ÇAĞLA YÜKSEL

FİZİK BEDENİM, CİNSEL ENERJİM
VE PARASAL KAZANCIMLA

DENGEDE MİYİM BEN?



2. BASKI

Hayat

FİZİK BEDENİM, CİNSEL ENERJİM
VE PARASAL KAZANCIMLA

DENGEDE MİYİM BEN?

© 2020, Hayat Yayıncılık, İletişim, Yapım, Eğitim Hizmetleri ve Tic. Ltd. Şti.
Tüm yayın hakları anlaşmalı olarak Hayat Yayınları'na aittir.
Kaynak gösterilerek alıntı yapılabilir; izinsiz çoğaltılamaz, basılamaz.
ISBN: 978-605-151-321-8
Sertifika No: 44968

Hayat Yayınları : 699
Sağlık Dizisi : 22
Kitabın Adı : Dengede miyim Ben?
Yazarı : Çağla Yüksel
Yayın Editörü : Erol Şahnacı
Metin Editörü : Betül Osmanoğlu
Kapak Tasarım : Enis Ak
İç Tasarım : Hayat Yayınları
Baskı Yeri & Tarihi : İstanbul, 2025
Baskı & Cilt : Erkam Yayın Sanayi ve Ticaret A.Ş.
Sertifika No: 51796

Hayat Yayın Grubu

Molla Gürani Mahallesi, Oğuzhan Caddesi No: 15 Kat: 3
Fındıkzade - Fatih / İstanbul
Tel: 0212 613 11 00 Gsm: 0530 259 80 96
www.hayatyayinlari.com - e-posta: hayat@hayatyayinlari.com
/hayatyayinlari /hayatyayinlari

ÇAĞLA YÜKSEL

FİZİK BEDENİM, CİNSEL ENERJİM
VE PARASAL KAZANCIMLA

DENGEDE MİYİM BEN?

Hayat

ÇAĞLA YÜKSEL

1970 senesinde İstanbul'da doğdu. Aslen Adanalıdır. 1992 yılında Marmara Üniversitesi İİBF İşletme Bölümü'nden mezun oldu. Dayanıklı tüketim malları ve seramik sektöründe yöneticilik yaptı.

Yirmi yıl boyunca bel fıtığı ile ameliyat olmadan yaşamaya çalışırken, geçirdiği kalp ameliyatı sonrasında, 2006 senesinde, Almanya menşeli Dorn Method ile tanışarak bel fıtığından kurtuldu.

Tekrar yürüyebilmek, kendi kendine yardım edebilmek için başladığı serüveni; Türkiye'ye Dorn metodunu getiren, tanıtan ve yayılması için emek veren bir gönül elçiliğine dönüştü.

Yurt içi ve dışında onlarca eğitim aldı. 2008 senesinde Dorn Method International tarafından eğitmenliği onaylandı ve Dorn Method Türkiye temsilcisi oldu.

Genel Vücut ve Spor Masajı, Refleksoloji eğitimlerinin yanı sıra İngiltere'den Beslenme Danışmanlığı eğitimi aldı.

T.C. MEB MEM tarafından Usta Öğreticilik Belgesini ve T.C. Aydın Üniversitesi SEM tarafından Eğiticinin Eğitimi'ni aldı.

Hâlihazırda yurt içi ve dışında eğitimler vermekte olup Dorn Method International tarafından tanınan ilk Türk eğitmen olarak çalışmaktadır.

