

Z-PONOPONO ARINMA YÖNTEMİ
(Z-POINT & HO'OPONOPONO)

Derleyen: Ecz. Sevinç Sultan

Önemli Not :

Bu kitaptaki yöntemler, teknikler ve tavsiyeler tıbbi tedavi yerine geçmez.

Bu kitaptaki yöntemlerin, tekniklerin ve tavsiyelerin uygulanması sadece okurun sorumluluğundadır.

Bütün yayın hakları saklıdır. Derleyenin izni olmadan kısmen veya tamamen basılamaz, herhangi bir kayıt sisteminde saklanamaz, hiçbir şekilde elektronik, mekanik, yada başka türlü araçla çoğaltılıp iletilemez.

www.phoenixkoc.com

sevinc@phoenixkoc.com

sevincsultana@gmail.com

Ecz. Sevinç Sultan

1959 Bursa'da doğdu . 1982 yılında İstanbul Üniversitesi Eczacılık Fakültesinden mezun oldu.

Son 30 yıl boyunca eczacılık yapmanın yanı sıra, astroloji, fengshui, EFT, NLP, PEAT, Kundalini yoga, Raja yoga, Sahaja yoga, Holotropic Nefes, Kuantum Düşünce, tezahür ettirme, quantum jumping, aspektoloji, Big mind Big heart, Enerji ilaçları eğitimi almıştır.

2008 yılında The Coaching Institute'den yaşam koçluğu eğitimi alarak uluslararası sertifikalı iş ve kişisel yaşam koçu oldu. Yaşam koçluğunun yanı sıra ilişkiler koçluğu, ebeveyn koçluğu, kariyer koçluğu, para koçluğu, holistik yaşam koçluğu eğitimleri de almıştır.

Halen eczacı ve yaşam koçu olarak çalışmaktadır.

Bu kitap, doğduğu günden beri beni mutlu eden, hayatımı güzelleştiren, kızım Melissa ile beni her zaman destekleyen ve hayatımı kolaylaştıran kardeşim Lütfiye'ye ithaf edilmiştir.

İÇİNDEKİLER

• Önsöz	11
• Bilinçaltı	12
• Z-ponopono yöntemi nedir nasıl uygulanır?	15
• Sekiz arınma Çalışması	18
• Z-ponopono anahtar cümlelerini yükleme	21
• Z-ponopono Meditasyonu	22
• 1.çalışma : Enerji sistemini arındırmak	24
• 2.çalışma- Eski inanışmaları ve doğum haritamızı temizlemek	45
• 3.çalışma Kendi gücümüze sahip çıkmak	57
• 4. Çalışma : Çekirdek inançlarımızı dönüştürmek.	61
• 5.Çalışma : İlişkilerinizi iyileştirmek	73
• 6. Çalışma: Travmalarını iyileştirme	82
• 7.Çalışma : Belirli hayat zorluklarımızı üstesinden gelmek	92

- 8 Çalışma : 103
İstemediğimiz yaratılarımızı silmek ve
istediklerimizi tezahür ettirmek
- Sonsöz 106

ÖNSÖZ

Z point yöntemi Grant Connolly tarafından Dr Lary Nimm'in "Hızla özgür kalın (be set free fast) (BSFF) yönteminden geliştirilerek oluşturulmuştur.

Ho'oponopono yöntemi ise ilk olarak Dr Hew Len Iheakala'ya öğreten kişi olan Mornah Simeneo tarafından eski Hawaii bilgeliğinden günümüze taşınmıştır ama Joe Vitale ve Dr Hew Len Ihaleakala tarafından dünyaya duyurulmuştur.

Zpoint ve Ho'oponopono yöntemini birleştirdiğim bu yöneme "Z-PONOPONO ARINMA YÖNTEMİ" adını verdim. Bu yöntem ile hem bilinçaltımızdaki bize zarar geçmişte oluşturduğumuz zararlı kalıpları inançları , hem de duygusal bedenimizdeki negatif duyguları kolayca ve kalıcı bir şekilde sileriz. Böylece korku, endişe, karmaşa dolu bu dünyada gerçek ve kalıcı zihinsel huzuru buluruz.

