

FİZİK BEDENİM, CİNSEL ENERJİM
VE PARASAL KAZANCIMLA

DENGEDE MİYİM BEN?

© 2020, 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: 978-605-151-321-8

Sertifika No: 44968

<i>Hayat Yayınları</i>	: 699
<i>Sağlık Dizisi</i>	: 22
<i>Kitabın Adı</i>	: Dengede miyim Ben?
<i>Yazarı</i>	: Çağla Yüksel
<i>Yayın Editörü</i>	: Erol Şahnacı
<i>Metin Editörü</i>	: Betül Osmanoğlu
<i>Kapak Tasarım</i>	: Enis Ak
<i>İç Tasarım</i>	: Hayat Yayınları
<i>Baskı Yeri & Tarihi</i>	: İstanbul, 2025
<i>Baskı & Cilt</i>	: Erkam Yayın Sanayi ve Ticaret A.Ş.

Sertifika No: 51796

Hayat Yayın Grubu

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

Fındıkzade - Fatih / İstanbul

Tel: 0212 613 11 00 Gsm: 0530 259 80 96

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

[X /hayatyayinlari](https://www.instagram.com/hayatyayinlari) [f /hayatyayinlari](https://www.facebook.com/hayatyayinlari)

ÇAĞLA YÜKSEL

FİZİK BEDENİM, CİNSEL ENERJİM
VE PARASAL KAZANCIMLA

DENGEDE MİYİM BEN?



ÇAĞLA YÜKSEL

1970 senesinde İstanbul'da doğdu. Aslen Adanalıdır. 1992 yılında Marmara Üniversitesi İİBF İşletme Bölümü'nden mezun oldu. Dayanıklı tüketim malları ve seramik sektöründe yöneticilik yaptı.

Yirmi yıl boyunca bel fıtığı ile ameliyat olmadan yaşamaya çalışırken, geçirdiği kalp ameliyatı sonrasında, 2006 senesinde, Almanya menşeli Dorn Method ile tanışarak bel fıtığından kurtuldu.

Tekrar yürüyebilmek, kendi kendine yardım edebilmek için başladığı serüveni; Türkiye'ye Dorn metodunu getiren, tanıtan ve yayılması için emek veren bir gönül elçiliğine dönüştü.

Yurt içi ve dışında onlarca eğitim aldı. 2008 senesinde Dorn Method International tarafından eğitmenliği onaylandı ve Dorn Method Türkiye temsilcisi oldu.

Genel Vücut ve Spor Masajı, Refleksoloji eğitimlerinin yanı sıra İngiltere'den Beslenme Danışmanlığı eğitimi aldı.

T.C. MEB MEM tarafından Usta Öğreticilik Belgesini ve T.C. Aydın Üniversitesi SEM tarafından Eğitiminin Eğitimi'ni aldı.

Hâlibazırda yurt içi ve dışında eğitimler vermekte olup Dorn Method International tarafından tanınan ilk Türk eğitmen olarak çalışmaktadır.

İletişim:

0533 476 3441

www.caglayuksel.com | cagla.yuksel@gmail.com

[instagram/dornmethod](https://www.instagram.com/dornmethod)

[youtube/caglayuksel](https://www.youtube.com/c/caglayuksel)

[twitter/dornterapi](https://twitter.com/dornterapi)

İÇİNDEKİLER

Aileme Teşekkür	9
Dualarım	11
Hayatıma Tesir Eden Kadınlar	15
Ön Söz	17
Nasıl Başlayacağız?	21

1. BÖLÜM

FİZİK BEDEN DENGELENMESİ VE EGZERSİZLER

Fizik Bedenimizle Denge miyiz?	27
Dengesizliğin Kaynağı Olan Bacak Boyu Farklılığının Tespiti	32
Düaliteyi Temsil Eden ve Dengenin Mimarı Olan Dişil — Eriş Enerji Prensipleri	38
Bacak Boylarının Eşitlenmesi	40
Havlu Egzersizi	41
Kasık Bölgesinin Açılması	48
Göbek Deliği	54
Pelvik Taban Egzersizi	55
Bacak Arası Yastık	56
Diz Arkası Masajı	57
Kalça Dengeleme	59
Yumruk Egzersizi	61
Yürürken Kalça ve Bele Minik Yumruklar	63
Masa Köşesi Egzersizi	65
Kuyruk Sokumu Masajı	66
Bel Omurlarının Hizalanması	69
Üst Bedenin Dengelenmesi	70
Banane Egzersizi	72

Sanane Egzersizi	75
Göğüs Açma	78
Omuz İç Köşelerine Yumruk	81
Zamanın Ötesine Uzanma	84
Kapı Pervazı Egzersizi.....	88
Asılma-Salınım	90
Vav Vav Vav.....	91
Selam	93
Boyun Masajı.....	95
Kulak Arkası ve Ense Kökü Masajı	96
Yüz Dengeleme	98
Salaklama	102
Girdaplama.....	102
Dengelenmenizi Sağlayacak Egzersizlere İlaveler.....	103
Ayna Önü Prenses.....	103
Verdiğini Alırsın	105
Dinlenme ve Gece Yatış Şekli	110
Fizik Düzlemde Okuma Yapmak.....	114