İletişim:
0533 476 3441
www.caglayuksel.com | cagla.yuksel@gmail.com
instagram/dornmethod
youtube/caglayuksel
twitter/dornterapi

İÇİNDEKİLER

Aileme Teşekkür 9
Dualarım 11
Hayatıma Tesir Eden Kadınlar 15
Ön Söz 17
Nasıl Başlayacağız? 21

1. BÖLÜM

FİZİK BEDEN DENGELENMESİ VE EGZERSİZLER

Fizik Bedenimizle Dengede miyiz? 27
Dengesizliğin Kaynağı Olan Bacak Boyu Farklılığının Tespiti 32
Düaliteyi Temsil Eden ve Dengenin Mimarı Olan Dişil – Eril Enerji Prensipleri 38
Bacak Boylarının Eşitlenmesi 40
Havlu Egzersizi 41
Kasık Bölgesinin Açılması 48
Göbek Deliği 54
Pelvik Taban Egzersizi 55
Bacak Arası Yastık 56
Diz Arkası Masajı 57
Kalça Dengeleme 59
Yumruk Egzersizi 61
Yürürken Kalça ve Bele Minik Yumruklar 63
Masa Köşesi Egzersizi 65
Kuyruk Sokumu Masajı 66
Bel Omurlarının Hizalanması 69
Üst Bedenin Dengelenmesi 70
Banane Egzersizi 72

Sanane Egzersizi 75
Göğüs Açma 78
Omuz İç Köşelerine Yumruk 81
Zamanın Ötesine Uzanma 84
Kapı Pervazı Egzersizi 88
Asılma-Salınım 90
Vav Vav Vav 91
Selam 93
Boyun Masajı 95
Kulak Arkası ve Ense Kökü Masajı 96
Yüz Dengeleme 98
Salaklama 102
Girdaplama 102
Dengelenmenizi Sağlayacak Egzersizlere İlaveler 103
Ayna Önü Prenses 103
Verdiğini Alırsın 105
Dinlenme ve Gece Yatış Şekli 110
Fizik Düzlemde Okuma Yapmak 114

2. BÖLÜM

ENERJİ ALANLARIMIZI ETKİLEYEN DURUMLAR

Astroloji 119
Gün Enerjileri 121
Harfler ve Rakamlar 124
Harflerin Anlamı 132
Beş Element 136
Çakralar 139
Beden Haritaları 146
Kinesiyoloji 148

Fizik Beden Davranışların İzdüşümsel Etkisi 152
El hareketleri 162
Göz Hareketleri 163
Kıyafetler 164
Renkler 166
Aksesuar Kullanımı 168
Altın Kullanımı 170
Kozmetik 172
Mum Sevenlere Özel 177

3. BÖLÜM
CİNSEL ENERJİ

Cinsel Enerji 181
Cinsel Enerji Problemlerinin Nedenleri 181
Kadın Bedenindeki Enerji Alanları 183
Cinsel Enerjinin Yüksek Manyetik Alanlara Ulaştırılması 184
Dişil-Eril Prensiplerin Dengesi 186
Cinsel Enerjinin Hareketlendirilmesi 188
Enerji Akışının Farkındalığı 191
Enerjinin Dönüştürülmesi 195

4. BÖLÜM
PARA ENERJİSİ

Para Enerjisi 203
Bilinç Dışı Kayıtlar, Kodlar ve Sınırlamalar 204
Fiziksel Düzlemde Yapılması Gerekenler 207
Cüzdan 207
Kredi Kartı 210
Harcamalar 211

Borçlar....212
Tasarruf....212
Paylaşım....213
Bilinçli Ürün Kullanımı....213
Para Enerjisinde Mutfağın Yeri....214
Tuvalet ve Banyonun Para Enerjisi Üzerindeki Rolü....216
Para Döndürme....217
Enerji Alanınız ve Onu Büyütme Yöntemi....219
Mekân Enerjileri....220
Bagua: Mekânın Enerjisel Haritası....224

5. BÖLÜM
DUALARLA ÇALIŞMA

Dualarla Çalışma....233
Fatiha Suresinin Bedene Yerleştirilmesi....233
Sabah Uyanınca Ettehiyyatü....236
Ayetel Kürsi ile Yedili Zırhlama....238
Uyku Öncesi Çerçeveleme....240
Akan Su Üzerinde Dua Çalışması....241
Allah Sembolü....242
Tasavvufi Bakış Açısıyla Bedendeki Manyetik Alanlar....243
Yaradılışın Beşli Kodu....244

