
- Kendinizi daha hafif hissedene dek "TEMİZ" sözcüğünü birkaç kez yineleyin.

- Bedeninizin, aklınızın, duygularınızın ve enerji alanınızın içinden geçen kızıl-turuncu ışığın kıskançlık, imrenme ve korkunun tüm olumsuz düşünceleri, sözcükleri, duyguları, anıları ve imgelerini temizleyip çözmeye başladığını gözlemleyin.
- Yüreklendirme ve destek duygularını geri getirmek için s.277'deki Destek tedavisini uygulayın.

Korku

Gelecek korkusunun temeli geçmiş deneyimlerdir. Korku dolu kişiler ihanet, yalan, ön yargı, döneçlik, suçlama, reddetme, zarar verme ve şiddet eğilimi gösterir. Korku kişiyi olumsuzluğa kilitleyip sarsıntı, kaygı, gerginlik yaratır. Aynı zamanda değişim ve ilerlemeyi de engelleyebilir; çünkü pek çoğumuz bildiklerimizle rahat ederiz ve değişim korkusuyla ilerlemekten çekinir, olduğumuz yere çivileniriz. Korku eyleme geçmeyi, kendine güvenmeyi ve amaçları gerçekleştirmeyi engeller. Sürekli aksaklık yaratarak çabaları baltalar, güçsüzlük duygusu aşılır. Korku aynı zamanda bir ayrılık ve kırılmalık duygusu ve başkalarının bizi yönettiği kaygısı yaratır. Düşüncemizi bulandırır, yargımızı çarpıtır ve sevme, huzur ve neşe yaşama yeteneklerimizi sınırlandırır – hatta ortadan kaldırır.

Korkunun birçok sağlık sorununda parmağı vardır; ülser, idrar yolları enfeksiyonu, cinsel hastalıklar, tümörler, kanserler, uykusuzluk, sinüzit, siyatik, bel ağrısı, Parkinson hastalığı, obsesif kompulsif rahatsızlık, iktidarsızlık, hepatit, hemoroit, diyabet, kist, anoreksi ve agorafobia bunların arasındadır.

Korkuyu Çözme Tedavisi

- Ellerinizi bedeninizde korkuyu en yoğun hissettiğiniz yere koyun. Birkaç dakika boyunca bu bölgeye soluyarak duyguların direnç göstermeden yüzeye çıkmasını sağlayın.

- Ellerinizi gevşetin.
- Şöyle deyin: “Kutsal İyileşme Bilinci; kıvıl-turuncu arınma alevini kullanarak lütfen tüm korku, kaygı ve güçsüzlüğü çöz. Çaresizlik, umutsuzluk, ihanet ve travma duygularından kurtulmama yardım et. Bütün zorlayıcı durumlarda bir iyi yan görmemi ve olaşı en iyi sonuca odaklanmamı sağla. Teşekkürler.”
- Kendinizi daha hafif hissedene dek “TEMİZ” sözcüğünü birkaç kez yineleyin.
- Bedeninizin, aklınızın, duygularınızın ve enerji alanınızın içinden geçen kıvıl-turuncu alevlerin korku, kaygı ve güçsüzlüğün tüm olumsuz düşünceleri, sözcükleri, duyguları, anıları ve imgelerini çözmeye başladığını gözlemleyin.
- Sevgi ve güçlülük duygularını geri getirmek için s.286’daki Sevgi tedavisini uygulayın.

Nefret

Nefret kendisini çeşitli yollarla gösterir; çoğunlukla başka bir mahalle, din, kültür ya da ulustan kişilere yönelik korkudan kaynaklanır. Nefret bazen nesilden nesle geçer; kişisel nefret incinme, öfke ve dargınlık temellidir. İncinme ve kalp kırıklığıyla sonuçlanan derin sevgi, söz konusu kişiler yanlışları görme ve geçmişte olanları bağışlama olanağını reddedince, nefrete dönüşebilir.

Nefret çirkindir ve her zaman acıya yol açar. İnsanları sert, kopuk, ürkek, kaygılı, saldırgan yapar ve şiddet, düşmanlık ve acımasızlık eğilimleri aşılır. Bazen nefrete takılıp kalınmasının nedeni bu duygunun beraberinde sahte bir güç ve aidiyet duygusu getirmesi, kişiye kendisini üstün ve haklı hissettirmesidir.

Nefret güçsüzleştirir, sınırlar ve durgunluk yaratır. İnsanların yüreklerini kapatır; ruhların sevgi, bağışlama, samimiyet ve şefkati dile getirmesini, yaşamasını engeller. Uzun süreli nefret kişinin bedenini çürütür, onu ezik, çaresiz ve umutsuz duruma getirir. Fiziksel düzeyde nefret kalp hasta-

lığı, solunum sorunları, reflü, tansiyon, sığıl, ak ve karaciğer hastalıklarına yol açar.

Nefreti Çözme Tedavisi

- Ellerinizi bedeninizde nefreti en yoğun hissettiğiniz yere koyun. Birkaç dakika boyunca bu bölgeye soluyarak duyguların direnç göstermeden yüzeye çıkmasını sağlayın.
- Ellerinizi gevşetin.
- Şöyle deyin: "Kutsal İyileşme Bilinci; arınmanın kızıl-turuncu alevini kullanarak beni (kişi ya da şeyin adını buraya koyun) için beslediğim nefretin zararlı pençesinden kurtar. Kızıl-turuncu alevin bedenimi ve yaşamımı ağırlaştıran, sınırlandıran ve durağanlaştıran tüm öfke, korku, incinme, acı ve dargınlığı yakıp çözmesini istiyorum. Lütfen bu durumdaki ışığı ve bilgeliği görmemi sağla ve nefreti şefkate, korkuyu sevgiye, kopukluğu umursamaya, kinciliği iyiliğe dönüştürmeme yardım et. Bu durumu algılamamı değiştirmek için bana yeni gözler ve yeni bakış açıları ver. Teşekkürler."
- Kendinizi daha hafif hissedene dek "TEMİZ" sözcüğünü birkaç kez yineleyin.
- Bedeninizin, aklınızın, duygularınızın ve enerji alanınızın içinden geçen kızıl-turuncu ışığın nefret, öfke ve korkunun tüm olumsuz düşünceleri, sözcükleri, duyguları, anıları ve imgelerini temizleyip çözmeye başladığını gözlemleyin.
- İyilik ve umursama duygularını geri getirmek için s.286'daki Şefkat tedavisini uygulayın.

Öfke

Öfke çoğunlukla, haksızlığa uğradığınız ya da istediğinizi elde edemeyeceğiniz zaman yüzeye çıkan doğruculuk, korku ya da yargılama duygularından kaynaklanır. Sorumlu-

luk almaktansa insanları suçlarız. Öfke eleştiriyi, küçümsemeyi, nefreti ve dargınlığı haklı göstererek sahte bir güç duygusu verir. Öfkeli insanlar dövüşmeyi, birini incitmeyi ya da insanlara kötü davranmayı hakları bilirler.

Öte yandan öfke tutkunuzu, coşku ve heyecanınızı besleyerek değişim ve dönüşümün ateşleyicisi olabilir. Yaşamınızda ters giden bir şeyler varsa ve öfkeliyseniz çöküntü, güçsüzlük, eziklik vb gibi sıkıntılarınızdan kurtulmak için bir fırsattır bu. Ancak uzayan öfke enerji ve yaşam gücünü kurutur. Uzun süreli öfke kişiyi yorgun, kırılğan, mutsuz ve bitkin yapar.

Çözülmemiş öfke yüksek tansiyon, iltihap, sedef hastalığı, sinüzit, tümörler, kanserler, adet öncesi sendromu, zatürre, tina, ülserler ve daha fazlasına yol açar.

Öfkeyi Çözme Tedavisi

- Ellerinizi bedeninizde öfkeyi en yoğun hissettiğiniz yere koyun. Birkaç dakika boyunca bu bölgeye soluyarak duyguların direnç göstermeden yüzeye çıkmasını sağlayın.
- Ellerinizi gevşetin.
- Şöyle deyin: “Kutsal İyileşme Bilinci; bedenimin öfke, nefret, incinme ve intikam düşünceleri barındıran tüm bölümlerini arınmanın kızıl-turuncu ışığıyla yıka. Lütfen tüm korku, uyuşukluk, sinirlilik ve yargılama duygularını çöz. Öfkeyi dile getirip ondan kurtulmak için yeni, iyileştirici yollar bulmamı sağla. Öfkenin benliğim olmadığını, yalnızca kendimi kaptırdığım ve çözmekten korktuğum bir duygu olduğunu anlamama yardım et. Artık daha iyi, yumuşak ve sağlıklı bir şeye hazırım. Öfkeyi huzura dönüştürmek istiyorum. “Teşekkürler.”
- Kendinizi daha hafif hissedene dek “TEMİZ” sözcüğünü birkaç kez yineleyin. Bedeninizin, aklınızın, duygularınızın ve enerji alanınızın içinden geçen kızıl-turuncu alevlerin öfke, nefret, üstünlük, yargı-

lama, uyuşukluk ve korkunun tüm olumsuz düşünceleri, sözcükleri, duyguları, anıları ve imgelerini çözmeye başladığını gözlemleyin.

- s.280'deki Huzur tedavisini kullanarak huzur ve sükunet duygularını geri getirin.

Öz Saygı Yoksunluğu

Öz saygı yoksunluğu çeken kişiler yaşamda birtakım şeyleri kaçırmış gibi hisseder. Değersiz hisseden, kendilerine değer vermeyenler terfilerde, spor karşılaşmalarında, dostluklarda ve olanaklarda göz ardı edilir. Kurbanca tavırları yaşamlarına sertlik ve güçlük getirir. Değersiz hissetmek depresyon, yorgunluk, kendini eleştirme ortamı yaratır ve kişi kayda değer hiçbir şey yapamayacağı inancı taşıdığı zaman yargılama ortaya çıkar.

Öz saygımızı yitirdiğimiz ve kendimizi değersiz gördüğümüzde bedenimiz bozulmaya başlar; bu da akne, kilo sorunları, diyabet, cinsel herpes, yumurtalık kanseri, sklerodermi, ülser, siğil ve hafıza kaybına yol açar.

Öz Saygı Yoksunluğu ve Değersizliği Çözme Tedavi

- Ellerinizi bedeninizde değersizliği en yoğun hissettiğiniz yere koyun. Birkaç dakika boyunca bu bölgeye soluyarak duyguların direnç göstermeden yüzeye çıkmasını sağlayın.
- Ellerinizi gevşetin.
- Şöyle deyin: "Kutsal İyileşme Bilinci; arınmanın kızıl-turuncu alevlerini kullanarak bütün değersizlik ve öz saygı yoksunluğu düşünceleri, duyguları ve deneyimlerini çöz. Kurban bilincini, sınırlandırmayı, yorgunluğu ve gerginliği bedenim, aklım, duygularım ve enerji alanımdan çıkarmamı sağla. Üzerime çektiğim sertlik, zorluk ya da eleştirileri erit; güven, inanç ve iç gücümü geri getir. Teşekkürler."
- Kendinizi daha hafif hissedene dek "TEMİZ" sözcüğünü yineleyin.

- Bedeninizin, aklınızın, duygularınızın ve enerji alanınızın içinden geçen kızıl-turuncu alevlerin değersizlik, öz saygı yoksunluğu, kurbanlık, bitkinlik ve yoksunluğun tüm olumsuz düşünceleri, sözcükleri, duyguları, anıları ve imgelerini çözmeye başladığını gözlemleyin.
- Özgüven duygusunu geri getirmek için s.284'deki Özgüven tedavisini uygulayın.

Reddedilme

Reddedilme duyguları insanın içinde yıllarca kalabilir – ilişkilerine ve sağlığına zarar verebilir. Çoğunlukla insanlar reddedilmeyi üzerine alınıyor, yeterince iyi olmadıklarını ve kendilerinde bir terslik olduğunu düşünür. İlerleyip değişmek yerine teslim olur, kapanır ve kendilerine acır.

Kişi aşırı boyutta reddedilme yaşadığında güvenme, açılma ya da insanlarla yakınlaşma korkusu ortaya çıkar. Birçok kişi reddedilmekten korkar, bunun sonucunda çoğu düşlerini gerçekleştiremez ve yaşamın tadını çıkaramaz.

