

KENDİNİ
RAHAT
BIRAK

RAHATLAMA TERAPİSİ

© 2021, Hayat Yayıncılık, İletişim, Yapım, Eğitim Hizmetleri ve Tic. Ltd. Şti.

Tüm yayın hakları anlaşmalı olarak Hayat Yayınları'na aittir.

Kaynak gösterilerek alıntı yapılabilir; izinsiz çoğaltılamaz, basılamaz.

ISBN: 978-605-151-346-1

Sertifika No: 44968

<i>Hayat Yayınları</i>	: 719
<i>Başarı Dizisi</i>	: 152
<i>Kitabın Adı</i>	: Kendini Rahat Bırak
<i>Yazarı</i>	: Hacer Derelican
<i>Yayın Editörü</i>	: Erol Şahnacı
<i>Metin Editörü</i>	: Zeynep Bayrak
<i>Kapak</i>	: Enis Ak
<i>İç Tasarım</i>	: Hayat Yayınları
<i>Baskı Yeri & Tarihi</i>	: Ankara, 2021
<i>Baskı & Cilt</i>	: Ertem Basım

Başkent Organize Sanayi Bölgesi 22. Cadde

No: 8 Malıköy - Temelli / Ankara

Tel: (312) 284 18 14

Sertifika No: 48083

Hayat Yayın Grubu

Molla Gürani Mahallesi, Oğuzhan Caddesi No: 15 Kat: 3

Fındıkzade - Fatih / İstanbul

Tel: 0212 613 11 00 Gsm: 0530 290 99 78 Faks: 0212 613 11 55

www.hayatyayinlari.com - e-posta: hayat@hayatyayinlari.com

 /hayatyayinlari  /hayatyayinlari

KENDİNİ RAHAT BIRAK

RAHATLAMA TERAPİSİ

HACER DERELİCAN



HACER DERELİCAN

Hacer doğduğu günden beri bir arayış içinde... Ne bulduğunu bilmiyor ama bu yolda olmayı çok seviyor. Her gün mutlu çünkü Yaradan her gün, onu aradığına bir adım daha yaklaşıyor. Bu yüzden çok okuyor... Kitapları... En çok da kâinatı ...

Ağaçları çok seviyor. İsimlerini aklında tutamasa da yapraklarını eline alıp sevmeyi, okşamayı ... Bir nefes alabilmesi için her saniye görevde olduklarından dolayı da minneti en çok yapraklara, şükürü Yaradan'adır.

Kitap okumayı, seyahat etmeyi, çocuklarla çocuk olmayı ve yaratılmış her şeyi keşfetmeyi çok seviyor.

Evli, mutlu ve üç melek ona "anne" diyor.

İletişim bilgileri:

Mail: h.derehican@gmail.com

Instagram: [@rahatlamaterapisti](https://www.instagram.com/rahatlamaterapisti)

Facebook: Entspannungs und Schlaftherapeutin Hacer Derehican www.hacer-derehican.de



*Her bilgi bir tohumdur.
Zamanı geldiğinde filizlenir, büyür ve meyve verir.
Yiyenlerin bedenine ve ruhuna şifa olur.
Bu metotlar da benden size bir tohumdur.
Filizlenmek için sabırla vaktini bekler.
Meyveniz bol olsun...*



İÇİNDEKİLER

Teşekkür	13
Ön Söz	15

1. Bölüm

NEDEN RAHATLAMA METOTLARINA İHTİYACIMIZ VAR?