6. BÖLÜM
BİTİRİRKEN

Şefkat....249
Kadınlardan Özel Ricam....250
Bitirirken Aşk....251
Kendime Mektup....255

Aileme Teşekkür

Yarım bıraktığı yerden devam ettiğim, rahmetli babam Mehmet Ali; her daim destekçim, annem Ümit; can dostum, ağabeyim Toros; kalp parçam, kız kardeşim Seyhan; gözümün nuru, erkek kardeşim Barbaros iyi ki benimle "aile" olmuşsunuz. Başka türlüsünü düşünemiyorum. Her şey sizinle güzel. Yazılı kaderim için Rabbime şükürler olsun…

Dualarım

İlk kitabımı okuyanlar, katıldığım televizyon programlarını seyredenler ya da benden danışmanlık alanlar bilirler ki ilaç niyetine "İnşirah" suresini okumalarını tavsiye ederim. Hatta ilk kitabımın ön sözünde de bu konuya yer vermiştim. Omurga ile çalışan biri olarak omurgayı dikleştirdiğini söylediğim bir kaynak. Farklı dinlerden gelenlere ise, eğer ki sizin kitabınızda benzeri varsa onu kullanabilirsiniz, derim. İnşirah suresi Kur'an'da beni tanımlayan, adeta benim bedenime, manyetik alanıma yazılmış suremdir.

Her insanın Kur'an'da bir suresi olduğuna inanıyorum. Eğer kendinizinkiyle henüz karşılaşmadıysanız, inşallah, zamanı geldiğinde karşılaşırsınız. Bana göre İnşirah suresi hem benim yaşam hikâyemi hem de omurgayı tarifler. Omurganın dengelenmesine yardım eder. Zira her kalp/göğüs problemlerinde her zaman bir bel problemi olmuştur. Ya da bel problemlerinin kalıcı olarak giderilebilmesi için göğsün açılması gerekmektedir. İkisi birlikte çalışır. Aynı şekilde omuz problemleri yaşayanlarda da alt karın ve kasık sıkıntıları oluşur. Ancak İnşirah suresi ile fark ettiğim başka bir konu daha var. Surenin de yardımıyla bel ve göğsü dengelediğinizde yaydığı frekans vasıtasıyla kafanın dik durmasını da sağlamış oluyorsunuz. Dolayısıyla omurga boyunca akan enerji hattı kâinatın enerjisi ile uyumlanır. Direkt olarak kafaya, beyne, korteks alana, adına ne diyorsanız, işte tam olarak o bölgeye etki eder. Tepe çakra aktive olur. O zaman kuantum alandan bilgi indirmek, farkındalık ve anlayışı arttırmak, oluşturma

yapmak çok kolaylaşır. İlk kitabımla bunun arasında geçen 4,5 sene içerisinde yeni bir sure, daha doğrusu ayetle daha aşk yaşamaya başladım. Bakara suresinin 255. ayeti; Ayetel Kürsi.

İki sene önce Meksika'da ve Peru'da yaptığım 22 günlük yoğun şamanik arınma kampının ardından memlekete dönüşümle beraber felaketler art arda tezahür etmeye başladı. Bugün şükrediyorum, iyi ki olmuşlar. O zamanlar şoka girmiş ancak farkındalıkla akışa hiç müdahalede bulunmamıştım. Anlayış ile kabule geçmiş, yapanları ve vesile olanları suçlamamıştım. Onların kalplerine vicdan vermesi için Allah'a dua etmiş, çıkacak raddeye gelmiş ama imandan çıkmamış, sabretmiş, sadece Allah'a sığınmış ve yapılabilecek her türlü fiziksel ve enerjisel çalışmayı, duayı yapmıştım.

