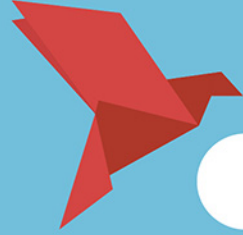
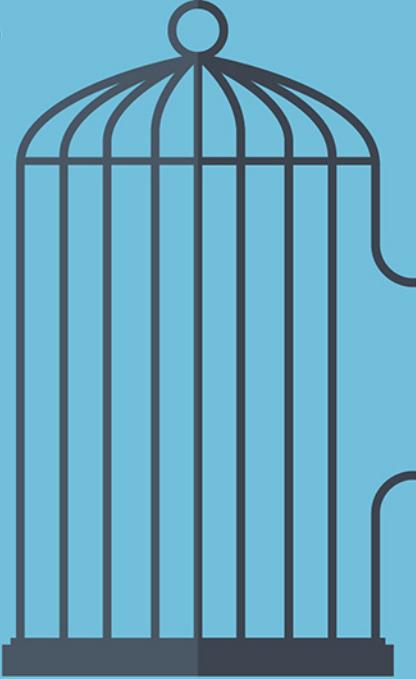


AMY B. SCHER

# ŞİFA KENDİNLE BAŞLAR

Zihin, Beden ve  
Ruh İçin Kendi Kendini  
İyileştirme Rehberi

—  
Kişisel  
Gelişim  
—



“İhtiyacınız olan  
tek sevgi kendinize  
duyduğunuz sevgidir.”

 Doğan  
novus

**Amy B. Scher**, zihin-beden-ruh iyileşmesi alanının önde gelen isimlerinden biridir. Bir enerji terapisti olarak Scher, hastalara ve duygusal iyileşmeye ihtiyaç duyanlara yardımcı olmak için enerji terapisi tekniklerinden faydalanmaktadır. Sağlık bloglarında, CNN, *Curve* dergisi, *Elephant Journal* ve *San Francisco Book Review*' da yer almıştır. Scher ayrıca *The Advocate*'in 2013 yılında "40 Yaş Altı 40 Kişi" listesinde yer verdiği isimlerden biridir. Scher, Kaliforniya'da yaşamaktadır; kendisine AmyBScher.com adresinden ulaşabilirsiniz.

## ŞİFA KENDİNLE BAŞLAR

**Zihin, Beden ve Ruh İçin Kendi Kendini İyileştirme Rehberi**

**Orijinal adı:** How to Heal Yourself When No One Else Can: A Total Self-Healing Approach for Mind, Body, and Spirit

© 2016, Amy B. Scher

**Yazan:** Amy B. Scher

**Çeviren:** Şafak Tahmaz

**Yayına hazırlayan:** Nimet Kirşan

**Türkçe yayın hakları:** © 2025 Doğan Yayınları Yayıncılık ve Yapımcılık Tic. A.Ş.

Bu eserin bütün hakları saklıdır. Yayınevinden yazılı izin alınmadan kısmen veya tamamen alıntı yapılamaz, hiçbir şekilde kopya edilemez, çoğaltılamaz ve yayımlanamaz. Bu kitabın orijinali Llewellyn Publications tarafından yayımlanmıştır.

**1. baskı** / Mart 2025 / ISBN 978-625-6057-19-7

**Sertifika no:** 44919

**Kapak tasarımı:** Yeşim Aydın

**Sayfa uygulama:** Yasemin Çatal

**Baskı:** Yıkılmazlar Basın Yayın Prom. ve Kağıt San. Tic. Ltd. Şti.

15 Temmuz Mah. Gülbahar Cad. No: 62/B Güneşli - Bağcılar - İSTANBUL

Tel: (212) 515 49 47

Sertifika no: 45464

**Doğan Yayınları Yayıncılık ve Yapımcılık Tic. A.Ş.**

19 Mayıs Cad. Golden Plaza No. 3, Kat 10, 34360 Şişli - İSTANBUL

Tel. (212) 373 77 00 / Faks (212) 355 83 16

[www.dogankitap.com.tr](http://www.dogankitap.com.tr) / [editor@dogankitap.com.tr](mailto:editor@dogankitap.com.tr) / [satis@dogankitap.com.tr](mailto:satis@dogankitap.com.tr)

