

Dr. Nil Keskin

YENİ DİŞİL

Karanlıklarını Kucaklayıp Aydınlığına Yeniden
Doğan Kadınlığın Uyanış Rehberi



DESTEK YAYINLARI: 1599
KİŞİSEL GELİŞİM: 274
DR. NİL KESKİN / YENİ DİŞİL

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

İmtiyaz Sahibi: Yelda Cumalıoğlu
Genel Yayın Yönetmeni: Ertürk Akşun
Yayın Koordinatörü: Özlem Esmegül
Üretim Koordinatörü: Semran Karaçayır
Editör: Zuhâl Doğan
Son Okuma: Devrim Yalkut
Kapak Fotoğrafı: Güneş Görgülü
Kapak Tasarım: Sedat Gösterikli
Sayfa Düzeni: Melike Doğan
Sosyal Medya-Grafik: Tuğçe Budak-Mesud Topal-Meltem Kökboyun

Destek Yayınları: Mayıs 2022
Yayıncı Sertifika No. 13226

ISBN 978-625-441-640-8

© 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



Deniz Ofset – Çetin Koçak
Sertifika No. 48625
Maltepe Mahallesi
Hastane Yolu Sokak No. 1/6
Zeytinburnu / İstanbul
Tel. (0) 212 613 30 06



Dr. Nil Keskin

YENİ DİŞİL₅

Karanlıklarını Kucaklayıp Aydınlığına Yeniden
Doğan Kadınlığın Uyanış Rehberi

9 KOD ile

Kadın Beden Formunda

İçten Dışa İyi Yaşam - İçten Dışa Güçlenme - İçten Dışa Güzellik



İÇİNDEKİLER

Giriş.....	12
Kalbimin en derinlerinden teşekkürler	14
Yazar Hakkında.....	15
Kitap Hakkında.....	17
NİYETİM:	18
VAADİM:	19
ANLAŞMAMIZ:.....	21
NEDEN?	22
ANLAM ARAYIŞIM:.....	25
BİRİNCİ BÖLÜM	
GERÇEK HAYAT	34
Altı Kadın Altı Hikâye	34
İKİNCİ BÖLÜM	
TARİH TEKERRÜR EDER	69

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

ORTALAMA KADININ YAŞAM YOLCULUĞU 91

Ortalama Bir Kadının Yaşam Yolculuğu: 91

Yeni Dışilin Yolculuğu: 110

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

YENİ DİŞİL 114

DİŞİL ÖZ'E YENİDEN UYANIŞ 118

İÇİNDEKİ TANRIÇA'NIN

Yeniden Doğuşu Ne Demek? 129

SAF VE MASUM RUHLU KADIN:

PERSEFON ARKETİPİ 140

AŞK ve GÜZELLİK RUHLU KADIN:

AFRODİT ARKETİPİ..... 143

KARİYER, LİDER RUHLU KADIN:

ATHENA ARKETİPİ..... 147

ANAÇ RUHLU KADIN: DEMETER ARKETİPİ..... 150

KRALİÇE, BİRLİK RUHLU KADIN:

HERA ARKETİPİ..... 153

ÖZGÜR RUHLU DOĞAL KADIN:

ARTEMİS ARKETİPİ..... 156

5. BÖLÜM

YENİ DİŞİL OLMAYA GİDEN YOL 161

FEM-HEAL® Tekniği: 167

ÖZŞEFKAT 169

1. ALMA ERDEMİ	184
2. ARINMA ERDEMİ	203
3. YARATIM ERDEMİ.....	238
4. DÖNÜŞTÜRME ERDEMİ	248
5. CESARET ERDEMİ	259
6. BESLEYİCİLİK VE ŞEFKAT ERDEMİ.....	262
8. SEZGİSELLİK ERDEMİ.....	273
9. BİRLİK ERDEMİ.....	279
 SON BÖLÜM:	
NEŞE	283
SONSUZ YOLCULUK	284
YOLCULUĞUN DEVAMLILIĞI İÇİN NİYETLER	285
NİYETLER ve SEZGİLER.....	286
PEKİ YA O ALTI KADINA NE OLDU?	289
Toplumsal Fayda İçin BİRLİK TOHUMU... ..	296
Kaynakça	311

Bu kitapta yer alan tüm bilgiler ve teknikler, bahsi geçen rahatsızlıkların psikosomatik kaynaklı olanlarından arınmasına yönelik koruyucu, önleyici ve tamamlayıcı niteliktedir.

