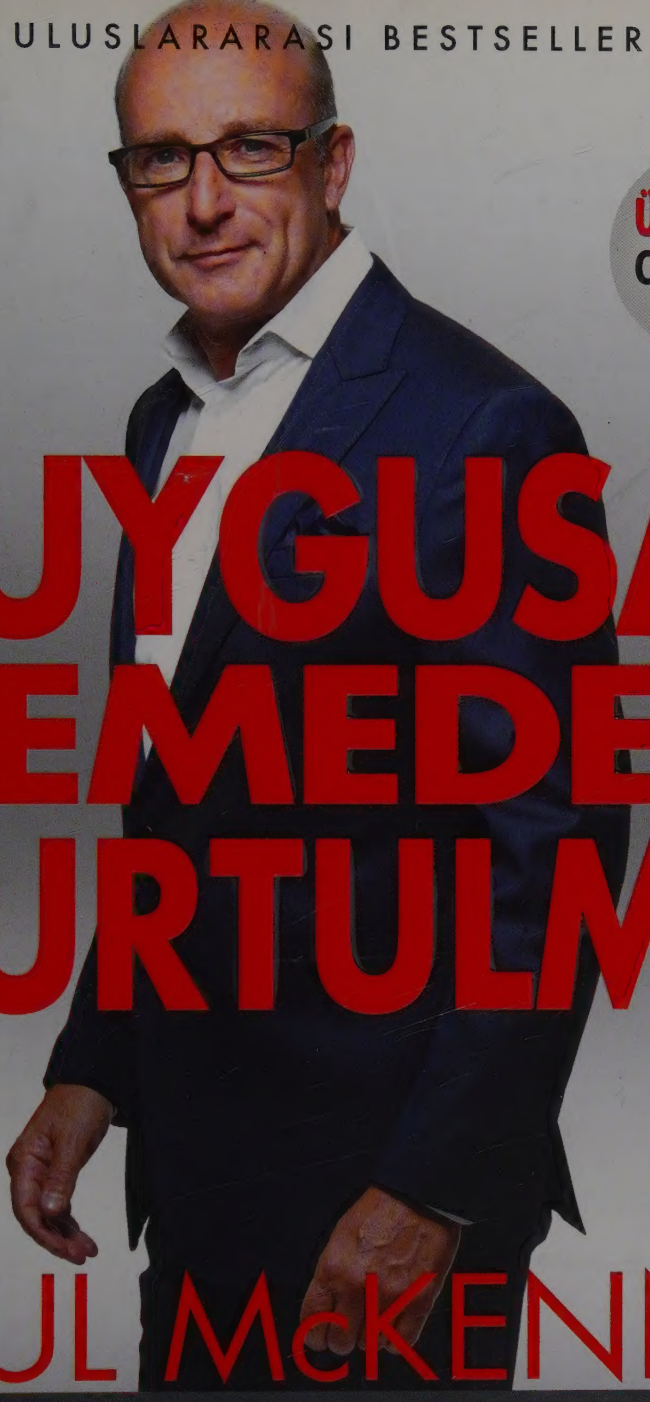
ULUSLARARASI BESTSELLER

ÜCRETSİZ
CD VE DVD
ile birlikte

DUYGUSAL YEMEDEN KURTULMA



PAUL McKENNA

PEGASUS

DUYGUSAL YEMEDEN KURTULMA

Pegasus Yayınları: 1556

Duygusal Yemeden Kurtulma
Paul McKenna
Özgün Adı: Freedom From Emotional Eating

Editör: İbrahim Şener
Düzelti: Ömer Çiftci
Sayfa Tasarımı: Ezgi Gültekin
Kapak Uygulama: Pınar Yıldız

Baskı-Cilt: Alioğlu Matbaacılık
Sertifika No: 11946
Orta Mah. Fatin Rüştü Sok. No: 1/3-A
Bayrampaşa/İstanbul
Tel: 0212 612 95 59

1. Baskı: İstanbul, Ocak 2017
ISBN: 978-605-343-884-7 - DVD & CD'li

Türkçe Yayın Hakları © PEGASUS YAYINLARI, 2017
Metin © Paul McKenna, 2014
İllüstrasyonlar © Gillian Blease, 2014

Bu kitabın Türkçe yayın hakları Anatolialit Telif Hakları aracılığıyla Bantam Press'den alınmıştır.

Tüm hakları saklıdır. Bu kitapta yer alan fotoğraf/resim ve metinler Pegasus Yayıncılık Tic. San. Ltd. Şti.'den izin alınmadan fotokopi dâhil, optik, elektronik ya da mekanik herhangi bir yolla kopyalanamaz, çoğaltılamaz, basılamaz, yayımlanamaz.

Yayıncı Sertifika No: 12177

Pegasus Yayıncılık Tic. San. Ltd. Şti.
Gümüşsuyu Mah. Osmanlı Sk. Alara Han
No: 11/9 Taksim / İSTANBUL
Tel: 0212 244 23 50 (pbx) Faks: 0212 244 23 46
www.pegasusyayinlari.com / info@pegasusyayinlari.com

PAUL McKENNA

Editör: Dr. Hugh Willbourn

DUYGUSAL YEMEDEN KURTULMA

İngilizceden çeviren:
Sevinç Seyla Tezcan

PEGASUS YAYINLARI

İÇİNDEKİLER

Önce bunu okuyun 7

- **Birinci Bölüm** 13
  Müthiş Bir Buluş
- **İkinci Bölüm** 41
  Kötü Hissetmeye Nasıl Son Verilir?
- **Üçüncü Bölüm** 63
  Daha Az Ye, Daha Fazla Keyif Al
- **Dördüncü Bölüm** 97
  Duygusal Özgürlük
- **Beşinci Bölüm** 129
  Kendi Kendinizi Sabote Etmeye Son
- **Altıncı Bölüm** 159
  Başarıyla Baş Etmek
- **Yedinci Bölüm** 175
  Yeni Hayatınız
- **Sekizinci Bölüm** 199
  Başarı Takvimi

Paul'dan Özel Bir Mesaj 233

Teşekkür 235

ÖNCE BUNU OKUYUN

Elinizde, sadece birkaç gün içinde hayatınızı sonsuza dek değiştirecek sıra dışı bir kitap tutuyorsunuz! Bu sadece bir kitap değil, geliştirmesi senelerimi alan ve tutarlı ve şaşırtıcı sonuçlarla tekrar tekrar sınadığım bir sistem. Bu yüzden lütfen her parçasını kullandığınızdan emin olun.

Kullanmanız gereken sadece altı öğe var:

Kitapta:

1. **Kitabı baştan sona okuyun, talimatlara uyun ve arkadaki Başarı Takvimi'ni kullanın.**

DVD'de:

2. **DVD'yi seyredin ve önümüzdeki beş gün boyunca benimle birlikte Havening Tekniği'ni uygulayın. Bu benimle yapacağınız, size duygularınızın kontrolünü ele alma şansını verecek özel bir seans gibi olacak.**

CD'de:

4. **Önümüzdeki yedi gün boyunca her gün ve sonrasında ihtiyaç duyduğunuz zamanlarda Hipnotik Trans'ı dinleyin. Bilinçaltınızın derinliklerine size duygularınız ve yedikleriniz üzerinde otomatik olarak daha fazla kontrol kazandıracak hipnotik telkinler yerleştireceğim.**
5. **Önümüzdeki yedi gün boyunca, beyninizi yiyecekler konusunda otomatik olarak daha kontrollü olma yolunda eğitmek ve böylece daha az yerken bir şeylerden yoksun kaldığınızı hissetmemek için, yemek yerken "Yerken Dinleyin" parçasını açın.**
6. **Kendini Sabote Etmeye Son Verme tekniğini kullanın. Son derece basit bir tekniktir ve başarıya ulaşmanıza engel olan her tür bilinçaltı inancını değiştirecektir.**
7. **Son olarak, sizi yiyeceklerin esaretinden kurtaracak duygusal özgürlüğü sağlayan yepyeni bir buluş niteliğindeki Duygusal Dengeleme tekniğini kullanın.**

Bütün bu öğeler bir araya gelerek, araştırmaların dünyanın en etkili zayıflama sistemi olduğunu gösterdiği sistemimi oluşturuyor.

Önümüzdeki yedi gün boyunca her gün birlikte birkaç kaliteli dakika geçireceğiz. Kilo vermeniz, duygularınız karşısında kendinizi kontrollü hissetmeniz, en derin bilgelik düzeyinize erişmeniz ve sevinç, mutluluk ve duygusal refah yaşayacak kadar özgür olmanız için birlikte düşünce ve davranışlarınızı en temel düzeyde değiştireceğiz.

Genel Bakış

Okurken ihtiyaç duyulan adımları birleştirebilmeniz ve bu adımların sırayla birbiri üstüne inşa edilebilmesi için, kitabın ana hatlarını gözden geçirelim.

- **Bölüm Bir, İki ve Üç ile Trans ve DVD size bu dönüşüm macerasına çıkmanız için ihtiyaç duyacağınız bütün araçları sunuyor. Bu gerçekten hayatınızı değiştirecek bir süreç. Transtaki teknikler ve Havening videosu bu değişimlere ulaşmanıza yardım edecek ve bu değişimler yaşanırken güvende olmanızı sağlayacak.**

- **Bölüm Dört ve Beş değişim alanı. Duygusal tepkilerinizi yeniden ayarlayacak ve diğer uçtan iyi yönde değişmiş olarak çıkacaksınız. Sizi tam potansiyelinize ve sağlıklı, doğal kilonuza ulaşmaktan alıkoyan alışkanlıklardan kurtulacaksınız. Ve sonunda tam potansiyelinizi yaşayacak özgürlüğe kavuşacaksınız.**

- **Bölüm Altı ve Yedi ise duygusal tecrübe ve bilgeliğinizin size sunacağı tüm zenginlikler, mücadeleler ve ödüllerle hayat rehberiniz**

olacak. Duygusal yemenin tıkadığı duygusal kanalların ayarını yapmak, hayatınıza yeni bir boyut katmak gibi olacak. Bir filmi 2D'den 3D'ye geçirmek ya da siyah beyaz bir fotoğraf çekip ona renk eklemek gibi çarpıcı olabilir.

Sistemin tamamı, beyin kimyanızda sizi sadece kilo kaybından daha fazla etkileyecek fizyolojik bir değişime neden olacak. Müthiş bir rahatlama hissine kavuşacaksınız. Hayata daha uyanık, esnek, rahatlamış ve iyimser olarak dâhil olabileceksiniz, çünkü beyninizin haritası daha üst ve mutlu bir çalışma düzeyine ayarlanmış olacak.

Sayfayı çevirin ve yolculuğa başlayın!

DUYGUSAL YEMEDEN KURTULMA

BİRİNCİ BÖLÜM

•

Müthiş Bir Buluş

Müthiş bir buluş

Sıra dışı bir yolculukta bana katılmak ister misiniz? Kilo vermek için bütün yolları denediğinizi ve başarının asla uzun süreli olmadığını mı hissediyorsunuz? Hiç bunaldığınız oluyor mu? Kendinizi aç olmadığınız zaman yemek yerken buluyor musunuz? Yeni bir şey denemeye hazır mısınız? Eğer öyleyse size yardımcı olabileceğime samimiyetle inanıyorum.

İstediğiniz her şeyi yiyebilecek, bunu aşırıya kaçmadan yapacaksınız. Canlı ve ince bir vücutla kendinizi sağlıklı ve yeniden doğmuş gibi hissedeceksiniz. Kafanızı karıştıran bunaltıcı ya da sürekli tekrarlanan duygular değişim geçirecek ve sizi sevinç, iyimserlik ve anlayışla baş başa bırakacak.

Her neredeyseniz –evde, bir kitapçıda, trende ya da kumsalda– sizi hemen şimdi benimle sıra dışı, heyecan verici ve hayatınızı değiştirecek bir yolculuğa çıkmaya davet ediyorum. Bir dağa tırmanmanız, ormanda yürümeniz ya da yelkenliyle dünya turuna çıkmanız gerekmeyecek ancak bu yolculuğun sonunda yiyecekler konusunda yepyeni davranışlara sahip olacaksınız.

Daha da müthiş olan şu ki sadece siz değil, etrafınızdaki dünyanın tamamı değişecek. Sabitlendiğini ve değiştirilemez olduğunu sandığınız sorunlar ortadan kaybolacak. Ulaşılmaz görünen hedefler kısa süre içinde başarılarınız arasında sayılacak. Bütün dünyanın gerçekten zengin ve olasılıklarla dolu olduğunu keşfedeceksiniz.

Bu size heyecan verici, biraz ürkütücü ya da inanılmaz gelebilir; hatta bu yolculuğun bir noktasında bunların hepsini birden hissetmeniz de son derece olası. Ama siz kilo verip duygusal kontrolünüzü kazanırken ben rehberiniz ve yoldaşınız olarak bu kitapla, CD'yle ve DVD'yle her adımda yanınızda olacağım.

Durumunuz ne olursa olsun, okumaya başladığınıza göre bu muhteşem dönüşüm sürecine başlamak için kesinlikle en doğru yerdesiniz demektir. Hayal dahi edemeyeceğiniz bir sağlık ve bilinç düzeyine erişeceksiniz. Büyük bir maceraya hoş geldiniz.

Neden bu kitabı yazmak zorundaydım?

On beş yılı aşkın süredir insanların kilo vermesine yardım ediyorum ve dürüst olmam gerekirse zayıflama konusunda öğrenecek bir şeyimin kalmadığına inanıyordum. Ancak son iki yılda duygusal boğulmayı kontrol etme konusunda sıra dışı bir bilimsel buluş gerçekleşti. Bu yeni teknolojinin ön saflarında Dr Ronald Ruden'la birlikte çalıştığım için şanslıyım.

Kullandığımız yaklaşım duyguların nörokimyasının anlaşılması ve tedavisi konusunda kayda değer bir ilerleme olarak karşılandı. Duygusal dengenin ve sürdürülebilir kilo kaybının şifresini kırdığımıza inanıyorum.

Duygusal yeme, aşırı kilo alımının bir numaralı sebebidir. Artık insanı boğan duyguları azaltan, beyin kimyanızı sıfırlayan ve duygusal sağlığı koruyan bir yöntemimiz var. Aşırı kilolu olmak tesadüf değildir. Başarı ve mutluluk tesadüf değildir. Her şeyin bir nedeni vardır ve biz, kilo fazlasının altında yatan en yaygın nedenin, rahat ve kalıcı kilo vermenin izini sürdük ve onu bulduk.

Dr. Ruden ve ben bu tekniği binden fazla kişide kullandık ve hiçbir yan etkiye neden olmadan, her defasında işe yaramaya devam ediyor. İlişki meseleleri, travma sonrası stres bozuklukları, depresyon ve daha pek çok sorunla çalıştık. Duygusal yeme sorunu olanlarla çalışmalarımız özellikle mucizevi oldu. Birlikte çalıştığımız bütün bireyler stres, kaygı ve kilo fazlasından uzaklaşıp sağlıklı ve sürdürülebilir kilo kaybıyla kendilerini sakin ve kontrollü hissetmeye yöneldi.

Bu kitabı farklı kılan nedir?

Daha önce insanların zayıflamasına başarılı bir şekilde yardımcı olan iki kitap yazdım. İlk kez 2005'te yayımlanan *Sizi Zayıflatabilirim*, İngiltere tarihinin en çok satan zayıflama kitabı oldu ve şu ana kadar dünyanın dört bir yanında üç milyondan fazla sattı.

2012'de yayımlanan *Hipnotik Mide Bandı* ise ince ve sağlıklı bir bedene kavuşmalarına hiçbir şeyin yardımcı olamayacağına inanan yüz binlerce insana yardımcı oldu. Hipnotik mide bandı, zihni vücudun otomatik olarak daha az yemesini sağlamaya ikna ediyor.

Bu yüzden insanların, "Paul, zayıflama konusunda bir kitap daha yazman gerçekten gerekli miydi?" diye sormalarını anlayabiliyorum.

Sadece zayıflamaya odaklanıyor olsaydık cevabımın "hayır" olması gerekirdi.

Tek istediğiniz kilo vermekse o zaman ihtiyaç duyduğunuz her şeyi *Sizi Zayıflatabilirim*'de bulabilirsiniz ve fazladan itici güce ihtiyacınız varsa ya da bir yardım eli istiyorsanız o zaman *Hipnotik Mide Bandı*'nı kullanmak hızlı ve güvenli bir şekilde kilo vermenize yardımcı olacaktır.

Ancak ben bu kitabı yapbozun eksik parçası olarak görüyorum. Burada aşırı yemenin altında yatan duygulara hitap ediyoruz. İnsanlara yardımcı olduğum bütün alanlar arasında en çok zayıflama konusunu seviyorum. Bütün cevaplara sahip değilim ama bu yeni buluş konusunda müthiş bir heyecan duyuyorum ve onu mümkün olduğunca çok insanın güvenli, kalıcı

ve keyifli bir şekilde kilo verebilmesi için paylaşmak istiyorum. Çünkü duygusal yemeden kurtulduğunuz zaman sadece daha zayıf olmayacaksınız, daha mutlu da olacaksınız.

Bu sistem duygusal yeme alışkanlığının altında bastırılan duygusal bilgelik ve duyarlılığı açığa çıkarıyor. Sizi geçmişinizin derinliklerinde bağlayan alışkanlıklardan kurtarıp özgürleştirecek bir iyileşme süreciyle sorunun kökenine ineceğimiz için kendinizi daha iyi hissedecek ve sağlıklı ve daha düşük bir vücut ağırlığına doğru ilerleyeceksiniz. Duygusal yemeyi yendiğiniz zaman, kilo vermek çok daha büyük bir değişimin öğelerinden sadece bir tanesi olacak.

Tabii ki şüpheci bir insan, "Elbette insanlar kilo verdikleri zaman zaten kendilerini daha iyi hissederler. Yeni bir kitaba ihtiyaç yok," diye düşünebilir.

Ben de şu cevabı verebilirim: "Evet, bazı insanlar için haklısınız. Çünkü gerçek şu ki milyonlarca insan sistemimi kullanarak kilo veriyor ve kendilerini daha iyi hissediyorlar ve bu kitaba ihtiyaçları yok. Yeni kilolarıyla mutlular, kendilerinden hoşnutlar ve hayatları gayet yolunda gidiyor. Hepimiz gibi onların da iniş ve çıkışları var ve gayet iyi idare ediyorlar."

Eğer duygusal yeme alışkanlığınız varsa bu sistem özellikle sizin için yaratıldı. Siz kilo vermenin ötesinde bir şey istiyorsunuz. Kendi duygularınızla daha iyi ilişki kurmak ve aşırı yemenizin bütün nedenlerini sonsuza dek bertaraf etmek istiyorsunuz. Bu sistem sadece çare amaçlı değil. Daha zengin bir hayat ve seçme özgürlüğü –gerçekten arzu ettiklerini yeme özgürlüğü ve duygusal bilgeliklerinin faydasını tam anlamıyla hissetmek– isteyen insanlar için.

Bu sistem neden çok işe yarıyor?

Bu sistem başarılı, çünkü vücudunuzun doğal zekâsıyla işliyor. Zinde ve sağlıklı kalmak için bedenin doğal metodunu geri yüklüyor ve bütün duygularınızı nasıl rahatça işleyebileceğinizi gösteriyor.

Ben fazla kilonuzun olmasının sizin hatanız olmadığına şiddetle inanırım. Hata sizin değil, programlanmanızındır.

Ne yediğiniz, ne zaman yediğiniz ve ne kadar yediğinizle ilgili kararlar beyninizde alınır. Beyniniz bir bilgisayar gibidir; programlanabilir. Geçmişte, sizi beyniniz yönetiyordu. Bu sistemi kullandıkça, birlikte yiyecekler konusunda düşünce ve davranış biçiminizi yeniden programlayacağız.

Hipnozun gücünü ve sakinleştirici psiko-duyusal teknikleri kullanarak o programları yeniden yazmak için doğrudan bilinçaltınıza gidiyoruz. Bir hafta içinde bu sistem yiyecek konusundaki davranışlarınızı tamamen yeniden programlayabilir. Pek çok insan beyinlerinde bir şalter kaldırılmış gibi hissettiklerini ve yeme konusunda zorlayıcı dürtülerinin kalmadığını söylüyor.

Ayrıca duygularınızla çalışmanız için basit ve güçlü bir yöntem de kazanmış olacaksınız. Tuhaf, korkutucu ya da sadece çok acı verici olan duygular tamamen yönetilebilir hatta ödüllendirici bir hal alacak. Sözüm ona "olumsuz" duygular daha büyük bir içgörü ve güvenliğe giden bir yola dönüşecek. Artık kendinizi kontrolsüz hissetmeyeceksiniz. Duygusal dünyanız hayatınızın her alanında gerçek tatmine doğru hareket etmenizi sağlayacak bir güç kaynağına dönüşecek.

Sorun diyetlerdir

En önemlisi, bu sistem bir diyet olmadığı için işe yarıyor. Bu sistem bir psikolojik ve davranışsal değişim süreci. On beş yıl önce diyetlerin saçmalık olduğunu ve kilo vermenin anahtarının beyinde olduğunu söylediğim zaman, kendimi ıssız bir yerde yalnız bir ses gibi hissetmiştim. Şimdi artık sorunun diyetlerin kendisi olduğuna inanan bir doktorlar ordusu var. Araştırmalar insanların yüzde 84'ünde diyetlerin işe yaramadığını gösteriyor. Yakın zamanda, Amerika'nın önde gelen üniversitelerinden Yale'deki araştırmacıların yaptığı yeni bir çalışma obezitenin bir davranış sorunu olarak ele alınması gerektiği sonucuna ulaştı.

Diyetler sadece işe yaramaz değil, daha beterler çünkü sorunu asıl onlar yaratıyor. Zaman içinde insanların tekrar kilo almasına neden oluyorlar. Milyonlarca insan diyetleri denedi ve araştırmalar büyük çoğunluğun tekrar kilo aldığını gösteriyor.

Diyet kulüpleri ve gıda yerine geçen diğer ürünler acımasızca tanıtıldı ve son kırk yılda devasa bir pazara dönüştü. Bu süre içinde obezite önemsiz bir sorun olmaktan çıkıp Batı dünyasının en büyük sağlık tehdidi ve masrafı oldu.

Kimse otuz kiloyu bir gecede almaz. Bu kişiler genelde bir diyetten diğerine gezmişlerdir. İlk başta kilo verir ve başarılı olduklarını sanırlar ama aslında kendilerini açlığa mahkûm etmişlerdir ve metabolizmalarını yavaşlatmanın bedelini diyeti bırakınca daha fazla kilo alarak öderler.

Tanıştığım ciddi kilo sorunu olan insanların çoğu obeziteye diyet yaparak ulaşmış. Diyetler, vücudu bir hayatta kalma mücadelesi havasına sokar. İnsanların yiyecek alımlarını bilinçli olarak aç kalmaya dayalı bir diyetle sınırlamalarını isterler. Diyet yapan kişi bir an gevşediği zaman, vücut kendini korumak için yağ bağlayarak açlıktan korunmaya çalışır. Sonuç olarak diyet yapanların yüzde 70'i başladıklarından daha yüksek bir kiloya ulaşırlar. İnsanlar bir diyetten diğerine geçtikleri zaman, eninde sonunda kendilerini o yüzde 70'in içinde bulur. Diyetlerin ve diyet kulüplerinin her düzeyde dolandırıcı olduğuna inanırım. Bana sorarsanız işe yaramadıkları gibi sorunu daha beter bir hale getirip üstüne bir de paranızı alırlar.

On beş yıl boyunca farklı bir yaklaşımın savunucusu oldum ve iki bağımsız araştırma, benim yaklaşımımın kullanan on kişiden yedisinde işe yaradığını doğruladı. Duygusal yemeye olan bu yeni yaklaşımla, bu oranı daha da yükseltebileceğime inanıyorum. Bir sonraki başarı hikâyesinin siz olmanızı dört gözle bekliyorum.

Bu sistem işe yaramayı bırakıp kendinizi yemeğe vermenize neden olan diyetler gibi değil. Bu sistemin işe yaramaması ihtimali yok. Siz yapmayı bırakabilir ve sonra tekrar başlayabilirsiniz. Sistemi her kullanışınızda kilo verir ve kendinizi daha iyi hissedersiniz. Gerçek yiyecek yerine düşük yağlı kimyasallar satın almak zorunda değilsiniz. Suçluluk yok, kalori saymak yok, yasak yiyecek yok. İnanmaya ya da irade gücüne ihtiyacınız yok. Sadece sistemi kullanıyor ve vücudunuzun sinyallerini dinliyorsunuz.

Hareket

Herkes daha az yediğiniz ve daha çok hareket ettiğiniz için kilo verdiğiniz konusunda hemfikir. Bu sistem, bunları düşünmek zorunda kalmadan, doğal olarak yaptığınız psikolojik ortamı yaratıyor. Doğal olarak zayıf olan insanların spor salonuna gitmeleri gerekmez. Zayıf insanlar kilolu insanlardan ortalama iki bin adım daha fazla yürürler. Sadece iki bin fazla adım metabolizmanızı hızlandırmaya yeter. Bu, on beş dakikalık bir yürüyüşe denktir.

Bu sistemi kullanmaya başladıktan bir hafta sonra vücudunuzu daha çok hareket ettirdiğinizi fark edeceksiniz ve nedeni bir rejim listeniz ya da egzersiz programınız olması olmayacak; kaslarınızı kullanmak ve bundan keyif almak için doğal bir arzu hissedeceğinizden vücudunuz sizi her gün biraz daha fazla hareket etmeye itecek. Zayıf olduğunuz zaman, kaslarınızı kullanmak olumlu anlamda keyifli bir tecrübeye dönüşür. Şu anda "egzersiz" düşüncesi size tamamen itici geliyor olsa bile bu sisteme başladıktan bir ay sonra fiziksel hareketin uyarımı ve ödülü için can atıyor olacaksınız.

Duygusal Yiyiciler

Çeşit çeşit duygusal yiyici vardır. Çoğu, çocukluklarında bir zorluk ya da travma yaşadıkları zaman yiyecekleri teselli amaçlı kullanmış kişiler olur. Yemeği stresle baş etmek için kullanmaya başlamışlardır. Kötü muamele gören insanların bir kısmı, fazla kilolu olmanın onları daha fazla kötü muameleden koruduğunu keşfetmiştir. Duygusal yemenin farklı kuralları vardır ve farklı duygusal yiyicilerin yemekleriyle ilişkileri de farklıdır.

- **Bazıları diyet yapmış ve uzun vadede kilo almaktan korunmayı başaramamıştır.**

- **Bazıları mevcut kilolarından hoşnuttur ama o kiloyu korumak için yiyecekler konusunda devamlı stres halindedir.**

- **Bazıları üç hafta boyunca sağlıklı yer, sonra bir hafta kontrolden çıkar ve sonuç olarak istediğinden daha kilolu olur.**

Hepsi her ne olursa olsun daha iyi hissetmek için yemeye bel bağlayabileceğini keşfetmiştir. En büyük mücadeleleri yemek ya da kilolarla değil, duygularladır. Bunun ne kadar önemli olduğunu seneler önce *Sizi Zayıflatabilirim*'i kullanmaya başlayan

ama sonra pes eden insanlarla tanışınca fark ettim. Bazıları kilo vermeye bile başlamıştı!

Diğer kitaplarımdan herhangi birini okuduysanız bileceğiniz üzere, yenilgiden nefret ederim. Sağlıksız, ahlak dışı ve başarısız bulduğum diyet ve diyet kulüpleri dünyasına sağlıklı, yaşanabilir ve dürüst bir alternatif sunmak gibi kişisel bir savaşım var. Bu yüzden bana pes ettiğini söyleyen biri olunca, onları çok dikkatli sorguluyorum.

Bütün bu farklı insanlardan ortaya bir ortak tema çıktı. İçin için duygusal yiyici oldukları için hiçbir sistemin onlarda işe yaramayacağına inanıyorlardı. Fazla kilolu olmanın, duygularıyla baş etmenin bir şekli olarak ödedikleri bir bedel olduğunu kabul etmişlerdi. Bu yüzden her türlü zayıflama sistemi faydasız olacaktı. Kilo verme amacının ulaşılamaz olduğuna inanmışlardı. Bunun yemekle, oburlukla ya da "iri kemikli olmakla" ilgisi olmadığını biliyorlardı. Sadece başka alternatifleri olmadığına inanıyorlardı. Yemek, duygularına karşı hassasiyetleriyle baş etmelerine yardımcı olacağını bildikleri tek şeydi.

Bu insanlarda kendinizden bir şey buluyorsanız, bu kitap sizin için yazılmış demektir. Ve gerçekten işe yaramayacağına inanıyorsanız bu kitap *özellikle* sizin için. Duygusal yemenin böyle yenilmez bir alışkanlık gibi görünmesine neden olan işte bu tür inançlardır. Ve değiştireceğimiz de yine bu olacak.

Kimse duygusal yiyici olarak doğmaz. Duygusal yeme öğrenilen bir davranıştır. Ve bunu yapmayı öğrendiyseniz, öğrendiklerinizi unutabilirsiniz de. Araba kullanmayı İngiltere'de yolun sol

tarafında öğrendim. Amerika'ya taşınınca araba kullanmayı sil baştan öğrenmek için aylarca uğraşmadım. Arabaya binip birkaç dakika içinde uyum sağladım ve bir dizi yeni alışkanlık edindim. Bu sistemin yardımıyla siz de bu kadar hızlı değişebileceksiniz.

Duygusal yemeyi aştıkça daha fazla kontrol sahibi olduğunuzu hissedeceksiniz, çünkü duygusal açıdan daha zeki bir insana dönüşeceksiniz. Zorlu anlar olacak ama bu sistemdeki araçlarla o anları başarıyla atlatacak ve onlardan ders alacaksınız. Geçmişten gelen ve potansiyel olarak acı verici olan duyguları şimdiki zaman için duygusal güce ve zekâya dönüştürebileceksiniz. Kilo verecek ve kilonuzu koruyacaksınız. İşinizde daha etkili ve sosyal anlamda daha huzurlu olacaksınız. Daha iyi hissetmenin yemekten çok daha iyi bir yolunu bulacaksınız. Ve kendinizi eskisinden çok çok daha iyi hissedeceksiniz.

Daha mutlu ve daha sağlıklı bir siz

Yemek, konunun bir kısmı. Kilo vermek de. Ama her şey özünde sizinle ilgili. Bu kitap, kendinizin daha mutlu, daha sağlıklı ve daha iyi bir versiyonu olma yolunda size rehberlik edecek. Ve olmanız gereken kilonun altında ya da ideal vücut ağırlığınızda değilseniz, yeni halinizde daha ince olacak ve hayatınızın sonuna kadar öyle kalacaksınız. Ama önden gitmenin anlamı yok. En baştan başlayalım. Hemen şimdi, şu anda.

Bunu okuyorsunuz, çünkü duygusal yemeye son vermek istiyorsunuz. Bu, aşağıdakilerden birinin ya da birden fazlasının sizin için geçerli olduğu anlamına gelir.

- **Duygularınızı yiyecekle bastırıyor ya da kontrol ediyorsunuz.**
- **Kendinizi istemediğiniz ya da ihtiyaç duymadığınız yiyecekleri yerken bulmaktan bıktınız.**
- **Daha iyi yemenin ve daha iyi hissetmenin mümkün olduğunu biliyorsunuz.**
- **Kilo vermek istiyorsunuz.**
- **Yeme biçiminizi değiştirmek istiyorsunuz.**
- **Yiyeceklerle ilişkinizi değiştirmek istiyorsunuz.**
- **Sağlıklı kilonuzu korumak istiyorsunuz.**
- **Yemek geçmişte kötü zamanları atlatmanıza yardım etti ama şimdi iyi hissetmenin daha iyi bir yolunu bulmak istiyorsunuz.**

- **Bir diyetin daha üzüntüsü ya da başarısızlığıyla yüzleşecek durumda değilsiniz ama gerçekten daha ince bir vücut ve daha mutlu bir hayat istiyorsunuz.**

Bunların hepsi değişecek. *Duygusal Yemeden Kurtulma* duygularınızı yemenizden ayırmanıza yardımcı olacak. Size yemenin yeni yollarını ve duygularınızla yeni bir ilişki şeklini göstereceğim. Yemenin en iyi yolu, ağzınıza attığınız her lokmanın tadını çıkarmaktır. Bu *Sizi Zayıflatabilirim*'deki Dört Altın Kural'ın üçüncüsü. Bölüm Üç'te sadece zayıflamaya giden en kolay yol olduğu için değil, aynı zamanda yiyeceklerle kurulan sağlıklı ve keyifli bir ilişkinin özeti olduğu için Dört Altın Kural'dan kısaca bahsedeceğim. Doğal olarak zayıf olan insanlar Dört Altın Kural'a doğal olarak uyarlar; siz de öyle yapacaksınız.

Bununla birlikte, bu kitabın ana odak noktası duygularınızla yeni ilişkiniz. Belki duygusal yemeye sadece zayıflamak için son vermek istiyorsunuz. Eğer öyleyse, zannettiğinizden daha kârlı bir işe girmek üzeresiniz. Duygularınızın gerçek bilgeliğini, kendinize ve başkalarına dair yepyeni bir anlayış dünyasını açığa çıkarmak üzeresiniz. Hayatta olup bitenleri kontrol edemeyiz ama nasıl tepki vereceğimiz ve hissedeceğimiz konusunda söz hakkımız vardır ve bu sistem size duygularınız üzerinde daha fazla kontrol sağlayacak.

Dört parça

Bu sadece bir kitap değil, bir sistem ve her öğesinin başarınızda katkısı var. Sistem dört parçadan oluşuyor.

İlk olarak, metin sistemi anlatıyor ve hem bilincinize hem bilinçaltınıza bilgi veriyor. Neler olduğunu ve her öğenin arkasında bilimsel bir araştırmanın olduğunu bilmek, beyninizin her iki kısmının da bu değişimleri yapmasını kolaylaştıracaktır.

İkinci olarak, CD'de bir Hipnotik Trans var. Trans benimle birebir seans yapmak gibi. Binlerce bilimsel çalışma, hipnozun, dünyanın dört bir yanından doktorlar ve psikologlar tarafından kullanılan en güçlü ve güvenli psikolojik değişim araçlarından biri olduğunu göstermiştir. Trans bilinçaltınızı yeniden programlayarak eski alışkanlıklarınızı ortadan kaldıracak ve sağlıklı yemek, güvenli ve huzurlu hissetmek için doğal becerilerinizi açığa çıkaracak.

Üçüncü olarak, DVD'de, sevgili dostum Ronald Ruden tarafından geliştirilen harika bir psiko-duyusal süreçte size bizzat rehberlik edeceğim. Dr. Ruden on yılı aşkın süredir bu alanda çalışıyor ve bu gelişmeyle kişisel değişimin şifresini kırdığına inanıyorum.

Dördüncü olarak, sistem boyunca size zayıflamada ve duygusal deneyimler yelpazesinde rehberlik edecek kısa ve basit teknikler var. Bu teknikleri, uzun yıllar boyunca rock

yıldızlarından kraliyet ailesi üyelerine kadar çok çeşitli insanla yaptığım çalışmalarla geliştirdim.