Rabbim kız kardeşimi en büyük destekçim olarak yanıma verdi. Allah razı olsun senden Seyhan. Annem iyi ki doğurmuş seni…

İnsanlara dünya yaşamının bir oyun alanı, bir yanılsamadan ibaret olduğunu anlatıyorsun, al sana yanılsama, yarattığın rüya buymuş. Hadi bak bakalım! Dediklerini uygulamak kolay mı? Öyle kolay mı tevekkül etmek? dedi hayat... Dediklerini yapan, yaptıklarını diyen birisi olarak şanslıydım, çok şükür. Sistem önce parasızlık korkusunu getirdi önüme, ardından da itibar ve ölüm korkusunu. Üç büyük alanda; para, itibar ve ölüm korkusuyla çalıştırdı beni. Elhamdülillah, şimdi onun vesilesiyle düaliteyi ve dengeyi temsil eden ikinci manyetik alanın konuları olan, korku, utanç, duygusallık, para/itibar ve cinsellik/ölüm enerjisinin aktivasyon bağlantısını buldurdu, dengelediğim korku alanları ve çalışma hayatımın akışını değiştirdi ve bu kitabın başlığını oluşturdu. Bunları

niye anlatıyorum? Çünkü teslimiyetime en büyük yardımı sağlayan bu ayetti. Ayetel Kürsi'yi güne başlarken yedi kez okuyarak yedili zırhlama, gece yatarken bir kere okuyarak da çerçeveleme yapmalarını tavsiye ediyorum tüm inananlara… Son bölümde, "Duanın Gücü" kısmında detayıyla anlatacağım. Hatta özellikle çalışırken kullandığım ve işime yarayan diğer duaları da… Ancak kitabıma başlarken Ayetel Kürsi'nin ön sayfalarda olmasına, Allah'ın izniyle kitabın kolaylıkla akmasına ve okuyanlara şifa olmasına niyet ettim.

"Allah, O'ndan başka tanrı yoktur; diridir, her şeyin varlığı O'na bağlı ve dayalıdır. Ne uykusu gelir ne de uyur. Göklerde ve yerde ne varsa hepsi O'nundur. O'nun izni olmadıkça katında hiçbir kimse şefaat edemez. Onların önlerinde ve arkalarında olanları O bilir. O'nun ilminden hiçbir şeyi -dilediği müstesna- kimse bilgisi içine sığdıramaz. O'nun kürsüsü gökleri ve yeri içine almıştır. Onları korumak kendisine zor gelmez. O yücedir, mutlak büyüktür."

(https://kuran.diyanet.gov.tr/)

Hayatıma Tesir Eden Kadınlar

Yolculuğumdaki dönüşümüm, beni ben kılan vesilelerim hep kadın ilişkileri ile oldu. Kadın, yeryüzünün en keyifli oluşumu olsa gerek… Hayatıma aşkla dokunan ve giriş sıralarına göre teşekkür etmek istediğim ablalarım; Gülşen ablam, Canan ablam, Rahmetli Güler ablam, Aynur ablam, Betül ablam, Reşadiye ablam, Bihin ablam ve Uhuru'm… Varlığınıza şükürler olsun... İyi ki varsınız… İyi ki bu zaman aralığında karşılaştık…

Neredeyse ofisime gelen her danışanımın ilgiyle baktığı ve sorduğu sırma işleme ile yazılmış Esmaül Hüsna ve Ayetel Kürsi tablolarını bana hediye eden Gülşen ablamı da her gün hatırdayım...

Ön Söz

İlk kitabım "Bel ve Boyun Ağrılarından Kurtulma Yolları" Dorn Method ile Öğren-Uygula-Dengelen'i, okuyanların bildiği üzere, bir mucize eşliğinde, üç gün üç gece, hiç uyumadan ve yemek yemeden, büyük bir tesirle yazmıştım. Hatta son kısmında duanın gücünü yazarken ağlıyordum. Bitirir bitirmez bilgisayarımın "gönder" tuşuna basarak, bir kere dahi okumadan göndermiştim ve anlatımda hiçbir değişiklik yapılmadan, örnek vakalar ve danışan mektupları eklenerek 2015 senesinde basılmıştı.