Editörün Notu:

“Bu bir pipo değildir.” Magritte’in pipo çiziminin altında bu söz yazar.

Bu tablodan hareketle Foucault, ünlü kitabı *Bu Bir Pipo Değildir*’i kaleme alır.

Şimdi ben de diyorum ki: “Bu bir kitap değildir.” Elinizde tuttuğunuz bu kitap, aslında sizin için yapılmış bir yol haritasıdır. Hayattaki en hakiki hazinenize giden yolu gösteren bir harita... Zihninizde, ruhunuzda ve bedeninizde yaptığımız içsel yolculuğunuzda size bir pusula gibi dosdoğru yol gösteren, rehberlik eden, o karanlık ormanlarda, dar geçitlerde kaybolmanızı önleyen, yollarınız çatallaştığında hangi yöne gitmeniz gerektiğini gösteren esaslı bir harita. Bir hazine haritası. Sizi en değerli hazinenize ulaştıran...

Peki bu haritanın sizi ulaştıracığı o değerli hazine nedir? Kitapla birlikte çıktığım yolculuğun beni götürdüğü yerde gördüğüm şeye dayanarak söylüyorum ki bu, içimizdeki gerçek potansiyelimizdir, gerçek “ben” olan ve evrendeki tüm güzellikleri barındıran kıymetli özümüzdür. Kendi adıma diyebilirim ki bu büyüleyici yolculukta ulaştığım öz, benim en değerli hazinemdir. Böylesi kıymetli bir hazineyi bulmak için bu yolculuğa çıkmaya değer. Hele de bu harita eşliğinde...

Bu kitabı okurken kendimi bir masal kahramanı gibi hissettim. Kendi hikâyesini yaşamak için o zorlu yolculuğa

çıkmayı göze almış bir masal kahramanı gibi. Kahraman meşakkatli yolculuğunda az gitmiş uz gitmiş, dere tepe düz gitmiş de zorlu bir yere gelmiştir ya hani, aşması gereken yüksek dağlar, vermesi gereken çetin sınavlar başlamıştır artık yolculuğunda... İşte buraları ancak sihirli bir elin yardımıyla geçmesi mümkündür. Bir desteğe, bir rehber, mucizevi bir yardımcıya ihtiyaç duyar hayatının en zorlu kıvrımlarında. İşte tam bu noktada masallarda kahramana yardım eden bir bilge kadın sihirli güçleriyle kahramana yardım için çıkagelir. Sihirli değneğini dokundurmasıyla geçit vermez dağlar aşılvırir, açılmaz görünen düğümler çözülvırir. İşte bu kitap, kendi masalının kahramanı olan kadına adım adım yardım eden, düştüğünde elini uzatıp onu kaldıran ve sihirli değneğiyle o aşılmaz sandığı zorlukları ortadan kaldırıp, “Haydi yola devam et” diyen o bilge kadın gibi. Bilge bir büyücü...

Ve bu büyücü ben kitabı okudukça zihnimi okuyor sanki. Tam da o anda neye ihtiyacım varsa, kafamda hangi soru belir diyse, şimdi ben ne yapacağım dediğimde bir sonraki sayfada şak diye cevabı koyuyor önüme. Yaşadığım tüm o zor deneyimleri neden yaşadığımı anlatıyor bana, nasıl geçeceğimin yollarını sunuyor önüme. Ve ben bu yol ehli büyücüye inarak ve ondan destek alarak, acımı yaratıcılığa nasıl dönüştüreceğimi bilerek, öfkemi ve kızgınlığımı nasıl dindireceğimi öğrenerek, affetmenin güzelliğini hissederek yolumda ilerliyorum. Evet, yoruluyorum, dayanmam sandığım ama dayandığım sancılar çekiyorum ama büyücünün sihirli elini tutan ellerinden de güç alarak doğuruyorum kendimden kendimi.

