

Nadia Maiya

**Kendinle mutluyusan
kimseyle derdin olmaz**



DESTEK
Yayınları

DESTEK YAYINLARI: 1749
KİŞİSEL GELİŞİM: 306

NADİA MAİYA / KENDİNLE MUTLUYSAN KİMSEYLE DERDİN OLMAZ

Her hakkı saklıdır. Bu eserin aynen ya da özet olarak hiçbir bölümü, yayınevinin yazılı izni alınmadan kullanılamaz.

İmtiyaz Sahibi: Destek Yapım Prodüksiyon Dış Tic. A.Ş.

Genel Yayın Yönetmeni: Ertürk Akşun

Yayın Koordinatörü: Özlem Esmegül

Üretim Koordinatörü: Semran Karaçayır

Editör: Cansu Poyraz Karadeniz

Son Okuma: Devrim Yalkut

Kapak Tasarım: Sedat Gösterikli

Sayfa Düzeni: Işıl Ilgıt Şimşek

Sosyal Medya-Grafik: Mesud Topal-Nursefa Üzüm Kalender-Samet Ersöz

Reklam ve Tanıtım: Selen Çavuşoğlu-Işıl Ilgıt Şimşek

Destek Yayınları: Mayıs 2021
3. Baskı: Nisan 2023
Yayıncı Sertifika No. 13226

ISBN 978-625-441-901-0

© Destek Yayınları

Abdi İpekçi Caddesi No. 31/5 Nişantaşı/İstanbul

Tel. (0) 212 252 22 42

Faks: (0) 212 252 22 43

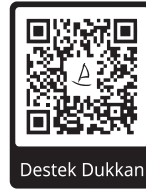
www.destekdukkani.com

info@destekyayinlari.com

facebook.com/DestekYayinevi

twitter.com/destekyayinlari

instagram.com/destekyayinlari



Destek Dukkan

Deniz Ofset – Çetin Koçak

Sertifika No. 48625

Maltepe Mahallesi

Hastane Yolu Sokak No. 1/6

Zeytinburnu / İstanbul

Tel. (0) 212 613 30 06



Nadia Maiya

**Kendinle
mutluysan
kimseyle derdin
olmaz**



İÇİNDEKİLER

1. BÖLÜM

BENİM HAYATIM.....	11
Annem Deli miydi Dâhi miydi?	13
Kendimizi Değiştirdiğimizde Etrafımızdaki Dünya da Değişir	26

2. BÖLÜM

RUHUN İKİZLERİ:

İÇİMDEKİ ERİL VE DİŞİL.....	39
Eril ve Dişil Dengesi	41
İçindeki Çocuk Kim?.....	49
İyi ve Kötü Duygular	53
Duygulardan öğrenme ve “İçindeki Çocuk”la iletişime geçme stratejisi:.....	54
Dişil Enerjinin Özellikleri ve Faydaları	61
Eril Enerjinin Özellikleri ve Faydaları	62

İçinizdeki Parçaları Dengeleyin	64
Dünya Yerinden Oynar, Kadınlar Birlik Olsa!.....	69
Bastırılmış Duygular	72
Duygu Dönüştürme Meditasyonu.....	77

3. BÖLÜM

KÜÇÜKLÜKTEN BİLİNÇALTIMIZA

YERLEŞMİŞ KÖK İNANIŞLAR.....	81
Bilinçaltı, Beden ve Zihnin Dili	83
Olumlu Düşünce Yaratma Sanatı: Niyetini Yaz	88
Kök İnançlarınızı Değiştirin.....	93
Kök Kalıpları Dönüştürme Meditasyonu	96
Sabah Çalışması	97

4. BÖLÜM

İNCİNEBİLİR OL, KİBRİNİ YEN!	99
Sağlıklı İlişkilerin Anahtarı: İncinebilir Olmak.....	101
Kibrinizi Yenin!	107

5. BÖLÜM

İÇDÜNYANIZI YÖNETMENİZE

YARDIMCI OLACAK EK ÇALIŞMALAR.....	111
Dikkat Nerede, Enerji Orada Meditasyonu.....	113

Sanat Terapisi.....	114
İç Çocuğunu Duy, İhtiyacını Karşıla Meditasyonu	116
Bitirirken.....	121
Size Nasıl Yardım Edebilirim?.....	123

“

*Bana zarar vermeye çalışanlara minnettarım,
sınır çizmeyi onların sayesinde öğrendim.*

