

Dr. Habib Sadeghi

BERRAKLIK ARINDIRIR

Çevirmen: Selda Terek



DESTEK YAYINLARI: 1329
KİŞİSEL GELİŞİM: 214

HABİB SADEGHI / BERRAKLIK ARINDIRIR

Kitabın orijinal adı: The Clarity Cleanse: 12 Steps to finding renewed energy, spiritual fulfillment, and emotional healing
Copyright © 2017 Habib Sadeghi, DO
Önsöz copyright © 2017 Gwyneth Paltrow
© Bu kitabın Türkçe yayın hakları Kalem Ajans aracılığıyla alınmıştır.

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

İmtiyaz Sahibi: Yelda Cumaloğlu
Genel Yayın Yönetmeni: Ertürk Akşun
Yayın Koordinatörü: Özlem Esmegül
Yayıma Hazırlayan: Özlem Küskü
Çevirmen: Selda Terek
Redaksiyon: Öykü Toros Irvana
Son Okuma: Devrim Yalkut
Kapak Tasarım: Işıl Ilgıt Şimşek
Sayfa Düzeni: Işıl Ilgıt Şimşek
Sosyal Medya-Grafik: Tuğçe Budak - Mesud Topal

Destek Yayınları: Ağustos 2020
Yayıncı Sertifika No. 13226

ISBN 978-605-311-941-8

© Destek Yayınları
Abdi İpekçi Caddesi No. 31/5 Nişantaşı/İstanbul
Tel. (0) 212 252 22 42
Faks: (0) 212 252 22 43
www.destekdukkan.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. 1/6
Zeytinburnu / İstanbul



Dr. Habib Sadeghi

BERRAKLIK ARINDIRIR

Çevirmen: Selda Terek



İÇİNDEKİLER

Berraklık Arındırır ve Dr. Habib Sadeghi'ye Övgüler	9
Önsöz	
Gwyneth Paltrow'dan	21
Giriş	23
BAŞLANGIÇ	35
Berraklığa Uyanmak.....	35
Benim Uyarı Alarmım	36
Bir An Durup Düşünmek.....	39
Belirtileri Takip Etmek.....	42
Engelleri Aşmak.....	44
Berraklık Size Ne Sağlar?	47
I	
BERRAKLIK KAVRAMINA	
AÇIKLIK GETİRMEK.....	51
BİRİNCİ BÖLÜM	
Berraklık Nedir?.....	53
İKİNCİ BÖLÜM	
Berraklık Zihniyetine Duyulan İhtiyaç.....	69

II

BERRAKLIĞI YARATMA SÜRECİ.....87

BİRİNCİ ADIM

Duygusal Atıklarınızın Sorumluluğunu Üstlenin91

İKİNCİ ADIM

Bedeni Arındırın..... 106

ÜÇÜNCÜ ADIM

Zihni Arındırın 125

DÖRDÜNCÜ ADIM

Bastırma Mekanizmasını Tanıyın..... 134

BEŞİNCİ ADIM

İşaretleri Takip Edin 148

ALTINCI ADIM

Şüphe ve Korku Konusunda Ne Yapmalı? 167

YEDİNCİ ADIM

Acıyı Kabullenin 181

DOKUZUNCU ADIM

Affedin.....217

ONUNCU ADIM

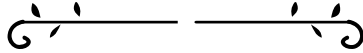
Yaşam Gücünüzü Yenileyin.....230

ON BİRİNCİ ADIM

Zihin+Beden, Bütüncül Berraklık Arındırması 248

ON İKİNCİ ADIM	
Yaşam İçin Berraklık	268
SON BİR SÖZ.....	289
Ekler.....	295
Sözlük.....	296
On Günlük Bilinçli Açlık Diyeti Planı	298
YEMEK KATEGORİLERİ	299
Goop Test Mutfağından BA Diyeti Tarifleri.....	301
“Var Olma” Listesi.....	317
Kitaplar.....	317
Filmler	323
Meditasyon Anları.....	325
Teşekkürler	329
Yazar Hakkında.....	335

Bu kitap, doktorların
tıbbi tavsiyelerinin yerini almayı amaçlamamaktadır.
Okuyucu, sağlığı ile ilgili tüm konuları
ve özellikle tanı ya da tıbbi müdahale gerektiren
herhangi bir semptomu düzenli olarak doktora danışmalıdır.



