

İçindekiler

Önsöz.....	7
Giriş.....	11

I. KISIM YOLCULUĞA HAZIRLIK

1. Bölüm: EFT Kilo Vermenize Nasıl Yardımcı Olur?	23
2. Bölüm: Hızlı EFT Başlangıç Kılavuzu	33
3. Bölüm: Panik Örüntüsüne Son Vermek	55

II. KISIM İÇERİ BAKMAK

4. Bölüm: Duygusal Yemek Yemenin Üstesinden Gelmek	77
5. Bölüm: Olaylar Kilo ve Beden Özgüvenini Nasıl Etkiler?	102
6. Bölüm: İnançların Gücü.....	120
7. Bölüm: Kilonun Ardındaki Acı	146
8. Bölüm: Kadın Vücudunuzda Özgüven Hissetmek	168

III. KISIM İLERLEMEK

9. Bölüm: Egzersizde Keyif Bulmak.....	187
10. Bölüm: Yiyecekle İlgili Efsaneleri, Gerçekleri ve Duyguları Açığa Çıkarmak.....	212
11. Bölüm: Öz Bakım ve Keyif.....	237
12. Bölüm: Tam Gaz Yolculuk	266
Sonuç	285
Teşekkür.....	289
Yazar Hakkında.....	291
Dizin	292

Önsöz

Bu kitap hayatıma tam doğru zamanda, son kitabımın kapağı için fotoğraf çekiminden bir ay önce girdi. Yıllardır fotoğraf çekimleri yaparım ve her çekim yaklaşırken doğru bedende kıyafetlere sığma konusunda endişe yaşarım. Sonra hemen sıkı bir diyetle girerek çekim gününde kıyafetlerime sığmayı başarırım. Haftalarca öncesinden, kalorileri keser ve her gün tartılırım. Hatta yanımda tartı aletiyle gezerim. Bu yöntem yıllardır işe yarardı. Ama en sonunda yaramaz oldu. Bir noktada bedenim “Artık yeter” dedi. Her türlü kalori kısıtlaması veya egzersiz artık işe yaramıyordu. Tartıda ve beden ölçülerimde en küçük bir kıpırdanma yoktu. Bunun biyolojik işleyişe ters düştüğünü biliyorum ama durum buydu.

Durumun tuhaflığını fark etmemiş değildim. Diğer her açıdan sağlık abidesi olan ben her sabah tartıya çıkıyor ve vücudum bana ihanet etmesini bekliyordum. Kilom söz konusu olduğunda, vücuduma her zaman sürekli gözetim gerektiren bir suçlu gibi davranırım. Aşırı diyetin çılgınlık olduğunu biliyordum ama Jessica’nın programından önce, başka bir seçeneğin farkında değildim.

Jessica’nın kitabı ilk elime geçtiğinde, bu programın ya da EFT (Emotional Freedom Technique- Duygusal Özgürlük Tekniği) yönteminin benim veya vücudum için herhangi bir şey yapacağından şüpheliydim. Ancak okuyunca, EFT yönteminin kortizol seviyelerini düşürdüğünü gösteren araştırmalar beni hemen etkiledi! Doğru, kilo artışına neden olan stres hormonu sadece EFT ile azalıyor. Bu, gerçek bir aydınlanmaydı.

Böylece şüphecililiğime rağmen programını denemeye karar verdim; beni ve vücudumu dönüştürme hızı karşısında hayrete düştüm. Jessica ile çalışırken, iki sınırlayıcı inanca tutunduğumu fark ettim. Birincisi, bilinçsizce kilo vermenin, egzersiz yapmanın, doğru beslenmenin ve vücudumun içinde kendimi iyi hissetmenin benim için bir mücadele olduğu ve her zaman olacağı fikrine kapılmıştım. İkincisi, kadın olarak değerimizin kilomuzla yakından ilişkili olduğu yönündeki kültürel inanca takılıp kalmıştım. Asla yeterince ince olamazdım; her zaman verilmesi gereken iki-üç kilo vardı. Kilo vermek söz konusu olduğunda, “yeterli” asla yeterli olmuyordu ve bu da vücuduma güvenmemi engelliyordu.