*Beni seven, bana âşık olanlara minnettarım,
onların sayesinde kalbimi büyüttüm.*

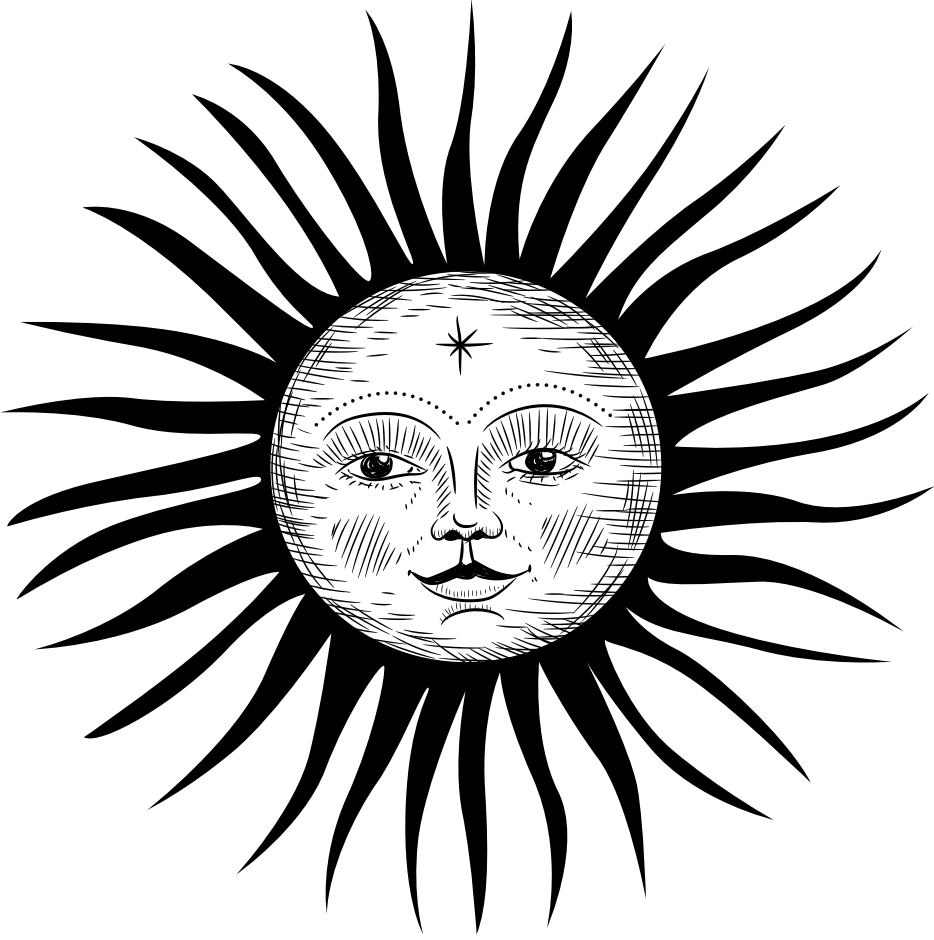
*Bana nefret ve öfke duyanlara minnettarım,
onlar sayesinde içimdeki nefreti ve öfkeyi görebildim.*

*Hayatımdan çıkanlara da minnettarım,
bana her şeyin geçici olduğunu öğrettiler.*

*Zor zamanlarımda yanımda kalanlara minnettarım,
bana gerçek dostluk ne demek öğrettiler.*

*Bir sebeple hayatıma giren çıkan herkese
teşekkür ederim, beni bugünkü ben yapan sizsiniz!*

”



1. BÖLÜM

BENİM HAYATIM...

*“Hayat çözülecek bir problem değil,
yaşanacak bir gerçekliktir.”*

– Søren Kierkegaard



Annem Deli miydi Dâhi miydi?

Ukrayna'da Rus bir ailenin ikinci çocuğu olarak dünyaya geldim. Doğduğumda Ukrayna, Sovyet yönetimi altındaydı.

