

Kağan Bayraktaroğlu

Bırak Olsun

*Serbest Bırakmanın Gücüyle
Hayatınızı Şimdi Değiştirin*



DESTEK YAYINLARI: 1399
KİŞİSEL GELİŞİM: 228

KAĞAN BAYRAKTAROĞLU/ BIRAK OLSUN

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 Esmegül
Editör: Devrim Yalkut-Özlem Küskü
Kapak Tasarım: Melike Doğan
Sayfa Düzeni: Melike Doğan
Sosyal Medya-Grafik: Tuğçe Budak - Mesud Topal

Destek Yayınları: Ocak 2021
Yayıncı Sertifika No. 13226

ISBN 978-625-441-070-3

© 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](https://www.facebook.com/DestekYayinevi)
twitter.com/destekyayinlari
[instagram.com/destekyayinlari](https://www.instagram.com/destekyayinlari)
www.destekmedyagrubu.com

Deniz Ofset – Çetin Koçak
Sertifika No. 48625
Maltepe Mahallesi
Hastane Yolu Sokak No. 1/6
Zeytinburnu / İstanbul



Kağan Bayraktaroğlu

Bırak Olsun

*Serbest Bırakmanın Gücüyle
Hayatınızı Şimdi Değiştirin*



İÇİNDEKİLER

YAZAR HAKKINDA / 9

ÖNSÖZ / 13

1

KENDİNİ BİLMEK

Kendini Bil / 19

Bırak Olsun / 25

2

SEVGİNİN GÜCÜ

Lester Levenson'un Yaşadığı Dönüşüm / 27

Sevginin Gücü / 31

3

SERBEST BIRAKMAK

Serbest Bırakma Teknikleri / 39

Kabul Vermek ve Serbest Bırakmak / 42

Duygunun Özüne Dalmak / 45

Üçlü Kabul Vermek / 47

Bastırmak ve Serbest Bırakmak / 50

Serbest Bırakmayı Hatırlamak / 55

4

SERBEST BIRAKMANIN ETKİLERİ

Otomatik Pilot / 61

Stresin İnsan Sağlığına Etkisi / 65

Plasebo ve Nosebo Etkisi / 69

5

SERBEST BIRAKMAYI DERİNLEŞTİRMEK

Dokuz Duygusal Hal / 75

Hepsini Birleştirmek / 91

Rolleri Bırakmak / 93

6

ZİHNİ ANLAMAK

Zihnin En Zayıf Noktası / 99

Aşı / 104

7

ÖZGÜRLÜĞE GİDEN YOL

Değişim / 109

Huzur Arama Yanılgısı / 111

Sahte Benlik / 114

8

İSTEKLERİ GERÇEKLEŞTİRMEK

İstemeyi İstemek / 119

Bolluk Bilinci / 123

İstekler ve Dilekler / 129

Doğru Yere Odaklanmak / 135

Çabayı Bırakmak / 140

9

BEN VE ÖZ

Yüzleşme / 147

Saf Bilinç / 152

Ben ve Öz / 155

10

SON SÖZ

Gücünü Geri Almak / 161

YAZAR HAKKINDA

Kağan Bayraktaroğlu, merkezi Amerika'da bulunan Sedona Method®'un Türkiye Başkanı'dır ve yöntemin dünyadaki 37 lisanslı uzmanından biridir. Bilkent Üniversitesi Ekonomi mezunudur. Yaklaşık 20 yıl önce başlayan kişisel gelişim sürecinde kendisini ruhsal ve zihinsel olarak geliştirmeye başlamıştır. Annesi Reiki Master Lale Aksoy Bayraktaroğlu'ndan Reiki 1, Reiki 2 ve Melchizedek Metodu ve Rainer Krell'den Pranic Healing (Prana Şifacılığı) eğitimlerini almıştır.