Jessica'nın rehberliğinde, vücudumla ilişkiyi bozan endişeyi ortadan kaldırmak için EFT yöntemini kullanınca inançlarım dönüşmeye başladı. İlk ve en kayda değer değişiklik, egzersizle ilgili hislerimdi. Çocukluğumdan beri, egzersizi angarya olarak görüyordum. Hatırlayabildiğim neredeyse her aile gezisi -4 yaşından itibaren- ağır teçhizatla dağ tırmanışı içerirdi. Gerçekten de daha 10 yaşında kar çizmeleriyle ve kayaklarımı, sopalarımı ve sırt çantamı taşıyarak Washington Dağı'na tırmandım. Hayli eziyetliydi! O erken deneyimler beni egzersizin asla keyif alamayacağım bir şey olduğu inancına yöneltti; bu nedenle, bu programın sonucunda her sabah kalkıp egzersiz yapmak istediğimde şaşırırdım (ve mutlu olurdum!). Şimdi vücudumu hareket ettirmeye can atıyorum. Egzersiz benim için gerçek bir keyif kaynağına dönüştü. Artık zorunlu bir angarya değildi. Ne değişim!

EFT yöntemini düzenli şekilde kullanınca, şok diyeti bırakmaya ve onun yerine kendimle ilgilenmekten keyif almaya karar verdim. Yiyeceklerimi kısıtlamak ve tartılmak yerine, sevdiğim taze besinleri yedim ve vücudumu beğenmeye odaklandım.

Peki, fotoğraf çekimi için arzu ettiğim kıyafet bedenine sığırdım mı? Evet! Giymeyi planladığım her elbisenin ve pantolonun fermuarını kolaylıkla çekebildim. Yıllardır ilk kez, fotoğraf

çekimleri sırasında gün boyu inanılmaz hissettim. Vücudumla ve kıyafetlerimle böylesine rahat olmak benim için yeni bir deneyimdi ve ne kadar muhteşem görüldüğümle ilgili iltifatlar havalarda uçtu. Bütün bunlar ne muhteşem bir sürpriz oldu!

Kariyerimi, vücutlarımızın neye ihtiyaç duyduklarını bildikleri ve bize bunun ne olduğunu söyleyecekleri inancı üzerine inşa ettim. Şimdi bu mesajların bulanık olabileceğini fark ediyorum. Değerimiz, eksikliklerimiz ve yetersizliklerimiz hakkındaki yanlış inançlarımızla karartılmış olabilir. Düzenli diyetler bu sınırlayıcı inançlara dayanır. Vücutlarımızı susturup kendimize kötü olduğumuzu söylememize dayanır. Düzenli diyetler vücutlarımızı itaate zorlamakla ilgilidir ama kabul edelim, işe yaramaz. Çok az yiyip çok egzersiz yaptığımızda bile, diyetler her zaman işe yaramaz. Ben denedim. Muhtemelen siz de denediniz. Çoğumuz bazı hızlı cevaplar alır ama hiçbiri sürdürülemez ve sadece sizi vücudunuzun size söylemeye çalıştıklarından biraz daha uzaklaştırır.

Ama güzel haberlerim var; neye inanırsanız inanın, bu inançları dönüştürmek ve sonuçta biyolojinizi dönüştürmek mümkün. Şeker bağımlıysanız, egzersizden nefret ediyorsanız ya da vücudunuza güvenmenizin mümkün olmadığını düşünüyorsanız, çözümünüz bu kitapta. Burada bulacağınız birçok EFT yöntemi sayesinde doğuştan hakkınız olan bedensel özgüveninizi ve dirayetinizi geri kazanacaksınız. Aşırı diyet ve egzersiz çılgınlığına son verip kendimizle, duygularımızla, yiyeceklerimizle ve vücutlarımızla yeni bir ilişki kurmanın ve bu süreçte vücutlarımızı doğal ve keyifli şekilde dönüştürmenin zamanı geldi.

