

POZİTİF ENERJİ EĞİTİCİ EĞİTİMİ ENERJİ EĞİTMENLİĞİ

Pozitif temelli enerjilerle şimdiye kadar yaşamınıza birçok farklı bakış açısı kattık. Hayatınızın daha pozitif, daha dengeli olmasını hedeflerimizin arasında tuttuk. Şimdiye sırada pozitif enerji frekanslarını kendinize ve çevrenize aktarma noktasında rehber olmak ışıık olmak var. Kişisel gelişim dersleri arasında öncü olan akademimiz sizlerin pozitif enerji eğiticiiliği konusunda tam donanıma sahip olabilmeniz için gerekli tüm detaylarla dolu güçlü akreditasyonu ile yeni eğitimimiz sizlerle.

Pozitif bir alan oluşturmak ve bunu paylaşabilmek kendinizin en iyi versiyonu ile tanışmak ve aktarımlarınızı profesyonelce yapmak için doğru adrestesiniz. Bir şeyi olmak ile yapmak arasında ciddi enerji farkı vardır. Eğer amacınız gerçek bir pozitif enerji eğiticiisi olmak ise ailemize hoş geldiniz. Birlikte mucize pozitif enerjilere...

POZİTİF ENERJİ EĞİTİCİ EĞİTİMİ ENERJİ EĞİTMENLİĞİ İÇERİĞİ

Programımız Global Gold Master Trainer eğitmenimiz tarafından sizler için özel olarak hazırlanmıştır.

Videolarda doğrudan pozitif frekans aktarımları bulunmaktadır. Nümoroloji sayı dizisine ve sizlerin frekansına uygun sayıda 41 adettir.

POZİTİF ENERJİ EĞİTİMİ PDF İÇERİĞİ

Enerji eğitimi programları diğer anlatım ağırlıklı eğitim programları gibi değildir. Bu sebeple videolarda kendinize bireysel notlar alabilirsiniz. Pdf kendinize ipucu niteliğinde kullanmak daha kapsamlı bir bakış açısı ile eğitim almanızı destekler. Enerji yazılı aktarımda hissedilmesi ile video da ya da canlı yayında aynı değildir. Bu sebeple videoları izlemeniz canlı yayınlara katılmanız önemlidir.

Pozitif Enerji Eğitimi İçeriği

- Pozitif enerji nedir?
- Pozitif enerjinin faydaları
- Pozitif enerji eğitici olmak için dikkat edilmesi gerekenler.
- Enerjisel sıralamaların kavranması
- Pozitif enerjiye uyumlanma
- Pozitif enerji ile arınma frekansı aktarımı
- Çakralar
- Kalp çakrasının eğiticiilikteki önemi ve pozitif enerji aktivasyonu
- Aura ve renkleri
- Nümorolojik enerji yükleme
- Sarkaç ile pozitif enerji geçişleri
- Sezgisel frekans uyumlaması
- Beden negatif bloklarını bulma
- Eğitici meditasyonu
- Odaklanma frekansı yüklenmesi
- Karmik negatif bağların temizlenmesi
- Eğitici için enerjisel koruma

Kimler Katılabilir?

- Bio enerji master seviyeyi tamamlamış ya da eş zamanlı tamamlayacak olanlar.
- Kozmik enerji master seviyeyi tamamlamış ya da eş zamanlı tamamlayacak olanlar.

POZİTİF ENERJİ NEDİR?

Olumlu ve olumsuz her durumda pozitif bir bakış açısı geliştirebilmek yaşamı daha olumlu penceren değerlendirebilmektir. Kişiler daima pozitif olunmalı yanılışına düşmemeli yaşama bilinçli ve gerçekçi bakmalıdır. Ömür boyu daima mutlu olmayı beklemek gerçekçi değildir. Çakra merkezlerine vermiş olduğumuz enerji ile kişilere katkı olmaya çakralarına pozitif anlamda dengeleme yapmayı hedefleriz.

POZİTİF ENERJİNİN FAYDALARI

- Pozitif bakış açısı edinilmesine katkı olur.
- Çakraların dengeye gelmesine katkı olur
- Negatif enerjilerden uzaklaştırır.
- Pozitif durum ve enerjilerle eşleşmeye katkı olur.
- Stresten uzaklaşmaya katkı olur.
- Dinginlik frekansına katkı olur.
- Kendinizi dinlemenize katkı olur.
- Pozitif iletişimi desteklemiş olur.
- Yaşam enerjisini artırır.
- Bolluk frekansını deneyimlemeye katkı olur.