Bu sistemde çok fazla şey olduğu için başta bilinçli olarak algılayamayabilirsiniz. Bunun bir önemi yok. Teknikler o kadar güçlü ki size tam gaz bir başlangıç yaptırmak için sadece bir ya da ikisi bile yeterli olacaktır. İnsanlardan sık sık, bir alışkanlığı değiştirmek için yirmi bir günün geçmesi gerektiğini duyuyorum. Tecrübeme göre, hipnoz ve psiko-duyusal tekniklerle sadece yirmi dakika yeterli olabilir. Bu sistemin temelini Amerika'da *Dr Oz Show'da* gösterdim ve üç hanımefendiyle yarım saatten kısa bir süre çalıştım. Hafta sonunda üçü de kilo vermişti. DVD, CD ve egzersizleri kullanmaya devam ettikçe, vücudunuzu ve hayatınızı iyi yönde dönüştürecek olan değişim için önüne geçilmez bir hareket gücü geliştireceksiniz.

İstediğiniz kadar şüpheci olun

Bana şöyle diyenler oldu: "Sisteminizi, yanıldığınızı ispatlamak için kullandım çünkü işe yarayabileceğine inanmıyordum. Ama yaradı. Talimatlara uyduğunuz sürece işe yarıyor."

Yani eğer şüpheciyseniz, şüphe duymaya devam edin. Hiçbir şeyi garanti olarak görmeyin. Bu sisteme sadece daha az yiyebildiğinize, kilonuzun azaldığına ya da bir şeyden mahrum kalmadan daha iyi hissettiğinize dair kendi vücudunuzda ya da hayatınızda fiziksel kanıtlar bulduğunuz zaman inanın. O zaman inançlara ya da dış yardıma ihtiyacınız kalmaz. Aksine hak ettiğiniz güven ve başarı hissini kazanırsınız, çünkü başarıya kendi eylemleriniz ve kendi bilinçaltınızın gücüyle ulaşmış olacaksınız.

Tek yapmanız gereken talimatlara uymak ve size sunulan araçları kullanmak. Böylece kendinize duygular ve yiyeceklerle ilişkinizi kalıcı olarak iyileştirebileceğinizin kanıtını sağlamış olacaksınız.

Kilo verin

Kilo vereceksiniz. Hatta yanında bonus olarak yeni bir yaşam tarzı da edineceksiniz. Ve eğer bu size biraz fazla geliyorsa endişelenmeyin, hepsi zaman içinde, adım adım olacak. Bir açıdan böylesi daha uygun, çünkü zayıflamanın sağlıklı olanı zamana yayılanıdır. Vücudunuz günbegün incelir ve forma girer. Aynı şekilde tecrübeleriniz zenginleşir ve her gün duygusal açıdan daha esnek ve dirençli olursunuz.

Sağlıklı bir şekilde kilo vermek vücudunuzun, zihninizin ve duygularınızın tamamında bütünsel bir yeniden ayarlama yapılması anlamına gelir. Bir öğeyi değiştirdiğiniz zaman, o öğe büyük bir sistemin parçası olduğu için diğer her şey etkilenir. Yani kilo vermek, interaktif değişimlerden oluşan karmaşık bir süreçtir. Bu sürecin sadece bir öğesine –kilonuza– bakıyorsanız, kilonuzun düzenli adımlarla, akıcı bir şekilde azalmadığını göreceksiniz. Gerçek kilo kaybının hızlı veya yavaş gitmesini, durağanlaşmasını, hatta zaman zaman tersine dönmesini bekleyebilirsiniz, çünkü bu daha büyük, karmaşık ve incelikli bir ayarlamanın sadece bir öğesini oluşturacak. Duygusal özgürlük de bu işin bir parçası ve benzer şekilde, ilerleme ne doğrusal ne de düzenli olacak. Bazı günler müthiş çıkışlar yakaladığınızı hissedeceksiniz. Aslında süreç boyunca bütün olarak değişeceksiniz ama bunu farklı öğeler farklı hızlarda yapacak.

Başarı

Bu değişimleri yaşarken insanların karşı karşıya kaldıkları en beklenmedik zorluk başarısızlık korkusu değil, başarının gerçekliği. Yemeniz, yedikleriniz ve hayatınızla birlikte her şey gerçekten değişecek. Güncel değişimler nispeten daha kolaydır. Gerçek anlamda tamamen değiştiğinizi fark etmek daha zor olabilir. Zaman ilerledikçe, kendinizle ilgili farklı bir fikre sahip olmaya alışacaksınız.

Uzun yıllar boyunca yeme bozukluklarıyla mücadele etmiş ünlü bir aktrisle çalışıyorum. Her zaman muhteşem görünmüş ama en azından senelerdir normal yemek yememiş. Kendini serbest bıraktı, onu hipnotik transa sokarak ona ve bilinçaltına gerçekleşmek üzere olan değişimleri ve nasıl işleyeceklerini anlattım. Birden yattığı yerden hızla doğruldu ve "Bir dakika, bu gerçekten işe yarayabilir!" diye haykırdı.

Otuz saniye kadar bana baktıktan sonra geri uzandı ve derin bir transa girdi. On beş dakika sonra uyandı ve o andan itibaren yemekle sorunu kalmamıştı. Bu sistemi kullandıkça gizli düşleriniz yavaş yavaş olabilirlik kazanacak. Yeni hayat tarzınızda kendinizi tamamen rahat hissedene dek minik ayarlamalar yapmaya devam edeceksiniz.

Alışkanlıkları kolayca değiştirmek

Bütün insanların en az üç ortak noktası vardır: Hepimiz yemek yeriz, hepimizin duyguları vardır ve hepimiz alışkanlıklarla hareket ederiz. Bu kitap her üçünde de radikal ve olumlu etki yaratacak. İşe yiyeceklerle ya da duygularla başlamayacağız. Alışkanlıklarla başlayacağız. Alışkanlık, otomatikleşmiş her türlü sürece denir ve tamamen ya da büyük ölçüde bilinçaltı tarafından yönetilir.

Ayakkabılarımızı bağlamak, not tutmak ya da mektup yazmak için alışkanlıklarımızı kullanırız. Bu yüzden, örneğin klavye kullanmada pratiğiniz çoksa bir harfi her defasında aramanız gerekmez. Alışkanlıklar her gün hepsine kafa yormak zorunda kalmadan binlerce potansiyel tercihle baş etmemize yardım eder. Alışkanlıklar harikadır ama işin olumsuz yanı *alışkanlık yaratma sürecinin bile otomatik olmasıdır*. Tekrar tekrar yaptığımız her şey, niyetimiz bu olmasa da alışkanlığa dönüşebilir.

Duygusal yeme bir alışkanlıktır. Üzüldüğünüz zaman kendinizi bir şey yiyerek rahatlatmayı seçmiş olabilirsiniz. Arada bir birkaç kurabiye yiyip kendinizi daha iyi hissetmenizin hayatınızda ya da vücudunuzda önemli bir etkisi olmaz. Ama eğer o "arada bir" düzenli bir hal alırsa, o zaman kasıtlı olmadan bir alışkanlık edinmiş olursunuz. Ve eğer alışkanlık daha fazla duyguyla tetiklenirse, kişiye hafif rahatsız edici gelen her türlü şeye otomatik bir tepki halini alabilir. Bir kriz anında kendinize karşı makul bir iyi davranma eylemi, vücudunuza kilo ekleyen ve duygusal zekânızın altını oyan bir alışkanlığa dönüşür.

Bilinçaltını kullanmak

Nasıl yediğiniz ve ne hissettiğiniz, varlığınızın temelini oluşturan karmaşık ve alışkanlık güdümlü davranışlardır. Yemeye ihtiyacımız var. Yemezsek zaman içinde ölürüz. Gün boyu bir şeyler hissederiz, hissetmemize mani olamayız. Bu yüzden duygusal yemeyi yenmek sigarayı bırakmak kadar basit değildir. Yemeniz ve hissetmeniz, ama bunu farklı bir şekilde yapmanız gerekir. Bu yüzden yemekler ve duygular karşısında alışkanlıklarınızı değiştireceğiz.

Alışkanlıkları ortadan kaldırmıyor, daha ziyade değiştiriyoruz. Bir alışkanlığın başlangıcını ele alıp ona farklı bir son veriyoruz. Bu yüzden duygusal yemeye yol açan tetikleyicilerin her birini alacak ve onları duygularınızı işlemek için etkili ve yeni bir yola yönlendireceğiz.

Bunun büyük kısmını bilincinizle yapacaksınız. Bununla birlikte, bütün alışkanlıklarınızın deposu ve aynı zamanda bilincinizden daha büyük bir bilgelik kaynağı olan bilinçaltınızla doğrudan konuşan Trans'ı kullanarak bütün değişim sürecini kolaylaştırabilir ve hızlandırabiliriz.

Pek çok insan, bilinci kendisinin özü ya da merkezi olarak düşünür çünkü bilinç sürekli olarak ortadadır. O bizim farkındalığımızdır. Aslında daha çok buzdağının görünen ucu gibidir. Bilinçaltında bilinçli farkındalığımıza sığdırabileceğimizden çok daha fazlası olmaktadır. Bilinçaltınız bütün alışkanlıklarınızı yönetir, duyusal farkındalığınızı gözetim altında tutar ve

kalbinizin atmasını, akciğerlerinizin nefes almasını sağlayan harika ve karmaşık sistemi ve sizi hayatta tutan diğer bütün fonksiyonları yönetir. Bilinciniz istediği kadar zeki olabilir; bilinçaltınız ondan binlerce kat daha akıllıdır. Bu kitabın ilerleyen sayfalarında bilinçaltının bilgeliğinden faydalanmanın bir sürü farklı yolunu keşfedeceğiz. Ama başlamanın en kolay ve güçlü yolu, bu kitabın bir parçası olan Hipnotik Trans'ı kullanmak.

Hipnotik Trans

CD'de bir Hipnotik Trans bulunuyor. Transı sadece dış dünyadan güvenli bir şekilde uzak olacağınız ve yirmi dakika boyunca rahatsız edilmeyeceğiniz bir yerde dinlemelisiniz. Araba kullanırken ya da makine kullanırken CD'yi dinlemeyin.

Hipnoz da meditasyon gibi doğal bir süreçtir. Bu tecrübenin tamamını bilinçli olarak hatırlayıp hatırlamamanızın önemi yoktur. Pek çok insan hipnozu son derece derin bir gevşeme biçimi olarak yaşıyor ve transa ne kadar sık girerseniz etkisi ve yaşadığınız tecrübe o kadar derin oluyor.

Bu kaydı dinlemek, benimle bire bir seansa girmek gibi. Araştırmalar hipnoz kayıtlarının canlı seanslar kadar etkili olduğunu gösteriyor. Hatta bazı açılardan daha da iyiler. Bunu, bir tiyatro gösterimini bir filmle karşılaştırmak gibi düşünebilirsiniz. Filmin avantajı, en iyi çekimleri seçip tam olarak istediğimiz sonucu almak için üzerinde oynayabilmemizdir. Transın tasarımı, konuşma biçimi ve kaydı doğrudan bilinçaltınızı hedef alır. Her kelimeyi bilinçli olarak duymazsanız ya da dinlerken uyuyakalırsanız endişelenmeyin. Bilinçaltınız, duygusal yemeden kurtulmanız ve bu durumu sürdürmeniz için ihtiyaç duyduğunuz her şeyi duyar ve alır.

Transtaki telkinler davranışlarınızı zamanla sıfırlar, içinizdeki güven duygusunu ve iyileşme gücünü pekiştirir. Daha az yemek ve vücudunuzu daha fazla hareket ettirmek için bilinçaltınızı yeniden programlayacağız. Bilinçaltınız ana telkinleri sizin

için doğru sırayla kullanacak. Herkes farklı olduğu ve hepimiz farklı geçmişlerden geldiğimiz için değişim ve hazmetme hızı gibi değişimlerin oluş sırası da değişecektir.

Bir kısmınızın fark edeceği ilk şey daha fazla gevşemeniz olurken, bazılarınız önce iştahınızın değiştiğini ve yiyeceklerden daha fazla keyif aldığınızı göreceksiniz. Diğerleri hemen, daha az yediklerini ve bedenlerini daha iyi hissettiklerini fark edecek. Birkaç kişi duygularının çok daha fazla farkında olduğunu görecek ve vücutlarının, yiyeceklerin rahatlatmasına ve oyalamasına ihtiyaç duymadan gevşemelerine ve duygularını daha derinden yaşamalarına yardım ettiğini fark edecek.

Fakat süreç nasıl başlarsa başlasın birkaç ay içinde bu transı dinlemeye ve sistemi kullanmaya devam ettikçe, transın ve bilincinizle yaptığınız bütün çalışma ve egzersizlerin bütün getirilerini kendini hayatınızda da göreceksiniz.

Bu transı yedi gün boyunca, her gün dinlemenizi istiyorum. Bu mutlak asgari süredir. Daha sık ya da daha uzun süre dinleyebilirsiniz. Bazı kişiler transı her akşam dinlemenin gevşemelerine ve sistemi çaba harcamadan uygulamalarına yardımcı olduğunu söylüyor. İlk yedi günün sonunda, vücudunuzu harika hissetmeye tamamen alışmış, yolunuza çıkan bütün zorluklarla yüzleşmeye tamamen hazır ve hayatın tadını her şeyiyle çıkarabilir hale gelene dek, transı haftada en az bir kez dinlemenizi şiddetle tavsiye ediyorum.

TRANS CD'SİNİ ARABA YA DA MAKİNE KULLANIRKEN DİNLEMEYİN.

Epilepsi rahatsızlığınız varsa lütfen bu transı uygulamadan önce doktorunuza danışınız.

Yirmi dakika boyunca bir yerde rahatsız edilmeden oturabileceksiniz trans CD'sini şimdi dinleyin.

Şu anda dinleyemeyecekseniz gün bitmeden dinlemek için zaman yaratın. Dinlemek için en uygun zamanlardan biri uyumadan önce, yatakta olduğunuz zamandır.

İKİNCİ BÖLÜM

•

Kötü Hissetmeye Nasıl Son Verilir?

Kötü hissetmeye nasıl son verilir?

Duygusal yemeyi hayat tarzınızdan tamamen çıkarmadan önce bir şeyi kabul edelim: Duygusal yeme, sizi altüst eden ya da zorlayan zamanlarla baş etmenize en azından kısa vadede yardım etti. Ve dikkate almaya değer olan iki şey daha var. Bir, duygularınızı ne kadar hissettiğinizi kontrol etme ihtiyacı duyuyordunuz. İki, duygusal yeme zamanla etkisini kaybeder ve yakalanması giderek zorlaşan teselli anının ardından daha fazla ve daha fazla yeme eğilimi oluşur. Geceleri yatağa bir kahvaltılık gevrek ya da dondurma kutusuyla gitmenin sağlıklı olmadığını hepimiz biliyoruz. Bir yanımız bunu yapmak isterken diğer yanımız, gece yarısı yarım kilo dondurma yediğimiz için sabah uyanınca iyi hissetmeyeceğimizi bilir. Ama o dondurmayı yemek, gecenin o saatinde anlık bir rahatlama sağlar.

Bazı insanlar için duygusal yeme o kadar sık yaşanır ki zaman içinde sürekli ve çok yeme alışkanlığına dönüşür. Bunu tekrar tekrar yapar, gittikçe daha fazla bunalır ve daha kötü hissetmeye başlarlar. Sonra kilolu oldukları için üzülür ve o duyguyu bastırmak için daha da fazla yerler ve iş kısır döngü halini alır. Duygusal rahatlama netliğini kaybeder ve yeme olayı akılsızca gerçekleşir.

Ama duygusal yeme sadece acı verici ya da rahatsız edici duyguları kontrol etmekle alakalı değildir. Bazı duygusal yiyiciler herhangi bir duygu fazla güçlendiği anda bir kurabiye kavanozuna uzanır. Mutlu oldukları ya da heyecanlandıkları zamanlarda da en az yalnız, kırgın ya da sıkkın olduklarında yedikleri kadar sık yerler.

Duygusal yemeyi açıklamak

Duygusal yemenin arkasındaki bilimsel işleyişi ve onu nasıl kolay ve dolambaçsız yoldan yenebileceğimizi anlatacağım. Siz bu bölümü okurken, zihninizin hem bilinç hem de bilinçaltı kısmının bilgiye erişimi vardır. Bilgiyi bilinç düzeyinde ilginç bulabilirsiniz ama o aynı zamanda bilinçaltınıza da faydalıdır. Bilinçaltınız ne kadar çok şey bilirse, Hipnotik Trans'ta duyduğunuz malzemeyi o kadar hızlı ve etkili kullanabilir. Yaptığınız değişiklikleri pekiştirmek için ihtiyaç duyacağı bütün desteği alacaktır.

Bilinçaltınız daha şimdiden yeni düşünme ve hissettiklerinizi işleme biçimleri kurmaya başlıyor. Bunun gerçekleştiğini mutlaka fark etmeniz gerekmiyor ama farklı tepkiler vermeye ve içten çok iyi hissetmeye başlayacağınız için, yiyecekler konusunda hissettiklerinizi değiştirmek istemeyeceksiniz.

Duygusal yeme, hissetme şeklimizi birkaç farklı mekanizmayla değiştirir. İlkine yer değiştirme denir ve bilincimizin doğal sınırlarının bir etkisidir. 1950'lerde psikolog George Miller, kısa süreli hafızamızda tutabildiğimiz en fazla nesne sayısının yedi artı veya eksi iki olduğuna işaret eden ünlü bir çalışma yayımladı. Farkındalığımızın da benzer sınırları var. Bilincimizde aynı anda sadece birkaç düşünceyi, algıyı ve duyguyu tutabiliyoruz. Bir noktadan sonra yeni bir düşünce, algı ya da duygu bir öncekinin yerini alıyor. Yemek, dikkatimizin büyük bir kısmını kendi üzerinde toplar. Yemeği düşünmek bile zihnimizde bü-

yük yer kaplar. Bazı insanlar sabahları uyanır uyanmaz bütün günün öğünlerini planlamaya başlar. Yiyeceklerimizin nasıl göründüğüne, koktuğuna ve hangi tatta olduğuna ve bize ne hissettirdiğine dikkat etmek, bizi fazlasıyla içine çekerek başka düşünce ya da duygulara yer bırakmaz.

İkinci mekanizma, basit bir ifadeyle yeme eylemidir. Bütün yeme eylemleri otomatiktir. Bütün insanlar kas hafızasını kullanır. Bir başka deyişle her hareket, tıpkı ayakkabı bağlamak gibi, pratiğini tekrar tekrar yaptığımız zaman otomatikleşir. Aynı şey yemek için de geçerlidir. Bu yeme eylemleri bize son derece tanıdık ve rahatlatıcı gelebilir.

Aşırı kiloluysanız, hızlı yiyor olmanız ve bunun farkında bile olmamanız çok mümkün. Yeme hızımız kas hafızasıyla ve beyin kimyamızla belirlenir. Bu sistem yeme hızınızı değiştirecek. Bu sistemi kullanan iki ünlü kadın teorimi sınamak istedi ve bir öğle yemeğinde yavaş yeme yarışması yaptı. Yiyecekleri küçük parçalara ayırıp ağızlarına bir futbol maçının pozisyon tekrarları gibi ağır çekimde götürürken çok güldüler. Ancak bir dahaki sefere yemeğe gittiklerinde, otomatik olarak daha yavaş ve çok daha az yediklerini görüp şaşırdılar. Sadece bu oyunu bir kez oynayarak bile kas hafızalarına yeni bir alışkanlık kazandırmış oldular.

Üçüncü olarak, yemek, duyguları kaydetme şeklimize fiziksel olarak müdahale eder. Güçlü duyguları kaydettiğimiz *solar*

plexus'ta[1] sinir uçlarımız vardır. Duygular beyinden kaynaklanır ama kendilerini vücudun herhangi bir yerinde ifade edebilirler. Gergin olduğumuz zaman midemizde kelebeklerin uçuştuğunu söylememizin nedeni budur. *Solar plexus* mide ve bağırsakların hemen üstünde kalır. Yemek yediğimiz zaman mide ve ince bağırsaktan gelen hisler *solar plexus*'tan gelen sinyallerin üstünü örterek onların daha az zayıf görünmesine neden olur.

Son ve en önemli olarak yemek, "mutlu beyin kimyasalı" olarak da bilinen serotonini salgılatır. Yemek yemek, seks yapmak ya da bir başarının zirvesine ulaşmak gibi hayatta kalmamızı destekleyen bir şey yaptığımız zaman serotonin salgılarız. Bazı insanlar, uzun vadede önemli olumsuz sonuçlara sebep olan kısa ömürlü bir zirve olmasına rağmen serotonin salgılattığı için aşırı yeme yolunu seçerler.

1 Solar plexus: Karın boşluğu bölgesindeki sempatik sinir ağlarının en büyüğü. (ç. n.)

Düşük serotonin

Bazı duygusal yiyicilerin geçmişlerine bakıldığında serotonin seviyelerinin düşük olduğu görülür. Diğerleri ise serotoninlerini aşağı çeken özel durumlara duyarlıdır. İnsanların stresli buldukları durumlar çok çeşitlilik gösterir. Bazı insanlar işte stres yaşar ve stresleriyle baş etmek için el altında bir yiyecek zulası bulundururlar. Diğerleri işte kendilerini çok iyi hissederler ama akşam eve döndükleri zaman dibe vurup hislerini değiştirmek için hemen bir şeyler yerler. Diğerleri, ilişki sorunları ya da ayrılıklar yaşadıkları için teselliyi yiyeceklerde ararlar. Ve elbette bir de herhangi bir nedenden çok yedikleri için kilolarını ve kötü sağlıklarını stres verici bulan ve bununla baş etmek için yiyenler var. Hepimizin farklı nedenleri var ama işin kimyası aynı.

Yemek yemenin kendinizi daha iyi hissetmenizi sağladığını keşfettiyseniz ama o iyi his bir süre sonra silinip gidiyorsa, serotonin seviyelerinizin şartlara duyarlı olması ya da toplamda çok düşük olması mümkün. Sizin de keşfettiğiniz gibi, duygusal yeme ruh halinizi sadece kısa süre için yükseltir ama etkisi kalıcı değildir.

İnsanları düşük serotonin seviyelerine karşı savunmasız kılan nedir? Dr. Ronald Ruden uzun yıllardır bu alanda çalışıyor ve kronik ya da tekrarlı düşük serotonin düzeylerinin başlıca nedeninin bir insanın, "Bunu nasıl çözeceğimi bilmiyorum ve ne zaman son bulacağını da bilmiyorum," inancına kapılmasına yol açan bir ya da birden fazla tecrübe olduğuna inanıyor. Sebep

tek bir olay ya da travma da olabilir ama çoğu insan hayatının bir döneminde, "Bu canımı yakıyor ama ne yapacağımı bilmiyorum," düşüncesinin aklına yerleşmesine neden olan peş peşe küçük hayal kırıklıkları ya da duygusal acılar yaşamıştır. Vücut, bunu kaçışı olmayan stres olarak kodlar.

Stres altındayken vücut, stresimize neden olan şey her neyse onunla baş edebilmemiz için, zihni çözüm aramak üzere özgür bırakmak amacıyla serotonin düzeyini düşürür. Serotonin düzeyinizin düşük olması sizin hatanız değil, geçmişteki stresli durumların bir sonucudur. Bu sonuca çok çeşitli şartlar yol açabilir ve hepsini ayırt etmek kolay değildir.

Düşük serotonin düzeyleri duygusal yeme gibi telafi davranışlarına meyletmemize neden olur. İyi haber şu ki bu kitaptaki sistem vücudunuza serotonin düzeylerini artırmayı öğretecek. Böylece durum her ne olursa olsun kontrolü elinizde tutabileceksiniz.

Araştırma

Dr. Ruden'ın araştırması, stresin kaçınılmaz göründüğü zor bir dönem ya da travma yaşadığınızda stres tepkisinin geçiş yolunun açılması için, beynin strese verdiğimiz tepkiyi kontrol eden kısmı olan amigdaladaki belli reseptörlerin kimyasal olarak değiştiğini ortaya çıkardı. Başka bir deyişle, böyle bir durumda beyniniz belli bir uyarıcıya karşı daha fazla duyarlılaşmış demektir. Kaçınılması imkânsız olarak algılanan bir duruma benzer herhangi bir durum yaratan her tür uyarıcı, aynı tepkiyi tetikler.

Bu olay sıklaştıkça beyin bu durumla daha fazla bağlantı kurarak nörokimyasını düşük bir serotonin düzeyine kaydırır. Örneklerin çoğunda insanlar, birikerek onları strese yatkın kılan bir kodlamaya dönüşen sayısız farklı olay yaşamıştır. Bu nedenle, duygusal yemenin tetikleyicilerine pek çok farklı olay ve sonuç katkı sağlamış gibi görünebilir. Durumun çok kafa karıştırıcı görünebilmesine şaşmamalı.

Nasıl sıcak bir evde üşümeden rahatça oturmamız gerekirse, hayat makul derecede güzel gittiği zaman da kendimizi iyi hissetmemiz gerektiğini düşünürüz. Ancak bu yollar beyine kodlandığında, çoğu zaman düşük serotonin ortamı nedeniyle iyi hissetmeyiz. Böyle bir durumda stresi azaltmak için başka yollar ararız ve yemenin de aralarında olduğu belli aktiviteler bunu başarır; ancak sadece geçici bir süre için. Bunun evdeki bir ısıtıcıyı açıp ön kapıyı açık bırakmaktan farkı yoktur; ısıtıcıyı kapattığımız anda yeniden üşürüz.

Kökenler

Düşük serotonine yatkınlığın pek çok olası nedeni vardır. En yaygın olanı çocukluğumuzda yaşadığımız, özgüvenimizde etki bırakmış olaylardır. Örneğin bir sınavda başarısız olmuş, kıymetli bir şeyi kırmış ya da sadece korkmuş olabiliriz. Hepimiz buna benzer durumlar yaşamışızdır. Kendimizi hakiki anlamda güvende, sevilir ve sevilebilir hissetmemiz için gerekli bilinçli sevgiyi, cesaretlendirmeyi ve desteği alabildiğimiz durumda hasar kalıcı olmaz. Yaşar ve öğreniriz. Sevildiğimiz zaman, yaşadığımız duygular ne kadar güçlü olursa olsun onları atlatabileceğimizi keşfederiz.

Fakat öte yandan eğer canımızı sıkan bir durumdan kaçamayacakmışız gibi hissetmişsek ya da söz konusu durumda yanımızda bizi sevecek ya da bize yardımcı olacak kimse olmamışsa, yaşanan olayı beyinde travma olarak kodlayacak bütün malzemeler mevcut olduğu için, biz farkında olsak da olmasak da bir travma durumu yaratılır. Eğer bu durum sürekli bir hal alır ve duygular devam ederse gelecekte bilinçaltımızda bu durumla bağdaştırılacak her türlü şart düşük serotonini tetikleyecektir.

İnsanların dış şartlarına bakarak içlerinde ne hissettiklerini ya da baskın serotonin düzeylerinin ne olduğunu anlayamazsınız. Yakın zamanda çok ayrıcalıklı şartlarda yetişmiş, varlıklı ve çok başarılı bir kişiyle çalıştım. Ailesi büyük bir eve ve paranın satın alabileceğe her şeye sahipti. Sonra yedi yaşında yatılı okula gönderilmişti. Duygusal olarak kendini tamamen terk edilmiş

hissetmişti. Bu terk edilme duygusu ve yalnızlık, içinde yaşadığı zenginliğe ve daha sonra kazandığı bütün başarılara rağmen onu bir türlü terk etmemişti. Sonuç olarak, ne zaman tek başına kalsa korkunç ve elini kolunu bağlayan bir yalnızlığa düşüyordu. İlişkilerinde sürekli olarak terk edilme korkusu yaşıyordu; oysa bu korkular gerçeklikle doğrulanmıyordu. Korkusu ve yalnızlığı katlanarak büyüyordu, çünkü içinde olduğu koşullar çocukluğunda kurulmuş bir düşük serotonin seviyesini tetikliyordu.

İşin püf noktası ortam şartlarıdır

Kaçınılmaz stres algısı beynin kimyasal görünümünün değişmesine neden olur. Bazı insanlar ortalamanın altında serotonin düzeylerine sahiptir. Diğerleri ise stres gibi orijinal travmaya olan tepkiyi yeniden aktive eden belli şartlarda dibe vuran bir düzeydedir.

Her iki örnek de insanları iyi hissetmenin normal, kötü hissetmenin ise sıra dışı olduğu bir durumdan tam zıt duruma kaydırır. Kötü hissetmek normal olur, iyi hissetmek belli bir uyarıcı gerektirir. Bu yüzden hepimiz bununla baş etmek için çeşitli stratejiler geliştiririz ama hepsinin altında travmatik tepkiler kalır. Ve artık stresli bir ortamda olmasak da çevresel faktörler tarafından aktif bir şekilde canlandırılmadığımız her an, beyinde düşük serotonin düzeyine dönmeye meyilli bir kimyasal ortamla karşı karşıya kalırız.

Kilo vermek konusunda kendini çaresiz hisseden bir avukatla çalıştım. İşinde son derece başarılı ama aynı zamanda bir hayli stresliydi. Sabahın erken saatlerinden öğleden sonra saat dörde kadar aralıksız çalışması gerekiyordu. Sonra bir anda düşük bir serotonin noktasına iniyor ve kendini tamamen kontrol dışı hissediyordu. Dev bir pizza ısmarlıyor ve tamamını birkaç saniyede yiyordu. Ona öğrettiğim ilk şey yiyecekleri kullanma konusundaki hislerini değiştirmek oldu. Sonra vücuduna dikkat etmesini öğrettim; böylece saat 16.00'dan önce acıkırsa bunu hissedecekti. Birkaç gün içinde günlük programını ve yeme alışkanlıklarını radikal anlamda değiştirdi ve zorlanmadan kilo verdi.

Kısır döngüler

Yetişkinlik hayatında stresin kaçılmaz göründüğü bir durum tecrübe ediyor olabiliriz. Bunun illa tek bir olay olması gerekmez. Sevgisiz bir evliliğe mahkûm olmak, nefret ettiğiniz bir işi yapmak, yardım almadan ya da tatil yapamadan bir akrabaya bakmak olabilir.

Derin ve kalıcı strese maruz kaldıkları zaman insanların bir teselli aramaları çok olasıdır. Bazıları duygusal yeme alışkanlığı geliştirir, bazıları içkiye ya da uyuşturucuya bağımlı olur, kimileri de kendini alışverişe ya da ekstrem sporlara adar. Bunların hepsi geçici rahatlamalar sağlar. Hiçbiri yüzeyin altında yatan sorunu ele almaz.

Ne yazık ki geçici rahatlama sağlayan aktiviteler genelde uzun vadede başka sorunlar yaratır. Alkolizm, uyuşturucu bağımlılığı ve obezite sağlığı ciddi anlamda tehdit eder. Bu bağlamda kendi içlerinde daha fazla kaçınılmaz travma ve giderek büyüyen olumsuz kısır döngüler yaratan kaçınılmaz stres kaynaklarına dönüşürler. Bazı insanlar sonunda başka bağımlılıkların yanı sıra yemeyi de kullanmaya başlar ve böylece sorun daha karmaşık ve içinden çıkılmaz bir hal alır. Neyse ki Dr. Ruden'ın çalışması bir çözümün olduğunu ortaya çıkardı.

Kaçış

Hepimiz ister çocuklukta ister daha sonraki yıllarda, o anda farkında olmasak bile bir noktada zor zamanlar yaşarız. O zaman nasıl oluyor da bazılarımız bu zor zamanları uzun vadeli hasar almadan atlatabilirken diğerleri savunmasız görünebiliyor?

Öyle görünüyor ki gerçekten sevgi dolu bir rahatlama yolu bulabildiğimizde ve travma sırasında ya da travmanın hâlâ aktif olduğu dönemde dikkatimiz acıdan uzaklaştırıldığında, kodlama kalıcı olmuyor. Beynimiz normal, esnek ve dirençli haline dönebiliyor.

Anneler bunu çocuklarına sürekli yapıyor. Çocuk korkuyor, anne onu kucağına alıp sarılıyor ve bir yandan sarılıp okşamaya devam ederken, bir yandan da dikkatini başka bir şeye yönlendiriyor. Bu çocuğu rahatlatıyor ve ona güvende olduğunu, tehlikeden kaçtığını düşündürüyor. Bu hızlı rahatlatma olmadığı zaman beyin stresi kodlayabiliyor. Travma geçiriyoruz ve beyin tepkiyi sabitliyor. Bir anı benzer bir uyarıcı ya da kasıtsız bir düşünceyle yeniden canlandığında çocuk stres hormonu salgılıyor.

Dr. Ruden'ın araştırması, kodlanan olayın yeniden canlanmasının sonrasında kolların, yüzün ve ellerin okşanması gibi fiziksel rahatlatma hareketlerinin, beyinde stres yolunu tıkayan kimyasalı alıp götürerek beyni normal ve travma öncesi haline geri döndüren elektriksel bir delta dalgası tepkisi yarattığını ortaya koydu. Sevgi eylemleri sadece kültürel önem taşıyan jestler değil; fizyolojimizi de etkiliyorlar.

Travma nasıl kodlanır?

Dünyanın dört bir yanında binlerce doktor ve bilim insanının üzerinde çalıştığı beynin gerçek mekanizmaları bugün bile hâlâ kısmen anlaşılabiliyor. Bununla birlikte travmatik anıların kodlanmasında payı olan sinaptik hafıza adlı hafıza depolama tipi hakkında oldukça bilgi sahibiyiz.

Travmatik bir olay başımıza geldiği zaman kendimizi kötü hisseder ve ondan uzaklaşmak isteriz. Biyolojik ifadesiyle duyularımızdaki veriler, olaylara anlam atfeden korteksten gelen verilerle birlikte amigdalaya iletilir. Amigdalada aktive olan nöronlar, sinaptik boşluk üzerinden diğer nöronlardaki reseptörlere nörotransmiterler gönderir. Stres durumunda salgılanan glutamat adlı özel bir nörokimyasal, AMPA reseptörlerine bağlanarak "savaş ya da kaç" tepkisini oluşturacak sinyali başlatır ve daha sonra AMPA reseptörü geri emilir.

Eğer travmatik durum kaçınılması imkânsız olarak algılanırsa fosfor salgılanır ve bu fosfor AMPA reseptörünü nöronun yüzeyine yapıştırır. Bu, stres tepkisinin yolunun kalıcı olarak açılmasını sağlar. Böylece olayın sadece hatırlanmasıyla, olay ilk kez yaşanıyormuş gibi bir reaksiyon tetiklenerek stres tepkisi tekrarlanır. Zaman içinde stres tepkisinin tekrarlı tetiklenmesi temel serotonin düzeyini düşürür.