EFT ile Kilo Vermek gerçekten işe yarıyor. Kesin ve net. Biraz EFT deneyin. Kaybedecek bir şeyiniz yok. Sadece birkaç kilo, birkaç köhne inanç ve bir sürü aşırı kortizol.

– DR. CHRISTIANE NORTHRUP

Giriş

Yıllarca kilo vermenin tüm sorunlarımın yanıtı olduğuna eminim. O elbiseye ya da kot pantolona sığıldığımda, mutlu olacak, kariyerimde yükselecek ve sevgili bulacaktım. Ama ancak kilo verdikten *sonra*. Ancak artık *böyle* görünmediğimde.

O zamana kadar, biri resmimi çektiğinde, panikleyip ellerimi stratejik şekilde nefret ettiğim yerlerime koymaya gayret ederdim. Ya da ellerim o yerleri kapatacak kadar büyük değilse, resmi sadece yüzümün görüneceği şekilde kırpardım.

O zamana kadar, planlarımı iptal ederdim. Duygusal açıdan ufalarak insanların kendimi fiziksel açıdan ne kadar büyük hissettiğimi fark etmemesini sağladım. Kilo vermekle ilgili kitaplar, egzersiz ekipmanları ve diyet gıdaları almaya devam ederdim. Bir gün mutlu olurum ama bugün değil, bu kiloyu verene kadar değil.

Tanıdık geliyor mu?

Kilo vermek, milyar dolarlık bir sektöre dönüşmesinden de açıkça görülebileceği gibi, kültürel bir saplantıya dönüştü. Tahminlerime göre, bu kitabı seçtiyseniz, muhtemelen kilo vermenize yardım edecek bir şey için ilk kez para ödemiyorsunuz.

Neden hiçbir şey işe yaramıyormuş gibi görünüyor? Neden, kilo vermeyi böylesine şiddetle arzu ederken, birçok kilo verme teşebbüsünüz yetersiz kalıyor? Kesinlikle eksik bir şeyler, gurur duyabileceğiniz bir vücuda sahip olmanın bir sırrı var. Peki, ama ne? Daha fazla egzersiz yapmak mı ya da belirli tür bir egzersizi yapmak mı? Tamamen karbonhidrat mı yemeliyiz, yoksa hiç karbonhidrat yememeli miyiz? Vegan

mı olsak? Yüksek protein? Sizi sürekli çelişen bilgilere boğan bir dünyada, kilo verme çabanızda nihayetinde fark yaratacak şey ne?

Tek kelimeyle özetlenebilir: duygularınız.

Duygularınız, kendiniz, kilolarınız ve değeriniz hakkındaki inançlarınızı kontrol eder. Ayrıca eylemlerinizi de kontrol eder. Sağlıklı beslenme planı yapıp kendinizi bir kurabiye kutusuna doğru gider ve bir yandan da *bunu gerçekten ve... yine yapıyor muyum* diye düşünürken buldunuz mu hiç? Duygularınız her eyleminizin ardındaki itici güçtür. Ne yapmanız “gerektiğini” tam olarak bilebilirsiniz ama duygularınız sizi caydırdığı için yapmayabilirsiniz.

Öfke, korku, pişmanlık ve suçluluk gibi en iyi niyetlerinizi bastıran duygular sizi biyolojik düzeyde de derinden etkiler. Bunlar, hiç yapmadığımız temel bir konuşmanın konularıdır. Yediklerimiz ve egzersiz hakkında çok fazla şey duyuyoruz ama peki ya “stres hormonu” olarak bilinen ve doğrudan abdominal obeziteye, yani göbek yağlanmasına bağlı olan kortizolün aşırı üretimine ne demeli? Etrafta araştırmalar var ama kilo vermenin sadece doğru gıdaları yemek ve daha fazla egzersiz yapmakla ilgili olduğuna inanmaya koşullandırılmışız. Başaramazsak, genlerimizi suçluyoruz ya da daha kötüsü, doğuştan bir bozukluğumuz olduğuna inanıyoruz.

