

*Nadia Maiya*

# VAR OL

İçdünyasını Yöneten Dış Dünyaya Hükmeder



DESTEK YAYINLARI: 1465  
KİŞİSEL GELİŞİM: 234

**NADİA MAİYA / VAR OL**

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

*İmtiyaz Sahibi:* Yelda Cumalhoğlu  
*Genel Yayın Yönetmeni:* Ertürk Akşun  
*Yayın Koordinatörü:* Özlem Esmegül  
*Editör:* Cansu Poyraz Karadeniz  
*Son Okuma:* Devrim Yalkut  
*Kapak Tasarım:* Melike Doğan  
*Sayfa Düzeni:* Işıl Ilgıt Şimşek  
*Sosyal Medya-Grafik:* Tuğçe Budak - Mesud Topal

Destek Yayınları: Mayıs 2021  
Yayıncı Sertifika No. 13226

ISBN 978-625-441-264-6

© 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



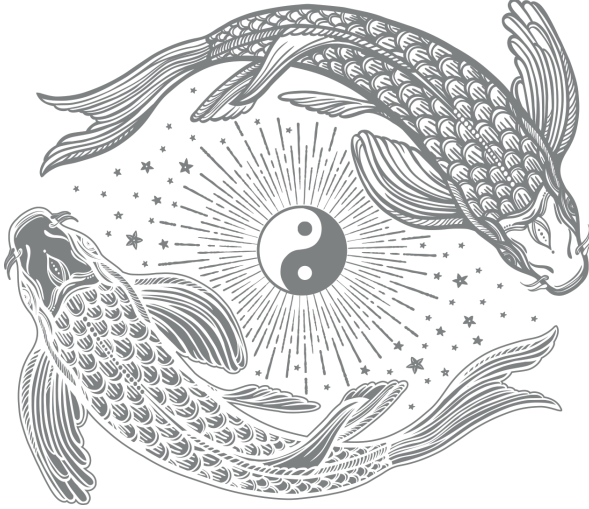
Deniz Matbaa Mücellit - Çetin Koçak  
Maltepe Mahallesi Hastane Yolu Sok No. 1/6  
Zeytinburnu / İstanbul  
Sertifika No. 48625



*Nadia Maiya*

# VAR OL

İçdünyasını Yöneten Dış Dünyaya Hükmeder





## İÇİNDEKİLER

### 1. BÖLÜM

BENİM HAYATIM.....	11
Annem Deli miydi Dâhi miydi? .....	13
Kendimizi Değiştirdiğimizde Etrafımızdaki Dünya da Değişir .....	26

### 2. BÖLÜM

#### RUHUN İKİZLERİ:

İÇİMDEKİ ERİL VE DİŞİL.....	39
Eril ve Dişil Dengesi .....	41
İçindeki Çocuk Kim?.....	49
İyi ve Kötü Duygular .....	53
Duygulardan öğrenme ve “İçindeki Çocuk”la iletişime geçme stratejisi:.....	54
Dişil Enerjinin Özellikleri ve Faydaları .....	61
Eril Enerjinin Özellikleri ve Faydaları .....	62

İçinizdeki Parçaları Dengeleyin .....	64
Dünya Yerinden Oynar, Kadınlar Birlik Olsa!.....	69
Bastırılmış Duygular .....	72
Duygu Dönüştürme Meditasyonu.....	77

### 3. BÖLÜM

#### KÜÇÜKLÜKTEN BİLİNÇALTIMIZA

YERLEŞMİŞ KÖK İNANIŞLAR.....	81
Bilinçaltı, Beden ve Zihnin Dili .....	83
Olumlu Düşünce Yaratma Sanatı: Niyetini Yaz .....	88
Kök İnançlarınızı Değiştirin.....	93
Kök Kalıpları Dönüştürme Meditasyonu .....	96
Sabah Çalışması .....	97

### 4. BÖLÜM

İNCİNEBİLİR OL, KİBRİNİ YEN! .....	99
Sağlıklı İlişkilerin Anahtarı: İncinebilir Olmak.....	101
Kibrinizi Yenin! .....	107