Z- ponopono yöntemi hayatınızda size problem yaratan, üzüntü veren, mutsuzluğunuza neden olan her şeyin silinip gitmesine yardımcı olmak amacıyla derlenmiştir. Bu yöntem hayatınızdaki herkesle ve her şeyle uyumu yakalamanıza yardımcı olacaktır.

Bu yöntemi uygulayabilmek için öncelikle hayatınızın belli travmalarını ve zorluklarını hatırladığınızda , size problem yaratan kişileri, sizi üzen kişileri düşündüğünüz de ortaya çıkan duygulara da dikkatinizi vermeniz gerekmektedir. Sonra Z- ponopono yöntemini

uygulayıp bilinçaltında bu olayların oluşturduğu kalıpları ve inançlar ve bu kalıplar, inançlar nedeniyle hissettiğiniz rahatsız edici duyguları tümüyle silmektir.

Bu yöntem ile arındığınızda içinizde yaşamlar boyu negatif duygularla hapsedilmiş olan tanrısal ışığınız ortaya çıkacaktır

Z - ponopono yöntemi bizim kendimize veya başkalarına yönelttiğimiz yargılama, eleştirme, utanç, suçluluk, hayal kırıklığı, nefret, korku gibi güçlü duyguların kolayca bilinçaltından temizlenmesini ve yerine pozitif önermeleri yükleyerek hayatımızı daha kolay, daha sevgi, dolu ve çok zevkli hale gelmesini sağlar . Z-ponopono yöntemi hem bilinçaltı zihninizde, hem de bilinçli zihninizde hem de duygusal bedeninizde işlev görür.

Bu yöntem her zaman her yerde uygulanabilen son derece basit ama son derece etkili bir yöntemdir.

BİLİNÇALTI

Bilinçaltımız kişiliğimizin farkında olmadığımız, kontrolümüz dışındaki parçasını temsil etmektedir. Diğer bir deyişle bu, buzdağının görünmeyen kısmıdır. Bilinç, ise kişiliğimizin farkında olduğumuz parçasıdır, yani “ben” dediğimiz zaman kastettiğimiz kişilik bölümüdür.

Beynimizin üstünde yerleşik olan ve sadece insan beynine özgü olan “korteks” adı verilen parça, bilincin beyinde konuşlandığı yerdir ve üst beyin olarak adlandırılmaktadır.

Görüntüleme teknikleri, bilincin devrede olduğu her türlü etkinlikte bu bölgenin aktif olduğunu ortaya koymaktadır. Bilinçaltı ise “subkorteks” olarak adlandırdığımız alt beyin bölgesinde konuşlanmıştır ve bu bölgenin işleyişi üst beyinle koordineli olmakla beraber bağımsızdır.

Bilinç dediğimiz zaman şu anda farkında olduğumuz her şeyi anlatıyorum demektir.

Bilincimiz olayları analiz eder, mantık dediğimiz o süzgeçten geçirir.

Bilinçaltımız ise geniş bir bilgi bankasıdır.. Bir bilgisayarın hard diskı gibidir. Bilinçaltı, değerlerimizi, inançlarımızı, kalıplarımızı depolar, beden fonksiyonlarımızı kontrol eder, tüm yaşantımızdaki yaşadıklarımızı, acılarımızı, mutluluklarımızı, duygularımızı saklar.

İnançlarımız bilinçaltında şekillenir. Davranışlarımız, tepkilerimiz orada biçimlenir...

Bir olay karşısındaki duygusal tepkimiz bilinçaltımızda birikmiş bilgilerin eseridir. Gelecekle

ilgili kaygılarımızda buradan köken alır. Bilincimiz bilinçaltında birikenleri yargılar, eleştirir, kabul eder veya etmez, bilinç işine yaramadığına inandığı bilgileri bilinçaltına geri gönderir.