Elinizde tuttuğunuz bu kitabı yazmaya da iki sene önce niyetlendim ancak yapamadım. Yapamadıkça enerjiler içimde şiştikçe şişti ve onları kendime dokuz kilo olarak ekledim. Yazmaya başlayınca otomatikman inceleceksin, merak etme, dedim. Olanda muhakkak bir hayır vardır, daha zamanı gelmemiştir, dedim. Nasılsa yaşamın tamamı bir yanılsama, kitap yazan da ölüyor, yazmayan da, dedim. Her gün yeni bir şey öğreniyorsun, kitabına ekleyeceğin konular daha tamamlanmamıştır, dedim. "Tamamlanmaya" niyet ederek yurt içi ve yurt dışı yeni çalışmalara katıldım, yeni enerji alanlarını deneyimledim. Kimi kolay geldi, kimi de zor. Bilgime bilgi kattım. Rabbim ilmini arttırsın, duaları aldım.

İlim yolunda ilerledikçe bildiğimi sandıklarımın desteklendiğini gördüm. Zamanda hiç bilmediğimi anladım. Sonsuzlukta çalışırken, ilhamı beklemek yerine, "Himmete gayret gerek." sözünü hayatımın her safhasında uyguladığım hâlde yazarken yapmadığımı keşfettim.

Beni bugüne kadar anlayışla bekleyen yayınevim ile iki hafta önce yaptığım toplantıda kitabımın ismine karar verdik. Bu aşamadan sonra kendime "Haydi, Çağla! Sen neleri yaptın bunu da yaparsın, kurgu yapmayacaksın, roman değil, alt tarafı kafanın içindeki bilgileri, tüm gün konuştuğun gibi, yazacaksın, zaten iki yıldır sürekli kafanda yazıyorsun, artık harekete geç!" dedim. Zira yaptığım seminerleri, atölye çalışmalarını, televizyon programlarını ya da Youtube çekimlerini bir araya getirsem aslında kitabımın içeriği de belli. Ama nerede? Sanki görmesini bilene her an mucize değilmiş gibi ben sihirli değnek bekliyorum.

Çalışırken yapamayacağımı anladım. Yazmaya Ayvalık'a geldim. Altı gün geçti tık yok, sadece üç gün tatilim kaldı ve ben sürekli olarak kendimi sabote eder hâldeyim. Derken bu sabah oldu; 2.11.2019 Cumartesi. Durumuma kuantum alanda yaklaşmaya çalışıyorum. "Başlayabilmek için engelim nedir?" dedim. Hah, oldu! Yine beni buldu "aptal" kodu. İlkokul öğretmenim annemi okula çağırarak, benim sürekli hayalî konulardan bahsettiğimi, olmayan şeyler, hikâyeler anlattığımı, okuyabilme yeteneğimin olmadığını söylediği zamanı hatırladım. Ardından da o yıllarda zaman zaman abimin beni kızdırmak için "geri zekâlı" diye seslenmesini… Onun ve kız kardeşimin keskin zekâsı yanında benimki biraz değişik kalıyordu. Çok mazlum, sessiz ve usluydum. 42 sene ilkokul öğretmenliği yapmış anneannemin yanında geçirdiğim

tek hafta sonu ile çarpım tablosunu sınıfımdaki herkesten daha iyi ezberlediğimi, algı ve öğrenme şeklimdeki farklılığı ve annemin benim "akıllı" olduğumu, kimseyi ciddiye almamamı, kendi yolumda yürümem gerektiğini söylediği anı hatırladım. Şükürler olsun kaderime… Meğerse bugünümü şekillendiriyorlarmış. Eğitim sistemimizdeki ezberci ve mecburi öğrenim sebebiyle okullarda zorlanan, farklı algı ve öğrenme şekline sahip zeki çocukların ve ailelerinin ne kadar sıkıntıda olduklarını düşündüm hemen. Kim ne derse desin cevap bile vermeyip, havlumu omzuma alıp Mimar Sinan'daki yazlığımızda deniz kıyısına yürüyüşüm aklıma geldi... Hemen ayaklandım. İlk iş abimi aradım, çok güldük keşfime. Üstün zekâlısın artık, yaptıklarından belli, diye espri yapmayı da ihmal etmedi… Hemen defter ve kalemimi aldım. Karşı caddede, deniz kıyısındaki Açelya Çay Bahçesi'ne geçtim, 47 numaralı masada 2 çaya 7+1 lira hesap ödeyerek, bir saat içerisinde tüm "içindekiler" kısmını tamamladım. Tarih, mekân, isim, masa numarası ve ödediğim hesap bilgileri artık zamanın geldiğinin ve sistemin beni desteklediğinin işaretini verdi. Allah izin verirse 27.11.2019 tarihinde yayınevime kitabımı teslim etmeyi seçtim. Hayırlara kolaylıkla, güzellikle vesile olsun inşallah…

