

# Gamet Gelişim

## Bülteni

01 Ekim 2012 Sayı: 01

Merhaba!

Kişisel Gelişim konulu çalışmalarımızı sizlerle daha etkin bir şekilde paylaşmak amacıyla, **Gamet Gelişim Bülteni** adıyla yeni bir çalışma başlattık. Bu çalışmada bir yandan kişisel ve çevresel farkındalık konularını işleyecek, bir yandan da kişisel gelişim içerikli yazılara yer vereceğiz.

Aslına bakarsanız benzer çalışmalarımızı zaten web sitelerimizde sürdürüyoruz. Ancak sizin internete erişmek için kullandığınız farklı programlar sayfa düzenlemesinde görsel farklılıklar yaratabiliyor. Bu tip görsel sorunları en aza indirmek için PDF formatına dönüştürülmüş bir ürün oluşturduk.

Böylece bu PDF dosyasını kendi bilgisayarınıza indirebilir ve istediğiniz zaman kullanabilirsiniz. İşiniz bittiğinde onu silebilir veya arşivleyebilirsiniz. Ya da bu bülteni yazıcıdan bastırır ve kağıt üzerinden okumanın tadını çıkarabilirsiniz.



*Eser: Octavio Ocampo - Meksika*

Yeni sayılarımızı internet üzerinden size duyuracağız.

Eğer sizi duyurularımızdan eposta ile haberdar etmemizi

isterseniz, lütfen **burayı** tıklayın.

Bizi izlemeye devam edin!

**Gamet Gelişim**

## HEDEFLERİMİZ

Her sayımızda, özel bir bölümümüz olacak: "Yaşamın Artıları – Bardağın Dolu Tarafı".

Bu bölümde yaşamın nabzını tutmamızı sağlayan çeşitli konulara küçük hatırlatmalar halinde değineceğiz.

Farkındalık, en fazla önem verdiğimiz konulardan biri.

Yaratıcı İmgeleme, bir diğer önemli konu. Yaşamın içinden küçük ama çarpıcı örneklerimiz olacak.

Olumlama Bölümümüzde haftanın her günü için ayrı bir olumlama cümlesi vereceğiz.

Farkındalık Ödevi bölümünde ise minik ödevlerimiz yer alacak.

Kendine Güvenmek başlığı altında küçük öyküleri, yaşam kesitlerini sunacağız. Kişisel Gelişim alanımızda korkularımız ve kısıtlayıcı inançlarımızla nasıl yüzleşeceğimizi, hedeflerimizi nasıl belirleyeceğimizi

inceleyeceğiz.

Sizlerden bültenimizle ilgili öneriler, eleştiriler, değerlendirmeler bekliyoruz.

"Acaba bu sayıda neler var?" Sorusuna yaşam kazandırmak için siz de elinizi uzatın!

### BEN KİMİM

4 Nisan 1953 tarihinde doğdum.

İnşaat Mühendisiyim.



Ancak son yıllarda **Yaşam Mühendisliği** alanına doğru belirgin bir kayma yaşıyorum.

NLP, Hipnoterapi ve Yaşam Koçluğu alanlarında yurtdışı ileri düzey sertifikalara sahibim.

EFT - Tepeleme, Temporal Tepeleme, Bilinçaltı Sorgulama gibi konularda deneysel ve uygulamalı çalışmalar yapıyorum.

Geçen yıl, eşim Nilüfer Aksoy ile birlikte "EFT-Tepeleme" isimli ilk kitabımızı yayınladık. Yeni kitap çalışmalarımız devam ediyor.

Ahmet Aksoy

# UMUTSUZLUĞA DÜŞTÜĞÜNÜZ ZAMAN BU ADAMI İZLEYİN!

Örneğin, ben yere düştüğümde, 100 kere yeniden ayağa kalkmayı denesem ve 100 keresinde de başarısızlığa uğrasam, yeniden ayağa kalkabilme konusunda tüm umutlarımı yitirmeye hakkım veya şansım olabilir mi?

*"Benim adım Nick Vujicic. Dünyayı dolaşmaktan, balık tutmaktan, golf oynamaktan ve yüzmekten hoşlanırım. Yaşamayı seviyorum."*

Nicholas James Vujicic, 4 Aralık 1982'de doğdu. Ender rastlanan ve adına tetra-amelia sendromu denilen bir rahatsızlık nedeniyle kolları ve bacakları olmadan dünyaya geldi. Çok zor bir çocukluk yaşadı. Okul arkadaşları onunla alay ettiler. Ama o yılmadı, içinden gelen sese kulak verdi. Şimdi Avustralya'da vaizlik ve Motivasyon konuşmacılığı yapıyor. Bütün dünyayı dolaşıyor ve milyonlarca insana, aslında ne kadar çok şeye sahip olduklarını farkettiler.