Annem beni doğurmak için ablam ve babamla birlikte tramvaya binip hastanenin yolunu tutuyor. Yolda annemin sancıları başlayınca iş babama düşüyor ve yol boyunca annemi güldürmeye çalışıyor. Gülsün ki acısına odaklanmasın diye. Babam genel anlamda komik biridir, sürekli komik hikâyeler anlatır. Ablamın da ayrı bir mizah anlayışı vardır. O zaman iki yaşında olmasına rağmen yolda kendi karnını tutarak “Ay şimdi bebek çıkacak!” diye annemi taklit ederek onu güldürmeyi başarmış. Böyle güle oynaya hastaneye varmışlar, fakat hastanenin kapısında “Sizi alamayız” demişler. Hastanede karantina olduğundan anneleri almamışlar. O zamanlar çok yaygın bir şeymiş bu. Bir hastalık olurmuş ve hastaneyi hemen kapatırlarmış. Annem her ne kadar dayanamayacağım, şimdi doğuracağım dese de cevap değişmemiş: “Kusura bakmayın, sizi alamayız.”

Bizimkiler alelacele bir taksiye atlayıp yola koyulmuşlar, fakat henüz birkaç yüz metre ilerlemişken annem arabayı durdurup beni oracıkta doğurmak zorunda kalmış. Hatta bunu gören şoför bayılmış. O günden sonra annem bir aydınlanma yaşıyor ve kendi kendine doğurabildiğini anlıyor. “Çok kolay bir doğum oldu, bebek hemen çıktı” diyor annem soranlara. Hastaneye vardıklarında annemi bir odaya koyuyorlar. Hatta o odaya “Abuk sabuk yerde doğuranlar” diye isim veriliyor. Aynı odada bir kadın mağazada, diğeri asansörde doğum yapmış örneğin. Hepsi böyle farklı ve “abuk sabuk” yerlerde doğum yapmış yedi kadın aynı odada! Annem o zaman ikinci kez uyanıyor ve bir farkındalık yaşıyor.

Annem zaten oldum olası hastanelerden nefret edermiş. O zamanlar hastanede doğum yapınca bebekleri hemen göstermezler, bebeğe hemen meme vermezlermiş. Annem doğar doğmaz bana meme veriyor ve bir farkındalık uyanıyor.

“

*Çocuklar başka bir şekilde de
bu dünyaya gelebilir diyor ve başlıyor
bunun üzerinde araştırmaya.*

”

Tüm bu araştırmalara rağmen annem benden bir sene sonra dünyaya gelen erkek kardeşimi de hastanede doğuruyor. O dönem Çernobil faciası var bir de. Annem, Çernobil patlamasından bir ay sonra doğum yapıyor. Ortalık hastalıktan kırılıyor, herkes sürekli hastalanıyor. Bütün çocuklar, yaşlılar, gençler herkes sürekli hasta. Biz de tabii devamlı hastalanıyoruz. Bir iyileşiyoruz, bir hastalanıyoruz.

Ben bir buçuk yaşındayken yani kardeşim henüz altı aylık bile değilken menenjit olmuşum. Annem menenjit olduğumu bilme-

den beni hastaneye götürüyor. Doktor, anneme beni hastanede bırakıp eve dönmesini söylüyor, çünkü kardeşim hâlâ küçük ve hasta. Annem telefon numarasını bırakıp eve dönüyor.

Ben hastanedeyken menenjit olduğumu keşfediyorlar. Fakat sanırım geç kalıyorlar, çünkü beynimde kanama başlıyor ve ölmek üzere olduğum görülüyor. Hastaneden anneme ulaşmaya çalışıyorlar fakat numarayı yanlış girdiklerinden başaramıyorlar. Beni kurtarmak için epidural yapılıp omurgadan sıvı alınması gerekiyor, bu prosedür için de yasal olarak ailenin izni gerekiyor. Anneme ulaşılamayınca hastane prosedüre izin veremiyor, fakat doktor hanım tüm sorumluluğu üzerine alıp iğneyi yapıyor.

Annem sabah hastaneye gittiğinde çok acil hastane yönetimine gitmesi gerektiğinin yazılı olduğu kocaman bir pankart görüyor. Annem yönetime gittiğinde oradaki kadın ona bağırarak “Sen nasıl bir annesin, çocuğu bırakmışsın, çocuk ölüyordu!” diyor. Halbuki annem doktorun dediğini yapmış ve telefon numarası bırakmış. Üstüne anneme bir de şöyle diyorlar: “Bu çocuk ya ölecek ya sakat kalacak. Sen artık onu bırak, ondan artık hayır gelmez.” Annem tüm bu olanlara ve hastanenin tutumuna çok kızıyor, beni hastaneden çıkarıp eve götürüyor. O günden sonra da kendini alternatif sağlık araştırmalarına veriyor.