Yıllarca süren yo-yo diyetleri ve başarısızlıkla sonuçlanan kilomu düşük tutma denemelerinden sonra, ben de bir bozukluğum olduğunu hissediyordum. Bu duyguyu gülümsemem ve çevremdeki herkesi memnun etme arzumu maskeliyordum ama kapalı kapıların ardında temiz kâğıt havluları buruşturup, çöp kutusuna doldurarak az önce yediğim sayısız şekerin ambalajlarını saklamaya çalışıyordum.

Vücutlarından ve kilolarından utanç duyan birçok kadın gibi, gizli bir duygusal yiyiciydim. Bu durum küçüklüğümde başladı. İlk solo tıknama maceramı çok net hatırlıyorum. Sadece yedi yaşıyordum ve damla çikolatalı kurabiyelerle tepeleme

dolu koca bir tabakla karşı karşıyaydım. Merdiven altındaki se-dire oturdum ve merdivenlerden kimsenin inmediğinden emin olmak için dikkatle dinlerken, hepsini yedim. O kadar küçük-ken bile utanç verici bir şey yaptığıma inanıyordum.

O kurabiye tabağı, çikolata ve diğer şekerli ve zaman za-man tuzlu ikramlıklarla yıllarca süren bir aşk/nefret hikâyesi-nin başlangıcıydı.

Benim için açlık krizleri, akıl yürütme ya da son sefer mide-min nasıl bulandığını hatırlama kabiliyetimi anında bastıran, son derece gerçek fiziksel duyumlardı. Aniden geliyorlardı ve tatmin etmem *gereken* fiziksel bir ihtiyaç gibiydiler. Bu alışkanlık beni ergenlikte de takip edince, kendimi kilo alırken ve panikleyerek çaresizce kilo verme girişimlerinde bulunurken buldum.

Kısa sürelerle, uyanık olduğum her saati diyetle ve aşırı eg-zersize ayırıyordum. Aç kalmak ve egzersiz yapmak şişman olmamın cezalarıydı. Birkaç kilo verdikten sonra, rahatlamaya başlıyordum. Sonra, unutkanlık çekercesine, yemeğe geri dö-nüyordum. *Öylesine iyiyim ki, bunu hak ediyorum,* diyordum kendime. *Öylesine stresliyim ki, şunu yemeliyim,* diyordum. Çok geçmeden, kendimi yenilmiş ve kalbi kırık, üstelik nefret, hayal kırıklığı ve öfkeyle dolu bir halde aynadaki yansımama bakarken buluyordum.

Einstein’ın ünlü sözü gibi, aptallık aynı şeyi tekrar tekrar yapıp farklı sonuçlar beklemektir. Basitçe ifade etmek gerekirse, ben aptaldım. Diyetlerim aptalcaydı. Kendimi küçüm-semek, kendimden utanmak ve “hareketlerime çeki düzen verme” çabasında suçluluğu kullanmak hep aptalcaydı.

Neyse ki 2004’te en büyük ağabeyim Nick Ortner beni EFT olarak da bilinen ve akupresür noktalarına hafifçe vu-rulmasını içeren stres giderme tekniği EFT ile tanıştırdı. EFT en sonunda o noktaya kadarki kilo verme ve beden özgüveni yolculuğuma hâkim olan aptallığa bir son verecekti. Gerçi, dürüst olmak gerekirse, bu teknikle ilk tanıştığımda, asıl EFT aptalca gelmişti.