Bilinçaltının özellikleri nelerdir?

1- Olumsuz yönergeleri algılayamaz: Eğer yönergelerimizin bilinçaltını da kapsayacak şekilde etkili olmasını istiyorsak bu, kesinlikle olumlu olmalı. Örneğin, “Pembe bir fil düşünme” dediğimizde alt beyin bölgesi bilinçten bağımsız olarak hemen pembe bir fil imgelemeye çalışacaktır.

2- Geçmiş referans alır: Bilinçaltımız bir durum, nesne, kişi ya da olay ile karşılaştığında “Google” arama motoru misali, saniyenin onda biri kadar kısa bir süre içinde hafızayı tarayarak ilgili deneyimlere ulaşır. Bu özellik geçmişin günümüzü güçlü bir şekilde etkilemesine neden olur.

3- Yararlılık ilkesiyle çalışır: Diğer bir deyişle, çıkarıcıdır. Yönergelerimizin bilinçaltını harekete geçirebilmesi için kesinlikle birinci ya da ikinci derecede kazanımlar içermesi gerekir.

4- Korumacı bir tavrı vardır: Bizim açımızdan tehdit oluşturabilecek bir durumda bilincin onayına başvurmadan harekete geçer. Ani durumlarda ortaya çıkan refleks davranışları gibi...

5- Acıdan uzak kalmaya çalışır: Sorun yaşanabilecek durumlardan bizi uzak tutmaya çabalar. Eğer bir öğrenci ders çalışma süreçlerinde ailesiyle problem yaşamışsa, beyin onu dersten uzak tutmaya çalışır.

6- Daima uygun olan seçeneği tercih eder: Bu özelliği ölümü görüp sıtmaya razı olmak şeklinde de açıklayabiliriz. Çoğu zaman üçüncü bir seçeneği aramak yerine mevcut ikisi içinden uygun olanını tercih eder.

7- Peşin olanı vadeliye tercih eder: Acelecidir, beklemeyi sevmez.

8- İhtiyaçları karşılamaya çalışır: Günümüz tüketim toplumunda insanların bilinçaltılarını tüketime yöneltebilmek için sanal ihtiyaçlar üretilir..

9- Eksik parçaları tamamlamaya çalışır: Yarım kalan işler ve süreçler beynimizi meşgul eder. Sonu belirsiz diziler, yarım kalmış projeler gibi. Örneğin , psikolojik savaşta bulanık ve eksik bilgiler bilinçaltının tamamlamasına bırakılarak insanların iç âleminde istenmeyen algılar oluşturulmaktadır.

10- Problemleri çözmeye çalışır: Bilinçaltınızın bir konu ile ilgilenmesini istiyorsanız onu bir problem haline dönüştürün; bütün gücüyle ona yönelecektir.

11- Eşleşmeler aracılığıyla öğrenir: Yeni bir bilgi ile ilgili yeni bir dosya açmak yerine onu zihninizde var olan yerleşik bir bilgi ile eşleştirir.

12- Genellemeler yapar: Özel olaylardan hareketle genel yargılara ulaşır ve daha sonraki aşamalarda dünyayı bu genellemeler sonucu oluşmuş ön kabuller algılar.

Bilinçaltımız doğduğumuz andan itibaren her şeyi ama her şeyi arşivine atmaktadır. Bu arşivde bizim tanrısal ışığımızı yansıtmamızı engelleyen negatif kalıplar, inançlar , duygular, düşünceler de vardır. Bütün bunlar hayatımızın erken dönemlerinde birisi tarafından incitildiğimizde, yargılandığımızda, eleştirildiğimizde geliştirmiş olduğumuz gibi geçmiş yaşamlarımızdan veya atalarımızdan da bize miras kalmış olabilir.

