

MELTEM GÜNER

*Gelecek
Geçmişi
Şekillendirir*



DESTEK YAYINLARI: 945
GÜNCEL: 78

MELTEM GÜNER / GELECEK, GEÇMİŞİ ŞEKİLLENDİRİR

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

İmtiyaz Sahibi: Yelda Cumalıoğlu
Genel Yayın Yönetmeni: Ertürk Akşun
Yayın Koordinatörü: Özlem Esmergül
Editör: Özlem Esmergül
Son Okuma: Devrim Yalkut
Kapak Tasarım: İlknur Muştu
Sayfa Düzeni: Cansu Poroy
Sosyal Medya-Grafik: Tuğçe Budak - Mesud Topal

Destek Yayınları: 1.-9. Baskı: Mayıs 2018
10. Baskı: Haziran 2019
11. Baskı: Ekim 2019
12. Baskı: Kasım 2019
13. Baskı: Temmuz 2020
14. Baskı: Kasım 2020
Yayıncı Sertifika No. 13226

ISBN 978-605-311-418-5

© 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

📷 mlmtguner/Instagram
🐦 mlmtguner/Twitter
📘 Meltemguner/Facebook
📺 Meltemguner/YouTube

Deniz Ofset – Çetin Koçak
Sertifika No. 48625
Maltepe Mahallesi
Hastane Yolu Sokak No. 1/6
Zeytinburnu / İstanbul



志柳

MELTEM GÜNER

*Gelecek
Geçmişini
Şekillendirir*



*Hayat, öncesi ve sonrası, arkası ve önü
demenin ötesinde sadece ilerlemekle
akışta birlikte olduğum, huzur bulduğum,
korunduğum, tat aldığım, Yaradan ile
buluştuğum bir duraktır. Bu durak beni
taşıdığı yere kadar korusun, kollasın,
sevgiyle sarmalasın ve akış başlasın.*



Gelecek, Geçmiş Şekillendirir

Sınırsız ihtimaller arasından bugüne kadar öğrendiğine güvenerek hareket eden biri için hayat geçmişin izdüşümü olarak dayatılmış bir çarktır. Seçmediğini, seçime zorlandığını düşünenle, “Seçtim ve yeniden seçebilirim, deneyimlediğim her şeyi bırakabilirim” diyenin yolları zaman kapısında ayrılır. Seçimlerini kendisi yapan ve bunun ona verilmiş bir armağan olduğunu düşünenler için hayat gelecekte geçmişe doğru şekil almaya başlar.

Bir sabah kalkıyorsun ve diyorsun ki, “Sarıyer’e gidip börek yemek istiyorum. Önünde seçim yapabileceğin belki yüzlerce ihtimal varken sen sadece bir tanesine odaklanıyorsun. Sarıyer Börekçisi...

Bu kararını uygulamak için eylemlerine yön veren güç, senin artık o böreği yiyeceğin andır. Onunla buluşmak için bir yoldan geçiyorsun. Tüm gayretin sonuca ulaşmak için...

Oysa sonuç henüz gelecekte... Gelmedi... Gelmeye hazırlanıyor. Daha doğrusu sen gidiyorsun. Seni hareket ettiren, seni bir yola düşüren şey henüz oluşmadı ama sen ona gidebilmek için bir plandan geçiyorsun. Verdiğin kararlar bir seçim yaptın. Bu seçimle diğer seçimleri eledin. Yani hareketine yön veren tasarladığın gelecek... Neydi tasarladığın gelecek? Sarıyer’de börek yemek... Geçmişin, geleceğe göre şekillenmeye başladı bak.

*İçinde bulunduğun an,
geçmişte yaptığın bir gelecek planıydı.*



Geleceğin için bir seçim yaptığında, seçimini yeniden gözden geçirebilir, onunla olan bağını değiştirebilirsin. Sana bir seçim yaptırıldığında yani iradeni kullanmayıp başkasının senin için yaptığı seçimleri uyguladığında bir sonraki adımı bilemezsin, bu yüzden hep geçmiş ve birilerini takip etmek zorunda kalırsın.

Şimdi soruyorum sana: Geleceğini şekillendirip, kaderini kendi kaleminle yazmak ister misin?

Önünde sınırsız seçenekler büfesi var. Eğer seçersen tabağında, tadarsan damağında, devam edersen seninle, bırakırsan senden uzakta...

Neleri bırakmak veya neleri seçmek istediğine karar vermeye hazırsan, hayat senin kararlarını uygulamaya hazır. Odaklandığın seçimini yaptığında damağında bırakacağı tat güçlü olsun, çünkü seninle kalacak olan sadece o tat olacaktır.

Kaderinin sana dayatıldığını düşünüyorsan geçmişte yaşıyorsundur, kendine ve seni var edene güveniyorsan şimdide-sindir... Eğer bir seçim yapmadan her şeyin harika olacağını düşünüyorsan geleceğin sınırsızlığı içinde kaybolmuşsundur.