# Şifa Kendinle Başlar

Zihin, Beden ve Ruh İçin Kendi  
Kendini İyileştirme Rehberi

Amy B. Scher

DOĞAN KİTAP  
ÖRNEKTİR

Çeviren: Şafak Tahmaz



*Tanıdığım en cesur kişiler olan danışanlarıma...*

*Bu sözcükler sizler için.*

DOĞAL KİTAP  
ÖRNEKTİR

# İçindekiler

<i>Egzersizler ve teknikler</i> .....	11
<i>Görseller</i> .....	13
<i>Teşekkürler</i> .....	17
<i>Giriş: Bu yolculuğa nasıl hazırlanırsınız?</i> .....	21

## **I. Enerji bedenine ve kendi kendini iyileştirmeye giriş**

1. Bölüm: <i>Başarı hikâyem</i> .....	35
2. Bölüm: <i>Zihin-beden-ruh şifasına yaklaşımım</i> .....	50

## **II. Denenmiş ve doğrulanmış bir iyileşme süreci**

<b><i>Birinci Kısım: Teslim ol, kabul et ve akışa bırak</i></b> .....	69
---	----

3. Bölüm: <i>Savaşmayı bıraktıktan zamanı geldi</i> .....	71
4. Bölüm: <i>Sıkı bir iyileştirme temeli oluşturun</i> .....	84

<b><i>İkinci Kısım: Bloajları tespit etmek</i></b> .....	99
--	----

5. Bölüm: <i>Bilinçaltı zihinden yanıtlar alın</i> .....	101
6. Bölüm: <i>Vücudunuzun dilini öğrenin</i> .....	117

<b><i>Üçüncü Kısım: Stresle ilişkinizi değiştirin</i></b> .....	143
---	-----

7. Bölüm: <i>İşlenmemiş deneyimleri temizleyin</i> .....	145
8. Bölüm: <i>Zararlı inançları serbest bırakmak</i> .....	186
9. Bölüm: <i>Sağlıksız duygusal kalıpları dönüştürün</i> .....	215
10. Bölüm: <i>Gerçek k-kelimesine (korku) hitap edin</i> .....	235

## **III. Son görüşler ve teşvik**

11. Bölüm: <i>İyileşmek için eşsiz haritanızı oluşturun</i> .....	261
12. Bölüm: <i>İlerlemeye devam edin</i> .....	272

<i>Kitap kulübü tartışma soruları</i> .....	289
---	-----

<i>Ek kaynaklar</i> .....	291
---------------------------	-----

# Egzersizler ve teknikler

Bunlar kitap boyunca öğreneceğiniz alıştırmalar ve tekniklerdir. Beş ana teknik, yıldız işaretiyle (\*) ayrıca belirtilmiştir.

## 3. Bölüm

Nazikçe bırakmak için:

Mantra .....	75
Zarif yalvarma .....	79

## 4. Bölüm

Enerji sisteminizi düzenlemek için:

Dış mekânlarda topraklama .....	86
İç mekânlarda topraklama .....	86
Göz çevresinde iz sürme .....	88
timusunuza dokunma .....	
Daha olumlu düşünce ve duygulara doğru ilerlemek.....	90

## 5. Bölüm

Bilinçaltınızdan cevaplar almak için:

Ayakta durma testi (kas testi) .....	105
Kol testi (kas testi) .....	108

## 6. Bölüm

Bedeninizle bağlantı kurmak için:

Bir teşekkür duası.....	119
Vücudunuzla sevgiyle konuşun .....	119
Yapışkan notlar kullanın .....	120
Enerjiyi hareket ettirin ve yönlendirin .....	120

## 7. Bölüm

İşlenmemiş deneyimleri temizlemek için:

Timus testi ve dokunma* .....	156
Duyusal özgürlük tekniği (EFT)* .....	166

## 8. Bölüm

İnançları serbest bırakmak için:

Süpürme* .....	203
Çakra dokunuşu* .....	206

## 9. Bölüm

Sağlıksız kalıpları dönüştürmek için:

İnsanlığınızı kabul edin .....	220
Dışarı çıkar .....	221
Orman yangını görselleştirme .....	227
Taş atma .....	229
3 kalp yöntemi* .....	230