### 5. BÖLÜM

#### İÇDÜNYANIZI YÖNETMENİZE

YARDIMCI OLACAK EK ÇALIŞMALAR.....	111
Dikkat Nerede, Enerji Orada Meditasyonu.....	113

Sanat Terapisi.....	114
İç Çocuğunu Duy, İhtiyacını Karşıla Meditasyonu .....	116
Bitirirken.....	121
Size Nasıl Yardım Edebilirim?.....	123





“

*Bana zarar vermeye çalışanlara minnettarım,  
sınır çizmeyi onların sayesinde öğrendim.*

*Beni seven, bana âşık olanlara minnettarım,  
onların sayesinde kalbimi büyüttüm.*

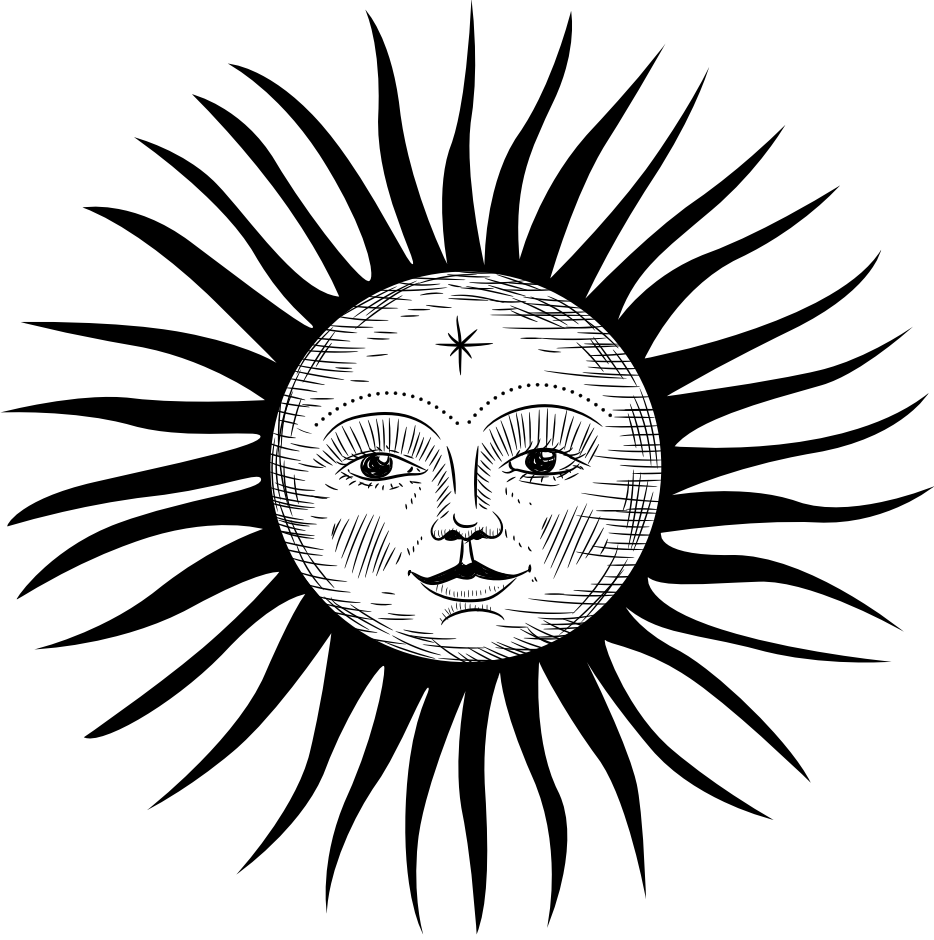
*Bana nefret ve öfke duyanlara minnettarım,  
onlar sayesinde içimdeki nefreti ve öfkeyi görebildim.*

*Hayatımdan çıkanlara da minnettarım,  
bana her şeyin geçici olduğunu öğrettiler.*