Nick bana EFT'nin ne olduğunu ilk gösterdiğinde, kötü bir şaka yaptığından öylesine emindim ki, işbirliğini reddettim. En sonunda pes edip denediğimde, hızla sonuç almak beni hayli şaşırttı. Sadece on dakikalık EFT sonrasında, o sırada yaşadığım ve iki tam gün beni yatakta tutacak kadar şiddetli geçen soğuk algınlığım kayboldu. EFT sonrası yeniden burnumdan nefes alabilmemin beni şoke ettiğini hatırlıyorum. Küçük bir mucize gibiydi; fiziksel semptomlarımı-ve sonra kariyerimin hiçbir yere gitmiyormuş gibi görünmesinden kaynaklanan stresim ve hayal kırıklığımı- EFT ile geçirdikten sonra soğuk algınlığı semptomları yok oldu. Duyguların ve stresin vücut üzerindeki etkilerini şiddetle küçümsediğimi ilk kez fark ediyordum.

Birkaç yıl sonra, Nickve en yakın arkadaşı Nick Polizzi ile birlikte gerçek insanların EFT sonuçlarını gösteren *The Tapping Solution* (EFT Çözümü) adlı belgesel filmimizi çekmeye başladık. Belgeselin yapımı sadece mali açıdan büyük bir risk olmakla kalmıyor, aynı zamanda sürekli olarak hayalimizin gücünü sınıyordu. Sıfır film deneyimi ya da dış finansmanla, ilerlememizin tek yolu, nelerin mümkün olduğuna dair endişelerimizi ve sınırlayıcı inançlarımızı yenmekti. Klişe gibi gelebilir ama EFT hakkında bir film yapabilmeyi yolun her adımında kişisel olarak EFT kullanmamıza borçluyduk.

EFT tam olarak nedir? Okumaya devam ederseniz ileriki sayfalarda ayrıntılarına gireceğim.

Yaşamımın diğer alanlarında EFT ile büyük adımlar atmakla birlikte, o ilk yıllarda EFT yöntemini çocukluğumdan beri tüm yaşamımı ve mutluluğumu kontrol eden tek sıkıntım -kilom ve beden imgesi- üzerinde hiç kullanmadım.

Kilomla mücadele kimliğimin devasa bir bölümünü oluşturuyordu ama bu, aynı zamanda utanç duyduğum ve her zaman gizlemeye çalıştığım bir konuydu. Haftalarca aşırı diyet ve egzersizin ardından kilo verdiğimde bile, kafamı tüm gün kiloma ve yediklerim ya da yemediklerime takardım. “Sıska” safhalarım da bile huzurum yoktu, mutlu değildim.

Daha sonra fark ettim ki, kilo saplantım beni yüzeyin altında olanları göremeyecek kadar kör etmişti. Şimdi öğretmenlik ve koçluk yaptığım kadınların birçoğu gibi, ben de kilo vermenin iradeyle ilgili olduğuna inanmaya koşullanmışım. Yıllarca bu dünyaya sıksa insanların sahip olduğundan emin olduğum iradenin bende olmadığına inanarak yaşadım. Yıllarca kişisel gelişim eğitimi aldıktan sonra bile, ancak nadiren duygularımın kiloyla mücadelemi etkiliyor olabileceğini düşündüm.

Sonra, 2008’de, beni bu çılgınlığa bir son verip kilomun altındaki acıya ciddi şekilde bakmaya zorlayan bir şey oldu.

Bir gün katıldığım bir konferansta, yanıma beni tanıyan bir kadın gelerek hemen çalışmalarımı övmeye başladı. Bu noktada, film yayınlanmış ve binlerce insan çevrimiçi röportajlarımı duymuştu. İlk kez bir hayranımla kişisel olarak karşılaşmıştım; bu nedenle böylesi olumlu geribildirimler duymak beni heyecanlandırmıştı. Ancak kadın beni övgü yağmuruna tutuktan sonra bomba gibi düşen bir yorum yaptı. “Düşündüğümden daha irisiniz” dedi beni tepeden tırnağa süzerek. İşte böylece mutluluk ve heyecandan ümitsizlik ve kedere geçiş yaptım.

