



10 dakikalık seanslar halinde uygulanan holoterapi yönteminde hızlı ve derin solunum yaptırılarak kişinin bilincinin teta seviyesine gelmesi sağlanıyor.

PSİKOLOJİK SORUNLARA 10 DAKİKADA ÇÖZÜM!

Size, yaşamınızı 10 dakikada tamamen değiştirebileceğimi vaat etsem, sanırım beni peri kızı sanıp ağızdan çıkacak “abra kadabra” sözünü beklerdiniz. Hatta ileri gitseniz kişilik bozukluklarından takıntı ve fobilere, travmatik olayların izlerinden depresyona kadar pek çok rahatsızlığın 10 dakikada sorun olmaktan çıkacağını söylesem, doğa üstü güçlerim olduğuna inancınızı daha da arttırabilirim. Haklısınız da böyle düşünmek de; ne de olsa kişilik bozukluklarının tedavisinin düzenli psikoterapilere rağmen yıllarca sürdüğü, antidepresanların bile depresyon tedavisinde en az altı aylık düzenli kullanım gerektirdiği gibi doğru bilinen bir gerçeğimiz var... Evet, bu bilgi gerçek gerçek olmasına da eksik bir gerçek... Bu eksiklik; tüm bunların sebebinin bilinçaltındaki virüslü düşüncelerden oluştuğu ve bunu değiştirmenin bilinç düzeyindeki terapilerle gerçekleşmesinin zorluğu!

Bilinçaltı dost mu, düşman mı?

Bilinçaltı tüm saplantılarımızın, bağımlılıklarımızın, travmalarımızın ne yazık ki baş-

rol oyuncusu... Aslında bilinçaltımızın tek ve net bir amacı vardır ki; bilinci zarar görebileceği her şeyden korumak! Peki, ne oldu da bizlerin tek derdi onun verdiği zarardan kurtulmaya dönüştü ve bilinçaltımızın kurbanları olduk? Aslında tüm masumiyetiyle bilinçaltı; 0-6 yaş zekasıyla kodlamalar yaparak, çağrışımlarla çalışırken, dört yaşında öğrendiği bir bilginin ya da kaydettiği bir görüntünün 30'lu yaşlara geldiğinde işe yaramayacağını fark etmiyor. Bir kız çocuğu üç yaşında tacize uğruyor, bilinci bu olayın izlerini bile hatırlamazken bilinçaltı “erkekler zarar vericidir, uzak dur” kodunu yüklüyor bile; geçmiş olsun! Bu kod o farkında bile olmadan huzurunu bozuyor. O halde bilinçaltı gerekli ama sadece kendi faydamıza çalışacaksa. Peki, bunu nasıl sağlayabiliriz? Yeni ve doğru kodlar yükleyerek yani holoterapi ile! Hint, Tibet, Aborjin, Şaman ve Sufi öğretileri yüzyıllardır pek çok ilme öncülük ediyor; hatta günümüz spiritüel yaşamının baş belirleyicisi olma özelliklerini de koruyorlar. Zamanla hem bu öğretilerin hem de nefesin iyileştirici etkisi fark edilince

Değersizlik hissinden kurtulmak için olumlama kalıbı

Bilinçaltı duygu düzleminde gerçek ile hayali birbirinden ayırt edemez. Bu yüzden; olumlama yaparak ve hayal kurarak bilinçaltınızı yanıtmanız mümkündür. 20 gün boyunca her gün beş dakika tekrarlayacağınız cümle kalıpları 21'inci günde bilinçaltına kodlanır. Değersizlik hissini bilinçaltındaki karşılığını olumlu hale getirmek için doğru cümle:

“Ben değerli ve sevilenim. DNA özelliklerim bile sadece bana özel! Tüm eksiklerim ve hatalarımla kendimi seviyorum. Değerli olmayı hak ettim!”

modern bilim de işin içine girdi ve tüm bu öğretilerden bir sentez yapılarak “holoterapi metodu” geliştirildi. Holoterapi; bütünlüğe ulaşma/tamamlanma çalışmaları olarak kurgulanmış kişilerin bilinçaltı derinliklerini keşfetmesini ve bilincini değiştirmeyi sağlayan bir çalışma yöntemi. Vaat ettikleriye sınırsız; bilinçaltı çöplerinin temizlenmesi, her türlü psikolojik rahatsızlığın sonlanması, bedensel bazı patolojilerin iyileştirilmesi, hormonların dengelenmesi, botoks-detoks etkisi, obsesyon tedavisi ve genetiği iyileştirmek gibi... 10 dakikalık seanslar halinde uygulanan holoterapi yönteminde hızlı, kesik ve derin solunum yaptırılarak kişinin bilincinin teta seviyesine gelmesi sağlanıyor. Bu kez uygulanan nefes metodu; yaşam kalitesinin arttırmak için günlük hayatta uygulanması gereken doğru nefes alımının tam tersine yanlış nefes alımı. Teta; bilincin telkine açık olduğu ve kişinin hem bilinçaltında hem de bilinçte olduğu an. Ve terapi sırasında bilinçaltında ne kadar bastırılmış düşünce, duygu, korku ve takıntı varsa hepsi hem sonuç hem de sebepleriyle birlikte ortaya çıkıyor.