## 10. Bölüm

Korlu tepkisini yeniden biçimlendirmek için:

Kalp atışı timus dokunuşu .....	255
Panik noktasını kullanın .....	255
Burundan nefes alma .....	255
Panik duruşu .....	256
EFT veya çakra dokunuşu .....	256
Üçlü ısıtıcı meridyen izi .....	256
Güvenli bir alan yaratın .....	257

## 11. Bölüm

İyileşme yolculuğunuz için bir rehberle sahip olmak:

Şifa ağacı illüstrasyonunu kullanın .....	261
---	-----



# Görseller

## 2. Bölüm

Üçlü ısıtıcı meridyen 56

## 4. Bölüm

Göz takibi 88

Timus bezi 89

## 6. Bölüm

Yedi çakra 125

## 7. Bölüm

EFT dokunma noktaları 169

Elin üst kısmı (gamut noktası) ve parmak uçları 170

## 9. Bölüm

3 kalp yöntemi 231

## 11. Bölüm

Şifa ağacı 262

### **Sorumluluk reddi**

Yayıncı ve yazar, bu yayında yer alan içeriğin okur tarafından kullanılmasından kaynaklanabilecek herhangi bir yaralanma için sorumluluk kabul etmez ve eserde açıklanan uygulamalar üzerine düşünürken sağduyulu olmayı tavsiye eder.

## Teşekkürler

Charlotte Phillips'e, eşime, en yakın arkadaşşıma, hayatımdaki en özel insana. Sen hayatımın en büyük, en inanılmaz sürprizi ve evrenin ne yaptığını bildiğinin bir kanıtısın. Her zaman "arkamdaki rüzgâr" olduğun ve asla "yüzüme çarpmadığın" için sana çok şey borçluyum. Beni her anımda nezaketinle sarıp sarmalıyorsun ve benim de böyle sevebileceğim tek kişi sensin. Sen ve ben dünyaya bedeliz, bebeğim.

En içten duygularıyla aileme de teşekkür ederim: Fockerlar (her iki yakada ve İngiltere'de). Ailemizi, çılgınlığımızı, sevgimizi layıkıyla tanımlayabilecek tek bir kelime bile yok. Desteğiniz ve neşeniz için kendimi ne kadar şanslı hissetsem az kalır. Sizler benim ömrüm boyunca ayrı düşmek istemediğim kabilemsiniz.

AA'ma (anne ayı), Ellen Scher: Gözlerin isyan edene dek editörlük yaptığın, sonrasında daha da fazla editörlük yaptığın için teşekkür ederim ama en çok da koşulsuz olarak bana verdiğin destek için sana minnettarım. Bazı çok tartışmalı yazım hataları yüzünden histerik bir şekilde gece geç saatlerde yaptığımız telefon görüşmeleri, sadece anne-kız sevgisinin anaforunda var olabilecek anlar yarattı. Sen benim kahramanımsın.

Steve Harris'e, temsilcime, arkadaşşıma ve imrenilen Team 22'nun yarısına ne kadar teşekkür etsem az. Bir gün projemiz satılmasa bile temsilcim olup olmayacağını sormak için sana e-posta gönderdiğimi hatırlıyorum. Vereceğin yanıt için beş dakika beklememe bile gerek kalmamıştı: "Ölüm bizi ayırana dek (ya da artık beni istemeyene dek) benim yazarımsın" demiştin. Seni neredeyse hayatım boyunca bekledim ve beni hiç hayal kırıklığına uğratma-

dın. Bir menajerde hayal ettiğim ne varsa o olduğun için teşekkür ederim. Yazdıklarım editörlere gösterilemeyecek kadar “sıkıcı” olduğunda dürüst olduğun için de. Ha! Haklıydın. Sen her zaman haklısın. Ayrıca harika bir öğle yemeği arkadaşı olduğun için de teşekkür ederim.

Llewellyn'deki ekibe, özellikle de kalabalık yazarlar dünyasında bende özel bir şeyler gören editörüm Angela Wix'e en derin şükranlarımı sunuyorum. Nezaketin ve sabrın için ve meselenin özüne biraz daha hızlı ulaşmama yardımcı olduğun için sana minnettarım. Daha önce neredeydin? Sen tek kelimeyle en iyisisin. Ve Andrea Neff'e; yeteneğin, dikkatin, parlak içgörülerin ve ayrıntılara gösterdiğin özen için sana da çok teşekkür etmek istiyorum. Bu kitabı hayal ettiğimden daha iyi hale getirmemde bana yardımcı oldun.