Nasıl Başlayacağız?

Üzerinde yürüdüğümüz iki ayağımızın üstüne kurulu olan iskelet sistemi, yapacağımız "Dengede miyim Ben?" çalışmasında tüm bedenlerimizin altyapısını ve önceliğini oluşturacak.

İlk kitabım olan ve yine Hayat Yayınları'ndan 2015 senesinde çıkan "Bel ve Boyun Ağrılarından Kurtulma Yolları" Dorn Method ile Öğren-Uygula-Dengelen'de (ISBN 978-605-151-202-0) fizik bedenimizin nasıl dengeleneceğini detaylı bir şekilde anlatmıştım. Hatta beslenmenin önemini, yediklerimizle oluşturduğumuzu, açlık, hacamat ve sülük ile kan temizliklerini, suyun ve nefesin önemini, meridyen akışlarını, hastalıkların zihinsel sebeplerini, bedenimizi nasıl okuyabileceğimizi ve fiziksel çevre okumasından tutun da farkındalık olgusunu, niyetin önemini ve duanın gücünü paylaşmıştım.

Burada ise canım Türkiye'm ikinci boyuttan üçüncü boyuta sıçramasını yaparken, alttan kalan derslerimizin en çok olduğu ikinci manyetik alanı ilgilendiren korku temasına, cinsellik ve para enerjilerini de dâhil ederek, hem fizik hem de enerji bedenlerdeki okumalarımızı arttıracağımız gibi yaşamımızı da dengeleyip dönüştüreceğiz.

Elbette sadece iskelet sisteminin dengelenmesi yeterli olmayacaktır. Zira hepimizin bildiği gibi sadece fizik beden üzerinden ya da sadece enerji beden üzerinden yapılan çalışmalar, yaşam tarzı ve düşünce kalıpları değiştirilmediği sü-

rece tek başına yetersiz kalmakta ve tekrarlayan problemler oluşabilmektedir. Hedefimiz, fizik beden ile birlikte enerji bedenlerini de dengeleyebilmek olmalıdır. Yani madde ve manayı bir araya getirerek çalışacağız.

Fizikbedenimiz bizim elimize verilmiş kitabımız, kâinatımız, sonsuz olasılıklar ve kuantum alanımız olmakla beraber dünya dediğimiz gezegen üzerindeki yaşam aracımızdır. "Yerde ne bağlarsan gökte, gökte ne bağlarsan yerde de onu bağlarsın." deyimi bunu çok güzel anlatmaktadır. Dengeli bir fizik beden içerisinde olduğumuzda farkındalığımız ve anlayışımız değişeceği için hayatımıza da denge gelecektir.