Reddedilme duygusu anoreksi, kireçlenme, endometriyoz, felç, uyuşukluk, uçuk ve frijit gibi pek çok hastalık ve rahatsızlığa yol açar. Bu duygular ayrıca sinir krizi, gerginlik, kaygı da yaratır.

Reddedilme Duygusunu Çözme Tedavisi

- Ellerinizi bedeninizde reddedilmeyi en yoğun hissettiğiniz yere koyun. Birkaç dakika boyunca bu bölgeye soluyarak duyguların direnç göstermeden yüzeye çıkmasını sağlayın.
- Ellerinizi gevşetin.
- Şöyle deyin: “Kutsal İyileşme Bilinci; arınmanın kızıl-turuncu ışınlarını varlığımın tüm yönlerine doldur; beni bütün korku, reddedilme, kendine acıma ve eleştiri yöneltme dokularından kurtar. Olağanüstü bir yaşam sürmek için yeterince iyi, önemli ya da

becerikli hissetmediğim anları çöz. Bilincimdeki bütün gerginlik, zorlanma ve başarısızlık korkusunu uzaklaştır, iç gücümü ve bilgeliğimi geri getir. Teşekkürler.”

- Kendinizi daha hafif hissedene dek “TEMİZ” sözcüğünü birkaç kez yineleyin.
- Bedeninizin, aklınızın, duygularınızın ve enerji alanınızın içinden geçen kızıl-turuncu alevlerin reddedilme, kendine acıma, gerginlik ve zorlanmanın tüm olumsuz düşünceleri, sözcükleri, duyguları, anıları ve imgelerini çözmeye başladığını gözlemleyin.
- Kabullenilme duygusunu geri getirmek için s.283’deki Onur tedavisini yapın.

Saldırı Bkz. Eleştiri

Sıkışmışlık

Kendinizi sıkışmış, katı ve bir bakış açısına takılmış hissettiğinizde bedeninizle yaşamınızda birçok sorun ortaya çıkar. Aynı düşünceler ve senaryolar aklınızda dönüp durduğunda gerçekleşir bu çoğunlukla.

Sıkışmış hissettiğinizde bedeniniz ve yaşamınızdaki her şey katılaşır. Yaratıcılığınız engellenir. Katılaşır, mücadele edersiniz; yaşamın sert olduğunu düşünmeye başlarsınız ve bu da bedeniniz, aklınız ve duygularınızda sertlik yaratır.

Uzun süreli sıkışmışlık ya da katılık varisli damarlar, siyatik, aşırı kullanım sakatlığı, romatizmal kireçlenme, felç, obezlik, ağız ülserleri, böbrek sorunları ve başka bir yığın hastalığa yol açar.

Sıkışmışlığı Çözme Tedavisi

- Ellerinizi bedeninizde sıkışmışlığı en yoğun hissettiğiniz yere koyun. Birkaç dakika boyunca bu bölgeye

soluyarak duyguların direnç göstermeden yüzeye çıkmasını sağlayın.

- Ellerinizi gevşetin.
- Şöyle deyin: “Kutsal İyileşme Bilinci; arınmanın kızıl-turuncu alevini kullanarak tüm sıkışmışlık, katılık, tıkanıklık, mücadele ve sınırlı bakış açılarını çöz. Bilincimdeki ve duygularımdaki sertlikten kurtulmama yardım et. Gerginlik, mücadele, çaba ve direnç dokularını çözmemi sağla. Enerji akışını ve dolaşımını engelleyen bilinçsel, bedensel ve duygusal tıkanıklarımı eritip çöz. Teşekkürler.”
- Kendinizi daha hafif hissedene dek “TEMİZ” sözcüğünü birkaç kez yineleyin.
- Bedeninizin, aklınızın, duygularınızın ve enerji alanınızın içinden geçen kızıl-turuncu alevlerin sıkışmışlık, katılık, direnç ve sınırlamanın tüm olumsuz düşünceleri, sözcükleri, duyguları, anıları ve imgelelerini çözmeye başladığını gözlemleyin.
- s.278'deki Esneklik ve Hareket tedavisini uygulayarak yaşamınızda daha çok esneklik yaratın.

Suçluluk

Tüm adalet sistemi suçluluk ve masumiyet üzerine kuruludur; hepimiz suçun ağır sonuçları olduğunu biliriz. Bilinçli ya da bilinçsiz suç cezayla, hapisle, çekilmesi gereken bir cezayla ilişkilendirilir. Suç ayrıca yargılama gerektirir ki bu da utanç ve küçük düşmeye yol açar. Suçluluk ve utanç bedeni yiyip bitirir; çünkü pek çok kişi cezalandırılmayı hak ettiği yönünde kendilerini baltalayan bir inanç taşır.

Aşırı çalışmak, yeterince çalışmamak, çocuklarla yeterince zaman geçirmemek, çok para harcamak, çok içmek vb şeyler suçluluk yaratır. Gevşeme, dinlenme ve başkalarından daha fazla para ve lükse sahip olmak bile suçluluk duygusuna yol açabilir. Ayrıca suçluluk çoğunlukla kişiyi kendisini suçlu hissettiği şeyi yapmaya iter. Basit bir örnek tatlı ya da

aburcubur yemek: Kişi kendisini bu konuda ne kadar suçlu hissederse onları o kadar çok yiyecektir.

Tüm suçluluk duyguları aynıdır; bedeninizi ve ruhunuza kemirir. Değişmenizi ve özgürlüğü keşfetmenizi sağlamadığı gibi sizi sürekli zincirlenmiş tutar.

Suçluluk kalça sorunları, migren, kilo sorunları, cinsel hastalıklar, osteoporoz, Parkinson hastalığı, uykusuzluk, sinüzit, iktidarsızlık, fıtık ve kalp hastalığıyla ilişkilendirilir.

Suçluluğu Çözme Tedavisi

- Ellerinizi bedeninizde suçluluğu en yoğun hissettiğiniz yere koyun. Birkaç dakika boyunca bu bölgeye soluyarak duyguların direnç göstermeden yüzeye çıkmasını sağlayın.
- Ellerinizi gevşetin.
- Şöyle deyin: “Kutsal İyileşme Bilinci; kızıl-turuncu arınma alevini kullanarak suç, pişmanlık ve yargılamanın tüm duygularını ve anılarını bilincimden çöz. Kendimi cezalandırma, sınırlandırma ve baltalamayı bırakmamı sağla. Utanç, küçük düşme ve yok etme dokularından kurtulmama yardım et. Beni aşağı çeken tüm o ağır yüklerden kurtulmaya, özgür olmaya hazırım artık. Teşekkürler.”
- Kendinizi daha hafif hissedene dek “TEMİZ” sözcüğünü birkaç kez yineleyin.
- Bedeninizin, aklınızın, duygularınızın ve enerji alanınızın içinden geçen kızıl-turuncu alevlerin suçluluk, kendini cezalandırma, yargılama ve pişmanlığın tüm olumsuz düşünceleri, sözcükleri, duyguları, anıları ve imgelerini çözmeye başladığını gözlemleyin.
- Masumluk ve saflık duygularını geri getirmek için s.281'deki Masumluk tedavisini uygulayın.

Umutsuzluk

Sorunlu bir durumun çözümüne katkıda bulunamadığımız ya da onu değiştiremediğimizde umutsuz hissederiz. Bir kere umutsuzluk duygusuna kapılınca teslim olmaktan başka çare bulunmadığına inanmak yaygındır. Umutsuz durumdan bir çıkış yolu göremeyince de sınırlı ve karamsar bir duruma sıkışıp kalırız.

Öteye yandan umutsuz bir duruma bakmak bizleri bir şekilde çözüme katkıda bulunmaya ya da ilgili herkese umut aşılama teşvik edebilir.

Fiziksel olarak umutsuzluk inme, skolyoz, sinir krizi, narkolepsi, kas distrofisi, kızamık, delilik, fituk, şişkinlik, agorafobi, ishal, prostat kanseri ve uyku sorunlarına yol açabilir.

Umutsuzluğu Çözme Tedavisi

- Ellerinizi bedeninizde umutsuzluğu en yoğun hissettiğiniz yere koyun. Birkaç dakika boyunca bu bölgeye soluyarak duyguların direnç göstermeden yüzeye çıkmasını sağlayın.
- Ellerinizi gevşetin.
- Şöyle deyin: Kutsal İyileşme Bilinci; kızıl-turuncu ışın kılıcını kullanarak beni tüm çaresizlik, umutsuzluk ve kederden kesip kurtar. Karanlıklarda ışık görmemi, umutsuz durumlarda umutlanmamı sağla ve çaresizliği olanağa dönüştürmeme yardım et. Hem kendim hem de çevremdekilerde değişim yaratabilmek için olanaklar, yeni sezgiler, bilgelikler istiyorum ve büyük resmi görebilmeyi arzuluyorum. Teşekkürler.”
- Kendinizi daha hafif hissedene dek “TEMİZ” sözcüğünü birkaç kez yineleyin.
- Bedeninizin, aklınızın, duygularınızın ve enerji alanınızın içinden geçen kızıl-turuncu ışın kılıçlarının umutsuzluk ve çaresizliğin tüm olumsuz düşünceleri, sözcükleri, duyguları, anıları ve imgelerini çözmeye başladığını gözlemleyin.

- Umut ve yeni olanak duygularını geri getirebilmek için s.281'deki İnanç tedavisini uygulayın.

Utanç

“Ne utanç verici!” ya da “Kendinden utanmalısın.” gibi deyimler dışında utanç pek sözü edilmeyen duygulardan. Ancak derine yerleşmiş utanç duygusu bedende yıllarca kalabilir. Genellikle çocukluk deneyimlerinden kaynaklanan ve yetişkinlik yaşamına taşınan bu duygunun özgüven, sağlık ve başarı üzerinde büyük etkileri olur. Küçük düşme ve mahcup olma duygularıyla bağlantılıdır ve genellikle aile bireyleri gibi yakınlarımıza karşıdır.

Geçmişte küçük düşmüş aile bireylerimiz ya da bizim sertçe karşı çıktığımız bir savaşa katılmış ülkemiz yüzünden kapıldığımız utancı da hücrelerimizde taşıyabiliriz. Ayrıca ebeveynler, din, iş, görünüş vb de utandırabilir.

Aldatma, kandırma, birinin gözünü korkutma ya da canını yakma da utanç verir. Çoğunlukla bu eylemler pişmanlık duygusuna yol açar. Bağışlanıp bırakılmadıkça utanç bedeni çürütür

Özellikle bedenin üreme ve cinsel sistemlerini etkiler. AIDS, cinsel herpes, klamidy, iktidarsızlık, yumurtalık ve prostat kanseri, kireçlenme, kompulsif yemek yeme, diş eti iltihabı, böbrek taşı, multipl sklerosis, idrar yolu enfeksiyonu ve vajinit gibi rahatsızlıklara yol açabilir.

Utancı Çözme Tedavisi

- Ellerinizi bedeninizde utancı en yoğun hissettiğiniz yere koyun. Birkaç dakika boyunca bu bölgeye soluyarak duyguların direnç göstermeden yüzeye çıkmasını sağlayın.
- Ellerinizi gevşetin.
- Şöyle deyin: “Kutsal İyileşme Bilinci; kızıl-turuncu ışın kılıcını kullanarak utanç, küçük düşme ve onursuzluk prangalarını kes, beni kurtar. Güvensizlik,

kendinden kuşku duyma ve ezikliği çözmeme yardım et. Beni utandıran herkesi bağışlamamı, utandırdığım herkesçe bağışlanmamı sağla. Onurlu ve gururlu bir yaşam sürebilmem için öz değerimi, kendime inancımı ve saygımı geri kazanmama yardım et. Teşekkürler.”

- Kendinizi daha hafif hissedene dek “TEMİZ” sözcüğünü birkaç kez yineleyin.
- Bedeninizin, aklınızın, duygularınızın ve enerji alanınızın içinden geçen kızıl-turuncu ışığın utanç, küçük düşme ve rezil olmanın tüm olumsuz düşünceleri, sözcükleri, duyguları, anıları ve imgelerini keşip çözmeye başladığını gözlemleyin.
- Saygı ve onur duygularını geri getirmek için s.285’deki Saygı tedavisini uygulayın.