Pozitif enerji ve düşünce şekli kişinin yaşamına pozitif katkı olur. Negatif herhangi bir durum ve enerji içermemektedir. Kişiler yaşamlarının sorumluluğunu almalı hayata karşı gerçekçi bir bakış açısı ile yaklaşmalıdır. Tedaviye yönelik çalışma yapılmamalı, hastalarla hamilelerle 18 yaşın altındakilerle çalışılmamalıdır. Çalışma sırasında temas edilmemelidir.

Pozitif Enerji Eğitici Olmak İçin Dikkat Edilmesi Gerekenler

- Gelişime açık olmak
- Etik kurallara uymak
- Kendimize ve çevremize katkı olmaya çalışmak
- Eğitim programlarını başarı ile tamamlama
- Temel ve master seviye pozitif enerji programlarını tamamlama
- Anlatım ve aktarım alanında yetkin olma vb.

ENERJİSEL SIRALAMA

Her enerji ekolünde belli sıralar vardır. Bizler Sevgi Ötesi Enerji ekolünde temel seviye, master seviye eğitmenlik şeklinde bant eğitimlerde devam etmekte dileyenler kişiler özel programlarla gold ve global seviye olarak da enerji eğitmenliğinin seviyesini yükseltebilir. Önemli olan istikrar ve pozitif bir yaklaşımla hayatınıza pozitif katkı almaya gönüllü olmanızdır.

POZİTİF ENERJİYE UYUMLANMA

- Pozitif enerjiyi rahat hissedebilmek için dik bir pozisyonda ayaklar çapraz olamayacak şekilde oturulur.
- Bedenin rahatlaması için derin burun nefesleri alınır verilir.
- Pozitif enerjiyi daha yoğun hissetmek için çakralara 1-3 dakika arası enerji verilir.
- Elleriniz gökyüzüne dönük şekilde kalınır.
- Bembeyaz enerjiler imgelenir
- Beden komple beyaz enerjilerle sarıldığını hissedene kadar böyle kalınır
- Tüm çakralara ve auraya enerji verdikten sonra eğitmen tarafından dirseklere ve bileklere enerji verilir.

- Sakral akra ve alın çakrasında 2 dakika daha durarak avuç ilerine geçilir.
- Avuç içerisinde 3 dakika kalınır, ellerde enerji hissedilince yavaşça gözler açılır.

Not= Videolarda doğrudan enerjiye uyumlandığınız için notlarla videodaki çalışma aynı olmamaktadır. Orada doğrudan enerjiyi hissedersiniz burada ise enerjiyi anlamaya çalışırız. Uygulamak ve anlamak aynı değildir.

POZİTİF ENERJİ İLE ARINMA FREKANSI AKTARIMI

- Pozitif enerjiyi rahat hissedebilmek için dik bir pozisyonda ayaklar çapraz olamayacak şekilde oturulur.
- Bedenin rahatlaması için derin burun nefesleri alınır verilir.
- Pozitif enerjiyi daha yoğun hissetmek için çakralara 1-3 dakika arası enerji verilir.
- Sağ el tepede sol el gök yüzüne dönük 4-6 dakika kalınır.
- Daha sonra sol el kök çakranın dahada aşağısı Omega'ya yakın tutulur sağ el gökyüzüne dönük 4-6 dk kalınır.
- Beyaz renk enerjiler imgelenir.
- Ayak altından ve göbek deliğinden siyah renk negatifler çıkabilir.
- Bembeyaz oluncaya kadar kalınır
- Haftada 1 gün tekrarlanabilir.

Not= Her arınmada aynı oranda negatif çıkamaz bu sebeple her çalışmada farklı hissetmeniz normaldir. Videoda karşılıklı çalışma yapıldığından ya da

canlı yayınlarda doğrudan enerji aldığınızdan kaynaklı çalışma şekli değişkenlik gösterebilir.

ÇAKRALAR

Bedenimiz üzerinde, çakra adı verilen enerji merkezleri vardır. Çakra, Sanskritçe (eski Hint dili) bir kelimedir. Birçok eski metinde ya da kutsal kitapta değişik isimlerle anlatılır. Sözlük anlamı olarak baktığımızda “tekerlek” veya “çark” anlamındadır. Bu bize, enerjinin spiral dönüşlerini hatırlatmaktadır.

Tekerlek, hayatın döngüsel durumlarının büyük bir sembolüdür. Eski bir kelime olmasına rağmen, çakranın şu anda yeniçağın bir kelimesi olduğunun söylenmesi şaşırtıcıdır.

