

AFFEDEREK HAFİFLEME *Rehberi*

Mucizevi can, bu rehberde içinde taşıdığın yükleri bırakmanın aslında **ne kadar mümkün olduğunu** deneyimleteceğim.

Kırgınlıklar, öfkeler, “bunu bana nasıl yaptı”lar... Hepsini yıllarca yanımızda taşıyoruz ve en çok da kendimizi yoruyoruz.

Affetmek karşındakine verdiğin bir hediye değil, **kendine açtığın bir kapı.** Şimdi hazırsan adım adım ilerliyoruz.



RECEP ÖZER
AKADEMİ

AFFETMEK NE DEĞİLDİR?

**Mucizevi can, önce affetmenin
ne olmadığını konuşalım:**

- Yaşanana onaylamak değildir.
- Unutmak değildir.
- O kişiyle yeniden görüşmek zorunda olduğun anlamına gelmez.
- Sınır koymaktan vazgeçmek değildir.

**Affetmek, olanın seni yönetmesine
izin vermemeyi seçmektir.**

Peki affetmek nedir?

- Bu yaşananandan öğreneceğimi öğrendim.
- Bu yükü artık taşımamayı seçiyorum.
- Olanı değiştiremem ama ona verdiğim anlamı değiştirebilirim.
- Huzuru hak ettiğimi kendime hatırlatıyorum.

**Bu cümleleri yüksek sesle oku.
Hangisinde boğazın düğümleniyorsa,
çalışman gereken yer orası.**



RECEP ÖZER
AKADEMİ

KİMİ AFFEDİYORUZ?

Affetme yolculuğu dört kapıdan geçer.
En ağır geleninden başla.

- **Kendini:** yaptıkların, yapamadıkların ve “keşke”lerin için.
- **Aileni:** sana verebildikleri ve veremedikleri için.
- **Geçmiş ilişkilerini:** seni kıran, yarım bırakan, giden herkes için.
- **Hayatı:** “neden hep benim başıma geliyor” dediğin her an için.

Çoğu zaman en zor affedilen kişi,
aynada gördüğümüzüdür.

Kendine sor;

- Bu kırgınlığı ne zamandır taşıyorum?
- Onu bırakırsam neyi kaybetmekten korkuyorum?
- Taşımaya devam etmek bana ne kaybettiriyor?

Cevapları bir deftere yaz.
Elin yazarken bilinçaltın dinler.



RECEP ÖZER
AKADEMİ

GÖNDERİLMİYEN MEKTUP

Affetmenin en güçlü araçlarından biri:
kimsenin okumayacağı bir mektup.

Bu mektubu o kişiye göndermeyeceksin. O yüzden kibar olmak, haklı çıkmak, kelimelerini seçmek zorunda değilsin. **İçinde ne varsa kâğıda dök.**

Mektup üç bölümden oluşur;

- 1. Bölüm:** Ne yaşandı ve bu bana nasıl hissettirdi?
- 2. Bölüm:** Bu yaşanan bana ne öğretti?
- 3. Bölüm:** Bugünden itibaren neyi bırakıyorum?

Mektubu bitirdiğinde son satıra şunu yaz:

*“Seni affediyorum.
Kendimi özgür bırakıyorum.”*

Sonra mektubu yırtabilir ya da güvenli bir şekilde yakabilirsin. Önemli olan, o yükün artık **senin elinde olmadığını hissetmek.**



RECEP ÖZER
AKADEMİ

AFFETME MEDITASYONU

Her akşam yatmadan önce
10 dakikanı kendine ayır.

21 gün boyunca her akşam affetme meditasyonu yap;
ister kendin, ister sitemizdeki Affetme Meditasyonu
video setiyle. Bu işini kolaylaştırır.

Meditasyon iki bölümde yapılır;

1. Bölüm: Gözlerini kapat, nefesini kalbine indir. Affetmek istediğin kişiyi karşında, ışığın içinde hayal et. Ona söylemek istediklerini içinden söyle.

2. Bölüm: Aranızdaki bağı ışıktan bir kordon gibi gör. "Sana ait olanı sana, bana ait olanı bana" diyerek kordonu şefkatle çöz ve onu ışığa bırak.

Bu şekilde dilediğin kişiyle, dilediğin kadar çalışabilirsin.

İlk günlerde duyguların yükselebilir, bu çok doğal.
Yüzeye çıkan şey, gitmeye hazırlanandır.



RECEP ÖZER
AKADEMİ

AFFETMEK BİR KARARDIR

Duyguların hazır olmayı beklemeden
affetmeye karar verebilirsin.

Çoğumuz “hissettiğimde affederim” diye bekleriz.
Ama duygu, karardan sonra gelir. Sen niyetini
koyarsın, **kalbin kendi hızında yetişir.**

Altın kural şudur

**Birini affedemiyorsan, önce onu
affedemediğin için kendini affet.**

Kendini zorlama. “Artık hiçbir şey hissetmemeliyim”
deme. Bazı yükler bir günde, bazıları aylar içinde
hafifler. Önemli olan her gün küçük bir adım atmak.

**Ve unutma: affettiğinde geçmiş değişmez,
ama geleceğin, geçmişin gölgesinden çıkar.**

**Şimdi bu kararı her gün yenilemek için
affetme cümlelerimize geçiyoruz.**



RECEP ÖZER
AKADEMİ

AFFETME CÜMLELERİ

21 gün boyunca her sabah bu cümlelerden birini seç, gün içinde üç kez tekrar et.

Kendin için:

- Hata yapabilen bir insan olduğum için kendimi affediyorum.
- Kendime geç kaldığım her an için kendimi affediyorum.

Ailen için:

- Annemi ve babamı bana verebildikleri için onurlandırıyorum, veremediklerini bırakıyorum.

İlişkilerin için:

- Beni kıran herkesi ışıkla uğurluyorum.
- Bitmiş olanın bitmesine izin veriyorum.

Hayat için:

- Yaşadığım her şeyin beni bugünkü bana getirdiğini kabul ediyorum.

Günlük yaşamda da kullan:

- Bugün beni üzen kişiyi, akşam olmadan kalbimden serbest bırakıyorum.



RECEP ÖZER
AKADEMİ

Mucizevi can, bu adımları 21 gün boyunca hayatına olabildiğince kat.

Sonuç odaklı değil, süreç odaklı ilerle.
Bak göreceksin, kalbin her gün biraz daha hafifleyecek.

Bu çalışmayı derinleştirmek istiyorsan;

Thetahealing

Temel DNA Semineri Seni Bekliyor!

+90 534 038 00 26

Whatsapp Hattımızdan Bizimle
İletişime Geçebilirsiniz Mucizevi Can!



RECEP ÖZER
AKADEMİ