Üzüntü – Bkz. Keder

Yargılama

Bir ürün satın alırken, karşıdan karşıya geçerken, armağan seçerken ya da birini işe alırken hemen her gün hepimiz zararsız yargılamalar yaparız. Öte yandan birçok kişi yargılamayı sağlıklı biçimde kullanır: Kendilerini, bedenlerini, görünüşlerini, dostlarını, ailelerini vb yargılar. Yargılama ayrıca hor görmeye, ön yargıya ve başkalarına tahammül edemeye dönüşebilir. Bu durumda yargılama tartışmalara, öfkeye, nefrete dönüşür ve savaşa bile yol açabilecek çatışmalar yaratır.

Yargılayıcı insanlar çoğunlukla denetçidir, çünkü başkalarının onları acımasızca yargılamasından korkarlar. Gerçekte en acımasız eleştirmenimiz kendimizdir. Yargılama çoğunlukla karşılaştırmalarda kullanılır: Falanca ondan daha iyi bir öğrencidir, o daha iyi bir kız kardeş, öbürü daha başarılı; şu benden daha güzel, zengin ve akıllı vb... Dahası insan-

lar kendileriyle aynı ya da benzer şeyleri yapanlara karşı daha yargılayıcıdır genellikle. Bunun nedeni kendimizin henüz içselleştirmedığımız ya da bağlantı kurmadığımız bir yanının bizi rahatsız etmesidir. Bir ayna etkisidir bu; başkasında görüp hoşlanmadığınız, tepki verdiğiniz ya da yargıladığınız yan, gerçekte kendinizde görmeyi, kabullenmeyi istemediğiniz bir yandır. İnsanlar size sahip çıkmadığınız niteliklerinizi yansıtır. Onlarla benzediğiniz olasılığını kabullenmediğinizde onları acımasızca yargılamayı bırakır daha açık, kabullenici ve sevecen olursunuz.

Kendinizi ve çevrenizdekileri yargılamak yaşamınızı kucaklayıp dolu dolu yaşamınızı engelleyebilir; gevşemeyi ve güzel şeylerin tadını çıkarmayı güçleştirir. Yargı hüsrana, rahatsızlık, korku, kaygı ve gerginlik getirir. Larenjit, baş ağrısına yol açabilir, iskelet, solunum sistemi, dil, boğaz, sinir sistemi ve kulak sorunlarına neden olabilir.

Yargılamayı ve Ayrımcılık Çözme Tedavisi

- Ellerinizi bedeninizde yargılamayı en yoğun hissettiğiniz yere koyun. Birkaç dakika boyunca bu bölgeye soluyarak duyguların direnç göstermeden yüzeye çıkmasını sağlayın.
- Ellerinizi gevşetin.
- Şöyle deyin: “Kutsal İyileşme Bilinci; arınmanın kızıl-turuncu alevlerini kullanarak tüm yargılama, ayrımcılık, hüsrana, öfke ve rahatsızlığı çözmeme yardım et. Bütün gerginlik, kaygı ve kendimi baltalama alışkanlıklarımın kurtulmamı sağla. Kendimi ve çevremdekileri onurlandırmama, değerli görmeme ve sevmeme izin ver. Beni kendimin ve başkalarının acımasız yargılamaları, düşünceleri ve tavırlarından kurtar. Teşekkürler.”
- Kendinizi daha hafif hissedene dek “TEMİZ” sözcüğünü birkaç kez yineleyin.
- Bedeninizin, aklınızın, duygularınızın ve enerji alanınızın içinden geçen kızıl-turuncu ışığın yargılama,

ayrımcılık ve öfkenin tüm olumsuz düşünceleri, sözcükleri, duyguları, anıları ve imgelerini çözmeye başladığını gözlemleyin.

- Sevgi ve kabullenme duygularını geri getirmek için s.283'deki Onur tedavisini uygulayın.

Yitirme – Bkz. Keder

Sağlıklı Duyguları Geliştirme Tedavisi

Bağışlama

- Artık bağışlamaya hazır olduğunuz kişiyi gözünüzde canlandırın. Unutmayın, bağışlamayı başkası için olduğundan çok kendiniz için yapıyorsunuz; bağışlama eylemiyle yok edici bir duygudan kurtuluyorsunuz. Söz konusu kişinin zararlı eylemleri ya da sözlerini görmezden gelmiyorsunuz, yalnızca bu kişinin yol açtığı ve sizin taşıdığınız acı ve rahatsızlıktan kurtuluyorsunuz.
- Şöyle deyin: “Kutsal İyileşme Bilinci; Benimle (size sıkıntı veren kişi ya da deneyimin adını buraya koyun) arasındaki tüm zararlı bağları koparmak için bağışlamanın mavi-beyaz ışığını çağırıyorum. Lütfen aramızdaki bütün dargınlık, öfke, incinme ve güvensizliği çöz. Sevgili (ad buraya gelsin), (incinme ya da öfkenizin nedeni buraya) için bağışlıyorum.”
- Uygunsa şöyle deyin, “(ne için bağışlanmak istiyorsanız buraya) için bağışlamanı istiyorum. Bağışlamanın mavi-beyaz ışığıyla tüm zararlı enerjilerin çözülmesini, yüreklerimizin ve akıllarımız arınmasını ve ikimizin de tümüyle özgür kalmasını istiyorum. Lütfen bizi Kutsal Sevgi ve şefkatle doldur. Teşekkürler.”

- Kendinizi daha hafif hissedene dek “TEMİZ” sözcüğünü birkaç kez yenileyin.
- Yüreğinize ve ruhunuza odaklanın. Onlardan çözülen bütün o dargınlığı kafanızda canlandırın. Mavi-beyaz alevlerin aranızdaki tüm zararlı bağları çözmelerini, yüreğinizi ve ruhunuzu arındırmasını sağlayın. Yoğunluklar çözüldükçe yüreğinizi Kutsal Sevgi ve şefkatle doldurmaya odaklanın. Tam bir bağışlama yaşayabilmek için bu tedaviyi birkaç kez uygulamanız gerekebilir.

Başarı

- Şöyle deyin: “Kutsal İyileşme Bilinci; beni başarı ve doyumun altın rengi ışıklarıyla yıka. Yaşamımdaki tüm başarıları tanımamı ve kutlamamı, onlara katkıda bulunan herkesi onurlandırmamı sağla. Ufkumu genişletmeme, yeteneklerimi bilememe ve yaklaşan devasa olanaklara hazırlanmama yardım et. Bolluk, başarı ve huzur müknefisi olmak, talihimi başkalarıyla paylaşmak istiyorum. Teşekkürler.”
- Kendinizi daha hafif hissedene dek “TEMİZ” sözcüğünü birkaç kez yenileyin.
- Herkesin başarı tanımı başkadır. Kimileri açısından çok zengin, işinde iyi, çocuk sahibi, sağlıklı ve iyi ilişkilere sahip olmaktır. Başarının anlamı sizin için her neyse ne, şimdiye dek ki başarılarınızın değerini bilin. Biraz başarının üzerine daha çok başarı yığmak çok daha kolaydır. Ayrıca, küçük bile olsa başarılarınızı görmezden gelmeyin, yolunuzda özgüvenle ilerleyin.

Destek

- Şöyle deyin: “Kutsal İyileşme Bilinci; lütfen beni yumuşak, destekleyici ve hafifletici gri ışığınla çevrele. Şefkat, anlayış, kibarlık ve bilgelikle doldur içimi. Anlayışlı, düşünceli ve bağışlayıcı olmalı sağla. Beslediğim kıskançlıkları başkalarının iyiliği için yüreklendirme ve mutluluğa dönüştür. Ben kendi talihim ve başkalarının talihi için daha minnettar olurken beni olağanüstü, bol sürprizlerle ödüllendir. Teşekkürler.”
- Kendinizi daha hafif hissedene dek “TEMİZ” sözcüğünü birkaç kez yenileyin.
- En iyi olma konusunda başkalarına nasıl destek ve yüreklendirme sunabileceğinize odaklanın. Çevrenizdekilerin başarıları için mutlu olmaya yoğunlaşın. Birinin başarısı nedeniyle ne kadar mutlu olursanız kendi talihinizin kapıları da o kadar açılacaktır. Her gün, sokakta yürürken yanınızdan geçen herkesin çok başarılı olduğunu düşünün. “Sen çok başarılısın,” diyerek bunu onaylayabilirsiniz de.

Doyum

- Şöyle deyin: “Kutsal İyileşme Bilinci, beni mutluluk, doyum, hoşnutluk ve hoşluğun canlı, altın rengi ışığıyla kucakla. Yaşamda en iyi yönde ilerlediğime duyduğum güveni tazele. Başardığım tüm harika şeylerin, bağlantı kurduğum olağanüstü insanların ve başımdan geçen zengin deneyimlerin değerini bilmemi sağla. Yaşamımın yüceliğini gördükçe gerçekten kutsanmış hissediyorum. Teşekkürler.”
- Kendinizi daha hafif hissedene dek “TEMİZ” sözcüğünü birkaç kez yenileyin.
- Doyum yaşamın kutlanmasından ve zengin deneyimlerden gelir. Yeterince sahip olmadıklarınıza odaklanmaktansa size lütfedilen tüm o şeylere – el-

lerinizi kımıldatıp kalem tutabilme yetinize, günlük yazabilmeye, kitap okuyabilmeye ya da özel yeteneğinizi dünyayla paylaşabilmenize – odaklanın. Hayatta olmanıza, her gün güneşin doğmasına, kuşların ötmesine bile sevinebilirsiniz. Yaşamı kucaklayıp doyumunuzu gösterince her şeyin daha hızlı gelişip büyüdüğünü göreceksiniz.

Duruluk

- Şöyle deyin: “Kutsal İyileşme Bilinci; beni capcanlı duruluk ışığıyla yıka. Karmaşa, çatışma ve kaygının gri bölgelerini ortaya çıkar ve ışığıyla çöz. Yaşamının yönü, vermem gereken kararlar ve kucaklamam gereken olanaklar konusunda odaklanmama, kafamın kristal kadar duru olmasına yardım et. Parlak bilgeliğinle yolumu aydınlat ki sorular soracak kadar güvenli, en güzel yanıtlar alacak kadar açık olabileyim. Her günü amaçlı, özgüvenli ve neşeli yaşayayım. Teşekkürler.”
- Kendinizi daha hafif hissedene dek “TEMİZ” sözcüğünü birkaç kez yenileyin.
- Duruluk, aklınızda kaygı ve kararsızlık bulunmaması durumudur. Duruluk için kendinizi öyle iyi tanımalısınız ki verdiğiniz kararlar sizi güçlendirsün ve yaşam deneyiminizi derinleştirip zenginleştirsün. Duruluğa gerek duyduğunuzda kendinize şöyle güçlü sorular sormaya odaklanın: *Bu kararı yüreğimle, herkesin iyiliği için verseydim neyi seçerdim?* Ya da şunu sorabilirsiniz: *Bu en iyi karar mı?* Herkes kendi algısına, olayına ve yaşam deneyimlerine göre bir karşılık alacaktır.

Esneklik ve Hareket

- Şöyle deyin: “Kutsal İyileşme Bilinci; bilincimin tüm seviyelerini temizleyip canlandırmak için taze-

lenmenin yeşil-beyaz ışığını çağırıyorum. Lütfen esneklik, hareket ve dolaşımımı en canlı duruma getir. Yaratıcılığımı, anlayışımı ve şefkatimi uyandır. Sevgi, iyileşme ve bolluğun özgürce yaşamıma akmasını sağla. Teşekkürler.”

- Kendinizi daha hafif hissedene dek “TEMİZ” sözcüğünü birkaç kez yenileyin.
- Yaşamınıza daha çok esneklik ve hareket kazandırmak için bedeninizi kımıldatmaya ve esnekleşmeye istekli olmalısınız. Bunu yapmanın en iyi yollarından biri esinleri akmaya bırakıp bedeninizi ve aklınızı gevşetmeye odaklanmaktır. Dans etmek gevşemenize, eğlenmenize ve ruhunuzu özgür bırakmaya yardımcı olabilir. Hoş bir müzik çalın ve ayağa kalkıp okyanusun ortasında bir dalga olduğunuzu düşünün. Kendinizi akıntıya bırakırken kolaylık, esneklik, açıklık, alıcılık, değerbilirlik, kabullenme ve izin vermeye odaklanın.