Çakralar, saklı enerjilerin çalışmaya ağının bir parçasıdır ve gözle görülmeyen enerji, bedenimiz üzerinde, çarka benzeyen delikler halindedir. Geniş ağızları olan, bedene yaklaştıkça daralan, uzun ince hunilere benzerler. Yüksek katlardan gelen enerjileri bedenimize aktarma görevi yaparlar. Bunları, bedenimize gelen enerjilere açılan küçük birer kapı gibi düşünebiliriz.

Her çakra, farklı frekanstaki bir enerjinin giriş kapısıdır. Bu enerji kanalları, insan vücudunda yaşam enerjisini dolaştırır ve enerji akışını dengeler. Ne zaman bu kapılardan birinde tıkanma oluşursa, bedenin enerji alımı güçleşir, işte negatifleşme böyle başlar. Çünkü bedeni besleyen enerji akımı kısıtlanmış olur. Çakralar düzgün çalışmadığı zaman beden, pozitif korumakta zorlanır.

Yaşam enerjisi, çakralar yolu ile bedende dolaşım sağlar. Eğer düzenli bir enerji alışverişi olursa, bilincimiz de daha yüksek bir seviyeye ulaşır.

Vücudumuzdaki ana merkezleri kontrol eden çakraların yedi tanesi çok önemlidir. Beden üzerinde, omurga boyunca yer alırlar.

ÇAKRALARIN İSİMLERİ

- 1- KÖK ÇAKRA
- 2- SAKRAL (PELVİS)ÇAKRA
- 3- MİDE (KARIN)ÇAKRA
- 4- KALP (GGS) ÇAKRA
- 5- BOĞAZ ÇAKRA
- 6- ALIN ÇAKRA
- 7- TEPE ÇAKRA

Sanskritçe bir kelime olan “akra” ark anlamına gelir.

1- KÖK ÇAKRA

Kök akranın yeri omuriliğın aşağısında kuyruk sokumunun omurunda yer alır. Rengi kırmızıdır. Sesi LAM’dır.

Bu dünyadan fiziksel olarak var olma, kök (muladhara) akranın temel ilkesidir ve kabullenme duygusu ile bağılantılıdır. Kundalini enerjisi bu merkezde bulunur. Yaşamsal isteklerinin de temelini oluşturur.

Bu akra bloke olduğunda, aidiyet enerjimizde düşüş görülebilir. Kendimizi kabul görmemiş istenmemiş hissedebiliriz. Hayata karşı yaşam enerjisini etkileyebilir.

2- SAKRAL (PELVİS) ÇAKRA

Pelvis çakra kök çakranın üzerinde, göbek deliğinin 2-3 parmak altında yer alır. Rengi turuncu sesi VAM'dır.

Yaratıcı üreme, pelvis çakranın temel enerji alanıdır. Oluşturma duygusu ile bağlantılıdır. Bu merkez hayat vermek ve hayatı korumak ile bağlantılıdır.

Bu çakra bloke olduğunda, ilham göstermek, girişimde bulunmak, zor olabilir. Hayata karşı isteksizlik enerjisi olabilir.

3- MİDE (KARIN) ÇAKRASI

Karın çakrası göbek deliğimizin 2-3 parmak üzerinde yer alır. Bazı eğitimciler bu bölgeye mide çakrası da demektedir. Rengi sarıdır. Sesi RAM'dır.

Düşüncelerin beden üzerinde etkisi ile ilgili merkezdir. Bu çakra yönetme yetenekleri ile ilişkilidir. Mükemmeliyetçilik bu çakra merkezinin en büyük bloke alanındandır.

Bu çakra bloke olduğunda, değersizlik enerjisi fazla olabilir. Bolluk alanını etkileyebilir. Bolluk çalışmalarında çoğunlukla bu çakra ve sakral çakra ile çalışırız.

4- KALP (GÖĞÜS) ÇAKRA

Göğüs çakrası bazı ekollerde kalp çakrası diyerek de geçmektedir. Yeri kalbe yakın yerde göğsümüzdedir. Rengi yeşildir. Yeşil ile birlikte pembede göğüs çakrası rengi kabul edilir. Sesi YAM'dır.

Bu çakra bloke olduğunda, sevgiyi koşullu alır ve verir. Karşılıksız sevgi vermek anlamında negatif enerjiye düşebilir. Herkes onun önünde birer engelmış gibi görünür. Sevgisizlik hissini çevresine yayabilir. İlişki alanında bloke yaşayabilir. İlişki uyumlamaları kalp çakrası ile yapılır.