Biz bu negatif duyguları, inançları, kalıpları, nedenleri bilinçli olarak hatırlamasak ta bilinçaltı zihnimiz bunları sürekli hatırlar, bunları tetikleyen her olayda ortaya çıkararak bizlerin bu kalıplara göre hareket etmemize neden olur ve tabî ki bu davranışlarımızın sonucunda hem kendimiz hem de çevremiz zarar görür.

Z-PONOPONO ARINMA YÖNTEMİ NEDİR? NASIL UYGULANIR?

Bilinçaltımızın arşivinde birikmiş bütün eski ve zararlı kalıplar, duygular, düşünceler, inançlar aynı bilgisayarımızdaki virüsler gibidir ve sürekli hata yapmamıza neden olur.

Z-PONOPONO yöntemi ise aynı anti virüs programı gibi işlev görür.

Z -ponopono yönteminde bilinçaltımıza belirli anahtar cümleler yükleriz.

Bu anahtar cümleler “Özür dilerim, beni afet, teşekkür ederim ,seni seviyorum.” cümleleridir. Bildiğiniz gibi bu cümleler Ho’oponopono yöntemindeki arınma cümleleridir.

“Özür dilerim beni affet, seni seviyorum” cümleleri arınmak için kullandığımız anahtar cümlelerdir. “Teşekkür ederim, seni seviyorum” cümleleri ise pozitif önermeleri yüklediğimizde kullandığımız anahtar cümlelerdir.

Bu anahtar cümlelerin çok özel bir anlamı vardır. Arınmak istediğimiz negatifliklere odaklanarak “özür dilerim, beni affet, seni seviyorum” cümlelerini söylediğimizde öncelikle bizi rahatsız eden durumdan %100 sorumlu olduğumuzu kabul ediyoruz. Çünkü karşılaştığımız o rahatsız edici durum tümüyle bilinçaltımızdaki eski bir kaydın karşımıza çıkardığı durumdur. Biz “ özür dilerim, beni affet, seni seviyorum” dediğimizde Tanrısal benliğimizden yaratıldığımızda sahip olduğumuz saflığı ve arılığı bozduğumuz ve durumu oluşturan negatif kayıtlar için özür diliyoruz ve ona sevgimizi sunuyoruz.

Bu şekilde hem bilinçli zihnimiz hem de bilinçaltı zihnimizde arınma oluşuyor. Pozitif önerme yükledikten sonra kullandığımız “Teşekkür ederim ,Seni seviyorum” anahtar cümleleri ile ise arınmamıza ve daha iyi bir yaşam yaratmamıza destek verdiği için yine tanrısal benliğimize teşekkür ediyor ve sevgilerimizi sunuyoruz. Bilinçaltınıza verdiğiniz talimatlar ve anahtar cümleler aynı bir sihirli değnek gibi iş görür ve bu zararlı kalıpları siler ve yeni pozitif kalıpları yükler.

Aslında hepimiz yaratıldığımızda temiz saf olarak yaratıldık, hiçbir program hatıra yoktu, sıfır noktasındaydık ama yaşadığımız yaşamlar boyunca negatif programlar, kalıplar inançlar ile saflığımızı bozduk. İşte Z- ponopono yöntemi ile arındığımızda tekrar temiz ve saf halimize geri döneceğiz ve Özbenliğimizi tekrar ifade edebileceğiz.

Yapmamız gerekenler ise yalnızca farkındalık halinde olmak , Karşılaştığımız her olayda %100 sorumluluğu üzerimize almak ayrıca karşılaştığımız her olayı arınmamız için bize sunulan bir fırsat olarak görmektir.

Bu şekilde baktığımızda sorunların sadece sevginin gözüyle görebilmemiz ve arınmamız için bize bir şans daha vermek üzere ortaya çıkmış bilinçaltı kalıplarından, inançlarından başka bir şey olmadığını görürüz. Ayrıca başka bir insanda gördüğümüz, eleştirdiğimiz, beğenmediğimiz her davranış bizde olan aynı kalıbı gösteren bir ayna olduğunu idrak etmeliyiz. Bizim görevimiz başkasında gördüğümüz o negatif kalıptan arınmaktır. Böylece ortak bilinçaltımızda temizlenir.