Yıllar içinde insanların kilomla ilgili yaptıkları birçok yorumdan biriydi ve en sonunda yeni bir yaklaşıma ihtiyaç duyduğumu kabul etmek zorundaydım. Kadının yargısı beni derinden yaralamıştı; çünkü ben de sürekli kendimi yargılıyordum. Vücudum ve kilomla ilişkiye daha derinden bakmanın zamanı gelmişti ama niyetim başkalarını memnun etmek değil, kilomun arkasına gizlediğim acıyı ele almaktı. O konferanstan sonra eve döndüğümde, yüzlerce EFT uzmanından, kişisel gelişim gurusundan ve görüştüğüm psikiyatrist ve psikologlardan öğrendiklerimi bir araya getirmeye ve kendime uygulamaya başladım.

EFT yöntemini yeni bir kilo verme deneyimi yaratmak için kullanmaya başlamadan önce sadece birkaç kural koydum: Diyet yapmama ya da kendimi aşırı egzersizle cezalandırmama izin yoktu. İkisi de geçmişte işime yaramamıştı ve tekrar o

yoldan gitmeyecektim. Ayrıca artık kilomu mutlu olmamanın ya da hayatta istediklerimin peşinden gitmemenin bahanesi olarak kullanamazdım. Bu da işe yaramamıştı.

Vücudum, yemek ve egzersizin yanı sıra cinsel yakınlık, zevk ve mükemmellekle ilişkiye bakmaya başladım ve bende bir bozukluk olmadığını fark ettim. Rahatlamak için yemeğe başvurmazsam hayatın dayanılmaz olduğunu *hissettiren* inanç katmanlarım vardı.

Birden dank etti; nefret ettiğim bir şeye iyi bakmak neredeyse imkansızdı. Vücudumdan o kadar uzun zaman nefret etmişim ki, kendime ya da vücuduma nasıl saygı duyacağımı ve bakacağımı bilmiyordum. Dış görünüşüme bu kadar çok odaklanarak, sadece zayıflığa takıntılı bir kültürel güzellik standardını karşılamadığım için, kendimden kendimi ve vücudumu iyi hissetme fırsatını çalmıştım. Bunun yarattığı stres kilo vermeme ve mutlu olmamı engellemişti.

EFT beni yumuşatarak sürece devam edebilmeme ve bu kadar zaman beni kendine mahkûm eden duyguları ve inançları ele almamı sağladı. Ayrıca stresimi dindirdi ve vücudumun endişe ve strese takılıp kalmasına yol açan duygusal yükü kaldırdı.

EFT sayesinde bütün o stres ve duygusal yük yavaş yavaş kaybolurken, en sonunda vücudumun gelişmeye ihtiyacı olduğunu hissedebildim. Sağlığımı ve sıhhatimi destekleyen gıdalar seçmek -ve bunları yemekten gerçekten zevk almak- inanılmaz derecede özgürleştiriciydi. Ayrıca hayatımda ilk kez vücudumu hareket ettirmek için can atmaya başladım.

Vücudumu olduğu gibi beğenip sevdiğim, onunla ilgilenmek kolaylaştı. Ayrıca kendime daha kilo vermeden başarılarımı takdir etme, keyif alma ve kendimi güzel hissetme izni de verdim. EFT kullanarak, en sonunda hayatımı yaşamaya ve gücümü devreye sokmaya başlayabildim. Bunu yaptıkça, kilo vermek o kadar kolay ve zahmetsiz oldu.