İyi haber

İyi haber şu ki beyninizin tepkisini sıfırlayacak mekanizma bütün hayatınız boyunca erişilebilir durumda kalır. Orijinal ve yüzeyin altında yatan nedeni iyileştirerek duygusal yeme dürtüsü ortadan kaldırılabilir. Çoğul nedenler ve çoğul sorunlar bile tekrarlı ve sistematik tedaviyle iyileştirilebilir. Neden ne olursa olsun, bu sistem duygusal yemenin arkasındaki büyük duygusal yükü azaltır ve duygularınızı güven içinde işlemenize izin verir.

Özet olarak bu sistem düşünce ile duygu arasındaki bağı koparır. Böylece, olayı hatırlayabilirsiniz ama size verdiği sıkıntı ortadan kalkar.

Dr. Ruden ayrıca dışarıdan sevgi ve avuntu bulup bulmadığımıza bakılmaksızın daha dirençli olabilmemizin ve travmalarının kalıcı olarak kodlanmasına engel olabilmemizin pek çok yolu olduğunu keşfetti. Fiziksel düzeyde yoga, meditasyon ve egzersiz esnekliği artırır. Akıcı düşünme, duygusal tepkileri düzenleme becerisi, iyimserlik, aktif problem çözücü yaklaşım ve ılımlılık ile iyileşme gücü arasında da olumlu bir bağıntı vardır.

Nihayet kolay bir yolu var

Dr. Ruden seneler süren araştırmalar sonunda Havening olarak da bilinen Amigdala Güçsüzleştirme Terapisi tekniğini geliştirdi. Havening,[2] olayları tarafsız ve mesafe alarak görebilmemiz için, duygusal yönünü olaydan ayırır. Böylece beyin kendini yeniden ayarlayabilir. Bu tekniğe Havening demesinin sebebi hastaya güvenli bir sığınak tecrübesi yaşatması, travmadan arınmış bir yer sunmasıdır. Havening'i beyninizdeki stresle ilgili yollardaki reseptörleri güçsüz bırakmak ve duygusal yemenizin altında yatan stresi ortadan kaldırmak için kullanacaksınız. Araştırmalar Havening'in son derece güçlü bir teknik olduğunu gösterdi. Dr. Ruden ve ben ciddi sayıda travma sonrası bozukluk vakasını, savaş gazilerini ve soykırıma tanıklık edip sağ kurtulan mağdurları başarıyla iyileştirdik. Aşırı kilolu insanlara ve depresyon geçiren kişilere yardım ettik. Havening, sorunun başlangıç nedeni ne olursa olsun, duygusal boğulma vakalarını iyileştirebiliyor.

Duygusal boğulma ortadan kalkıyor ama olaya dair anı ve idrak kalıyor. Duygular artık algılarınızı renklendirmediği için bir filtre kaldırılmış gibi oluyor. Boğulmak ve altüst olmak yerine durumları net bir şekilde görüp değerlendirebiliyorsunuz.

Havening'i bu kadar büyük bir buluş yapan, çok esnek bir teknik olması. Havening dokunuşu, beyinde fizyolojik bir değişim yaratarak doğrudan çözüme gidiyor. Bir sorunun birden

2 İngilizcede sığınak anlamına gelen "haven" kelimesinden türetilmiştir. (ç. n.)

fazla nedeni olduğu zamanlarda bile kullanılabiliyor. Duygusal boğulmaya neden olan geniş bir psikolojik sorunlar yelpazesinde kullanılabiliyor. Travmatik tepkiyi nedensel hafızadan ayırıyor, böylece olanları hatırlamakla birlikte artık duygusal olarak etkilenmiyorsunuz.

Havening'in kişisel değişimin başka alanlarında nasıl kullanılabileceğini öğrenmek istiyorsanız son araştırmaların detayları için www.havening.org'a başvurabilirsiniz.

Bu kitabın arkasında size Havening sürecinde adım adım eşlik edeceğim bir DVD bulacaksınız. Bu DVD'yi bu bölümü bitirir bitirmez izlemenizi istiyorum. DVD'yi sadece bir kullanım kılavuzu olarak değil, daha çok, birlikte duygusal yemenizin farklı itici güçlerini ele alacağımız, benimle bire bir katıldığınız bir seans olarak görebilirsiniz.

Bazı insanlar geçmişlerindeki belli kaçınılmaz stres olaylarını hatırlarken, diğerleri yemelerini tetikleyen daha yakın olayların üstünde çalışabilirler. Nereden başladığınız değil, talimatlara uymanız önemli. Duygusal yemeye boyun eğme ihtiyacından tamamen kurtulduğunuzu hissedene kadar, DVD'yi bütün tetikleyicileri ya da olayları tedavi etmek için kullanmaya devam edebilirsiniz. Arka planınızda var olan stres düzeyinizi düşürecek ve serotoninizi olumlu bir seviyeye çıkaracaksınız. Geçmişinizdeki olayların anılarına ve bilgisine hâlâ sahip olacaksınız ama o olaylar beyninizin nörokimyasal ortamını artık bozamayacak.

Havening nasıl çalışır?

Havening, yukarıda anlatılan sinirsel yolu ve stres tepkisini aktive eden başlangıç travmasının anısını uyandırmakla işe başlar. Ancak sonra, anının döngüsünü tamamlamasına izin vermek yerine, beyne delta dalgaları (derin uyku halinde bulunan beyin dalgaları) gönderen Havening dokunuşunu devreye sokarız. Bu delta dalgaları, fosfor molekülünün AMPA reseptörünü nöronun yüzeyinden salmasına neden olur. AMPA reseptörü geri emilirken stres tepkisini ilgili anıdan ayırır. Artık aynı uyaran o anıyı çağrıştırabilir ama aynı stres tepkisini doğurmaz.

Geçici yiyecek alımından ya da uyuşturucu ve alkol gibi ruh hali değiştiren maddelerden farklı olarak Havening hem iyi hissetmenizi sağlar hem de sorunu kalıcı olarak giderir.

Havening'i kullanmaya başladığımızda travmaları tek tek ele aldık. Tekniği iyileştirdikçe, üst üste birkaç kez uyguladığımızda ve zihnin aynı semptomlara katkıda bulunmuş farklı travmalara olan tepkilerini gruplandırmasına izin verdiğimizde, çok daha güçlü olduğunu gördük.

Havening sıra dışı bir buluş, çünkü bütün rahatsızlık kategorilerini iyileştirmemize olanak sağlıyor. Örneğin, bireylerle yolunda gitmeyen evliliklerinden kaynaklanan öfke ve hayal kırıklığı duygularını sadece yirmi dakikalık seanslarla çözme imkânı buldum. Dr. Ruden, travmaları yetmiş yıl önce yaşanan olaylardan kaynaklanan soykırım mağdurlarıyla çalıştı.

Bu bağlamda, uzun yıllar boyunca sürmüş sonuçsuz diyetlerin hüsranını ve öfkesini sadece yirmi dakikada azaltabiliriz.

Belli bir travmatik olaydan kaynaklanan stresi ortadan kaldırmanın yanı sıra, Havening ayrıca süregelen duygu durumlarının stresini de hafifletebiliyor. Nükseden her tür acı verici duygu, beynin stres tepkisini tetiklemek için aynı sinir yollarını kullanmasına neden oluyor. Havening'i travmatik anılarda, uzun süreli durumlarda ve nükseden duygusal travmalarda kullanabiliriz. Hatta fobiler gibi rastgele korku tepkileri geliştirmiş çağrışımlarda bile kullanabiliriz. Havening her örnekte aynı etkiyi yaratıyor. Stres tepkisini olayın anısından ayırıyor.

Hayat

Hayat zengin, karmaşık ve bazen zor. Kimi zaman duygusal tecrübelerimiz lunaparktaki bir hız trenine benziyor. Kim olursanız olun böyle. Kişiden kişiye değişen duygularımızı kullanmakta ne derece özgür olabildiğimiz ve beynin kimyasal ortamındaki serotonin seviyesi. Havening tekniğini tekrar tekrar kullanarak stresle fiziksel bağlantıyı ortadan kaldıracak ve genel serotonin seviyelerini yükselteceksiniz.

Kısacası, daha fazla esneklik ve direnç kazanacaksınız. Hayatın zor olduğu zamanlarda bile kendinizi daha iyi ve yeterli hissedeceksiniz. Zorlu tecrübeler gerçekten kişisel gelişim fırsatlarına dönüşecek. İlham almanız ve başkalarına ilham vermeniz kolaylaşacak. Daha gerçekçi bir şekilde yeteneklerinizin hakkını verebileceksiniz. Bu, her gün kusursuz ve mutlu olmak anlamına gelmiyor. Daha sık mutlu olmak ve daha fazla öğrenme fırsatı yakalamak anlamına geliyor.

Havening'i şimdi kullanın

Şimdi okumayı bırakmanızı ve Havening DVD'sini izlemenizi istiyorum. Benimle yirmi dakikalık tam bir seans yapacaksınız.

Birden fazla olayı ele alacağız. Bu süreci, hayatınızın duygusal yemeyle bağlantılı her alanındaki stres tepkilerini çözmek için tekrar tekrar kullanacağız.

Önce beni Havening sürecini gösterirken göreceksiniz ve sonra tekniği benimle birlikte uygulamanızı rica edeceğim. Neyle başladığınızın hiçbir önemi yok. Belki yüzlerce travmatik olay hatırlayacaksınız belki de bir tane bile hatırlamayacaksınız. Belki de farkına varacağınız tek şey bir duygu olacak. Yalnızlık, korku, utanç, öfke ya da can sıkıntısı gibi. Belki de neden kendinizi bir şeyler yerken bulduğunuzu bile bilmiyorsunuz. Kişisel durumunuz her ne olursa olsun, duygusal yemenize neden olan belli durumlarla ve tetikleyicilerle çalışacak ve stres tepkisini her birinden tek tek ayıracağız.

Önümüzdeki beş gün boyunca bu DVD'yi kullanıp seansı tamamlayarak hayatınızı dönüştüreceksiniz. Teknik o kadar faydalı ki yıllar boyunca kullanmaya devam edeceğinizden eminim. İster videoyu kullanarak, ister sekansları ezberledikten sonra kendi başınıza uygulayabilirsiniz.

"Bunu şu anda yapmayacağım, bir düşüneceğim," deme ihtimalinize karşılık Havening'in bu değişim sürecinin özünü oluşturduğunu vurgulamak isterim. Her gün yirmi dakikanızı

bu DVD'yi kullanmaya ayırmanız gerekiyor. Günde yirmi dakika ayıramıyorsanız size yardımcı olabileceğimi sanmıyorum. Aslında o durumda size kimsenin yardımcı olabileceğini sanmam. Verdiğim sayısız seminerde "Zamanım yok! Çalışmak, çocuklara bakmak, yemek yapmak zorundayım!" diyen çok sayıda anne gördüm. Bunu yüzlerce kez duydum ve her defasında üç aşağı beş yukarı aynı cevabı verdim. "Yani dünyada hiç zayıf anne yok mu? Sizin yapmadığınız ve onların yaptığı ne? Onlar ailedeki en önemli kişiyle, anneyle ilgilenmeye zaman ayırıyorlar. Kendiniz için o yirmi dakikayı bulursanız ailede her şey –ciddiyim, her şey– daha iyiye gidecek."

Kendinize hayallerinizi gerçekleştirmek için günde yirmi dakika ayıracağınıza hemen şimdi söz vermenizi istiyorum.

İnce olmak, kendinizi gerçekten iyi, enerjik ve sevilebilir hissetmek doğal ruh haliniz olacak. DVD'yi beş gün boyunca her gün kullanın. Haydi, hemen şimdi başlayalım!

Tek başınıza izleyebileceğiniz ve talimatlarımı uygulayabileceğiniz bir yeriniz varsa DVD'yi şimdi başlatın.

Hemen yapamayacaksınız gece uyumadan önce rahatsız edilmeyeceğiniz bir yerde izlemek için zaman yaratın.

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

•

Daha Az Ye, Daha Fazla Keyif Al

Daha az ye, daha fazla keyif al

Hipnotik Trans bilinçaltınızdaki değişim sürecini başlattı ve duygularınızı yaşamanın güvenli ve yeni yollarını belirledi. Havening, stresi idare edilebilir seviyelere düşürmenize olanak sağladı. Ne olursa olsun artık duygularınızı bastırmak için yiyecekleri kullanmadan hissettiklerinizi işleyebilmenizi sağlayacak kolay ve güçlü bir yönteminiz var. Bu yüzden artık yeme davranışlarınızı güvenle değiştirmeye başlayabiliriz.

Diğer kitaplarımı okumamış olmanız ihtimaline karşılık ilk olarak *Sizi Zayıflatabilirim*'de yayımladığım Dört Altın Kural'ı kısaca özetleyeceğim. Bu kurallara uyarak fazla kilolarınızı kademeli ve sağlıklı bir şekilde vereceksiniz. Ta ki doğal ve sağlıklı bir vücut ağırlığına ulaşana kadar. İşin ilginç yanı, aşırı zayıf insanlar da bire bir aynı kuralları uyguladıkları zaman doğal ve sağlıklı bir vücut ağırlığına çıkana dek kilo alabildiler. Yani Altın Kurallar, vücudunuzun doğal bilgeliğine uymanızı sağlıyor. Doğal olarak zayıf olan insanlar düşünmeden bu şekilde yiyebiliyorlar.

DÖRT ALTIN KURAL

ALTIN KURAL 1

ACIKTIĞINIZ ZAMAN, **YİYİN!**

Vücudunuz gerçekten acıktığı zaman size başka herhangi bir şeyle karıştırılamayacak bir duygu yaşatır. Aç olup olmadığınızdan emin değilseniz gerçekten acıkmamışsınızdır. Gerçek fiziksel açlık yavaş yavaş oluşur ve karnınızdan gelen net bir sinyaldir. Bunu hissettiğiniz zaman, eğer net ve sürekliyse vücudunuzun gıdaya ihtiyacı var demektir. İşte o zaman, yiyin.

Fiziksel açlık beklemeye değer. Yemeğinizi gerçekten gerekli olduğu bilgisiyle, tam anlamıyla tadını çıkararak ve güven içinde yiyebilirsiniz demektir. Ve vücudunuz yemeği gerçekten istediği için tadı da daha iyi olacaktır!

Diyet yapan insanlar vücutlarına keyfi bir sınır dayatır. O sınır çok sayıda insanın doğal alışkanlıklarına uyar ve o insanlar için kolaydır. Bu insanlar zorlanmadan diyet yapar ve diyetle hiçbir sorunları yokmuş gibi görünür. Aslında diğerlerinden daha iyi değildirler; diyetin keyfi sınırlarının onların metabolizmasına uyması büyük bir şanstır, hepsi bu.

Diğer herkes için bir diyetin keyfi sınırı vücudu "hayatta kalma modu"na sokar. Metabolizmayı yavaşlattığı için kilo kaybı yavaşlar ve açlık artar. Diyet yapan kişi tedbiri biraz elden bıraktığı anda, vücudun aşermeleri ekstra yiyecek arayışına neden olur. Böylece kilo geri alınır.

Diyet kulüpleri, üyelerine buna irade gücüyle karşı koymalarını söyler. Bu yüzden diyet yapanlar başarısız oldukları zaman –ki yüzde 84'ü başarısız olur– kabahat onlardadır çünkü yeterli irade gücüne sahip değildirler. Oysa asıl sorun irade gücü değildir. Sorun diyetlerin kendisidir! Diyet yapanlar tekrar yemeye başladıkları zaman, yaptıkları aslında paniğe kapılmış olan vücutlarına cevap vermektir. Kendilerini berbat hissetmelerine hiç şaşmamalı. Önce korku, sonra panik, üstüne bir de suçluluk duygusu!

Bu sistem bir diyet değil. Vücudunuzla birlikte çalışır ve size yardım etmek için doğal sağlıklı olma dürtünüzü kullanır. Bu bağlamda, gerçek fiziksel açlıkla duygusal yemenin tetikleyicilerini ayırt etmek çok önemlidir.

Gerçek açlık adım adım gelir. Net, ısrarcı ve fizikseldir. Onu karnınızda hissedersiniz. Duruma göre değişen hislerden tamamen ayrıdır. Bir restoranın ya da bir şeker dükkânının önünden geçerken bir anda gelmez. Üzüntüye, korkuya, utanca ya da öfkeye tepki değildir. Sıkıldığınız ya da canınız farklı bir şey yapmak istediği zaman kafanızı dağıtacak bir fikir değildir. Gerçek açlık, midenizdeki basit fiziksel bir histir.

Neden yemek istediğinizden emin değilseniz sadece bir an duraksayın. Eğer birkaç dakika sonra aklınızdan geçenlerden bağımsız olarak karnınızda hâlâ gerçek bir his varsa, büyük olasılıkla gerçekten açsınızdır. Hâlâ emin değilseniz birkaç dakika daha bekleyin.

Gerçekten açsanız kesinlikle yemek yiyecek ve yemeğin keyfini çıkaracaksınız; bu yüzden emin olmak için birkaç dakika daha beklemekten hiçbir zarar gelmez.

ALTIN KURAL 2

VÜCUDUNUZUN İSTEDİKLERİNİ YİYİN

İnsanlar diğer hayvanlarla aynı temel kökenden evrimleşmiştir ve diğer memelilerle aynı işletim sistemlerine sahiptir. Vahşi hayvanlar doğru vitamin, mineral, tuz, protein, yağ ve karbonhidrat miktarını almak için yiyecek peşine düşer. Bizim gibi onların iştahları da içgüdüseldir ve gereksinimlerine ve mevsimlere göre değişir. Belli vitaminlerden mahrum kaldıklarında o vitaminleri içeren bitki ya da hayvanları aramaya çıkarlar.

Örneğin hayvanlar göçten önce fazladan yiyecek tüketip yolculuk sırasında kullanmak üzere ekstra yağ olarak depolar. Kış uykusuna yatan hayvanlar kış yaklaşırken daha çok yer ve kendilerini uykudayken idare etmesi için yağ tabakası bağlarlar. Bunu düşünmezler; sadece içgüdülerine uyarlar.

Bizim vücudumuz da aynı içgüdülere sahiptir; bu yüzden neye ihtiyaç duyduğumuzu bilir. İhtiyaçlarımızın farkına zevklerimiz ve tercihlerimiz aracılığıyla varırız. Ne yazık ki akıllı, çok daha akıllı olan beyinlerimiz durumu karmaşıklaştırır. Ne yemek

istediğimizi hissetmek yerine, ne yemek istediğimizi bildiğimizi *düşünmek* biraz fazla kolay olur. Sorun, düşünmenin çok hızlı olmasında ve içgüdülerimizin daha ağır ve daha az konuşkan sinyallerine baskın gelmesinde yatar.

Bir hamburger fotoğrafına denk gelip bir anda, "Ah, acıktım," diye düşünüyorsanız bu bir düşünce, yani beyninizin o fotoğrafın uyandırdığı çağrışımlara tepkisidir. Vücudunuz hiç aç olmayabilir. Vücudunuzun gerçekten ne istediğini kontrol etmek için birkaç dakika beklemelisiniz. Karnınızda o hakiki açlık duygusunu gerçekten hissediyor musunuz?

Kural İki çok önemli. Vücudunuzun istediklerini yiyin. Vücudunuz bir salata da isteyebilir, ağır bir tatlı da. Önemli olan vücudunuza güvenmektir.

Aşırı kilolu insanlar bu kuralı üç şekilde çiğner. İlk olarak başka insanların ne yemeleri gerektiği konusundaki düşüncelerinden etkilenirler. Reklamlar zihinlerini yiyeceklerle ilgili görüntü ve fikirlerle doldurur ve onlar buna vücutlarının gerçekten aç olup olmadığını kontrol etmeden yiyerek karşılık verirler.

İkinci olarak yapay diyetlere uyarlar. Diyet yapmak insanı dış kurallara uymaya zorlar. Diyet yapanların günde belli miktarda kalori almaları, sadece iyi yiyecekler yemeleri, sadece yapay gıda takviyeleri almaları gerekir. Bütün bu kurallar sahip olabileceğiniz en iyi dostu, kendi bedeninizin bilgeliğini yok sayar. Vücudunuzun bilgeliğine ayak uydurduğunuz zaman toplamda daha az yiyecek, kendinizi daha farklı beslenirken ve sağlıklı gıda tercihleri yaparken bulacaksınız ama bunu vücudunuza ve

sağlıklı bir kiloya giden kendinize tamamen uygun bir şekilde yapacaksınız. Londra'dan Birmingham'a kadar araba kullanacak olsanız, Birmingham'a kadar ayağınızı gaz pedalına yerleştirip ortalama bir hızla gidemezsiniz. Daha ilk birkaç yüz metrede bir şeye çarparsınız. Kendi kişisel yolculuğunuzu kendi kişisel şartlarınızla yapmalısınız. Kilo vermek de bunun gibidir. Bir diyete uyup her hafta şu kadar kilo vermeyi talep edemezsiniz. Neye ihtiyacınız olduğunu ve sağlıklı kilonuza nasıl ulaşılacağınızı en iyi vücudunuz bilir.

Kilolu insanların Kural İki'yi çiğnemelerinin üçüncü yolu, bedenlerinin ne tür besinler aldığına aldırmadan yiyecekleri yan etkileri için kullandıkları duygusal yemedir. Bu kitap ve sistem duygusal yeme ihtiyacını tamamen ortadan kaldırıyor. Duygularınızı kullanmanın ve işlemenin yeni yollarını bulunca yiyecekleri kullanmaya ihtiyacınız olmayacak. Ama yaşayan bir insan olarak yine de yemek zorundasınız! Bu yüzden unutmayın ki vücudunuzun istediğini yerseniz tamamen tatmin olursunuz.

ALTIN KURAL 3

BİLİNÇLİ YİYİN VE HER LOKMANIN TADINI ÇIKARIN

Kural Üç'ün ilk kısmı olan bilinçli yeme prensibi, dünyanın dört bir yanında yapılan bir düzineden fazla bilimsel çalışmayla araştırıldı. Bu çalışmaların hepsi, bilinçli yemenin insanların yedikleri miktarı azalttığını gösterdi. Ancak benim kitabımda bu tek başına yeterli değil. Yediğiniz her lokmadan keyif almanız hayati önem taşıyor. Yemenin herhangi bir yönü tam anlamıyla keyif verici değilse yemeyi bırakın.

Her yemek yediğinizde bilincinizi tamamen yeme sürecine odaklarsanız üç şey olur. Öncelikle daha az yersiniz. Yemeğinizi tam anlamıyla yaşamaya ve ondan keyif almaya zaman ayıracağınız için daha yavaş yersiniz. Bu da doyma noktasına –tokluk hissine– daha yavaş yaklaşacağınız ve onu daha kolay fark edeceğiniz için yemeyi daha erken bırakacağınız anlamına gelir. Fazla hızlı ve dikkat etmeden yiyen insanların başına gelen aşırıya kaçma sorununu yaşamazsınız.

İkinci olarak yeni yiyecek tercihleri yaparsınız. Yiyeceklere verdiğiniz tepki konusundaki farkındalığınızı artırdığınız için zevklerinizin değiştiğini fark eder ve lezzet ve doku çeşitliliği daha fazla olan yiyeceklere yönelirsiniz. Hızlı ve bilinçsizce yiyenler, yağı, şekeri ve tuzu daha yüksek yiyecekler tüketme eğilimi gösterirler çünkü tatları çok dikkat çekici ve belirgindir ve çok az dikkat edilse bile fark edilir. Yemeğe gerçekten odaklandığınız zaman saf yağ, şeker ve tuz size boğucu ya da ham gelmeye başlar. Farklı şeyler denemeye başlarsınız.

Üçüncü olarak, yemeğinizden daha fazla keyif alırsınız. Yemeği arada bir fark etmek ya da başka şeylerle oyalanmak yerine yemeğinize odaklanır ve ondan daha fazla şey alırsınız. Kalabalık bir kafede konuşmaların arasında duyduğunuz müzikten, herkesin sadece dinlediği bir konserde aldığınız keyfi alamazsınız. Yemekte de durum aynıdır. Ne kadar dikkat ederseniz o kadar keyif alırsınız. Kural Üç'e gerektiği şekilde uyduğunuz zaman yemek yeme tecrübesinin tamamı çok daha keyifli bir hal alır.

Kural Üç'e gerektiği gibi uyabilmek için yapmanız gereken iki şey:

1. **Yemek yerken bütün dikkatinizi yemeye odaklayın. Başka bir şey yapmayın. televizyon izlemeyin, kitap okumayın, internette dolaşmayın, alkol almayın, bulmaca çözmeyin, araba kullanmayın, sokakta yürümeyin ya da telefonda**

konuşmayın. Yemek yerken sadece yiyin; BAŞKA HİÇBİR ŞEY YAPMAYIN.

2. **Yavaş yiyin. Neredeyse hepimiz çok hızlı yeme alışkanlığına sahibiz. Hemen yavaşlamanız çok önemli. Her lokmayı yirmi kez, evet, yirmi kez çiğneyin. Bu zamanı bir gurme gibi yemeğin tadını almak, yiyeceklerinizin dokusunun ve lezzetlerinin keyfini sonuna dek çıkarmak için kullanın.**

Yavaş yemek, yemeğinizin keyfini olması gerektiği gibi çıkarmanıza olanak sağlar. Keyif almıyorsanız o zaman ya aç değilsinizdir ya da yanlış yemeği yiyorsunuzdur. Her iki durumda da yemeyi bırakın. Durunca bir süre bekleyin ve vücudunuza gerçekten ne istediğini ya da gerçekten bir şey isteyip istemediğini sorun. Yavaş ve bilinçli yemek ve her lokmanın tadını almak hazzı büyük ölçüde artıracağı için kendinizi bir şeyden mahrum kalıyormuş gibi hissetmezsiniz.

Yemek yerken bir masada oturun ve tabaktan yiyin. Çatal bıçak kullanın ve her anın hakkını verin. Yemeğin tadını aile ve dostlarla da çıkarabilirsiniz ama aynı anda hem yiyip hem konuşmayın. Bir lokma aldığınız zaman durun ve ne hissettirdiği ve tadının nasıl olduğuyla ilgili her şeyi gerçekten fark edin. Bu, yemenizi doğal olarak yavaşlatacak ve yavaş yeme alışkanlığınızı pekiştirecektir.

Bu konuyu bu kadar büyütmem tuhaf gelebilir. Sonuçta insanlar yediklerinden tamamen bihaber değiller. Buzdolabını ya da bir fasulye konservesini açarken bilinçli olmalıyız. Bununla birlikte, vücudumuz süreçleri otomatikleştirme konusunda çok usta olduğu için insanların bilinçlerinin geri kalanı başka bir şeyle uğraşırken çok küçük bir parçasını kullanarak yemeleri çok yaygın bir durumdur. Bilinçsiz yeme alışkanlığı, insanların doğal kilo kontrolü sistemlerinin ucunu kaçırmalarının ilk sebebidir.

Kural Üç bilinçsizlik alışkanlığını bozar. Bilinçli yemek ve yemeğinizden keyif almak, yiyeceklerle ilişkinizi yeniden düzenler. Vücudunuzun bilgeliğine güvenir ve gerçekten neyi ve ne kadar yemeniz gerektiği konusunda gönderdiği sinyalleri duymanıza izin verir.

Yemek yerken televizyon seyretmemek, okumamak, internette sörf yapmamak, telefonda konuşmamak, araba kullanmamak, yürümemek, yazmamak ya da mesajlaşmamak bu yüzden bu kadar önemlidir. Atıştırırken ya da bir parça çikolata yerken bile her zaman oturun ve dikkatinizi yemeğinize verin.

Kendini çikolata yemekten alamadığını söyleyen bir kadınla çalıştığımı hatırlıyorum. Ondan seansımıza çikolata getirmesini istedim. Çikolatayı karşımda yemesini ve bütün dikkatini bu deneyime odaklamasını rica ettim. Kendini son derece yavaş yerken buldu ve yarısında doyduğuna karar verdi. Geçmişte aynı çikolatadan yüzlerce yemiş olmalıydı ama ilk kez çikolatayla ilgili her şeyi fark ediyordu. Hoşuna gitmişti ama gerçekten bitirmek istemedi.

ALTIN KURAL 4

DOYDUĞUNUZU **DÜŞÜNDÜĞÜNÜZ** ZAMAN, YEMEYİ **BIRAKIN!**

Tokluk hissi ya da doğru biyolojik terimiyle "doygunluk", vücudunuzun size yeterince yemek yediğinizi bildiren doğal sinyalidir. Duygusal yeme, açlık ya da toklukla yönlendirilmez; sadece bir duyguları maskeleme eylemidir. Bu yüzden insanların bu sinyalleri yok saymasına neden olur.

Artık duygusal yemeyi bıraktığınız için vücudunuzun bütün doğal sinyalleriyle yeniden bağlantı kurmalısınız. Altın Kural Üç'e uymak Altın Kural Dört'ü uygulamayı kolaylaştırır çünkü yemenizi yavaşlatmak, size tokluğu hissedecek zaman bırakır.

İnsanlar doygunluk sinyalini çeşitli nedenlerle yok sayarlar. Stresli veya dalgınlarsa ya da yemeyi otomatik pilota bağlamışlarsa sinyali kolayca kaçırabilirler. Sadece hislerini değiştirmek için yiyorlarsa, daha en başta aç olmayabilirler ve daha ilk lokmadan itibaren çizgiyi aşacak kadar yemiş olurlar.

Rutin olarak fazla yiyen insanlar bu sinyali yok saymaya çok alıştıkları için nasıl bir şey olduğunu unutmuş olabilirler. O insanlar tıka basa doyana, rahatsız olana ya da karınları ağrıyana kadar durmazlar.

Doygunluk hissi o kadar önemlidir ki vücut bu hissi beyne üç ayrı yoldan iletir. Kan dolaşımındaki pankreatik peptid YY adlı hormon (PYY olarak da bilinir) siz yedikçe artar. PYY beyninize iştahınızı azaltmasını söylerken, diğer yandan bağırsaklarınızdaki besin emiliminin etkinliğini artırır. Başka bir deyişle, iyi doyduğunuzdan emin olmanızı sağlayan süreç aynı zamanda yemeğe duyduğunuz isteği de azaltır.

İkinci sinyal, yiyecekler bağırsaklarınıza girdiği anda kan dolaşımına salınan, Glukagon Benzeri Peptid-1 (GLP1 olarak da bilinir) adında bir nöropeptiddir. GLP1 sizin için, doygunluk hissini desteklemenin de dâhil olduğu bir sürü faydalı şey yapar. Midenin esnemesine tepki verir ve beyninize yeterince yediğiniz haberini ulaştırır. Yani vücut, beyninize yemeğinizin fiziksel kütlesinin ölçümü üzerinden yemeyi bırakmasını söyler.

Yeterince yediğimizi anlamanın üç farklı yolu olduğuna göre bu çok önemli olmalı. Araştırmalar bunu olabilecek en açık şekilde gösteriyor. Obezitenin sağlık sorunları ve erken ölümle sıkı bir ilişkisi var. İyi yiyip çok fazla yememek ise uzun ve sağlıklı bir hayatla doğru orantılı.

Modern ve gelişmiş dünyanın şehirlerinde, bizlere sürekli olarak yiyebileceğimizden daha fazla yiyecek ve daha fazla yeme imkânı sunuluyor. Bu yüzden ne zaman duracağımızı bilmek

yaşamsal önem taşıyor. Bu yeteneği yeniden öğrenmezsek, fazla yiyerek kendimizi kelimenin tam anlamıyla öldürebiliriz.

Doyduğunuzu düşündüğünüz anda yemeyi bırakın. Birkaç dakika bekleyin. İlk beş dakikadan sonra kendinizi gerçekten aç hissediyorsanız yemeye devam edin. Aksi takdirde devam etmeyin. Olay gerçekten bu kadar basit.

Yemenin en doğal yolu

Bütün Altın Kurallar'ın arkasındaki prensip aynı: Vücudunuzun bilgeliğine güvenin. Bunu vücudun sinyallerine iyi kulak vererek yapabilirsiniz. Acıkınca yiyin. Vücudunuzun istediğini yiyin. O size lezzet tercihleri aracılığıyla rehberlik edecektir. Yerken ne yaptığınıza, vücudunuzun nasıl tepki verdiğine dikkat edin ve gerçekten keyif almaya özen gösterin. Sonra vücudunuzdan sinyali alınca durun. Dört kuralın her biri, yemekle ilgili düşüncelerden uzaklaşmanıza ve vücudunuzun gerçekten neye ihtiyacı olduğuna daha fazla dikkat etmenize yardım etmenin farklı yönleridir.

Dört Altın Kural, beslenmenin en doğal yoludur. Vahşi doğada hayvanlar böyle beslenirler. İçgüdülerimize yeniden güvenmeyi öğreniyoruz. Bu kurallara her gün özenle uymanızı istiyorum. Bir süre sonra alışkanlığa dönüşecekler. Ve özünde vücudun doğal yeme biçimi bu olduğu için, bu kurallara uymak gittikçe kolaylaşıp daha keyifli bir hal alacak ve vücudunuzu çok daha iyi hissedeceksiniz. Sindirim sisteminiz daha iyi çalışmaya başlayacak ve kendinizi tepeden tırnağa daha enerjik ve gevşemiş hissedeceksiniz. Ve bu da sırasıyla daha güçlü ve duygularınızı daha farklı yaşamaya tamamen hazır hissetmeniz ve onlardan ders almanız anlamına gelecek.

Yeme alışkanlıkları

Duygusal yemenin tanım olarak vücudunuzun gerçek besin ihtiyaçlarıyla alakası yoktur. Duygusal yeme, bugüne kadar vücudunuzun ihtiyaç duymadığı zamanlarda ihtiyaç duymadığı besinleri almasına neden oldu. Bu iştahınızı etkiledi ve büyük olasılıkla sindirim sisteminizde aksaklıklara neden oldu. Bu yüzden örneğin, çok uzun süre doğru dürüst acıkmadan durmuş olabilirsiniz. Ya da bir anda gözünüz dönüp bir atıştırmalık yediğinizde kendinizi aşırı tok hissetmiş olmanız da mümkün. Normal öğün saatlerine uymayı bırakmış olabilirsiniz.

Vücudunuz doğal olarak ritmiktir ve yavaş yavaş artan sahici bir açlığın ardından iyi bir öğünün geldiği düzenli bir yeme alışkanlığına uyduğunda daha iyi çalışır. Sisteme rastgele fazladan gıda sokulduğunda sağlıklı yeme alışkanlığını korumak zordur. İnsanların acıkmadan çok büyük miktarlarda yemekler yediğini, etrafımızdaki bütün fazla kilolu insanlardan anlayabiliriz. Yeme alışkanlıkları düzensiz olduğu zaman, insanlar atıştırma eğilimi göstererek vücudun karmaşasını daha da artırırlar.

