

BÜLENT DEMİRCİOĞLU

FOTOĞRAFLA İYİLEŞME SANATI



DESTEK YAYINLARI: 2080
KİŞİSEL GELİŞİM: 410

BÜLENT DEMİRCİOĞLU / FOTOĞRAFLA İYİLEŞME SANATI

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

İmtiyaz Sahibi: Destek Yapım Prodüksiyon Dış Tic. A.Ş.

Genel Yayın Yönetmeni: Ertürk Akşun

Editör: Devrim Yalkut

Kapak Tasarımı: Sedat Gösterikli

Sayfa Düzeni: Cansu Poroy

Destek Yayınları: Şubat 2025
Yayıncı Sertifika No. 43196

ISBN 978-625-5942-20-3

© 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



Destek Dukkan

Deniz Ofset – Çetin Koçak

Sertifika No. 77699

Maltepe Mahallesi

Hastane Yolu Sokak No. 1/6

Zeytinburnu/İstanbul

Tel. (0) 212 613 30 06



BÜLENT DEMİRCİOĞLU

FOTOĞRAFLA
İYİLEŞME
SANATI

Seni Bir Fotoğraf İyileştirebilir



İÇİNDEKİLER

ÖNSÖZ / 9

BİRİNCİ BÖLÜM

FOTOĞRAFIN İÇİNDEKİ REZONANS / 17

ŞİFANIN YOLU / 25

HASTALIKLAR VE TRAVMALAR ARASINDAKİ
İLİŞKİ / 29

FOTOĞRAF TEKNİĞİNİN ORTAYA ÇIKMASI, RUS
ASKERLERİN HİKÂYESİ / 37

HO'OPONOPONO NEDİR NE İŞE YARAR? / 41

DÖLLENME İLE ÖĞRENME ARASINDAKİ
İLİŞKİ / 49

İKİNCİ BÖLÜM

FOTOĞRAF ÇALIŞMASI ÖNCESİ BİLİNMESİ
GEREKENLER / 61

VİRA KOÇA NEDİR? ALAN NASIL AÇILIR? / 71

RUH REHBERLERİ İLE İLETİŞİM / 75

FOTOĞRAF ÇALIŞMASI / 81

ÜÇÜNCÜ GÖZÜ AÇMA MEDİTASYONU / 83

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

FOTOĞRAFLA YAPABİLECEĞİNİZ

ÇALIŞMALAR / 87

ÇOCUKLARDA ÖFKE SORUNU FOTOĞRAFLA

NASIL ÇALIŞILIR? / 89

FOTOĞRAFLA ANNE VEYA BABA İLE YÜZLEŞME VE

YAS SONLANDIRMA / 95

FOTOĞRAFLA EŞ/PARTNER YÜZLEŞMESİ / 105

FOTOĞRAFLA TACİZ YÜZLEŞMESİ / 113

BAŞKASININ YERİNE ÇALIŞMA

BAŞKASININ YASINI SONLANDIRMA / 117

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

KENDİ FOTOĞRAFINIZLA

YAPABİLECEKLERİNİZ / 123

FOTOĞRAFLA VİZYON ÇALIŞMASI / 125

FOTOĞRAFLA ZAYIFLAMA ÇALIŞMASI / 131

KADINLARDA GİTMİYEN GÖBEK BÖLGESİ İÇİN

FOTOĞRAF ÇALIŞMASI / 139

FOTOĞRAFLA SİGARAYI VE BAĞIMLILIKLARI

BIRAKMA ÇALIŞMASI / 145

FOTOĞRAFLA AĞRILARDAN KURTULMA

ÇALIŞMASI / 157

BEŞİNCİ BÖLÜM

ORGANLARIN HASTALIKLARLA İLİŞKİSİ / 165

PANİK ATAK, DEPRESYON VE FOBİLER İÇİN
FOTOĞRAF ÇALIŞMASI, TİMÜS BEZİ / 175

ALTINCI BÖLÜM

İYİLEŞME HİKÂYELERİ / 185

ALZHEİMER İYİLEŞMESİ / 187

ALT ISLATMA İYİLEŞMESİ / 189

ÇOCUKTA ÖFKE SORUNUNUN
ÇÖZÜLMESİ / 193

OKUL SORUNU YAŞAYAN ÇOCUĞUN
OKULLA BARIŞMASI / 197

MİYOM İYİLEŞMESİ / 201

EGZAMA İYİLEŞMESİ / 205

ERKEN BOŞALMA VE EREKSİYON SORUNUNUN
ÇÖZÜLMESİ / 209

MENOPOZDAN ÇIKAN DANIŞAN / 213

ÜLSERATİF KOLİT İYİLEŞMESİ / 217

MİGREN İYİLEŞMESİ / 221

SON SÖZ / 225

KAYNAKÇA / 229

ÖNSÖZ