2. BÖLÜM

ENERJİ ALANLARIMIZI ETKİLEYEN DURUMLAR

Astroloji	119
Gün Enerjileri	121
Harfler ve Rakamlar.....	124
Harflerin Anlamı	132
Beş Element.....	136
Çakralar.....	139
Beden Haritaları.....	146
Kinesiyoloji	148

Fizik Beden Davranışların İzdüşümsel Etkisi	152
El hareketleri.....	162
Göz Hareketleri.....	163
Kıyafetler	164
Renkler.....	166
Aksesuar Kullanımı	168
Altın Kullanımı	170
Kozmetik	172
Mum Sevenlere Özel	177

3. BÖLÜM

CİNSEL ENERJİ

Cinsel Enerji	181
Cinsel Enerji Problemlerinin Nedenleri	181
Kadın Bedenindeki Enerji Alanları	183
Cinsel Enerjinin Yüksek Manyetik Alanlara Ulaştırılması	184
Dişil-Eril Prensiplerin Dengesi	186
Cinsel Enerjinin Hareketlendirilmesi.....	188
Enerji Akışının Farkındalığı	191
Enerjinin Dönüştürülmesi.....	195

4. BÖLÜM

PARA ENERJİSİ

Para Enerjisi.....	203
Bilinç Dışı Kayıtlar, Kodlar ve Sınırlamalar	204
Fiziksel Düzlemde Yapılması Gerekenler.....	207
Cüzdandan	207
Kredi Kartı.....	210
Harcamalar.....	211

Borçlar.....	212
Tasarruf.....	212
Paylaşım	213
Bilinçli Ürün Kullanımı.....	213
Para Enerjisinde Mutfağın Yeri.....	214
Tuvalet ve Banyonun Para Enerjisi Üzerindeki Rolü.....	216
Para Döndürme	217
Enerji Alanınız ve Onu Büyütme Yöntemi	219
Mekân Enerjileri	220
Bagua: Mekânın Enerjisel Haritası	224

5. BÖLÜM

DUALARLA ÇALIŞMA

Dualarla Çalışma.....	233
Fatiha Suresinin Bedene Yerleştirilmesi.....	233
Sabah Uyanınca Ettehiyyatü.....	236
Ayetel Kürsi ile Yedili Zırhlama.....	238
Uyku Öncesi Çerçeveleme	240
Akan Su Üzerinde Dua Çalışması.....	241
Allah Sembolü.....	242
Tasavvufi Bakış Açısıyla Bedendeki Manyetik Alanlar.....	243
Yaradılışın Beşli Kodu	244

6. BÖLÜM

BİTİRİRKEN

Şefkat	249
Kadınlardan Özel Ricam.....	250
Bitirirken Aşk	251
Kendime Mektup.....	255

Aileme Teşekkür

Yarım bıraktığı yerden devam ettiğim, rahmetli babam Mehmet Ali; her daim destekçim, annem Ümit; can dostum, ağabeyim Toros; kalp parçam, kız kardeşim Seyhan; gözümün nuru, erkek kardeşim Barbaros iyi ki benimle “aile” olmuşsunuz. Başka türlüünü düşünemiyorum. Her şey sizinle güzel. Yazılı kaderim için Rabbime şükürler olsun...



Dualarım

İlk kitabımı okuyanlar, katıldığım televizyon programlarını seyredenler ya da benden danışmanlık alanlar bilirler ki ilaç niyetine “İnşirah” suresini okumalarını tavsiye ederim. Hatta ilk kitabımın ön sözünde de bu konuya yer vermiştim. Omurga ile çalışan biri olarak omurgayı dikleştirdiğini söylediğim bir kaynak. Farklı dinlerden gelenlere ise, eğer ki sizin kitabınızda benzeri varsa onu kullanabilirsiniz, derim. İnşirah suresi Kur’an’da beni tanımlayan, adeta benim bedenime, manyetik alanıma yazılmış suremdir.

Her insanın Kur’an’da bir suresi olduğuna inanıyorum. Eğer kendinizinkiyle henüz karşılaşmadıysanız, inşallah, zamanı geldiğinde karşılaşırsınız. Bana göre İnşirah suresi hem benim yaşam hikâyemi hem de omurgayı tarifler. Omurganın dengelenmesine yardım eder. Zira her kalp/göğüs problemlerinde her zaman bir bel problemi olmuştur. Ya da bel problemlerinin kalıcı olarak giderilebilmesi için göğsün açılması gerekmektedir. İkisi birlikte çalışır. Aynı şekilde omuz problemleri yaşayanlarda da alt karın ve kasık sıkıntıları oluşur. Ancak İnşirah suresi ile fark ettiğim başka bir konu daha var. Surenin de yardımıyla bel ve göğsü dengelediğinizde yaydığı frekans vasıtasıyla kafanın dik durmasını da sağlamış oluyorsunuz. Dolayısıyla omurga boyunca akan enerji hattı kâinatın enerjisi ile uyumlanır. Direkt olarak kafaya, beyne, korteks alana, adına ne diyorsanız, işte tam olarak o bölgeye etki eder. Tepe çakra aktive olur. O zaman kuantum alandan bilgi indirmek, farkındalık ve anlayışı arttırmak, oluşturma

yapmak çok kolaylaşır. İlk kitabımla bunun arasında geçen 4,5 sene içerisinde yeni bir sure, daha doğrusu ayetle daha aşk yaşamaya başladım. Bakara suresinin 255. ayeti; Ayetel Kürsi.