*Zor zamanlarımda yanımda kalanlara minnettarım,  
bana gerçek dostluk ne demek öğrettiler.*

*Bir sebeple hayatıma giren çıkan herkese  
teşekkür ederim, beni bugünkü ben yapan sizsiniz!*

”



## 1. BÖLÜM

### BENİM HAYATIM...

*“Hayat çözülecek bir problem değil,  
yaşanacak bir gerçekliktir.”*

*– Søren Kierkegaard*





### **Annem Deli miydi Dâhi miydi?**

Ukrayna'da Rus bir ailenin ikinci çocuğu olarak dünyaya geldim. Doğduğumda Ukrayna, Sovyet yönetimi altındaydı.

Annem beni doğurmak için ablam ve babamla birlikte tramvaya binip hastanenin yolunu tutuyor. Yolda annemin sancıları başlayınca iş babama düşüyor ve yol boyunca annemi güldürmeye çalışıyor. Gülsün ki acısına odaklanmasın diye. Babam genel anlamda komik biridir, sürekli komik hikâyeler anlatır. Ablamın da ayrı bir mizah anlayışı vardır. O zaman iki yaşında olmasına rağmen yolda kendi karnını tutarak “Ay şimdi bebek çıkacak!” diye annemi taklit ederek onu güldürmeyi başarmış. Böyle güle oynaya hastaneye varmışlar, fakat hastanenin kapısında “Sizi alamayız” demişler. Hastanede karantina olduğundan anneleri almamışlar. O zamanlar çok yaygın bir şeymiş bu. Bir hastalık olurmuş ve hastaneyi hemen kapatırlarmış. Annem her ne kadar dayanamayacağım, şimdi doğuracağım dese de cevap değişmemiş: “Kusura bakmayın, sizi alamayız.”

Bizimkiler alelacele bir taksiye atlayıp yola koyulmuşlar, fakat henüz birkaç yüz metre ilerlemişken annem arabayı durdurup beni oracıkta doğurmak zorunda kalmış. Hatta bunu gören şoför bayılmış. O günden sonra annem bir aydınlanma yaşıyor ve kendi kendine doğurabildiğini anlıyor. “Çok kolay bir doğum oldu, bebek hemen çıktı” diyor annem soranlara. Hastaneye vardıklarında annemi bir odaya koyuyorlar. Hatta o odaya “Abuk sabuk yerde doğuranlar” diye isim veriliyor. Aynı odada bir kadın mağazada, diğeri asansörde doğum yapmış örneğin. Hepsi böyle farklı ve “abuk sabuk” yerlerde doğum yapmış yedi kadın aynı odada! Annem o zaman ikinci kez uyanıyor ve bir farkındalık yaşıyor.

Annem zaten oldum olası hastanelerden nefret edermiş. O zamanlar hastanede doğum yapınca bebekleri hemen göstermezler, bebeğe hemen meme vermezlermiş. Annem doğar doğmaz bana meme veriyor ve bir farkındalık uyanıyor.

“

*Çocuklar başka bir şekilde de  
bu dünyaya gelebilir diyor ve başlıyor  
bunun üzerinde araştırmaya.*

”

Tüm bu araştırmalara rağmen annem benden bir sene sonra dünyaya gelen erkek kardeşimi de hastanede doğuruyor. O dönem Çernobil faciası var bir de. Annem, Çernobil patlamasından bir ay sonra doğum yapıyor. Ortalık hastalıktan kırılıyor, herkes sürekli hastalanıyor. Bütün çocuklar, yaşlılar, gençler herkes sürekli hasta. Biz de tabii devamlı hastalanıyoruz. Bir iyileşiyoruz, bir hastalanıyoruz.

Ben bir buçuk yaşındayken yani kardeşim henüz altı aylık bile değilken menenjit olmuşum. Annem menenjit olduğumu bilme-

den beni hastaneye götürüyor. Doktor, anneme beni hastanede bırakıp eve dönmesini söylüyor, çünkü kardeşim hâlâ küçük ve hasta. Annem telefon numarasını bırakıp eve dönüyor.