Vujicic, bir konuşmasında şöyle diyor:  
"İnsanlar zaman zaman son derece umutsuz olduğu düşünülen durumlara düşebilir. Hatta tekrar ayağa kalkabilmek için her türlü olanak ve araçtan yoksun da kalabilir..."



Şimdi sizlere soruyorum:  
-Örneğin, ben yere düştüğümde, 100 kere yeniden ayağa kalkmayı denesem ve 100 keresinde de başarısızlığa uğrasam, yeniden ayağa kalkabilme konusunda tüm umutlarımı yitirmeye hakkım veya şansım olabilir mi?

-Sizce 101. denemeyi aklıma dahi getirmemeli miyim? Ne yazık ki benim böyle bir şansım yok! Yaşamımı devam ettirebilmek için ne

yapıp edip tekrar ayağa kalkmak zorundayım!"

...

Ya bizler? Yere kapaklandığımızda, hatta sadece ayağımız tökezlediğinde bu kadar sızlanmaya hakkımız var mı?

Not: Vujicic'in YouTube üzerinde yayınlanan çok sayıda videosu var. Bunları izlemenizi, hatta bir kaçını elinizin altında bulundurmanızı öneriyorum.



# BUNLARI BİLİYOR MUYDUNUZ ?



- Ortalama bir insan beyni
- Yaklaşık 1400 gramdır (Einstein'ın beyni sadece 1230 gramdı)
- %75'i sudan oluşur
- 100 milyar sinir hücresi (nöron) içerir (Dünya üzerindeki toplam nüfusun 15 katı ve Samanyolu galaksimizdeki yıldızların sayısı kadar)
- Sinir hücrelerinin birbiriyle 100 trilyon bağlantısı (sinaps) vardır
- Sinir hücrelerinin teorik bağlantı kapasitesi, bilinen evrendeki atom sayısından daha fazladır
- Beyinde, sinir hücrelerinin yanısıra 100 milyardan daha fazla koruyucu glial hücreleri bulunur. Bu hücreler de birbiriyle haberleşebilir.
- Bir sinir hücresi saniyede 200 elektriksel atım (impulse) gönderebilir
- Sinirsel atımlar saniyede 360 kilometrelik hıza sahiptir
- Sinir hücrelerinin toplam uzunluğu 780 bin kilometredir
- Bünyedeki kanın %15'ini kullanır
- Alınan oksijenin %25'ini kullanır
- Vücudun ürettiği enerjinin %20'sini kullanır
- Bazı sinir hücreleri (nöronlar) 2 metreden daha uzundur
- Nöronların gebeliğin başlangıç dönemlerinde çoğalma hızları, dakikada 250 bin nörondur.
- İnsan beynindeki kan damarlarının toplam uzunluğu yaklaşık 180 bin kilometredir.
- İnsan beyninin sadece %10'unun kullanıldığı tezi bir şehir efsanesidir. Beyin, bir kaza sonucu işlevsiz hale gelen hücrelere bile hemen başka görevler atar.

# FARKINDALIK ÖDEVİ

Eğer herşeyi bilinçli olarak görüp farkedebilseydik, yaşadığımız bilgi bombardımanı altında ezilip giderdik.

Pek çok şey var ki, ancak yitirdikten sonra öneminin farkına varıyoruz. Üstelik yitirdikten sonra önemini kavradıklarımızın kat kat daha fazlasını da hiç fark etmiyoruz.

Dilimizde "bakar körlük" kavramıyla özetlenen "farkındasızlık" aslında doğal bir olgu.

Eğer herşeyi bilinçli olarak görüp farkedebilseydik, yaşadığımız bilgi bombardımanı altında ezilip giderdik.

Ancak, beynimizin bu filtreleme işlevi, zamanla alanını fazla genişletmeye başlayabiliyor. O hale geliyoruz ki, etrafımızda olup bitenleri neredeyse hiç farketmeyen biyolojik robotlara dönüşüyoruz.

İşte buna izin vermemek gerek! Bazan betonun çatlağından fıskıran küçücük bir çiçek, bazan ayağımıza sürtünen minik bir yavru kedi, rüzgarın taşıdığı güzel bir koku, ya da bir gece vakti

uzaklardan kopup gelen ve adını bile bilmediğimiz bir yaban kuşunun çığlığı...