5- BOĞAZ ÇAKRASI

Yeri boğazımızdadır. Boyun bölgesinde rahatlıkla çalışabiliriz. Rengi mavidir. Sesi HAM dır.

Bu çakra iletişimin enerji merkezidir. Duygu ve düşüncelerimizi boğaz çakra aracılığı ile ifade ederiz. İfade etmek insanın her alanda kendisini ortaya koyabilmesidir. Duygu ve düşüncelerimizi cesaret ve tüm açıklığı ile boğaz caka aracılığı ile dış dünyaya ifade edebiliriz. Bu çakra aracılığı ile kişi korkularını ve zayıf taraflarını ifade edebilme yeteneğine sahip olarak gerektiğinde hayır diyebilmektedir.

Bu çakra bloke olduğunda, kişi kendini anlaşılmamış ve yetersiz hissedebilir. Seste anlık düşüş sanki boğuk, çatallaşmış bir ton duyulabilir.

6- ALIN ÇAKRASI

Üçüncü göz çakrası olarakta bilinir. Yeri alın bölgesindedir. Rengi laciverte yakın çivit mavisidir. Sesi AUM'dur.

Hafıza merkezidir. Alın çakra bu hayatta ve hayatlarımızda yaşadığımız kayıtların tümünün saklandığı merkezdir. Öğrenme alın çakra merkezi aracılığı ile gerçekleşir. Zihnin dinginliği meditasyon yaparken konsantre olabilmek, denge frekansını deneyimlemek için bu çakramızın dengede olması önemlidir.

Bu çakra bloke olduğunda sezgilerde, bloke gözlemlenebilir. Çevremizi algılamakta zorlanabiliriz. İlahi akışla aramızdaki bağlantıya yön veren çakralardandır. Bloke olduğunda yaşamla aramızdaki enerji bağı kopukmuş gibi hissetmeye sebep olabilir.

7- TEPE ÇAKRA

Taç çakra olarak da bilinir. Bebeklerde bingıldak dediğimiz noktada bulunur. Rengi MOR ve BEYAZ dır. Sesi sessizliktir.

Bu çakra bloke olduğunda, kişiler kendilerini boşlukta hissedebilir. Amaçsız gibi hissedebilir. Yalnızlık hali yaşayabilir.

Meditasyon yapmak bu çakranın dengede kalması için önemlidir. Meditasyon ile kişi kendi sınırlarını kaldırır. Zihin temizlendikçe enerji akımları kuvvetlenir. Mini inzivalar yaparak, dışarıyla tartışma ya da kargaşa halinde olmaktansa kendimize yönelmek bu çakranın dengesi için önemlidir.

ÇAKRALARIN DENGELENMESİ VE AÇILMASI

Çakralar pek çok farklı nedenle bloke olabilirler. Çakraları dengelemek ve açmak için birçok farklı yöntem uygulanabilir. Bunlardan bazıları ses titreşimi, renklerle çalışmak, meditasyon, nefes egzersizleri gibi farklı teknikleri olabilir. Çakra merkezlerini açmak ve dengelemek için bu tekniklerden yapınıza en uygun olanlarını veya tümünü deneyebilirsiniz

SES TİTREŞİMİ İLE ÇAKRA DENGELEME VE AÇMA

Her çakranın kendine özgü sesi vardır. Gözleriniz kapalı o sese odaklanarak kulağınız duyacak şekilde sesi söylemeniz o sese ait çakranın titreşmesine açılmasına ve dengelenmesine yardımcı olur. Tek bir çakraya da çalışabilirsiniz. Bio enerjide tüm çakralara sıra ile çalışılması daha fazla pozitif katkı oluşturur.

1- KÖK ÇAKRA SESİ **LAM**

2- PELVİS ÇAKRA **VAM**

3- KARIN ÇAKRA **RAM**

4- GÖĞÜS ÇAKRA **YAM**

5- BOĞAZ ÇAKRA **HAM**

6- ALIN ÇAKRA **AUM**

7- TEPE ÇAKRA **SESSİZLİK**

RENKLER İLE ÇAKRA DENGELEME VE AÇMA

Her çakranın kendine ait rengi vardır. Bu renkleri giymek, bu renklere sahip olan gıdaları meyveleri tüketmek, bu renkleri gün içinde izlemek ya da gözlerimiz kapalı meditasyon yaparken bu renkleri imgelemek çakralarımızın dengelenmesi ve açılmasına destek olur. Bio enerjide sıra ile tüm çakralara çalışmanızı öneriyoruz. Tek çakraya da çalışabilirsiniz.

