



İÇSEL GÜCÜNÜ KEŞFETME YOLCULUĞU

Korkuyu Aşmak, Cesareti Büyütmek

🌿 Meditasyon · EFT · Yaşam Koçluğu

"İyileşme, yüzleşmeden gelir."

Bu rehber; korkuyu anlamak, bedeninde yeniden bağ kurmak ve EFT ile cesaretini büyütmek için hazırlanmış bir içsel yolculuk kılavuzudur.



Mediha Abat

medihaabat.com

Hatırlatma

Başlamadan önce, kalbinde taşı

Duyguların Bir Pusula: Hissettiğin her duygunun bir amacı var; bazıları canımızı yaksa bile. Korku, aslında dinlemesini bilene en faydalı mesajları getirir. O mesajı alıp anladığımızda, zihnimizdeki alarmı kapatabilir ve güvenle sakinleşebiliriz.

Bozuk Değilsin: Korku hissettiğinde bu, sende bir şeylerin yanlış olduğu veya bir şeyleri düzeltmen gerektiği anlamına gelmez. Bu sadece insan olmanın bir parçası. Duygularımızı "kesip atamayız" çünkü her biri içsel dengemiz için bir görev üstlenir.

Korku Bir Engel Değil, Bir Eşiktir: Konfor alanının dışına çıktığında kaygı hissedersin; hissetmen de gerekir, bu çok normaldir. Ancak sadece bu duyguyu hissettiğin için durma. Korkuyla beraber yürümeyi öğren.

Bedenin Bilgeliğini Kullan: Zihnin yarattığı sorunları her zaman sadece düşünerek çözemeyiz. EFT tam da burada devreye girer. Hem bedenini hem zihnini aynı anda devreye sokarak o ağır duygu katmanlarını nazikçe çözer; seni merkezine geri getirir ve daha güçlü bir yerden ilerlemeni sağlar.



İyileşmenin ve ilerlemenin tek yolu, olduğumuz hali
kucaklamaktan geçiyor. Aslında burada olmamızın asıl
nedeni de bu: Kendimizi sevmeyi unuttuğumuz yerden,
yeniden hatırlamak.

Şimdi bir an durun ve şunu hayal edin: En zor duygularınızı
bile kapıda bekleyen, çaya davet ettiğiniz eski bir dost gibi
karşılatabilseydiniz hayatınız nasıl değişirdi?

Zihninizde ve kalbinizde uyananları aşağıya not düşebilirsiniz.



Zorlayıcı duyguların yanından öylece geçip gitmek her zaman kolay olmaz. Ancak kendinle yeniden bağ kurmanın yolu, o an ne hissediyorsan ona biraz yer açmaktan geçer.

Sahi, senin misafir etmekte en çok zorlandığın duygu hangisi?

Korku gibi huzursuz bir duygu kapını çaldığında, onu içeri buyur edip bir süre onunla karşılıklı oturmak sence nasıl bir deneyim olurdu?

Zihninizde ve kalbinizde uyananları aşağıya not düşebilirsiniz.

Öz-Şefkat İçin Enerji Noktaları Aktivasyonu

EFT

Bu uygulama, kendinize şefkat gösterme konusunda hissedebileceğiniz içsel direnci fark etmeniz ve onu nazikçe serbest bırakmanız için tasarlandı.

HAZIRLIK

Kendinize sevgi ve şefkat göstermeyi düşündüğünüzde bedeninizde neler oluyor? Göğsünüzde bir sıkışma, boğazınızda bir düğüm veya bir hüznün var mı? Bu hissi tanımlayın ve 0'dan 10'a kadar bir yoğunluk puanı verip not edin.

KURULUM TURU · KARATE NOKTASI (3 KEZ TEKRARLAYIN)

Kendime karşı çok sert davrandım ve şu an bu korkuyu deneyimliyorum. Yine de tüm bu duygularımı kabul ediyorum ve bedenime rahatlatma izni veriyorum.

Kendimi sevmeye hazır olan bir yanım olsa da, diğer yanım daha eleştirel olmam gerektiğini fısıldıyor. İçimdeki tüm bu çatışan parçaları kabul ediyorum.

Bugüne kadar kendime karşı çok acımasız olmuş olsam da, şu an olduğum halimle kendimi sevmeyi ve onaylamayı seçiyorum.

1. Tur — Her noktaya 5–7 kez vurun

KAŞ BAŞI	Kendime karşı çok sert davrandım.
GÖZ YANI	Bu yoğun korkuyu hissediyorum.
GÖZ ALTI	Bu endişeyle yaşıyorum.
BURUN ALTI	Ve kendimi sürekli yargılıyorum.
DUDAK ALTI (Çene)	Kendime çok kızgıyım.
KÖPRÜCÜK KEMİĞİ	Çünkü iyileşmek bana herkesten daha zor geliyor.
KOL ALTI	Keşke bu kadar duygusal olmasaydım.
BAŞ TEPEŚİ	Keşke bu hissi itip uzağa fırlatabilseydim.

