Merhabalar,

Ben Tevfik Şendöl,

''Sağlıklı beden ve zihin .Olumlu düşünce,duygu ve davranış bütünlüğü içinde bir yaşam için 21 gün sabah ve akşam derin ve sakin nefes alma '' çalışmasının birincisine hoş geldiniz.

Bu çalışmayla kendinize yatırım yapmış olacaksınız.

Bu çalışmayı kendiniz adına yapacaksınız.

Unutmayın ki ''Kendinize değer verdiğiniz kadarsınız.''

Gözlerinizi kapayıp,muhteşem bir deniz kenarında plajda olduğunuzu hayel edeceksiniz.Aşağıdaki uygulamayı sesinizle kayıt edebilirsiniz.Her cep telefonunda ses kayıtı yapma olanağı vardır.

Kendinizi tanıma yolculuğuna hoş geldiniz:

-Burnumdan derin nefes alıyor ve ağzımdan sakince veriyorum.

-Burnumdan derin nefes alıyor ve ağzımdan sakince veriyorum.

-Burnumdan derin nefes alıyor ve ağzımdan sakince veriyorum.

-Gözlerimi kapatıyorum.

-Burnumdan derin nefes alıyor ve ağzımdan sakince verirken '' sakin ve huzur doluyum'' diyorum.

-Burnumdan derin nefes alıyor ve sakince nefes verirken kendimi ''masmavi gökyüzünde pırıl pırıl pırıldayan güneşin altında, benbeyaz kumsalı,beyaz yeşil ve mavi renk denizi olan Çeşme Ilıca sahilinde '' olduğumu hayel ediyorum.

-Burnumdan derin nefes alıyor ve ağzımdan sakince veriyorum.

-Benbeyaz kumsal'dan beyaz, yeşil ve mavi denize doğru yürürken ''sakin ve huzur doluyum ''diyorum.

-Burnumdan derin nefes alıyor ve ağzımdan sakince veriyorum.

-Denizin dalgaları hafifçe Benbeyaz Kumsala vuruyor.Denizin içine girdiğimde suyun sıcaklığını ayaklarımda hissediyorum.Ayaklarımın altındaki kumlar, deniz dalgalandıkça hareket ediyor ve ayaklarımın altını adeta Masaj yapıyor.

-Burnumdan derin nefes alıyor ve ağzımdan sakince verirken

''Sakin ve huzur doluyum ''diyorum.

Harika denizin sularına kendimi bırakıyorum.

Gözlerimi açtığımda yanımda küçük bir çocuğun olduğunu görüyorum.Bu çocuğa dikkatli baktığımda benim çocukluğum olduğumu görüyorum.

Elinden tutup kumsaldan yeşil çimenlerin olduğu yerde bulunan çınar ağcın gövdesine yaslanıyoruz.

Küçük (isminiz neyse )Tevfik'e ''bugüne kadar sana zaman ayırmadığım için senden özür diliyorum. seni çok seviyorum. Bundan sonra biriz ve hep birlikteyiz ''diyorum.

-Ilık bir rüzgar esiyor. Ağaçtan düşen bir yaprak omuzuma konuyor. Bütün vücudum gevşiyor ve

burnumdan derin nefes alıyor ve sakince nefes verirken

''Kendimi tümüyle olduğum gibi kabul ediyor ve seviyorum' 'diyorum.

Derin nefes alıyor ve sakince veriyorum.

Gözlerimi açıyorum ve ''Kendimi tümüyle olduğum gibi kabul ediyor ve seviyorum''diyerek

Sağlıklı bir beden ve zihin.Olumlu düşünce,duygu ve davranış bütünlüğü içinde bir yaşam için 21 gün sabah ve akşam derin ve sakin nefes alma çalışmasına son veriyorum.

Unutmayın ki ''Kendinize verdiğiniz değer kadar değer görürsünüz. ''

Kaynak: Bülent Gardiyanoğlu

Esra Özdemir