- 1- KÖK ÇAKRA **KIRMIZI**
- 2- PELVİS ÇAKRA **TURUNCU**
- 3- KARIN ÇAKRA **SARI**
- 4- GÖĞÜS ÇAKRA **YEŞİL PEMBE**
- 5- BOĞAZ ÇAKRA **MAVİ**
- 6- ALIN ÇAKRA **CİVİT MAVİSİ LACİVERT**
- 7- TEPE ÇAKRA **MOR BEYAZ**

KALP ÇAKRASI EĞİTMENLİK FREKANSI YÜKLEMESİ

- Pozitif enerjiyi rahat hissedebilmek için dik bir pozisyonda ayaklar çapraz olamayacak şekilde oturulur.
- Bedenin rahatlaması için derin burun nefesleri alınır verilir.
- Pozitif enerjiyi daha yoğun hissetmek için çakralara 1-3 dakika arası enerji verilir.
- Sol el kalp çakrasında sağ el gökyüzüne dönük 5-8 dakika kalınır.
- Daha sonra sağ el sakral çakraya yakın tutulur. 2 el bedene yakın 2-3 dakika kalınır.
- Yeşil pembe ve beyaz renklerin kalp çakramızı temizlediği imgelenir.
- Derin burun nefesleri alarak çalışma tamamlanır.

Not= Videoda karşılıklı çalışma yapıldığından ya da doğrudan canlı yayında enerji aldığınızdan kaynaklı çalışma şekli değişkenlik gösterebilir.

AURA NEDİR

Teofizde kullanılan bir kavramdır. Her insanda, vücudu sarmalanmış halde bir elektromanyetik alan bulunmaktadır. Bedeni sarmalayan bu elektro manyetik alana aura adı verilmektedir.

Bu alan, aynı zamanda bir kalkan görevi de üstlenmektedir. Auranın güçlü veya güçsüz olması, birçok durumu etkileyen bir faktörü oluşturur. Aurası güçlü olan kişiler, negatif durumlardan daha fazla uzak kalmayı başarırlar. Aurası zayıf olan kişilerde ise bu durum tam da tersini ifade etmektedir. Bu kişiler, daha çabuk ve sık olarak negatife düşmektedir.

Dünya üzerinde yer alan canlı veya cansız her nesnenin aurası bulunmaktadır. Fakat burada bir ayrım söz konusudur. O ayrımda, canlı varlıkların auraları daha kolay ve net olarak belirlenebilmektedir. Bunun sebebi ise, canlıları meydana getiren daha aktif yapılarının bulunmalarıdır.

Auranızı genişletmek için meditasyon nefes egzersizleri yapmakla birlikte, ayakta bacaklar omuz hizasında avuç içleri açık şekilde gözler kapalı kendimizi pembe bir balon içinde düşünmek ve bu balonun yırtıkları varsa onarıldığını imgelemek, bulunduğumuz oda kadar genişlediğimizi hissetmek auranızı genişletir.

Aurayı temizlemek için, sanki cam siler gibi elleri değmeden tüm bedene 2-3 parmak yakınlıkta 3-7 kez silme işlemi yapılır.

Sonrasında sanki toprağı havalandırır gibi aurayı ellerimizi adeta pençe yapar gibi yaparak 3-7 kez havalandırırız. Sonrasında elleri yanlara doğru genişletme hareketi yaparak genişletiriz.

NOT: çalışmalar sırasında ellerimiz başkasına değmemelidir. Kimse ile temas etmeden çalışmalıyız.

Aura Renkleri

Kırmızı= Öfke

Turuncu= Oluşturma

Sarı=Bolluk

Yeşil=Dinginlik

Mavi=Spiritüel yolculuk

Beyaz=Denge dinginlik ve arınmışlık

Siyah=Negatif

Renk olarak bilinmektedir. Bazı özel renkler ve dönüş frekansları mevcuttur. Bunlar okumaktan ziyade hissetmekle ilişiktir. Canlı yayınlarda karşılıklı çalışılmaktadır.

Pozitif Enerji Eğitmenliği ve Nümeroloji

Numeroloji nedir?

Sayılar sadece zamanı, günü, ölçümü göstermezler birçok farklı inanış ve spiritüel gelişim konularını veya temaları simgelerler. Birçok farklı inanışta aynı anlamlara gelir veya sürekli olarak tekrar ederek birçok farklı alanda karşımıza çıkarlar. Numeroloji rakam ve çalışma alanları ekol sahipleri, akreditasyon merkezleri tarafından farklılıklar gösterir. Bunun temel sebebi her ekolün kendi marka patent tescil işlemlerinin tamamlanmış olmasıdır.