Şimdiye gel...

Bu hayatın içinde sonlandıracağın ilk şey, kendine eziyet etmek olsun.

Kendini gerçekleştir, hayatı taçlandır.

Gelecek řu anda d6lleniyor.





Niyet, Beklemek Değil, Tasarlamaktır

“Niyet” hayatın dümenine geçmektir. Gideceğin yere karar verirken geçmişin deneyimlerinden feyiz alırsın. İlerlerken pusulan kalbinin sesi olduğunda vardığın liman sana “İyi ki gelmişim” dedirtir.

Bu uygulama kitabını kullanırken hatırlaman gereken tek şey, geleceğini oluşturan kişinin kendin olduğudur. Gelecek, tıpkı geçmişte olduğu gibi yine senin seçimlerinle oluşacaktır.

Sana sunulan olasılıklar içinden en iyilerini seçerek bugüne geldin. Seçimlerin, öğrendiklerinle, seyrettiklerinle ve hayal edebildiklerinle oluştu. Ailenin ve etrafındakilerin istediği gibi biri oldun, belki de olmak zorunda kaldın. Yaşın ve şartların her neyse, bunun bir önemi yok. Önemli olan, sen nasıl bir hayat istiyorsun?

Şimdi derin bir nefes al ve hatırla.

Nasıl bir hayat istediğinden mi söz ediyorsun yoksa olmasını istediğin hiçbir şeyin aslında nasıl olamayacağını mı anlatıyorsun?

Geçmişini değiştiremezsin ama bakış açına yön verebilirsin. Geçmişinle barışman demek, seçimlerinle barışmandır. Pişmanlıklarını bir çuvala koyup kibritle tutuşturman, yakman demektir. Küller seni özgürleştirir ve yeniden istemene, hayal etmene ve istediğinin verileceğinden emin olmana yardım eder.

Gelecek, Geçmiş Şekillendirir kitabımızda zaman zaman birtakım çalışmalar öneriyorum, dikkatini vererek yaparsan önemli gelişmeler olur.

Bir konuda ilerlemek için çok bilgili olmak, uzun süre üzerinde çalışmak yerine, öncelikle o konuda ne yapmak istediğinde kararlı olmak gerekir.

Karar yeniliğin koordinatlarını içerir. Yeni hayatının rotasını belirlemek için eskiyle olan bağımlılığını bitirmeye hazırsan, yola çıkalım, yeni hayatının koordinatlarını gir ve olsun.

İçinde bulunduğun zamanda yaşaman için bedenine ve nefesine odaklan. Nefesin geçmişe ya da geleceğe gidemez. Bedenini dinle, nefesini takip et, bu sayede zihnin rahatlar.

*Bu hayata gelirken aldığım ilk nefesimin bana kattıklarını,
bedenimi besleyişini, aldığım her nefesin bana emanet verilen
hayatın aracısı olduğunu fark ediyor, an içinde yaşamaya niyet
ediyorum.*



Hayatında bir dönüşüm başlatmak istiyorsan yeniye geçmeye hazır ol. Eskiye dair bildiklerinle vedalaş. Eskiyle bağını kesmediğin takdirde hayatın, aynı çemberin içinde dönüp durur.

Eskiye nasıl bırakacağını merak ediyorsan anlatacaklarıma dikkatini ver. Annen, baban, çevren ve deneyimlerinle öğrendiklerin çok biliyorum dediklerin ve bu senin bilinç âleminin alfabesini oluşturuyor. O alfabeyle yazdıklarınla bir kader planı oluşturdu. Oysa yaşam seçenekler açısından çok zengin... Seçtiğin sürece sana doğru geliyor. Eğer seçim yapmazsan ve var olanın değişmeyeceğine inanırsan, her şey kendini tekrar eder. Çarkı kırmak senin elinde, ancak gayretin de önemli.

Aklına en çok takılan konu “zaman” olacak. “Ne zaman?” diye sormaya başladın bile değil mi? Değişim ne zaman başlayacak, istediklerim bana ne zaman verilecek?

İşte cevabım:

Ne istediğini biliyorsan ve bunun sana verileceğinden eminsen mesafenin ne önemi var?

Sen, halihazırdaki durumunun değişmezliği konusunda inanç kalıplarını bırakırsan, işte hemen o anda başlayacak istediklerin. İstediklerinin sana olan uzaklığı, senin verileceğine olan eminliğine bağlı.

Kendini küçük bir çocuk olarak hayal et. Kocaman bir köyde yaşıyorsun. Köyde her sabah inekler sağılıyor, tavuklar yumurtluyor, ateş evin dışında yakılıyor ve ekmekleri pişiren annenle, etrafındaki kadınlar neşe içinde işlerini yapıyorlar. Sen ve arkadaşların koşup oynuyorsunuz. Uymanız gereken tek

bir kural var, dereye tek başına gitmemek. Bunun dışında herkes özgür. İstedığın meyveleri ağaca tırmanarak yiyebiliyorsun. Atlar seni bir yerden bir yere taşıyorlar. Koca bir dağ var köyün en uzak köşesinden görünen ve o dağ senin dünyanın sonu.