Fotoğrafların ağladığını söylesem şaşırır mısınız? Peki ya konuştuğunu söylesem, canlı olduğunu söylesem, dahası sizi iyileştireceğini söylesem çok garipser misiniz?

Eğer mucizeler dünyasında yaşadığımızı inanmıyorsanız, bir canlının oluşumundaki mucizeyi görmüyorsanız, ilahı kanallarınız olduğunu inkâr ediyorsanız bu kitap size sadece hoşça vakit geçirtecektir. Ama bunun çok daha ötesinde, görünmeyi görmek, ezberleri bozmak, her günün mucizelerine tanık olmak istiyorsanız bu kitap yol gösterici bir başucu kitabı olabilir sizin için.

Eskiden evimizde fotoğrafların konulduğu bir çekmece vardı, henüz on yaş civarındayken en sevdiğim şey o çekmedeki fotoğrafları karıştırmaktı. Saatlerce o fotoğrafları tek tek incelerken inanılmaz bir yolculuk içinde hissedirdim kendimi. Bazen tatil günlerinde sabahdan akşama kadar tanımadığım atalarımın, annemin, babamın gençlik hallerinin, akrabalarımın fotoğraflarını incelerdim. Eski ve yıpranmış o siyah beyaz fotoğraflara bakarken garip bir sıcaklık hissedirdim o fotoğraflarda, sanki geçmişle bağlantı kurmuş gibi, sanki zaman makinesine girmiş gibi atmosfer değişirdi.

Bunun adını koymam yıllarımı alsada eski bir fotoğrafı elime aldığımda hissettiğim o sıcaklık hiç değişmedi. Ne

olabilirdi bunun adı? Cansız bir kâğıt parçasının bana sıcaklık hissettirmesi nasıl bir mekanizma ile ilgiliydi, yoksa sadece bana mı öyle geliyordu, kendimi mi kandırıyordum? Bu soruları ilk başlarda kendime çok sormasam da zamanla bunun adını koymak adına çok araştırma yaptım. Kitabın sonraki bölümlerinde göreceğiniz bazı çalışmaları bu duyguma ekleyerek kendimce bu enerjiyi kullanışlı hale getirmeye çalıştım.

Fotoğraflarda hissettiğim bu sıcaklığın kullanışlı bir faydaya dönüşmesi için çok fazla deney yaptım ve bugün gururla söyleyebilirim ki kendi tecrübelerimden ve deneylerimden oluşan bu çalışma gerçek anlamda bir şifa anahtarı oldu, üstelik herkesin kendi başına uygulama yapabileceği bir basitliğe indirgedim.

Bazen bir ortama girdiğinizde içiniz açılır, anlam veremediğiniz bir sıcaklık ve huzur hissedersiniz, orada mutlaka fotoğrafların güzel enerjileri geziyordur. Benim çok sevdiğim ve sabahları yürüyüş sonrası uğradığım bir kafe vardı, kahvesi çok güzel olmasa da hep orada oturmayı tercih ediyordum. İlk zamanlar orayı neden sevdiğimi bilmiyordum, bir gün lavaboya doğru yürürken duvarda Charlie Chaplin'in bir fotoğrafını gördüm, içimi derin bir huzur kapladı. Aynı kafe bir süre sonra el değıştirdi. Eski sahibiyile ahbap olmuştuk, yurtdışına taşınacaktı, bu yüzden kafeyi devretmişti. Konumu ve yapısı hoşuma gittiğinden dolayı el değıştirdikten sonra tekrar uğradım ama bu benim son gidişimdi.