DOĞUM TARİHİ HESAPLAMA

Doğum tarihinize göre numeroloji sayınızı bulmak için doğum tarihinizi gün ay yıl yer olarak yazıyorsunuz.

Örneğin; benim doğum tarihim (Sevgi Keleş ®)

06/12/1989 (6 Aralık 1989)

Aşağıdaki gibi tek haneli bir sayıya ay, gün ve yıl azaltıyoruz.

6+1+2+1+9+8+9

Bulunan rakam : 36

Nümerolojik hesaplamalarla ilgili daha detaylı bilgi kazanımı almak isterseniz. Nümeroloji eğitimimize kayıt olabilirsiniz.

Nümerolojik Enerji Yüklemesi

- Pozitif enerjiyi rahat hissedebilmek için dik bir pozisyonda ayaklar çapraz olamayacak şekilde oturulur.
- Bedenin rahatlaması için derin burun nefesleri alınır verilir.
- Pozitif enerjiyi daha yoğun hissetmek için çakralara 1-3 dakika arası enerji verilir.
- Yukarıdaki örnekte olduğu gibi doğum tarihi rakamınızı bulup avuç içlerine o rakamı yazınız.
- Daha sonra sol el kalp sağ mide çakrasına gelecek şekilde 10 dakikaya kadar kalabilirsiniz.
- Derin burun nefesleri alarak çalışma tamamlanır.

Not= Videoda karşılıklı çalışma yapıldığından ya da doğrudan canlı yayında enerji aldığınızdan kaynaklı çalışma şekli değişkenlik gösterebilir.

SARKAÇ İLE POZİTİF ENERJİ GEÇİŞLERİ

- Pozitif enerjiyi rahat hissedebilmek için dik bir pozisyonda ayaklar çapraz olamayacak şekilde oturulur.
- Bedenin rahatlaması için derin burun nefesleri alınır verilir.
- Pozitif enerjiyi daha yoğun hissetmek için çakralara 1-3 dakika arası enerji verilir.
- Sarkaç ile tüm çakralara yakın tutarak dengeleme yapılır.
- Kalp ve mide çakrasında sarkaç yakın tutularak 4-6 dakika ek olarak kalınır.
- Çalışma hafta bir gün tekrarlanır. Kristal kuvarsın katkı olması için bileklik vs. kullanılabilir.

Not= Videoda karşılıklı çalışma yapıldığından ya da doğrudan canlı yayında enerji aldığınızdan kaynaklı çalışma şekli değişkenlik gösterebilir.

SEZGİSEL FREKANS UYUMLAMASI

- Pozitif enerjiyi rahat hissedebilmek için dik bir pozisyonda ayaklar çapraz olamayacak şekilde oturulur.
- Bedenin rahatlaması için derin burun nefesleri alınır verilir.
- Pozitif enerjiyi daha yoğun hissetmek için çakralara 1-3 dakika arası enerji verilir.
- Sezgi alanlarımız tepe ve alın çakrası olarak geçse de timüs bölmemizde enerji olarak sezgi alanımıza katkı olur. Tepe ve alın çakrasına 6 dakika sonrasında

timus bölgesine 10-12 dakika kadar pozitif enerji vermek sezgi alanlarımızın gelişmesine niyet etmek bu bölgelerdeki negatifin dağılmasına ve sezgi alanlarımız gelişmesine katkı olur.

Not= Videoda karşılıklı çalışma yapıldığından ya da doğrudan canlı yayında enerji aldığınızdan kaynaklı çalışma şekli değişkenlik gösterebilir.

BEDEN NEGATİFLERİNİ BULMA

- Tüm beden bembeyaz enerjilerle taranır.
- Tepe çakradan enerji 2. Kere verilir iki el tepe de kalırken gözler kapalı tüm beden beyaz enerjilerle sarıldığı imgelenir.
- Bedende bloke yerler var ise ağırlık ve karartı olarak hissedilir.
- Bu bölgelerde eller sabit tutulur.
- Tüm beden bembeyaz hissedilene kadar devam edilir.

Not= Videoda karşılıklı çalışma yapıldığından ya da doğrudan canlı yayında enerji aldığınızdan kaynaklı çalışma şekli değişkenlik gösterebilir.

