

*“İlk başta çekinerek gittim. Ne olacağını bilmediğim için endişe hissediyordum. Uygulamayı yaparken tarif edemeyeceğim değişik hisler yaşadım. Theta seviyesine çıkacaktım. Orada bir hisler geldi, korkutucu oldu. Geçmişte bir ana götürdü beni. 0-7 yaş dönemimde yaşadığım döneme gittim.” (K8)*

#### 5.9. Uygulama Sonrası Duygular

Uygulama süreci ve etkileri temasının ikinci kategorisi olan uygulama sonrası duygular kategorisi katılımcılar tarafından; rahatlatma hissi, değişim hissetme, huzurlu ve güçlü hissetme, kaygı bozukluğu ve ağlama, karmaşık ve sorgulayıcı hisler, durumun değişmemesi, rahatsızlık hissi ve inancın güçlenmesi olmak üzere 8 kod ile ifade edilmiştir. Katılımcılar bu kategoride yoğun olarak rahatlatma hissi kodu ile ilgili ifadelerde bulunmuşlardır. Katılımcıların çoğunluğu seans sonrası sorgulama yapabildiklerini, zihin ve düşüncelerinde rahatlatma yaşadıklarını ve üstlerinden yük kalktığını hissettiklerini ifade etmişlerdir. K9 ve K23 kodlu katılımcıların rahatlatma hissi kodu ile ilgili ifadesi şöyledir:

*“Rahatlatma elbette oldu. Bir nevi psikolojik destek gibi, rahatlatmanın ne kadar sürmesi ise kişinin bakış açısına bağlı olarak değişmekte. Ben o seanstan sonra daha rahat hissettim ve bunu devam ettirmenin farkındalığını kazandım.” (K9)*

*“İlk önce biraz bir çekingenlik oldu ama daha sonra aşırı bir rahatlatma oldu. Sanki cennet gibi bir yerdeydim ve yaklaşık 7 yıldır da o cennetin içindeyim.” (K23)*

Uygulama sonrası duygular kategorisinde çoğunlukla ifade edilen diğer kod değişim hissetme kodudur. Katılımcılar seans sonrası kendilerinde bazı değişimler yaşadıklarını ifade etmişlerdir. K7 ve K10 kodlu katılımcıların konu ile ilgili ifadeleri şöyledir:

*“Neden daha önce karşılaşmadım dedim. Bu yükü neden yaşadım. Geçmişimle karşı karşıya geldim. Ben kendimi yönlendiremiyorum ama o kişi beni yönlendirebilir. Daha olumlu daha başka bir gözle yaklaşabiliyorum olaylara. Benim yaşamıma ek bir destek oldu. Buradan da kendim için bir şeyler yapabilirim dedim.” (K7)*

*“Access bars bakış açılarımı değiştirdi. Olumsuz düşünce ve cümlelerim değişti. Karamsarlığım bitti.” (K10)*

Uygulama sonrası duygular kategorisinde çoğunlukla ifade edilen diğer kod huzurlu ve güçlü hissetme kodudur. Katılımcılar seans sonrasında rahatlatma ile birlikte mutlu ve huzurlu hissettiklerini, daha bilinçli olarak güçlü hissettiklerini ifade etmişlerdir. K9 ve K21 kodlu katılımcıların huzurlu ve güçlü hissetme kodu ile ilgili ifadeleri şöyledir:

*“Hayatımda yaşadığım olaylara bakışım değişti. Daha bilinçli, daha farkındalıklı hissettim.” (K9)*