Şimdi o değerli bebeğimi, o kıymetli hazinem olan “öz”ümü en güzel şekilde besleyip büyütme zamanı. Kitabın sonuna geldiğimde büyücü sihirli çubuğunu bana veriyor. Büyücünün her an yanımda, benimle olduğunu hissettiren Goddess uygulamasındaki mucizevi meditasyonlarla, çalışmalarla, olumlama

her gün biraz daha büyütüyorum bebeğimi. Bebeğim günden güne geliyor, serpiliyor... Büyücünün mucizevi desteğiyle ve emeklerimin sonunda bebeğim içindeki dişil enerji potansiyelini gerçekleştirerek sevgi dolu, şefkatli ve yaratıcı bir Tanrıça'ya dönüşüyor.

Ve diyorum ki: "Ben dünyanın en güzel kadınıyım!"

Bence sen de dünyanın en güzel kadınısın. Yeter ki o güzel hazinene seni götürecek biricik yolculuğuna çık. Ve kâh bir harita, kâh bir büyücü, kâh bir dijital uygulama olan bu mucizevi desteği de yanına alarak yoluna devam et.

Zuhal Doğan

Giriş

Yaşam ve ölümün incecik bir çizgi olduğu şu dünyada, karanlığın ve aydınlığın içimizde bütünlüğünü aradığı hayatlarımızda, her şeyden önce YENİ DİŞİL olarak kendimizi tanımak, bilmek ve sonra herkesle ve her şeyle ilişkimizi sevgiyle şekillendirebilmek için geldim gönlüne... O çiçek bahçesinde, ataerkil tüm yanlışmalardan sıyrılıp, bilincini ve yaşam kaliteni yükseltmekte küçücük bir fayda yaratabilmek ümidiyle... Tüm şefkatimle...

Yeni Dişil, Yeni Eril, Yeni Birlik...

Cinsiyetini kadın ve erkek olarak bu bedenlenmelerinde seçmiş herkes için yazılmış bir üçleme kitap serisidir. Yeni Dişil ise her şeyin kadınla başladığı bu dünyada serinin ilk kitabıdır.

Yemeğin, tatlının, paranın, alışverişin ve sadece ilaçların yardımcı olamayacağı sorunlarının çözümünü bulabilmen dileklerle...

Toplumun en küçük birimi olan bireyden aileye, iş hayatına, kamu ve özel sektöre, sivil toplum kuruluşlarına kadar, İYİ YAŞAM kalitesini arttırmaya, bilinç seviyesini yükseltip kadın ve erkeğin içten dışa güçlenerek toplumsal kalkınmaya destek vermesine katkıda bulunmak hepimizin görevi...

Bunun için elinde tuttuğın kitap ve üçleme serisi, dayanışma ve saygı içinde var olabilen gerçek dişil ve eril erdem dengesinde bireyler ve onlar tarafından kurulan 360 derece sağlıklı ilişki yönetim bütünlüğü için yazıldı...

*Ve tabii yeni dişil ve yeni erilden doğacak
evrenle uyumlu sağlıklı gelecek nesiller için...*

Dr. Nil Keskin

Kalbimin en derinlerinden teşekkürler

Büyük farkındalıklar var bu satırlarda... Emek var, gözyaşı var, neşe var, haz ve ne kadar teşekkür etsem yeterli olmayacak kadar çok şey var.

Beni sevgi enerjisi ve aydınlık bilinçte, tekâmülüm için hayata getiren annem, babama...

Bana gücünü ve atalardan gelen ruhsal amacımı el veren anneanneme...

Annem ve babamın bana hediyesi en büyük destekçim kardeşime...