Bu nedenle, küçük bir deney yapmanızı ve vücudunuza uygun bir yeme rutini keşfetmeyi denemenizi öneriyorum. İyi yemenin pek çok farklı yolu var. Günde üç öğün de olabilir ama şart değil. Örneğin bazı insanlar azar azar ve sık sık yer; diğerleri bir büyük, bir de küçük öğün yer. Dört Altın Kural'dan bildiğimiz gibi, işin püf noktası acıkınca ve vücudunuzun gerçekten istediği şeyi bilinçli olarak yemek ve doyduğunuzu hissedince

durmak. Bakalım bunu yapmanıza yardım edecek bir rutin yaratabilecek misiniz?

İşin tuhaf yanı, eskisinden daha fazla seçeneğimiz, daha fazla yiyecek türümüz, daha fazla restoranımız ve başka gıda satış yerlerimiz olmasına rağmen, modern dünyada iyi yemek gittikçe zorlaşıyor. Çok fazla seçenek ve hayal gücünüzü yiyecekle ilgili fotoğraf ve fikirlerle uyararak açlık ve tokluk sisteminizin doğal sınırlarını aşmaya çalışan çok fazla ticari kuruluş var.

Gerçek yiyecek ihtiyacını işaret eden sistemimiz çok basittir ve ciddi anlamda açlıktan ölmüyorsanız epey ölçülü davranır. Bir gün boyunca yiyeceksiz kalabiliriz. Ama etrafımız bize sürekli yiyecek satmaya çalışan reklamlar, restoranlar, sokak yiyecekleri, dükkânlar ve hazır yemekçilerle çevrili. Dört Altın Kural'a uymak yeme alışkanlıklarınızın kontrolünü yeniden ele almanıza yardım edeceği gibi kurumsal reklamların kurbanı olmanızı da önleyecektir.

Hayat tarzındaki değişiklikler yüzünden bir ailenin her gün aynı saatte masaya oturup yemek yemesi artık nadir rastlanan bir durum. Gittikçe daha fazla insan tek başına yaşar ve sık sık dışarıda yemek yer oldu. Pek çok insan yemeklerini yoğun iş, ders, boş zaman etkinlikleri ve aile görevlerinin arasına sıkıştırıyor; bu yüzden gün içinde yemek yedikleri saatler sürekli olarak kayıyor. Seminerlerimde çocuklarının düzenli ve sağlıklı öğünler yemesi için gerçekten çaba harcayan ama kendileri oturup, rahatlayıp gerektiği gibi yeme fırsatını bir türlü bulamayan annelerle karşılaşıyorum. Sıklıkla çocuklarının tabaklarından

atıştırıyorlar. Çocukları iyi besleniyor ama kendi beslenme alışkanlıkları ve kiloları hiç iyi durumda değil.

Bu programa uyduğunuz zaman öncekinden daha az yiyebilirsiniz ama yemeye hayatınızda daha fazla önem vereceksiniz. Her lokma keyifli olduğu zaman, hayatınızın diğer kısımlarını düzenli bir şekilde oturup öğünlerinizin hakkını verecek zamanı yaratacak şekilde düzenlemeye değer.

Kandırmacayı yenmek

Yukarıdaki bölümde yazdığım hiçbir şeyi yeni öğrendiğinizi sanmıyorum. İnsanların yediklerinin ve yeme biçimlerinin çok değiştiğini hepimiz biliyoruz. Hayat tarzı değişimlerinden ve gelişen dünyadaki obezite artışından hepimiz haberdarız. Ancak birlikte çalıştığım yüz binlerce insanda fark ettiğim ilginç bir şey var: Kilolu olan pek çok insan, bu durum bir tür tesadüfmüş gibi davranmaktan hoşlanıyor. Yedikleri ekstra yiyeceklerin o kadar önemli olmadığını ve sadece arada bir fazladan bir şeyler atıştırdıklarını düşünmeyi tercih ediyorlar. Genellikle bu ekstra yemenin bilinçsiz ve dolayısıyla seçilmemiş bir düzeni var.

Özellikle, insanların duygusal yeme miktarlarını çok basit bir nedenden en aza indirme eğilimi var. Duygusal yeme, yeme yoluyla zorlayıcı duyguların azaltılması, maskelenmesi ya da onlarla baş edilmesi anlamına geliyor. Bu duygulardan kaçınmaya çalıştığımız için, bunu neden yaptığımıza çok fazla dikkat çekmesi ihtimaline karşılık, hangi araçla yaptığımıza çok fazla dikkat etmek istemiyoruz. Kendimizi kandırmayı tercih ediyoruz. Bu sistem, o kandırmacadan vazgeçmeyi güvenli hale getiriyor.

Basit

Vücudunuza güvendiğiniz zaman hayat çok daha kolaylaşır. Yiyeceklerle ilgili sonu gelmeyen endişelerden kurtulduğunuzu keşfedersiniz. Artık kalori saymak ya da bu şeyin gerçekte sayılıp sayılmadığını ya da bir *smoothie*'de ne kadar kalori olduğunu merak etmek yoktur. Kafanızın içinde pasta yemeli mi yememeli mi, puding mi ısmarlamalı mı yoksa meyve mi almalı gibi uzun tartışmalar da olmaz. Gerçekten acıktıysanız açlığınıza kulak verin ve vücudunuzun gerçekten ne istediğini keşfedip onu yiyin. Yavaş yavaş yiyin. Doyunca, durun. Aç değilseniz endişeye gerek yok. Basit.

O kadar basit değil

Kulağa harika geliyor, değil mi? Yolunda gitmeyen ne olabilir? Pekâlâ, Dört Altın Kural'a uyan insanlarla çalışırken keşfettim ki sorun çoğunun düşünmeden edinilmiş yerleşik yeme alışkanlıkları olmasıydı. Bunu o kadar uzun zamandır yapıyorlardı ki yediklerine dikkat etmeye çalıştıklarında, konsantrasyonları sadece bir an bile bozulsa eski alışkanlıklar hemen devreye giriyordu ve farkında bile olmadan, tabaklarında ne var ne yok yediklerini görüyorlardı.

Bu insanlar çok istekli ve iyi niyetliydi ama bilinçli çabalarına rağmen, eski bilinçsiz yeme alışkanlıklarına dönmeleri an meselesiydi. Daha fazla ve farklı bir yerden yardım almaya ihtiyaçları vardı. "Yerken Dinleyin" kaydını bu yüzden yaptım.

Günde en az bir kez, yemeğe oturduğunuz zaman CD'deki "Yerken Dinleyin" parçasını kullanmanızı istiyorum. Size Dört Altın Kural'ı tam ihtiyaç duyduğunuz anda net bir şekilde hatırlatacak. Ayrıca başka faydalı mesajlar da içeriyor.

Daha fazla yardım

Sürekli olarak olumlu yönde kişisel değişimi kolaylaştırmanın ve daha etkili hale getirmenin yollarını arıyorum. Son araştırmaları takip etmeyi seviyor ve nasıl işlediğine aldırmadan işe yarayan ne var diye bakıyorum.

Yakın zamanda, ilk bakışta oldukça sıra dışı görünen bir çalışma buldum. Psikologlar yemekten önce dua eden insanların daha az yiyecek tükettiklerini keşfetmişti. Dua etmek kilo vermelerine yardımcı oluyordu.

Bir insanın dininin –ya da dinsizliğinin– beni değil kendisini ilgilendirdiğini düşünürüm. Ama bu ilgimi çekti. İnanç insanların kilo vermesine yardım ediyor muydu? Tanrı'ya inanmak insanı zayıflatıyor muydu? Cevap hayırdı. Çalışma insanların inançlarını değerlendirmiyor ya da incelemiyordu. İnsanların Tanrı'ya inanıp inanmadıklarının ya da hangi dine bağlı olup olmadıklarının bir önemi yoktu. Yemedeki azalma, dua eylemiyle bağlantılıydı.

"Dua" kelimesi pek çok insanda dini çağrıştırıyor ve pek çoğumuzun dinle ilgili olumsuz çağrışımları var. Aslında Tanrı'ya tutkuyla inanan ve dinden eşit derecede tutkuyla nefret eden bir sürü arkadaşım var. Ve okuldaki tecrübelerimin sonucu olarak eskiden ben de Katoliklik hakkında son derece olumsuz bir görüşe sahiptim. Gördüğüm ve yaşadığım adaletsizlikleri bugün hâlâ üzüntüyle hatırlarım ama artık dert etmiyorum. Hepimizin hayatta kendi yolumuzu bulmamız gerektiğini biliyorum.

En temel düzeyde dua, kendi bilinçli zihninizin dışında bir kaynaktan yardım istemektir. İnsanlar farklı tanrılara, azizlere, gurulara, yıldızlara, taşlara ya da atalarına dua ederler. Kime ya da neye dua ederlerde etsinler talep aynıdır: Lütfen bana yardım etmek için, tek başıma başarabileceğimin ötesinde, fazladan bir şey yap.

İşe yarayanı yapın

Duayla ilgili çalışmaya baktım ve duanın kendi bilinciniz dışında bir şeyden yardım istemek üzerine kurulu temel yapısıyla deneyler yaptım. *Kime ya da neye hitap ettiğinizi bilmediğiniz zamanlarda bile* işe yaradığını keşfettim. Bazı dinler, hepimizin, içimizde ilahi olanın kıvılcımını taşıdığımıza inanır. Belki de beyinlerimizdeki henüz anlamadığımız bazı aktivitelerle daha büyük insanüstü bir güç arasında gerçekten bir bağ vardır. Şahsen ben hâlâ bilmediğimi söylemek zorundayım ama bilinçaltının çok güçlü olduğunu biliyorum.

Eğer yemeden önce bilincinizin ötesindeki birinden ya da bir şeyden bilinçli olarak yemek, yediklerinizden keyif almak ve artık aç olmadığınız zaman durabilmek için yardım isterseniz daha başarılı olursunuz. Bu nedenle, şu andan itibaren sizi böyle yapmaya davet ediyorum. Her yemek yiyişinizde ağzınıza bir şey almadan önce bilincinizin ötesindeki biri ya da bir şeyden farkındalıkla yemek için yardım isteyin.

Bunu yapmaya alıştıkça, istediğiniz yardımı yavaş yavaş almaya başlayacaksınız. Ve bu yardım gevşemenize ve gevşemeniz de daha yavaş yemenize, daha yavaş yemeniz yediklerinizden daha fazla keyif almanıza ve doyup gerçekten tatmin olduğunuzu hissedince yemeyi bırakmanıza yardım edecek. Daha fazla eğlenmenizi ve sağlıklı ve ince bir vücuda sahip olmanızı sağlayacak o muhteşem döngüyü pekiştirmiş olacaksınız!

En az bir hafta boyunca,
günde en az bir öğün
"Yerken Dinleyin" parçasını kullanın.

Sonrasında istediğiniz sıklıkta
kullanmaya devam edin.

Başarı Takvimi: Yemek

Psikolojik araştırmalar ölçülebilir olanın yapılabildiğini gösteriyor. Ayrıca, aktivitelerinin kaydına bakıp ne kadar ilerleme kaydettiğini görmek de insanı güçlendirir. Bu yüzden, Dört Altın Kural'ı kullanırken yaptıklarınızın kaydını tutmak için bu kitabın arkasındaki Başarı Takvimi'ni kullanmanızı istiyorum.

Önümüzdeki yirmi sekiz gün boyunca
Başarı Takvimi'ni kullanın.

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

•

Duygusal Özgürlük

Duygusal özgürlük

Bu bölümün sonuna geldiğinizde duygularınızla ilgili yepyeni bir anlayış biçimine sahip olacak ve ne kadar kafa karıştırıcı ya da zor olursa olsun her türlü duyguyu hayatınızda olumlu bir güce dönüştüreceksiniz. Şüphe içindeyseniz, bir süredir bunalım yaşıyorsanız ya da hayatın size çok acımasız davrandığını düşünüyorsanız buna inanmakta güçlük çekebilirsiniz. Bana biraz sabır gösterin ve okumaya devam edin.

Size senelerce kullandığım dikkatinizi hızlı bir şekilde vücudunuza toplayan güçlü bir egzersizi göstererek işe başlamak istiyorum. Her ne oluyorsa ve her ne hissediyorsanız, biraz durup kendinizi tazelemek için iyi bir yol.

Bu egzersiz insana çok iyi geliyor ama bu bağlamda ayrıca özel bir faydası var. Duygusal tecrübenizi yavaşlatmanıza ve hissettiklerinize anlam vermenize yardım ediyor. Duygusal yemeyle bastırılan duygularınız varsa, o duyguları çözmeniz başta zor olabilir.

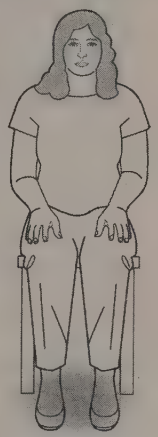
Egzersiz ayrıca dikkatinizi odaklıyor ve tek tek çözebilmeniz için duygularınızı yavaşlatıyor. Bu şekilde size olumlu duygusal değişim için tamamen güvenli bir temel sağlıyor.

Son olarak, egzersiz çok basit ve neredeyse her yerde yapılabilir. Evde sessizce otururken, gürültülü bir otobüste, bir trende ya da bekleme salonunda. Diğer yolcuların hiçbiri ne yaptığınızı anlamayacak bile.

Bazı insanlar bu egzersizi bir kez okuduktan sonra kolayca yapabildiklerini görüyorlar. Diğerleri benim rehberlik etmemi tercih ediyor. Ben de bu yüzden egzersizi CD'ye koydum. Oradan dinleyebilirsiniz. Şimdilik sizi neyin beklediğini bilmek için talimatları okuyun. Sonra CD'yi takın, gevşeyin ve size yardım etmeme izin verin.

ANINDA RAHATLAMA

Son derece basit ama canlandırıcı ve dikkatinizi toplamanızı sağlayacak bir egzersizle karşı karşıyasınız. Ezberlemek ve istediğiniz zaman yapabilmek için bir hafta boyunca her gün tekrarlayın. Zaman zaman beklenmedik bir duygu ya da duygusal yeme dürtüsü hissettiğinizde bu egzersizin daha faydalı ve rahatlatıcı bir seçenek olduğunu göreceksiniz.



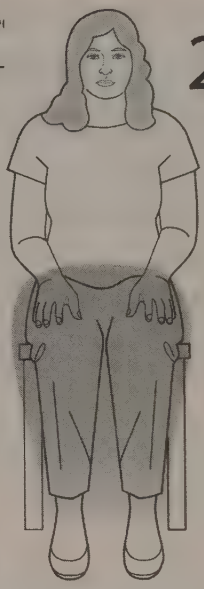
1. Bir sandalyeye ayaklarınızı yere basacak şekilde oturun.

2. Ayaklarınıza dikkat edin. Ayakkabılarınızın, çoraplarınızın ya da ayağınızda her ne varsa onun verdiği duyguyu fark edin. Topuklarınızın ve tabanlarınızdaki çıkıntılı kısımların yere değdiğini hissedin. Ayak parmaklarınızdaki hisleri fark edin. İki ayağınızın tamamını hissedin.

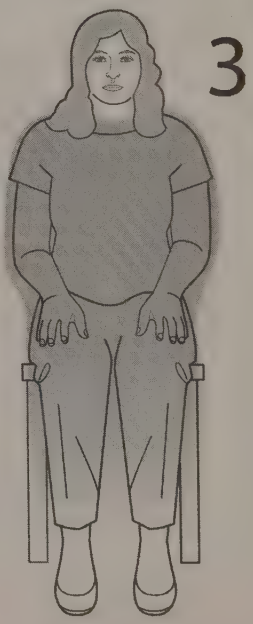


3. Şimdi içinizden "1" sayısını söyleyerek normalden birazcık daha derin bir nefes alın ve farkındalığı dizlerinize çıkarın. Ayak bileklerinizi, kaval kemiklerinizi, baldırlarınızı ve bacaklarınızın dizlerinize kadar

olan kısmının tamamını fark edin; böyle bacaklarınızın alt kısmının tamamen farkında olacaksınız. Normal nefes almaya devam edin.

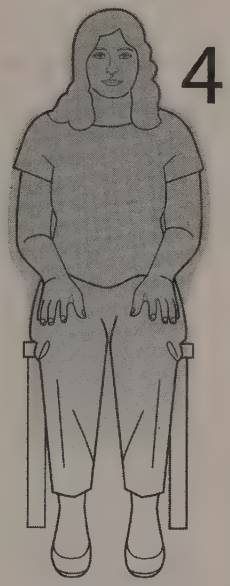


4. Hazır olduğunuz zaman içinizden "2" sayısını söyleyin ve normalden birazcık daha derin bir nefesle bacaklarınızın tamamını, uyluklarınızı ve sandalyenin üstünde duran poponuzu hissedebilmek için farkındalığınızı belinize kadar çekin. Normal nefes almaya devam edin. Farkındalığınız teninizden yukarı çıkıp içeri doğru da süzülebilir, kemiklerinizden yukarı ve dışarı doğru da yayılabilir. Her ikisi de uygundur.

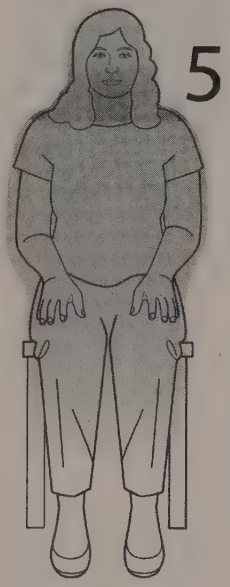


5. Şimdi içinizden "3" sayısını söyleyin ve normalden biraz daha derin bir nefesle o farkındalığı omuzlarınıza kadar çekin. Bir parçanızı diğerlerinden daha fazla fark edebilirsiniz. Sorun yok. Sadece farkındalığınızın bütün vücudunuza yayılmasına izin verin yeter. Normal nefes almaya devam edin.

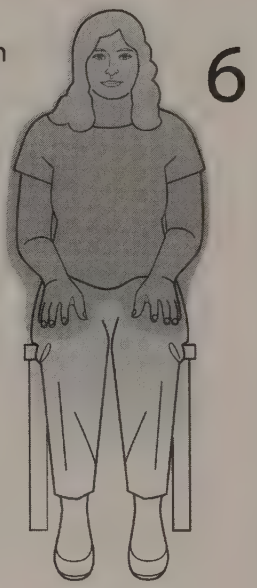
6. Şimdi "4" sayısıyla bir nefes daha alın, o farkındalığı boynunuzdan çenenize, yanaklarınıza, kulaklarınıza, kaşlarınıza ve başınızın en tepesine kadar çekin. Normal nefes almaya devam edin, bu yumuşak ve genel duyguyu bütün vücudunuzda hissedin. Bazı yerlerde gerilim ya da birtakım hisler duyabilirsiniz. Sadece farkındalığınızın o yerlere yayılmasına ve her yerinize doğru devam etmesine izin verin yeter.

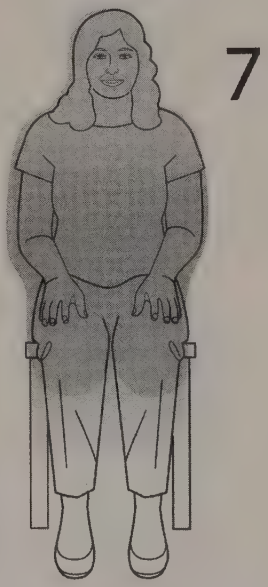


7. Sonra "5" sayısıyla bu kez normalden biraz daha derin nefes vererek farkındalığınızı başınızın tepesinden omuzlarınıza kadar ikiye katlayın. Alnınızdan, başınızdan, yüzünüzden geçip boynunuza ve omuzlarınıza kadar inmesine izin verin.



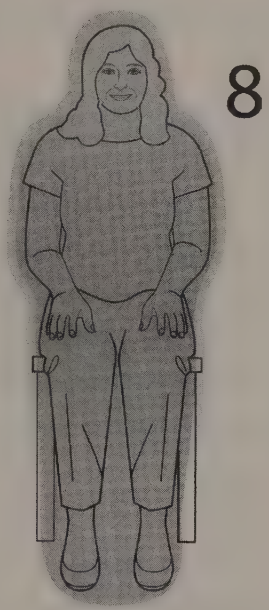
8. Şimdi, "6" sayısıyla ve yine normalden daha derin bir nefes vererek farkındalığınızı belinize kadar ikiye katlayın ve gövdenizden, kollarınızdan parmak uçlarınıza ve belinize kadar inmesine izin verin. Normal nefes almaya devam edin.





9. "7" sayısıyla ve yine daha derin bir nefes vererek farkındalığınızı uyluklarınızdan dizlerinize kadar iyice özümseyerek, dizlerinize gelene kadar kadar ikiye katlayın.

10. Son olarak "8" sayısıyla ve yine derin bir nefes vererek farkındalığınızı kaval kemiklerinizden baldırlarınıza, ayak bileklerinize, ayak tabanlarınıza ve parmaklarınıza ulaşana kadar ikiye katlayın.



11. Bir süre oturun ve vücudunuzun tamamındaki duyguyu olduğu gibi fark edin.

Hazır olduğunuz zaman, eğer kapalıysa gözlerinizi açın ve canlanmış, rahatlamış ve uyanık bir halde etrafınızdaki dünyaya yeniden ayak uydurun.

Kendinizi daha iyi hissedin

Size kendinizi nasıl daha iyi hissedeceğinizi, duygularınızla nasıl barışacağınızı ve onları hayatınızı zenginleştirmede nasıl kullanacağınızı göstereceğim. Kendi duygularınızı kullanma biçiminizi yeniden yapılandırarak hayatla ilişkinizi dönüştüreceksiniz; böylece her ne olursa olsun duygularınız hem dış dünyada hem de hisleriniz ve ilişkilerinizin iç dünyasında tamamlanma yolunda rehberiniz olacak. Yeryüzündeki en az gelişmiş yer ne Amazonlar ne Antarktika ne de derin okyanusların dibidir. Dünyanın en gelişmemiş yeri insan kalbidir. Duygularınız, kalbinizin yeni bölgelerine giden yoldur.

Harika, değil mi? Gerçek hayata pek uygun görünmemesini bir kenara bırakırsak, öyle. Çünkü çoğumuz, çoğu zaman duyguları heyecan verici ya da faydalı bir şey olarak bile görmeyiz. İniş çıkışlar yaşarız, sıkılırız, biraz eğleniriz. İşe geri döneriz. Aynen böyle, değil mi? Eh, belki de öyle... ama çok daha tatmin edici olabilir. Ve ne kadar tuhaf görünse de, daha büyük tatminlere giden yol, doğrudan istemediğimizi düşündüğümüz duygulardan geçer.

Duygular

Duygular nedir? En basit düzeyde sinyaller ve mesajlardır. Korku sizi korur. Sizi kalabalık bir yolda trafik durmadan karşıdan karşıya geçmeye çalışmaktan korur. Örneğin arzu, sizi istediğiniz şeyi dile getirmeye iterek motive eder. Öfke sizi savunur. Standartlarınız çiğnendiği zaman sizi hakkınızı ve inandıklarınızı savunacak enerjiyle doldurur. Sevinç sizi ödüllendirir. Arzularınıza ulaştığınız zaman sevinç, başardıklarınızın tadına varmanızı sağlar ve huzurlu olduğunuz zamanlarda hayatın size verdiklerini takdir etmenize olanak tanır.

Bununla birlikte duygular bu mesajlardan ibaret değildir. Duygular zekânızın bir parçasıdır. Duyguların uyanması, tecrübelerimiz en kişisel ihtiyaçlarımıza, değerlerimize ve inançlarımıza dokunduğu zaman gerçekleşir. Bir anlamda duygular hayatımızın en temel parçasıdır, çünkü en çok değer verdiğimiz şeyleri açığa çıkarır ve yansıtırlar. Duygularımızla gerektiği gibi çalıştığımız zaman o değerleri daha fazla geliştirmemizde ve en derin arzularımızı yerine getirmemizde bize rehberlik ederler. Duygularımızı incelersek kolayca zengin bir anlam dünyası keşfedebiliriz. Ne demek istediğimi anlatayım.

"Her şey"

Depresif ve aşırı kilolu bir kadınla çalışıyordum. Ondan biraz zamanını ayırıp ne hissettiğine dikkat etmesini istedim.

"Ah, hayır," dedi. "Bunu yapmak istemiyorum. Bunu sık sık yaptığım için sürekli yiyorum."

Onu ikna etmem biraz zaman aldı.

Sonunda, "Tamam," dedi. "Ne hissettiğimi biliyorum. Kötü hissediyorum."

"Nasıl kötü?" diye sordum.

"Kötü işte," diye yanıtladı.

Biraz daha net olmasını istedim. Adını koyabildiği özel bir duygu var mıydı?

"Bunalımdayım," dedi.

"Sizi neyin bunalıma soktuğunu biliyor musunuz?" diye sordum.

"Her şey."

"Her şeyde sizi bunalıma sokan ne?"

"Her şey işte."

"Tamam" dedim. "Ben kendimle ilgili her şeye bakıyor ve onu seviyorum. Sizin her şeyinizde bunaltıcı olan ne?"

"Yapacak hiçbir şey yok."

"Yani yapacak bir şeyinizin olmasını isterdiniz."

"Evet, ama ne yapacağımı bilmiyorum. Kendimi hiçbir başarı elde etmemiş gibi hissediyorum ve artık başlamak için çok geç."

"Yani bir şeyler başarmak da istiyorsunuz... Ne başarmak istersiniz?"

"Ben sadece mutlu olmak istiyorum."

"Peki ne tür bir başarı sizi mutlu eder?"

"Pekâlâ, bir ilişkimin olması iyi bir başlangıç olabilir."

"Bu sizi mutlu eder mi?"

"Elbette eder!"

"Harika! Lütfen bana bir ilişkide sizi mutlu edecek şeye dair net bir örnek verebilir misiniz?"

"Kendi erkek arkadaşımla bir restorana gitmeyi ve onun bana ilgi göstermesini isterdim. Böylece kendimi iyi hissedebilirdim."

"Tamam," dedim. "Bakalım durumu özetleyebilecek miyim? Bir şeyler başarmak istiyorsunuz. Buna sizinle ilgilenen bir adamla zaman geçirmek de dâhil olabilir. Bu da biriyle zaman geçirmek ve kendinizi iyi hissetmek isteyeceğiniz anlamına geliyor. Daha bir sürü şey istediğinizden eminim ama söylediklerim doğru mu?"

"Evet, öyle," dedi.

"Pekâlâ," dedim. "Şu andan itibaren sizi bu şeylerden herhangi birine doğru harekete geçirebilecek fark edilebilir en küçük eylem nedir?"

Biraz daha konuşmanın ardından öğle yemeğinde bir arkadaşıyla buluşmaya karar verdi. Bir erkek arkadaş değildi

ama erkek arkadaşa doğru bir adımdı çünkü evden çıkmasını ve biriyle buluşmasını sağlamıştı.

O haftanın ilerleyen günlerinde onunla buluştuğum zaman çok daha keyifli ve enerjik görünüyordu. Ona öğle yemeğinin nasıl gittiğini sordum.

"Ah, harikaydı," diye yanıtladı. "Arkadaşım dizüstü bilgisayarını getirmişti. Bir arkadaşlık sitesinde bir profil oluşturduk ve bu hafta sonu biriyle buluşuyorum."

Olaylar herkes için illa bu kadar hızlı ilerleyecek diye bir şey yok ama bu hikâye bu kadının içindeki hissi dinlediği ve o hisse dayanarak olumlu bir niyetle hareket ettiği zaman neler olduğunu gösteriyor.

Yeni bir yaklaşım

Pek çok insan zorlayıcı duygularına bu şekilde bakmaya alışık değildir. Çoğumuz bize iyi gelen duyguları daha fazla istediğimizi, rahatsız edici gelenlerden ise kaçınmak istediğimizi düşünme eğilimindeyizdir. Mantıklı olan buymuş gibi görünür ama ortada incelikli bir sorun vardır. Rahatsız edici duygulara dikkat etmek istemediğimiz için bazen mesajı almak konusunda başarısız oluruz.

Bu biraz şöyledir: Büyük bir iş yerinin patronu olduğunuzu ve gün boyu insanların size mesajlar getirdiğini düşünün. İyi haber altın renkli, kötü haber de siyah bir zarfla gelsin. Başta gelen zarfların yarısı altın rengi, yarısı siyah. Altın rengi olanları seviyorsunuz ve açıyorsunuz ve cevaplıyorsunuz. Siyahları sevmediğiniz için geri gönderiyorsunuz. Bir süre sonra aynı zarflar tekrar gönderildiği için gittikçe daha fazla siyah zarf almaya başlıyorsunuz. Daha önceki mesajları da okumadığınız için daha fazla sorun yaşanmaya başlıyor ve daha az sayıda altın renkli zarf alıyorsunuz. Zarfları renklerinden dolayı reddedersek duygularımızın mesajlarının yarısını alamayız. Konunun nereye gittiğini görebiliyorsunuzdur. Mesele zarflar değil, içlerindeki mesajlar. Rahatsız edici duygularımızın mesajlarını almazsak, rehberliklerinden ve verecekleri akıldan da mahrum kalırız.

"İyi" duyguları aramamıza ya da "kötü" duygulardan kaçınmamıza gerek yok. Bütün duygularımızdan bir şeyler öğrendiğimiz zaman bizi doğal olarak daha zengin ve daha doyurucu bir hayata yönlendirirler.

Duyguları anlamak

İnsanlar sıklıkla kendilerini kötü, kafaları karışmış ve kapana kısılmış hissettikleri için beni görmeye gelirler. Olanlardan hoşlanmadıkları gibi nereye sığınacaklarını da bilemezler.

Mucizevi etkisi olan beş soru sorabileceğimizi keşfettim. Soruların hepsini kusursuzca ya da doğru cevaplamanız şart değil. Tek yapmanız gereken bu yönde dürüst bir çaba harcamak. Bazen insanlardan cevabı başlangıçta tahmin etmelerini isterim ve bununla çalışırız. Bir süre sonra tahminlerinin doğru mu yoksa doğruya yakın mı olduğunu öğreniriz ve devam etmek için yeterince bilgi ediniriz.

BEŞ SORU

Herhangi bir açıdan zorlu görünen bir duyguya kapılırsanız, kendinize bu Beş Soru'yu sorun. Bu sorular, ister keyifli ister can sıkıcı olsun bütün duygularda işe yarar ama insanlar bu soruları genelde acı verici duygularda kullanırlar, çünkü değiştirmek istedikleri o duygulardır. Yaşadığınız çok acı verici bir duyguysa, bu bölümün başındaki "Anında Rahatlama" yoluyla biraz yavaşlayabilirsiniz.

Soruları sorun ve elinizden geldiğince iyi cevaplayın. Bazen cevaplar tamamen belli gibi görünür, bazen de fena halde kafa karıştırıcı olabilirler. Sonuçta bunun bir önemi yoktur. O zaman için soruları en iyi şekilde cevaplamaya çalışırız ve daha fazlası ortaya çıktıkça daha iyi cevaplar veririz. Sorular şöyle:

1. Bu duygunun *tetikleyicisi* ne?
2. Bu duyguya dâhil olan *inanç* ya da *yargı* ne?
3. Bu duygunun altındaki *ihtiyaç* ya da *önemsenen şey* ne?
4. Bu duygunun arkasındaki *olumlu niyet* ne?
5. Olumlu niyeti yerine getirmek için yapabileceğim *ilk pratik eylem* ne?

Nasıl işe yarar?

Nasıl işe yaradığını çok basit bir örnekle göstereyim. Bir kafede yazıyorum ve dışarıda bir otobüs duruyor. Motor çalışmaya devam ediyor ve çok gürültü çıkarıyor. Canım sıkılıyor. Beş Soru'yu soruyorum.

S1. Tetikleyici ne?

C1. Gürültüye karşı bir tepki olarak gelişen duygu.

S2. İnanç ya da yargı ne?

C2. Sesin rahatsız edici olduğuna inanıyorum.

S3. İhtiyacım ne?

C3. Yazdıklarıma konsantre olmak için belli bir seviyede sessizliğe ihtiyacım var.

S4. Bu duygunun arkasındaki olumlu niyet ne?

C4. Can sıkıntısının ardındaki olumlu niyet, arzuladığım sessizlik seviyesini yeniden sağlamak.

S5. Yapabileceğim ilk pratik eylem ne?

C5. Bir başka kafeye geçebilirim ya da otobüs şoföründen motoru durdurmasını rica edebilirim.

Bu, farklı versiyonlarını hayatınızda belki de binlerce kez yaşayabileceğiniz derecede sıradan bir olaydır ama her sorunun tek tek üstünde durmaya gerek duymadan muhtemelen doğru-

dan beşinci soruya atlamışsınızdır. İşin püf noktası, bir duygu ne kadar kafa karıştırıcı ya da rahatsız edici olursa olsun aynı Beş Soru'yu sorup duygunun anlamını ortaya çıkarmak için kullanabileceğimizi fark etmektir. Her ne kadar cevap "kötü hissediyorum" kadar sıradan ve görünürde anlamsız olsa da.

Daha önceki sayfalarda, fazla kilolu ve bunalımda olan kadınla sohbetimize tekrar bakarsanız, beş sorunun da o konuşmada bir şekilde var olduğunu görebilirsiniz. Bazen cevaplar netleşmeden önce soruları defalarca sormamız gerekir, ama devam ederseniz ihtiyaç duyduğunuz cevapları alırsınız.

Bir örnek daha: Güzel ve güneşli bir günde, kendi kendime ne kadar güzel bir gün diye düşünerek araba kullanıyorum ama sonra *solar plexus*'umda bir gerilim hissediyorum. Etrafımda buna neden olacak hiçbir şey yok. Beş Soru'yu soruyorum ve evden aceleyle çıktığımı ve kız arkadaşımın benimle konuşmaya çalıştığını ama ona yeterince kulak vermediğimi fark ediyorum. Onu dinlemeye zaman ayırmam gerektiği yönündeki inancım ya da yargım yüzünden, şimdi bu gerilimi yaşıyorum. Bu duygunun altındaki ihtiyaç ne? Sevgi dolu bir ilişkiye olan ihtiyacım. Olumlu niyetim ise o ilişkiyi korumak. Yapabileceğim pratik eylem, kız arkadaşımı dinlemeye zaman ayırmak. Gerilim bana neye değer verdiğimi hatırlatıyor. Ona zaman ayırmaya karar verince, gerilim yok oluyor.

Sadece sorun

Neredeyse hepimiz hayatımızda duygularımızı hisseder ve bizim için ne kadar harika bir iş çıkardıklarını fark etmeden çok hızlı hareket ederiz. Ancak zaman zaman kafa karıştırıcı ya da acı verici olabilirler. İşte o zaman duyguların sorun olduğunu düşünürüz. Aslında hâlâ bizim için çalışıyorlardır ama ya biz onları anlamayız ya da onlar tarihi geçmiş bir inanç ya da yargı içerirler. Bu durumlarda, Beş Soru duygularımızı anlamamıza ve kullanmamıza yardım eder. Bir duyguyu güçlü bir şekilde hissettiğimiz zaman cevabı zaten bildiğimize inanmak kolaydır, ama işte asıl o zaman duyguyu kontrol etmemiz gerekir. Hangi sorunun bize faydalı olacağını baştan bilemeyiz; bu yüzden soruların tamamını sormaya alışın. Hangisinin işe yarayacağını asla bilemezsiniz.