Katkılarından dolayı bu kitabı mümkün kılan şu kişilere de sonsuz teşekkürler. Melissa Gentzle: Bana her zaman benden daha çok inandın ve bunun hep farkındaydım. Sen başka hiç kimseye benzemeyen bir amigo kızsın ve harika bir anne olacaksın. Julia Montijo: Çalışman gereken kendi “tam zamanlı işin” olmasına rağmen sabahlara kadar örnek bölümleri düzenlediğin ve bana büyüdüklerinde insanların kuralları kendilerinin koyabileceğini öğrettiğin için... Şerefe, tatlım! Amanda McAulay: Bana öğle yemeği ısmarladığın ve koşulsuz olarak moral konuşmaları yaptığın için. Deliliğimi kucakladığın ve gerçekten harika bir arkadaş olduğun için teşekkür ederim. Nadine Nettman Semerau: Yazarlar kulübümüzde sadece ikimiz kaldık fakat bu kulübün bir parçası olmaya değdiğini de herkese kanıtladık. Bizim için gerçek olan bu çılgınlığa hâlâ inanamıyorum ve çok daha fazlası için bir araya gelebilmeyi dört gözle bekliyorum. 84. Sokak mahalle ekibi: Editörlük yaptınız, akşam yemekleri organize ettiniz ve masamda sıkışıp kaldığımda beni hayatta tuttunuz. Sizler iki kızın isteyebileceği en iyi komşularsınız. TMW: Tanıdığım en iyi dinleyici olup aynı zamanda benimle aynı beyni paylaştığın için teşekkür ederim, böylece hiçbir şeyi açıklamak zorunda kalmıyorum, her zaman ne demek istediğimi anlıyorsun. Dale Paula Teplitz: Öğretmenler hakkında inandığım her şeyi değiştirdiğin için teşekkür ederim.

Kesinlikle olağanüstü birisin. Kate Kerr Clemenson: En çok ihtiyacım olduğu anda günü kurtarmak için dünyanın öbür ucuna uçtuğun ve neye bulaştığını anladığında da yanımda olmaya devam ettiğin için teşekkür ederim. Her şey kontrol altına alındı. Sara DiVello: Benim “suç ortağım”. Telefon görüşmeleri (olamaz, telefon görüşmeleri) ve pek çok kez “Cidden, bu iş sende” demek zorunda kaldığın için sana çok şey borçluyum. Ayrıca defalarca “Evet, gerçekten. Öyle” dediğin için de. Beni birdenbire kurulan dostluklara inandırdın. Umarım birlikte daha çok kitap yazarız ve her zaman birbirimizin yazdıklarına destek oluruz.

Doymak bilmeyen Shannon Sheridan’a olan sonsuz minnettarlığımı da paylaşmadan geçemeyeceğim. Bu tohumları aylar önce, ben onları sulamaya hazır olmadan ektiğin için sana nasıl teşekkür edebilirim? Bu kitap senin sayende çiçek açtı.

Ve son olarak, öteki taraftaki melekler çemberime teşekkür ederim. Ne yaptığınızı çok iyi biliyorsunuz.

DOĞAN KİTAP  
ÖRNEKTİR

## Giriş

### Bu yolculuğa nasıl hazırlanırsınız?

Kendinizi güzel, dal budak sarmış bir ağaç olarak hayal edin. Büyük, güçlü bir gövdeniz, toprağın derinliklerine uzanan kökleriniz ve gökyüzüne yükselmiş dallarınız var. Bir gün bir şeylerin yolunda gitmediğini fark ediyorsunuz. Yapraklarınız kırılğan ve küçük deliklerle doluyor, dallarınız ağırlıktan sarkıyor. Durumunuzu incelemeye başladığınızda, bu değişim için bariz bir gerekçe bulamıyorsunuz. Hemen paniğe kapılıp yapraklarınıza ve dallarınıza daha iyi bakmaya yelteniyorsunuz. Onları ilaçlıyor, daha fazlasını yapıyorsunuz ama hiçbir şey değişmiyor. Nitekim üzerinde çalıştığınız yapraklar, ağacınızda bir sorun olduğunu gösteren görsel belirtilerden ibaret.