Fark Etme

- Şöyle deyin: “Kutsal İyileşme Bilinci; sevginin pembe ışığını yüreğimi açmaya çağırıyorum ki sevilmemin, değerli görülmenin ve iyileşmenin zevkini tadabileyim. Gerçekten kim olduğumu fark edebileyim: Olağanüstü Kutsal bir ruh. Evrenin gizli ve Kutsal yanlarına inanmama, değer vermeme ve güvenmeme yardım et. Şimdiki ilişkilerimin iyileşip gelişmesini sağla. Bağlantımızı destekleyecek, değerli bulup sevecek yeni insanlar getir yaşamıma. Teşekkürler.”
- Kendinizi daha hafif hissedene dek “TEMİZ” sözcüğünü birkaç kez yenileyin.
- Almaya odaklanın. Biri size armağan ya da ödül verdiğinde, iltifat ettiğinde bunu gerçekten almak için bir an durun ve kendinizi fark edin. Her gün yaşa-

mınızda güzel, olumlu ve iyi olan şeyleri fark etmeye başlayın. Bir günlük tutun ve yataktan çıkar çıkmaz farkına vardıklarınızı yazın. Yaşamda olan harika şeyleri fark etmeyi öğrenin.

Gevşeme

- Şöyle deyin: “Kutsal İyileşme Bilinci, lütfen beni yatıştırıcı, yumuşak zümrüt ışığıyla kucakla. Bedenimdeki her bir kas, kemik ve dokudan geçen ışık beni yumuşatsın, gevşetsin ve yatıştırsın. Çevremdeki kaosun içinde huzur bulmama yardım et. Kendime zaman ayırmamı, doğayla iletişime geçmemi ve gerçekten önemli olan şeyleri anlayarak canlanmamı sağla. Basit şeylerden zevk almama ve yaşamımdaki şeylerin değerini bilmeme yardım et. Teşekkürler.”
- Kendinizi daha hafif hissedene dek “TEMİZ” sözcüğünü birkaç kez yenileyin.
- Bedeninizdeki duyguların ayrımına varın. Usulca ve derin soluklar almaya odaklanarak gergin her yerinizin yumuşayıp gevşemesini, kendisini bırakmasını sağlayın. Kendinize gevşeme ve dinlenme izni verin.

Huzur

- Şöyle deyin: “Kutsal İyileşme Bilinci, yatışma ve huzurun mavi ışığına sesleniyorum. Lütfen beni beraklık, durgunluk ve dinginliğin iyileştirici ışığıyla yıka. Bilincimdeki bütün kırgınlık ve öfkeyi yatıştır ve onu coşku, denge ve yaşam tutkusuna dönüştür. Aklımın huzurunda özgürlük bulmama izin ver. Yaşamımın değerini bilmemi, hareketli, canlı ve enerjik olmamı sağla. Teşekkürler.
- Kendinizi daha hafif hissedene dek “TEMİZ” sözcüğünü birkaç kez yenileyin.
- Tüm öfke ve olumsuzluğu bir kenara bırakıp huzur

ve özgürlüğü keşfetmek nasıl olurdu? Öfkeyi bırakmayı isteyin ve huzura odaklanın. Kendinizi esinlerin akıntısına bırakmak için sakinliğe ve sessizliğe zaman ayırın.

İnanç

- Şöyle deyin: “Kutsal İyileşme Bilinci, beni inancın derin siklamen rengiyle doldur. Bilgelik, cesaret ve Kutsal Sevgi ruhunun beni çevreleyip yüceltmesine izin ver. Kendime inanmama, zorlayıcı durumlarla cesurca başa çıkma yeteneği geliştirmeme ve sevdiğim, korunduğum inancını korumama yardım et. İçimdeki en temiz, en saf amaçları uyandır ki yeteneklerimi herkesin iyiliği için kullanabileyim. En karanlık koşullarda bile inançlı olmamı ve Kutsal Müdahale için dua etmemi sağla. Birazcık inancın bile dağları yerinden oynatabileceğini ve yaşamları dönüştürebileceğini her gün göster. Teşekkürler.”
- Kendinizi daha hafif hissedene dek “TEMİZ” sözcüğünü birkaç kez yenileyin.
- İnanığımızda bizi çevreleyen mistik, görünmez dünyayla bağlantıya geçeriz. Dokunmaya, ya da fiziksel sonuç görmeye gerek duymadan inanırız. İçimizden bir ses yardım geliyor diye bize güvence verir. İnanığımızda aynı zamanda düşlerimizi gerçekleştirme cesareti buluruz. Yaşamak istediğiniz ama o yönde bir adım atmaktan çok korktuğunuz şeyleri düşünün.

Masumluk

- Şöyle deyin: “Kutsal İyileşme Bilinci, sağlığın yeşil-beyaz ışığını bedenimi yenilemeye, bilincimi temizlemeye ve ruhumu rahatlatmaya çağırıyorum. Lütfen yaşamımın neşe, kahkaha, masumluk ve aydınlık barındıran her yerini aç. Beni bütün olumsuzluk,

prangalar ve sınırlandırmalardan kurtar. Yaşam coşkumu yeniden uyandır ve farkındalığımı ağırlıktan kurtarıp esin ve duruluğa dönüştür. Teşekkürler.”

- Kendinizi daha hafif hissedene dek “TEMİZ” sözcüğünü birkaç kez yenileyin.
- Bebekler, çiçekler, hayvanlar ve manevi öğretiler gibi saf şeylere erişme ve odaklanma izni verin kendinize. Birkaç gün boyunca beyaz ve yeşil giyip renklerin bedeninizi yıkadığını kafanızda canlandırın.

Mutluluk

- Şöyle deyin: “Kutsal İyileşme Bilinci; lütfen sarı mutluluk ışığını varlığımın her bir yönüne yansıt ve beni canlandır, aydınlat ve güçlendir. Kahkaha, neşe ve eğlence kat yaşamıma. İyimserlik, iç güç ve zevk-lerimi geri getir. Bedenimdeki tüm hücreleri temizleyip beni yenile, canlandır. Teşekkürler.”
- Kendinizi daha hafif hissedene dek “TEMİZ” sözcüğünü birkaç kez yenileyin.
- Mutluluk bir seçimdir. Yaşamınıza mutluluk, neşe ve kahkaha katma kararı verin. Kendinize sorun, “Şimdi beni ne mutlu ediyor?” Neşe, kahkaha ve eğlenceye odaklanın. Pek çok insan yaşamın sorunlarına odaklanıp kendilerine bakmayı ve eğlenmeyi bırakır. Neşe, mutluluk ve eğlence bizi sağlıklı, güçlü ve coşkulu tutar. Siz de yapacak eğlenceli şeyler planlamaya başlayın. Her anınızda size keyif veren şeylere odaklanın; trafiğe takılmış ya da alışverişte sıra bekliyor olsanız bile.

Neşe

- Şöyle deyin: “Kutsal İyileşme Bilinci; güneşin neşeli ışığını kullanarak yaşamıma mutluluk, özgüven, canlılık ve neşe kat. Daha dinamik, neşeli ve enerjik olmama yardım et. Beni ışığınla doldur ve yaşamımın kolayca, uyumla ve zarifçe akmasını sağla. Yaşamın Kutsallığı ile derin bağlantı kurmama; sınırsız ruhsal besin, esin, neşe ve sevgiye erişmeme yardım et. Sevdiğimi, umursandığımı ve değerli görüldüğümü ruhumun derinlerinde bilirken derin sıcaklık, sevgi ve şefkati tamamen yaşayabilmem için yüreğimi aç. Hiçbir zaman yalnız olmadığımı ve her zaman benimle ilgilenileceğini bilmemi sağla. Teşekkürler.”
- Kendinizi daha hafif hissedene dek “TEMİZ” sözcüğünü birkaç kez yenileyin.
- Yürekler sevgi ve vermeye açık olduğunda neşelenir. Kim olursanız olun çevrenizdekilere katkıda bulunma – dokunup onların yüreklerini ısıtma – yeteneğiniz vardır. Daha fazla neşelenmek istiyorsanız insanlara esin vermek için söyleyebileceklerinize ve yapabileceklerinize odaklanın, ardından yüreğinizin açılmasını gözlemleyin. İnsanlar neşeliyken Kutsal Sevgi Kaynağı ile bağlantı kurarlar. Her gün bu manevi yönünüzle iletişime geçin. Kendinizin bu Kutsal yanını dinleyin ve onun rehberlik yapmasına izin verin.

Onur

- Şöyle deyin: “Kutsal İyileşme Bilinci; lütfen bilincimi, duygularımı ve bedenimi karşılıksız sevgi ve onurun pembe ışığıyla doldur. Gerçek değerimi görmemi, hissetmemi ve yaşamamı sağla. Başkaları için içimde şefkat uyandır, onları en iyi, en sevgi dolu biçimde destekleyebilmem için bana yardım et. Hem kendimin hem de başkalarının değerini,

onurunu görmemi sağla. İç gücümü canlandır, kendime olan inancımı ve olası en güçlü kararlar verme yeteneğimi güçlendir. Teşekkürler.”

- Kendinizi daha hafif hissedene dek “TEMİZ” sözcüğünü birkaç kez yenileyin.
- Yargılamaların yaşamınızı ve çevrenizdekileri nasıl etkilediğini fark edin. Kendinizi ve başkalarını değerli görün, onurlandırın ve destekleyin; böylece hem sizin hem de onların yaşamları daha güçlü, daha harika bir deneyime dönüşür. Her gün insanları nasıl gördüğünüzü düşünün. Onları ve yaşamınızda oynadıkları rolü seviyor, değerli görüyor musunuz?

Özgüven

- Şöyle deyin: “Kutsal İyileşme Bilinci; bilgeliğin altın rengi ışık demetini iç gücümü, özgüvenimi ve öz değerimi uyandırmaya çağırıyorum. Yüreğimi sevgiye, neşeye ve yaşam coşkusuna açmama yardım et. Beni ışık, bilgelik ve inançla doldur. Kendime olan inancımı güçlendir ve düşlerimi gerçekleştirmemi destekle. Teşekkürler.”
- Kendinizi daha hafif hissedene dek “TEMİZ” sözcüğünü birkaç kez yenileyin.
- Güçlü yanlarınıza odaklanın. Nede iyisiniz? Neyi seviyorsunuz? Sizi mutlu eden ne? Bunları bir kağıda yazın ve düşlerinizi gerçekleştirmeye başlayın. Her başarınızı kutlamayı unutmayın.

Özgürlük

- Şöyle deyin: “Kutsal İyileşme Bilinci, lütfen bilincimi özgürlüğün menekşe rengi ışığıyla canlandır. Seçme özgürlüğü yaşamama, özgüven duymama ve kendimi dile getirmeme izin ver. Bağımsız olmamı,

güçlü kararlar vermemi ve düşlerimi gerçekleştirmemi sağla. Kendimi dile getirmemi ve yaşamı keşfetmemi engelleyen içsel zincirler ve çatışmalar olmadan yaşamamı sağla. Tutkumu keşfetme özgürlüğü sağlayan ve onu gerçekleştirmem için gerekenleri sunan bir ortama yerleştir beni. Beni kendi Kutsallık'ıma ulaştır ve büyüklüğümü anlamamı sağla. Teşekkürler.”

- Kendinizi daha hafif hissedene dek “TEMİZ” sözcüğünü birkaç kez yenileyin.
- Özgürlüğe giden ilk yol bir seçeneğiniz olduğunu fark etmektir. Herkesin dünyayı istediği bakış açısından görme özgürlüğü vardır. Özgür olduğunuz yerlerin değerini bilmeye odaklanın ve özgür olmadığınız yerlerde iç çatışmaları ve sınırlandırmaları çözmeye çalışın.

