

Ece Vahapoğlu

**İÇİNDEKİ
DİŞİYİ
UYANDIR**



DESTEK YAYINLARI: 1103

KİŞİSEL GELİŞİM: 186

ECE VAHAPOĞLU / İÇİNDEKİ DİŞİYİ UYANDIR

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 Esmergöl
Editör: Devrim Yalkut
Kapak Tasarım: İlknur Muştu
Sayfa Düzeni: Işıl Ilgıt Şimşek
Fotoğraflar: Cengiz Dikbaş & Sevda Kaplan
Spor Kıyafetler: fit21 by Ece Vahapoğlu
Sosyal Medya-Grafik: Tuğçe Budak - Mesud Topal

Destek Yayınları: Nisan 2019

Yayıncı Sertifika No. 13226

ISBN 978-605-311-580-9

© 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
www.destekmedyagrubu.com



Deniz Ofset – Nazlı Koçak
Sertifika No. 40200
Maltepe Mahallesi
Hastane Yolu Sokak No. 1/7-B
Zeytinburnu / İstanbul



Ece Vahapoğlu

İÇİNDEKİ DİŞİYİ UYANDIR



*Unuttuđun gizemli kadın g¼c¼n¼
yeniden keŐfet ve hayattan bereket al!*

İÇİNDEKİLER

Yazar Hakkında	11
Giriş.....	15
I. Bölüm	
BENİM HİKÂYEM.....	21
Kadınlık Işığı	21
Eşimle Tanışma Hikâyem	24
İş ve Özel Hayatı Ayırmak	27
II. Bölüm	
DIŞI ENERJİ	31
Enerji	31
Kuantum	32
Yapmak ve Olmak.....	35
Dişi Enerji	36
Güçlü Kadın.....	39
Unutulmuş Dişilik	40
Az Çaba Çok Sonuç.....	40
Yin Yang.....	45
Dişi Kimlikler	51
Dişilik Zayıflık mı?	53
Sağ Beyin.....	54
Sol Beden	55

Dişi Enerjiyi Duyma Egzersizi	55
Aura Temizliđi	57
Aura Temizleme Egzersizi	57
Zihinsel Netlik Egzersizi	60

III. Bölüm

DİŞİ DAVRANIŐLAR	63
Su ve Toprak Elementlerindeki Dişilik	63
Dişi Enerji Pratikleri.....	65
Dişi İletiřim	69
Kalıcı ve Derin İlişkiler	73
Sözsüz İletiřim.....	83
Kadın ve Erkek Duruđu.....	85
Yemek Yapmak	89

IV. Bölüm

KADIN-AY ÂDET DÖNGÜŐÜ	93
Kadınlar ve Ay	93
Âdet Döngüsünün 4 Ařaması	94
Menopoz-Bilgelik Dönemi	96
İç Mevsimlerimiz	97
Ay Tanrıçası	97

V. Bölüm

DOĐAL TAŐLAR	101
Dođal Taő Nedir? Kristal Nedir?	101
2. Çakra: Sakral Çakra-Cinsel Organlar	102
4. Çakra: Kalp Çakrası.....	102
7. Çakra: Taç-Tepe Çakra.....	103
Dişi Enerji Yayan Kolyemiz	104

VI. Bölüm	
ÇAKRALAR.....	113
VII. Bölüm	
RENKLER	119
Renklerin Etkileri.....	120
Renklerin Anlamları.....	121
Sıcak Dişi Renkler.....	122
VIII. Bölüm	
21 GÜN FELSEFESİ	125
IX. Bölüm	
OLUMLAMALAR	129
X. Bölüm	
BESLENME.....	133
Doğurganlığı & Dişiliği Artıran Besinler	134
Sağlıklı Tarifler	136
XI. Bölüm	
YOGA HAREKETLERİ	
DİŞİ/DOĞURGANLIK YOGASI	145
Yoga Nedir?.....	145
Yoganın Faydaları	148
Yoganın Dişiliğe Etkileri	149
Kadın Enerjisini Artıran Yoga Egzersizleri	151
2. Çakra Yoga Hareketleri:	151
Kundalini Kurbağa	151
İnek Başı.....	153
Uzatılmış Yan Açık	155
Balık.....	157
4. Çakra Yoga Hareketleri:	158

Kalbi Açma Egzersizi.....	158
Göğü Selamlama	160
7. Çakra Yoga Egzersizleri:	162
Sınırlandırılmamışlık Egzersizi.....	162

XII. Bölüm

PELVİK KASLARI EGZERSİZLERİ	165
Pelvik Kaslar Nerededir? Ne İşe Yararlar?	165
Pelvik Kasların Yeri.....	166
Kegel Egzersizleri.....	167
Köprü.....	169
Pelvis Çevirme.....	170
Pelvisi Eğmek.....	172

XIII. Bölüm

KİLİTLER	175
Kilit Nedir?	175
Kök Kilidi.....	175
Karın Kilidi.....	177

XIV. Bölüm

NEFES	181
Doğru Nefes Nedir?.....	181
Diyafraim Nefesi	182
Okyanus Nefesi.....	184
Dönüşüm Nefesi.....	186
Sol Burun Dişi Nefesi	188

XV. Bölüm

KRİYALAR	191
Kriya Nedir?	191
Kriya Egzersizleri.....	191

XVI. Bölüm

MEDİTASYON	199
Meditasyon Nedir?.....	199
Meditasyonun Faydaları.....	201
Meditasyon İçin En Uygun Zamanlar.....	202
Meditasyon Oturuşları.....	202
Meditasyonlar.....	207
Ruhsal Farkındalık Meditasyonu	207
Pembe Balon Karın Egzersizi	208
Beyaz Işık Şifa Meditasyonu ve Topraklanma	210
Canlılığı Tazeleme Meditasyonu	212
Sezgiyi Artırma Meditasyonu	213
Bilinçli Yeniden Doğum Meditasyonu	219

XVII. Bölüm

21 DAKİKALIK GÜNLÜK RİTÜEL	223
ÜNLÜ KADINLARDAN	
“KADIN ENERJİSİ” ÜZERİNE	227