Bazen ilk soruyu cevaplayamıyormuşuz gibi gelir. Bir duyguyu neyin tetiklediğini bulamayız. Onu sadece hissederiz. Diğer zamanlarda tetikleyici bir anlam ifade etmiyor gibi gelir.

Birinci soruyu cevaplayamadığınızda ya da cevap size mantıklı gelmediğinde, yaşadığınız tecrübenin geçmişe ait olma ihtimali çok büyüktür. Artık duygusal yemeye son verdiğiniz için bastırılmış duyguların yankıları yavaş yavaş serbest kalıyor. O duyguları tek tek işledikçe kendinizi çok daha iyi hissedeceksiniz.

Birinci sorunun cevabını bilmiyorsanız devam edin ve diğer soruları cevaplamaya çalışın. Emin değilseniz en iyi tahmininizi deneyin. Doğru cevabı hemen bulmanız gerekmiyor. Olumlu

niyeti ve ona ulaşmanızı sağlayacak pratik eylemi çözmeyi denedikçe, eyleminize tepki olarak değişen duygunuzla ilgili daha fazla şeyin farkında olma olasılığınız artacak. Tek yapmanız gereken elinizden gelenin en iyisini yapmak ve Beş Soru'nun üstünden tekrar tekrar geçmek. Açığa çıkardığınız duygular mesajlarını adım adım, tek tek ulaştıracak ve sizi kendi kişisel tatmininize doğru yönlendirecek.

Hâlâ katılıyor musunuz?

İçerdikleri inanç ya da yargı yanlış ya da zamanı geçmiş olduğu zaman duygular kafa karıştırıcı, hatta size yardımcı olmaktan uzak olabilir. İkinci soru o duygunun içindeki inanca hâlâ katılıp katılmadığımızı kontrol etmemize imkân sağlar. İşte size bir örnek: Bana gerçekten çekici bulduğu kadınlara çıkma teklif etmekten her zaman kaçındığını anlatan bir adamla çalıştım. Kadınlarla çok iyi anlaşıyordu ama onlara çıkma teklif etmeyi düşündüğü anda utangaçlığına yenik düşüyordu. Utangaçlığın tetikleyicisinin onlara çıkma teklif etme düşüncesi olduğu gün gibi ortadaydı. Ona ikinci soruyu, yani o duyguya dâhil olan inancın ne olduğunu sordum. İnanç, utanç verici bir duruma düşeceğiydi. Bu da bir başka duygudur. Bu yüzden ona utancın içindeki duygunun ne olduğunu sordum. Bu soruyu cevaplamakta biraz daha fazla zorlandı, ama sonra inancın reddedilmesi durumunda acının katlanılmaz olacağı düşüncesi olduğunu fark etti. Ona bunun bugün de geçerli olup olmadığını sordum. Cevap hayırdı. Sandığından daha cesurdu. Duygusunun içindeki inanç çocukluk yıllarına dayanıyordu. Şimdi soruyu kendine bir yetişkin olarak sorduğunda, o zamandan bu yana çok özgüven kazandığını ve artık bu konunun canını sıkmadığını fark etti. Soru, duygularını güncellenmesine imkân sağladı. Şimdi bir kadına çıkma teklif etme konusunda ne hissettiğini sordum. "Biraz heyecan," dedi. "Ama iyi anlamda."

İnancının tarihi geçmişti. Bunu fark ettiği anda da inancı kaybolup gitti. Başka zamanlarda inançların kendimize dair birtakım beklentiler içerdiğini fark ederiz. Size burada verebileceğim faydalı bir ipucu var. "-Meli", "-malı" eklerini arayın. Yargılar çoğu zaman bu ekleri içerir. Tıpkı "Minnet duymalıyım" ya da "Bunu bilmeliydim" cümlelerinde olduğu gibi. Her "-meli" ve "-malı" sizin dışınızda bir yerde var olan bir kurala, bir standarda ya da bir otoriteye gönderme yapar. O kural, standart ya da otoriteye hâlâ katılıp katılmadığınızı kontrol etmeye değer. Bazen katılmazsınız. Ve ona katılmadığınız zamanlarda kalbinizde yer edinmiş yepyeni bir duygu kendini gösterme özgürlüğünü kazanır.

Duyguları ortaya dökmek

Dünyaya duygularımız aracılığıyla anlam yükleriz. Bu, hissettiğimiz her şeyin dâhiyane bir içgörü olduğu anlamına gelmediği gibi her şeyi her zaman doğru anladığımız anlamına da gelmez. Duygular bazen bir şeyleri açığa çıkarır, bazen bizi yanlışa yönlendirir ama her zaman anlamlıdırlar. Hatta bazen duygular kendimize ait olmayan yargılar üzerine kurulur. Örneğin çoğumuzun, ebeveynlerimizden bize bilinçsizce geçen inançlar üzerine kurulu duyguları vardır. Beş Soru'yu sorduğumuz zaman o inanç ve yargılar açığa çıkar ve onları bilinç düzeyimize taşıdığımız için incelemeye alabiliriz. Duygularımızın içine gömülü inanç ve yargılara artık katılmadığımızı fark edersek onlardan kurtulabiliriz.

Her duyguyu ortaya dökülmesi gereken bir anlam bütünü olarak düşünmeyi severim. Beş Soru'yu sorarak her defasında bir anlam katmanını açmış olursunuz. Duygular ne kadar karmaşık görünürse görünsün, her zaman netliğe giden bir yol vardır. Bazen utangaçlık durumunda olduğu gibi, inanç ya da yargı açığa çıkarıldığı zaman arkasında ortaya dökülecek başka bir duygu buluruz. Bazen bu defalarca tekrarlanır; ta ki biz bir sakinlik ve anlayış haline ulaşana kadar.

Duygularımızı işlemek bizi tamamlar

Duygusal becerilerimiz geliştirdikçe kendimizi ve dünyayı daha iyi anlarız. Tıpkı daha iyi düşünmeyi öğrendikçe daha iyi hissetmeyi de öğrenmemiz gibi. Duygularımız da bir duyu gibidir; onlara dikkat ettikçe etrafımızdaki dünyayı daha iyi duyumsar ve anlarız.

Dahası, duygularımız bizi kendimize dair daha derin bir anlayışa yönlendirir. Ortaya serdiğimiz her düşünce bizi değiştirir ve bize yeni bir şeyi gösterir. O şeyi yakaladığımız zaman her duygudan geriye bizi değiştiren bir anlayış kalıntısı kalır ve hayat zenginleşir.

Bir duyguyu yok sayarsak, biz ona dikkat etmeye başlayana kadar o geri dönmeye devam eder. Bu, duygularım tarafından kontrol edilmem gerektiği anlamına gelmez. Dikkatimi onlara vermem gerektiği anlamına gelir. Örneğin bir defasında yeni bir iş konusunda bir dostuma yardım etmeye karar vermiştim. İyi bir fikirdi ve başarılı olacağını düşünmüştüm. Bir parça korku duyduysam da kenara ittim. Korkuya değil, başarıya odaklanmak istedim. İş çok zamanımı ve dikkatimi aldı ama başarıya ulaşamadı. Geriye dönüp baktığımda, korkumun bir mesaj içerdiğini görüyorum. İşin iyi bir fikir olduğunu düşünmüştüm ama tutku hissetmemiştim. Korkum beni korumaya çalışıyordu, çünkü duygusal düzeyde yargım onu yeterince önemsemediğim yönündeydi.

Her yeni duygusal anlayış değerlerimizi de etkiler ve geliştirir. Bunu yavaş yavaş kendi ihtiyaçlarını karşılamaktan başkalarının sevgi ve dostluğuna değer vermeyi öğrenmeye geçen çocuklarda görürüz. Yetişkinliğe geçerken duygusal eğitim de sürer. Ve duygularımızdan ne kadar ders alırsak gelecekteki karar süreçlerimizde bize sağlayacakları bilgelik ve rehberlik de o kadar artar.

Gerçeklik kontrolü

An itibarıyla şöyle düşünmeye başlamış olabilirsiniz: "Bir dakika, duygular bizi gerçek benliğimizle temasa sokan ve tam potansiyelimizi yakalamamıza yardım eden harika ve faydalı mesajlarsa, neden bu kadar çok kişi onlardan kaçınmak için bu kadar çok zaman harcıyor? Ve neden bu kadar çok rahatsız edici duygu var? Kendimizi sıkkın, yalnız ya da üzgün hissetmekten ne tür harika mesajlar alıyor olabiliriz?"

Tamamen yerinde olan bazı üzüntülü duygular vardır. Sevdiğimiz biri öldüğünde keder hissetmemiz doğrudur. Üzüntü o kişinin bizim için değerini onaylar ve kaybımızı kabullenmemize adım adım yardım eder. Keder, hüzün, öfke ve hatta can sıkıntısının değeri vardır ama onlara takılıp kalmak zorunda değiliz. Anlam ve önemlerini kabullendiğimiz zaman yola devam etmekte özgürüz.

İnsanlar rahatsız edici duygulardan sadece rahatsız oldukları için kaçınırlar ama onlardan sadece kaçtıkları zaman zarara uğrarlar. Çünkü o rahatsızlığın bir amacı vardır. Bir şeylerin değişme zamanının geldiğini işaret eder. Bu bir kaybın kabullenilmesi de olabilir, duygudaki yargının ya da inancın değişmesi de. Davranışımızın değişme zamanı gelmiş de olabilir. Beş Soru, neyin değişmesi gerektiğini öğrenmemize yardım eder ve doğu değişim gerçekleşince duygu da değişir.

Duyguları değiştirmek

Duygularımız deneyimlerimizi baştan sona renklendirir. Kendimizi hüzünlü ya da yalnız hissettiğimizde büsbütün üzgün ya da yalnız hissederiz. Bu yeni bir fikre kapılmak gibi değildir. Daha çok, gördüğümüz her şeyi etkileyen bir renk filtresi gibidir. Bu da sıklıkla şu anda hissettiğimiz duygu kalıcıymış ya da "gerçeğin ta kendisiymiş" gibi hissetmemize ve davranmamıza neden olur. Pekâlâ, bu elbette doğrudur, hissettiğiniz şey budur ama değişebilir. Her an değişebilir. Bu gerçek, duygular her şeyi kapsayıcı olduğu için kolayca görmezden gelinebilir. Dahası, duygular rasyonel değildir ve sağduyudan daha güçlüdür. Boşanma gibi stresli durumlarda insanlar kendilerine ya da çocuklarına çok iyi gelmeyecek şeyler söyleyebilir, yapabilir ve hatta rasyonel davrandıklarını iddia edebilirler. Duygular deneyimlerimize öylesine hâkim olabilir ki zihnimiz hissettiklerimizi makul kılacak nedenler uydurmaya başlar.

Kendinizi iyi hissettiğinizde dünya iyi bir yer gibi görünür. Kötü hissettiğinizde ise kötü bir yere dönüşür. Bu yüzden iyi hissetme becerinizi en üst üzeye çıkarmak çok mantıklıdır. İşi krize girdiği zaman olumlu yönde heyecan duyan çok başarılı bir dostum var. Yeniliklerden ve çözüm bulmak için gereken yaratıcılıktan keyif duyan biri.

Pek çok duygu anlık olarak değişir. Ayrıca bize gönderdikleri mesajı kavradığımız zaman da değişirler. Bu yüzden herhangi bir duyguyu değiştirmenin anahtarı mesajı anlamaktır. Bu da

o duyguya doğru dönmemiz ve onu reddetmeden ya da yargılamadan hissetmemiz gerektiği anlamına gelir. Sadece hissedin ve Beş Soru'yu sorun. Bazen soruları tekrar tekrar sormamız gerekir. Çoğu kez biz soruları sorarken duygular değişir. Ama nereden başlarsanız başlayın duygularınızı hissedip tecrübe ettikçe içlerindeki yargıyı keşfedebilir ve sizin için hâlâ geçerli olup olmadıklarını bulabilirsiniz. Yargılar doğru değilse onları bir kenara bırakabilirsiniz ve duygu değişir. Doğruysalar onları kabul edebilirsiniz, siz değişirsiniz, değerleriniz de değişir. Her iki durumda da daha iyi hissedeceksiniz.

Kaçınma

İnsan faaliyetlerinin büyük kısmı dikkatimizi duygularımızdan uzaklaştırmak ve başka duygular ya da faaliyetlerle onların üstünü örtmeye yöneliktir. O kadar ki bunu yapmayı alışkanlık haline getiririz. Ama hissetmezsek büyüyemeyiz. Ve aynı duygular ortaya çıkmaya ve biz onları fark edene kadar dikkatimizi çekmek için çabalamaya devam eder.

Yine, "Eğer duyguların bize sunacağı bu kadar çok şeyi varsa, neden insanların birçok eylemi onlardan kaçınmaya yönelik?" diye sorabilirsiniz.

Dışarıdaki büyük nedenlerden biri paradır. Terapi dışında insanların kendilerini anlamalarına yardım etme işinde çok az para var. Mutsuz ya da hoşnutsuz insanlara geçici bir süre kendilerini daha iyi hissetmelerini sağlayacak şeyler satmakta ise çok iyi para var. Yiyecekler, moda, alışveriş, içki ve uyuşturucu. Hepsi insanlara geçici bir sarhoşluk yaşatıyor. Etkisi geçince –ki eninde sonunda geçer– daha fazlası için tekrar bir şeylere başvurabilirler. Bu sürekli iş demektir. Ekonomik açıdan akla yatkın gelir. İnsanlar tüketim mallarından haz alır ve kimliklerini yaratmak ve güçlendirmek için markaları kullanır.

Duygulardan kaçınmamızın bir diğer büyük nedeni çoğumuzun kendini hafife almasıdır. Duygularımızın bize anlattıklarıyla baş edemeyeceğimizden korkarız. Bu korku düşük özgüvenle ve kendimize duyduğumuz sevgi ve güven eksikliğiyle ilgilidir. Ve bu, nesilden nesle geçen, asırlardır süregelen bir insan

sorunudur. Bu görece varlıklı ve huzurlu zamanlarda, o eski ve insanın kendi kendini yenmesine neden olan alışkanlıkları değiştirme fırsatı saklıdır.

Bu sistem kendinizi içten iyi hissetmenize yardımcı olacak. Dahası, kendi duygularınızı işledikçe kendinizi daha iyi hissedeceksiniz ve bir imaj oluşturmak için markalara ya da sahip olma duygusuna ihtiyacınız olmayacak. Gerçek benliğinizin geçmişte kurmaya çalıştırdığınız her türlü imajdan daha sevilebilir ve çekici olduğunu keşfedeceksiniz.

Duyguların izini sürmek

Bildiğimiz gibi psikologlar ölçülebilir olanın yapılabilir de olduğunu ortaya koydu. Bu, daha tatmin edici ve sağlıklı beslenmeye geçmek kadar duygusal deneyiminizi değiştirme konusunda da geçerli. Bu nedenle sizden her gün duygularınız arasında en çok öne çıkanı yazmanızı istiyorum. Bu çok kişisel bir şey; doğrusu ya da yanlışı yok. Sadece hissettiklerinizi yazın yeter. Zaman geçtikçe alışkanlıkları fark etmeye başlayacaksınız ve bir süre sonra geriye dönüp ilerlemenizin izini sürmek faydalı olabilir. Ama şu anda tek yapmanız gereken duygusal deneyiminizin en kayda değer kısımlarını kâğıda dökmek. İsterseniz uzun bir yazı da yazabilirsiniz ama bir ya da iki cümle de yeterli olacaktır.

DUYGUSAL BAŞARI TAKVİMİ

Her gün, duygusal deneyiminizde öne çıkan kısmı kâğıda dökün.

Önümüzdeki dört hafta boyunca bunu her gün yapın.

BEŞİNCİ BÖLÜM

•

Kendi Kendinizi Sabote Etmeye Son

Kendi kendinizi sabote etmeye son

Kendi kendini sabote etmek, pek çok insan için bir gizemdir. İnsan neden kendi istediği şeylere ulaşmasına engel olur? Hele ki bir şeyleri yoluna koymak için onca çaba harcadıktan sonra. Nasıl olur da bunu tekrar tekrar yapar? Neler oluyor? Sanki bir tarafı başarmasını isterken, diğer tarafı başarısız olmak ister. "Kendi kendini sabote etmek" de buradan gelir.

Burada taraflardan söz ederken farklı parçalara bölünmemizi kastetmiyorum. Sadece birbiriyle çelişen iki farklı arzumuz olabileceğinden bahsediyorum. Kendi kendini sabote etmekle ilgili şu temel gerçeği kavramak, bu gizemi anlamlı hale getirmede hayati önem taşıyor.

İşlevsiz davranışların hepsinde olumlu bir niyet vardır.

Sabotaj davranışını harekete geçiren parça aslında bize yardımcı olmaya çalışıyordur. Zayıflama seminerlerimde bunun yüzlerce farklı şekilde olduğunu keşfettim. Örneğin aylarca diyet yapan bir kadınla çalıştım. İnce göründüğü bir gün bir adam onunla flört etmeye çalışınca, yeme mecburiyeti hissetmişti. Geçmişte, çok zayıfken bir ilişki yaşamıştı. Kocasını seviyordu ve onu tekrar yemeye iten yanı aslında evliliğini korumaya çalışıyordu.

Tanıştığım bir başka kadın yine bu tür davranışlar için iyi bir örnekti. Bana *Seni Zayıflatabilirim*'i aldığını ama kitabın işe yaramadığını söyledi. Tabii bir şeyin neden işe yaramadığını öğrenmek isterim ki onu daha iyi hale getirebileyim. Bu yüzden ona ne olduğunu sordum. CD'yi dinlemediği ortaya çıktı. Bir kere bile. İşe yaramamasının açıklaması buydu. Talimatlara uymamıştı. Nedenini öğrenmek istedim. Bu yüzden üsteledim ve Trans'ı neden hiç dinlemediğini sordum.

"Çünkü çikolatadan nefret etmeme neden olacaksınız," diye yanıtladı. Cevabı, bana kitabı da düzgün bir şekilde okumadığını gösterdi. Bununla birlikte, bir yanının onu korumaya çalıştığını anlıyordum. Çikolata yemek onu rahatlatıyor ve ona haz veriyordu. Ve bir yanı o hazzı ve rahatlamayı kaybetmesini istemiyordu. O yanının, hâlâ çikolata yiyebileceğini ve başka kaynaklardan daha fazla haz ve rahatlama sağlayabileceğini bilmesi gerekiyordu.

İnsanlar sürekli kendilerine hedefler koyar ama o hedeflere asla ulaşamazlar, çünkü başarmak üzere olduklarını fark ettikleri anda başarısız olmak için korkunç bir mecburiyet hissederler. Kendi başarılarının kuyusunu kazmaya koyulurlar. Neredeyse her defasında başarılı olacakken son anda her şeyi mahveden bir adamla tanıştım. Hipnotik gerileme tekniğini kullanarak, çocukken annesine başarılı olmak istediğini söylediğini keşfettik. Annesi ona, "Ah, başarılı olmak istemezsin. Başarılı insanlar kalp krizi geçirir," demişti. Bu yüzden başarıya ramak kala, bilinçaltı onu korumaya çalıştığı için başarısız olmasına neden

oluyordu. Bilinçli düşününce bunun saçma olduğunu biliriz. Ancak bilinçaltı mantıklı değildir. Amaç odaklıdır.

Başka insanlar geçmişte başarısızlık yaşamış ve bu onları gerçekten incitmiştir. Ve hedeflerine yaklaştıkça başarısızlık duygusu daha da acı verici bir hal almıştır. Bu nedenle bilinçaltları onları başarısızlığı fazla acı verici bir hal almadan çabucak devreye sokmaya çalışır. Her şeyi erteleyen insanlar da böyledir. Tembel değildirler, sadece geçmişte bir noktada çok canları yandığı için başarısızlıktan korkarlar. Korktukları başarısızlık acısından kaçınmak için başlamayı sürekli ertelerler. Bütün bu örneklerdeki davranışlar kendi kendini sabote etmeye benzer, ama arkasında olumlu bir kendini koruma niyeti yatar.

Bir diğer kendi kendini sabote etme türü de çok uzun süredir fazla kilolu olan insanların bilinçaltında "gerçek ben"in fazla kilolu olduğu inancını taşımalarıdır. Şişman olmaktan hoşlanmazlar; kendilerini çok fazla eleştiriyor olabilirler ama bilinçaltlarında beden biçimlerine uyum sağladıkları için gizli inanç oluşturulmuştur. Bu yüzden, kilo verdikleri zaman zihinlerinin bir parçası gerçek benliklerini terk ettiklerini hisseder ve gerçek ben olduğuna inandığı şeyi korumak için yemek ister. Burada da olumsuz bir sonuç ama olumlu bir niyet söz konusudur.

Bazı insanlar arkadaşlarıyla bir restoranda yemek yerken bile diyetlerine sıkı sıkıya bağlı kalırlar. Kalori sayar, bol bol sebze yerler. Patates kızartması, ekmek ya da tatlı yemezler. Sonra eve gider, koca bir paket bisküviyi ya da bir pastanın tamamını yerler. Bu da kendi kendini sabote etmek gibi görünür. Bir in-

san bunu neden yapar? Bunu yapmalarının nedeni yaptıkları diyetin onları strese sokması ve stres kontrolü yöntemlerinin yemek olmasıdır. Unutmayın ki bilinçaltı amaca odaklıdır ama mantıklı değildir. Bu insanlar "Kendi kuyumu kazmalıyım" ya da "Yemek yemeliyim" diye düşünmüyorlar. Bir yanları kilo vermeye, diğer yanları stresi kontrol etmeye çalışıyor. Bunun bir ayağınız gaz pedalında, bir ayağınız frende araba kullanmaktan farkı yok. Sadece arabaya zarar veriyor, o kadar.

Kendi kendini sabote etmeye son vermek

Kendi kendini sabote etmek beynimizin çalışma şeklinin talihsiz bir sonucudur ama kaçınılmaz ya da tedavi edilemez değildir. Dostum Dr. Richard Bandler kendi kendini sabote etmeye motivasyonumuzun farklı kısımlarını ya da yönlerini bir araya getirerek son veren harika bir teknik geliştirdi. Bu tekniği de CD'ye koydum ve aşağıda yazdım. Bazı insanlar talimatları okuyup egzersize kolaylıkla başlayabiliyor. Ancak pek çok insan bana egzersiz sırasında rehberlik almayı tercih ettiğini söylüyor. Bu yüzden sizi neyin beklediğini bilmek için şimdi lütfen talimatları okuyun, sonra gevşeyin ve size yardım etmeme izin verin.

KENDİ KENDİNİ SABOTE ETMEYE SON VERMEK

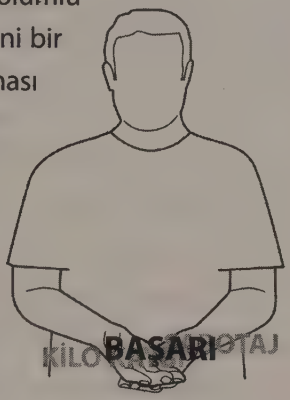
Bu egzersizi kendi kendinizi sabote etme dürtüsünü hissettiğiniz her an kullanabilirsiniz.

1. Kendi kendinizi sabote etme dürtüsüne sahip bir yanınızı belirleyin. Birden fazlaysa şimdilik birini seçin.
2. Şimdi bilinçaltınızdan onun tam zıddı olan bir yanınızı, örneğin ideal kilonuza ulaşmanızı, duygularınızla tamamen temas halinde olmanızı ve duygularınızın kontrollünü ele geçirmenizi isteyen yanınızı belirlemesini isteyin.
3. Ellerinizi avuç içleriniz öne bakacak şekilde önünüze koyun. Sizi sabote etmek isteyen yanınızın sol elinizde, hedefinize ulaşmanızı isteyen yanınızın sağ elinizde olduğunu hayal edin.

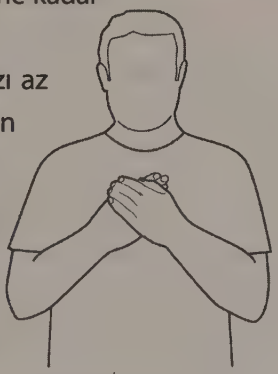


4. Her iki yanınızın da sizinle ilgili olumlu bir niyeti var, ancak farklı şekillerde hareket ediyorlar. Bu niyetlerin ne olduğunu bilmeniz gerekmiyor ama olumlu niyetlerinin olduğunu

aklınızda tutarak iki elinizi yavaşça, sizi rahatsız etmeyecek bir hızla bir araya getirin. Bunu yapmak, bilinçaltınıza, iki yanınız arasında her ikisinin de olumlu niyetlerini gerçekleştirmenin yeni bir yolunu bulacak bir birlik sağlaması talimatını veriyor. Böylece, örneğin hem zayıflayıp hem de kendinizi güvende hissetmenize imkân sağlıyor.



5. Elleriniz kavuşunca bilinçaltınızın ve bu iki yanınızın bütün olumlu niyetlerini kendi kendinizi sabote etmeden gerçekleştirmek üzere, onlara birlikte hareket edebilecekleri yollar bulmaları için zaman tanıyın.
6. Gereken sürenin tamamlandığını hissettiğiniz zaman –belki bir tık, bir sıcaklık hissi ya da birlikte çalışabileceklerine dair bir his olabilir– ellerinizi göğsünüze götürün, bu yeni birleşen kısmı içinize alın ve size ne kadar iyi geldiğini fark edin.



7. Şimdi bir an durun ve hayatınızı az önce bütünleşen bu motivasyonun faydasıyla yaşadığınızı hayal edin. Kendinizi zayıflamada, duygusal özgürlükte ve hayatınızın her alanında başarıya giden yolun sonuna kadar giderken görün.

Kendi kendini sabote etmenin başka tetikleyicileri ve bu tetikleyicilerle baş etmenin farklı yolları da var. Aşağıdaki kısımda bunların ardında yatan temel psikolojiyi ele alıyor ve en yaygın olanları yenmenin basit yollarını sıralıyorum.

Otomasyon

Pek çoğumuz kazara amacımıza ters düşen alışkanlıklar biriktirmişizdir. Kimileri eve gelip televizyon karşısında bir bira, bir kadeh şarap ya da büyük bir paket cipsle gevşemeyi sever. Aç değildirler, alkole ihtiyaçları yoktur ama televizyon, alkol ve cips fikrini gevşemekle bağdaştırmışlardır. Bu arada kendinizi bu tür bir şey yaparken bulursanız çözümü çok basit. Televizyonu açmadan önce 20 dakikanızı ayırıp Trans'ı dinleyin. Böylece kendinize gerektiği gibi, derin ve sağlıklı bir gevşeme sağlarsınız ve bira ya da cipse gerek duymadan televizyon seyretmenin tadını çıkarırsınız.

Bazı insanlar streslerinden kurtulmak için eve gelmeyi beklemez. Seminerlerimde strese kapıldığı anda başvurmak için ofiste bir çikolata çekmecesi, bir paket kurabiye ya da gizli bir yiyecek zulası bulunduran dünyanın dört bir yanından kadınlarla karşılaştım. Çok fazla yemeye çalışmıyorlardı; sadece duygularını değiştirmenin bir yolunu bulmuşlardı.

Kendi kendini sabote etmek, kasıtlı bir her şeyi mahvetme eylemi değildir. Sadece farklı yanlarımız bize birbiriyle çelişen yollardan yardım etmeye çalışıyordur. Bu davranışları bilinçli olarak seçmediğimiz için esrarengiz görünürler. Bu davranışlar otomatikleşmiştir. Zihnimizi bu kadar hızlı ve işe yarar kılan alışkanlık oluşturma mekanizması, biz onları seçmesek ya da artık istemesek bile süreçleri otomatikleştirir. Bu mekanizmaların bize nasıl çelme takabildiğine bakacak ve buna son vermek için onları değiştireceğiz.

Çağrışım

Belki de beynin en temel fonksiyonu çağrışımdır. Sürekli olarak çağrışımlar yaratırız. En basit haliyle iki şeyi birlikte algıladığımız zaman, birini bir sonraki algılayışımızda diğerini de hatırlarız. Aynı anda uyanan iki güçlü duygu varsa hatırlama olasılığı artar. Bunun en ünlü örneği Rus psikolog İvan Pavlov'un yaptığı deneydir. Pavlov, köpeklerini her besleyişinde bir zil çalardı. Çok kısa bir süre sonra zil çaldığı anda köpeklerinin ağzından salya akmaya başladı.

İki şeyi ne kadar çok bir arada algılarsak aradaki bağ güçlenir ve ikisinden birinin tek başına algılanmasının diğerini aklımıza getirmesi olasılığı artar.

Psikolojik açıdan bu bağlantılar beyninizde birbiriyle iletişim kuran bir nöron dizisine karşılık gelir. Bağlantı ne kadar sık algılanır ya da hatırlanırsa nöronlar o kadar sık iletişim kurar ve iletişim o kadar akıcı ve hızlı bir hal alır. Sinirsel bir yol yaratılmış olur ve o yol her kullanılışında güçlenir.

Çağrışımlar dünyaya anlam vermemize ve yolumuzu güven içinde bulmamıza yardım eder. Alev görüntüsünü ısıyla, korna sesini uyarıyla bağdaştırmamız çok faydalıdır. Ama çağrışım kurma süreci ayırımcı değildir. Zihin sadece faydalı çağrışımlar kurmaz. Faydalı ya da işe yarar olup olmadığına aldırmadan her gün yeni çağrışımlar kurmaya devam eder.

Momentum

Zihnimizin bir momentumu var. Uyanık olduğumuz zaman neredeyse her an düşünürüz ve gün boyunca bir düşünce diğerine yol açar ve bu böyle sürüp gider. Uyanık ve farkında olan ama düşünmeyen bir zihin halini yaşamak çok nadir rastlanan ve genellikle ciddi bir eğitim gerektiren bir durumdur.

Momentum ve çağrışımlar bir araya gelerek kendi kendini sabote etmenin en basit ve en yaygın şeklini yaratırlar. Duygusal yeme alışkanlığına sahip olduğunuz o eski günlerde, yemek hayatınızdaki her türlü şeyle gelişigüzel bir çağrışım kazanmıştı. Bir müzik parçası, önünden geçtiğiniz bir kafe, canınızı sıkan bir patron, bir arkadaşı düşünmek, bir tatili hatırlamak. Duygusal yeme, keyfi olarak bir sürü şeyle bağdaştırılmıştı. Gündelik hayatınızda o şeylerden herhangi birine rastladığınızda ya da sadece aklınıza geldiklerinde, duygusal yeme anılarını ve isteğini uyandırabiliyorlardı. Hayatınızın dört bir yanına, herhangi bir noktada tetiklenebilecek rastgele duygusal yeme çağrışımları saçılıydı. Bu çağrışımların çoğunun yemeyle, yiyecekle, duygularla ya da kiloyla bir ilgisi yoktu; duygusal yemeyi içeren eski hayat tarzınızın bir parçasıydılar, o kadar.

Duygusal yemeye son verirken onunla bağdaştırılmış bütün alışkanlıkların da değişmesi gerekir. Nerede, ne zaman ya da nasıl tetikleneceğini öngörmenin imkânsız olduğu pek çok potansiyel çağrışım söz konusudur. Kulağa kâbus gibi geliyor

ve muhtemelen siz bu sistemi kullanmaya başlamadan önce gerçekten öyleydi.

Fakat çözüm çok basit. Ne çağrışım süreciyle ne de zihnin momentumuyla baş edebiliriz. Bu yüzden onları kullanacağız. Çözümü yaratmak için sorunu yaratan güçleri kullanacağız. Duygusal yeme dürtüsünün daha faydalı bir sonuca çıkması için yeni bir sinirsel yol yaratacağız.

Hayal gücü

Şimdi etrafınıza bakın. Çay kaşığından gökdelene kadar üretilen her şey, bir zamanlar sadece birinin aklındaki bir fikirdi. Vahşi doğada yaşamıyorsanız, etrafınızdaki arazi bile başta sadece bir düşünceden ibaret olan bir insan müdahalesiyle biçimlendi. Yarattığımız ne varsa önce hayal ettik.

Ancak hayal gücü sadece makineler, binalar ya da sanat eserleri yaratmaz. Hayal gücü gündelik alışkanlık ve çağrışımlarla kolayca harekete geçer. Eski alışkanlıklardan biri de duygusal yemeydi. Eskiden, duygusal yeme alışkanlığına sahipken bir şeyler yediğinizi eyleme dönüştürmeden çok önce hayal ettiğinizi anımsayabilirsiniz.

Düşüncenin kalorisi olmadığı için bunun sorun olmadığını düşünmüş olabilirsiniz. Ancak belli bir nörolojik düzeyde zihnin gerçek bir olayla, canlı bir şekilde hayal edilmiş bir olayı birbirinden ayırmadığını biliyoruz. Yeme eylemini hayal etmek, alışkanlığı en az gerçekten yemek kadar pekiştiriyor. Yeni ve daha sağlıklı beslenme alışkanlığınızı pekiştirmek için hayal gücünüze rehberlik etmemiz gerek.

Nasıl zihnin düşünmesine engel olamıyorsak hayal gücünün çalışmasını da engelleyemeyiz. Çözüm, hayal gücünü yeniden yönlendirmektir. Bu yüzden yemeyi hayal etmek yerine çok daha iyi bir şeyi hayal etmeyi öğrenmeliyiz.

Sabote edici düşünceyi nasıl durdurabiliriz?

Otomasyon, çağrışım, momentum ve hayal gücü bir araya gelerek "sabote edici düşünce" adını verdiğimiz şeyi yaratır. Eski duygusal alışkanlıklar zihnin akılcı kısmını etkilediği için insanlar kendilerini iyi yönde değişme kararlarından caymak için nedenler uydururken bulur. Bu düşünceler gerçekte istediklerinin tam zıddıdır. Bu düşünce tipi çok yaygın, çok yorucu ve tamamen faydasızdır. En yaygın türlerini aşağıda listeledim. Aralarından size uygun olanlar var mı diye bakın. Varsa, kurtulmak için altındaki çözümü kullanın.

Sabote Edici Düşünce 1

Serbest çağrışım

Serbest çağrışım, canımız bir şey yemek istemediği için zihnimiz –sanki bir önemi yokmuş gibi– eski alışkanlıkların etrafında dolaştığı zamanlarda yaşanır. Örneğin, bir pastanenin önünden geçer ve limonlu turtaya bakarız. Normalde bu tür bir şey yemediğimiz için turta gözümüze bir hayli masum görünür. "Tadı nasıl acaba?" diye düşünürüz ve sırf meraktan içeri girer ve fiyatını sorarız. "Ah, çok değilmiş," diye düşünürüz. Hem satıcı kadın da çok sevecendir ve bir anda, rastgele düşünceleri dikkate aldığımız için kendimizi istemediğimiz ve ihtiyaç duymadığımız bir şeyi yemenin eşiğinde buluruz.

ÇÖZÜM

Dört Altın Kural'a Bağlı Kalın!

Unutmayın, gerçek açlık çağrışımla tetiklenmez.
Yavaş yavaş gelir ve ısrarcıdır.

