

REYHAN İLDAŞ

1966 yılı İzmir doğumlu olan Reyhan İldeş, lisans eğitimi ni Dokuz Eylül Üniversitesi Fransızca Öğretmenliği Bölümün de üç yıl devam ettirdi. 1996 yılında geçirdiği beyin ameliyatı sonrasında kişisel gelişim ve dönüşüm adına daha yoğun çalışmalarda bulundu.

Almış olduğu Kuantum, EFT, NLP, Koçluk, Aile Dizimi eğitimlerinden sonra, ICF PCC unvanı almaya hak kazanan Türkiye'deki sayılı koçlardan biridir. 2012 yılında ThetaHealing® tekniğiyle tanıştı. İlk eğitmenlik eğitimini 2014 Eylül ayında Rusya'da, daha sonraki ileri seviye modül eğitmenlik eğitimlerini de Atina, Dubai ve İsviçre'de aldı. Daha sonra ThetaHealing® tekniğinde Science (Bilim İnsanı) Sertifikasyonu'nu edindi. Türkiye'de ThetaHealing® eğitimlerinin tüm üst eğitimlerini vermektedir. 2014 yılında ThetaHealing®'in kurucusu Vianna Stibal ile yüz yüze çalışma ve şifa fırsatına sahip olup harika enerjisini birebir deneyimlemiştir.

PCC Eğitmen ve Koç olarak da eğitmenlik ve koçluk yapan İldeş'in misyonu, her geçen gün büyüyüp çoğalan ruh ailesine sevgi ve neşeyle deneyimlerini aktarıp öğretmektir.

Senden Başla

Reyhan İldaş

Yayıncı ve Genel Yayın Yönetmeni: M. Faruk Bayrak

Genel Müdür: Vedat Bayrak

Editör: Canan Hatiboğlu

Kapak Tasarımı: Aynur Kızılırmak

Sayfa Tasarımı: Muzaffer Aysu

ISBN 978-625-7220-81-1

1. Baskı: Ekim 2022

2. Baskı: Nisan 2024

© 2022, ALFA Basım Yayım Dağıtım San. ve Tic. Ltd. Şti.

Kitabın tüm yayın hakları Alfa Basım Yayım Dağıtım Ltd. Şti.'ne aittir. Tanıtım amacıyla, kaynak göstermek şartıyla yapılacak kısa alıntılar dışında, yayıncının yazılı izni olmaksızın hiçbir elektronik veya mekanik araçla çoğaltılamaz. Eser sahiplerinin manevi ve mali hakları saklıdır.

Mona Kitap, Alfa Yayın Grubunun tescilli markasıdır.

Baskı ve Cilt

Melisa Matbaacılık

Çiftehavuzlar Yolu, Acar Sanayi Sitesi, No. 8, Bayrampaşa-İstanbul

Tel.: (0) 212 674 9723 Faks: (0) 212 674 9729

Sertifika No. 45099

Genel Dağıtım

Alfa Basım Yayım Dağıtım San. ve Tic. Ltd. Şti.

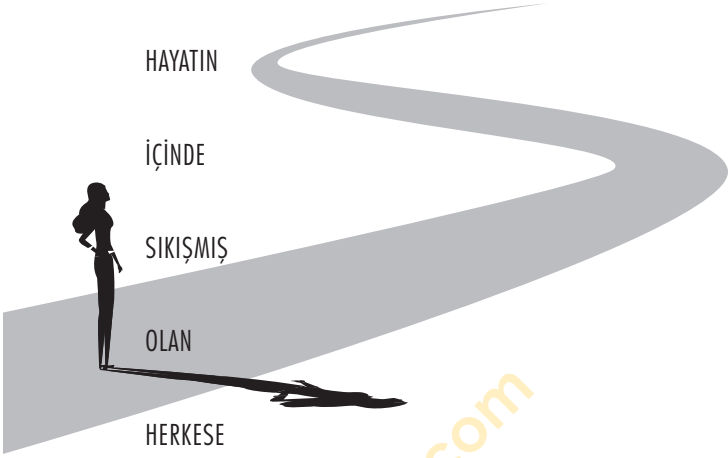
Alemdar Mahallesi, Ticarethane Sokak No. 15 34110 Çağaloğlu-İstanbul

Tel.: (0) 212 511 5303 Faks: (0) 212 519 3300

www.alfakitap.com - info@alfakitap.com

Sertifika No. 43949

REYHAN İLDAŞ



senden başla

Her zaman yola ık diyen, bana en imkânsızda dahi tekrar tekrar ne olacağını hatırlatan ve hiçbir zaman vazgeçmeyen, azmiyle ilerleyen sevgili kendim, bu kitabı bir bebek gibi yeni doğan özbenime ithaf ediyorum.