Kadınlığı, aşkı, acısıyla tatlısıyla ilişkiyi, erkeğin duygularını, davranışlarını bana öğreten, beni pek çok konuda dönüşmeye tetikleyen yol ve potansiyelimi yaşamam için bana cesaret veren hayat arkadaşşıma...

Anneliği bana doya doya yaşatan, kendimi daha iyi tanıma yardımcı olan ve tüm doktora ve kitap hazırlığında beni anlayan, destekleyen oğluma ve kızıma...

Bana hep sarılan ve öğrendiklerimi sabırla dinleyen ve uygulayan can dostlarıma...

Bana inanan ve benimle yürüyen öğrencilerime, danışanlarıma...

Beni üzen ama yine de öğreten tüm hayatıma giren ve çıkan ruhlara...

Ve bugüne kadar bana öğretmenlik yapan, yoluma ışık tutan tüm rehber, mentör, elçi ve bilgelere...

Tüm süreçte yanımda bilgeliği ile var olan mentörüm Tacettin Tatlıağz'a,

Ve beni her daim destekleriyle yücelten tüm Goddess ekip arkadaşlarıma,

Kalpten teşekkürlerimle...

Yazar Hakkında

Toplumsal Cinsiyet Dengesi ile Toplumsal İyi Yaşam Kalitesi'nin yaratılacağına inanan Dr. Nil Keskin bu anlamda farkındalıklar ve dönüşüm çalışmalarını farklı platformlarda tutkuyla, şefkatle sürdürüyor. Kadın ve erkeğin evrimleşmeleri gereği ayrı bedensel, zihinsel ve ruhsal iyi yaşam yolculuklarına ihtiyaç duyacağını savunan Keskin, *Yeni Dışıl* kitabı ile on binlerce öğrenci ve danışanlarıyla gerçekleştirdiği araştırma ve akademik çalışmalara dayanan, kadınsal güçlenme ve wellbeing alanındaki topladığı tekniklerden oluşturduğu FEM-HEAL® adlı iksiri okurlarıyla büyük bir tutkuyla buluşturuyor.

Boğaziçi Üniversitesi Tarih Bölümü, UC Berkeley Pazarlama ve Conley Üniversitesi'nde tamamladığı yüksek lisans ve doktora çalışmaları ile Davranış Bilimleri uzmanı olan Keskin; halen başta Anadolu topraklarından olmak üzere Mezopotamya, Mısır, Antik Yunan ve tüm kadim coğrafyaların tarihinden derlediği toplumsal bulgularını, ezoterik bilgileri, bugünün dünyasına yönelik anketler ve bilimsel araştırmalarıyla sentezleyerek yerel ve global kurumsal danışmanlıklar, koçluklar, kitaplar, eğitimler, konuşmacılıklar, makaleler ve dijital çözümler ile insanlığın yaşam kalitesini artırmak için hizmete sunuyor.

20 yılı aşkın global firmalarda yöneticilik deneyiminden sonra, şimdi yine bir iş insanı olarak GODDESS Wellbeing Kurucu Ortağı ve CEO'su olan Dr. Nil Keskin, Yeni Çağın Kadınlığına UYANIŞ kodlarının üzerine inşa edilen ve kadınlara özel iyi yaşam rutin ve ritüelleri ile dopdolu küresel GODDESS mobil uygulaması ile geliştirdiği ve kanal olduğu teknikleri tüm ekibiyle dünyaya yaymaya devam ediyor. Halen sürekli davranışsal ve psikosomatik kaynaklı olası hastalıklara koruyucu,

destekleyici ve tamamlayıcı bir yaklaşımla çözümler geliştiren Keskin, kadın dostu kurum ve markalarla olan iş birliktelikleri ile Sürdürülebilir Cinsiyet Dengesi ve Kadın Güçlendirme Programları gerçekleştiriyor.

2018 yılında *Kadınlığına Sahip Çık* adlı kitabı yazan Keskin, evli ve iki çocuk annesidir.