Bu ağacın toprağı sizin temelinizi temsil ediyor. Toprak her şeyin başladığı yer. Özünüzde gerçekte kim olduğunuz. Sizi etkileyen her şeyin toplamı. İçinize karışmış tüm taşlar ve çöpler ağacın parçalarını ister istemez etkileyecektir. O topraktaki her şey varlığınızın bir parçası haline gelecektir.

Ağacınızın kökleri, enerji sisteminizi ve yollarınızı temsil eder. Eğer toprağınız dengesizliklerle doluysa –tıpkı bir ağacın toprağının çevresel stres faktörleriyle dolu olabileceği gibi– kökleriniz de toprağınızdan yeterli verimi alamayacak ve bu durum, o güzel ağacınızı etkileyecektir. Bu etkinin yapraklarınıza ve dallarınıza ulaşması biraz zaman alabilir, hatta belki yıllar sürebilir. Ama eninde sonunda ulaşacaktır.

Ağacınızın yaprakları organlarınızı, salgı bezlerinizi, kaslarınızı, vücut sistemlerinizi, kimyasallarınızı ve hormonlarınızı temsil eder. Kırılğan yapraklarınızdaki o küçük delikleri bulsanız dahi,

yaprakları doğrudan tedavi ederek ağacı sağlığına kavuşturmanız mümkün olmaz. Sorunu sprey sıkarak da çözemersiniz. Gerçek iyileşme, geçmişe bakarak yapraklarınıza bakım yapmaktan geçmez; ancak toprağınızın derinliklerine indiğinizde, ağacın büyüdüğü tabanı düzeltmeye başladığınızda gerçekleşir. Toprağınızı kirleten o eski enerjileri temizleyerek gerçekte kim olduğunuza geri dönmeyi gerektirmektedir. O toprağı temizlemeniz önemlidir.

Bu kitap size nasıl yardımcı olacak?

Kendi kendimizi iyileştirme gücümüzden yararlanmanın önündeki en büyük engel, neyi ele alacağımızı, başka bir deyişle *nasıl* iyileşeceğimizi bilmektir. Bu, duygusal olarak dengesiz hissediyor olsanız da, bu dengesizlikler fiziksel bedeninizi etkilemiş olsa da geçerlidir.

Bu kitapta size rehberlik edeceğim süreç, size *nasıl* iyileşeceğinizi gösterecek. Kendim ve yüzlerce kişi için başarılı olmuş bir modeli izleyerek toprağınızı nasıl temizleyeceğinizi, yürüttüğüm danışan seansları aracılığıyla öğreneceksiniz. Bu kitaptan faydalanmak için hasta olmanıza gerek yok. Aslında bu kitap hastalıkla ilgili de değil; duygular ve enerjiyle ilgili. Üstelik bunlar, her insanın kendini dengeleyerek çok daha iyi hissetmek için faydalanabileceği iki şey. Unutmayın, toprağınızı temizlemek nihai hedefinizdir, tek amacınız budur. Ve bu toprağı temizlemek hayatınızı değiştirebilir.

Günümüzde sayısız enerji terapisi tekniği olsa da birçoğu iyileşmeniz için başka birinden yardım almanızı gerektiriyor. Bu kitapta kendi iyileşmemde kullandığım, kendi kendinize uygulayabileceğiniz bazı teknikler öğreneceksiniz. Bazıları yolculuğum sırasında öğrendiklerim, bazıları da benim oluşturduğum olacak. Bu teknikler size yolculuğunuz üzerinde tam manasıyla güç verecek. Hiçbirinde uygulamanız ya da uygulamanıza yardımcı olması için başka birine bağlı olmanız gerekmiyor. Her şey sizin elinizde, dostlarım!