İÇİNDEKİLER

Olasılıklar, Harekete Geçince Karşınıza Çıkar!	11
Konfor Alanından Çıkış	18
Yaşamın Kendisi Bir Okul	25
Benim Değil, Onun İhtiyacı Var!	29
Beyin Ameliyatı	34
Obsesyon	57
Değişmeyen Tek Şey Değişimin Kendisidir	63
Reiki İle Tanışma	67
Sıyırdı Noktasında Kendini Gerçekleştirme Var	72
Kutsal Zaman Ve Beyin Şekeri	75
Yaşama Dair Kayıtlar Anne Karnında Başlıyor	83
Aile Dizimi Nedir?	91
Dem	95
Yaşam Alanlarındaki Enerjiyi Temizleyin!	97
Sözcükler Şehri	106
Harcamak	119
İki Vazgeçiş: Keşke Ve Gıpta	122
Şükür	126
İlişkiler	133
Enerjetik Evlilikler Ve Boşanmalar	143
Korkularımız	150
Nefret Yüğü Ve Kurban Rolü	153

Hayal Panosu	159
Hayallerimize Ulaşmak	163
Kartallar Neden Yüksekten Uçar, Biliyor Musun?	169
Hayvan Deyip Geçme	173
ThetaHealing®	186
His Yüklemesi Nedir?	194
Danışan Hikâyeleri	199
Sonsöz	231
Teşekkürler	233

tamadres.com

Hayatımda yol almamı sağlayıp bugün olduğum kişi haline gelmem için beni destekleyen canım an-neme ve babama,

Kendi yolumu bulup yaşamımda ilerlememi sağla-yan sevgili hocalarıma,

Kitabımın hazırlık aşamasında desteğiyle her za-man yanımda olan ve “Öncelikle kitabını yazma-lısın,” diyen canım kızım Mina Yelda Özkurşun’a, idrakı ve farkındalığıyla, bana göremediklerimi baş-ka bir bakış açısıyla gösteren canım oğlum Artun Çetiner’e,

“Hocam kitabınız olmalı,” diyen ve katkılarıyla des-teklerini her zaman yanımda hissettiğim canım öğ-rencilerime,

Ve kitabın çıkış aşamasında birebir yanımda olan canım Elif Bozkurter’e teşekkür ederim.

OLASILIKLAR, HAREKETE GEÇİNCE KARŞINIZA ÇIKAR!

*Gerçeęi öğrendim bir gün.
Ve gerçeęin acı olduęunu.
Sonra kararında acının yemeğe olduğu kadar
hayata da lezzet kattığını öğrendim.
Her canlının ölümü tadacağın, ama sadece
bazılarının hayatı tadacağını öğrendim.*

Mevlânâ

Bu kitabı yazma amacım hayat hikâyeme tutunmak değil, aksine bu hayat hikâyesiyle nasıl dönüştüğümü sizlere yaşamımdan kesitlerle anlatmak ve yaşamını dönüştürme ihtiyacı olan herkese katkı sunmak.

Herkesin ayrı bir hayat hikâyesi var. Bu hikâyeler bazen olduğu gibi devam eder, bazen de yaptığımız seçimlerle ilerleme kaydederek yaşamımızı dönüştürüp yeni bir hikâyeye yazmaya başlamamızı sağlar. İşte ben, yaşamını büyük ölçüde dönüştürenlerdenim. Neden büyük ölçüde, ama ta-

mamen değil? Çünkü yaşamımızı oluşturan seimlerimizdir ve henüz seçimlerde bulunmuyorsak geleceğimizi şekillendiremeyiz. Dolayısıyla yaşamımda řu an dahi yapacağım yeni seçimlerle kendime yeni bir gelecek oluşturacağım.

