

Yoga eğitmeni ve yaşam koçu

ELVAN DEMİRKAN

Stresle mücadele ederek genç kalmanın sırlarını anlattı

Amerika'da yaşayan yoga eğitmeni/yaşam koçu Elvan Demirkan, "Hayatla Mücadeleden Yaşamaya Geçiş" adlı ilk kitabının ardından, ikinci kitabı "Erken Akıllan, Geç Yaşlan" da, "İrade gücünüzü kaç kez kaybetmiş olursanız olun; hayatınızı olumsuz yönde etkileyen ve çözümü aslında sizin elinizde olan birçok sorunun üstesinden gelmeniz mümkündür" diyor

Amerika'da yaşayan yoga eğitmeni/yaşam koçu Elvan Demirkan, "Hayatla Mücadeleden Yaşamaya Geçiş" adlı ilk kitabının ardından yazdığı ikinci kitabı "Erken Akıllan, Geç Yaşlan"da, özellikle bizleri yıpratıcı düşünce şeklimize ve davranış alışkanlıklarımıza farklı bir yaklaşım getiriyor. "İrade gücünüzü kaç kez kaybetmiş olursanız olun; hayatınızı olumsuz yönde etkileyen ve çözümü aslında sizin elinizde olan birçok sorunun üstesinden gelmeniz mümkündür" diyor Elvan Demirkan ve "hayatım bana ait hissinin yakalayabilmek için, yaşam tarzınızı tekrar gözden geçirin" diye ekliyor.

Elvan Hanım, ikinci kitabınız "Erken Akıllan Geç Yaşlan" adını taşıyor. Neden bu ismi seçtiniz? Ne söylemek istiyorsunuz? Strese karşı kısa ve uzun vadeli, sağlıklı bir adaptasyon stratejisi geliştirmediyse, günlük yaşamın baskılarıyla öyle bir noktaya gelirsiniz ki, sürekli gergin, sinirli, doyumsuz, tahammülsüz hislerle yaşarsınız. Yüksek tansiyon, kalp hastalığı, romatizma, kronik ağrılar, uykusuzluk, depresyon gibi rahatsızlıklar sadece yaşlılığın belirtileri değil. Aslında yıllarca vücudun ihtiyaçlarını, bakımını, vücut ve düşünce bağıni ihmal etmiş olmanın sonuçları bunlar. Hayatınızda bu noktalara (çok erken!) gelmemeniz için, peçkok bakış açısı, strateji ve teknik var. Alışkanlıklarımızı, düşünce şeklimizi değiştirerek, bu tip rahatsızlıklardan korunabilecek bir hayat tarzını da-

mi ve alışkanlığımı yaratmamız gerekiyor. Kitabımda bu bakış açısını vermeye çalışıyorum.. Çünkü sağlıklı yaşlanmak yaşlıktan çok önce başlıyor. Nasıl yaşlandığımızı belirleyen en büyük faktör de nasıl yaşadığımızdır.

Nasıl yaşıyoruz hayatımızı ve nerede ip kopuyor?

Genelde vücudun nasıl görüldüğüne kafa yormaktan nasıl hissettiğini fark etmiyoruz.

Uzun çalışılan saatler, başarı için yüksek beklentiler, iş, eş, para, kilo problemi derken herşeyi istediğimiz şekilde kontrol etme ihtiyacı ve takıntılarımızla nerede durulacağına veya değişiklik yapılması gerektiğini bilmemek tüm dengeni ve sağlığımızı bozabilir. Ciddi sorunlarla, sıradan problemleri birbirinden ayıramayışımız ve tümüne benzer şekilde reaksiyon gösterme alışkanlığımızla, kendimizi yıpratıyoruz ve gün boyunca sabırsız, endişeli, bitkin veya huysuz yaşamak kimliğimiz haline geliyor.. Pekçok insanın bu tip stres ile baş çıkma yöntemi nedir? Sigara, kahve, ağrı kesici gibi maddelere bağımlılık, saldırgan veya yüzleşmekten kaçınan davranış şekli.. Bu kadar kendinizden kopuk yaşamın vücuttaki baskısını bir düşünün; bu tip bir suistimali vücut uzun süre kaldırı, ama strese karşı yetersiz stratejinize, genlerinize, hayat tarzınıza, yaşadığımız çevreye de bağılı olarak, bir yerden bir şekilde patlak verecektir. 'Hayat bu' deyip, geçmeyin. Bunun için sizlere nereden başlayabileceğinize ve yeni alışkanlıkları nasıl oturtabileceğinize

"Önemli olan; düşüncemizin baskısı altında ne kadar kontrolü altında yaşadığımızı görüp; kendi kendimize yaptığımız baskıyı gerçekten farketmek; bu baskıyı en aza indirebilecek seçenekleri kullanmayı öğrenmek; yeni alışkanlıklar yaratmak. Düşüncelerimizi tarafsız farkedebilmek ve olayları sadece alıştığımız bakış açısıyla değil; farklı yönleriyle görebilme yeteneğini geliştirmek. Karşımızdaki anlayabilme eksikliğimizi