Bu kitabın özellikle ilk bölümü olan "Fizik Beden Dengelenmesi" egzersizlerini yaptıktan ve yaşam tarzı olarak hayatınıza geçirdikten sonra lütfen kendinizi ve yaşamınızı gözlemleyin. İlk kitabımda bel ve boyun ağrılarından kurtulun, demiştim. Oysa şimdi geçen 9+5 seneden sonra biliyorum ki egzersizleri yaptığınızda bel ve boyun ağrıları zaten cepte olacak, onlardan kurtulacaksınız. Benim ve etrafımdakilerin öyle oldu. Şimdi ise hayatınızdaki dönüşümün farkındalığına gelmenizi istiyorum. Bitiremediğiniz bir ilişkiyi sonlandırabilirsiniz, mutlu olmadığınız işi bırakabilirsiniz, kronik hâle gelmiş para problemleriniz çözülebilir, aşk ile ilgili hayal kırıklıklarına son verebilirsiniz ve daha niceleri olabilir, kim bilir… Üstelik bunları bilinçli bir şekilde yapmanıza da gerek kalmayacak. Her şey frekanslar üzerinden işlediği için, siz bedeninizi dengelediğinizde dengeli bedeninize uygun yeni enerjilerle titreşmeye başlayacaksınız. İsteseniz de istemeseniz de sistem sizin için uygun olmayan yaşam, alan ve formları hayatınızdan uzaklaştırarak yerine yeni dengenize ve frekansınıza uygun titreşen enerji frekanslarına sahip olgu ya da kişileri çağırmaya başlayacaktır.

Demek istediğim eğer hâlen kendinizi hazır hissetmiyor, korku enerjisinde titreşiyorsanız ve dönüşüme cesaretiniz yoksa, hayatınızda denge istemiyorsanız, mevcut konfor alanınızda bulunmak daha kolay geliyorsa egzersizleri **uygulamamanızı** tavsiye ederim. Çünkü muhakkak dengelenme ile dönüşüm başlayacaktır.

Duruş şekliniz, yürürken kafanızı, ayaklarınızı ve kollarınızı nasıl kullandığınız, nasıl oturduğunuz, yatakta nasıl yattığınız, omuzlarınızın önde/arkada ya da düşük/yüksek olması, ellerinizi kullanma şekliniz, yüzünüzdeki asimetri ve saçınızın şekline kadar hepsi sizin yaşamı nasıl algıladığınızın ve yaşadığınızın direkt tanımıdır. Üstelik buna giyim, takı, aksesuar, makyaj, parfüm gibi etkenleri de eklediğimizde daha da net bir tablo çıkıyor karşımıza.

Daha detaylı düşünüldüğünde "içinde yaşadığınız ev de sizsiniz" ve o da sizin gibi canlı. İsminiz, elinizin ve yüzünüzün çizgileri, konuşma şekliniz, kullandığınız kelimeler, doğum gününüz, doğum saatiniz, telefon numaranız, oturduğunuz şehrin, semtin, sokağın, apartmanın ismine ve katına kadar hepsi sizin tanımlı olduğunuz ve hiçbir şekilde tesadüf içermeyen alanlar.

Bu kitapla birlikte, sistemde anladığım, uyguladığım ve en önemlisi çalışan, kurulu, basit matematiksel düzeni en yalın hâliyle, kolayca anlaşılır şekilde aktarmaya niyet ettim.

Ve şimdi benimle birlikte harekete geçin. Enerji her zaman hareketi takip ederek yoğunlaştığınız alana yönlenir. **Dengelenmeye hazır olun!**

1 BÖLÜM

FİZİK BEDEN DENGELENMESİ VE EGZERSİZLER



ÇAĞLA YÜKSEL

FİZİK BEDENİM, CİNSEL ENERJİM
VE PARASAL KAZANCIMLA

DENGEDE MİYİM BEN?

Evimize aldığımız her çeşit eşyanın; ütünün, mikrodalganın kullanma kılavuzu var ancak çok acıdır ki bizim fiziksel varlığımızı tanımlayan bedenimizin kullanma kılavuzu yok.

Bu kitapla esasında sizlere beden denen fiziksel mekanizmanın kullanma kılavuzunu veriyoruz.

Kitaptaki tavsiyeler eşliğinde her şeyin temeli olan dengeyi sağladığınızda hayatınıza bereket ve huzurun gelmesiyle yaşam kalitenizin arttığını keşfedeceksiniz.

www.hayatyayinlari.com

9 786051 513218

₺30

twitter.com/hayatyayinlari
facebook.com/hayatyayinlari
Instagram.com/hayatyayinlari