2006 yılında İngiltere'de bulunan Stonebridge College'dan Integrated Therapeutical Counselling (Entegre Edilmiş Terapi Danışmanlığı) diploması almıştır. Bu eğitimde tüm dünyada psikologların ve terapistlerin kullandığı metotların eğitimini almıştır. Bu metotlar arasında Geşalt Terapi, Rogerian Terapi, Primal Terapi, Psikoterapi ve Kognitif Davranışçı Terapi bulunmaktadır. Kağan Bayraktaroğlu, bu eğitimlerin yanı sıra Akashic Records (Akaşik Kayıtlar) konusunda Amerika, Hawaii ve Avustralya'dan birçok farklı uzmanla bire bir çalışmalar yaparak ruhsal bilgilerini geliştirmiştir.

Mart 2015'te www.zihinotesi.com sitesini kurmuştur. Bu site-de kendisi tarafından özel olarak hazırlanmış bilinçaltı temizliği ses kayıtları yer almaktadır. Ses kayıtlarında Sanskrit temizleme teknikleri ve serbest bırakma teknikleri, özel teta ses frekansları ile birleştirilerek etkili birer çalışma haline getirilmiştir.

Mayıs 2017’de Doğan Kitap’tan *Bırak Gitsin* başlıklı kitabı yayımlanmıştır. Kendisi 2007 yılından beri yurtiçinde ve yurtdışında toplamda 7000 saatin üzerinde bire bir seans yapmış ve birçok eğitim vermiştir. Çalışmalarını, Türkiye’de bulunduğu zamanlarda Sedona Method® seminerleriyle sürdürmektedir.

Kağan Bayraktaroğlu’nun katıldığı Sedona Method® eğitimleri:

1. Seven Day Retreat (Aralık 2007)
2. Coach Training Level 1 (Ocak 2008)
3. Nine Day Retreat (Haziran 2008)
4. Coach Training Level 2 (Temmuz 2008)
5. Living Love Retreat (Kasım 2009)
6. Beyond Letting Go Seminar (Şubat 2010)
7. Nine Day Retreat (Mart 2010)
8. Fearlessness Seminar (Nisan-Mayıs 2010)
9. Certified Coach Training (1 yıl, Haziran 2009-Haziran 2010)
10. Nine Day Ultimate Freedom Retreat (Mart-Nisan 2011)
11. Unlimited Possibilities Retreat (Haziran 2012)
12. Sustainable Success Seminar (Ekim-Kasım-Aralık 2015)
13. Peer to Peer Faciliator Training (Nisan-Mayıs 2017)
14. Faciliator Training (Nisan-Mayıs 2018)
15. Faciliator Training (Nisan-Mayıs 2019)
16. Faciliator Training (Nisan-Mayıs 2020)

Değerli okurlar:

Kitapta yer alan Sedona Yöntemi teknikleri ile ilgili bilgiler Sedona Training Associates'in özel izniyle aktarılmıştır.

Bu kitaptaki bilgiler ve uygulamalar herhangi bir zihinsel ya da fiziksel hastalığı teşhis etmek, tedavi etmek, iyileştirmek ya da öneride bulunmak amacı taşımamaktadır. Böyle bir amacınız varsa öncelikle bir tıp uzmanına danışmanız tavsiye edilir.

ÖNSÖZ

21. yüzyılda ve dünya hiç olmadığı kadar büyük bir karmaşanın içinde. İnsanoğlu, bir taraftan uzayın derinliklerine gitme, Mars'ta koloni kurma ve yaşlanmayı geciktirecek ilaçlar üretme gibi planlar yaparken bir taraftan da savaşlar, doğal afetler ve ölümcül virüslerle mücadele ediyor.

Dünya Sağlık Örgütü'nün 2019 yılı verilerine göre her 40 saniyede, 1 kişi intihar ederek yaşamına son veriyor. Bu, bir senede 800 bin kişinin ölmesi anlamına geliyor. Bu çarpıcı veriye ölüm nedenleri olarak kanser, kalp krizi ve günümüzde ortaya çıkan Corona virüsü gibi ölümcül hastalıkları, ülkeler ve bireyler arasında bitmek bilmeyen savaşları ve doğal afetleri eklediğimizde hayatımızın ne kadar değerli olduğunu anlamamız çok da zor değil.