Kilom yüzünden mutluluğumu beklemeye alarak geçirdiğim on yılı aşkın süreden sonra, en sonunda süreci geriye doğ-

ru yaşadığımı görebiliyordum. Kilo vermek size daha fazla güven kazandırmaz; özgüven kilo vermenizi ve daha güçlü, daha sağlıklı bir vücut kazanmanızı sağlar. Benim ve son yıllarda birlikte çalıştığım binlerce danışan ve öğrenci için, kilo vermek ve beden özgüveni kazanmak asla yağla ilgili değildi. Her zaman kendimizi nasıl görmeyi seçtiğimiz ve dünyada nasıl bir duruş sergilediğimizle ilgiliydi.

Kendimize dürüst olduğumuz ve birden her şeyi daha net görebildiğimiz anda farkındalık büyük bir güç verir. Ancak tek başına farkındalık genellikle yeterli değildir. Bilinçli olarak bizi neyin alıkoyduğunu bilebiliriz ama yine de düşüncelerimiz ve eylemlerimiz arasında bir kopukluk yaşarız. EFT işte burada devreye girer. Sadece bende değil, filmimiz *The Tapping Solution* (EFT Çözümü), çevrimiçi programlarımız ve yıllık EFT Dünya Zirvesi ile dokunmaktan onur duyduğum yüz binlerce yaşamda doğurduğu sonuçlara şaşırılmaya devam ediyorum.

“Her şeyi denedim” ve “hiçbir şey işe yaramadı” şikayetleriyle çok zaman harcadım. Denediğim tek şey, kendimi sevmek ve takdir etmektir. EFT bunu mümkün kıldı ve sonrasında bedenimde ve yaşamımda inanılmaz sonuçlar geldi.

Bu Kitap Hakkında

Bu kitabı yazmam ilk istendiğinde, mutfağımda yere oturup hıçkırarak ağladım. Yolculuğu böylesine alenen paylaşma fikri beni şoka uğrattı. Ayrıca birçok örnekte kadınların kendilerini kötü hissetmesinden yararlanan kilo verme sektörünün bir parçası olarak görünmek istemiyordum. Ben böyle biri değilim ve böyle bir kariyer istemiyorum.

En sonunda yazmayı kabul etmemin nedeni, paylaşmak istediklerimin standart bir kilo verme kitabında bulacağınız şeyler olmadığını bilmemdi. Diyet yapmaya inanmıyorum ve sizin için izleyeceğiniz bir egzersiz planım yok. Bunların yerine, kadınları benim de yaptığım ve binlerce danışan ve

öğrenciye rehberlik ettiğim aynı kendini bulma ve keşif yolculuğuna çıkarmak istiyordum.

“Kilo verme” terimi bu kitabın ve çevrimiçi kursumun adında yer alsaydı bile, gerçek şu ki -kilonun sağlığınıza zarar vermemesi kaydıyla- tek başına kiloyla ilgilenmiyorum. Benim için, kilo vermek kendinizi sevmenin ve kendinizi bedeninizde daha güçlü ve güzel hissetmenin mutlu bir yan etkisidir. Kadınların bu yolculuğa çıktıklarında bunu yaşayacaklarını umuyorum; çünkü böyle şeyler hissettiğinizde, tüm yaşamınız açılır. Birden iç ve dış gerçekleriniz şaşırtıcı ve ilham verici biçimde değişirken, hayalleriniz gerçeğe dönüşmeye başlar.

Komik olan, kilo vermek asla en büyük önceliğim değilken, öğrencilerim ve danışanlarımda kilolar tekrar tekrar her şekilde ve çok tutarlı olarak gitti. Bu, kesinlikle bu sürecin mucizesiydi. Bu inanılmaz şekilde güçlü aracı –EFT- stresi gidermek, duyguları ve inançları sınırlandırmak için kullanarak, sizin ve bedeninizin gerçekte ihtiyaç duyduklarınızla hızla bağlantı kurabilirsiniz. Sonrasında duygularınıza ve bedeninizle ilişkinize daha fazla, gerçek kilo kaybınıza daha az odaklanabilirsiniz. Kulağa ne kadar tuhaf gelirse gelsin, işte o zaman danışanlarım ve öğrencilerim kilo verebiliyor ve doğal, hatta zahmetsiz şekilde koruyabiliyorlar.