Berraklık Arındırır ve Dr. Habib Sadeghi'ye Övgüler

“Yürekten güvenmek... Bu iki kelime, bunları anlamaya yönelik yolculuğum ve bunları bana öğreten adam hayatımı değiştirdi. Dr. Sadeghi'nin *Berraklık Arındırır* adlı eseri, kendini kaybolmuş ya da parçalanmış hissedenler (başka bir deyişle, herkes) ve daha iyi, daha güçlü ve daha cesur olarak şifa bulmak isteyenler için vazgeçilmez bir yapıt. Şiddetle tavsiye ediyorum.”

– Anne Hathaway, aktris

“*Berraklık Arındırır* – bu bir EZBER BOZAN! Yerinizde saymaya son vermeye hazırsanız haritanızı buldunuz demektir. *Berraklık Arındırır*, vücudunuzu duygusal ve fiziki açıdan arındırarak hayatınızı daha bilinçli bir şekilde kontrol etmeniz ve gerçekten sağlıklı, mutlu ve özgür yaşamanın tadına varmanız için olmazsa olmaz bir öğreti! Doktor Sadeghi kesinlikle olağanüstü.”

– Demi Moore, aktris

“Bu muhteşem ve ilgi çekici kitap, açık ve deneyimli yazarı Habib gibi müşfik ve nazik: Banyo suyunuza beş damla lavanta yağı ekleyin. Bir fincan dolusu Epsom tuzu da işe yarayacaktır.

Bu kitabı bitirdiğinizde yeni bir arkadaş edinmiş olacaksınız.”

– Coleman Barks, *Hz. Mevlana'nın Şiirleri*

“Habib Sadeghi rahatsızlık, hastalık ve iyileşme sürecinde oluşabilecek gizli tuzaklar ve engeller konusunda yeni bir bakış açısı sunmaktadır. *Berraklık Arındırır* daha sağlıklı ve daha mutlu bir yaşam sürebilmemiz için neler yapabileceğimiz konusunda taze ve yenilikçi bir yaklaşım.”

– Tim Robbins, aktör

“Dr. Sadeghi hayatımda bir berraklık yolu bulmama yardımcı oldu. Zihin ve vücudun işleyişi arasında köprü kurmam konusunda bana destek verdi. Umarım başkaları da onun şefkatli öğretilerinde şifa bulur.”

– Jessica Chastain, aktris

“Dr. Sadeghi'nin sezgileri korkularınızın üstesinden gelmek ve sınırlarınızı aşmak için size cesaret verecek. Bu kitap, insanları koşulların kurbanı olmayacakları şekilde güçlendiriyor.”

– Toby Maguire, aktör

“Böyle zamanlarda, duygusal durumumuzun fiziksel sağlığımız üzerinde önemli bir etkisi olduğunun farkında olmamız şarttır. Yine de insanların hastalandıklarında hâlâ, sanki duyguları ve düşünme biçimleri hastalıklarında hiç rol oynamamış gibi, sadece palyatif, şifa sağlamayan tedavilere razı gelmelerine tanıklık ediyorum. *Berraklık Arındırır*, müşterek uyarı işaretimizdir. Dr. Habib Sadeghi, sağlıklı olarak yaşamak istiyorsak duygularımızı, tavırlarımızı ve genel fiziki durumumuzu irdelemenin çok önemli olduğuna açıklık getirmiştir.”