Yüreğime öküz oturmuş gibi hissettim, önceki huzurdan eser yoktu, halbuki konsept çok değışmemiştı. Nedense koridordaki Charlie Chaplin fotoğrafını kontrol etme ihtiyacı hissettim, eski fotoğraflar kaldırılmış yerine motosiklet yarışlarından fotoğraflar konulmuştu. Öyle canlıydı ki fotoğraflar, oradaki motorun sesi duyuluyor gibiydi.

Fotoğrafa bakınca ruhumda çok sıkıntılı bir duygu hissettim, kim bilir beni orada ne etkiledi ama orada daha fazla durmak istemedim.

Fotoğraflar pozitif titreşim yaydığı gibi negatif titreşimler de yayar.

Evinizdeki, işyerinizdeki duvara astığınız fotoğraflara dikkat edin, ortamı pozitif veya negatif yönde mutlaka etkilerler. Ölmüş atalarınızın kocaman fotoğraflarını eve veya işyerine asmayın, atalarımız da tamamlanmamış işlerin rezonansını taşır, farkında olmadan bize zarar verir. Onların mümkünse gülümseyen küçük bir fotoğrafını elbette bulundurun, sizde oluşturdukları pozitif titreşimin faydası bile olacaktır.

Aşağıdaki iki fotoğrafa sırayla bakın, bir fotoğrafın sizi nasıl etkilediğine dair bir örnek göstereceğim, sanırım titreşimlerin sizi nasıl etkilediğini deneyimlediğinizde bu konu daha anlaşılır olacak:



ÖFKELİ VE YAŞLI BİR ADAM

Bu fotoğrafın gözbebeklerine bir süre odaklanın, gözlerin parladığını hissettiğiniz anda içinizdeki duyguları kısaca yazın.



GÜLEN MUTLU BİR ÇOCUK

Aynı çalışmayı bu fotoğraf için de yapın.

Burada anlatmak istediğim konu sadece gülen fotoğrafların bize hissettirdikleri değil elbette, fotoğrafın içindeki titreşimin sizin hayatınızda denk geldiği duygular harekete geçer ve o küçücük sandığınız duygular mekânın içinde geçirdiğiniz zaman içinde rezonansınızı değiştirir.

Bilinçaltının bu titreşimlerle duygu çağrışımı yapması maalesef ticari hayatta, pazarlamada çok sık kullanılır ve buna ben “bilinçaltı avcılığı” ismini veriyorum:

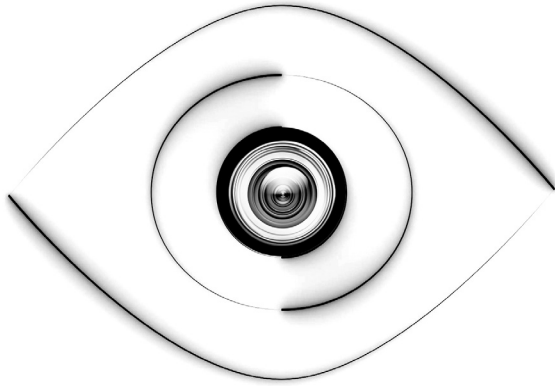
Örnek vermek gerekirse:

Bir çikolata reklamında aşk duygusunu çağrıştıracak fotoğraflar ve renkler kullanılır, çocukların dünyasında pazarlama yaparken baskın renklerin olduğu resimler tercih edilir.

Bir banka reklamı bol paranın görüldüğü fotoğraflar tercih eder, araba reklamında güvende hissettiren metalik renk

araçlar kullanılır, ev reklamında en çok etrafındaki cennet gibi görüntü veren yeşil alanlar ön plana çıkarılır.