Z- ponopono yöntemi ile arınma çalışmalarında arınma enerjisi ellerde, ayaklarda, çakra noktalarında karıncalanma ve hareketlilik olarak hissedilir. Ayrıca bazı kişilerde yoğun esnemeler ve iç geçirmeler ortaya çıkar. Bu tür enerji hareketleri arınmanın gerçekleştiğini gösterir. Eğer büyük bir temizlenme oluştuysa kişilerin bütün vücutlarının titreştiği de görülmüştür. Bazen bu duyular çok güçlü olmaktadır, hatta iç organlarda bile bu titreşimi hissedenler vardır.

Z- ponopono yöntemi ile arınma yapıldığında, hayatta istediklerimizi elde etmek için yeni ve beklenmedik yollar bulmak için zihnimiz özgürleşecek ve önümüzü tıkayan zihinsel engeller de ortadan kalkacaktır

Z-PONOPONO YÖNTEMİ NASIL UYGULANIR?

Z-ponopono yöntemi ile arınma 4 adımda gerçekleştirilir.

1- Z-ponopono yöntemi ile arınmaya başlamadan önce bilinçaltınıza daha önce bahsettiğimiz anahtar cümlelerin yüklemesini yaparız. Bu yükleme programını bir kere okumak yeterlidir . Daha sonraki çalışmalarda bu yükleme programına geri dönmenize gerek yoktur . Ama birden fazla yükleme yapılmasının bir zararı yoktur.

2-Problemin olduğu alana odaklanarak bilinçaltı zihnimize problemle ilgili her türlü duygu, düşünce, kalıp, inanç her ne varsa araştırması için bilinçaltımıza talimat veririz.

3- Problem ile ilgili arınma cümlelerini söyleyerek arkasından 1 dakika boyunca anahtar cümleleri (özür dilerim, beni affet, seni seviyorum) mantra gibi tekrarlarız. Bu süre içinde bir değişim meydana gelir ve siz gevşeme , bir şeyin salınivermesi, bedensel titreşim gibi bir duygu hissedersiniz .

4-Daha sonra bilinçaltımıza yüklemek istediğimiz pozitif olayı imgeler ve yükleme cümlelerini söyleriz . İmgelemeyi yaparken ve yükleme cümlelerinden sonra 1 dakika boyunca anahtar cümleleri (teşekkür ederim, seni seviyorum) mantra tekrarlarız.

Z-ponopono tekniği son derece basit bir tekniktir. Bir çok danışanım tekniğin basitliği nedeniyle baştan işe yaramayacağını düşünüyorlar. Çok kısa süre sonra tekniğin ne kadar çok işe yaradığını fark ediyorlar. Z-ponopono tekniği , duruma göre birkaç saat ile 6 ay içinde sonuçlarını gösteriyor.

Bizler insanoğlu olarak nedense işe yarayan şeylerin zor olması, uzun süre alması ve önceden zahmet çekmemiz gerektiğini öğretilerek yetiştirildik; bu nedenle basit tekniklere işe yaramayacağını düşünerek yaklaşıyoruz. Neyse ki Z-ponopono tekniğinin inanmasanız bile işe yarayan bir teknik olduğunu kısa sürede anlıyorsunuz.

SEKİZ ARINMA ÇALIŞMASI

Thank You for previewing this eBook

You can read the full version of this eBook in different formats:

- HTML (Free /Available to everyone)
- PDF / TXT (Available to V.I.P. members. Free Standard members can access up to 5 PDF/TXT eBooks per month each month)
- Epub & Mobipocket (Exclusive to V.I.P. members)

To download this full book, simply select the format you desire below