– Elena Brower, *Practice You*
(Kendi Üzerinde Çalışmak) kitabının yazarı

“*Berraklık Arındırır*, kişisel gelişimin gizemini ilginç ve kolaylıkla erişilebilir bir şekilde çözüyor. Sağduyu yaklaşımı, sizi hayatınızda daha fazla güç ve gelişime yaklaştırıyor. Dr. Sadeghi, size kişisel hikâyenizi anlatmak cesaretini gösterdiğiniz ve böylelikle başkalarının iyileşmesine olanak sağladığınız için teşekkür ederim. Kitaptan öğrendiklerimden dolayı size müteşekkirim.”

– Annabelle Wallis, oyuncu

“Berraklık bilinçli bir yaşam sürmenin anahtarıdır ve Dr. Sadeghi bunu tanıdığım herkesten daha iyi kavıyor. *Berraklık Arındırır*, yaşam koşullarımızı nasıl yarattığımızı ve bilinçli olarak bu gücü etkili bir şekilde işlememizi anlamının pratik bir yoludur.”

– Tony Florence,
NEA Venture Capital’in Sınırsız Sorumlu Ortağı

“Dr. Sadeghi, kendinizi yeniden keşfetmeniz ne demek olduğunu yeniden keşfetmiş ve bu, sadece hayatınızı apaçık görmekle değil, ileri gitme cesaretini bulmakla da ilgili... O, sevgi ve şükran vasıtasıyla insanların günlük mucizeler yaratabileceğinin bir numaralı canlı kanıtıdır. Ona sonsuza dek minnettarım.”

– Penélope Cruz, aktris

“Sevgi dolu ve yardımsever arkadaşım Dr. Sadeghi kendini güçlendirme olgusunu ulaşılabilir ve kolay kavranabilir kılmaktadır. Bunun sebebi, Dr. Sadeghi’nin hayatında onun rehberliğini bu kadar yararlı kılan şeyin üstesinden gelmiş olmasıdır. O, başkaları yalnızca hastalıklı karanlığı görürken, tedavi edici ışığı görmelerine olanak sağlayan bir ruh doktorudur.”

– Javier Bardem, aktör

“Dr. Sadeghi adeta hayatımı kurtardı. Değişmez dürüstlüğü ve merhameti, muazzam becerisiyle birleşince, onu tıp alanının en değerli sesi haline getirdi. Onun hem vizyonu hem de rehberliği yol göstericidir. Bu kitap size daha iyi bir yaşam için hayatınızı basitleştirecek ve güçlendirecek araçları verecektir. Aynen birinin kendini tedavi etmesi gibi, bu program da sizin hem iyileştiginizi hem de sevdiğinizi hissetmenizi sağlayacaktır. Ve en iyi kısmı: Bu, berbat çalkantılar olmaksızın yapılan bir tedavidir!”

– Jenni Konner,
yönetmen, yazar ve *Girls*’ün yapımcısı

“*Berraklık Arındırır*, iyileşmek adına etkili bir yol sunuyor. Bu kitapta Dr. Sadeghi zihin ve bedenin yanlış olan ikiliğini açıkça gösterir; aslında zihin ile beden birdir ve içdünyalarımız sürekli olarak ve derin bir şekilde fiziksel bedenimizde yansıtılır. Dr. Sadeghi kolayca okunabilir, erişilebilir ve anlaşılır bir biçimde, negatif duygusal enerjinin fiziki bedenimize nasıl hapsedildiğini ve hem zihinsel hem de fiziksel çöküşe, hatta güçten düşüren hastalıklara neden olabileceğini gösteriyor. En önemlisi, bizi berraklığın kültürü kanalıyla somut 12 adımlık bir yolda iyileştirmeye yöneltiyor. Baskılamamanın farkına varıp ıstırabın içeriğine ulaşarak beden ve zihni tedavi etmemize, yapımıza zehirli olan şeyleri boşaltmamıza ve o anda mevcut olan alanı yenilenmiş bir yaşam gücü ile değiştirmemize yardımcı oluyor. Emniyet ve güvenlik, iyimserlik ve umut algıları ile hastalık ve rahatsızlıktan gelişme ve güzelleşmeye doğru yaptığımız yolculukta bize yol gösteriyor.”