Sonuçta yařamda geldięimiz nokta ile varmak istedięimiz noktanın bizim dűřüncelerimizle řekillendięinin farkındayım ki daha geleceęim için řekillendireceęim çok daha gűzel seçimlerim olduęunu da biliyorum. Asıl önemli olan ise bunu artık nasıl yapabileceęimi biliyor olmam.

Yařamıma baktıęımda hayatımın ilk yıllarında, yani ocukluęımda her řeye raęmen mutluydum. ocukluęımdan hatırladıęım kareler bugűn bile beni gűlűmsetir. Annem Balıkesir'in Susurluk ilçesinin Kurucaoluk kűyűnden İzmir'e gű eden beř çocuklu Hacı Ali Gűndoęan'ın kızıydı. Hacı Ali Dedem ve dayımlarla eřleri arasında kendisini ifade etmeye çalıřan bir kadındı. Sadece okuyup yazmasını bilen biri olmasına raęmen yıllarca çok műcadele vererek ayakta durmaya çalıřmıřtı. O zamanlar sűyledikleri řu an bile aklımda: "Ben seni okuttum."

Annem ailesi tarafından zamanında okula gűnderilmemiřti, bu yűzden benim okula gitmem onun için çok özel bir durumdu. Memur bir ailenin űűncű çocuęu olan babam ise adına yarařır řekilde -ismi Namık Kemal'di- genel kűltűr ve coęrafya alanında çoęu kimsenin aklına gelmeyen konularda bilgi sahibi bir adamdı. Halam o zamanlar *Hayat* mecmuasını okurken dayım ise Kur'an-ı Kerim'i hatmeden bir cami hocasıydı.

Bűyle iki u ailenin çocuęu olarak 1966 yılında İzmir'de dűnyaya geldim. Ben dűrt beř yařlarındayken babamın fabrikada hep nűbeti olduęunu, annemin de sabah altıda kalkarak evi temizledięini hatırlıyorum. Öyle ki "*titiz, temiz*

Hayriye Hanım” diye anılırdı. Akşamları da başörtüsü başında, elinde Kur’an-ı Kerim olurdu.

Abim ve ben ise sessiz sessiz kitap okur ya da oyun oynardık. Gündüz ev gezmelerine giderdik. Çok hareketli bir çocuktum ve annemin çimdikleriyle canım yanınca anneme, “Neden beni çimdikliyorsun?” diye sorar, annem de daha çok kızarak bana bir çimdik daha atardı.

Bizim zamanımızdaki eğitim şekli bugünkünden daha farklıydı. Çocuklar her zaman sessiz sakin olmalı ve söz dinlemeliydi. Fakat şu an bakınca, daha o zamanlardan yine yılmayarak yaramazlığa, şimdiki bakış açımıyla meraklı olmaya devam etmişim. Olanı hemen kabul etmeyen bir yapıya sahip olduğum daha çocukluğumdan belliymiş aslında.

Çocukluğumda annemin *Adab-ı Muâşeret* adlı bir kitabı vardı, şimdiki adıyla görgü kuralları. Bu kitabı, ilk okuduğum günkü kadar net hatırlıyorum. Kişisel gelişim yolculuğumun başladığı ilk an bu diye düşünüyorum. Beni on altı yaşındaki “ben”den farklı bir “ben”e doğru taşıyan bu kitapta yeme, oturma, tanışma ve toplum içindeki davranışlarımızı nasıl değiştireceğimiz yazıyordu.

Lise dönemimde ise psikolojiye merak salmış ve ilk olarak on yedi yaşında Sigmund Freud’un kitabını okuyarak kişisel gelişim yolculuğumda başka bir yöne evrilmiştim. Gençliğimde eksik yönlerimi fark ettiğimde beni çeken kitapların konusu aile ve baba sevgisiydi. Hatta ilk okuduğum kitaplar arasında Leo Busgalia’nın kitapları yer alıyordu. Uzun zaman etkisinde kaldığım bu kitaplar şimdilerde çıkardığım bu kitabım için de bir esin kaynağı oldular.

Liseden sonra İzmir Buca Eğitim Fakültesi Fransızca Öğretmenliği Bölümü’nü kazandım ve yirmi yaşında ilk evliliğimi yaptım. Eşimle aynı üniversitede sınıf arkadaşaydık