



# Kuantumla düğün stresine son!

Dört yıldır kişisel gelişim danışmanlığı ve yaşam koçluğu yapan Jülide Öztürk, kuantumun evlilik sürecinde yaşayacağınız strese nasıl çözüm olacağını sırrını veriyor.

## Kuantum evlilik hazırlığı içinde olan ve stresi çok olan bir dönemde çiftlere ne tür bir yol açıyor?

Kuantum düşünce sistemi ile evlilik öncesi stresi yenmenin de ötesinde hayatınızda çıkmaza girdiğinizi düşündüğünüz, çözümlenemediğiniz, nedenini bir türlü algılayamadığınız ve hayatınızda hep tekrar eden negatif duygu ve döngülerin sebebinin bulup, tüm bunları neden yaşadığınızı ve hayatınıza neden çektiğinizi anlamaya, sonrasında çözmeye ve en önemlisi de artık tekrar etmemelerini sağlamaya başlıyorsunuz. Bunların neticesinde de öfke, stres, kaygı, vesvese, huzursuzluk gibi duyguların yerini, giderek sebepsiz yere artan kendinizden memnun olma hali hasil olmaya başlıyor.

## Bunun için bir eğitim almak gerekiyor mu, yoksa bireyler tek başlarına yol alabilirler mi?

Öncelikle bunun için başlangıçta bireysel yani kişiye özel çalışmalar almak gerekiyor. Çünkü kişi kendine, yaşadıklarına, olaylara objektif bakıp bunları çözümlenemeyebiliyor. İşte tam da bu noktada profesyonel yardım almak gerekiyor. Şöyle düşünün; yüzünüzde bir sivilce var ve bu sizin canınızı acıtıyor ama bunun farkında değilsiniz. Birinin size ayna tutup canınızı acıtan şeyin yüzünüzdeki sivilce olduğunu görmenizi sağlaması gibi. Gelenler seanslardan bir süre sonra öyle bir noktaya geliyorlar ki yaşadıkları birçok şeyi kendi başlarına anlamaya ve çözmeye başlıyorlar. Sadece tıkanıkları noktada

bize başvuruyorlar. Yani her zaman balık tutup vermiyoruz insanlara, balık tutmasını da öğretiyoruz.

## En stresli olunan durumlarda ne yapılmasını öneriyorsunuz?

Herkeste stresi yaratan neden farklıdır. Siz, eşinizin evin sorumluluğunu yeterince almadığını düşünüp stres yaşayabilirken, bir başkası yeterince mükemmel olamadığını düşündüğü için ya da sürekli eleştirildiği için, değersiz hissettiği için, kendini yeterince açık ve net ifade edemediği ya da sürekli haksızlığa uğradığını düşündüğü için stres olabilir. Önemli olan o anki stresinizi giderecek anlamlı çözümler bulmak ya da stresinizi geçirtilip yok saymak değil tam tersine

stresi yaşamanıza sebep olan temel duygu tonunuzu bulmak ve bunun üzerine gidip, o duyguyu iyileştirmek. Bunu gerçekten başardığınızda ise eskiden stres olduğunuz şeylere tepki vermemeye ve hatta gülümsemeye başlıyorsunuz. En önemlisi de bu size müthiş bir içsel güç veriyor.

## Kuantum düşünce sistemini hayatımızın hangi alanlarında kullanabilir ve de uygulayabiliriz?

Hayatımızın her alanında uygulayabiliriz. Her alanı derken de bunu; ilişkiler, sağlık, bolluk ve bereket ana başlıklarında toplayabiliriz. Yani ebeveyn-çocuk, kadın-erkek ve arkadaş ilişkilerinizde, işyerinde ast ve üstlerinizle olan ilişkilerinizde, hepsinden önemlisi kendinizle insanlarla, evrenle olan ilişkinizde, bolluğu ve bereketi hayatınıza çekmede, sağlık sorunlarınızı iyileştirmenizde, içsel huzuru, mutluluğu ve yaşamsal tatmini sağlamada, korku, kaygı, vesvese, öfke gibi sizi mutsuz eden duygularınızı fark edip dönüştürmenizde ve iyileştirmenizde kısacası yaşamınızın her anında uygulayabilirsiniz.