Kilo vermek şaşırtıcı olsa da beni en çok kadınların duygularındaki ve yaşamaya başladıkları hayatlarındaki değişimi görmek heyecanlandırıyor. Daha kilo vermeden, kadınlar saklanmaktan vazgeçiyorlar; kendilerine âşık oluyor, ilişkilerinde ve kariyerlerinde büyük atılımlar yapıyorlar; güzelliklerini kutsuyorlar ve bunu sadece tartıda ya da dolaplarında gördükleri bir sayı için değil, kendilerini güzel *hissettikleri* için yapıyorlar.

Çoktan tahmin edebileceğiniz gibi, bu kitapta paylaştığım süreç, kadınlara özel olarak hazırlandı. EFT her iki cinsiyette de kilo vermede etkili olsa da kadınlar kilo ve beden özgüveninde benzersiz bir deneyim yaşarlar.

Bu kitaptaki yöntemleri öğrencilerim için yarattım ve süreç boyunca ilerlerken onlara öğrettiklerim, onlarla kurduğum etkileşimler sayesinde çok şey öğrendim. Kitap boyunca en yaygın sorularından ve sorunlarından bazılarını ele almaya çalıştım. Şimdi sayfalarda ilerlerken öğreneceklerinize hızla bakalım.

Kitabın I. Kısımında, size EFT yönteminin temellerini öğreterek, ne olduğunu ve nasıl işlediğini göstereceğim. Sonra size bu tekniği birçok insanın karşılaştığı ilk engeli –paniği- aşmak için kullanmayı öğreterek kilo verme ve beden özgüveni yolculuğunuza çıkmanıza yardımcı olacağım. II. Kısımda, sizi “soğan soyma” sürecinden geçirerek, kilo ve beden özgüveni mücadelelerinizin daha derin yönlerine bakmanızı sağlayacağım. Bu da geçmişte kilo vermenizi engelleyen eski kalıpları ve duyguları serbest bırakmanıza ve temizlemenize gerçekten yardımcı olacak. III. Kısımda da yemeğin yanı sıra egzersizle de daha güçlendirici bir ilişki kuracak ve kişisel bakımı yaşamınızda nasıl uygulayacağınızı öğreneceksiniz.

Bu kitabı okur ve süreci yaşarken, egzersizlerin tümünü yapmanızı ve EFT meditasyonlarının tümünü kullanmanızı öneririm. Çoğu bölümün sonunda bulacağınız EFT meditasyonlarım, bölümde öğrendiklerinizi özümsemenize yardımcı olmak amacıyla tasarlanmıştır. EFT yapmanız hayattır. EFT olmadan, bu süreç size kiloyla neden mücadele ettiğinizi gösterebilir ama EFT'nin sağlayacağı uzun vadeli kilo verme ve beden özgüvenini sağlamayacaktır.

Kitabı bir kez bütün olarak okumanızı ve sonra sizde yankı uyandıran bölümlere geri dönmenizi öneririm. Bu kitaba her ihtiyaç duyduğunuzda geri döneceğinizi umuyorum. Yolculuğunuz boyunca yol arkadaşınız olsun.

Bu süreci sizinle paylaşmaktan inanılmaz derecede onur duyuyor ve bunun her gün içtenlikle sevdiğiniz ve beğendiğiniz sağlıklı bir bedene sahip olma yolculuğunuzun başlan-

gıcı olacağını umuyorum. Daha önemlisi, bunun kendinizi inanılmaz ve büyüleyici bir kadın olarak gerçekten sevmeye ve kabullenme yolculuğunuzun başlangıcı olacağını umuyorum. Bu noktadan sonra, bu dünyadaki gerçek değerlerinizi görebilirsiniz.