Saygı

- Şöyle deyin: “Kutsal İyileşme Bilinci; lütfen bedenimi, bilincimi ve duygularımı canlı enerjinin turuncu ışığıyla doldur. Bana cesaret, iyimserlik ve saygı kat. Enerjimi, öz değerimi ve kendime inancımı tazele. Geçmiş ve gelecek ilişkilerin utanç, acı ve yorgunluklarını temizle; onları sevgi, onur, saygı ve değerle yıka. Bana kendimi sevmeyi, değerli görmeyi öğret. Teşekkürler.”
- Kendinizi daha hafif hissedene dek “TEMİZ” sözcüğünü birkaç kez yenileyin.
- Yaşamınıza bakın ve kendinizi onurlu, değerli bulup güçlü kararlar verdiğiniz ve kendinizi onurlu, saygı değer bulmadığınız yerlerin farkına varın. Üzerinde çalışmanız gereken yerleri bulunca iyileşmeye, değişmeye ve dönüşmeye başlayabilirsiniz. Saygı tedavisi çoğunlukla utancı çözmeye ve saygıya kucak açmaya yardımcı olur.

Şefkat

- Şöyle deyin: “Kutsal İyileşme Bilinci; bedenimin nefret, dargınlık ve korku yükleri taşıyan her bir hücresini şefkatin pembe ışığıyla yıka. Bedenimdeki ve ilişkilerimdeki tüm yoğunlukları temizle. Yumuşamama yardım et; hataları, cehaleti ve anlayışsızlığı bağışlamamı sağla. Bağışlayarak nefretten, incinmeden, korkudan ve dargınlıktan kurtulayım; bu duyguları şefkat, kibarlık, sevgi ve bağlantıya dönüştüreyim. Teşekkürler.”
- Kendinizi daha hafif hissedene dek “TEMİZ” sözcüğünü birkaç kez yenileyin.
- Gerçek şefkati bulabilmek için kendinizi karşınızdakinin yerine koyun. Başkalarına karşı sert ve kırıcı olmak için ne acılara katlanıyorlar. Onlara olumsuz tepki vermek yerine, bu yalnızca durumu kötüleştirir, kendi nefret ve korkunuzu iyileştirme yolları bulun, onları şefkate dönüştürün. Şefkatiniz insanların kendilerini kurtarmasını, kendilerini ve yaratıkları durumları görme biçimlerini değiştirmesini sağlar.

Sevgi

- Şöyle deyin: “Kutsal İyileşme Bilinci; sevgi ve bilgelğin pembe ışığını çağırıyorum. Bilincimde ve hücre belleklerimde sevgi yerine korku, huzur yerine kaygı ve inanç yerine telaş barındırdığım her yeri temizle. Beni sevecen, koruyucu ve huzurlu ışık demetle çevrele ki karşılaştığım her durumda kendimi güçlü, güvenli, desteklenmiş, bakılmış ve sevilmiş hissedebileyim. Teşekkürler.”
- Kendinizi daha hafif hissedene dek “TEMİZ” sözcüğünü birkaç kez yenileyin.
- Tüm zorlu durumlarda bir güzellik arayın ve ne düşünürseniz üzerinize onu çekeceğinizi unutmayın.

Olmasını istemediğiniz şey yerine olmasını istediğiniz şeye odaklanın.

- İsteddiğiniz gibi bir gün geçirme amacıyla başlayın her güne. Kendi kendinize şöyle deyin, *Bugün harikulade verimli bir gün olacak.* O gün yaratmak istediğiniz olağanüstü şeyleri düşünün ve size doğru akan olanaklar için minnet duyun.

Yüreklendirme

- Şöyle deyin: “Kutsal İyileşme Bilinci; kendime bakış açımı iyileştirmek, yaşam gücü enerjimi arttırmak ve ruhumu yüceltmek için onurun saf beyaz ışığına sesleniyorum. Kendimi yitik, kırık, zayıf ve ruhsuz hissettiğim her yeri iyileştirici ışığınla yıka. Beni yüreklendirme, övgü, sezgi ve uyumla çevrele. Kendimle kutsal ilişki kurmamı sağla ki yüreğimi ve ruhumu gerçekten tanıyabileyim. Teşekkürler.”
- Kendinizi daha hafif hissedene dek “TEMİZ” sözcüğünü birkaç kez yenileyin.
- Eleştiriden çok övgülere odaklanın. Nasıl düşündüğünüzü fark edin. Kendinizi ve başkalarınızı eleştiriyor musunuz, yüreklendiriyor musunuz? Öz saygınızı geliştirmeye odaklanın. Yanlış yaptığınızda kendinize karşı şefkatli olun.

IV

RENKLERİN GİZLİ DİLİ

Binlerce yıldır insanlar renkleri iyileşmek, eğlenmek, güzellik yaratmak ve daha canlı hissetmek için kullandılar. Renkler her yerde: doğada, evimizde, dolaplarımızda ve yemeğimizde. Bu bölümde renklerin gücünü yaşamınıza katmayı öğreneceksiniz.

Renklerin çeşitli unsurlarını keşfettikçe onları bilinçli kullanmaya başlayabilirsiniz. Renklerin her birinin sıcaklık, ağırlık, titreşim gibi özellikleri vardır. Bunun anlamı bazı renklerin ısı yaratırken bazılarının serinletici etkisi vardır. Bilimsel deneylerde çeşitli renklerde camlara ısıölçerler yerleştirildiğinde sonuçlar gösterdi ki kırmızı ışık demetleri en yüksek, mavi ışıklar en düşük sıcaklığı veriyor.

Bedendeki her hastalık bir tit eşime yol açar, bunun da bir rengi vardır. Rahatsız bölgeye uygulanan tamamlayıcı renklerin titreşimleri hastalığınkiyle karışır ve iyileşmeye katkıda bulunur. Renkle iyileşmenin etkili olabilmesi için yalnızca bir belirtiyeye değil, genel nedene uygulanması gerekir. Renklerle iyileşme, duygusal arınma tedavileriyle birleştirildiğinde oldukça etkili olabilir.

İyileşmeye yardım etmekte renkler pek çok biçimde kullanılabilir: Görselleştirme, giysiler, ayakkabılar, yiyecekler, içecekler, ev tasarımı, çarşaf, doğa, kristaller, yağlar, banyolar, tuzlar, lambalar, mumlar, mücevherler ve makyaj; ay ıca bitkilerle ya da çiçeklerle çalışmak, resim çizmek, saç

boyamak ve güneşin altında beklemiş renkli bardaktan su içmek.

Birinci bölümde bedenini belli bir yeriyile ilişkili renkleri öğrenmiş olabilirsiniz. Önünüzdeki sayfaları okuyunca her bir rengi öğrenebilir ve bedeninizin hangi bölümünün hangi renge gerek duyduğunu bulmak için onunla bağlantı kurabilirsiniz. İlgi bekleyen beden bölümünü nasıl fark ederseniz edin, aklınızda bütün bölümleri onlara karşılık düşen renklerle çevreleyin.

Rengi hissetmenin bir başka yolu da avuçlarınızı ovuşturup hafifçe aralamak ve rengin titreşimini hissedene dek ellerinizin arasında onun durduğunu gözünüzün önüne getirmek. Morsa ısı hissedecek, turkuvazsa büyük olasılıkla serinlik duyacaksınız. Titreşimi hissedince ellerinizi bedeninizin o renge gerek duyan bölümüne götürün ve derin bir soluk alın. Ardından rengin bedeninizin o bölümüne işleyip onu iyileştirdiğini kafanızda canlandırın.

Renkler ayrıca yüreğinizi açmaya, enerjinizi ve güveninizi arttırmaya, duruluk sağlamaya, gerginlikten kurtulmaya ve huzur sağlamaya da yarar. Renklerle iyileşmeyi öğrenmekten büyük yarar gören ve onları yaşamlarının her alanında kullanan birçok kişiyle çalıştım.

Her zaman siyah giyinen Andrea iki küçük çocuğuna bakacak enerjiyi bir türlü bulamıyordu. Ofisime geldiğinde, omuzlarında ağır bir yük taşıyormuş gibi, bitip tükenmişti. Niçin siyah giydiğini sorduğumda bana dolabında başka renkte giysi olmadığını söyledi. Andrea'nın yaşamındaki başka her şeyin de siyah beyaz olduğunu görmek ilgimi çekmişti. Ona yaşamına daha çok renk katmayı düşünmesini önerdim – giysilerine, evine, yemeklerine vb Andrea daha renkli giysiler giymeye başlayınca yaşama bakış açısı da olağanüstü bir değişim geçirdi. Daha esnek, yaratıcı ve mutlu oldu. Ona renkleri görselleştirmeyi de denemesini söyledim ve kısa bir sürede enerji seviyeleri çarpıcı ölçüde yükseldi.

Seminerlerime katılan pek çok masaj ya da güzellik terapisti, müşterileriyle çalışırken değişik iyileştirici renklerin

görselleştirilmesini kullanıyor. İnsanların seanslardan sonra çoğunlukla ne çok rahatladıklarını ve kendilerini iyi hissettiklerini söylediklerini aktarıyorlar.

Renklerin yararlarını daha çok hissetmek için atmanız gereken adımlar basit: Daha çok huzur ve gevşeme için mavi ve beyaz giyin ya da çevrenize yeşil bitkiler yerleştirin.

Yüreğinizi sevgiye açmak için turuncu giyebilir ya da pembe bir kristal taşıyabilirsiniz. Enerjinizi arttırmak için kırmızı yiyecekler tüketin ve kırmızı, turuncu ya da altın sarısı giyin. Özgüveninizi arttırmak için turkuvaz mücevher takın ve mavi kıyafetler giyin. Uykunuzu iyileştirmek için çivit mavisi çarşaflar kullanın. Zenginlik ve bolluk için kırmızı ve altın sarısına başvurabilirsiniz.

Evinizi, ofisinizi tasarlama biçiminizi ve giysilerinizin rengini gözden geçirin. Renk yalnızca bir etken, ama çok önemli olabilir. Bu bölümdeki bilgilerle renklerin gizli dilini ve onlarla yaşamınızı nasıl değiştirebileceğinizi keşfedin.

Renkler

Altın Sarısı

Altın rengi bolluğu üzerine çeker, sinir sistemini genişletir ve farkındalığı arttırır. Bilgelik, temel bilgi, özgüven, iç güç, cesaret ve neşeyle bağlantı kurmamızı sağlar.

Tüm hastalıkları iyileştirmeye yardımcı olan, bunaltı, yetersizlik ve boş işe yaramazlık duygularından kurtulmamızı sağlayan güçlü bir renktir. Ayrıca travmayı çözmeye ve sağlıklılık duygusu yaratmaya da katkıda bulunabilir.

Altın sarısı depresyonu, yaraları, sindirim sorunlarını, huzursuz bağırsak sendromunu, parazitleri, menopoz sorunlarını ve romatizmayı tedavi etmekte yardımcı olabilir.

Kuvvetli bir koruyucu enerjiye sahip altın rengi beden

ve ruhun tüm alanlarını güçlendirir ve yaşamınızda olanları kabullenmenize yardımcı olur. Duruluk, karar verme ve manevi alemle bağlantı kurmak için altın rengini kullanın.

Ancak dikkat edin, altın sarısı bedeni yorabilir; kullanırken aşırıya kaçmamalı.

Beyaz

Beyaz bütün renk dizisini barındırır ve tüm bedeni iyileştirir. Bedeni toksinlerden arındırıp temizlemekte bire biridir. Beyazla tedavide, bedenin iyileşmeye gerek duyan bölgesine yararlı bir başka rengi daha kullanmak önemlidir.

Beyaz duruluk ve anlayışa yardımcı olur. Seçim, dürüstlük, saflık ve düşüncenin rengidir. Düşlere erişmeyi destekler, zorluklarla yüzleşecek cesaret verir, büyük resmin görülmesini sağlar.

Manevi gücünüzü ve görüşlerinizi tazelemek, denge yaratmak ve sonsuz olanaklara açılmak için beyazı kullanın. Bu renk aynı zamanda insanlar arasındaki olumsuz düşünceleri de ortadan kaldırma özelliği taşır. En yüksek düzeyde barış ve huzur getirir.

Beyaz sağlamlığı, ışığı, kutsallığı, doğruyu ve teslimiyeti simgeler. Cildi yumuşatır, nemlendirir ve canlandırır; deri hastalıklarının tedavisine çok yardımcıdır. Beyaz aynı zamanda serinletir ve tazeler; bu nedenle herkes sıcakta beyaz giymeye bayılır. Beyaz hem gizleyebilir, hem ortaya serebilir.

Beyazın aşırı kullanımı bitip tükenmeye yol açabilir.

