

# Pandemiyle oluşan korku ve stres nasıl aşılır?

İnsanların birçoğu hayatları stres ve korku altında geçirmektedir. Maddi durum, ilişkiler, sağlık gibi durumları genel olarak sayıyorduk. Tüm dünyayı etkileyen ve Mart ayından beri ülkemizi de yoğun bir şekilde etkisi altına alan Covid-19 ile birlikte hayatımıza bir korku ve stres unsuru daha eklendi. Sağlığımızı etkilemesinin yanında, ekonomik etkenlerde eklendiği için birçok insan hayatında korku ve stresi daha yoğun bir şekilde yaşamaya başladı.

Bu durumun bilinçaltı kısmına bakalım.

Bilinçaltının çalışma sistemi çok basittir. Yorum yapmadan her şeyi kabul etmektedir.

Her düşüncemiz, her hissettiğimiz duygular bilinçaltımıza kayıt olmaktadır. Bunları bir tohum gibi düşünün, her duygu ve düşünceniz bilinçaltına ekilmekte ve sonrasında önümüze maddi, manevi olumsuzluklar olarak çıkmakta.

Pandemi sürecinde genel olarak insanlar bilinçaltına başta korku tohumlarını ekti ve hayatına stresi yoğun bir şekilde çekti.

Bu korkuyu çekmekte haksız mıydı diyecek olursanız, bilinçaltının çalışma yapısı açısından baktığımızda (bu açıdan bakmak gerekiyor çünkü hayatımızı şekillendiriyor) korkuyu ve stresi çekme konusunda haksızdı.

Yapılması gerekenler aslında çok basit.

- 1.Hijyene çok daha fazla dikkat etmek
- 2.Bağışıklık sistemini güçlü tutmak
- 3.Sosyal ortamlarda gerekli tedbirleri almak.

Yapılması gereken aslında bu kadar basitken insanlar bilinçaltılarında yeni blokajlar oluşturdu.

Olumlu olarak söyleyebileceğim durum ise oluşan bu olumsuz bilinçaltı kayıtlarını temizlemenin mümkün olduğudur.

Kuantum düşünce sistemi çalışmalarıyla oluşan bu korkular ve streten arınmak mümkün. Çünkü bu duygular bilinçaltında kayıtlıdır. Bu konuda birçok danışanımızın bu süreci korku ve stres olmadan kendini güvende geçirmelerini sağlıyoruz.



**Bülent Dođdu**

**Bilinçaltı Değişim Uzmanı ve Ruhsal Farkındalık Eđitmeni**  
[www.ruhsalfarkindalik.com](http://www.ruhsalfarkindalik.com) - Whatsapp 0532 357 80 54  
[info@ruhsalfarkindalik.com](mailto:info@ruhsalfarkindalik.com) - [instagram.com/ruhsalfarkindalik](https://www.instagram.com/ruhsalfarkindalik)  
[facebook.com/ruhsalfarkindalikbd](https://www.facebook.com/ruhsalfarkindalikbd)



Bu konuda kendiniz neler yapabilirsiniz?

Öncelikle elbette gerekli olan tedbirleri alacaksınız ama bunu hasta olmamak için değil sağlıklı kalmak için yapacaksınız. Kullandığınız tüm kelimelerin hayatınızı olumlu ve olumsuz etkilediğini daima hatırlayın.

Kullandığınız tüm kelimelerinize, düşüncelerinize dikkat etmeniz gerekiyor.

Pozitif, olumlu cümlelerle yeni bir kişisel gerçeklik oluşturabilirsiniz.

Korku ve stres yerine güvende olduğunuzu hissetmeniz gerekiyor.

Dışarda bir olumsuzluk var. Bundan önce de birçok vardı, belki bu kadar yaygın değildi ama vardı. Önceden tüm negatif durumları, hastalıkları kendinize çekmiyordunuz çünkü onları odaklanıp düşünmüyordunuz. Şimdi de aynısını yapacaksınız, sağlıklı kalmak için önlemleri alın ve virüs düşüncesini hayatınızdan çıkartın.

Ne düşünürseniz hayatınıza onu çekersiniz.

Mevlana'nın düşünceler üzerine söylediği sözü de her zaman hatırlamak ve hatırlatmakta fayda var.

“Gül düşünür gülistan olur, diken düşünür dikenlik olursun!”

**Bülent Dođdu, “Bilinçaltı, NLP (Nöro Linguistik Programlama), Farkındalık, Kuantum, Tasavvuf, Bioenerji, Yaşam Koçluğu” ve bilinçaltını ilgilendiren konularda almış olduğu birçok eğitimlerle birlikte, Sosyoloji ve Psikoloji Yüksek Lisans eğitimlerine devam etmektedir. Ruhsal Farkındalık atölyesinde bireysel ve grup çalışmalarıyla birlikte, birçok kurumda farkındalık üzerine seminer ve eğitimler vermektedir.**