

NURAY SAYARI  
KUNTER KURT - CEVHER SÖNMEZ

# ASTRO TERAPİ



DESTEK YAYINLARI: 1307  
KİŞİSEL GELİŞİM: 209

**NURAY SAYARI, KUNTER KURT, CEVHER SÖNMEZ / ASTROTERAPİ**

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:* Devrim Yalkut  
*Kapak Tasarım:* İşıl Ilgıt Şimşek  
*Sayfa Düzeni:* İşıl Ilgıt Şimşek  
*Sosyal Medya-Grafik:* Tuğçe Budak - Mesud Topal

Destek Yayınları: Temmuz 2020  
Yayıncı Sertifika No. 13226

ISBN 978-605-311-909-8

© 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. 1/6  
Zeytinburnu / İstanbul



NURAY SAYARI  
KUNTER KURT - CEVHER SÖNMEZ

# ASTRO TERAPİ



**BURCUN SENİ YÖNETMESİN  
SEN BURCUNU YÖNET!**



“Sevgili annem Yurdagül Uman,  
rahmetli babam Sadık Uman’a,  
oğullarım Doğuş Sayarı, Ogan Sayarı’ya,  
kızım Gözde Sayarı’ya,  
Destek Yayınları İmtiyaz Sahibi Yelda Cumalıoğlu’na,  
tüm ekibine,  
yıllardır kitaplarıma ilgi gösteren okurlarıma  
ve beni destekleyen kendime teşekkür ederim.”

**Nuray Sayarı**

“Canım aileme, bana katkı sağlamış, hayatımda var olan  
ve hayatımdan çıkmış olan tüm canlılara,  
beni destekleyen tüm okurlarıma, takipçilerime,  
beklentisiz hayatın zorlu süreçlerinde  
koşulsuz yanımda olan kendime  
sonsuz teşekkürlerimi sunuyorum.

Bu kitabı okuyan herkes şunu hep hatırlamalı:  
Siz kimsenin kimsesi değil, siz kendinizin her şeyisiniz.  
İnsanın kaderi vazgeçmediğinde, çaresizlik sınırının ötesine  
geçebilecek kadar ısrar ettiğinde değişir.  
Burcunuz sizi yönetmesin, siz burcunuzu yönetin  
ve hayatınızın kontrolünü elinize alın.”

**Kunter Kurt**

“Beni hiçbir zaman yalnız bırakmayan,  
en iyi yol arkadaşım olan  
duygularıma,  
sevmeyi ve sevilmeyi daim kılan  
kutsal mabedim kalbime,  
kendimi ve hayatımı yönetmemi sağlayan benliğime  
teşekkür ederim.”

**Cevher Sönmez**





## İÇİNDEKİLER

BURÇLARIN ASTROLOJİK VE PSİKOLOJİK YANSIMALARI .....	17
BİZİ AYAKTA VE HAYATTA TUTAN KANALLARIMIZ .....	19
Sizin Kanalınız Hangisi? .....	19
EN İYİ YOL ARKADAŞIMIZ: DUYGULARIMIZ! .....	23
SİRKADİYEN DÜZEN .....	27
Sirkadiyen Ritim Bozukluğu Nedir? .....	28
Düzensiz Uyku Ruh ve Beden Sağlığımızı Doğrudan Etkiliyor.....	29
Yapılması Gerekenler Nelerdir? .....	29
Sirkadiyen Beslenme Nedir?.....	31
Hangi Saatlerde Ne Yenmelidir? .....	33
Sirkadiyen Ritimden Sirkadiyen Beslenmeye .....	33
Sirkadiyen Ritme Göre Beslenme Düzeni .....	34
KOÇ .....	37
BOĞA .....	39
İKİZLER .....	41
YENGEÇ .....	43
ASLAN.....	45

BAŞAK .....	47
TERAZİ .....	49
AKREP .....	51
YAY .....	53
OĞLAK.....	55
KOVA.....	57
BALIK.....	59
AY'IN BÜYÜSÜNÜ HAYATINA KAT .....	61
Doğum Haritanızda Ay'ın Konumunu Bilmek	
Neden Önemlidir? .....	64
Ay Burcu Nedir?.....	67
Ay Düğümleri Neler Anlatır? .....	68
Güney Ay Düğümü.....	68
Kuzey Ay Düğümü.....	68
AY'IN FAZLARI .....	69
AY'IN ENERJİSİNDEN	
NASIL FAYDALANABİLİRSİNİZ? .....	77
Ay'ın Enerjisini Yaşama Çekmenin Yolları.....	77
RİTÜELLERİN	
HAYATIMIZDAKİ ÖNEMİ.....	81
NUMEROLOJİ.....	82
RENKLERİN EVRENDEKİ ÖNEMİ.....	85
HARFLERİN EVRENDEKİ	
VE HAYATIMIZDAKİ ÖNEMİ .....	87
OBJELERİN HAYATIMIZDAKİ ÖNEMİ .....	89