Bu araştırmaları sırasında soğuk su terapisini keşfediyor ve bize soğuk su terapisi uygulamaya başlıyor. Aslında terapi dediğime bakmayın, kısaca bizi soğuk suyun içine sokuyordu. Zamanla fark ediyor ki biz artık eskisi kadar çok hastalanmıyoruz. Sonra evdeki tüm ilaçlardan kurtuluyor ve zamanla hiç ilaç almamaya başlıyoruz. Annemin bir sonraki adımı ise evdeki kimyasallardan arınmak oluyor. Evdeki deterjan, temizleyici, parfüm, makyaj malzemesi dahil doğal olmayan ne varsa atıyor.

“

*Annem tüm aile için soğuk su terapisi,
doğru beslenme ve
doğal yaşam üzerine bir plan kuruyor.*

”

Soğuk su tedavisi, sağlık durumunu iyileştirmek için yaklaşık 15°C ısıda suyla yıkanma uygulamasıdır. Aynı zamanda soğuk hidroterapi olarak da bilinir. Uygulama birkaç bin yıldır var. Ancak son uygulamalar arasında buz banyoları, açık havada yüzmeler ve soğuk suya dalma seansları yer alıyor.

Soğuk su tedavisinin kan dolaşımınızı iyileştirebileceğine, uykunuzu derinleştirebileceğine, kaslarınızı onaracağına, enerji seviyenizi artırabileceğine ve vücudunuzdaki iltihabı azaltabileceğine inanılmaktadır.

Soğuk su tedavisinin faydalarını kendiniz test etmek istiyorsanız, birkaç farklı şekilde deneyebilirsiniz. İşte bazı öneriler:

Sıcaktan soğuğa duş alın. Ilık suyla başlayın ve birkaç dakika sonra sıcaklığı kademeli olarak düşürün.

Doğrudan soğuk bir duşa gidin. Egzersizi yeni bitirdiyse-
niz bu özellikle yararlı olabilir.

Kendinizi buz banyosuna bırakın. Sıcaklık 10°C ile 15°C arasına gelene kadar suya buz ekleyin ve sadece 5-8 dakika bu suda oturun.

Soğuk su terapisi uygulamadan önce doktorunuzla konuşmayı ihmal etmeyin. Unutmamalıyız ki her terapi herkes için uygun değildir.

Çocukluğuma geri dönersek, aslında sağlıklı yaşam kampında yaşıyor gibiydik. Hepimiz düzenli spor yapıyor, soğuk su

terapileri uyguluyor, cumartesi günleri oruç tutuyorduk. Şimdi bu aralıklı beslenme stili çok moda mesela. Biz, annem sayesinde bunu yıllar önce yapıyorduk.

Ben artık altı yaşındaydım ve biz ailece neredeyse hiç hastalanmıyorduk. Bizde her kış okullar karantina yüzünden kapanırdı, çünkü herkes ya domuz gribi ya başka ağır grip geçirirdi. Biz ise hastalanmıyorduk veya eğer hastalanıyorsak da birkaç gün içinde kendimizi toparlayabiliyorduk.

Daha sonra annem dördüncü çocuğuna hamile kalıyor. Aslında doğurmak yerine aldırmaı düşünüyor, çünkü hem annem hem babam dördüncü bir çocuğu istemiyor. Annem o dönem hâlâ aktif olarak jimnastik yapıyordu. Bebeği aldırma için hastaneye gittiğinde, doktorun kapısında oturuyor ve düşünmeye başlıyor. “Bu benim tüm inandıklarıma karşı. Ben ne yapıyorum?” diyor ve çocuğu aldırmaıktan vazgeçiyor.

Çocuğu doğurmaya karar verdikten sonra, babama bunu hastanede yapmak istemediğini söylüyor. Babamla alternatif doğurma yöntemleri hakkında eğitimler almaya başlıyorlar; kendi başına suda doğum gibi... Annem o zaman hastanede çalışıyordu. Fizyoterapi vs. yapıyordu. O ara hastaneden doğum izni alıp ayrılıyor. Babamın ise kendi atölyesi vardı, sanatçıydı. O zamanlar mücevher işleri yapıyordu. Babam çalışırken bir yandan da annemle bu eğitimlere giriyordu. Değişik beslenme, çocuklarla iletişim kurma gibi farklı konularda yenilikçi eğitimler alıyorlardı.

Böylece annem Katya’yı yani dördüncü çocuklarını evde, suda doğurdu. Bu doğumdan sonra tüm ailemizin hayatı değişti diyebilirim. Tam manasıyla bir aile olduk. Akşam yemeklerini birlikte yemeye, her akşam değişik konularda sohbetler etmeye başlamıştık. Çocukluğuma dair en güzel anılar bu döneme aittir. Daha sonra annem beşinci çocuğuna hamile kaldı, fakat bu sefer isteyerek.