## Negatif olan bir durumu kuantum nasıl pozitiflere döndürebiliyor?

Hepimizin bilinçaltında çocukluğumuzdan, geçmişten ya da karmik olarak getirdiğimiz ve farkında olmadığımız pek çok negatif inanç kalıplarımız olabiliyor. Bu kalıpların ne olduğunu bilmeden maalesef ki hayatımızda yaşadığımız olumsuz tekrarlar devam ediyor. Ama bu kalıpların ne olduğunu bildiğinizde ise durum inanılmaz bir biçimde değişmeye başlıyor. Yani bir yolculuğa çıkıyorsunuz ama arabasının tekerleği patlamış ve patlak olan kısım yere her temas ettiğinde aracınız sarsılıyor. Siz bir yandan bu durumdan rahatsız olurken, bir yandan da "aman neyse atlattım yola devam edeyim" diyorsunuz. Derken patlak kısım yine aracınızı sarsıyor yere temas ettiğinde. Ve siz tekerin patlak yerini bulup onarmak yerine, muhteşem keyifli geçirebileceğiniz yolculuğunuzu mutsuz bir şekilde tamamlıyorsunuz. İşte kuantum düşünce tekniğini hayatınıza geçirdiğinizde sizi mutsuz eden tüm döngüleri yaşamamaya; hep arzu ettiğiniz ve sizi mutlu eden mucizeleri yaşamaya başlıyorsunuz.

## Pozitif olma haline geçmede bir ödün verme durumu var mı, bu bir şeyleri

## ötelemek anlamına geliyor mu?

Elbette ki hayır. Klasik Newton mantığı "ya bu, ya o" mantığına dayanırken; kuantum düşüncenin temeli "hem-hem" esasına dayanır. Yani mutlu olmak için illa ki bir şeylerden feragat etmeniz gerekmiyor. Aksine aynı zamanda hem muhteşem bir işiniz, hem mutlu bir birlikteliğiniz, hem sağlıklı bir yaşamınız, hem de bolluk ve bereket içinde bir yaşamınız olabilir.

## Düğünden hemen önce kuantum düşünce de işe yarayabilir mi? Oneriniz düğünden kaç gün öncesinde bunun öğrenilmesi ve uygulanması gerektiği yönünde...

Bilinçaltını temizlemek ve yeniden yapılandırmak bir-iki günde tamamlanacak bir konu değil elbette. Ama önerim hayatında bahsetmiş olduğum döngü ve kalıpları tekrar eden kişilerin bir an önce kolları sıvayıp kuantum düşünce tekniğiyle tanışmaları ve hayatlarında uygulamaları. Düğünden bir hafta-on gün öncesinde yapılan çalışmalar oldukça etkili olabiliyor. Tabi önerim yumurta kapımıza dayanmadan yani illa ki alarm durumuna gelmeden bu sistemi zihnimize ve hayatımızda oturtmak yönünde.

“Herkeste stresi yaratan neden farklıdır. Siz, eşinizin evin sorumluluğunu yeterince almadığını düşünüp stres yaşayabilirken, bir başkası yeterince mükemmel olamadığını düşündüğü için strese girebilir.”

## Kimler daha çok tercih ediyor?

Eskiden erkeklerden çok kadınlar bu konulara ilgi duyuyor ve çalışmalarımıza katılıyordu. Şimdilerde ise durum neredeyse eşitlendi diyebilirim. Yani hayatında bir şeylerin tıkanıkları fark eden herkes kadın-erkek çözümler aramaya başlıyor ve çalışmalarımıza katılabiliyor. Fark derken de aslında herkesin farkı kendine. Yani bilinç ve farkındalığınız ne kadar yüksekse o kadar hızlı ve başarılı sonuçlar elde edebilirsiniz. Tabi bu çalışmaların bir artısı da sizi bu konuda artan bir ivmeyle yukarı çıkarmak. [www.kuantumdonusum.com](http://www.kuantumdonusum.com)



Marmara Ün. Ekonomi Bölümü'nden mezun olan ve bir süre şirketlerde yöneticilik yapan Jülide Öztürk, işini sevmediğini anladığında istifa edip, kişisel eğitim konusunda deneyimli isimlerden dersler alarak yaşam koçu oldu. Öztürk, eğitimini verdiği kuantumun her türlü strese mücadelede işe yaradığını söylüyor.