Eğer gözlerimiz körleşmiş, kulaklarımız sağırlaşmış ve hatta beynimiz düşünme işlevlerini yitirmeye başlamışsa, insan olma özelliklerimizin ve yaşama zevkimizin çoğu da avuçlarımızdan kayıp gidiyor demektir.

İşte bu nedenle beynimize ara sıra küçük ödevler vermek yerinde olur.

Bu sayıda iki ödevimiz birden var.

Ödev 1: Bu hafta evinize dönerken, her gün kullandığınız yolun dışındaki herhangi bir güzergahı kullanın. Ya da farklı bir araçtan yararlanın. Örneğin kendi aracınızı kullanıyorsanız, bu kez bir dolmuşa binmeyi deneyin. Ya da başka caddelerden, başka sokaklardan dolaşın.

Ödev 2: Çevrenizdeki

mavi renkli şeylere dikkat edin. Bu renk bir duvar boyasında, bir balığın yüzgecinde, bir giysinin püskülünde, bir gün batımında, ya da eski bir bardağın yaldızında olabilir.

Sadece bunun farkına varın. "İşte bu mavi!" deyin. Etrafınızda ne kadar çok mavi bulunduğunu, mavi tonlarının ne kadar fazla olduğunu farkedin.



Dilimizde "bakar körlük" kavramıyla özetlenen "farkındasızlık" aslında doğal bir olgu.

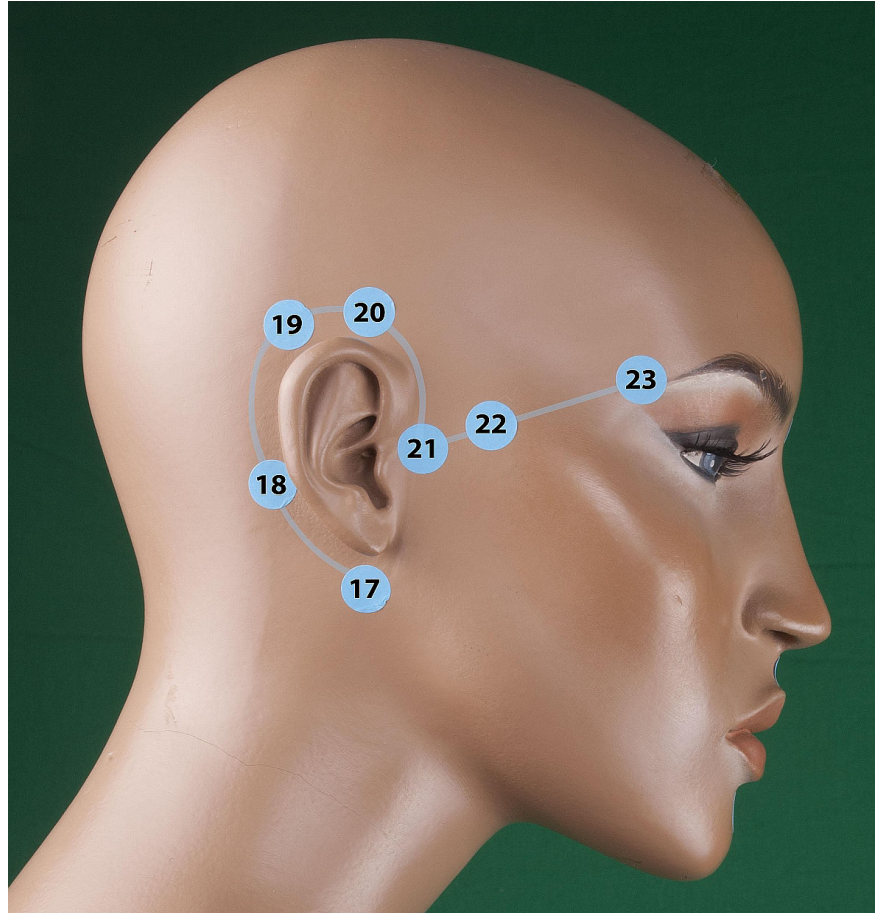
## TEMPORAL TEPELEME

Temporal Tepeleme (Temporal Tapping) yöntemi, kökenleri, EFT gibi eski Çin'e kadar uzanan enerji meridyen terapileri yöntemlerinden birisidir. Temporal Tepeleme, özellikle hızlı davranış değişiklikleri gerektiren durumlarda etkili olur. Bu yöntemin eski Çin'de asi ve zaptedilmesi zor -hiperaktif- çocukları denetim altında tutabilmek için geliştirildiği belirtiliyor. (Donna Eden, Energy Medicine) Aynı yöntem, dünyanın bazı bölgelerinde ağrı denetimi için kullanılmıştır. (Stuart D. Marmorstein, The Temporal Tap: Reprogramming Your Mind to Change Your Life)