DOĞAL TAŞLARIN HAYATIMIZDAKİ ÖNEMİ .....	91
KOKULARIN FREKANSI.....	99
DİLEKLERİ MÜHÜRLEME .....	100
SUYUN EVRENDEKİ VE BEDENİMİZDEKİ ETKİSİ .....	101
KADIN VE ERKEĞİN MATEMATİĞİ .....	102
ASTROLOJİK OLARAK GEZEĞENLERİN SIRALANIŞI.....	103
ELEMENTLERİN HAYATIMIZA VE EVRENE AİT ETKİLERİ .....	105
Element ve Niteliklerine Göre Burçlar.....	105
ÖZELLİKLERİNE GÖRE ÖNCÜ BURÇLAR.....	107
İlkbaharın Öncü Burçları:.....	107
Sonbaharın Öncü Burçları:.....	107
ÖZELLİKLERİNE GÖRE DEĞİŞKEN BURÇLAR.....	109
ÖZELLİKLERİNE GÖRE SABİT BURÇLAR .....	111
ATEŞ.....	113
TOPRAK.....	115
HAVA .....	117
SU .....	119

GEZEĞENLER VE ONLARIN BURÇLARA ETKİSİ .....	121
12 EV SİSTEMİ.....	131
GÜNLERİN GEZEĞENLERİ .....	137
BURCUN SENİ YÖNETMESİN, SEN BURCUNU YÖNET!.....	139
YAŞAMINIZI ELEMENT OLARAK GERÇEKLEŞTİRME .....	145
Ateş Elementi Burçlar.....	145
Hava Elementi Burçlar .....	145
Toprak Elementi Burçlar.....	145
Su Elementi Burçlar .....	145
Dişil (Ying-Negatif) ve Eril (Yang-Pozitif) Burçlar .....	146
DOĞUM HARİTASI.....	149
Doğum Haritası Nedir?.....	149
BAKMAKLA GÖRMEK ARASINDAKİ FARK .....	151
FİZYOLOJİYİ DESTEKLEMELER.....	153
BEDEN VE RUH SAĞLIĞI İÇİN ÖNEMLİ EGZERSİZLER.....	155
Psoas Kası Nedir?.....	155
Psoas Kası Nerede Yer Alıyor? .....	155
Psoas Kası Egzersizleri .....	158
Psoas Kası Esnetme Teknikleri .....	158
Korku ve Psoas Kası İlişkisi .....	161

Psoas Kasının Esnetilmesinin Faydaları Neler? .....	161
PROBLEM ÇÖZÜMÜNDE NEDEN-NASIL YAKLAŞIMI PRENSİBİ .....	163
Neden Prensibi .....	164
Nasıl Prensibi.....	164
BAŞARIYI ENGELLEYEN FAKTÖRLER .....	167
Yıkıcı Eleştiri .....	167
Eleştiri ve İletişim Konusunda Birkaç Önemli İpucu .....	168
Gelişim Modellerimiz .....	169
1. Engelleyici Model .....	169
2. Zorlayıcı Model.....	169
3. Destekleyici Model .....	170
Korkular .....	170
5N 1K YÖNTEMİ .....	173
3T KURALI.....	177
YENİDEN ÇERÇEVELEME TEKNİĞİ.....	179
Test Et: .....	180
Yeniden Çerçeveleme Seçeneklerinden Önemli Sorular .....	181
Altı Adımda Yeniden Çerçeveleme .....	182
ÇERÇEVELEME .....	185
Çerçeve Çeşitleri .....	186
Etik Çerçeve:.....	186
Hedef Çerçevesi: .....	186
Farklılık Çerçevesi: .....	187
Olasılık Çerçevesi:.....	188

SORUN ÇÖZME ÇERÇEVELERİ.....	191
Mazeret Yok Etme Çerçevesi.....	191
Sonuç Çerçevesi .....	192
Davranış ve Niyetler .....	192
ALTILI BOYUT .....	195
(Mantık Seviyeleri).....	195
Nörolojik Süreçler.....	196
Çevre.....	198
Davranış.....	198
Yetenek.....	198
İnanç ve Değerler.....	198
Kimlik.....	198
Ruh.....	199
İLİŞKİLER .....	201
Uyumun Seviyeleri .....	203
ACI VE ZEVK.....	207
AĞIZ ÇABUKLUĞU.....	211
Ağız Çabukluğu Kalıpları .....	211
YAPAMAM! (KANSERE NEDEN OLUR!) .....	213
BAĞ KOPARMA .....	215
GODİVA TEKNİĞİ.....	223
OLUMSUZ İNANCI	
OLUMLU İNANCA ÇEVİRMEK.....	225



## ÖNSÖZ

Duygularınızı yönetmeyi öğrendiğiniz zaman, hayatınızın kontrolünü ele almayı başarmış olacaksınız.

“Burcum beni yönetmesin, ben burcumu yöneteyim!” diyorsanız, duygusal değil, duygulu olmayı, başınıza ne gelirse gelsin bunları göğüsleyebilecek güce, zekâya ve cesarete sahip olmayı mümkün kılan teknikleri *Astroterapi* adlı bu kitabımızda öğrenip davranışa ve alışkanlığa dönüştürebileceksiniz. Bu kitap size şunu hatırlatacak: “Siz kimsenin kimsesi değil, siz kendinizin her şeyisiniz!” Keyifle okumanız dileğimizle...

**Nuray Sayarı & Kunter Kurt & Cevher Sönmez**