Çivit Mavisi

Çivit mavisi baş, gözler, kulaklar ve burnu etkileyen hastalıkların tedavisinde yardımcıdır. Sezginizi güçlendirir, sizi esinlendirir, bilgeliğinizi eyleme geçirir, yoğunlaşma ve kendinizi dile getirme yeteneğinizi arttırır. Çivit mavisi ruh-

sal genişlemeyi hızlandırır ve üçüncü gözü uyandırır; taşıdığı sorumlulukları hafifletmeye, hafıza ve iletişimi güçlendirmeye yardım eder.

Gömülü korkuları uyandırabilir, sorunun kökünü bulabilir, eski sıkışıklıkları çözenize yardım edebilir. Çocuklarda davranış sorunlarının, yetişkinlerde akılsal ve duygusal karmaşanın tedavisinde etkili olabilir. Gerilimi çözebilir, yaşamda bir yön ve duruluk duygusu verebilir, iyileşme ve yenilenme yolundan gitmeyi yüreklendirebilir.

Çivit mavisi kanı arındırır, aşırı kanamayı azaltır, koku duygusunu güçlendirir ve ağrı kesici özellikler gösterebilir. Apandisit, astım, bronşit, katarakt ve başka göz sorunları, işitme güçlükleri, akciğer ve boğaz sorunları, burun kanaması, sinüzit, yüz felci, zatürre, bel ağrısı, kemik sorunları, siyatik, migren, aşırı aktif tiroit, uykusuzluk, cilt hastalıkları ve iltihapların tedavisinde yardımcıdır.

Gri

Bedeninizi taramayı öğreniyorsanız gri işe yarar bir renktir. Bedeninizde ya da auranızdaki tıkanıklıkları bulmanızı sağlayabilir.

Gri aynı zamanda başka birinin akılsal, duygusal ve fiziksel durumuyla ilgili bilgi sunabilir, kendinizi umutsuz hissettiğiniz güç durumların üstesinden gelebilmek için alternatif bakış açıları sunabilir.

Çok fazla gri sizi cansızlaştırır, tüketir ve duygusal olarak boşaltır.

Gümüş

Gümüş huzur ve kararlılığın rengidir. Gerginliği çözer, dinginlik getirir ve farkındalığı genişletir. Gümüş rengi iyileşme sürecini güçlendirir, bedendeki hastalık ve yoğunluk-

ları çözüp kan ve dokulardaki toksinleri temizleyerek arınmaya katkıda bulunur. Gümüş böbreklerin iyileşmesine ve hormon dengesine yardımcıdır; bu rengin ayrıca duruluk, koruma ve temel sağladığı da bilinir.

Çok fazla gümüş sizi sıkışık, cansız ve duygusal açıdan elverişsiz yapabilir.

Kahverengi

Kahverengi toprağın, kış uykusunun, bakımın ve kararlılığın rengidir. Doğayla, hayvansal bilgelikle ve evrensel bilinçle bağlantı kurmamızı sağlar. Sağlıklı sınırlar çekmeye ve dengeli bakış açısı kazanmaya da yardımcıdır. Enerji ve yaratıcılığınızı canlandırmak için doğanın iyileştirici özelliklerine bağlantı kurarken kullanın bu rengi.

Kahverengi korur, destekler ve biçimlendirir. Mantığa erişim sağlar, bolluk, güvenilirlik, gıda ve direnç verir. Kahverengi işlevsellik, sabır, akılsal denge ve güvenlikte yardımcı olabilir ve hem düşünme gücünü hem de sabrı artırır. Fiziksel düzeyde kahverengi bağırsakları temizler ve yenilenme duygusu verir.

Kahverengiyle çalışmanın en iyi yolu ya bahçede çalışmak ya da parka gidip ağaçlar ve doğayla bağlantı kurmaktır. Aşırı kahverengi yavanlık, değişim ve dönüşüm korkusu ve duyguları dile getirme çekingenliği yaratabilir.

Kırmızı

Kırmızı sınırsız enerji, ısı, canlılık ve güç barındırır. Coşku, tutku, tensellik, cesaret, iyimserlik, motivasyon ve başarının rengidir. Para, yeni olanaklar ve zenginlik çeker yaşamınıza kırmızı. Ayrıca yaratıcılığınızı uyandırır, amaçlarınızı gerçekleştirmeye yardım eder.

Kan rahatsızlıklarının tedavisinde ve dolaşımın geliştiri-

rilmesinde güçlü bir iyileştirici araç olarak kırmızıyı kullanın. Hastalıkların tedavisinde, yaraların kurutulmasında, soğuk yerlerin ısıtılmasında ve ağır kesici olarak da kullanılmıştır. Kırmızı adrenalin salgılanmasında yardımcıdır ve hem akılsal hem de bedensel enerjiyi artırır. Bu yüzden depresyon, çaresizlik, sıkışmışlık ve hareketsizliğe yardımcıdır. Zehirli enerjiler, düşünceler ve duyguları bedeninizden temizlemek için bu rengi arındırıcı olarak kullanın.

Kırmızı, kilo vermeye, cinsel gücü arttırmaya, bedeninizi yenilemeye ve fiziksel canlılığı geri kazanmaya yardım eder. Temel sağlar, hem güçlü bir aidiyet ve benlik duygusu verir hem de başarı getirir. Yalnızsanız kırmızı bir sevgili bulmanıza yardımcı olabilir. Utangaç insanların kabuklarından çıkmalarını, daha özgüvenli olmalarını destekler.

Ateş, büyüme, heyecan, tehlike ve yok etmeyi simgeleyen kırmızı bir güç duygusu verir. Duyusal sinir sistemini çalıştırır ve koku, tat, görme, işitme ve dokunma eksikliği çekenlere yararlıdır. Sinirleri canlandırır ve kana hemoglobin üretir. Kırmızı rengin yarattığı ısı sertleşmiş kasları gevşetmekte, bedendeki mukus ve tıkanıkları çözmekte bire birdir.

Anemi, bronşit, üşütme (ateşsiz), kabızlık, cansızlık, zatürre, üreme sorunları, verem ve felcin tedavisine yardımcı olabilir.

Yüksek tansiyon, ateş, gerginlik, duygusal rahatsızlık ya da kaygı gibi sıkıntılarınız varsa kırmızıyla çalışmanız önerilmez, çünkü bu renk sizi sarsıp öfkeli edebilir.

Çok fazla kırmızı kişiyi kaygılı, düşüncesiz, hassas ve saldırgan yapabilir. En iyi sonuç için kırmızı ışık demetlerini turuncu ve mavi demetlerle kullanmak önerilir.

Leylak

Açık lavanta, leylak rengi sizi sezgilerinize bağlar, esinlenmenizi sağlar ve manevi farkındalığınızı genişletir. Leylak

ağır, yoğun enerjilerden kurtulmanıza ve aydınlanmanıza yardımcıdır.

Yumuşaklık, kibarlık ve hoşgörü rengi olan leylak bir huzur ve dinginlik duygusu yaratır. Göz ve kulak sorunlarının giderilmesine yardımcıdır, belleği ve yoğunlaşma gücünü geliştirir, sıkışıklıkları temizler, zorlu durumlarda yeni sezgiler verir. Ayrıca kalp kırıklığından sonra kalbin açılmasında yardımcıdır.

Çok fazla leylak rengi sizi fiziksel gerçeklikten koparabilir, başınızı döndürüp duygusallaştırarak zaman duygunuza zarar verebilir.

Mavi

Mavi akli yatıştırarak bir huzur ve dinginlik duygusu yaratır. Bu renk sınırları yatıştırır, iltihabı yok eder ve auranızı arındırır. İnsanları gerçekliklerine ve Kutsallık ile bağlantıya götürebilir.

Bedeninizi akılsal olarak mavi ışık demetlerine daldırmak sizi yoğun enerjilerden korur ve merkezinize geri getirir. Sabır, inanç, kabullenme, bağışlama ve bağımsızlığın rengidir mavi. Serinlemek, sakinleşmek, yeniden oluşturmak ve korumak için bire birdir.

Fiziksel olarak mavi deri sorunlarının arındırılması ve temizlenmesine, iltihaplanmış ya da aşırı çalışan kanın normale döndürülmesine yardımcıdır. Mavi aynı zamanda gergin, aşırı heyecanlı kişiler üzerinde sakinleştirici etki yapar; çekingen bir insanı saklandığı yerden çıkarabilir. Antiseptik özellikler barındıran mavi yanıkları iyileştirir, kanamayı durdurur ve ateş düşürür. Aynı zamanda sinir rahatsızlıklarını yatıştırır, metabolizmayı hızlandırır ve canlandırır.

Belleğinizi geliştirmek, duygusal acıdan kurtulmak ve bilgeliğinizle bağlantı kurmak için mavi tonlar giyin. Bu renk ayrıca iletişim becerilerinizi geliştirmeye, korkuyu çözmeye ve size konuşma özgüveni kazandırmaya yardımcı ola-

bilir. Kaşıntı, katarakt, glakom, huzursuz bağırsak, yanık, ishal, sara, isteri, larenjit, adet sancıları, yürek çarpıntısı, yüksek tansiyon, baş ağrısı, romatizma, sarsıntı, diş ve boğaz sorunları, ülserler, varisler ve güneş çarpması gibi rahatsızlıkların tedavisinde maviyi kullanın.

Çok fazla mavi sizi soğuk, yorgun, depresif ve üzgün yapabilir. Dolaşım sistemi sorunları, göğüs enfeksiyonu, astım, üşütme, hiperventilasyon, felç sıkıntılarınız varsa ya da kilo vermek istiyorsanız maviyi azaltın.

Menekşe

Menekşe rengi sinir sistemini yeniler; uykusuzluk, ruhsal rahatsızlıkla, fiziksel hastalıklar ve beyin sakatlanmalarının giderilmesine yardımcıdır; sezgileri harekete geçirir, yaratıcılığı açar ve psişik farkındalığı yükseltir. Karmayı çözmeye ve geçmişte sizi etkileyen sorunlardan özgür kalmaya yardımcı olabilir. İyileşme sürecinde menekşe rengini kullanmak kendinize ve çevrenizdekilere değer vermenizde yardımcıdır. Manevi farkındalığa açık olanlar çoğunlukla bu renge çekilirler.

Fiziksel düzeyde menekşe sara, göz sakatlanmaları, böbrek sorunları, nevralji, romatizma, siyatik ve tümörlerin tedavisinde yardımcıdır. Menekşe aynı zamanda kemik gelişimine katkıda bulunur, dalağı çalıştırır, kanı arındırır ve öfkeyi yatıştırır. Etkisi enerjileri dengeler ve hücreleri yeniden düzenler.

Çok fazla menekşe sorumsuzluk, kendini beğenmişlik, güvenilmezlik ve değişken davranışlarla ilişkilendirilir.

Mor

Mor akılsal kompleksleri çözer ve liderlik niteliklerini ortaya çıkarır. Akıl, beden ve ruh arasında bağlantı yaratıp

yaşamınıza umut ve başarı katar. Mör görme, işitme ve koku duyunuza yardımcı olduğu gibi olumsuzluk ve rahatsızlıkları da çözer.

Bağıışıklık sistemini güçlendirip iyileşme sürecine katkıda bulunur. Döküntü, romatizma, tansiyon ve kemik, böbrek, akciğer ve mide rahatsızlıklarının tedavisinde yardımcıdır. Tansiyonu düşürmeye, kalp çarpıntılarını yatıştırmaya yardımcıdır ve iltihap, sarsıntı, kısırlık tedavilerinde yarar sağlayabilir.

Ancak çok fazla mora maruz kalmak kişiyi gerçeklerden koparıp çöküntüye uğratabilir. Hiçbir değişim olmaksızın çember çiziyormuş gibi hissedebilirsiniz. Mora aşırı maruz kalmanın tedavisi altın rengidir.

Pembe

Pembe koşulsuz sevginin enerjisidir. Duygusal sorunları çözme, kendini kabullenme ve dinginlik getirme gibi eşsiz özellikleriyle kalbi açarak iyileştirir. Uykusuzluk ve kâbus sorunlarının çözümünde de yardımcıdır.

Pembe şefkatin, sıcaklığın, dostluğun, kibarlığın, minnetin, cömertliğin ve gıdanın rengidir. Kaygı, gerginlik ve olumsuzluğu giderip yerine sevgi koyar. Yatıştıran, onaran ve iyileştiren pembe sabrı ve anlayışı geliştirir.