Seni köyden alıp, büyük bir şehre getiriyorlar. Büyükşehirde deniz de var ve burası şehrin yazlık bir köşesi. Deniz, senin o ana kadar gördüğün en büyük su kaynağı olan dereyle karşılaştırılmaz bir büyüklüğe sahip. Etkileyici geliyor, çünkü hayal bile edemediğin bir suya bakıyorsun. Suyu biliyordun ama böylesine büyük olanını ilk defa görüyorsun. Üstelik insanlar bu büyük suya giriyorlar. Şehirde başka şaşırtıcı şeyler de var senin için. Yiyecekler satılıyor, ateş evin içinde, kadınlar farklı giyinmiş, üstelik atlar yerine arabalar var burada.

Ağaçtan toplayıp yediğin meyveler şehirde parayla satılıyor. Para dedikleri kâğıtları o güne kadar kimse anlatmamıştı sana.

İşte bugüne kadar yaşadıklarınla kurduğun bağ da tıpkı böyle... Deneyimlerin ve öğrendiklerin inançlarını oluşturuyor.

Olmayacağını düşündüğün niyetlerinle arandaki duvarın üzerinde “inanç” yazıyor.

Az önce bahsettiğim köy şimdiye dek yaşadıkların gibi düşün. Oysa şimdi hiç görmediğin bir şehre yolculuk yapacağız. Bildiğin birçok şey, geride kalacak. Yeni deneyimlerinle buluştuğunda mutlu bir hal içinde yaşamaya devam edebilirsin.

Fakat bu yolda senden istediğim şeyler var. Tekrar edeni sonlandırmak... İzlediğin filmi kapatıp yeni bir filme geçmek...

- Sürekli tekrar ettiğin ifadelerini yaz.
- Sürekli tekrar eden her şeyin peşine düş.
- Tekrar ettiğin davranışlarını yaz.
- “Yapmazsam olmaz” dediğin ne varsa yaz.
- “Ben yapmazsam kim yapar?” dediğin ne varsa yaz.
- Sıklıkla anlattığın anıların hangileri? Bu anıları kimlere anlatıyorsun?
 - Kendine rol model aldığın insanların isimleri, meslekleri ve hayata bakış açıları ne?
 - Şikâyetlerini, pişmanlıklarını ve gerçekleşmeyen hayallerini yaz.
 - Evinin, işinin, sosyal medyanın, izlediğin dizilerin ve programların, kitaplarının ve arkadaş çevrenin genel yapısını yaz.

Şimdi yazdıklarını oku. Hayatının filminin senaryosunu okuduğunu bil. Tekrarlayan bu döngünün sana kattıklarını, yaptığın seçimlerin sana ne anlattığını anla. Sonrasında bu seçimlerinle yola devam etmek isteyip istemediğine karar ver.

Niyet varmak istediğin yere odaklanmandır. Sıkıntın varsa feraha, hastalığın varsa sağlığa niyet et, bulunduğun hali terk et, hayatını iyileştir.

*Sıkıntılarım feraha, darlıklarım bolluğa dönüşsün,
bedenim sağlığıma kavuşsun.*



Gelecek, Geçmiş Şekillendirir kitabımızda birlikte yapacağımız antrenmanlar seni müsabakaya hazırlayacak. Hedefimiz şampiyonluk...

Niyetin ne olursa olsun kendini gösteriye hazırlanan bir oyuncu, bir spor dalında yarışlara hazırlanan bir sporcu, misafirlerini ağırlamak için yemek hazırlayan bir ev sahibi gibi görmelisin. Bir hedefin olmalı, o hedef için gayret göstermelisin, ödülün de hayalinle buluşmak olacaktır.

Hayat, içindekine göre yansır sana. Sen coşkulu o coşkulu, sen öfkeli o öfkeli, sen şikâyetçi o şikâyetçi, sen gülümseyen, o gülümseyen...

“Ben pozitifim ama karşıma hep negatifler çıkıyor” diyecek olabilirsin. “Eşim, annem, babam, arkadaşlarım, herkes öfkeli...”

O halde sana şunu rahatlıkla söyleyebilirim. Kendinde fark etmediğin bir öfke kaynağın var.

Peki bu ne olabilir?

Olmadığı için ya da olduğu için kızdıkların olabilir, harekete geçemediğin için öfkeleniyor olabilirsin. Etrafındakiler senden çok farklı olabilirler. Kontrol edemediğin alanlara öfkeleniyor da olabilirsin. Öfke kaynağı, kendi hayatını planlamak yerine bırakamadıklarını değiştirmek istemenden kaynaklanır.



Öfke engellenmiş eylem ateşidir.