Sabote Edici Düşünce 2

Çok iyi gidiyorum, bir ödülü hak ettim

Bu temanın bir sürü farklı şekli var. Pek çok insan ne kadar çabuk değişebildiğine şaşırıp kalıyor ve hızlı başarının sarhoşluğuna kapılıyor. Eski iblislerle yüzleşip artık eskisi kadar korkutucu olmadıklarını keşfettiğiniz zaman kendinizi epey iyi hissedersiniz. Ve sadece birkaç gün sağlıklı beslendiğiniz zaman vücudunuzu daha iyi hissetmeye başlarsınız. İşte bu düşünce biçimi böyle zamanlarda devreye girer. "Bak, çok iyi gidiyorum," der zihin. "Haydi bunu kutlayalım. Yemek yiyerek!"

Ya da belki de biraz yorgun hissediyorsunuzdur. "Çok çalıştım," der zihin. "Şimdi bir ödülü hak ettim. Eski günlerdeki gibi bir ziyafet çekelim!"

Bir başka versiyon da şöyle başlar. "Yeni yaşam tarzımla koskoca bir ayı geride bıraktım. Harika hissediyorum. Daha hafifim, kendimi ve duygularımı çok daha fazla anlıyorum. Bu kilometre taşını kutlamak için bir şeyler hak ediyorum. Neden çok yemeyeyim?"

ÇÖZÜM

Bu kutlama ya da ödüllendirme şeklinin, yiyeceklerin size kendinizi suçlu hissettiren bir haz olduğu geçmiş dönemlerden geldiğini görmelisiniz.
Artık yiyeceklerin tadını her gün çıkarabilirsiniz.
Kutlama yapmanın daha büyük ve daha iyi bir yolunu bulmalısınız!

Sabote Edici Düşünce 3

Minicik bir parçadan zarar gelmez

Bazen beklenmedik bir anda eski düşünceler ortaya çıkar ve zihniniz, "Hey, minik bir parçadan bir şey olmaz," diye düşünür. Örneğin duygusal yeme günlerinizde bir paket bisküvinin tamamını yiyorsanız, kendinizi süpermarkette bir pakete bakıp, "Hey, bir bisküviden zarar gelmez," diye düşünürken bulabilirsiniz. Mantıken haklısınızdır. Ama bu mantıklı bir durum değil. İlk düşünce "Acıktım" olmadığı için, zihnin eski duygusal yeme alışkanlığını sürdürmek için bir gerekçe uydurduğunu anlamak zor değil. Aç değilseniz yemeye hiç gerek yok. Zarar bisküviden değil, eski alışkanlıkların beslenmesinden gelir.

Bu düşüncenin bir diğer ilginç yanı da olumlu bir anlamın olumsuz bir cümleyle ifade edilmesidir: Zarar gelmez. Peki ne fayda gelir? Bu tür ifadelere her zaman dikkatle bakın ve olumlu arzuyu arayın. Bir bisküvi mi yemek istiyorsunuz? Bu faydadan sayılmaz. İstediğiniz gerçekten bu mu? Belki de kendinizi daha iyi hissetmek istiyorsunuzdur? Belki de aslında birine sarılmak istiyorsunuzdur.

ÇÖZÜM

Zihninizi, "Şu ve şundan bir zarar gelmez," diye düşünürken yakaladığınız zaman kendinize iki soru sorun:

1. Bunu olumlu bir cümleyle ifade edersem nasıl olur?

2. Gerçekte istediğim nedir?

Sabote Edici Düşünce 4
Bu sayılmaz

Yeni alışkanlıklarınızı oluşturduğunuzda eskilerin kaybolup gitmesi biraz zaman alır. Zihin eski alışkanlıklara tutunma eğilimindedir ama yeni davranışlarınızla bloke olur. Bu yüzden dönme dolap usulüyle o alışkanlıkları geri almaya çalışır. Örneğin eski duygusal yeme alışkanlığınızın çikolatanın, çikolatalı pastaların ve çikolatalı içeceklerin etrafında döndüğünü varsayın. Artık önünüze bakıyor ve kendinizi harika hissediyorsunuz. Her şey çok iyi gidiyor. Bir gün kendinizi tatlı hayalleri kurarken bulursunuz. Normalde tatlı yememenize rağmen öğle yemeğinin üstüne bir tatlı sipariş edersiniz. Birkaç lokma yer, doyduğunuzu hissedersiniz ama kendinizi, "Eh, bu çikolata olmadığına göre sayılmaz," diye düşünürken bulursunuz.

Bu, eski ve kötü diyet günlerinden kalma bir düşüncedir. Keyfi bir rejime ya da kalori saymaya uyduğunuz zaman bir şeyler sayılır ya da sayılmaz. Bunu artık geride bıraktınız. Asıl sorulacak sorular "Karnım aç mı?" ve "Bu lokma gerçekten bana keyif verecek mi?" olmalı.

ÇÖZÜM

Kendinizi bir şeyin "sayılıp sayılmadığı" düşüncesine kaptırmayın. Dört Altın Kural'a uyun. Hepsi bu. Alakasız konulara kafa yormak kafa karıştırıcı ve sinir bozucudur. Siz kurallardan şaşmayın.

Sabote Edici Düşünce 5

Bu benim elimde olan bir şey değil, sadece bir içgüdü

Bu düşünce, arzular kendiliğinden doğduğu için sonucun kontrol edilemez olduğu inancına dayanır. Aslında her tür düşünce zihnimize davetsizce süzülür ve sonrasında ya kaybolup gider ya da unutulur. Zihnin burada uyguladığı normal sürece sımsıkı tutunup onu aynı şekilde davranmak için bir bahane olarak kullanmaya çalışmaktadır. Ama bir düşüncenin kendiliğinden doğması, ona göre hareket etme mecburiyetinde olduğumuz anlamına gelmez. Anlık gelişen düşünceler üzerinde söz sahibi değiliz ama tepkilerimiz üzerinde söz hakkımız var.

ÇÖZÜM

Dört Altın Kural'a bağlı kalın!

Unutmayın, gerçek açlık çağrışımla tetiklenmez.

Yavaş yavaş gelir ve ısrarcıdır.

Sabote Edici Düşünce 6

Ben sadece tanıdık bir şeyler hissetmek istiyorum

Çok değişiyorsunuz. Duygusal yemenin hayatınızdaki etkisi çok büyüktü. Ondan kurtulmak hayatta yeni bir başlangıç yapmak gibi. Şimdi artık gevşemek için, çalışmak ve daha iyi hissetmek için yeni yöntemleriniz var. Bu kadar yeniliğin arasında bir noktada tanıdık bir şeyler hissetmek isteyebilirsiniz. Duygusal yeme tanıdık bir rahatlama biçimiydi.

ÇÖZÜM

Bu kadar çok değişim arasında tanıdık bir tecrübe yaşamak rahatlatıcı olabilir. Bu arzuya karşı koymayın ama rahatlatıcı ve tanıdık gelen farklı bir tecrübe bulun. Bu iyi bir kitapla ya da en sevdiğiniz DVD'yle kanepeye kıvrılmak olabilir. Eski bir dostu aramak olabilir. Hatta sabah en sevdiğiniz kıyafetlerinizi giyerken biraz fazladan özen göstermek gibi çok daha basit bir şey bile olabilir.

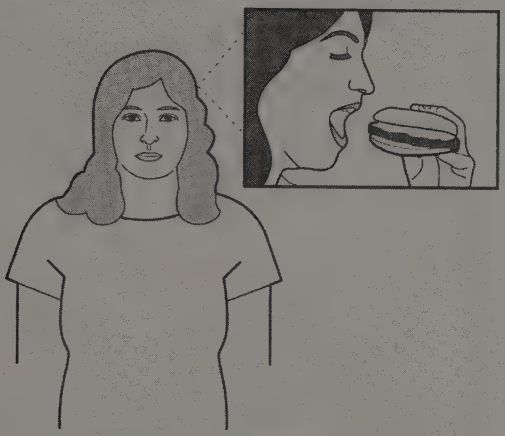
Sabote Edici Düşünce 7
Girdap

Bazen bir düşünce aklınızda takılı kalır. Düşünmeden duramazsınız. Eğer bu düşünce yemekle ilgiliyse sinir bozucu olabilir. Bana göre fikir aklınıza değil, aklınız fikre takılı kalmıştır. Ne yana dönerseniz aynı düşünce sürekli ortaya çıkmaya devam eder. Yok saymaya çalışırsınız ama iki dakika sonra geri gelir.

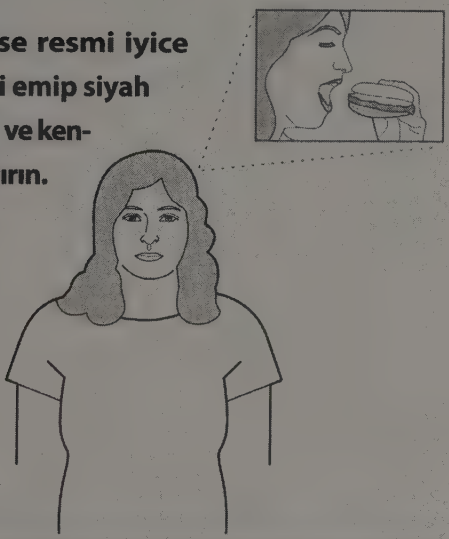
ÇÖZÜM: GİRDAPTAN KAÇIN

Bu durum hayal gücünün iradeden daha güçlü olmasının bir örneği olduğu için onunla baş etmede hayal gücünden faydalanacağız. Her türlü fikir zihnimizde görüntü veya sözcüklerden ya da ikisinin birleşiminden oluşur.

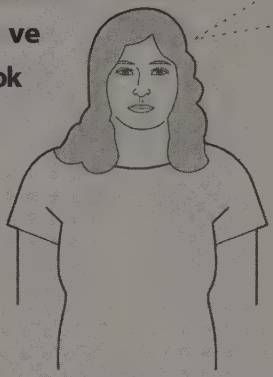
1. Düşünce bir resimden oluşuyorsa, onu nerede gördüğünüze dikkat edin. Sol tarafınızda mı, sağ tarafınızda mı, göz hizanızda mı, yoksa daha aşağıda mı?



2. Her neredeyse resmi iyice küçültün, rengini emip siyah beyaz hale getirin ve kendinizden uzaklaştırın.



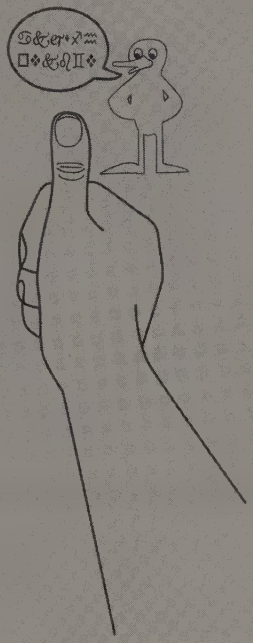
3. Son olarak onu bir posta pulu boyutuna gelene kadar küçültün ve kendinizden çok çok uzağa gönderin.



4. Eğer düşünce kelimelerden oluşuyorsa, onları duymak için zihnimizde bir ses kullanırız. O sesi nerede duyduğunuza dikkat edin ve sonra onu zihninizden dışarı çıkararak başparmağınızın ucundan geliyormuş gibi düşünün.



5. Şimdi o sesi Donald Duck'ın sesi gibi saçma bir şeye dönüştürün.



Maymun Zihni

Binlerce yıl önce Buda insan bilincini, dikkat çekmek için şamata koparan bir çılgın maymunlar çetesine benzetmişti. Buna Maymun Zihni adını vermişti. Bütün kendi kendini sabote etme halleri ve zihinsel karmaşalar bu maymun zihninin tezahürüdür. Zihinsel momentum ve çağrışım rastgele argümanlarla birleşip arkası kesilmeyen bir düşünce akışı oluşturur. Bu zihinsel gevezelik, kapatamadığınız bir radyo istasyonu gibidir ve gerçek arzularınızdan tamamen bağımsızdır.

Her sabah kısa bir yoga rutini uygulayan bir komşum var. Bir sabah onu disiplini için kutladım. "Ah, hayır," dedi. "Bende öz disiplinden eser yok. Bu yüzden bu rutini koruyorum. Her gün üzerinde düşünseydim çoktan bırakmıştım. Ama alışkanlık edindim. Bu yüzden düşünmeye gerçekten başlamadan yoga matımı sermiş oluyorum. Bu sayede sürdürüyorum."

Sonra bana daha da ilginç gelen bir şey ekledi. Yoga yaptığı veranda yatak odasına sadece birkaç metre mesafedeydi. Bana odasından verandaya doğru yürürken sık sık, "Bu sabah yogayla uğraşamam, pas geçeceğim," diye düşündüğünü anlattı. Sonra zihni kahvaltı keyfine ve gün içinde yapması gereken daha önemli şeylere atılıyordu.

Gerçekte mutlu, sağlıklı ve tatmin edici bir hayat perspektifinden bakıldığında onun için sabahları esneme hareketleri yaptığı o on dakikadan daha önemli bir şey yoktu. O hareketler vücudunun zinde kalmasını sağlıyor, onu güne hazırlıyordu.

Başarı hissini seviyordu ve ilk esnemenin ardından vücudu uyanıp esnemeye başlayınca duyduğu bedensel histen keyif alıyordu. Bunda hoşa gitmeyecek ne vardı ki? Ama senelerdir sürekli ve tutarlı bir şekilde reddetmesine rağmen "uğraşamam" düşüncesi yine de aklından geçiyordu. Bu yüzden sadece devam etmeyi, minderine ulaşıp yoga yapmayı öğrenmişti.

Bu içsel konuşma maymun zihnini çok güzel bir şekilde tasvir ediyor. Komşum ne istediğini biliyor ve onu yapıyor. Ama o bunu yaparken bile maymun zihni gerçekte istediklerine taban tabana zıt düşünceler uyduruyor, çünkü maymun zihni gerçekten çaba harcamak istediğimiz zamanlarda bile hiçbir şey yapmadan durmak ve hayal kurmak için bahane uydurmaya bayılır.

Hepimiz maymun zihnini evcilleştirecek beceriye sahibiz. Buda, öğrencilerinin zihinlerini sakinleştirmelerine yardım etmek için onlara meditasyon yapmayı öğretirdi. Eğer meditasyon yaparsanız siz de faydalı olduğunu görürsünüz. Ama buna zamanınız yoksa bu bölümdeki çözümleri kullanarak doğrudan yardım alabilirsiniz. Her bir çözüm kullanmanızda, sizi kendi kendinizi sabote etmekten uzaklaştırıp çözüme yönlendiren yeni alışkanlığı pekiştirirsiniz. Zihninizin ihtiyaç duyduğu eğitim budur: maymunları evcilleştirmek ve sizi içsel hoşnutluğa ve dışsal başarıya ulaştıracak yöntemler üstünde pratik yapmak. Maymun zihninin panzehiri iki katmanlıdır: olumlu alışkanlıkları tekrarlamak ve en derin arzularınızla temasınızı korumak.

Bir şeyleri iyileştirmeye başlamak için bütün maymunların şamata koparmasını beklemenize gerek yok. Her yeni günün

başlangıcında bir seçme şansınız var. Güne zihninizi sağlıklı ve faydalı olana odaklayarak başlayabilirsiniz. Bu, o gün için başarı ve mutluluğa doğru ilerleme planınızı üzerine kuracağınız harika bir başlangıç noktasıdır.

GÜNE İYİ BİR BAŞLANGIÇ

Başarı Takvimi sayfanızın en tepesine yarın için, ister büyük ister küçük, olumlu bir hedef yazın.

Bunu hemen şimdi yapın.

ALTINCI BÖLÜM

•

Başarıyla Baş Etmek

Başarıyla baş etmek

Geriye dönüp hayatınızdaki büyük değişimlere bakarsanız her zaman iki yönü olduklarını görürsünüz: içinizde değişenler ve etrafınızda değişenler. Artık içten değişiyorsunuz. Duygularınızı işleyerek ve size kattıkları bilgelik ve duyarlılıktan yararlanarak kendinizle daha doyurucu bir ilişki geliştiriyorsunuz. Bu çok kişisel bir yolculuk. Duygusal yemeden vazgeçtikçe kendinizi şu ana çok daha fazla açıyorsunuz.

Hayatınızın bir başka alanı, yani etrafınızdaki insanlarla, ailenizle, arkadaşlarınızla, iş arkadaşlarınızla, komşularınızla ve tanıdıklarınızla ilişkileriniz de tamamen değişecek. Kendinizden çok daha emin ve kendinizle çok daha barışık olacaksınız.

Bütün bunlar kulağa harika geliyor ve öyle de. Gizli bir tehdit var mı? Hayır, ama bir zorluk var. Kendinizi değiştirirken, gündelik ilişkilerinizin dinamiklerini de değiştirirsiniz. İçlerinde iyi olan şeyleri güçlendirmek ve duygusal yemeyle bağdaşan kısımları geride bırakmak için o ilişkileri ayarlamanız gerekecek.

Sistemik değişim

En yakın arkadaşıyla haftada iki ya da üç kez aynı kafede buluşan bir kadınla çalıştım. İkisi de kahve içiyor ve pasta yiyordu. Hatta bazen bir pasta daha alıp paylaşıyorlardı. Hayatlarında her ne olursa olsun birbirleriyle sohbet etmekten, kötü bir gün geçirmişlerse birbirlerine teselli vermekten keyif alıyorlardı. Danışanım duygusal yemeye son verince, kafeye her gidişinde bir şey yemek istemediğini keşfetti. Pastasının büyük kısmını tabağında bıraktığını fark etti. Hatta her zaman kahve de içmiyordu. Bazen bir *chai* ya da bitki çayı sipariş ediyordu.

Zaman geçtikçe iki şey daha fark etti. En yakın arkadaşıyla buluşmaya zaman bulmakta zorlanıyordu, çünkü hayatı çok hareketlenmişti ve buluştukları zamanlarda yaşadığı bütün o harika şeylerden bahsetmek istiyordu ama arkadaşının bir sürü hayal kırıklığı hikâyesi var gibiydi. Buluşmak artık ona eskisi kadar keyif vermemeye başladı. Bilinçaltında yapacak başka şeyler bulmaya başladı ve bu durumu daha da kötüleştirdi, çünkü buluştuklarında arkadaşı ondan kaçmasıyla ilgili yorumlar yapmaya başlamıştı. Yeni hayat tarzı eski ilişkilerini bozuyordu.

Kendimiz ve diğerleriyle bütün ilişkilerimizin bir sistem oluşturduğunu anlamak faydalıdır. Bu sistem doğal bir denge arama arayışında olacak ve o dengeyi yakaladığı zaman onu korumaya çalışacak. Değiştiğiniz zaman o dengeyi bozarsınız. Sistem kendini tekrar dengelemenin peşine düşer. İki seçenek var. İlki eski alışkanlıkların yeniden istikrar kazanması için sizi

eski davranışlarınıza geri itmek. İkincisi de yine denge yaratan yeni bir düzenleme bulmak.

Danışanımın bakış açısına göre iki seçenek vardı. İhtiyacı olandan daha fazla pasta yemeye ve arkadaşıyla hayal kırıklığı hikâyeleri değiş tokuş etmeye devam edebilirdi. Böylece eski sistem yeniden dengelenmiş olurdu. Alternatif olarak yeni bir düzenlemeye gidilebilirdi. Yürüyüşe çıkmak ya da yoga dersine gitmek gibi yeni aktivitelerinden birini yapmak için bir araya gelmek gibi. Arkadaşının bunu kabul etmesi ve yeni bir rutin kurmaları durumunda, sistemlerinde yeni bir denge sağlamış olacaklardı.

İlişkileri değiştirmek

Değişim rahatsız edici olabilir. Bu yüzden sonuç iyi bile olsa insanlar düşünmeden, içgüdüsel olarak değişime karşı koyabilirler. Zaman zaman etrafınızdaki insanların değişimlerinize kötü tepki verdiklerini göreceksiniz. Kendinizi dengenizi bozan ve eski duygusal yeme alışkanlığına yönelik arzuları tetikleyecek çatışmaların içinde bulabilirsiniz.

Aslında her tür çatışma ya da tatsızlık yeni edindiğiniz alışkanlıklarınıza ya da dengenize meydan okuyabilir. Bu yüzden kendinize iyi bakmanın en iyi yolu ilişkilerinize de iyi bakmaktan ve olabildiğince üretken olmalarını sağlamaktan geçer.

Seneler içinde pek çok kadının zayıflamasına yardım etmiş bir dostum var. Onlara *Sizi Zayıflatabilirim* sisteminde rehberlik etti ve danışanlarının karşısına çıkan duygusal ve ilişkisel meseleleri çözmelerine yardımcı oldu. Sorunu çok basit bir şekilde ifade ediyor: "Diyetle boğuşan her kadının yanında 'Boş versene, bir dilim daha pasta yiyelim,' diyen şişman bir arkadaş var" diyor. Kilo verip daha az yedikçe kötü beslenme alışkanlığını paylaştığınız insanların bazılarını da geride bırakabilirsiniz.

Etrafınızdaki insanlarla ilişkilerinizin değişmesinden pek çok farklı mesele etkilenecektir. Bazılarının yemekle uzaktan yakından ilgisi olmayabilir. Örneğin yürümekten ya da bisiklete binmekten daha fazla keyif aldığınızı görebilir ve arabanızı daha az kullanacağınız için artık bir arkadaşınızı bir yere bırakmaya

uygun olmayabilirsiniz. Ortalamalar kanunu siz değiştikçe buna benzer bazı sorunların ortaya çıkıp size kafa tutacağını öne sürer.

Değişimiz, kilo vermede ve daha büyük bir duygusal doyuma ulaşmada başarınız olan eski dostlarınızdan bazılarının biraz gücenmesine neden olabilir. Sistemimi kullanan insanlar, diyet yapan eski arkadaşlarının istediklerini yiyerek kilo vermelerine inanamadıklarını anlattılar. Daha kaba bir ifadeyle, eski dostları onlara gıpta ediyordu.

Kilonuz ve hayatınız üzerinde daha fazla kontrol sahibi oldukça daha fazla güce kavuşursunuz. Güç, beraberinde sorumluluk getirir. Eski arkadaşlarınız size biraz gücenseler bile durumdan en iyi şekilde istifade etmek size düşer.

Bu sistemi kullanan arkadaşlarımdan biri, eski arkadaşlarıyla öğle yemeği yerken patates kızartması etti. İstediği kadarını yedi ve durdu. Masada kalan, bir kâsenin dörtte üçü kadar patates kızartması, düşük karbonhidrat rejimi yapan arkadaşlarıyla alay eder gibiydi. Komikti ama bunu her zaman yapmak kabalık olurdu. Ve sistemi kullanan diğerleri eski arkadaşlarının bazılarının nahoş ve alaycı tavırlar takındıklarını anlattılar. Diğerleri ise aşırı yeme geçmişi olan ailelerinde huzuru korumada sorun yaşadılar.

Bütün bu örneklerde durumdan en iyi sonucu çıkarmayı bilmek ve aile ve arkadaşlık ilişkilerinizin bütün iyi parçalarını korumak çok önemli.

Şiddetsiz iletişim

İlişkilerinizin büyük kısmı değişeceği için, size Marshall Rosenberg adında Amerikalı bir psikoloğun çok basit ve çok faydalı olduğu için ilham verici bulduğum çalışmasından bahsetmek istiyorum. Rosenberg çatışmalara yol açabilecek durumların çözümüne müthiş güçlü bir yaklaşım yarattı. Marshall büyüdüğü semtte bol miktarda şiddete tanık olmuştu. 1943'te o ve ailesi, ırkçı ayaklanmalar yüzünden üç gün boyunca evlerinde kilitli kaldı. Dışarıda onlarca insan öldürüldü. Marshall okulda sadece etnik kökeni yüzünden saldırılara maruz kaldı. Küçük yaşta yaşadığı bu olaylar, onu bir ömür boyu şiddet karşıtlığını desteklemeye itti.

Marshall büyük bir mütevazılık sergileyerek yeni bir şey yapmadığını söylüyor ama insanlar arası her tür iletişimde çatışmayı azaltan bir konuşma biçimi tasarladı. Ve buna şiddetsiz iletişim[3] adını verdi.

Marshall insan duygularının ihtiyaçlarımız tarafından yönlendirildiğine inanıyor. Hepimizin yiyeceğe, sıcaklığa ve barınmaya ihtiyacımız var. Ama bunun ötesinde insan olarak zengin ve dolu bir hayatı sürmek için başka ihtiyaçlarımız da olabilir. Sevgiye, yakınlığa, güzelliğe, kendimize saygı duymaya,

3 Marshall'ın Şiddetsiz İletişim yöntemi hakkındaki çalışmaları hakkında daha fazla bilgi sahibi olmak için www.cnvc.org adresine başvurabilirsiniz. (ç.n.)

kabullenilmeye, uyarıcılara, zorluklara ve daha pek çok şeye ihtiyacımız var.

Marshall hepimizin kendi ihtiyaçlarımızı karşılamak için strateji bulma sorumluluğu olduğuna inanıyor. Bazen başka insanların ihtiyaçlarımızı karşılamasını isteriz. Bazen bunu kabul ederler, bazen de etmezler. Duygularımızı ve ihtiyaçlarımızı açıkça, herhangi bir yargı ya da eleştiri amacı gütmeden ifade edersek yardım alma ihtimalimiz artar. Dahası yardımı istediğimiz insan ihtiyaçlarımızı karşılamak istemese bile, iletişimimiz açık olduğu zaman suçlama ya da eleştiri olmadan yola devam etmemiz ve o ihtiyaçları karşılayacak başka bir insan ya da strateji bulmamız kolaylaşır. Marshall'ın şiddetsiz iletişimi, ihtiyaç ve duygularımızı açıkça ifade etmemize ve başka insanların ihtiyaç ve duygularını net bir şekilde duymamıza imkân sağlar.

Bölüm Dört'te kendi duygularınızı keşfetmenin daha iyi bir yolunu öğrendiniz. Marshall'ın çalışmasıyla o sürecin başkalarıyla olan ilişkilerimizi geliştirmemiz için sağladığı bilginin bir kısmını kullanabiliriz. Beş Soru kendi durumunuzu daha iyi anlamanıza yardım edebilir. Başkalarıyla ilişkilerinizdeki olumlu yanları azami düzeye çıkarmak için de şiddetsiz iletişimin yanı sıra beş soruyu kullanabilirsiniz.

Elbette pek çok insan bol miktarda yargı, eleştiri, övgü ve suçlamayla konuşur çünkü bu dil her yerdedir. Marshall aynı zamanda nasıl yargısız empatiyle dinleyebileceğimizi de gösterir. Bu, eleştirileri, hakaretleri ya da yargıları duymadan insanların sözlerinin arkasındaki ihtiyaç ve duyguları duymak

demektir. İhtiyaç ve duyguları duyup onlara tepki verdiğimiz zaman insanlar gerçekten duyulduklarını hisseder ve böylece eleştirilerle ilgili her türlü konuşmayı atlayabiliriz. Marshall, atölye çalışmalarında çiftlerle çalışıyor ve bu tür bir dil kullanarak onlara belki de onlarca yıldır süregelen tartışma ve anlaşmazlıkları nasıl çözebileceklerini gösteriyor. Dildeki bu basit değişimlerin mucizevi bir etkisi olabiliyor.

Çatışmayı çözmek

Çatışmadan kaçınmanın en iyi yolu hem kendimizin hem başkalarının ihtiyaçlarını tanımak, ama yargı ve eleştiriyi iletişimimizin dışında tutmaktır. Bu göründüğünden biraz daha zordur, çünkü yargılama gündelik konuşmamızın içine o kadar çok işlemiştir ki çoğu zaman farkına bile varmayız. Bununla birlikte, biraz pratik yaparak kısa süre içinde daha iyi olabiliriz.

Marshall, iletişimimizi dört kısımda düşünmemizi ve her kısmı basit ve ayrı tutmamızı öneriyor.

1. Gözlemlediğinizi söyleyin

Öncelikle, gözlemlediklerinizi olabildiğince objektif bir şekilde söyleyin. Eleştirel ya da yargılayıcı olmaktan kaçının. Kulağa basit gelebilir ama eleştiri sık kullanılan pek çok kelimenin içine işlediği için bunu yapmak pratik gerektirir. Örneğin "Seni dinlediğim zaman," nötr bir ifadedir. Yargı içermez. Ancak "Beni eleştirdiğin zaman," konuşmayı tarif etmenin başlı başına eleştirel biçimidir. İşin püf noktası doğal ve objektif bir tarif bulmaktır.

Yukarıdaki örneğe dönersek danışanım, "Bugünlerde kahve içip pasta yemek eskisi kadar ilgimi çekmiyor," diyebilirdi. Bu dürüst ve objektif bir tariftir ve içinde kendine ya da arkadaşına yönelik bir eleştiri barındırmaz.

2. Hissettiğinizi söyleyin

İkinci olarak, nasıl hissettiğinizi ifade edin. Hepimizin kendi duygularının sorumluluğunu alması önemlidir. Örneğin "Korktuğumu hissediyorum," dediğim zaman kendi duygularımın sorumluluğunu alırım. Eğer "Beni korkutuyorsunuz," deseydim duygularımdan sizin sorumlu olduğunuzu ima etmiş olurdum. Bunun bir faydası olmazdı, çünkü kulağa sizi suçluyormuşum gibi gelebilirdi. Sonuçta kimse size bir şey hissettiremez. Duygular siz olayları algıladıkça doğar ve olaylara nasıl tepki vereceğiniz konusunda seçme şansınız vardır.

Bizim örneğimizde ise danışanım, "bunaldığımı hissediyorum," diye devam edebilirdi.

3. İhtiyaçlarınızı belirtin

Duygularınız, tecrübeleriniz ve ihtiyaçlarınız arasındaki etkileşimden doğar. Her duygunun altında bir ihtiyaç yatar. İhtiyaç karşılanırsa iyi hissederim; karşılanmazsa duygu beni o ihtiyacın karşılanmasını sağlayacak bir strateji yaratmaya iter.

Örneğimizle devam edersek danışanım, "Çünkü hem sevecenliğe hem uyarılmaya ihtiyacım var," diyebilirdi.

4. Talepte bulunun

Birinden bir istekte bulunacaksanız bunu özel bir eylem şeklinde yapın. Bu, ihtiyacınızı karşılamak için ne yapmaları gerektiğini anlamalarına yardım eder. "Beni daha fazla sevmeni istiyorum,"

gibi bir talep yerine getirilmesi normalden iki kat imkânsız bir istektir. Öncelikle bir insandan bir şey hissetmesini istiyoruzdur. Duygular ihtiyaçlarımızdan ve durumlardan doğar. Onları yoktan var edemeyiz. İkinci olarak, böyle bir talep onlardan ne yapmalarını istediğimizi anlatmaz. "Lütfen bana sarılmaya zaman ayır," dediğimizde daha net, yapılabilir ve gözlemlenebilir bir eylemden bahsederiz. Bu işlevsel bir taleptir.

İddialar, talepler ve emirler çatışma ve bastırılmaya neden olabilir. Dileklerinizi her zaman rica olarak ifade edin ve insanların onları kabul etme ya da geri çevirme özgürlüğüne sahip olduklarını unutmayın. Bir insan isteğime özgürce uyuyorsa arada en ufak bir kırgınlık olmaz.

Örneğimizi tamamlamak adına danışanım, "Bu yüzden o ihtiyaçları seninle birlikte aktif olarak bir şeyler yapabileceğimiz bir yerde buluşarak karşılamak istiyorum," diye devam edebilirdi.

Kafe müdavimi müşterim bu sözleri bire bir kullandığı zaman –kulağa biraz elverişsiz gelse de– gözlemlediği, hissettiği, ihtiyaç duyduğu ve istediği şeyi kendini ya da arkadaşını eleştirmeden söylemiş olur. Bu, arkadaşının dürüstçe cevap vermesini ve duygularını ve ihtiyaçlarını ifade etmesini kolaylaştıracaktır. Arkadaşı da önerisini kabul etmek ya da alternatif bir öneride bulunmak konusunda özgürdür. Bunu bu modelin bir çatışma potansiyeli olan her yere nasıl uygulanabileceğini göstermek için küçük ve gündelik bir örnekle açıklayayım.

Uygulama

Sizden günde en az bir kez bu dört adımı kullanarak uygulama yapmanızı istiyorum. Biriyle tartışacak, ayarlayacak ya da çözecek bir konunuz yoksa bile kendi duygularınızı fark edip süreci kendi başınıza yaşayabilirsiniz. Alternatif olarak bir arkadaşla pratik de yapabilirsiniz. Canınızı sıkan bir şey olursa gözlemlediklerinizi söylemeye çalışın ve arkadaşınızdan sözlerinizde sadece objektif gözlem olduğunu ve hiç eleştiri olmadığını kontrol etmesini isteyin.

Bu dört adımı dikkatle yerine getirmek başta biraz tuhaf gelebilir ama sonuçta özellikle bir çözüme ulaşmayı çok daha kolaylaştırdığı için tartışma yaşamaktan iyidir. Ve pratik yaptıkça kolaylaşacaktır.

Önemli olan,

1. **Gözlemlediklerinizi**
2. **Hissettiklerinizi**
3. **İhtiyacınızı**
4. **Talebinizi**

eleştiri ya da yargıya sapmadan ifade etmektir.

Unutmayın ki konuştuğunuz insandan 4. maddeyi alamayabilirsiniz ama alabilmek için en iyi şansınız bu. Alamazsanız da yola dostça devam edebilme şansınız yine çok büyük.

Empatiyle dinlemek

Elbette konuştuğumuz kişi şiddetsiz iletişimle hiç ilgilenmiyor olabilir. Bunun hiçbir önemi yok. Aynı prensipleri konuşmak kadar dinlemeye de uygulayabiliriz. Marshall insanları dinlerken yargı ya da eleştiriler yerine sözcüklerin arkasındaki duygu ve ihtiyaçlara dikkat etmemizi öneriyor.

Bunu yazmak çok kolay ama yapmayı öğrenmek biraz zaman alıyor. Rekabetçi toplumumuz bizi kulağa eleştiri gibi gelen bir şey duyduğumuzda savunmacı ya da saldırgan davranmaya programlıyor. Bölüm Dört'te öğrendiğiniz süreçten edindiğiniz güven, sükûnet ve ağırbaşlılığın çok büyük bir faydası olacağını göreceksiniz.

Günlük uygulamanın da faydası olacak. Bu sayede talep duyduğunuz zaman doğal olarak gözlemlediğinize ve hissettiğinize odaklanacak ve kendinizin ve başkalarının ihtiyaçlarını tanıyacaksınız. Bu şekilde iletişim kurmak kısa süre içinde alışkanlığa dönüşecek. Bunu her an kusursuz bir şekilde yapmayacaksınız ama hiç sakıncası yok.