– Dr. Alane Daugherty,
Kaliforniya Devlet Teknik Üniversitesi,
Pomona’da kineziyoloji profesörü;
(Kal. Ün.)
Zihin ve Kalp Araştırma Laboratuvarı’nda müdür yardımcısı
ve Claremont Teoloji Okulu’nun
Bağlantılı Duyarlık Merkezi’nde araştırma uzmanı

“*Berraklık Arındırır*, kendi temponuzda yapabileceğiniz etkili ve sevecen bir yolculuktur. Dr. Sadeghi hayatımı değiştirdi.”

– Jennifer Meyer, stilist

“Kızılderililerin töresel bilgilerine göre korku, varlığımızı dünyaya yaymayı öğrenme konusunda baş düşmandır. Berraklık, korkumuzun korkusunu ve utancımızın utancını giderir. Dr. Sadeghi, bunu kendi hikâyesini anlatma riskini alarak açıklıyor. Berraklık, gelişmemizi engelleyen şeylere karşı daha bilinçli sezgilerle göğüs germemizi sağlayan, kontrol dışı ve kısıtlama içeren eylem olarak tanımlanabilir. Hem hasta hem de arkadaş olarak bunu doğrudan tecrübe ettim.”

– Dr. Gary David, *Epistemik: Öğrenme Sanatı*

“Mesleki hayatımda beklentilerimin ötesinde yükseldim, ama buna karşılık kişisel hayatım boştu. HİÇ KİMSE BOŞ-LUĞU kabullenmez! *Berraklık Arındırır*'da Dr. Sadeghi amaç, gelişim ve sevgiyi bulma konusunda beni kendi mucizeme götüren adımları ana hatlarıyla belirtmiş.”

– Jeanie Buss, Los Angeles Lakers'ın patronu

“Dr. Sadeghi ile birkaç yıl birlikte çalışmak, şimdiye dek kendime başısladığım en güçlü ve karşılığını veren deneyimlerden biri olmuştur. Şimdi, bunu siz de kendiniz için yapabilirsiniz! *Berraklık Arındırır* içinizdeki gücü keşfetmeniz için erişilebilir bir araçtır.”

– Daniela Villegas, stilist

“Çığır açıcı ve canlandırıcı, iyileşmek için aydınlık ve harika bir yöntem.”

– Yolande Yorke-Edgell, koreograf

“İnsanın tümünü –zihin, beden ve ruhu– tedavi eden bir şifacı ender bulunur. Dr. Sadeghi böyle bir şifacıdır, hastalıklarının duygusal ve ruhsal nedenlerini bulmaları konusunda insanlara yardımcı olan bir ustadır. *Berraklık Arındırır*, bu nedenleri açıklar ve kişinin kendi yapısını iyileştirmesi konusunda pratik ve temel bir rehber sunar. Dr. Sadeghi'nin 12 adımdan oluşan zihin-beden-ruh tedavi ve bakım programı, insanların sağlık ve mutluluğu karşısında duran engelleri kaldırmaları ve tekrar hayatlarını kontrol etmelerini sağlamak konusunda etkili bir ilaçtır. Eğer sizi daha iyi hale getirmesi için bir hap arıyorsanız, o zaman bu sizin kitabınız değil. Ancak, kendinizi iyileştirmenin ve tatminkâr bir yaşam sürmenin sırlarını keşfetmek istiyorsanız, o zaman bu kitabı seveceksiniz.”

– Sydney Ross, şarkıcı, medikal antropolog ve *Dressed To Kill*'in (Öldürmeye Hazır) yazarı

“Hayatınızın daha derinlerine inmek istiyorsanız, aradığınız cevapları bu kitapta bulabilirsiniz. Zihninizi, kalbinizi, bedeninizi ve ruhunuzu nasıl uyandıracağınızı keşfedin. Sahip olduğunuzun hiç farkında olmadığınız kendi kendinizi güçlendirmeyi keşfedin!”