Buna ek olarak yaşanan ekonomik ve politik krizler, ülkelerde yaşanan iç karışıklıklar ve savaşlar yüzünden yerini yurdunu kaybeden insanlar, gelecekle ilgili umudun da yitirilmesine yol açıyor. Kitabın başında bu tabloyu çizmemin sebebi sizi karamsarlığa sürüklemek değil. Tam tersine, karamsar olmanızın çok normal olduğunu size hatırlatmak ama aynı zamanda da bu karmaşanın içerisinde bir çıkış yolu göstermek.

Dünyada yaşanan bu karmaşalar tüm insanlarda endişe, korku, stres, öfke, acı gibi yoğun duygular uyandırıyor. Bu duygular insan zihninin çok yoğun olarak negatif yönde çalışmasına ve karmaşayı daha da artırmasına yol açıyor. Ancak kar-

maşa bundan önceki yüzyıllarda da vardı. Belki daha az belki de daha çok. Şu anda birçok insanın zihni ve bedeni bütün bu kaos yüzünden yoğun bir baskı ve yük altında. Ve birçok insan olumsuz duygu ve düşüncelerle nasıl başa çıkılabileceğini bilmiyor ya da oradan buradan kulaktan dolma bilgilerle ayakta kalmaya çalışıyor.

Yaşadığımız karmaşanın önemli bir ortak noktası var, o da şu: Bir buluş yaparken de bir krizi çözmeye çalışırken de ya da sizi depresyona sokan bir duygu ve düşünce yapısıyla mücadele etmeye çalışırken de zihni kullanırsınız. Sağlıklı ve temiz bir zihin sizi çözüme ve ışığa götürürken, koşullanmış ve yoğun bir zihin sizi karanlığa götürebilir.

Doğu felsefelerinde “Bir hedefe iki zihinle ulaşamazsınız” sözü zihnin gücünü doğru kullanma konusunda sıklıkla kullanılır. Bu sözü şu şekilde açabiliriz. Bölünmüş bir zihnin gücünü kaybeder ve çözüm üretmek yerine daha çok sorun üretir. Zihin, geçmiş deneyimlerin yüklerinden arındırılmadığında saflığını kaybeder ve bölünerek gücünü şimdide var olmayan hayali senaryolara yansıtmaya başlar. Bu şekilde yeni fikirler üretmez hale gelerek kişinin bir bakıma hipnoza girmesine yol açar. Bu durum, müthiş güce sahip olan zihnin, kişinin aleyhine çalışmasına yol açar. Burada çözüm, ilk olarak zihnin yüklerini temizlemek ve zihnin doğasını bilmektir. İlk kitabımda da bahsettiğim gibi benim bu konuda kullandığım en etkili yollar-dan biri serbest bırakmaktır.

Karmaşa aslında bir virüs gibidir. Bir kişinin zihni karmaşaya girdiği zaman, bu anında diğer zihinlere bulaşır. Zihinsel karmaşanın ne zaman başladığını tarihe baktığımızda tam olarak bilemiyoruz ancak kesin olan, bir virüse benzeyen bu enerji döngüsünün nesilden nesile aktarılacak ve güçlenerek günümüze kadar gelmiş olduğu. Haliyle burada bir soru beliriyor,

insanoğlu olumsuz duyguların etkisi altında kalmaya devam ederek kendisine ve çevresine zarar vermeye devam mı edecek yoksa geleceğimiz için bir umut var mı? Hepimiz yaşadığımız dünyanın barış ve huzur içinde olmasını arzu ediyoruz ancak sadece haberlere ve çevremize kısa süreliğine göz atmak umudumuzu kaybetmemizi çok kolay hale getiriyor.