Fotoğrafların gücünü pozitif alanda kullanırsak hayatımızda baş edemediğimiz hastalık ve duygularla vedalaşabiliriz. Herkese faydalı olması dileğiyle...



BİRİNCİ BÖLÜM

FOTOĞRAFIN İÇİNDEKİ REZONANS

Fotoğraflarla, danışanların sigarayı kolayca bırakmalarına, kilo vermelerine, hastalıklarının iyileşmesine vesile oldum. Annelerin çocukları ile ilgili öfke, okul başarısı, özgüven ve çocuk hastalıkları ile ilgili çalışmalarını sağlayarak mükemmel sonuçlar almalarına önayak oldum.

Kitabın son bölümünde hangi hastalıkların ne şekilde çalışılacağını sizlere aktarmaya çalıştım.

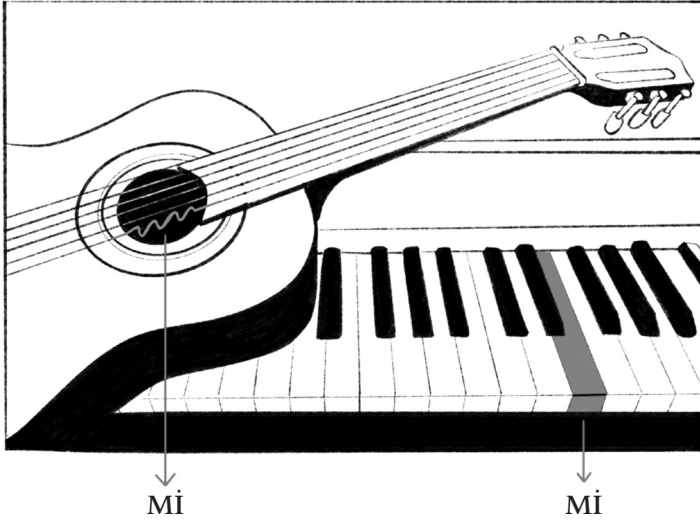
Fotoğraflarla neler yaptığımı anlattığımda hayatın tam olarak buradan döndüğüne inanabilirsiniz. Şu ana kadar yaptığım enerji çalışmaları ve tanımlamaları adına en ilgi çekici ve şaşırtıcı sonuçların fotoğraf çalışmaları ile gerçekleştiğini söyleyebilirim.

Bu sonuçlara ulaşmak adına evrenin rezonans yasasını çok iyi kavramak gerektiğini düşünüyorum. Bugün çok popüler olan bu tanım yıllar önce sadece mühendislik alanında kullanılan bir tanımdı.

Nedir Rezonans Yasası?

En basit ve en basit şekliyle tanımını şöyle yapabilirim:

Yan yana iki tane piyano düşünün, birinin “mi” sesine bastığınızda diğerinin de “mi” notası titreşecektir, hatta kalın ve ince “mi” tuşları da titreşecek ve ses verecektir. Üstelik piyanoların yanına bir de gitar koyduğunuzda gitarın da kalın ve ince “mi” tellerinden ses gelecektir.



Bu deney tek başına rezonans yasasının nasıl çalıştığını anlatıyor bence, ama yine de teknik olarak burada kısaca çalışma prensiplerini açıklayalım:

Rezonans yasası, evrendeki her şeyin birbiriyle titreşimler aracılığı ile nasıl iletişim halinde olduğunu anlamamızı sağlar. Vücudumuzun her bir organı ve hücresi de dahil olmak üzere dünyadaki bütün nesnelerin ve canlıların kendilerine has bir titreşimleri vardır. Bu, madde için de canlılar için de böyledir.

Rezonans kelime anlamı olarak “titreşim, eko, yankı” olarak açıklanır ve maddeler arasındaki elektromanyetik

frekansların tek bir noktada uyum içinde buluşmasından bahseder.

Dünyaca ünlü fizikçi Nikola Tesla da, “Evrendeki her şey kendi frekansında titreşir ve birbirlerini armonik olarak etkiler...” demiştir.