Ben hastanedeyken menenjit olduğumu keşfediyorlar. Fakat sanırım geç kalıyorlar, çünkü beynimde kanama başlıyor ve ölmek üzere olduğum görülüyor. Hastaneden anneme ulaşmaya çalışıyorlar fakat numarayı yanlış girdiklerinden başaramıyorlar. Beni kurtarmak için epidural yapılıp omurgadan sıvı alınması gerekiyor, bu prosedür için de yasal olarak ailenin izni gerekiyor. Anneme ulaşılamayınca hastane prosedüre izin veremiyor, fakat doktor hanım tüm sorumluluğu üzerine alıp iğneyi yapıyor.

Annem sabah hastaneye gittiğinde çok acil hastane yönetimine gitmesi gerektiğinin yazılı olduğu kocaman bir pankart görüyor. Annem yönetime gittiğinde oradaki kadın ona bağırarak “Sen nasıl bir annesin, çocuğu bırakmışsın, çocuk ölüyordu!” diyor. Halbuki annem doktorun dediğini yapmış ve telefon numarası bırakmış. Üstüne anneme bir de şöyle diyorlar: “Bu çocuk ya ölecek ya sakat kalacak. Sen artık onu bırak, ondan artık hayır gelmez.” Annem tüm bu olanlara ve hastanenin tutumuna çok kızıyor, beni hastaneden çıkarıp eve götürüyor. O günden sonra da kendini alternatif sağlık araştırmalarına veriyor.

Bu araştırmaları sırasında soğuk su terapisini keşfediyor ve bize soğuk su terapisi uygulamaya başlıyor. Aslında terapi dediğime bakmayın, kısaca bizi soğuk suyun içine sokuyordu. Zamanla fark ediyor ki biz artık eskisi kadar çok hastalanmıyoruz. Sonra evdeki tüm ilaçlardan kurtuluyor ve zamanla hiç ilaç almamaya başlıyoruz. Annemin bir sonraki adımı ise evdeki kimyasallardan arınmak oluyor. Evdeki deterjan, temizleyici, parfüm, makyaj malzemesi dahil doğal olmayan ne varsa atıyor.

“

*Annem tüm aile için soğuk su terapisi,  
doğru beslenme ve  
doğal yaşam üzerine bir plan kuruyor.*

”

Soğuk su tedavisi, sağlık durumunu iyileştirmek için yaklaşık 15°C ısıda suyla yıkanma uygulamasıdır. Aynı zamanda soğuk hidroterapi olarak da bilinir. Uygulama birkaç bin yıldır var. Ancak son uygulamalar arasında buz banyoları, açık havada yüzmeler ve soğuk suya dalma seansları yer alıyor.

Soğuk su tedavisinin kan dolaşımınızı iyileştirebileceğine, uykunuzu derinleştirebileceğine, kaslarınızı onaracağına, enerji seviyenizi artırabileceğine ve vücudunuzdaki iltihabı azaltabileceğine inanılmaktadır.

Soğuk su tedavisinin faydalarını kendiniz test etmek istiyorsanız, birkaç farklı şekilde deneyebilirsiniz. İşte bazı öneriler:

**Sıcaktan soğuğa duş alın.** Ilık suyla başlayın ve birkaç dakika sonra sıcaklığı kademeli olarak düşürün.

**Doğrudan soğuk bir duşa gidin.** Egzersizi yeni bitirdiyse-  
niz bu özellikle yararlı olabilir.

**Kendinizi buz banyosuna bırakın.** Sıcaklık 10°C ile 15°C arasına gelene kadar suya buz ekleyin ve sadece 5-8 dakika bu suda oturun.

Soğuk su terapisi uygulamadan önce doktorunuzla konuşmayı ihmal etmeyin. Unutmamalıyız ki her terapi herkes için uygun değildir.

Çocukluğuma geri dönersek, aslında sağlıklı yaşam kampında yaşıyor gibiydik. Hepimiz düzenli spor yapıyor, soğuk su