Gerçekten insanoğlunun kaderinde kendi neslini yok etmek mi var? Sonumuz gerçekten bu kadar karanlık mı? Ya da bütün bu karmaşaya rağmen karanlığı aydınlatabilir miyiz? Bunu sürekli dışarıya bakarak ve başkalarını suçlayarak yapamayacağımız kesin. Kendimizi gerçekten tanımadan ve kendi içdünyamızın ustası olmadan dış dünyanın değişmesini beklemek sadece sorunun bir parçası olmamıza yol açar.

Çözümün parçası olmak istiyorsanız öncelikle kendi karanlığınızı aydınlatmaya başlamanız gerekir. Eğer kalbinizde taşıdığınız her olumlu ya da olumsuz duygunun çevrenizi etkilediğini bilseydiniz aynı şekilde davranmaya devam eder miydiniz? Kalbin elektromanyetik alanının yaşadığınız tüm çevreyi ve insanları etkilediğinin bilimsel olarak kanıtlandığını öğrenseniz bu sizde nasıl bir değişim yarattırdı? Eminim dünya ve insanoğlunun geleceği için umudunuz artar ve kendinizi gerçekten dönüştürmeye başlardınız. Bu kitapta bu değişim yolculuğuna beraber çıkacağız.

Zihinlerin birbirini etkilemesi konusunda, Doktor Gabor Mate'in çocukluğunda yaşadıkları çok ilginç bir örnektir.

1944 yılında Gabor Mate iki aylık bir bebekken yaşadığı yer olan Budapeşte, Naziler tarafından işgal edilir. Şehirdeki tüm Yahudiler yakalanarak öldürölmek üzere kamplara götürölmektedir. Gabor Mate'in annesi, eşinden ve ailenin diğer fertlerinden haber alamadığı için çok yoğun bir korku içerisindeydi. Naziler, Gabor Mate ve annesinin yaşadığı yere

henüz ulaşmamıştır. İki aylık bebek olan Gabor sürekli olarak ağlamaktadır. Annesi çaresiz bir şekilde doktoru arar ve bebeğinin sürekli ağladığını söyler. Gabor'un doktoru "Bakmaya geleceğim ama şunu bilin istiyorum. Şu anda baktığım bütün Yahudi bebekleri ağlıyor" diye cevap verir. Gabor Mate bu hikâyeyi anlatırken A. H. Almaas'ın şu sözünü kullanır:

*"Çocuk çok açıktır ve yakın çevresinde olan acı ve ıstırapı hissedebilir. Çocuk kendi bedeninin farkındadır ve annenin ya da başka birinin vücudundaki gerginliği, katılığı ve acıyı hissedebilir. Eğer anne acı çekiyorsa, bebek de acı çeker,acı asla taburcu olmaz."*¹

Gabor Mate ve annesi, Naziler onların yaşadığı merkeze gelmeden kurtulurlar. Ancak annesi bebeğini korumak amacıyla Gabor'u bir aylığına yabancı birine vermek zorunda kalır. Bu durum Gabor Mate yetişkin olduğunda kendisinde terk edilme travmasının ortaya çıkmasına yol açar. Şu anda alanında dünyaca ünlü bir doktor olan Gabor Mate, kendi hikâyesinden yola çıkarak zihinlerin birbirini etkilediğini ve küçük yaşta yaşanan bir travmanın daha sonrasında o kişide çeşitli bağımlılıklar oluşturduğu sonucuna varmıştır. Kişi travmasını bastırmak için bir yol bulmak zorundadır ve bu da genellikle bir bağımlılıkla sonuçlanır. Gabor Mate yaşadığı terk edilme travmasını yetişkin olduğunda klasik müzik CD'leri alma bağımlılığı ile bastırmaya çalıştığını anlatmaktadır. Bu konuda iyileşme kaydettiğini ancak bazen bu döngüye tekrar girdiğini anlatır. İyileşmenin hızlı bir değişim değil bir süreç olduğundan bahseder.

¹ <https://www.resources.soundstrue.com/transcript/gabor-mate-the-roots-of-healing>