MEDİTASYON

Meditasyon yapmak, genel inaniş'a göre sessiz sakin olmak ve farkındalığı arttırmak için bilinçli olmayan sadece zihni izleme amaçlı bir çaba gibi görünmektedir. Düzenli yapılan meditasyonun rahatlatıcı etkisi vardır ve Batı ülkeleri tıpta meditasyonun rahatlatmak amaçlı kullanılabileceği görüşü yaygındır. Peki, meditasyon nasıl yapılır?

Meditasyon, Latince meditatio kelimesinden türetilmiş, sözcük anlamıyla birçok Batı dilinde "derin düşünme" anlamına gelmekte olan bir terim olup, sözlüklerde, "kişinin iç huzuru, sükûnet, değişik şuur halleri elde etmesine ve öz varlığına ulaşmasına olanak veren, zihnini denetleme teknikleri ve deneyimlerine verilen ad" olarak tanımlanır. Meditasyon tekniklerine, ait oldukları, Budizm (Hindistan), Taoizm (Çin), Bön (Tibet), Zen (Japonya) ve İslamiyet'te (tefekür) gibi inanç sistemlerine göre ve izledikleri yöntemlere göre değişik adlar verilmiştir. Ayrıca günümüzde mevcut farklı inanç sistemleri, mezhepler ve ekoller meditasyonu farklı olarak yorumlamakta ve farklı şekillerde uygulamaktadırlar. Bu bakımdan standart ya da tek biçimli bir meditasyondan söz etmek olanaksızdır.

Meditasyon, birçok kültürde ve dinde uygulanan manevi bir arınma tekniğidir. Uyanıklık ve konsantrasyon çalışmalarıyla kişi kendini toplar ve zihnini, ruhunu dinlendirir. Doğu kültürlerinde meditasyon, köklü ve bilinç açıcı bir teknik olarak kabul edildiği yaygın bir bilgidir. Söz konusu olan bilinç açma durumu, her inanışa göre farklı adlandırılır. Bunlar; boşluk, farkındalık, tek olma, burada ve şimdide olma, düşüncedeki özgürlük olarak tanımlanabilir.

Meditasyon yapmak için tek yapmanız gereken derin bir nefes vermek ve zihninizi şu ana getirmektir. Özel bir alanda kendinizi rutin hale getirmek isterseniz örneğin; kendinize evinizde özel bir köşe belirleyerek rahat oturabileceğiniz bir yere geçebilirsiniz. Meditasyon pozisyonuna geçtiğiniz zaman hem rahatlayabileceğiniz hem de uykunuzun gelmeyeceği bir oturuş pozisyonu olur.

Meditasyona başlamak için gözlerinizi kapatabilirsiniz. Ancak bu sizi iyi hissettirmese, gözlerinizi hafifçe aralayıp önünüze tek bir noktaya bakıp zihninizi ve nefeslerinizi getirmeye başlayabilirsiniz.

Meditasyona ilk başlandığında dikkat çok fazla dağılabilir. Gündelik hayatta sizi meşgul eden sorunlar bu egzersize başladığınızda da sizin peşinizi bırakmayabilir. Dikkatinizi odaklayarak meditasyon pratiğini sürdürebilirsiniz. Dikkatinin ve düşüncelerinin peşinden takılıp gittiğini fark ettiğinizde derin bir nefes alıp vererek şu ana geri dönebilirsiniz.

Düzenli olarak günlük hayatta uygulanmaya başlarsa etkileri hissedilir. 1-30 dakika arası veya daha fazla istediğiniz kadar yapabilirsiniz.

Meditasyon'da;

Meditasyon uygulanacak alana temiz huzurlu ve keyif veren bir ortam hazırlanmalıdır,

- Bedenin sabitliği ve konforu,
- Omurganın yapısını bozmamaya özen gösterilmesi,
- Tüm kasların gevşemesi,
- Kalbi, kalp ritmini hissetmek,
- Nefes akışına odaklanmak,
- Gözler kapalı veya konsantrasyon sağlanana kadar yarım açık,
- Fiziksel ve zihinsel hizalama,
- Bilinci doğru yönlendirebilmek,
- Olumlamalardan faydalanmak,
- Çakralardan faydalanmak,

EĞİTİCİ MEDİTASYONU

- Gözler kapatılır.
- Derin burun nefesleri alınır.
- Beden dinginleşinceye kadar bu halde kalınır.
- Gökyüzünde ay ve güneş imgelenir
- Ay ve güneşin kalp çakramızı ve mide çakramızı aydınlattığı imgelenir.
- Eller kalp ve mide çakrası bölümünde kalabilir
- Olumlamalar yapılabilir.
- Bu halde 5-25 dakika arasında kalabilirsiniz.