●2. Tur

KAŞ BAŞI	Bu korkuya karşı hissettiğim tüm bu direnç...
GÖZ YANI	Bu korkuyla ilgili verdiğim tüm bu yargılar...
GÖZ ALTI	Bu korkuyla savaşmaktan artık çok yoruldum.
BURUN ALTI	Ve şimdi onu kabul etmeye kendimi açıyorum.
DUDAK ALTI (Çene)	Bu korkunun bana bir mesajı var.
KÖPRÜCÜK KEMİĞİ	Bedenimi gevşettikçe...
KOL ALTI	Tüm duygularımın aslında beni korumaya çalıştığını fark ediyorum.
BAŞ TEPEŞİ	Bedenimi şimdi güvenle gevşetebilirim.

●3. Tur

KAŞ BAŞI	Bu korku hala orada olsa da, şefkati seçebilirim.
GÖZ YANI	Artık daha fazla öz-şefkat hissedebilirim.
GÖZ ALTI	İçimde yaşayan küçük bir çocuk var.
BURUN ALTI	Ve o, sevgimi ve güvenimi hak ediyor.
DUDAK ALTI (Çene)	Artık kendimi terk etmeyeceğim.
KÖPRÜCÜK KEMİĞİ	İçimdeki o küçük çocuğa sevgiyle sarılıyorum.
KOL ALTI	Korkunun getirdiği o olumlu mesajlara açığım.
BAŞ TEPEŞİ	Şu anda, burada, bu bedende tamamen güvendeyim.

●4. Tur

KAŞ BAŞI	Bu korkuyu sevgi dolu bir yerden keşfediyorum.
GÖZ YANI	Kendime alan açıyorum.
GÖZ ALTI	Direnci serbest bırakıyorum.
BURUN ALTI	Ben değerliyim.
DUDAK ALTI (Çene)	Ben yeterliyim.
KÖPRÜCÜK KEMİĞİ	Kendimin en yakın dostuyum.
KOL ALTI	Kalbimi kendime açıyorum.
BAŞ TEPEŞİ	Ve öyle de oldu.

Bitiş: Derin bir nefes al ve yavaşça ver. Başlangıçta belirlediğin duyguya odaklan. Sayıda bir değişim var mı? Bedenindeki o sıkışma hissi nasıl?



"Korku Senaryoları" İçin İyileştirici Araçlar

I. Vuruş Tekniği (EFT)

EFT, kendinizi bir korku senaryosunun içinden çekip çıkarmak için kullanabileceğiniz en etkili yöntemlerden biridir. Zihninizdeki o karanlık hikyeyi akupunktur noktalarına hafifçe vurarak dile getirdiğinizde, sisteminizin sakinleştiğini fark edersiniz. Korku senaryonuz üzerine çalışırken, sanki o olay gerçekten olmuş gibi; tıpkı geçmişte yaşanmış gerçek bir anı üzerinde çalışır gibi vuruşlar yapın.

Çünkü bir olay henüz gerçekleşmemiş olsa bile, eğer zihninizde varsa vücudunuz için gerçek bir olay kadar gerçektir ve aynı stresi yaratır.

Hiç kendinizi bir anda devleşen bir korku döngüsünün içinde buldunuz mu?

Örneğin; mutfakta bulaşık yıkarken aniden başınızın ağrıdığını fark edersiniz. O an zihninizde bir felaket senaryosu yazılmaya başlar: Bunun ciddi bir hastalık, hatta kanser olduğunu düşünürsünüz. Eğer bu bir kanserse, veda vaktinin geldiğine inanıp kendi cenazenizi bile planlamaya başlarsınız. Eşinizin sizden sonra yeniden evlenip evlenmeyeceğini, takılarınızı kime bırakacağınızı bile düşünürken bulursunuz kendinizi...

Bu "zihinsel film" size de tanıdık geliyor mu?

2. "Ya Tam Tersi Doğruysa?"

Sinir sisteminizi vuruşlarla sakinleştirdikten sonra kendinize şu soruyu sorun: **"Ya şu an düşündüğümün tam tersi doğruysa?"**

Bizler yaratıcı varlıklarız ve bu yaratıcılığı kendi lehimize kullanabiliriz. Eğer zihnimizdeki korku senaryolarının gerçekliğine bu kadar kolay inanabiliyorsak, o senaryoların tam tersinin mümkün olduğuna da inanabiliriz.

3. Serbest Yazım

Vuruş uygulamasından sonra, duygularınızın kökenini daha iyi anlamak için kağıdı kalem elinize alın. Şu sorularla başlayabilirsiniz:

"Şu an tam olarak nasıl hissediyorum?"

"Bu duygunun en derininde, yüzeyin altında aslında ne var?"