Temporal Tepeleme yöntemi, standart ve kısaltılmış Tepeleme yöntemleriyle kıyaslandığında çok daha basit ve kısadır. Vuruş bölgesi olarak her iki kulağın üst yarısının etrafında çizilen bir yarım çemberin üzerinde yer alan noktalar kullanılır. Bu bölge, beynimizin "Temporal Lob" bölgesine denk gelir. Yöntemin adı da bu nedenle "Temporal Tepeleme"dir.

Vuruşların yapıldığı noktalar (bkz Resim 1), Üçlü Isıtıcı Meridyenin üyeleridir. Bunlardan kulağın ön tarafındaki noktanın numarası 21'dir. Kulağın üst tarafındaki nokta, 20 numaralı noktadır. Diğerleri arkaya doğru 19, 18 ve 17 olarak uzanırlar. Üçlü Isıtıcı Meridyenin bitiş kısmındaki 22 ve 23 numaralı noktaların yerleşimi de diğerlerine oldukça yakındır. 23 numaralı son nokta, kaş ucunda yer alır. 22 numaralı nokta ise kulağa biraz daha yakındır. Bu noktaların hepsini birden

etkilemek için elin tüm parmaklarını bitişirerek veya uçlarını bir yay oluşturacak şekilde birbirlerine yaklaştırarak kullanmak mümkündür. Bu durumda ilk vuruş sırasında serçe parmak kaş ucuna değecek şekilde tutulmalıdır. Vuruşlar her seferinde birkaç milimetre kadar kaydırılır. Bu şekilde yarı çember tamamlandığında başparmak veya işaret parmağı kulak arkasındaki 17 nolu noktayı uyarılmış olur. Bu son nokta da uyarıldığı zaman, parmaklar yine başlangıç konumuna



getirilir.

Vuruşların hepsi hızlı bir tempoyla yapılır. Arzu edilirse, sadece işaret ve orta parmağın bitleştirilmiş uçları kullanılabilir. Vuruş şiddeti darbeyi hissedecek, hatta çıkardığı sesi duyacak kadar güçlü olmalı; ancak, can yakacak kadar sert vurulmamalıdır.

Temporal Tepeleme yönteminde vuruşların sadece önden arkaya doğru yapılması önemlidir. Donna Eden, "Energy Medicine - Enerji Tıbbı" isimli kitabında, bu yönün, Üçlü Isıtıcı Meridyenindeki enerji akışına ters olduğu için alışkanlıklar üzerinde özellikle etkili olduğunu vurguluyor.

Yöntemin bir de düşünsel ve sözel tarafı var.

Kulağımızı çevreleyen vuruşları yaparken, kısa bir cümle halinde derdimizi dile getirmemiz gerekir. Sol kulağımızın çevresine vuruşları yaparken, olumsuz cümleler kurarak problemimizi dile getiririz. Buradaki amacımız, yüzleşme uygulayarak, ilgili alışkanlığı zayıflatmaktır. Sol tarafa yaptığımız bu vuruşlar, beynimizin sol tarafını, yani mantık süzgeçlerinin aktif olduğu

bölgeyi uyarır ve bilinçli zihnimize söylediğimiz cümleye itiraz etmesine fırsat verilmemesi sağlanır. Olumsuz yapıdaki bu cümle ve vuruş serisi tercihan 3 kez yinelenir.

Daha sonra sağ tarafa geçilir. Bu tarafta, benzer cümle bu kez olumlu bir yapıda söylenir. Yani tam bir olumlama cümlesi kullanılır. Sağ beyin lobu doğrudan verilen komutu almaya daha yatkın olduğu için, verdiğimiz olumlama doğrudan bilinçaltına ulaşır. Böylece, tercih ettiğimiz yeni alışkanlığı daha da güçlendirmiş oluruz.

Eğer amacımız herhangi bir eski alışkanlığı değiştirmek değil de, sadece yeni bir alışkanlığı kazandırmak ise, sol tarafı hiç kullanmaksızın, sadece sağ kulağımızın çevresine vuruşları uygulamak ve olumlama cümlelerini söylemek yeterli olur.