Stresle olan ilişkinizi değiştirmek için birkaç temel teknik öğreneceksiniz. Bunları şöyle sıralayabilirim:

- Timus testi ve dokunma
- Duygusal özgürlük tekniği (EFT)

- Süpürme
- Çakra dokunuşu
- 3 kalp yöntemi

Ana tekniklerin dışında yolculuğunuzda size yardımcı olacak başka teknikler de öğreneceksiniz. Tüm egzersiz ve tekniklerin tam listesini, bu kitabın ilk sayfalarında bulabilirsiniz. Size teknikleri öğretirken, her zaman açık talimatlar vereceğim. Bu tekniklerin ar-  
dında yatan yaklaşımı size ancak bu şekilde aktarabilirim. Ne var ki talimatları sadece öneri olarak görürseniz, onlardan çok daha fazlasını elde edebilirsiniz. Eğer bir şeyi biraz daha farklı bir şekilde yapmaya heveslenirseniz, o zaman öyle yapın. Muhtemelen bu şekilde sizin için daha iyi olacaktır. Ben şahsen öğrendiğim her tekniği değiştirdim ve her birine “Amy dokunuşu” ekledim. Eğer siz de bunu yapmak istiyorsanız, sınırlarınızı zorlama izniniz var. Kendi iyileşme sürecim sırasında tekniklerde yaptığım sapma türleri arasında sol elim yerine sağ elimi kullanmak, bir poz veya tekniği öngörülenden daha uzun veya daha kısa süre tutmak, bir egzersizin belirli bir bölümünü atlamak gibi şeyler bulunuyordu. Bu değişikliklerin hiçbirinde sorun yok. Danışanlarımla veya kendimde kullandığım tek bir teknik bile bana tam olarak öğretildiği gibi değil.

Enerji blokaajlarını temizlemek için hangi teknikleri kullanırsanız kullanın, *neyi* temizleyeceğinizi bulmanın, gerçek temizleme için hangi enerji tekniğinin kullanıldığından daha önemli olduğunu bilmelisiniz. Bu sayfalarda farklı yollarla birlikte keşfedeceğimiz şey de bu. Bu en etkili yaklaşım olacak ve size her tekniği mükemmel bir şekilde yapma endişesinden kurtulma özgürlüğü tanıyacak. Neyi temizleyeceğinizi öğrendikten sonra, şu anda kullandığınız enerji şifa tekniklerini, şifanın çeşitli yönlerine entegre etmekte de özgürsünüz.

### **Bu kitap nasıl kullanılır?**

Bu kitap kısmen bir keşif süreci, kısmen bir rehber ve geri kalanı da iyileşme döneminde ruhunuzu besleyecek çeşitli hikâyeler, içgörüler ve örneklerle dolu. Paylaştığım örnekler, danışanlarımla



gönüllü olduğu ve/veya hikâyelerini anlatmam için bana izin verdiği gerçek seanslardan alınmıştır. Buna rağmen her bir danışanın adı ve kimlik bilgileri, mahremiyetlerini tam olarak korumak için tamamen değiştirilmiştir.

Okuyacağınız hikâyelerin çoğu bana bir ömür boyu yetecek kadar ders veren Hindistan seyahatimden. Ve hepsini kendi yolculuğunuzda kullanmak üzere size aktarmak niyetindeyim. Mutlu bir bedende çok daha sağlıklı, daha tatminkâr ve daha huzurlu bir yaşam sürmenize yardımcı olmak için keşfedebileceğiniz pek çok farklı şeyin ana hatlarını burada sizin için çizdim. Üzerinde çalışmanız gereken çok şey varmış gibi gelebilir, belki de öyledir. Gelgelelim bu *yapılabilir* bir şey ve zaman sınırı yok. Yavaşça adım atmalısınız, canım arkadaşlarım. Kendinize karşı nazik olun.