Kaygı ve korku sisi dağıldığında, yüzeyin altından çıkan gerçeklere şaşıracaksınız. Eğer yeni bir katman fark ederseniz, bu bilgilerle tekrar vuruş uygulamasına dönebilirsiniz.



Kendinizi bir felaket senaryosunun içinde buldu unuzda, bir an
durun ve kendinize  unu sorun: **'Ya tam tersi doğruysa?'**
Zihninizde nasıl yeni olasılıklar do uyor?

Korku hissetmene rağmen geri adım atmadı ın, cesaretle ilerledi in o anları
hatırlar mısın?

Korkuya rağmen eyleme geçmek sana neler kattı? Bu seçimlerin, özgüvenini ve
içindeki gücü nasıl besledi?

Cesareti Uyandırmak İçin Enerji Noktaları Aktivasyonu

EFT

Bazen tamamen hazır olmayı veya kusursuz bir özgüven hissetmeyi beklerken kendimizi durdururuz. Oysa adım atmak için her şeyin mükemmel olması gerekmez. Bu çalışma, korku enerjisini cesarete dönüştürmenize ve eyleme geçmenize yardımcı olacak.

HAZIRLIK

Bir süredir ertelediğiniz, sizi tereddütte bırakan veya "daha fazla özgüvenim olsaydı yapardım" dediğiniz o konuyu zihninize getirin. Bu konudaki çekincenizin yoğunluğunu 0 ile 10 arasında puanlayın ve not edin.

KURULUM TURU • KARATE NOKTASI (3 KEZ TEKRARLAYIN)

Bu korkuyu içimde hissediyor olsam da, şu anki duygumu kabul ediyorum ve daha cesur bir versiyonuma kendimi açıyorum.

Bugüne kadar kendimi durdurmuş olsam da, artık küçük de olsa bir adım atmanın benim için güvenli olduğunu kabul ediyorum.

Bu korkuyu hissetsem de, bunun aslında beni korumaya çalışan bir parçam olduğunu biliyorum. Artık cesareti seçmek benim için güvenli.

1. Tur

KAŞ BAŞI	İçimdeki tüm bu korku ve çekince...
GÖZ YANI	Sürekli kendimi durduruyorum.
GÖZ ALTI	Çünkü hiçbir zaman yeterince hazır hissetmedim.
BURUN ALTI	Kendime çok fazla baskı yaptım.
DUDAK ALTI (Çene)	Korktuğum için kendimi yargıladım.
KÖPRÜCÜK KEMİĞİ	Ama belki de tüm bu karmaşık duygularla birlikte...
KOL ALTI	Ben hala tam ve yeterliyim.
BAŞ TEPEŞİ	Ben sadece duyguları olan, yaşayan bir varlığım.

●2. Tur

KAŞ BAŞI	Hassas bir kalbe sahip olmak beni şefkatli biri yapıyor.
GÖZ YANI	Ve şimdi bu şefkati kendime de sunuyorum.
GÖZ ALTI	Geçmişte ne yaşamış olursam olayım...
BURUN ALTI	Kendi sevgimi ve kabulümü hak ediyorum.
DUDAK ALTI (Çene)	Tüm bu yoğun duyguları şimdi onaylıyorum.
KÖPRÜCÜK KEMİĞİ	Zihnime ve bedenime güvende olduğumu hatırlatıyorum.
KOL ALTI	Aslında ben çok cesurum.
BAŞ TEPEŞİ	Biraz korkuyor olmak sorun değil, korkuyla birlikte hazır olmak da mümkün.

●3. Tur

KAŞ BAŞI	İçimdeki cesaret duygusunu şimdi besliyorum.
GÖZ YANI	Geçmişte de cesurdum, yine olabilirim.
GÖZ ALTI	Ben aslında düşündüğümde çok daha cesurum.
BURUN ALTI	Ve şimdi daha cesur olmayı bilinçli olarak seçiyorum.
DUDAK ALTI (Çene)	Bu korkuya sahip olmam bir engel değil.
KÖPRÜCÜK KEMİĞİ	Çünkü cesaretim artık korkumdan daha güçlü.
KOL ALTI	Artık o adımı atmak için hazırım.
BAŞ TEPEŞİ	Karşıma çıkacak her durum için kendimi güçlü, cesur ve hazır hissediyorum.



Bitiş: Derin bir nefes al ve yavaşça ver. Ertelemediğin o konuyu tekrar düşün. Tereddüt puanın şu an kaç?

●Derinleşme Soruları

Bu çalışma sırasında zihninde hangi anılar veya düşünceler belirdi?

Şu an bedeninde nasıl bir değişim hissediyorsun?

Vuruşlar sırasında üzerinde çalışman gereken başka bir konu (bir anı veya spesifik bir korku) ortaya çıktı mı? Eğer çıktıysa, onu buraya not et ve yeni fark ettiğin bu katman üzerine vuruşlara devam et.