Temporal Tepeleme uygulamasında genel öneri sol tarafa vuruş yaparken olumsuz cümlelerin, sağ tarafa vururken olumlu cümlelerin tekrarlanması şeklindedir. Bunun yanısıra her iki tarafa da hem olumlu, hem de olumsuz cümleleri yinelerken aynı anda

vuranlar, sadece sağ tarafı kullananlar, hatta sağ ile sol bölgeyi ters olarak (sağ tarafı olumsuz cümleler için, sol tarafı olumlu cümleler için) kullananlar da vardır.

Bizzat yaptığımız deneysel çalışmalarda, çoğunluğun tercih ettiği uygulamaların daha etkin olduğunu gözlemledik. Bu nedenle size de sol tarafa vuruş yaparken olumsuz, sağ tarafa vuruş yaparken olumlu cümleler kurmanızı öneriyoruz.

Şimdi para ve zenginlikle ilgili bir örnek verelim.

Sol Kulak: Ben değerli biri değilim (3 kez tekrarla)  
Sağ Kulak: Ben değerli biriyim (3 kez tekrarla)

Sol Kulak: Ben gerektiği kadar paraya sahip değilim (3 kez tekrarla)  
Sağ Kulak: Ben gerekenden daha fazla paraya sahibim (3 kez tekrarla)

Sol Kulak: Zenginlik benim hakkım değil (3 kez tekrarla)  
Sağ Kulak: Zenginlik benim hakkım (3 kez tekrarla)

Sol Kulak: Para kazanmak benim için kolay değil (3 kez tekrarla)



Sağ Kulak: Para kazanmak benim için çok kolay (3 kez tekrarlar)

Sol Kulak: Paranın fazlası yarar getirmez (3 kez tekrarlar)

Sağ Kulak: Paranın fazlası iyidir. Onu paylaşabilirim (3 kez tekrarlar)

Sol Kulak: Ben başarılı biri değilim (3 kez tekrarlar)

Sağ Kulak: Ben başarılı biriyim (3 kez tekrarlar)

Sol Kulak: Ben başarılı olursam, arkadaşlarım yanımda kalmaz (3 kez tekrarlar)

Sağ Kulak: Ben başarılı olursam, çevrem de zenginleşir (3 kez tekrarlar)

Yukarıdaki cümleler sadece örnek olarak verilmiştir. Elbette bu cümleleri aynen kullanabilirsiniz ama, daha iyi sonuçlar almak için kendi cümlelerinizi, kendi sözcüklerinizle oluşturmanız daha etkili olur. Önce olumlama cümlelerinizi oluşturun. Sonra da olumsuz cümlelerinizi.

Yukarıda verdiğim ve olumsuz-olumlu cümle çiftini peşpeşe kullanmak yerine, önce sadece olumsuz cümleleri sol kulağın çevresine vurarak peş peşe tekrarlamamız, sonra da sağ kulağın çevresine vururken olumlu cümleleri kullanmanız mümkün. Size hangisi daha uygun geliyorsa, o yöntemi kullanın.

### Ahmet Aksoy

### Meraklısına not:

Üçlü Isıtıcı Meridyen noktalarına yaptığımız vuruşların yeri itibarıyla bir başka yan etki yarattığını düşünüyoruz: İç kulaktaki hassas denge organının, bu vuruşlardan etkilenme olasılığı var.

Kafatasının herhangi bir yerine yapılan benzer vuruşlar da elbette kafamızı çevreleyen tüm noktaları ve onların ait olduğu meridyenleri etkileyecektir.

### Referanslar:

- (1) Donna Eden, Energy Medicine
- (2) Stuart D. Marmorstein, The Temporal Tap: Reprogramming Your Mind to Change Your Life
- (3) Larry Nims, Be Set Free Fast: Release Your Discomforts Now
- (4) Roger Callahan, Tapping The Healer Within
- (5) Gary Craig, The EFT Course
- (6) Carol Tuttle
- (7) Christine Sutherland

Temporal Tepeleme yöntemi, standart ve kısaltılmış Tepeleme yöntemleriyle kıyaslandığında çok daha basit ve kısadır.

### GAMET GELİŞİM İLETİŞİM BİLGİLERİMİZ:

ahmetaksoy@gamet.com.tr

iletisim@gamet.com.tr

eft-tepeleme.gamet.com.tr

www.gamet.com.tr