Modern Çağın Vebası: Stres	19
Stres Anında Bedende Yaşananlar	20
Stres Faktörleri	23
Devamlı Strese Maruz Kalmanın Zararları	30
Eisenhower Prensibi	38
Tükenmişlik Sendromu	39
Tükenmişlik Sendromunun 12 Aşaması	41
Ağrı Nedir?	44
Uyku	46
Guguk Kuşları ve Tarla Kuşları	49
Uyku Sorunları	52
Gece Aktif Olan Hormonlar	53
Büyüme hormonu	54
Melatonin	54
Kortizol	54

Yaş ve Uyku	55
Organların Saatleri	56
Uykusuzluğun Yol Açtığı Tehlikeler	57
Saniyelik Uyku	58
Kolaylıkla Uyuyabilmek İçin Yapılması Gerekenler	61
Teknolojinin Uykuya Etkisi	62
Rahatlama Metotları ile Uyku Sorunları Giderilebilir mi? ..	63
Vardiyalı Çalışmada Uyku Düzeni	64
Rahatlama	65
Rahatlamanın Fizyolojik Etkileri	66
Rahatlamanın Psikolojik Etkileri	66
Rahatlamanın Oluştığı Alanlar	67
Rahatlama Metotlarının En Etkili Oldukları Zamanlar ..	67
Rahatlama Metotları Uygulanırken Dikkat Edilmesi Gerekenler	68

2. Bölüm

OTOJENİK EĞİTİM

Otojenik Eğitim Nedir?	71
Otojenik Eğitimin Hedefleri	77
Otojenik Eğitimin Beyindeki Etkileşimi	77
Otojenik Eğitimin 6 Ana Maddesi	81
Kasların Görevleri	83
Nefes Teknikleri	91
İlk Seans	95

Zihin Boşaltma Çalışması	101
Seansa Geçiş	104
Otojenik Eğitimin Uygulanması	105
Otojenik Eğitim Seansı	108
İkinci Seans	108
Seans Etkileri	110
Beden Algısı	111
Telkin Nedir?	119
Kelimenin Gücü	124
Pozitif Telkinler	127
Negatif Telkinler	128
Placebo Etkisi	135
İçsel Şifa Kaynakları	137
Telkinle Başarı Örnekleri	139
Suyun Hafızası	143
Kalıplaşmış Niyetler = Telkinler	144
Konsantrasyon sorunlarında	144
Sporda daha başarılı olmak için	145
Zayıflamak ve bağımlılıklar için	145
Uykusuzluk için	146
İç huzursuzluğuna karşı	147
İlişkileri düzenlemek için	147
Yuva kurmak isteyenler için	148
Psikosomatik Hastalıklar	149
Çocuklar İçin Otojenik Eğitim	150

6 Ana Madde ile Telkin Çalışmaları	154
Çocuklar İçin Otojenik Eğitim Hikâyeleri	156
Dağ	157
Dere	158
Uyuklama Ülkesi	160
Halı satıcısı	164
Dünyanın En Hızlı Salyangozu	166
Ada	168
Bahçe	170
Kum Sahili	172
Hayal Dünyası	174
Alp Dağlarında	176
Genel Rahatlama Hikâyesi - 1	177
Genel Rahatlama Hikâyesi - 2	179

3. Bölüm

İLERLEYİCİ KAS GEVŞEME METODU

İlerleyici Kas Gevşeme Metodu Nedir?	185
İlerleyici Kas Gevşeme Metodunun Etkisi Nedir?	187
Bir Metotla Değişim Nasıl Olacak?	190
16'lı Versiyon	192
7'li Versiyon	211
4'lü Versiyon	221
Canlandırmak	225
İlerleyici Kas Gevşeme Metodunun Önemi	226

OE ve İKG Metotlarının Ortak Noktaları	226
Çocuklar için İKG	228
Beden Algısı Oyunları	230
Kar Tanesi Oyunu	231
Hava Durumu Oyunu	231
Pizza Yapıyoruz	233
Şimdilik Son Söz	235
Kaynaklar	239

TEŞEKKÜR



Bana bu zaman zarfında dualarıyla destek olan canım ab-lalarım Hatice'm, Dürüye'm, Meliha'm ve kardeşim Halil'i-me, yeğenlerime, canım dostlarıma, varlığıyla ve sevgisiyle bana güç veren, destek olan, canıma can katan Ömer'ime,

Kitabı yazarken en büyük desteği veren 'Allah zihin açıklığı versin Anne' diyerek ruhumu besleyen, içime kelebekler ko-yan yavrularım Recep Said'im, Yięit Hamza'm ve Vuslat'ıma,

Kitap tamamlandıktan sonra eleştirileri ve kontrolleri ile kitabın son hâline gelmesini sağlayan sevgili arkadaşlarım Rabia Çimen, Aysel Demirci ve Munise Yetim'e çok teşekkür ederim.