Beşinci çocuğun yola çıkmasıyla bizim ailece vejetaryen olmamız aşağı yukarı aynı dönemlere denk geliyor. Çok farklı bir düzenimiz vardı. On üçüncü katta oturuyorduk ve her sabah erkenden kalkıp kovalara soğuk su doldurup sokağa iniyorduk. Zaman zaman komik manzaralar ortaya çıkıyordu tabii. Hiç unutmam, yaşadığımız binada kocaman asansörler vardı. Ailece elimizde kovalar, ayağımızda terlikler, üstümüzde havlularımızla asansöre binerdik. Asansör her katta duruyor, çünkü sabah tam işe gitme saati. Asansör açılıyor, insanlar şapkalarıyla, kürkleriyle en suratsız halleriyle dururken; asansörde yarı çıplak, ellerinde su dolu kovalar ile onlara kocaman gülümseyen bir aileyle karşılaşıyorlar...

İnsanların bizi gördükleri zaman yüzleri değişiyordu, suratlarına bir gülümseme yayılıyordu. Biz bu şekilde her katta durup insanları toplayarak aşağı iniyorduk. Hemen karşımızda bir park vardı. Bütün insanlar bizi izlerken, biz havlularımız ve terliklerimizle, Ukrayna'nın o soğukunda sokağın karşısına geçiyorduk. Parkta belli bir yerimiz vardı. Karda bikinilerimizle yuvarlanıp, o gün için niyetlerimizi söylüyorduk. İnsanlar bir tarikata bağlı olduğumuzu zannediyorlardı, çünkü ne yaptığımızı anlayamıyorlardı. Şarkı söyleyerek niyetlerimizi sesli dile getirdikten sonra, yanımızda getirdiğimiz kovalardaki suyu üstümüze döküp eve gidiyorduk.

O dönem gittiğim okul evimize çok yakındı. Bu yüzden de sabah okula giden öğretmenlerim, zaman zaman bu ritüelimizle şahit oluyorlardı. Açıkçası bu beni çok utandırıyor. Sonra okulda o öğretmenler “Ay Nadia yine sizi gördüm” dediklerinde, ben saçlarımla yüzümü kapatıp, “Konuşmak istemiyorum” diyordum.

“

Benim ailemin çocuğu olmak,

benim için utanç vericiydi.

Çünkü ben hiçbir zaman

sıra dışı biri olmak istemiyordum.

”

Ben de herkes gibi kola içmek istiyordum, abur cubur yemek istiyordum. Hatta arada sabahları uyku numarası yapıp parka gitmiyordum. Zorlama yoktu bizim evde. Çünkü yaptığımız şeyi neden yapıyoruz ve bunun faydaları nedir, annem bize her zaman anlatırdı. Yaptığımız her şeyi bize anlatırdı, buna rağmen yapmak istemezsek bize “O zaman eğer hastalanırsan doktora gideceksin, ilaç alacaksın, herkes gibi olacaksın” derdi. Benim için doktora gitmek, ilaç almak kâbustan farksızdı, o yüzden sırf bunlardan kaçabilmek için her şeyi yapmaya razıydım.

Hiçbir şey aslında yasak değildi. Sen istiyorsan yiyebiliyorsun. Hatta örneğin bir babaannem vardı, annemin tam tersiydi. Babaannemin o zaman lokantası vardı. Ablam ile hafta sonları babaanneme yardım için gidiyorduk. Hem ufak tefek para kazanıyorduk hem antrenmanlarımızdan sonra gidecek bir yerimiz oluyordu.

O zamanlar ablamla birlikte sirkte çalıştığımız için hafta sonları babaannemde yaşırdık. Babaannem ne istiyorsak her şeye izin veriyordu. Kola, abur cubur, şeker ne istersek yiyebiliyorduk. Fakat aynı zamanda bize et de yedirmeye çalışıyordu. Biz vejetaryen olduğumuz için ben çok kötü oluyordum. Mesela babaannem köfte veriyordu, ben onu yerken hep kendi kendime o hayvanı hayal ediyordum, karşımda görüyor gibi hissediyordum ve doğal olarak da sonrasında kusuyordum. Bu yüzden ablam babaanneme, “Ona sakın et verme. Eve döner-