– Dan McCarroll, Warner Bros Records ve Capitol Records şirketlerinin eski başkanı

“Yaşamın fırtınalarının merkezinde dinginleşmenin ve kendiyle barışık seçimler yapabilmenin vazgeçilmez bir rehberi.”

– Dr. Colin C. Blaydon, kurucu müdür, Özel Sermaye ve Girişimcilik Merkezi, Dartmouth Üniversitesi

“Dr. Habib Sadeghi’nin gerek şahsi bir hastası gerekse çalışmalarının destekleyicisi olarak, tarifi olanaksız anlatmaya zaman harcaııp, özen gösterdiği dikkatimi çekti. Birkaç yıl önce, hayatın trajik bir kandırmacası ile karşı karşıya kaldım. Sağlığım ve tüm bana bel bağlayanlar için yolumu güvenle bulma gücüne nasıl ulaşacaktım?

Berraklık Arındırır, dengesizlik, kimliğin yanlış saptanması ve zaaf gibi içinizde bulunan alanları yıkıp bunları yeniden oluşturarak tüm potansiyelinizin farkına varmanıza yardımcı olacak içten bir eğitim ve uygulama öğreticisidir. Bu farkındalığa da bir sonraki aşama için desteklenmesi gereken içinizdeki küçük çocuğu bulmak amacıyla, köklerinize yapacağınız yolculukla ulaşabilirsiniz.

Berraklığa doğru yapılan bu tamamıyla içten dalış, hayatın birçok katmanını soyup çıkarır. Bunlar sizi daha düzgün, güçlü, mutlu ve sağlıklı yaşamaktan alıkoyduğunu hissettiğiniz katmanlardır. Bunu hak ediyorsunuz ve ben bu inanılmaz, çok disiplinli, deha Dr. Habib Sadeghi’nin SİZİN için olduğuna tanıklık edebilirim.”

– Tracy Anderson,
Tracy Anderson Metot’un kurucusu
ve sağlık & zindelik uzmanı

“*Berraklık Arındırır*, mevcut olabileceğini düşündüğümüz cevapların haritasını sağlar. Kendi kendine yeten güç, mutluluk, sağlık ve barışa açılan kapıdır.”

– Kurt Rambis,
baş antrenör yardımcısı, New York Knicks

“*Berraklık Arındırır*, böyle bir şeyin gerçekten var olup olmadığını hepimizin merak ettiği iyileşme yaklaşımına çok çarpıcı bir bakıştır. Layık olduğunuz hayatı anlamak için sezgilerinizi, kalbinizi ve gerçeğin ruhunu açarak başlar.”

– Michael Watkins, aktör

“Dr. Habib Sadeghi, hastalığın aktif nedenlerini ele alan usta bir kitap yazmıştır; birinin sağlık sorunlarına değinen en ileri ve en iyi yaklaşım, bizi kendi sezgilerimize güvenme konusunda güçlendirirken, kanımca bizi doğruca kendi iç doktorumuzla irtibatlandırır. Kitabında yer alan daha önemli ana hatlardan biri, *güncel tıbbi modellerin çoğunun, gözlemlediğimiz her şeyin olduğu, görülmeyen iç enerji dünyasından habersiz somut dünyada kapana kısılmış olduğu gerçeğidir*. Dr. Sadeghi bizi kendimiz ve parçası olduğumuz dünya konusunda daha fazla anlayış ve farkındalık yolculuğuna çıkarıyor. Kitabımda, eğer insanlar değişim istiyorsa, bu değişimi gerçekleştirmekten kendilerinin sorumlu olduklarını belirttim. *Berraklık Arındırır*, bize daha iyi sağlık ve refaha ulaşmak için ihtiyaç duyduğumuz şeyleri sağlar.”

– Dr. Steven A. Ross, Dünya Araştırma Vakfı başkanı ve *And Nothing Happened... But You Can Make It Happen*'ın (Hiçbir Şey Olmadı... Ama Sen Olmasını Sağlayabilirsin) yazarı