Eęitimi alırken hocam olan, daha sonra da desteğini devam ettiren sevgili Jochen'a çok teşekkür ederim. Kitabın içerisindeki çocuk hikâyelerini eklememe müsaade ettiği için de ayrıca mutluyum.

Bu kitabın yazılmasına vesile olan, beni teşvik eden, bu yeni girdiğim alanda sabırla sorularımı cevaplayan ve destek olan sayın Pedagog Adem Güneş'e sonsuz teşekkür ederim.

Hepiniz, desteęinizle beni çok motive ettiniz.

İyi ki varsınız.

ÖN SÖZ



Rahatlama metotları tüm dünyada çok rağbet gören, yapılması Alman devleti tarafından maddi olarak desteklenen, hem koruyucu bir yöntem hem hastalandıktan sonra şifalanma yolunda destekleyicidir.

Beden ve ruh farkındalığının kazanıldığı, insanın kendi merkezine doğru çıktığı bir yolculuktur. Kendi kendini tedavi etme yöntemi de diyebileceğimiz bu metotlar, her bireyin hayatına büyük katkı sağlar.

Bu kitapta Otojenik Eğitim ve İlerleyici Kas Gevşeme metotlarının neden bu kadar önemli olduğunu ve neden hayatımızın bir parçası hâline gelmesi gerektiğini uzun uzun anlattım.

Bu metotların eğitimini aldığımdan beri yüzlerce insanda uyguladım. Katılımcılardaki değişimi birebir gördüm. Bu duygu gerçekten mucize ötesi... Birçok insanda öncesi ve sonrası arasındaki fark gözle görülür şekilde. Ayrıca, seanslar esnasında yaşanan birbirinden ilginç hikâyelere de yer verdim. En büyük temennim, bu metotların Türkiye’de de yaygınlaşması ve herkesin bundan faydalanması.

Bu kitabı yazmadan evvel; niyet ettim, hayalini kurdum ve yüzümde gerçekleşmiş gibi bir gülümseme vardı. Çünkü biliyorum ki insan inanarak niyet ettiğini mutlaka yaşıyor. Günün birinde olacağına tüm kalbimle inandığım hayalim:

- Okullarda sınav öncesinde; aynı Avrupa'da olduğu gibi özel eğitimler ya da öğretmenler, çocuklara önce rahatlatma metotları uygulasin. Kasları gevşeyen, olumsuz düşünceden arındırılan çocuklar bilgilerini daha kolay aktarabilsinler.
- Avrupa'da olduğu gibi bu metotların devlet tarafından desteklenmesini, böylelikle daha fazla insanın faydalanabilmesini canı gönülden diliyorum.

Hepimiz ortak bir bilincin parçalarıyız. Niyetlerimizi, dualarımızı birleştirdiğimiz zaman asıl gücümüz ortaya çıkıyor. Bu kitap da onlarca kişinin ortak niyetiyle tamamlandı.

Bu yaşıma kadar beni ben yapmak için hayatıma giren insanların hepsine selam olsun. Siz benim bugün olduğum kişiliğimi yapılandırmamı sağladınız. Sizinle beni buluşturan, tanıştıran Rabbime şükürler olsun.

Bu kitap bütüne şifa olsun.

A decorative border consisting of a thin grey line forming a rectangle. The top-left corner is adorned with a branch of leaves and small flowers. The right side features a vertical stem with several leaves and small flowers. The bottom-left corner has a small leaf-like flourish.

1. Bölüm

NEDEN
RAHATLAMA
METOTLARINA
İHTİYACIMIZ VAR?