İlişkiler

Şiddetsiz iletişimin ilişkiler üstünde neredeyse mucizevi bir etkisi olabilir ama bu dört adımın her şeyi sonsuza dek yoluna koyacağı gibi bir fikre kapılmanızı istemem. Kısa süre sonra, ilişkilerinizin, incelendiği zaman konuştuğunuz insanlarla pek de ilgisi olmayan duyguların içinizde doğmasına neden olduğunu göreceksiniz. O duygular sadece sizinle ilgili olabilir; bu yüzden onları Bölüm Dört'te gördüğümüz Beş Soru'yu kullanarak işlemeniz gerek.

İlişkiler hayatımızın çok şey öğrenebildiğimiz bir parçası, çünkü yakınlaştığımız insanlar bize hassas noktalarımıza dokunacak kadar yaklaşırlar. Bir partnerle anlaşmazlığınızı giderdiğinizi görebilirsiniz ama sonrasında o kişiyle yeniden birlikte hareket edebilmek ya da yakınlaşabilmek için kendinize ait bazı duyguları çözmeniz gerekebilir. İşin iyi yanı, Beş Soru'yu ve şiddetsiz iletişimi kullanarak konuları çözebilirsiniz. Bazı şeyler ne kadar karmaşık ya da zor görünse de bu iki teknik adım adım yol almanızı sağlayacaktır. Yol boyunca kendiniz ve partneriniz hakkında daha fazla bilgi sahibi olacak ve hem sevecenliğinizi hem de esnekliğinizi artırabileceksiniz.

YEDİNCİ BÖLÜM

•

Yeni Hayatınız

Yeni hayatınız

Milyonlarca insan zayıflamak için sistemimi kullandı. Seminerlerimde kilo veren ve hayatlarında ilk kez bedenlerinden hoşnut olan binlerce insanla şahsen tanıştım. Ancak pek çoğu bana diyet kulüplerine harcadığı zaman ve para için öfkeli olduğunu söyledi. Ayrıca kilo vermenin mutlaka bir mücadele olacağı inancına itilmelerine de kızgındılar. Duygularınızı benimseyip işlediğiniz zaman enerji kullanıp yayarsınız ve bu, heyecan verici olmakla birlikte zahmetli bir iş değildir. Gerçekte bir maceradır.

Bir insanın bedeninde yağ gördüğüm zaman, hüsran ve öfke katmanları, seneler süren diyetler ve gittikçe artan bir irileşme görürüm. Bütün bunları arkamızda bırakabileceğimize tutkuyla inanıyorum. Diyetlerin miadı doldu. Dünyanın en zengin ülkeleri olarak yiyebileceğimizden ve ihtiyaç duyduğumuzdan daha fazla yiyeceğe sahibiz ve insanlar incelmek adına kendilerini açlığa mahkûm ediyor. Bu durum gerçekte bu kadar hüzün verici olmasa komik bile sayılabilirdi.

İşin garip yanı, obeziteyi azaltacağını iddia eden diyetlerin durumu daha da kötüleştirmesinde saklı. Diyet yapanların yüzde yetmişi kendini diyet öncesi halinden daha kilolu buluyor. Diyet yaptıkça kilo alıyorlar. Öfkeleniyorum, çünkü bu istatistikler halka açık. Diyet kulüplerinin ve gıda yerine geçen ürünlerin satıcılarının genellikle ürünlerinin işe yaramadığını bilmelerine rağmen paranızı almaya devam ettiklerine inanıyorum.

Bazen insanlar bana diyet yaptıklarını ve başarmalarına ramak kaldığını anlatıyorlar. Diyetin her şey bir anda tersine dönene kadar, üç ay boyunca işe yaradığını söylüyorlar. Bense en başından itibaren işe yaradığına inanmıyorum. O üç ay boyunca kişi kalori sayarak, karbonhidrattan uzak durarak ya da diyetin talebini yerine getirerek sürekli çaba halinde oluyor. Ama aslında yaptığı şey kendini aç bırakmak. Bir kandırmacayla başardığına inandırılıyor ama aslında hepsi bir düzenden ibaret. Diyeti bıraktığı anda, aç bırakılan zavallı vücudu aylarca süren yoksunluğa karşı koymak için aşırı çalışmaya geçiyor.

Diyet yapmak güvenli, istikrarlı ve sağlıklı bir vücut sağlamaz. Sadece metabolizmayı yavaşlatır ve vücudu açlık moduna sokar. Buna başarı denmez.

Şu anda gerçek bir fark yaratacak bir değişimin parçasısınız. Vücudunuzla savaşmıyor, onunla birlikte çalışıyorsunuz. Dünya genel olarak son trendleri takip eden ve onlara ihtiyaç duymadıkları yiyecekleri satan firmaların ve işe yaramayan çözümler satan diyet kulüplerinin kurbanı olmaya göz yuman insanlarla dolu. Siz farklı bir yoldan yürümeyi, kendi kilonuzun ve duygusal sağlığınızın kişisel sorumluluğunu almayı seçtiniz. Sizi tebrik ediyor ve bu yola zaman ve enerji harcamaya istekli olmanıza son derece saygı duyuyorum.

Bu kitabı baştan sona bir günde okuyabilirsiniz ama bugün başladığınız değişimler hayatınızın kalan kısmını etkileyecek. Bir hafta boyunca DVD'yi izleyecek, Trans kaydını dinleyecek ve "Yerken Dinleyin" kaydını günde en az bir kez kullanacaksınız.

Yediklerinizi ve her gün ne hissettiğinizi Başarı Takvimi'nize not edeceksiniz. Bu hafta içinde olağanüstü değişimler yaşayacaksınız. İlerledikçe kendinizin bambaşka bir versiyonuna dönüşeceksiniz: Daha mutlu, daha ince, daha sağlıklı ve daha özgüvenli bir siz olacaksınız.

Kilo verince, fazla kilolar tarafından bastırılan duygu yükünü ortaya çıkaracaksınız. Bu yüzden zaman zaman şu anda olanlarla pek de ilgisi olmayan duygular yaşayabilirsiniz. Bunlar geçmişte dondurulmuş duygular. Artık kendi duygularınızı gerektiği gibi işleyebilecek durumdasınız; bilinçaltınız onlarla baş edebileceğinizi biliyor. Onların yoğunluğuyla baş edebilmek için Havening tekniğini, duygularınızı masaya yatırmak için Beş Soru'yu kullanabilirsiniz.

Serbest bırakın

Benim hiçbir zaman kilo sorunum olmadı ama fazla kilolu bir aileden geliyorum ve bu dünyadaki herkes gibi, kendi duygularımın zekâsını kabul ve takdir etmeyi öğrenmek zorunda kaldım.

Kısa bir zaman önce çok kötü durumdaydım. Çok çalışıyordum, bir ilişkim sona ermişti ve bazı kayıplar yaşamıştım. Çok mutsuz insanlarla çalışıyordum. Sonunda kendim de çöktüm. Zen ustası olan dostum Genpo Roshi'den bir telefon aldım.

"Moralinin bozuk olduğunu duydum," dedi. "Neden beni aramadın?"

Ben de ona, "Çünkü hiçbir şeyin anlamı yok," dedim.

Dünya, depresyonda olan herkese göründüğü gibi kasvetli ve boş görünüyordu.

Sonra bir anda, "Reddedilmiş depresyonun sesiyle konuşmak istiyorum" dedi. Sadece "depresyonun sesi" değil, "reddedilmiş depresyonun sesi" demişti.

Şaşırdım. Geçmişte reddedilmiş bir depresyonum olduğundan habersizdim. Her neyse dikkatimi içime çevirdim ve kendime reddedilmiş bir depresyonum olup olmadığını sordum. Ve şaşkınlık içinde kendimi, "Evet, mutsuz ve reddedilmiş bir yanım var," derken buldum.

"Neden reddedilmiştin?" diye sordu.

"Çünkü baş etmesi çok rahatsız edici bir durumdu. Dayanamazdım," diye yanıtladım.

Genpo, "Reddedilmek nasıl bir duygu?" diye sordu.

"Moral bozucu!" dedim. "Ve can sıkıcı. Aslında onu bir daha asla yaşamak istemediğime karar verdim."

Bu yanımı reddetmiştim ve o da kendini ifade etmek için sürekli fırsat kolluyordu. Ortaya çıkıp mesajını iletmek için yoğun olmadığım, çalışmadığım ve kendimi aktif olarak mutlu etmediğim bir zamanı kolluyordu. Sürekli mutlu olmam gerektiğini varsaymıştım. Bu varsayım gerçek duygularımı inkâr ederek strese neden olmuştu.

Genpo bana reddedilmiş duyguları ve onların bilgeliğini hayatımızla bütünleştirmenin harika bir yolunu gösterdi.

Üzüntünün gerçek ve bana ait olduğunu kabul edince onu hissettim. Kaybımın üzüntüsünü duydum ve sonra o üzüntü son buldu. Geçmişti. Ve ben mutluluk verici bir dinginlik hissederek içinde olduğum ana şükredebildim. Ne kadar çok farkındalık anını kaçırdığımdan habersizdim. O üzüntüyü yok sayarak kendimi hafife almış ve duygusal duyarlılığımın bir parçasını engellemiştim. Onu kabullenip içimden geçmesine izin verirken duygusal duyarlılığımın o parçasını da özgür bıraktığım için deneyimimi daha zengin bir şekilde ve daha derinden hissedebiliyordum.

Genpo, baş etmeyi zor bulduğumuz parçalarımızı reddettiğimize, önemsizleştirdiğimize ya da ezdiğimize inanıyor. O duyguları güvenli ve dikkatli bir şekilde serbest bırakabileceğimiz güzel ve basit bir teknik geliştirdi.

Reddedilmiş duygular

O zamandan bu yana Genpo'nun tekniğini pek çok kişide kullandım. Örneğin öfke bozukluğu olan genç bir kızla çalıştım. Babasının da öfke sorunu vardı. O da babasından öfkelenmenin ne kadar kolay olduğunu öğrenmişti. Ancak ne zaman sinirlense azar işitiyor, kötü bir kız olduğu ve cezalı olduğu söyleniyordu. Sonuç olarak öfkesini o kadar uzun süre bastırmıştı ki artık öfkesi tamamen kontrolsüz bir şekilde ortaya çıkmaya başlamıştı. Biri kazayla ayağına bastığı zaman ona vuruyordu. Sonunda bir kişiye de vurması halinde hapsi boylayacağı bir duruma gelmişti.

İşe reddedilmiş öfkesiyle konuşmak istediğimi söyleyerek başladım. Ufak tefek bir kız olmasına rağmen bir anda bayağı ürkütücü birine dönüştü.

"Reddedilmiş öfkeyle konuşuyorsun," diye hırladı.

"Reddedilmek nasıl bir duygu?" diye sordum.

"Beni çok kızdırıyor!"

"Neden reddedildin?

"Çünkü insanlar bir kızın bu kadar öfkelenmesinin ve benim sinirlenmemin doğru olmadığını söylüyordu ve bu beni daha da kızdırıyordu! Sonunda daha fazla dayanamadım ve patladım."

Reddedilmiş öfkeye söz hakkı vermemden sonra genç kız kendini daha sakin hissetmeye başladı. Bununla birlikte öfkelenebilmenin hepimiz için önemli olduğunu biliyordum. Hepimiz gibi onun da sağlıklı bir şekilde kızabilmeye ihtiyacı vardı. Bu

yüzden Genpo Roshi'nin yaklaşımını kullanarak öfkesini bir araya getirmesine yardım ettim.

Ondan öfkesini hatırlamasını ama aynı anda öfkesinin tam zıddı olan huzuru hissetmenin nasıl bir şey olduğunu da hatırlamasını istedim. Bunu nasıl yaptığımızı sizinle de paylaşmak istiyorum.

Çoğumuz benim gibi reddedilmiş duygularımız olduğunu fark etmeyiz. Kendimizi moralsiz ya da mutsuz hissederiz ama nedenini gerçekten bilemeyiz. Böyle hissediyorsanız ya da neden kendinizi duygusal yemeye sığınırken bulduğunuzu bilmediğinizi hissediyorsanız, aşağıdaki egzersiz tam size göre.

Buraya da yazıyorum, ama dinlemeyi ve ben konuşurken benimle birlikte yapmayı tercih ederseniz CD'yi kullanabilirsiniz. Ancak sizi neyin beklediğini bilmek için önce okuyun.

DUYGUSAL DENGELEME

Bu egzersiz bastırılmış duyguların tecrübe ve bilgeliğini birleştirmenize yardım edecek. Duygularınızın her seviyesine denge sağlamak için bunu gerektiği kadar sık kullanabilirsiniz.

1. Gözlerinizi kapatın ve ellerinizi, hafif aralık ve avuçlarınız yukarı bakacak şekilde önünüze uzatın.
2. Bilinçaltınızı reddedilmiş bir duyguyu teşhis etmeye davet edin ve o duyguyu sol elinize koyduğunuzu hayal edin. Bunu yapmakta zorlanıyorsanız o elinizde, duygunun içinde durduğu küçük bir paket tuttuğunuzu hayal edin.
3. Reddedilmiş duyguyu, size bugüne kadar duymadığınız ama söylemek istediği şeyi sizinle paylaşmaya davet edin.
4. Ortaya çıkan her neyse onu dinleyin.
5. Duygu söyleyeceklerini tamamlayınca, bilinçaltınızı bu duygunun tam aksini bulmaya davet edin (örneğin duygu öfkeyse, huzuru bulun).
6. Bu duygunun sağ elinizde durduğunu hayal edin. Onu olabildiğince güçlü hissetmek için kendinize izin verin.
7. Şimdi dikkatinizi başınızın üstüne verip orada tutun.
8. Dikkatiniz başınızın üstündeyken iki duyguyu aynı anda yaşayın. Her iki duyguya da tepeden bakıyor ve onları eş zamanlı yaşıyormuşsunuz gibi hissetmek için dikkatinizi başınızın üstünde tutun.

9. Sabit ve güvenli bir denge duygusu sağlayana ve her iki duyguyu da yaşamanızın mümkün olduğundan ve size sinyal gönderme şekillerini yeniden düzenlediklerinden emin olana dek, ihtiyaç duyduğunuz sürece böyle kalın. Duygu artık reddedilmiş olmayacağı için, sıra dışı durumlar haricinde gelecekte bu kadar güçlü sinyaller vermesi gerekmeyecek. Ve siz daha fazla duygusal denge sahibi olduğunuzu göreceksiniz.
10. Denge kurulunca gevşeyin ve ellerinizi indirin. Bu süreç duyguların yeniden düzenlenmesine ve huzur içinde bir arada var olabilmesine imkân sağlayacak. Böylece gerektiğinde ikisi de size rehberlik etmek ve bilgi vermek için ulaşılabilir olacak.

Kişisel değişim teknikleri

İlk hafta boyunca, sizden istediğim gibi, bütün dikkatinizi egzersizlere, ses kayıtlarına ve DVD'ye verin. Sonrası için Trans'ı her hafta, "Yerken Dinleyin"i ve Havening seanslarını DVD'yle ya da DVD'siz düzenli olarak kullanacağınız asgari bir program öneriyorum. Genpo'nun Duygusal Dengeleme egzersizi reddedilmiş duygularla bütünleşmek için güzel ve nazik bir yöntemdir. Onu ve diğer egzersizleri ihtiyacınız olduğu şekillerde ve zamanlarda kullanın. Sizin için en çok işe yarayan neyse onu yapın.

Bu süreç bütün olarak duygularınızı yeniden düzenler ve sizi duygularınıza vereceğiniz tepkiler üzerinde söz sahibi yapar. Böylece yediklerinizin keyfini çıkarma özgürlüğüne kavuşur ve yemeği duygularınızı bastırmak amacıyla kullanmak zorunda kalmazsınız.

Hem çarpıcı hem de kademeli işleyen bir süreç içindesiniz. Değişmeye başlarken harika bir zevk duyacak ve Havening'in moral yükseltici etkisini derhal hissedeceksiniz. Dört Altın Kural'ı uyguladığınız zaman günlük beslenme alışkanlıklarınız da hızla değişecek. Ancak diğer şeyler kademeli olarak değişecek. Kilo kaybınız kademeli olacak. İlişkiler ve hayatınızın diğer kısımları, siz daha fazla duygusal duyarlılık ve özgürlük kazandıkça günden güne gelişecek.

Yeni duyarlılığınız sizi beklemediğiniz değişiklikler yapmaya yönlendirebilir. Konuşma alışkanlıklarınızın değiştiğini fark edebilirsiniz. Fazla kilolu hissetmeye aldırmıyormuşsunuz gibi

görünmek yerine kendinizi gerçekten iyi hissedeceksiniz ve bu daha iyimser bir dille dışarı yansıyacak. Arkadaşlarınızla yemeğe çıktığınızda tabağınızdaki yemeği didiklerken eve döndüğünüzde tıka basa yemeyi gizlice planlamak zorunda kalmayacaksınız. İstediğinizi yiyebilecek, bundan keyif alacak ve doyduğunuz zaman duracaksınız.

Aileniz ve arkadaşlarınızla, hatta yabancılarla farklı şekilde ilişki kurduğunuzu göreceksiniz. Artık kendinizden daha emin ve kendinizle daha barışıksınız. Daha sevecen olmak ve sohbet açmak size daha kolay gelecek. Ayrıca sınırlarınızı korumanın, kendi haklarınızı savunmanın, yeterli mahremiyet ve güvenliğe sahip olduğunuzdan emin olmanın kolaylaştığınız göreceksiniz.

Ciddiyet

Bu işin gerçekten ciddi olduğunu bir anda fark ettiğiniz anlar olacak. Yemek ve zayıflamak o kadar önemli olduğu için değil, hayatınız çok önemli olduğu için. Bir tek hayatınız var ve o hayatı yaşayabilecek tek kişi sizsiniz.

Duygu yelpazenizi yeniden tamamladığınızda ve daha derin bir denge ve öz saygı hissine kavuştuğunuzda her günün sonuna dek keyfi çıkarılması gereken bir mucize olduğunu göreceksiniz. Bu aşırıya kaçmak anlamına gelmiyor. Hayatınızın her anının tadını çıkarabilmek için bütün dikkatinizi yaptığınız işe vermek anlamına geliyor. Elbette hepimiz yoruluruz; sürekli mutlak bir uyanıklık halinde yaşayamayız. Ama tam şu anda, önümüzde duran şeylerin hakkı vererek hayatımızın hakkını verebiliriz. Hayata duygusal anlamda ne kadar bağlanırsanız o da sizi o kadar ödüllendirir.

Kanıt

Bu kitabın arkasındaki Başarı Takvimi'ni kullanarak kaydettiğiniz ilerlemeyi takip edin. İlerlemeyi cepte görmeyin ya da iyiye yormayla karıştırmayın. Nasıl yediğinizi ve ne hissettiğinizi yazın. Gerçek değişimin yaşandığını, üç şeyden kesinlikle emin olduğunuz zaman anlayacaksınız:

1. **Farklı yiyorsunuz. Eskiden yediklerinizi ve nasıl yediğinizi şimdi yediklerinizle karşılaştırıyor ve değiştiğini görüyorsunuz.**
2. **Vücudunuz farklı. İdeal kilonuza doğru ilerleme kaydettiniz ve kendinizi daha rahat hissediyorsunuz.**
3. **Duygusal anlamda kendinizi daha iyi hissediyorsunuz. Daha güçlü ve daha sakinsiniz; üzücü, acı verici ya da katlanılması zor duygulardan kaçmadan onları yaşayabiliyorsunuz ve mutlu olmaya hakkınız olduğunu düşünerek güzel duyguların tadını çıkarabiliyorsunuz.**

Bu sistemi kullanıp talimatlara uyduğunuz zaman üçü de gerçekleşecek. Her birinin gerçekleşmesi farklı insanlar için farklı zaman alabilir ama üçünü de yaşayacaksınız.

Zaman geçtikçe yediklerinizi yazmanın ilginizi daha az çektiğini fark edeceksiniz, çünkü artık yiyeceklere çok fazla kafa yormuyor olacaksınız. Vücudunuzun doğal bilgeliğine ayak uydurduğunuz için acıkınca yiyecek, her lokmadan keyif alacak ve doyduğunuzu hisseder hissetmez duracaksınız. Basit ve enfes.

Diğer yandan duygularınız gittikçe ilginçleşecek. Duygusal düzeyinizle daha fazla ilgilendikçe hayatınız ve onunla ilgili keşifleriniz de daha tatmin edici olacak. Hepimiz eşsiziz, bu yüzden kişisel tatmin yolculuğunuzun ne olacağı konusunda bir fikrim yok ama zaman zaman zorlu olacağını ve hayata dair daha derin ve zengin bir tatmin sağlayacağını biliyorum.

Normal

İnsanlar zaman zaman bana "normal" olmak istediklerini söylerler. Bugünlerde "normal"in o kadar harika bir fikir olduğundan emin değilim. Gelişmiş dünyada milyonlarca fazla kilolu insan var. Yetişkinlerin İngiltere'de dörtte biri, Amerika'da ise üçte biri klinik anlamda obez. Yani obez olmak bayağı normal kabul ediliyor. Duygusal yeme de öyle.

İnsanların yaptığı şeylerin çoğu zihinlerini duygulara çok fazla yer bırakmayacak şekilde meşgul tutacak aktivitelerden oluşuyor. Gittikçe daha fazla sayıda insan bağımlılıklara maruz kalıyor: içki, uyuşturucu, online oyunlar, pornografi, iş, egzersiz ve daha pek çok şey. Bu aleni bağımlılıkların en yaygın olanı ise aşırı yemek. Yemek, Batı dünyasının bir numaralı uyuşturucusuna dönüştü. Tıka basa yemeler, gece atıştırmalar, ayaküstü yemeler artık çok yaygınlaştı. Obezite artık Batı'da fiziksel ve zihinsel hastalıkların en büyük ve en masraflı nedeni.

Bu bakış açısıyla artık "normal" olanın sağlıklı olmadığını söyleyebiliriz. Sizin tercihinizi normal yerine birazcık tuhaf olandan yana kullanmanızı yeğlerim.

Bu, sürüye uymakla yetinmemeniz anlamına geliyor. Hayatınız ve aktiviteleriniz üzerinde söz sahibisiniz. Artık hissetme biçiminizi değiştirdiğiniz için hayatınızın diğer kısımlarını da değiştirmek için iyi bir zaman. Kişisel tatmin için yeni yollar keşfetmenin zamanı.

Fiziksel aktivite

Yeni hayat tarzınız daha fazla fiziksel aktivite içerecek. Vücudunuz ne yemeniz gerektiğini nasıl biliyorsa sağlıklı kalmak için ne yapacağını da biliyor. Kendinizi aktif olmanın yeni yollarını ararken bulacaksınız. Aktif olmak bir angarya değildir. Sağlıklı hayatın doğal bir parçası olduğu için, vücudunuz sizi aktif olmaya itecek.

Bir kısmınız için bu büyük bir sürpriz olacak. Vücudunuz ağırlaştığı zaman sıradan aktiviteler bile yorucu olabilir. Ama hafifledikçe kaslarınız kullanılmanın ve formda kalmanın yollarını arayacak. Bazılarınız spor salonuna gitmeyi seçebilir ama çoğunuz zindeliğinizin tadını çıkarmak için daha farklı yöntemleri tercih edeceksiniz. Kırlarda yürümek ya da salon danslarını öğrenmek gibi. Pazar öğleden sonra futbol oynamak gibi. Ne olacağını bilmiyorum ve belki siz de bilmiyorsunuz. Henüz bir fikriniz yoksa o fiziksel tez canlılığa kulak verin ve deneyin. Herhangi bir şeyin tanıtım dersine katılın ve ne hissettiğinizi görün. İlla önceden kafanızda biçimlendireceğiniz bir şey olması gerekmiyor. Herhangi bir şeyi deneyin ve denediğinizde ne hissettiğinizi görün.

Değişim bir ayrıcalık değil

Diyet kulüpleri zayıflamanın pahalı ve zor bir şey gibi görünmesini sağlar. Psikanalistler ise kişisel değişimi en derin ve en karanlık sırların uzun ve pahalı bir keşfi gibi gösterirler. Akademik psikologlar duygusal zekânın zor bir şey gibi görünmesine neden olurlar. Ama öyle değildir.

Zayıflama, diyet kulüplerine katılıp kas kütlesinden kaybeden, kendini açlığa mahkûm eden ve sonra da verdiği kiloları fazlasıyla geri alan aynı insanları defalarca sömüren büyük bir ticari sektör olmamalı. Kişisel değişimin senelerce sürecek terapileri gerektirmesi ya da bir servete mal olması gerekmiyor. Duygusal zekâ birkaç şanslı ve zengin insana özgü sihirli bir ayrıcalık değil, hepimizin hissettiklerini işleyerek ve tecrübelerinden ders alarak eriştiği doğal bir kapasite.

Hepimiz her gün çok küçük ve basit adımlar atarak müthiş olumlu değişimler yaratabiliriz. Çok çeşitli nedenlerden kaynaklı bambaşka sorunlar yaşayan, çok farklı hayat tarzları olan bir sürü insanla çalıştım. Kimi yazılamayacak kadar korkunç savaş ve şiddet olayları yaşamıştı. Diğerleri paranın sağlayabileceği her tür ayrıcalığa sahip görünen ama içinde cehennemi barındıran geçmişlerden geliyordu.

Bütün bu insanlar bana kendi başlarına asla yenemeyeceklerine inandıkları semptomlara sahip oldukları için geldiler ve en yaygın semptomlardan biri kilo sorunlarıydı. Hepsi çözümün

hayal ettiklerinden çok ama çok daha kolay olduğunu gördü. Onlara size gösterdiğim teknik ve egzersizleri gösterdim. Ve değiştiler. Kilo verdiler ve artık hayattan eskisine göre çok daha fazla keyif alıyorlar.

Gelecek

Fazla kiloyu geçmişteki bir üzüntünün fiziksel yansıması olarak görürüm. Kilo verdikçe o üzüntüyü de beraberinizde taşımaktan kurtulursunuz. Bazen ayrılmadan önce onu yaşamanız gerekir, bazen de kendiliğinden eriyip gider.

Kendinizi daha iyi hissettikçe ve forma girdikçe özgüveniniz artar ve gelecek korkunuz azalır. Yani geçmişin üzüntülerinden ve gelecek kaygılarından uzaklaştıkça şu anın tadını çok daha fazla çıkarmanızı mümkün kılacak gerçek bir özgürlüğe kavuşursunuz. Bu kitabın size sağladığı gerçek özgürlük budur. Şimdi kendinizi bu özgürlüğe hazırlamanız için bu kitabı son bir egzersizle bitirmenizi istiyorum.

GELECEKTEKİ BEN

Başlamadan önce, tamamen aşina olmak için egzersiz talimatlarını sonuna kadar okumanızı istiyorum.

1. On dakika boyunca rahatsız edilmeyeceğiniz sessiz bir yerde oturun.
2. Gözlerinizi kapatın ve zihninizde kendinizin birkaç kilo daha zayıf, biraz daha gevşemiş ve mutlu halinizin görüntüsünü canlandırın. Bunu yapmak için kendinize ihtiyaç duyduğunuz kadar zaman tanıyın ve bilinçaltınızın size yardım etmesine izin verin.
3. Hazır olduğunuz zaman gelecekteki daha ince halinizin içine girin, onun gözleriyle görün, kulaklarıyla işitin ve bedeniyle hissedin. Kıyafetlerinizin size nasıl bol geldiğini hissedin. Bu tecrübenin tadını vücudunuzun bütün hücrelerinde hissedene kadar yaşayın ve sizi nasıl hissettirdiğini fark edin.
4. O noktadaki halinizden birkaç kilo daha hafif olduğunuz bir başka geleceği hayal edin. Daha mutlu, özgüvenli ve rahat olduğunuzu, yeni ve daha küçük giysiler giydiğinizi hayal edin. Gelecekteki daha ince halinizin canlı bir resmini çizin.
5. Şimdi bu geleceğe ve daha ince halinize adım atın. Ne kadar rahat hissettiğinizi, ne kadar gevşemiş olduğunuzu ve ne çok enerjiniz olduğunuzu fark edin.

6. Bu halinizden bir başka gelecekteki halinizi daha hayal edin. Bu kez daha da hafif ve incesiniz ve gözleriniz duygusal bilgeliğin ışığıyla parlıyor. Bu resmin canlı ve parlak olmasını sağlayın. Nasıl durduğunuzu ve gülümsediğinizi fark edin. Gelecekteki sizin nasıl mutlu, enerjik, ince ve güler yüzlü olduğuna dikkat edin.



7. Hazır olduğunuz zaman gelecekteki halinize adım atın ve her yönüyle bu muhteşem halinizin tadını çıkarın.



Vücudunuzla birlikte çalışmak

Artık vücudunuz ve duygularınızla çalıştığınız için insanoğlunu oluşturan o harika sisteme şükretme imkânına sahipsiniz. Bilincinizin bu muhteşem aracını takdir edebilir ve sevebilirsiniz. Geçmişin zorlukları ve acıları ufak ufak ama tamamen değişip şimdiki zamanın tadını tam anlamıyla çıkarmanıza yardım eden bilgelik ve içgörüye dönüştü.

Bu sistemle çalıştıkça kendiniz hakkında pek çok şey öğreneceksiniz. Ayrıca harika zaman geçirecek, bir zamanlar size korkutucu gelen duyguların bu süreçte nasıl dönüşüm geçirdiğine hayret edeceksiniz. Bu size zaman zaman sihir gibi gelebilir ama aslında sihirden de iyi. Çünkü bu sizin kendi başarınız. Ve elde ettiğiniz bu başarıyı hak ediyorsunuz.

SEKİZİNCİ BÖLÜM

•

Başarı Takvimi

BAŞARI TAKVİMİ

Kişisel gelişim alanında bütün öğrendiklerim ve tecrübe ettiklerimle ilgili tek bir tavsiyede bulunacak olsaydım şöyle derdim:

Neye odaklanırsanız ondan daha fazla elde edersiniz.

Bana sadece sorunlarını anlatan çok fazla insanla karşılaşıyorum. Bana, ne kadar küçük olursa olsun, başarılarını anlatmaya başladıkları zaman başarıya giden yolda olduklarını anlıyorum.

Bu günlüğü önümüzdeki dört hafta boyunca ilerlemenizi takip etmek için kullanın.

Altın Kurallar'a uymayı unutmayın, Havening tekniğini kullanın ve duyguların sizi zorladığını hissettiğiniz zaman Beş Soru'yu kullanın. Bunu yaptıkça her gün doğal olarak ilerleyeceksiniz. Bu günlükteki notlar ilerlemenizi takip edecek. Her gün yazın. Önümüzdeki haftalar ve aylarda geriye dönüp bakacak ve ilerlemenizin detaylı bir kaydının olmasından mutluluk duyacaksınız.

GÜN 1

BUGÜNÜN BAŞARI KONTROL LİSTESİ

(Uygun olanları işaretleyin) YORUM

1 Acıkınca yemek yedim ☐ _____
2 Canımın gerçekten istediğini yedim ☐ _____
3 Bilinçli yedim ☐ _____
4 Doyunca durdum ☐ _____
5 Hipnotik Trans CD'sini dinledim ☐ _____
6 "Yerken Dinleyin" CD'sini dinledim ☐ _____
7 Havening DVD'sini kullandım ☐ _____

BUGÜN ŞUNU HİSSETTİĞİMİ FARK ETTİM...

_____

_____

_____

BUGÜN AYRICA AŞAĞIDAKİ TEKNİKLERİ KULLANDIM

(Uygun olanları işaretleyin)

Anında Rahatlama ☐
Kendi Kendini Sabote Etmeyi Durdurma ☐
Duygusal Dengeleme ☐
Beş Soru ☐
Girdaptan Kaçış ☐
Gelecekteki Ben ☐

GÜN 2

OLUMLU AMACIM...

_____

_____

BUGÜNÜN BAŞARI KONTROL LİSTESİ

(Uygun olanları işaretleyin) **YORUM**

1 Acıkınca yemek yedim ☐ _____
2 Canımın gerçekten istediğini yedim ☐ _____
3 Bilinçli yedim ☐ _____
4 Doyunca durdum ☐ _____
5 Hipnotik Trans CD'sini dinledim ☐ _____
6 "Yerken Dinleyin" CD'sini dinledim ☐ _____
7 Havening DVD'sini kullandım ☐ _____

BUGÜN ŞUNU HİSSETTİĞİMİ FARK ETTİM...

_____

_____

_____

BUGÜN AYRICA AŞAĞIDAKİ TEKNİKLERİ KULLANDIM

(Uygun olanları işaretleyin)

Anında Rahatlama ☐
Kendi Kendini Sabote Etmeyi Durdurma ☐
Duygusal Dengeleme ☐
Beş Soru ☐
Girdaptan Kaçış ☐
Gelecekteki Ben ☐

GÜN 3

OLUMLU AMACIM...

_____

_____

BUGÜNÜN BAŞARI KONTROL LİSTESİ

(Uygun olanları işaretleyin) **YORUM**

1 Acıkınca yemek yedim ☐ _____
2 Canımın gerçekten istediğini yedim ☐ _____
3 Bilinçli yedim ☐ _____
4 Doyunca durdum ☐ _____
5 Hipnotik Trans CD'sini dinledim ☐ _____
6 "Yerken Dinleyin" CD'sini dinledim ☐ _____
7 Havening DVD'sini kullandım ☐ _____

BUGÜN ŞUNU HİSSETTİĞİMİ FARK ETTİM...

_____

_____

_____

BUGÜN AYRICA AŞAĞIDAKİ TEKNİKLERİ KULLANDIM

(Uygun olanları işaretleyin)

Anında Rahatlama ☐
Kendi Kendini Sabote Etmeyi Durdurma ☐
Duygusal Dengeleme ☐
Beş Soru ☐
Girdaptan Kaçış ☐
Gelecekteki Ben ☐

GÜN 4

OLUMLU AMACIM...

_____

_____

BUGÜNÜN BAŞARI KONTROL LİSTESİ

(Uygun olanları işaretleyin) **YORUM**

1 Acıkınca yemek yedim ☐ _____
2 Canımın gerçekten istediğini yedim ☐ _____
3 Bilinçli yedim ☐ _____
4 Doyunca durdum ☐ _____
5 Hipnotik Trans CD'sini dinledim ☐ _____
6 "Yerken Dinleyin" CD'sini dinledim ☐ _____
7 Havening DVD'sini kullandım ☐ _____

BUGÜN ŞUNU HİSSETTİĞİMİ FARK ETTİM...

_____

_____

_____

BUGÜN AYRICA AŞAĞIDAKİ TEKNİKLERİ KULLANDIM

(Uygun olanları işaretleyin)

Anında Rahatlama ☐ Beş Soru ☐
Kendi Kendini Sabote Etmeyi Durdurma ☐ Girdaptan Kaçış ☐
Duygusal Dengeleme ☐ Gelecekteki Ben ☐

GÜN 5

OLUMLU AMACIM...

_____

_____

BUGÜNÜN BAŞARI KONTROL LİSTESİ

(Uygun olanları işaretleyin) **YORUM**

1	Acıkınca yemek yedim	☐	_____
2	Canımın gerçekten istediğini yedim	☐	_____
3	Bilinçli yedim	☐	_____
4	Doyunca durdum	☐	_____
5	Hipnotik Trans CD'sini dinledim	☐	_____
6	"Yerken Dinleyin" CD'sini dinledim	☐	_____
7	Havening DVD'sini kullandım	☐	_____

BUGÜN ŞUNU HİSSETTİĞİMİ FARK ETTİM...