Ebeveynler, çocuklar ve sevgililerle sorunlu ilişkileri düzeltmek için pembeyi kullanın. Öz saygı yoksunluğu, yalnızlık ve üzüntü çekenlere de yardımcıdır. Eski dokuların giderilmesini sağlayan pembe orta yaş krizinin hafifletilmesinde de etkilidir. Kaslarınızın gevşemesinde, ayrıca rahatsızlık, öfke ve korkunun çözümlenmesinde bire birdir.

Pembe, sezgilerinizi eyleme geçirir ve hem kadınsı enerjiniz hem de manevi güzelliğinizle bağlantı kurmanızı sağlar. İnsanları ve ilişkileri çeken bir mıknatıs işlevi görür.

Bu renk aynı zamanda anjina, kalp krizi gibi sorunların ve sevgisizlik, duygusal dengesizlik, sindirim sorunları, kay-

gı, travma, sarsıntı, gerginlik ve orta yaş krizinin iyileştirilmesinde de yardımcıdır. Romatizma, bilek sorunları; el, diz, ayak bileği ve ayak rahatsızlıkları; kilo sorunları, paranoya, suistimal, depresyon ve bitkinliği de iyileştirir. Duygusal yemek yeme, kalp kırıklığı, keder ve yitirmeye de yardımcıdır. Pembenin gücüyle her şey çözülür.

Çok fazla pembe duygusallık, budalalık, birini denetleme arzusu ve aşırı duygusallık eğilimine yol açabilir.

Sarı

Parlak, güneşli, neşeli, eğlenceli, bol, verimli ve tazeleyici sarı zekânın rengidir ve akılsal uyarım için kullanılır. Beyni besleyip daha çabuk ve açık düşünmenizi sağlayabilir. Karar vermek için bire birdir; belleği, kendini ifadeyi ve yaratıcılığı güçlendirir. Yazma, okuma, görüşme, ders çalışma, sınavlar için berrak yoğunlaşma sağlayabileceği gibi önemli bilgileri saklamanıza yardım edecek yeni fikirler sunabilir.

Sarı renk geçmişin olumsuz dokularından kurtulmanıza, karamsarlığı çözmeye ve öz saygınızı arttırmanıza yardım edebilir; derine işlemiş sorunları görüp çözmeye sağlar.

Bırakın sarı renk yaşamınıza mutluluk, kendini yenileme, eğlence, kahkaha ve iç güç getirsin. Gerginliği azaltma ve sinir yıpranmasını giderme özelliğinden de yararlanın.

Sarı hasarlı hücrelerin onarımına yardım edebilir ve sinirlerin yeniden oluşumunda çok etkilidir. Kanı arındırır, atıkları uzaklaştırır ve lenfatik sistemi uyarır. İltihabı yatıştırır, tıkanıklıkları ve mukusları temizler, kilo kaybına ve selülitlerin giderilmesine yardımcı olur.

Ayrıca diyabet, romatizma, anoreksi, egzema, felç, hazımsızlık, kabız, menopoz ateş basmaları, adet sancuları ve kulak, cilt, böbrek, karaciğer, pankreas, safra kesesi, hormon, dalak sorunlarını da tedavi eder. Ayrıca bağırsakların ve karaciğerin temizliğinde çok etkilidir, solucan ve parazitlerin

giderilmesine yardımcı olur. Sarı ışığı almanın en iyi solu güneş, çiçekler ve yiyeceklerdir.

Sarıyı dikkatli kullanın; çok fazla sarı aşırı uyarı, bitkinlik ve depresyona yol açabilir.

Siklamen

Siklamen en derin içsel bilgeliğin rengidir; gerçeği, duruluğu ve inancı esinler. Siklamen ayrıca yaşam coşkunuza uyandırır ve sizi yüksek manevi rehberler, melekler, tanrıçalar ve azizler alemiyle bağlantıya geçirir. Kendinizi keşfetme ve manevi doyum yolculuğunda yardımcınızdır.

Duygularınızla bağlantı kurup daha derin bir zindelik duygusu oluşturmanızı sağlar. Düşlerinizi gerçekleştirmenize de yardım eder. Çatışmalı durumlara huzur getirir ve insanları anlaştırır. Örgütlenme yeteneğini geliştirmek için çok iyi bir renktir.

Çok fazla siklamen sizi sıkıştırabilir; şimdikiyi yaşatmak yerine geçmişte her şeyin ne kadar iyi olduğunu düşündürtebilir.

Siyah

Siyah koruma, güç ve kaçışın rengidir. Disiplin, ısrar ve saygıyla bağlantılıdır. Yeni deneyimlere açılan bir kapıdır; güç ve kararlılık sınavıdır. Birçok kişi bilgelik kazanmak ve öteki tarafa geçmek için ruhun karanlık gecesini yaşar. Gençler siyahı isyan, denetimi ele geçirme ve bağımsızlık için kullanabilir.

Siyah eskiyi çözüp bırakmanızı ve yeniyi kucak açmanızı sağlayabilir. Ama çok fazla siyah bedeninizi zayıflatır, enerjinizi tüketir, karamsarlık ve kasvet yaratır. Ayrıca ilerlemenizi durdurup sizi sınırlı bir yere sıkıştırabilir.

Auranız ya da enerji alanınızdaki siyah lekeler hasta,

güçsüz, yalnız olduğunuz ya da bir kurban gibi hissettiğiniz anlamına gelebilir. Olumsuzluk ve mutsuzluk yaratır.

Amaçlarınıza özgüvenle erişmek için siyahı başka renklerle birleştirin.

Turkuvaz

Turkuvaz sizi duygularınız ve sezgilerinizle bağlantıya geçirir. Özgüven kurar, iletişimlerinizi geliştirir ve yüreğinizi uyandırıp yaşamdaki amacınızı keşfetmenize yardım etme özelliğiyle duygudaşlığı harekete geçirir.

Eski bilgelikleri size sunar ve iç uzmanlığınızla bağlantı kurduğunuz duygusu verir. İlişki sorunlarını çözmekte yararlıdır ve önemli kararlar verirken gereken duruluğu sağlar. Turkuvaz kendinizi baltalayan düşüncelerle duyguları çözmenize ve güç durumlarında huzur bulmanıza yardım edebilir.

Fiziksel düzeyde turkuvaz, boğaz ve göğüs bölgesiyle ilgili sorunların çözümünde işe yarayabilir. Sınırları yatıştırır, gerginliği çözer, duygusal sarsıntıyı iyileştirir. Turkuvaz ayrıca ateş, nevralji ve kaşıntı, yara gibi cilt sorunlarında etkilidir. Derinin oluşumunu ve iyileşmesini hızlandıran, cilt oluşturucu bir renktir.

Turkuvazın aşırı kullanımı soğukluk, aldırmaçlık ve şefkat yoksunluğu yaratabilir.

Turuncu

III. Bölümde gördüğünüz gibi turuncu sağlıksız duyguların iyileştirilmesi için önerilen tedavilerin çoğunda kullanılıyor; çünkü bu rengin bütün duyguları temizlenmek üzere yüzeye çıkarmak gibi bir özelliği var ve bir yığın sorunun iyileştirilmesinde önemli bir rol oynuyor. Turuncu aynı zamanda korku, yalnızlık ve depresyonun tedavisinde de kullanılabilir. Bağışıklık ve canlılığı geliştirdiği gibi cinsel ve ya-

raticı enerjiyi de uyandırır. Turuncu sıcaklık ve zenginliği simgeler; iyimserlik, coşku, cesaret, kararlılık ve doğallık duyguları yaratır.

Turuncu sevgi vermeyi ve almayı öğreterek insanların ilişkilere kavuşmasına yardımcı olur. Kişiyi bilgelik ve sezgileriyle bağlantıya geçirerek neşe ve kahkaha deneyimlerine eriştirir. Yitirme, keder ve sarsıntının üstesinden gelmeye yardımcıdır. Hareket ve değişim rengi olarak nabızı tetikleyip arttırır.

Turuncu ışık demetlerine yoğun eğilim, kişiyi şimdiki yaşamaktan ya da ilerlemekten alıkoyan bir sarsıntı ya da travmayı işaret edebilir. Turuncunun eski duyguları canlandırıp iyileşmek üzere yüzeye çıkarma özelliği vardır.

Sindirim, adrenal ve böbrek sorunlarının çözümüne yardımcıdır; turuncu ışık demetleri dalağı, pankreası güçlendirir ve solunum sisteminin oksijen işlemesine yardımcıdır. Turuncu aynı zamanda eklemlere hareketliliği geri kazandırır, kas spazmlarını giderir ve akciğerleri güçlendirir.

Astım, bronşit, üşütme, iltihap, romatizma, safra taşı, gut, akciğer sorunları, akılsal bitkinlik, tümörler ve salgı bezleriyle böbrek hastalıklarının tedavisinde turuncuyu kullanın. İştahı arttırır; anoreksi, bağırsak sorunları, ruhsal çöküntüler, depresyon, suistimal ve hem duygusal hem de akılsal felç durumlarında yardımcı olabilir. Turuncu hormonları dengeler ve üreme sorunlarının çözümüne, bedenin iyileşmesine katkıda bulunur.

Çok fazla turuncu kaygı yaratabilir, korku ve endişeyi yoğunlaştırır ve sizi geçmişe sıkıştırır.

Yeşil

Bu renk korkunun üstesinden gelmeye yardımcıdır; bedeni yatıştırır, öfke ve bunaltıyı çözer. Geçmiş sorunlarla uğraşıyorsanız yeşili kullanarak herhangi bir duruma uyum getirebilirsiniz. Aynı zamanda bilgece kararlar almanıza da yardımcıdır.

Yeşil ilişkilerdeki saldırganlığın giderilmesine ve kırık kalplerin onarılmasına yardım eder. Olumsuz dokular ve inançların çözülmesini, kendinizi dengelemenizi ve gergin durumlardaki sarsıntının giderilmesini sağlar. Sakinleşmek, meditasyon yapmak ve iyileşmek istiyorsanız yeşille enerjinizi tazeleyebilirsiniz.

Umut verir, öz saygıyı arttırır, para ve bolluğu üzerine çeker. Verimlilik, doğruluk, gençlik, masumluk ve iyileşmenin rengidir; ayrıca afrodisyak etkisi yapar ve cinsel enerjiyi tetikler.

Yeşille kanınızı arındırın ve sağlığınıza geri kazanın; bu rengin bakteri giderici nitelikleri vardır. Sinir sistemini, kalbi, timusu, akciğerleri, karaciğeri canlandırabilir; kırık kemiklerin gelişimini hızlandırıp kas oluşumuna ve doku onarımına katkıda bulunabilir. Ayrıca yeşil klostrofobi, agorafobi, sinirlilik, baş ağrısı, yüksek tansiyon, tikler, kekeleme, anjina, sırt sorunları, astım, kulunç, bitkinlik, uykusuzluk, saman nezlesi, kalp sorunları, larenjit, ülserler ve cinsel hastalıkların tedavisinde kullanılabilir.

Öte yandan yeşil, kıskançlık, imrenme ve boş inançlarla ilişkilendirilmiştir.

V

BEDENSEL SİSTEMLERİNİZİN
GİZLİ DİLİ

Bedensel sistemlerimiz bize güç, özgüven, sevgi, şefkat, bağışlama ve çok daha fazlasıyla ilgili dersler verir. Bu bölümde bedeninizin değişik sistemlerini ve onların işlevlerini öğreneceksiniz. Ayrıca her bir sistemin bozulmasına yol açan düşüncelerle duyguları da keşfedeceksiniz.

Renkleri kullanarak, duygusal arınma yaparak ve düşünme biçiminizi değiştirerek herhangi bir sistemi tümünden iyileştirebilirsiniz. Ya da her bir sistemin belli bölümlerine odaklanarak kitabın 1. bölümünde yer alan tedavileri uygulayabilirsiniz.