Benim yaklaşımımı anlamanın en etkili yolu, paylaştıklarımı baştan sona sırayla okumak, öğrenmek ve uygulamaktan geçiyor. Büyük resmi, kavramları ve teknikleri özümsemenin en iyi yolu bu. Kitabın tamamını bitirdiğinizde, yaklaşımım hakkında derin bir bilgiye sahip olacaksınız ve sonrasında bu kitabın herhangi bir bölümüne istediğiniz sırayla geri dönerek çalışmanıza devam edebilirsiniz. Kendi hızınızda okumaya ve uygulamaya ek olarak, sizi bu çalışmayı yapmakla ilgilenen başkalarını bulmaya da davet ediyorum, böylece yol boyunca birbirinizi destekleyebilirsiniz. Ben iyileşirken bunu tamamen tek başıma yaptım ve sık sık keşfettiğim şeyleri paylaşabileceğim ve tartışabileceğim, benim gibi düşünen insanlardan oluşan bir grubumun olmasını diledim. Bu nedenle bu kitabın sonunda kitap kulübü tartışma sorularının bir listesini sizlere sunuyorum. Sizi bir grup bulmaya, öğrendikleriniz hakkında konuşmaya, birbirinizin elinden tutmaya ve iyileşmeyi bir ekip çalışması haline getirmeye teşvik ediyorum. Ancak bunu tek başınıza yaparsanız da enerjisi sizinle uyuşan rehberliği hayatınıza dahil edin. Onu kim olduğunuzun bir parçası haline getirin ve halihazırda sahip olduklarınızı daha da zenginleştirmek için kullanın. Bu kitap bir yapılacaklar listesi gibi ele alınmamalı. Beyninizin kavramlara uyum sağlaması için vakit tanıyın ve olayların işlenmesine izin verirken yüreğinizi açık tutun. Muhtemelen bu-

rada ana hatlarıyla belirtilmeyen şeylere yönlendirildiğinizi göreceksiniz. Bu dürtüyü duyduğunuzda bilin ki bu, sezgilerinizin ve evrenin “Beni takip et” diye fısıldamasıdır. Sadece ilerlemenin güvenli olduğunu bilin.

Bu kitabın ana hatları çeşitli bölümler halinde düzenlenmiştir:

**Birinci kısım: Teslim ol, kabul et ve akışa bırak.** Bu bölümde yolculuğunuz sırasında bulunduğunuz yerde iyi olmayı öğrenmenin önemi ele alınıyor. Teslim olmanın neden gerekli olduğunu, bunu nasıl yapacağınızı ve iyileşmenizi daha ileriye nasıl taşıyabileceğinizi öğreneceksiniz. Teslimiyet alanının içinden, iyileşmeniz için güzel bir zemin hazırlama fırsatına sahipsiniz. Bu, gelecek olanları desteklemek için temelinizi güçlendirecek enerji ve düşünce kalıplarındaki basit değişimleri içeriyor.

**İkinci kısım: Blokaıları tespit etmek.** Bu bölümde kas testi ve bedeninizin dilini öğrenme yoluyla blokaıları tam olarak nasıl belirleyeceğinizi ele alınıyor. Tam iyileşmeniz için tam olarak neleri temizlemeniz gerektiğini öğrenmeniz konusunda size rehberlik ediyor.

**Üçüncü kısım: Stresle ilişkinizi değiştirin.** Bu bölümde stresin ne olduğu ve strese karşı içsel tepkilerinizin iyileşmenize yardımcı olmak için nasıl dönüştürülebileceği açıklanıyor. Bunu tam olarak nasıl yapacağınız konusunda ayrıntılı talimatlarla karşılaşacaksınız. Size öğrettiğim tekniklerin her biri için, bunları doğrudan kendi özel durumunuza uygulamanıza yardımcı olacak öneriler de sunacağım.

Bu kitaptaki bölümlerin her birini tamamladığınızda, iyileşme süreciniz boyunca hepsinden aynı anda geçmiş olacaksınız. Bu, mükemmel bir sırayla ilerlemenizi ve devam etmeden önce her bölümü listeden kontrol etmenizi gerektiren, adım adım ilerleyen bir süreç değil. Aksine bu iyileşme süreci dört çeşit yemek pişirmeye benzer. Her seferinde bir şey yapıp, onu tamamladıktan sonra bir sonrakine başlamanız gerekmez. Amaç, tüm adımların sonunda sevdiğiniz bir yemeğin (kendinizin!) ortaya çıkmasıdır fakat bunun gerçekleşmesi için sürekli olarak karıştıırır, döndürür ve birkaç şeyle tekrar tekrar ilgilenirsiniz.

Bu süreçte acele etmeniz gerekmez, size verilen bir zaman sınırı yoktur. Bunun yerine güzel bir şey yaratmaya niyet edin. Böylelikle evren keşfetmek ve büyümek için sahip olacağınız kabı genişletecektir.