_____

_____

_____

BUGÜN AYRICA AŞAĞIDAKİ TEKNİKLERİ KULLANDIM

(Uygun olanları işaretleyin)

Anında Rahatlama	☐	Beş Soru	☐
Kendi Kendini Sabote Etmeyi Durdurma	☐	Girdaptan Kaçış	☐
Duygusal Dengeleme	☐	Gelecekteki Ben	☐

GÜN 6

OLUMLU AMACIM...

_____

_____

BUGÜNÜN BAŞARI KONTROL LİSTESİ

(Uygun olanları işaretleyin) **YORUM**

1 Acıkınca yemek yedim ☐ _____
2 Canımın gerçekten istediğini yedim ☐ _____
3 Bilinçli yedim ☐ _____
4 Doyunca durdum ☐ _____
5 Hipnotik Trans CD'sini dinledim ☐ _____
6 "Yerken Dinleyin" CD'sini dinledim ☐ _____

BUGÜN ŞUNU HİSSETTİĞİMİ FARK ETTİM...

_____

_____

_____

BUGÜN AYRICA AŞAĞIDAKİ TEKNİKLERİ KULLANDIM

(Uygun olanları işaretleyin)

Anında Rahatlama ☐
Kendi Kendini Sabote Etmeyi Durdurma ☐
Duygusal Dengeleme ☐
Havening ☐
Beş Soru ☐
Girdaptan Kaçış ☐
Gelecekteki Ben ☐

GÜN 7

OLUMLU AMACIM...

_____

_____

BUGÜNÜN BAŞARI KONTROL LİSTESİ

(Uygun olanları işaretleyin) **YORUM**

1 Acıkınca yemek yedim ☐ _____
2 Canımın gerçekten istediğini yedim ☐ _____
3 Bilinçli yedim ☐ _____
4 Doyunca durdum ☐ _____
5 Hipnotik Trans CD'sini dinledim ☐ _____
6 "Yerken Dinleyin" CD'sini dinledim ☐ _____

BUGÜN ŞUNU HİSSETTİĞİMİ FARK ETTİM...

_____

_____

_____

BUGÜN AYRICA AŞAĞIDAKİ TEKNİKLERİ KULLANDIM

(Uygun olanları işaretleyin)

Anında Rahatlama ☐
Kendi Kendini Sabote Etmeyi Durdurma ☐
Duygusal Dengeleme ☐
Havening ☐
Beş Soru ☐
Girdaptan Kaçış ☐
Gelecekteki Ben ☐

GÜN 8

OLUMLU AMACIM...

_____

_____

BUGÜNÜN BAŞARI KONTROL LİSTESİ

(Uygun olanları işaretleyin) **YORUM**

1 Acıkınca yemek yedim ☐ _____

2 Canımın gerçekten istediğini yedim ☐ _____

3 Bilinçli yedim ☐ _____

4 Doyunca durdum ☐ _____

BUGÜN ŞUNU HİSSETTİĞİMİ FARK ETTİM...

_____

_____

_____

BUGÜN AYRICA AŞAĞIDAKİ TEKNİKLERİ KULLANDIM

(Uygun olanları işaretleyin)

Anında Rahatlama ☐

Kendi Kendini Sabote Etmeyi Durdurma ☐

Duygusal Dengeleme ☐

"Yerken Dinleyin" ☐

Havening ☐

Beş Soru ☐

Girdaptan Kaçış ☐

Gelecekteki Ben ☐

Hipnotik Trans ☐

GÜN 9

OLUMLU AMACIM...

_____

_____

BUGÜNÜN BAŞARI KONTROL LİSTESİ

(Uygun olanları işaretleyin) **YORUM**

1 Acıkınca yemek yedim ☐ _____
2 Canımın gerçekten istediğini yedim ☐ _____
3 Bilinçli yedim ☐ _____
4 Doyunca durdum ☐ _____

BUGÜN ŞUNU HİSSETTİĞİMİ FARK ETTİM...

_____

_____

_____

BUGÜN AYRICA AŞAĞIDAKİ TEKNİKLERİ KULLANDIM

(Uygun olanları işaretleyin)

Anında Rahatlama ☐
Kendi Kendini Sabote Etmeyi Durdurma ☐
Duygusal Dengeleme ☐
"Yerken Dinleyin" ☐
Havening ☐
Beş Soru ☐
Girdaptan Kaçış ☐
Gelecekteki Ben ☐
Hipnotik Trans ☐

GÜN 10

OLUMLU AMACIM...

_____

_____

BUGÜNÜN BAŞARI KONTROL LİSTESİ

(Uygun olanları işaretleyin) **YORUM**

1 Acıkınca yemek yedim ☐ _____

2 Canımın gerçekten istediğini yedim ☐ _____

3 Bilinçli yedim ☐ _____

4 Doyunca durdum ☐ _____

BUGÜN ŞUNU HİSSETTİĞİMİ FARK ETTİM...

_____

_____

_____

BUGÜN AYRICA AŞAĞIDAKİ TEKNİKLERİ KULLANDIM

(Uygun olanları işaretleyin)

Anında Rahatlama ☐

Kendi Kendini Sabote Etmeyi Durdurma ☐

Duygusal Dengeleme ☐

"Yerken Dinleyin" ☐

Havening ☐

Beş Soru ☐

Girdaptan Kaçış ☐

Gelecekteki Ben ☐

Hipnotik Trans ☐

GÜN 11

OLUMLU AMACIM...

_____

_____

BUGÜNÜN BAŞARI KONTROL LİSTESİ

(Uygun olanları işaretleyin) **YORUM**

1	Acıkınca yemek yedim	☐	_____
2	Canımın gerçekten istediğini yedim	☐	_____
3	Bilinçli yedim	☐	_____
4	Doyunca durdum	☐	_____

BUGÜN ŞUNU HİSSETTİĞİMİ FARK ETTİM...

_____

_____

_____

BUGÜN AYRICA AŞAĞIDAKİ TEKNİKLERİ KULLANDIM

(Uygun olanları işaretleyin)

Anında Rahatlama	☐	Beş Soru	☐
Kendi Kendini Sabote Etmeyi Durdurma	☐	Girdaptan Kaçış	☐
Duygusal Dengeleme	☐	Gelecekteki Ben	☐
"Yerken Dinleyin"	☐	Hipnotik Trans	☐
Havening	☐		

GÜN 12

OLUMLU AMACIM...

_____

_____

BUGÜNÜN BAŞARI KONTROL LİSTESİ

(Uygun olanları işaretleyin) **YORUM**

1 Acıkınca yemek yedim ☐ _____

2 Canımın gerçekten istediğini yedim ☐ _____

3 Bilinçli yedim ☐ _____

4 Doyunca durdum ☐ _____

BUGÜN ŞUNU HİSSETTİĞİMİ FARK ETTİM...

_____

_____

_____

BUGÜN AYRICA AŞAĞIDAKİ TEKNİKLERİ KULLANDIM

(Uygun olanları işaretleyin)

Anında Rahatlama ☐

Kendi Kendini Sabote Etmeyi Durdurma ☐

Duygusal Dengeleme ☐

"Yerken Dinleyin" ☐

Havening ☐

Beş Soru ☐

Girdaptan Kaçış ☐

Gelecekteki Ben ☐

Hipnotik Trans ☐

GÜN 13

OLUMLU AMACIM...

_____

_____

BUGÜNÜN BAŞARI KONTROL LİSTESİ

(Uygun olanları işaretleyin) **YORUM**

1 Acıkınca yemek yedim ☐ _____

2 Canımın gerçekten istediğini yedim ☐ _____

3 Bilinçli yedim ☐ _____

4 Doyunca durdum ☐ _____

BUGÜN ŞUNU HİSSETTİĞİMİ FARK ETTİM...

_____

_____

_____

BUGÜN AYRICA AŞAĞIDAKİ TEKNİKLERİ KULLANDIM

(Uygun olanları işaretleyin)

Anında Rahatlama ☐

Kendi Kendini Sabote Etmeyi Durdurma ☐

Duygusal Dengeleme ☐

"Yerken Dinleyin" ☐

Havening ☐

Beş Soru ☐

Girdaptan Kaçış ☐

Gelecekteki Ben ☐

Hipnotik Trans ☐

GÜN 14

OLUMLU AMACIM...

_____

_____

BUGÜNÜN BAŞARI KONTROL LİSTESİ

(Uygun olanları işaretleyin) **YORUM**

1 Acıkınca yemek yedim ☐ _____

2 Canımın gerçekten istediğini yedim ☐ _____

3 Bilinçli yedim ☐ _____

4 Doyunca durdum ☐ _____

BUGÜN ŞUNU HİSSETTİĞİMİ FARK ETTİM...

_____

_____

_____

BUGÜN AYRICA AŞAĞIDAKİ TEKNİKLERİ KULLANDIM

(Uygun olanları işaretleyin)

Anında Rahatlama ☐

Kendi Kendini Sabote Etmeyi Durdurma ☐

Duygusal Dengeleme ☐

"Yerken Dinleyin" ☐

Havening ☐

Beş Soru ☐

Girdaptan Kaçış ☐

Gelecekteki Ben ☐

Hipnotik Trans ☐

GÜN 15

OLUMLU AMACIM...

_____

_____

BUGÜNÜN BAŞARI KONTROL LİSTESİ

(Uygun olanları işaretleyin) **YORUM**

1 Acıkınca yemek yedim ☐ _____

2 Canımın gerçekten istediğini yedim ☐ _____

3 Bilinçli yedim ☐ _____

4 Doyunca durdum ☐ _____

BUGÜN ŞUNU HİSSETTİĞİMİ FARK ETTİM...

_____

_____

_____

BUGÜN AYRICA AŞAĞIDAKİ TEKNİKLERİ KULLANDIM

(Uygun olanları işaretleyin)

Anında Rahatlama ☐

Kendi Kendini Sabote Etmeyi Durdurma ☐

Duygusal Dengeleme ☐

"Yerken Dinleyin" ☐

Havening ☐

Beş Soru ☐

Girdaptan Kaçış ☐

Gelecekteki Ben ☐

Hipnotik Trans ☐

GÜN 16

OLUMLU AMACIM...

_____

_____

BUGÜNÜN BAŞARI KONTROL LİSTESİ

(Uygun olanları işaretleyin) **YORUM**

1 Acıkınca yemek yedim ☐ _____

2 Canımın gerçekten istediğini yedim ☐ _____

3 Bilinçli yedim ☐ _____

4 Doyunca durdum ☐ _____

BUGÜN ŞUNU HİSSETTİĞİMİ FARK ETTİM...

_____

_____

_____

BUGÜN AYRICA AŞAĞIDAKİ TEKNİKLERİ KULLANDIM

(Uygun olanları işaretleyin)

Anında Rahatlama ☐

Kendi Kendini Sabote Etmeyi Durdurma ☐

Duygusal Dengeleme ☐

"Yerken Dinleyin" ☐

Havening ☐

Beş Soru ☐

Girdaptan Kaçış ☐

Gelecekteki Ben ☐

Hipnotik Trans ☐

GÜN 17

OLUMLU AMACIM...

_____

_____

BUGÜNÜN BAŞARI KONTROL LİSTESİ

(Uygun olanları işaretleyin) **YORUM**

1 Acıkınca yemek yedim ☐ _____
2 Canımın gerçekten istediğini yedim ☐ _____
3 Bilinçli yedim ☐ _____
4 Doyunca durdum ☐ _____

BUGÜN ŞUNU HİSSETTİĞİMİ FARK ETTİM...

_____

_____

_____

BUGÜN AYRICA AŞAĞIDAKİ TEKNİKLERİ KULLANDIM

(Uygun olanları işaretleyin)

Anında Rahatlama ☐
Kendi Kendini Sabote Etmeyi Durdurma ☐
Duygusal Dengeleme ☐
"Yerken Dinleyin" ☐
Havening ☐
Beş Soru ☐
Girdaptan Kaçış ☐
Gelecekteki Ben ☐
Hipnotik Trans ☐

GÜN 18

OLUMLU AMACIM...

_____

_____

BUGÜNÜN BAŞARI KONTROL LİSTESİ

(Uygun olanları işaretleyin) **YORUM**

1 Acıkınca yemek yedim ☐ _____

2 Canımın gerçekten istediğini yedim ☐ _____

3 Bilinçli yedim ☐ _____

4 Doyunca durdum ☐ _____

BUGÜN ŞUNU HİSSETTİĞİMİ FARK ETTİM...

_____

_____

_____

BUGÜN AYRICA AŞAĞIDAKİ TEKNİKLERİ KULLANDIM

(Uygun olanları işaretleyin)

Anında Rahatlama ☐

Kendi Kendini Sabote Etmeyi Durdurma ☐

Duygusal Dengeleme ☐

"Yerken Dinleyin" ☐

Havening ☐

Beş Soru ☐

Girdaptan Kaçış ☐

Gelecekteki Ben ☐

Hipnotik Trans ☐

GÜN 19

OLUMLU AMACIM...

_____

_____

BUGÜNÜN BAŞARI KONTROL LİSTESİ

(Uygun olanları işaretleyin) **YORUM**

1 Acıkınca yemek yedim ☐ _____

2 Canımın gerçekten istediğini yedim ☐ _____

3 Bilinçli yedim ☐ _____

4 Doyunca durdum ☐ _____

BUGÜN ŞUNU HİSSETTİĞİMİ FARK ETTİM...

_____

_____

_____

BUGÜN AYRICA AŞAĞIDAKİ TEKNİKLERİ KULLANDIM

(Uygun olanları işaretleyin)

Anında Rahatlama ☐

Kendi Kendini Sabote Etmeyi Durdurma ☐

Duygusal Dengeleme ☐

"Yerken Dinleyin" ☐

Havening ☐

Beş Soru ☐

Girdaptan Kaçış ☐

Gelecekteki Ben ☐

Hipnotik Trans ☐

GÜN 20

OLUMLU AMACIM...

_____

_____

BUGÜNÜN BAŞARI KONTROL LİSTESİ

(Uygun olanları işaretleyin) **YORUM**

1 Acıkınca yemek yedim ☐ _____

2 Canımın gerçekten istediğini yedim ☐ _____

3 Bilinçli yedim ☐ _____

4 Doyunca durdum ☐ _____

BUGÜN ŞUNU HİSSETTİĞİMİ FARK ETTİM...

_____

_____

_____

BUGÜN AYRICA AŞAĞIDAKİ TEKNİKLERİ KULLANDIM

(Uygun olanları işaretleyin)

Anında Rahatlama ☐

Kendi Kendini Sabote Etmeyi Durdurma ☐

Duygusal Dengeleme ☐

"Yerken Dinleyin" ☐

Havening ☐

Beş Soru ☐

Girdaptan Kaçış ☐

Gelecekteki Ben ☐

Hipnotik Trans ☐

GÜN 21

OLUMLU AMACIM...

_____

_____

BUGÜNÜN BAŞARI KONTROL LİSTESİ

(Uygun olanları işaretleyin) **YORUM**

1 Acıkınca yemek yedim ☐ _____

2 Canımın gerçekten istediğini yedim ☐ _____

3 Bilinçli yedim ☐ _____

4 Doyunca durdum ☐ _____

BUGÜN ŞUNU HİSSETTİĞİMİ FARK ETTİM...

_____

_____

_____

BUGÜN AYRICA AŞAĞIDAKİ TEKNİKLERİ KULLANDIM

(Uygun olanları işaretleyin)

Anında Rahatlama ☐

Kendi Kendini Sabote Etmeyi Durdurma ☐

Duygusal Dengeleme ☐

"Yerken Dinleyin" ☐

Havening ☐

Beş Soru ☐

Girdaptan Kaçış ☐

Gelecekteki Ben ☐

Hipnotik Trans ☐

GÜN 22

OLUMLU AMACIM...

_____

_____

BUGÜNÜN BAŞARI KONTROL LİSTESİ

(Uygun olanları işaretleyin) **YORUM**

1	Acıkınca yemek yedim	☐	_____
2	Canımın gerçekten istediğini yedim	☐	_____
3	Bilinçli yedim	☐	_____
4	Doyunca durdum	☐	_____

BUGÜN ŞUNU HİSSETTİĞİMİ FARK ETTİM...

_____

_____

_____

BUGÜN AYRICA AŞAĞIDAKİ TEKNİKLERİ KULLANDIM

(Uygun olanları işaretleyin)

Anında Rahatlama	☐	Beş Soru	☐
Kendi Kendini Sabote Etmeyi Durdurma	☐	Girdaptan Kaçış	☐
Duygusal Dengeleme	☐	Gelecekteki Ben	☐
"Yerken Dinleyin"	☐	Hipnotik Trans	☐
Havening	☐		

GÜN 23

OLUMLU AMACIM...

_____

_____

BUGÜNÜN BAŞARI KONTROL LİSTESİ

(Uygun olanları işaretleyin) **YORUM**

1 Acıkınca yemek yedim ☐ _____

2 Canımın gerçekten istediğini yedim ☐ _____

3 Bilinçli yedim ☐ _____

4 Doyunca durdum ☐ _____

BUGÜN ŞUNU HİSSETTİĞİMİ FARK ETTİM...

_____

_____

_____

BUGÜN AYRICA AŞAĞIDAKİ TEKNİKLERİ KULLANDIM

(Uygun olanları işaretleyin)

Anında Rahatlama ☐

Kendi Kendini Sabote Etmeyi Durdurma ☐

Duygusal Dengeleme ☐

"Yerken Dinleyin" ☐

Havening ☐

Beş Soru ☐

Girdaptan Kaçış ☐

Gelecekteki Ben ☐

Hipnotik Trans ☐

GÜN 24

OLUMLU AMACIM...

_____

_____

BUGÜNÜN BAŞARI KONTROL LİSTESİ

(Uygun olanları işaretleyin) **YORUM**

1 Acıkınca yemek yedim ☐ _____

2 Canımın gerçekten istediğini yedim ☐ _____

3 Bilinçli yedim ☐ _____

4 Doyunca durdum ☐ _____

BUGÜN ŞUNU HİSSETTİĞİMİ FARK ETTİM...

_____

_____

_____

BUGÜN AYRICA AŞAĞIDAKİ TEKNİKLERİ KULLANDIM

(Uygun olanları işaretleyin)

Anında Rahatlama	☐	Beş Soru	☐
Kendi Kendini Sabote Etmeyi Durdurma	☐	Girdaptan Kaçış	☐
Duygusal Dengeleme	☐	Gelecekteki Ben	☐
"Yerken Dinleyin"	☐	Hipnotik Trans	☐
Havening	☐		

GÜN 25

OLUMLU AMACIM...

_____

_____

BUGÜNÜN BAŞARI KONTROL LİSTESİ

(Uygun olanları işaretleyin) **YORUM**

1 Acıkınca yemek yedim ☐ _____

2 Canımın gerçekten istediğini yedim ☐ _____

3 Bilinçli yedim ☐ _____

4 Doyunca durdum ☐ _____

BUGÜN ŞUNU HİSSETTİĞİMİ FARK ETTİM...

_____

_____

_____

BUGÜN AYRICA AŞAĞIDAKİ TEKNİKLERİ KULLANDIM

(Uygun olanları işaretleyin)

Anında Rahatlama ☐

Kendi Kendini Sabote Etmeyi Durdurma ☐

Duygusal Dengeleme ☐

"Yerken Dinleyin" ☐

Havening ☐

Beş Soru ☐

Girdaptan Kaçış ☐

Gelecekteki Ben ☐

Hipnotik Trans ☐

GÜN 26

OLUMLU AMACIM...

_____

_____

BUGÜNÜN BAŞARI KONTROL LİSTESİ

(Uygun olanları işaretleyin) **YORUM**

1 Acıkınca yemek yedim ☐ _____

2 Canımın gerçekten istediğini yedim ☐ _____

3 Bilinçli yedim ☐ _____

4 Doyunca durdum ☐ _____

BUGÜN ŞUNU HİSSETTİĞİMİ FARK ETTİM...

_____

_____

_____

BUGÜN AYRICA AŞAĞIDAKİ TEKNİKLERİ KULLANDIM

(Uygun olanları işaretleyin)

Anında Rahatlama ☐

Kendi Kendini Sabote Etmeyi Durdurma ☐

Duygusal Dengeleme ☐

"Yerken Dinleyin" ☐

Havening ☐

Beş Soru ☐

Girdaptan Kaçış ☐

Gelecekteki Ben ☐

Hipnotik Trans ☐

GÜN 27

OLUMLU AMACIM...

_____

_____

BUGÜNÜN BAŞARI KONTROL LİSTESİ

(Uygun olanları işaretleyin) **YORUM**

1 Acıkınca yemek yedim ☐ _____

2 Canımın gerçekten istediğini yedim ☐ _____

3 Bilinçli yedim ☐ _____

4 Doyunca durdum ☐ _____

BUGÜN ŞUNU HİSSETTİĞİMİ FARK ETTİM...

_____

_____

_____

BUGÜN AYRICA AŞAĞIDAKİ TEKNİKLERİ KULLANDIM

(Uygun olanları işaretleyin)

Anında Rahatlama ☐

Kendi Kendini Sabote Etmeyi Durdurma ☐

Duygusal Dengeleme ☐

"Yerken Dinleyin" ☐

Havening ☐

Beş Soru ☐

Girdaptan Kaçış ☐

Gelecekteki Ben ☐

Hipnotik Trans ☐

GÜN 28

OLUMLU AMACIM...

_____

_____

BUGÜNÜN BAŞARI KONTROL LİSTESİ

(Uygun olanları işaretleyin) **YORUM**

1 Acıkınca yemek yedim ☐ _____

2 Canımın gerçekten istediğini yedim ☐ _____

3 Bilinçli yedim ☐ _____

4 Doyunca durdum ☐ _____

BUGÜN ŞUNU HİSSETTİĞİMİ FARK ETTİM...

_____

_____

_____

BUGÜN AYRICA AŞAĞIDAKİ TEKNİKLERİ KULLANDIM

(Uygun olanları işaretleyin)

Anında Rahatlama ☐

Kendi Kendini Sabote Etmeyi Durdurma ☐

Duygusal Dengeleme ☐

"Yerken Dinleyin" ☐

Havening ☐

Beş Soru ☐

Girdaptan Kaçış ☐

Gelecekteki Ben ☐

Hipnotik Trans ☐

Ayın sonuna ulaşınca, devam etmek isterseniz kendinize küçük bir defter alın ve her gün bir şeyler yazın. Yeme şeklinizin ilk dört haftada çarpıcı şekilde değiştiğini göreceksiniz ama Dört Altın Kural'a uygun yemeyi tamamen ve eksiksiz benimsediğinizden emin olana dek not almaya devam edin.

Hissettiklerinizi yazmaya istediğiniz kadar devam edin, çünkü duygularınızı ortaya dökme süreci çok uzun süre devam edebilir. Bu süreç harika bir kendini keşfetme yolculuğuna dönüşecek. Kesinlikle belgelemeye değer.

PAUL'DAN ÖZEL BİR MESAJ

Daha zengin ve tatmin edici bir hayata uzanan bu yolda size her şeyin en iyisini diliyorum. Bu kitaba pek çok fikir ve egzersizi dâhil ettim çünkü duygusal yeme karşısında galip gelmek, kilo vermek, gerçek duygusal özgürlüğe ve kontrole sahibi olmak için ihtiyaç duyacağınız her şeye sahip olduğunuzdan yüzde yüz emin olmak istiyorum.

Bu sistemde yapmanız gereken beş temel etkinlik var:

1. **CD'deki Hipnotik Trans'ı kullanmak.**
2. **Havening DVD'sini kullanmak.**
3. **Duygularınızı işlemek için Beş Soru'yu kullanmak. (bkz. sayfa 113)**
4. **CD'deki "Yerken Dinleyin" parçasını kullanmak**
5. **Dört Altın Kural'a uymak (bkz. sayfa 67-83)**

Artık yemekle ilgili düşünce ve davranışlarınızda kökten bir değişime, daha zengin ve daha tatmin edici bir duygusal hayata uzanan yoldasınız. Sizi tebrik ediyorum!

Görüşmek üzere,

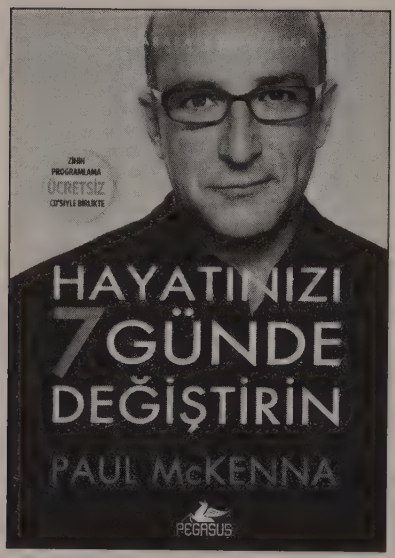
Paul McKenna

TEŞEKKÜR

Dr. Richard Bandler, Deborah Tom, Profesör Neil Greenberg, Genpo Roshi, Mari Roberts, Gillian Blease, Julia Lloyd, Doug Young, Mike Osborne, Alex Bushe, Kate Davey, Alex Tuppen ve Steve Shaw'a çok teşekkürler.

Bilgeliği, zekâsı ve kendini insanların hayatını iyileştirmeye adamasıyla benim için sürekli bir ilham kaynağı olan Dr. Ronald Ruden'a ve hayranlık uyandırıcı iş etiği ve detaylara yönelik dikkatiyle kendisiyle çalışmayı bir ayrıcalık kılan Dr. Hugh Willbourn'a özel olarak teşekkür ederim.

Son olarak, son yıllarda sayısız Havening araştırmasına katılan, duygusal çaresizliğin derinliklerine gömüldükleri zamanlarda onlara eşlik etmeme büyük bir cesaretle izin veren ve bana o en karanlık yerlerden geri dönmelerine yardım etme onurunu yaşatan ve bunu başkalarının da yapmasını mümkün kılan bütün o insanlara çok teşekkür ediyorum. Sizlere çok büyük saygı duyuyorum.



Paul kendine has kişisel dönüşüm teknikleriyle Hollywood yıldızları, altın madalyalı sporcular, rock yıldızları, iş adamları ve kraliyet ailesiyle çalışmıştır. Ufak değişikliklerin büyük sonuçlar doğurabileceğini ispatlayarak, izleyicilerini ve danışanlarını şaşırtmıştır.

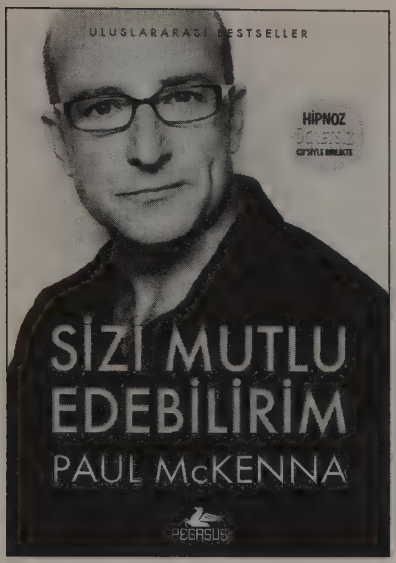
Şaşırma sırası şimdi sizde!

Çoğu insan, yaşamlarının yalnızca kısa bir an içinde değişmiş olduğunu düşünebilir. Önünüzdeki yedi gün boyunca böyle onlarca anı deneyimleyeceksiniz.



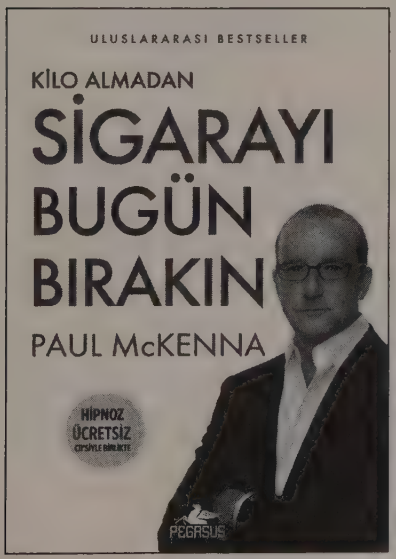
Yemekle ilgili tüm kararlar zihinde yer alır ve insan zihni bilgisayar gibidir. Dr. McKenna en yeni psikolojik teknikleri kullanarak zihinlerinizi, yemekle ilgili düşünme biçimlerinizi sonsuza dek değiştirecek şekilde yeniden programlamanızı sağlayacak.

Paul McKenna'nın hayat değiştiren kitapları 32 dile çevrildi ve 5 milyondan fazla sattı. Yıllar boyunca inanılmaz kilo verme yöntemiyle insanların istedikleri kiloya inmelerini sağladı.



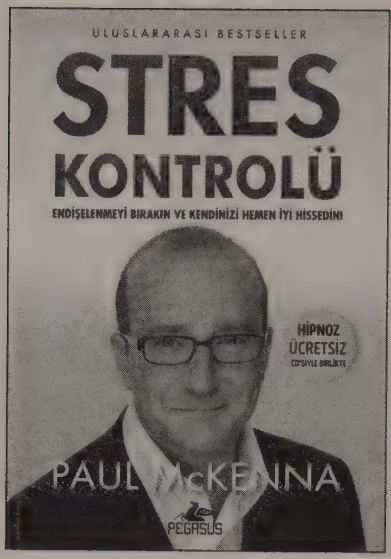
Üzgün, sıkılmış, depresif, iyi veya gayet mutlu olmanız fark etmez; bu kitaptaki sistem çok daha mutlu olmanıza yardım edecek. Paul McKenna hayatının 25 yılını insanları daha mutlu yapmanın yollarını geliştirmek için çalışarak geçirdi ve insanların mutluluk seviyeleri üzerinde anlık, sıra dışı ve ölçülebilir etkileri olan bir sistem geliştirdi.

Son yapılan bilimsel araştırmalar mutluluk seviyelerinin sabit olmadığını gösterdi. Mutluluk seviyenizi arttırmak için birkaç günlük düzenli küçük bir çaba ile basit talimatları izlemek ve bazı güçlü psikolojik teknikleri uygulamak gerekir.



Eğer sigarayı bırakmak kolay olsaydı bunu hemen yapar mıydınız?

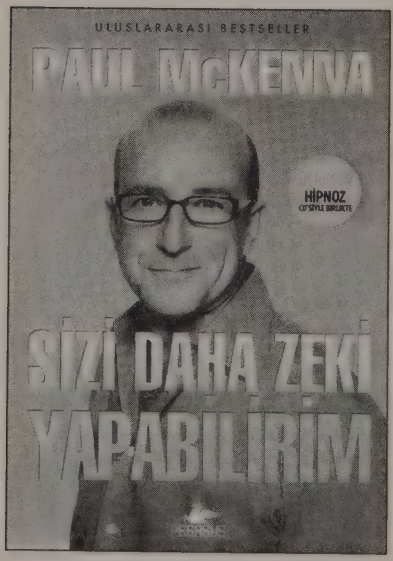
Dr. Paul McKennna'nın inanılmaz kilo verme sistemi tüm dünyada bir milyonun üzerinde insanın kilo vermesine ve formlarını ömürleri boyunca korumasına yardımcı olmuştur. McKenna bir daha başlamamak üzere sigarayı bırakma konusunda size yardımcı olmak istiyor.



Stres Kontrolü yirmi yıllık bir araştırmanın sonucudur ve istediğiniz anda sakinleşip yenilenmeniz için gelişmiş psikolojik teknikler içerir.

Bu teknikler sayesinde kaygıdan uzaklaşıp özgürleşecek, büyük bir manevi güce sahip olacaksınız.

Dr.Paul McKenna, İngiltere'nin en çok satan kurgu dışı yazarıdır. Hollywood film yıldızları, altın madalyalı olimpiyat sporcuları, rock yıldızları, önde gelen başarılı iş insanları ve İngiltere Kraliyet Ailesi üyeleriyle çalışmıştır.



DÜŞÜNDÜĞÜNÜZDEN DAHA ZEKİSİNİZ!

Bu kitapta size bazı büyük dâhilerin stratejilerini uygulamayı öğretecek yeni bir sistem ve son derece etkin ve yaratıcı bir hayat yaşamanıza yardımcı olacak beyin araştırmalarından elde edilen bilgiler yer alıyor.

Şu anda hayatınızda hangi noktada olursanız olun bu kitabı okuyun, hipnoz CD'sini dinleyin ve zekânızı artırın!



Hayatımızın neredeyse üçte birini uykuda geçiririz. Ama günümüzde eskisinden daha çok insan uykusuzluk çekiyor.

Paul McKenna insomnia rahatsızlığını yenmek için yirmi yılı aşkın süre uğraştı. Herkesin uykusunu düzeltmek için kullanabileceği basit, benzersiz bir sistem geliştirdi.

Kitapla beraber ayrıca vücudunuzun doğal uyku döngüsünü sıfırlayan bir CD'yi de size sunuyoruz.


DUYGUSAL YEMEDEN KURTULMA - CD

DAHA AZ MI YEMEK İSTİYORSUNUZ?

DUYGULARINIZI KONTROL ETMEK İÇİN Mİ YİYORSUNUZ?

KİLONUZ KONUSUNDA HAYAL KIRIKLIĞI VE ÇARESİZLİK HİSSETTİĞİNİZ OLDU MU?

GIDALAR, KENDİNİZ VE YAŞAM HAKKINDA FARKLI HİSSETMEYİ İSTER MİYDİNİZ?

ÖYLEYSE BIRAKIN PAUL McKENNA SİZE YARDIMCI OLSUN!

.....

Duygusal yeme Batı dünyasında bir numaralı obezite nedenidir. Fakat Paul McKenna, insanlara kilo vermelerinde yardım etme misyonunda çığır açıcı bir buluş yapmıştır.

Bu olağanüstü yeni sistem aşırı yemenin kaynağını tümüyle yok etmek için kilo verme konusunun temeline inmeyi amaçlıyor. Bu kitap, CD ve DVD setindeki program dinamik, kalıcı bir değişim gerçekleştirmek için tasarlanmıştır. Bedeninizin, yiyeceklerle ve tüm yaşamınızla olan ilişkisini dönüştürmenize yardımcı olacak bir yeniliktir. Paul McKenna'nın başarılı olmanızda ve hayal edebileceğinizin ötesinde özgüvenli olup mutluluk duygusunu hissetmenizde size yardım etmesine izin verin.

Paul McKenna hayal kırıklığı ve yiyecekle avunma şeklindeki tatmin edici olmayan bir döngüden kurtulmanıza yardımcı olmak istiyor. Kilo vermeniz, özgüven kazanmanız, özgürlüğe ve duygusal bilgeliğe ulaşmanız için içsel gücünüzü bulmanızda size yardımcı olmayı amaçlıyor.

.....

www.pegasusyayinlari.com
ISBN: 978-605-343-884-7
9 786053 438847

Kapak Fotoğrafı: Steve Shaw
Kapak Tasarımı: Youniverse