Bedenimizi ve onun belli başlı bileşenlerini ne kadar iyi anlarsak sağlık ve dengeye kavuşmak için o kadar çok araç gerecimiz olur. İyileşme süreci bizleri, kendimizi keşfetmenin pek çok aşaması ve katmanından geçirir. Bazen değişim çabucak olur, bazen sıkışmışlık, bunaltı ve kargaşa yaşayabiliriz. İyileşme pek çok düzlemde gerçekleşir – fiziksel, akılsal, duygusal ve enerjisel. Sabırlı olun ve kendinizin değişik bütün yanlarını keşfedip güçlendirmek için zaman ayırın.

Bağışıklık Sistemi

Bağışıklık sisteminin işlevi virüsleri, bakterileri ve başka yabancı unsurları tanımlayıp ortadan kaldırmaktır.

Sistem lenf düğümleri, immünoglobulin olarak bilinen kan proteinleri, lenfosit adındaki beyaz kan hücreleri, bu hücreleri üreten organlar ve onları taşıyan kandan oluşur.

Kendinizi güvensiz hissettiğinizde, iç çatışma, baskı yaşadığınızda, izin vermek yerine ittiğinizde, yönlendirildiğinizi ya da tehdit edildiğinizi düşündüğünüzde bağışıklık sisteminiz bozulmaya başlar.

Bu noktada içinize odaklanmayı öğrenmeli ve bedeninizin doğal bilgeliğinin size çalışma ve dinlenme zamanlarınızı söylemesine izin vermelisiniz. Kendinize sadık kalmaya yoğunlaşın, kendinizi ve inançlarınızı savunacak cesaretiniz olsun. Çevrenizdekilere hayır demeyi öğrenin, çünkü hep evet demek sağlığınıza zarar verir. Dengeli bir yaşam sürmeyi amaçlayın, başkalarının için kaygılanmadan önce kendi gereksinimlerinizi giderin, arzularınızı doyurun.

Dolaşım Sistemi

Dolaşım sisteminin işlevi, karmaşık damarlar aracılığıyla besinleri ve oksijeni bedendeki tüm sistemlere taşımaktır. Başlıca kalp, damarlar ve lenfatik sistemden oluşur ve bedeninize gerekenleri sağlar.

Öfke, korku, kendinden nefret etme, eleştiri, düş kırıklığı, kalp kırıklığı ve özgüven yitimimine takılıp kaldığınızda dolaşım sistemi bozulmaya başlar.

Bu durumda sevgi almanın ve vermenin üzerinde durmak önemlidir.

Endokrin Sistemi

Endokrin sisteminin işlevi hormonları üretilip kana ulaştırmasıdır. Hormonlar bedenin neredeyse tüm bölümlerini etkileyen ulaklar gibi işlev görür.

Endokrin sistemi duyguların, davranışların, doku işlevlerinin ve metabolizmanın düzenlenmesine önemli bir rol oynar. Gelişimi, cinsel güdüyü artırır, beden ısısını denetler. Ayrıca hasarlı dokuları onarır enerji oluşturur.

Hipofiz, pineal, tiroit, paratiroit ve adrenalin bezleri, hipotalamus, yumurtalıklar, testisler ve pankreastan oluşur.

Kendinizi dengesiz, gergin, duygusal, sıkışık, bunalmış hissettiğinizde ve kafanız karıştığında endokrin sistem bozulmaya başlar.

Bu noktada, size daha dengeli, sağlıklı ve mutlu bir yaşam biçimi olanağı sunan bedeninizin mesajlarını dinlemeye çalışmalısınız.

İskelet Sistemi

İskelet sistemi bedenin temelini oluşturur, onu destekler. Ayrıca öbür bedensel sistemleri dış etkilerden korur.

İskelet sistemi başlıca kemikler, tendonlar, kıkırdaklar ve bağ dokulardan oluşur.

Kendinizi ve çevrenizdekileri sertçe yargıladığınızda ya da ihanet, dargınlık, katılık, sınırlandırma, karamsarlık ve kınamaya duyguları taşıdığınızda iskelet sistemi bozulmaya başlar.

Bu durumda daha esnek, kendi kendine yeten, şefkatli, sorumlu ve güçlü duruma gelme olanağınız var demektir. Bağışlamayı, yeni durumlara yapıcı tavırlarla uyum sağlamayı ve her olayda bir iyi yan görmeyi öğrenmeniz gerekir.

Kas Sistemi

Kas sisteminin işlevi bedene hareket kazandırmaktır. Ayrıca bize güç, esneklik ve destek sağlar.

Bedende üç değişik kas dokusu bulunur: Çizgili kaslar, düz kaslar ve kalp kasları. Kaslar en iyi biçimde çalışmak için enerji, oksijen, glikoz ve başka besinlere gerek duyar. Bu maddeler hücrelere dolaşım sistemiyle taşınır.

Aşırı gerginlik, kaygı, üzüntü ve sorumluluk taşıdığınızda kas sistemi bozulmaya başlar. Aşırı düşünme, öfke, çalışma, korku, güvensizlik ve sınırlı destek de kaslarınızı zayıflatır.

Bu noktada iç gücünüzü geliştirmeli, bir destek ağı yaratmayı, gevşemeyi ve gerginliği gidermeyi öğrenmeli, korkularınızla yüzleşmeyi, duygularınızı dile getirmeyi bilmelisiniz.

Lenfatik Sistem

Lenfatik sistemin işlevi fazla doku sıvılarını gidermektir. Ayrıca bakterileri yok eden bağışıklık ve antikor hücrelerini üretir.

Lenf düğümleri, kanalları, damarları ve dalak, apandisit, bademcikler ile timüs bezinden oluşur.

Kendinizi kırılğan, ürkek, yalnız, sevimsiz ve reddedilmiş hissettiğinizde lenfatik sistem bozulmaya başlar.

Bu durumda cesaret, öz saygı ve liderlik alıştırmaları yapmalısınız. Kendinizi değerli görmeye, sevmeye odaklanmalı; rahatça yaratıcı, canlı ve doğal olabileceğiniz destekleyici bir ortam yaratmaya çalışmalısınız.

Örtü Sistemi

Örtü sisteminin işlevi bedeni dış dünyanın zararlı mad-

deleri ve etkilerine karşı korumak, beslemek, yalıtım ve desteklemektir.

Örtü sistemi deri, saçlar, tırnaklar ve bazı dış salgı bezlerinden oluşur.

Kendinizi kullanılmış, savunmasız, küçük düşmüş, öfkeli, gergin, suçlu, yalıtılmış, yalnız, tetikte hissettiğinizde ve eleştirdiğinizde örtü sistemi bozulmaya başlar.

Bu noktada kendinize inanma, iç dayanıklılık, başkalarına açıklık, güzelliğin değerini bilme ve kendinize bakma üzerinde çalışmalısınız.

Sindirim Sistemi

Sindirim sistemi besinleri parçalayarak tüm bedenin en iyi şekilde çalışması için gereken enerjiyi oluşturur. Ayrıca bedensel atıkları toplayıp sindirilemez lifler olarak dışarı atar. Besinlerin işlenmesi zarar görünce sağlığımız da etkilenir.

Sindirim sistemi başlıca ağız, yutak, mide, ince ve kalın bağırsak, rektum ve anüsten oluşur.

Çözülmemiş öfke, kendini baltalama, korku, kararsızlık, suçluluk, kınama, kıskançlık ve kurbanlık duygularına kapıldığınızda sindirim sistemi zarar görmeye başlar.

Bu durumda kendinizi güçlendirme, değerli görme, yaratıcılık, yüreğinizi ve ruhunuzu besleme, eskilerden kurtulup yenileri getirme alıştırmaları yapmalısınız. Sabır ve hoşgörü üzerinde çalışarak kendinizi sevmeyi ve onurlandırmayı öğrenin.

Sinir Sistemi

Sinir sisteminin işlevi iç ve dış dünyalar arasındaki iletişimi sağlamaktır. Dış bilgiler sinir sisteminin duyu organlarıyla toplanarak beyne aktarılır ve gerekli değişimlerin yapıl-

ması için oradan organlara, dokulara, hücrelere ulaştırılır.

Sinir sisteminin bileşenleri beyin ve omurilik (merkezi sinir sistemi) ve sinirlerdir (periferik sinir sistemi).

İç ve dış çatışmalar, gerginlik, korku, zorlanma, kanama, olumsuzluk ve çöküntü sinir sistemine zarar verir.

Bu noktada gevşemeyi öğrenmeli; iç gücünüzü, bilgeliğinizi, kişisel sorumluluklarınızı ve mizah anlayışınızı geliştirmelisiniz.

Solunum Sistemi

Solunum sisteminin işlevi kana oksijen sağlayarak atık gazları bedenden uzaklaştırmaktır. Oksijeni gerekli yerlere ulaştıran solunum sistemimiz sayesinde enerji üretir, bedenlerimizi kımıldatır ve büyürüz.

Solunum sistemi sinüsler, boğaz, soluk borusu ve akciğerlerden oluşur.

Yalnızlık, değersizlik, nefret, dargınlık, karamsarlık, keder, yargılama ve öfke duyguları taşıdığınızda solunum sistemi bozulmaya başlar.

Bu durumda şefkat, bağışlama, sevgi, umut ve güvenmeyi öğrenmeniz gerekir.

Üreme Sistemi

Üreme sisteminin işlevi üreme, cinsel ilişki, yenilenme ve yaşamdır.

Üreme sistemi erkeklerde testisler, prostat bezi ve penis; kadınlarda yumurtalıklar, rahim, göğüsler ve vajinadan oluşur.

Kendinizi suçlu, utanmış, küçük düşmüş, iğrenmiş, öfkeli, eleştirel hissettiğinizde ve eski ilişkilerden ötürü kurbanlaştırıldığınızı, incitildiğinizi düşündüğünüzde üreme sistemi bozulmaya başlar.

Bu noktada kendinizi sevmeyi ve değerli görmeyi, insanları bağışlamayı, özgüveninizi geliştirmeyi, olumsuz inançlardan kurtulmayı ve tenselliğinizin tadını çıkarmayı öğrenmeniz gerekir.

Üriner Sistem

Üriner sistemin işlevi suyu filtreleme süreçlerinin ardından bedende dolaştırıp çeşitli sistemlere temiz sıvı sağlamaktır. Bedende biriken atıklar hastalık ve ölüme yol açar.

Üriner sistem böbrekler, idrar kanalları ve idrar kesesinden oluşur.

Kendinizi öfkeli, karamsar ve değersiz hissettiğinizde, ayrıca sizde bir şeylerin ters gittiği yönünde derin inançların yanı sıra suçluluk ve korku taşıdığınızda üriner sistem bozulmaya başlar.

Bu durumda eylemlerinizin sorumluluğunu almalı, bağışlamalı, öfkeyi bırakmalı, öz değeriniz üzerinde çalışmalı ve kendinizi sevip saymayı öğrenmelisiniz.

Sonsöz

Beni çevreleyen insanların cesareti, gücü ve iyileşmesinden esinlenerek sevdiğim bir iş yaptığım için her gün minnet duyuyorum.

Kendimi iyileştirebilmekle kalmayıp başkalarının da yaşamlarını değiştirmeye yardım edebildiğimi öğrendiğimde duyduğum sevinci sözcüklerle anlatmam olanaksız. İnsanlar, daha fazla acı çekmek zorunda olmadıklarını – iyileşmek için tek yapmaları gerekenin zaten sahip oldukları araçları kullanmak olduğunu anlayınca deyimim tam anlamıyla gözlerimin önünde mucizeler gerçekleşti.

Yolculuklarım sırasında dünyanın her yerindeki insanların sağlık, mutluluk, huzur, sevgi, bolluk ve özgürlük gibi hep aynı şeyleri istediğini öğrendim. Benim en büyük arzum da sizlerin bunları ve daha fazlasını keşfetmeniz.

Zaten içinizde olağanüstü bir bilgelik var. Tek yapmanız gereken onu dinlemeyi ve izlemeyi öğrenmek. *Bedeninizin Gizli Dili* yaşamınızı nasıl değiştirdi, öğrenmeyi çok isterim. Lütfen deneyimlerinizi bana aktarmaktan çekinmeyin (e-postamı www.Inna-Segal.com adresindeki Internet sayfamda bulabilirsiniz).

Kutsal İyileşme Bilinci içinizde uyansın ve sizi bedeninizin, aklınızın, duygularınız ve ruhunuzun gizemlerini keşfetmeye götürsün.

Şimdilik hoşça kalın.

Love
Inna