İki sene önce Meksika’da ve Peru’da yaptığım 22 günlük yoğun şamanik arınma kampının ardından memlekete dönüşümle beraber felaketler art arda tezahür etmeye başladı. Bugün şükrediyorum, iyi ki olmuşlar. O zamanlar şoka girmiş ancak farkındalıkla akışa hiç müdahalede bulunmamıştım. Anlayış ile kabule geçmiş, yapanları ve vesile olanları suçlamamıştım. Onların kalplerine vicdan vermesi için Allah’a dua etmiş, çıkacak raddeye gelmiş ama imandan çıkmamış, sabretmiş, sadece Allah’a sığınmış ve yapılabilecek her türlü fiziksel ve enerjisel çalışmayı, duayı yapmıştım.

Rabbim kız kardeşimi en büyük destekçim olarak yanıma verdi. Allah razı olsun senden Seyhan. Annem iyi ki doğurmuş seni...

İnsanlara dünya yaşamının bir oyun alanı, bir yanılısamadan ibaret olduğunu anlatıyorsun, al sana yanılısama, yarattığın rüya buymuş. Hadi bak bakalım! Dediklerini uygulamak kolay mı? Öyle kolay mı tevekkül etmek? dedi hayat... Dediklerini yapan, yaptıklarını diyen birisi olarak şanslıydım, çok şükür. Sistem önce parasızlık korkusunu getirdi önüme, ardından da itibar ve ölüm korkusunu. Üç büyük alanda; para, itibar ve ölüm korkusuyla çalıştırdı beni. Elhamdülillah, şimdi onun vesilesiyle düaliteyi ve dengeyi temsil eden ikinci manyetik alanın konuları olan, korku, utanç, duygusallık, para/ itibar ve cinsellik/ölüm enerjisinin aktivasyon bağlantısını buldurdum, dengelediğim korku alanları ve çalışma hayatımın akışını değiştirdi ve bu kitabın başlığını oluşturdu. Bunları

niye anlatıyorum? Çünkü teslimiyetime en büyük yardımı sağlayan bu ayetti. Ayetel Kürsi'yi güne başlarken yedi kez okuyarak yedili zırlama, gece yatarken bir kere okuyarak da çerçeveleme yapmalarını tavsiye ediyorum tüm inananlara... Son bölümde, "Duanın Gücü" kısmında detayıyla anlatacağım. Hatta özellikle çalışırken kullandığım ve işime yarayan diğer duaları da... Ancak kitabıma başlarken Ayetel Kürsi'nin ön sayfalarda olmasına, Allah'ın izniyle kitabın kolaylıkla akmasına ve okuyanlara şifa olmasına niyet ettim.

"Allah, O'ndan başka tanrı yoktur; diridir, her şeyin varlığı O'na bağlı ve dayalıdır. Ne uykusu gelir ne de uyur. Göklerde ve yerde ne varsa hepsi O'nundur. O'nun izni olmadıkça katında hiçbir kimse şefaet edemez. Onların önlerinde ve arkalarında olanları O bilir. O'nun ilminden hiçbir şeyi -dilediği müstesna- kimse bilgisi içine sığdıramaz. O'nun kürsüsü gökleri ve yeri içine almıştır. Onları korumak kendisine zor gelmez. O yücedir, mutlak büyüktür."

(<https://kuran.diyaret.gov.tr/>)



Hayatıma Tesir Eden Kadınlar

Yolculuğumdaki dönüşümüm, beni ben kılan vesilelerim hep kadın ilişkileri ile oldu. Kadın, yeryüzünün en keyifli oluşumu olsa gerek... Hayatıma aşkla dokunan ve giriş sıralarına göre teşekkür etmek istediğim ablalarım; Gülşen ablam, Canan ablam, Rahmetli Güler ablam, Aynur ablam, Betül ablam, Reşadiye ablam, Bihin ablam ve Uhuru'm... Varlığınıza şükürler olsun... İyi ki varsınız... İyi ki bu zaman aralığında karşılaştık...

Neredeyse ofisime gelen her danışanımın ilgiyle baktığı ve sorduğu sırma işleme ile yazılmış Esmâül Hüsna ve Ayetel Kürsi tablolarını bana hediye eden Gülşen ablamı da her gün hatırlıyorum...