11. bölümde, size şifa ağacının ayrıntılı bir illüstrasyonunu sunacağım. Bu, öğrendiğiniz sürece genel bir bakış atmanızı sağlayacak. Şifa ağacı illüstrasyonu, daha önce bahsettiğimiz güzel ağaç olan *sizin* sanal bir haritanız. Bu kitapta öğreneceğiniz dört ana dengesizlik alanını ve bunlara yönelik teknikleri özetleyen anlık bir görüntü. Bu resmi kitabın en sonuna koydum çünkü yalnızca tüm parçaları öğrendikten sonra sizin en iyi yoldaşınız olacak. Ardından, geriye dönüp onun bir rehber harita olarak ne kadar faydalı olduğunu görebileceksiniz.

### **Nereden başlamalısınız?**

Kendi yolculuğumun başlangıcında, tüm “sorunlarımı” sistematik ve pragmatik bir şekilde çözmeye kararlıydım. Bu iyileşme yolculuğunun gelişimini düzenlemek için güzel, düzgün bir formül yaratmaya çalıştım. İyi haber şu ki, işler böyle yürümüyor. Daha da iyi haber şu ki, iyi olmak için kesinlikle mükemmel bir dengeye ulaşmanız veya her *şeyinizi* serbest bırakmanız şart değil. Gerçekten. Vücudun derin ve eksiksiz bir esenliğe kavuşması için stres ya da sorunlardan arınmış olması gerekmiyor.

Elinizden geleni yapıp da mükemmel olmadıkça ve her küçük şeyi tek tek düzene sokmadıkça asla daha iyi olamayacağınızı hissediyorsanız, işte endişelerinizin cevabı: **HER ŞEYİ DÜZELTMEK ZORUNDA DEĞİLSİNİZ. HER ŞEYİ DÜZELTMEK ZORUNDA DEĞİLSİNİZ. HER ŞEYİ DÜZELTMEK ZORUNDA DEĞİLSİNİZ.** Ben bile hâlâ zaman zaman duygusal çöküntüler yaşıyorum, bedenim geçici olarak ağrıyor ve enerji sistemimde dengeler ve bloklar buluyorum... ama yine de mutlu ve iyiyim. Her şeyi yapmadan da iyileşmeniz mümkün. Sadece ufak bir adım atarak da iyileşebilirsiniz. **HER ŞEYİ DÜZELTMEK ZORUNDA DEĞİLSİNİZ.**

Danışanlarım sık sık bana gelip şöyle diyor: “Çok fazla sorunum var. Nereden başlayacaksınız?” Ben de, “Endişelenmeyin, as-

“Bir çocuğu büyütmek için nasıl bir sürü kişinin ilgisi gerekiyorsa, iyileşmek için de bolca sevgi gerekir. Yine de asıl gerçek şü ki, ihtiyacınız olan tek sevgi kendinize duyduğunuz sevgidir. İyileşmek bazen zor ve korkutucudur ama unutmayın, siz cesur doğdunuz. Buna hazırsınız.”

Şifa bir yolculuktur ve bu yolculuğun en önemli adımı kendinize inanmakla başlar. *Şifa Kendinle Başlar*, fiziksel hastalıklar, stres ve duygusal yüklerle başa çıkmanın yollarını gösteren, bilim ve enerji terapilerini harmanlayan bir rehber.

Amy B. Scher, bilinçaltınızdaki blokajları nasıl temizleyeceğinizi, stresle olan ilişkinizi nasıl değiştireceğinizi ve kendi kendinizi iyileştirme sürecinde hangi adımları atmanız gerektiğini kendi deneyimlerinden ve danışanlarının hikâyelerinden ilham alarak anlatıyor. Kitapta yer alan pratik egzersizler ve teknikler sayesinde, hayatınızda olumlu değişimler yaratabilir, bedeninizin doğal iyileşme gücünü harekete geçirebilirsiniz.

Kendinize ve bedeninize kulak verin. İyileşmenin tam da şü an, sizinle başladığını unutmayın!

"Amy Scher, yalnızca iyileşmenin bizim elimizde olduğunu göstermiyor, aynı zamanda bunun gerçekten mümkün olduğunu bizzat kanıtlıyor."

–Pam Grout, *E2 - Sen Yeter ki İste* kitabının yazarı

Çeviren: Şafak Tahmaz