ODAKLANMA FREKANSININ YÜKLENMESİ

- Pozitif enerjiyi rahat hissedebilmek için dik bir pozisyonda ayaklar çapraz olamayacak şekilde oturulur.
- Bedenin rahatlaması için derin burun nefesleri alınır verilir.
- Pozitif enerjiyi daha yoğun hissetmek için çakralara 1-3 dakika arası enerji verilir.
- Odağın artması için sol el alın sağ el sakral çakrada 2 dakika kalınır
- İki elle alın bölgesine yaklaşık 7 dakika verilir.
- İmgeleme olarak odağınızı vermek istediğiniz konuyu düşünebilirsiniz.

KARMİK BAĞLARIN TEMİZLENMESİ

- Karmik bağlar daha çok en yakınlarımızla aramızda olur bu sebeple karmik bağımızın olduğunu düşündüğümüz kişiyi imgeleyelim
- Kişinin omuz, göbek deliği alanına imgeleyerek 3 er dakika enerji verelim.
- Aynı şekilde kendimize de yapalım
- Ara da ki karmik bağların temizlenmesine niyet ederek göbek deliğinden 7 kez kesme işareti yapılabilir.

Eğitmen Koruması Yapılması

- Pozitif enerjiyi rahat hissedebilmek için dik bir pozisyonda ayaklar çapraz olamayacak şekilde oturulur.
- Bedenin rahatlaması için derin burun nefesleri alınır verilir.
- Pozitif enerjiyi daha yoğun hissetmek için çakralara 1-3 dakika arası enerji verilir.
- Beyaz renkler imgeleyerek olabildiğince büyük bir balon içerisinde kendimizi imgeleyebilirsiniz.
- Balonumuzu yaptıktan sonra aşağıdan sanki yukarıya doğru balonumuzu yükseltiyoruz gibi el hareketi ile balonumuza yaklaşık 5 dakika daha enerji verebilirsiniz.
- Çalışma günlük tekrarlanabilir.

POZİTİF ENERJİ EĞİTMENLİĞİ DERS NOTLARINDA

DİKKAT EDİLMESİ GEREKENLER

- 18 Yaşından küçüklere çalışılmamalıdır.
- Çalışma pdf, canlı yayınlar ve yüz yüze seminerden oluşmaktadır. Tamamında tedaviden ve tıbbi içerikten uzaktır.
- Hastalarla çalışılmamaktadır.
- Kimseye temas edilmemektedir.
- Profesyonel çalışanlar mali müşavir ve avukat desteği alması vergiye tabii olması önerilir.
- Meditasyon sırasında uzak doğu, ney, keman müziği dilerseniz kendiniz seçip kullanabilirsiniz.
- Meditasyon kelimesi klinik anlamda kullanılmamıştır. Kişisel gelişiminizi pozitif yönde destek olmak amaçlanır.
- Aynı anda karşılıklı çalışırken, video izlerken ya da pdf okuyarak çalışırken her birinde enerji farklı akar.
- Bu eğitim programını sözlü diğer eğitim programları ile bir tutmamalı videolarda ve canlı yayınlardaki ek çalışmaları kendinize not almaya özen gösteriniz.

Okunması Önerilen Kitaplar

- **Simyacı - Paulo Coelho**
- **İnsanın Anlam Arayışı - Viktor Frankl**
- **Etkili İnsanların 7 Alışkanlığı: Kişisel Değişimde Güçlü Dersler - Stephen Covey**
- **Olumlu Düşüncenin Gücü - Norman Vincent Peale**
- **Alışkanlıkların Gücü - Charles Duhigg**

- **Mutluluk Bir Alışkanlıktır – Maxwell Maltz**
- **İnsan Olma Yolculuğu – Osho**
- **Beden Dili – Joe Navarro**
- **İçindeki Devi Uyandır - Anthony Robbins**
- **Simyacı – Paulo Coelho**
- **Mutluluk Sanatı – On Dördüncü Dalai Lama**
- **Mesnevi – Mevlana**
- **Şimdinin Gücü – Eckhart Tolle**
- **Yaşama Tutunmak İçin Sebepler – Matt Haig**

... ve alanda sizlere katkı sağlaması için yazmış olduğum kitaplarımı okuyabilirsiniz. Sizler okudukça benzer benzeri çekecek daha fazla kaynak ile kendiliğinizden eşleşeceksiniz.

Tüm çalışmalar hayatınıza katkı olsun.