Yoga da düşüncelerin zihindeki derin etkilerini fark etmek üzerine çalışmalar yapar. Yaşama yön veren bu etkilerin titreşim ve enerji döngüleri halinde kendini tekrarladığını anlatır.

Peki diğer varlıkların bizim enerjimizle titreşime geçmesi bize ne yarar sağlar?

Burada, rezonans yasaının temel kuralı devreye girer: Benzerler birbirini çekerler. Bizim titreşimlerimizle uyumlu olan her şey, hayatımıza çekilir. Bu titreşim bazen maddeyi tahrip edecek kadar kuvvetli de olabilir. Bir opera sanatçısı sadece sesinin gücüyle bir bardağı çatlatabilir. Yaptığı şey enerjiyi boşluktan bardağa iletmektir. Bardağa iletilen enerji bardakla aynı titreşime sahipse, basınç bardağı çatlatacak kadar yüksek olabilir.

Biz bir bardak gibi çatlamayız tabii ki. Ama içimizdeki “negatif titreşim enerjisi” olarak adlandırdığımız şey; bizde hoşlanmadığımız, huzursuzluk verici hislerin uyanmasına, hatta belki sarsıcı olayların yaşamımıza çekilmesine sebep olabilir. İşte bu yüzden, nasıl bir titreşim içinde olduğumuzun, bilerek veya bilmeyerek hangi rezonans alanını oluşturduğumuzun farkına varmak önemlidir.

Bunun tam tersi olarak içimizdeki pozitif titreşim enerjisini de devreye sokmak mümkündür, işte fotoğraf çalışmalarının asıl amacı negatif titreşimlerden özgürleşip, pozitif enerjileri titreştirmektir.

Rezonans, birbiri ile aynı ya da çok benzer frekanslarda titreşime sahip olan olguların (kişi, olay, materyal, doğa,

kısaca var olan her şeyin) fizik kanunları çerçevesinde birbirleri ile bağlantıya girmeleri olarak tanımlanabilir.

Yoga yapanlar bilirler ki amaç sadece esnek bir vücuda sahip olmak değil, belirli bir rezonans yaratıp bunu devam ettirmektir. Başka bir deyişle belirli frekanslarda titreşimler yaratıp benzer titreşimi çekerek faydalı titreşimleri birleştirmek ve artırmak.

Mutlu ve sağlıklı olmak için dünyanın değişmesini beklemek yerine titreşiminizi değiştirirseniz bu hedefe çok kolay ulaşabilirsiniz. Hayatı olmasını istediğimiz gibi yönetmek, rezonans yasasına uygun olarak yaratmak çok zor olmasa da belirli bir disiplin, yaşam şekli ve çalışma gerektiriyor. İstikrar aşkla birleştigi zaman mucize kaçınılmazdır. Hayatınızda bir şeyi aşkla ve istikrarlı bir şekilde yaptığımızda o konu ile ilgili mucizevi bir seviyeye gelebilirsiniz.

Tıpkı bir radyo gibi alıcı ve verici olmak. Hangi kanalı dinlemek istiyorsanız o kanala gelip o kanalın gönderdiği sinyale karşılık gelen sinyalleri almak rezonans yasasını anlatmak için güzel bir örnek olabilir.

Bu durumda ne istediğimizi, hayatta neyi kendimize çekmek istediğimizi çok iyi tanımlamamız gerekiyor. Tüm yönleriyle inceleyip, hazmedip o istediğimiz şey olmamız gerekiyor. Vizyonumuza aldığımız senaryonun kendisine dönüşmemiz gerekiyor. Daha gerçekleşmeden istediğimiz olayı halihazırda yaşıyormuş gibi yapmalıyız ki istediğimiz ile aynı frekansa gelelim. Bu çalışmayı kendimizi kandırarak değil, kendimiz olarak yapmalıyız.

Bilinç ve bilinçaltı başlı başına başka bir yazının konusu, o yüzden burada bu konuya girmeyeceğim ancak zihnin gücünü hepimiz biliyoruz. Biz hayatımızda şu an ne yaşıyorsak, içimizdeki titreşimler yaşadıklarımızı çağırır, bu senaryoyu