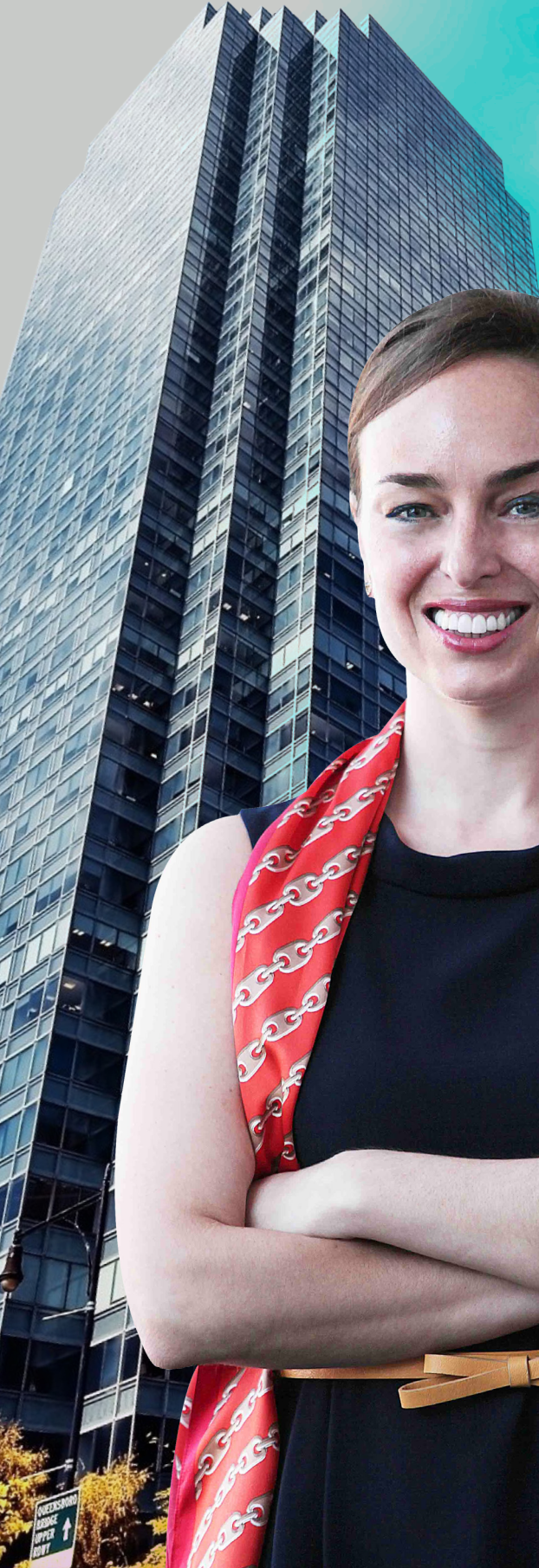




YÜKSELEN ÇAĞ

YAŞAM
KALİTESİNİ
YÜKSELTEN
SEMİNERLER VE
DANIŞMANLIK
HİZMETLERİ



A large flock of birds, possibly pigeons, is captured in flight against a bright, cloudy sky. The birds are silhouetted against the light, creating a dynamic pattern of dark shapes. In the center of the image, there is a bright yellow circle with a thin white border. Inside this circle, a quote is written in a clean, sans-serif font. The quote is flanked by two short horizontal lines, one above and one below. At the bottom of the image, the dark, silhouetted branches of a tree or bush are visible, adding a sense of depth and grounding to the scene.

—
"THE SOLUTION
TO THE PROBLEM OF THE
DAY IS THE AWAKENING
OF THE CONSCIOUSNESS
OF HUMANITY TO THE
DIVINITY WITHIN."
—

N. EBRU ŞİNİK KİMDİR ?



N. EBRU ŞİNİK KİMDİR ?

AYURVEDİK YAŞAM EĞİTMENİ - BESLENME & MEDİTASYON & NEFES

Bütünsel Sağlığın (Beden, Zihin ve Ruh Sağlığı Bütünlüğü) dünyadaki tartışmasız en tanınmış ve en güçlü liderlerinden olan, şifa sisteminde 'Kuantum İyileşme' metodu ile bir çıkır açan ünlü doktor, yazar ve filozof Deepak Chopra'nın öğrencilerinden ve A.B.D. California'da bulunan 'Chopra Center Üniversitesi' eğitmenlerinden N. Ebru Şinik tamamladığı bilimsel temelli Meditasyon ve Ayurveda Fakülteleri sonrası 'Yükselen Çağ' adı altında bir 'Beden, Zihin ve Ruh Sağlığı Bütünlüğü Merkezi' kurdu.

Kurumsal dünyada 17 yıl boyunca üst düzey yöneticilik pozisyonlarında da bulunduğu farklı sektörlerde çalışmış ve meditasyon ile tanışmasının ardından bilfiil yaşadığı olumlu etkiler neticesinde bütünsel sağlık alanında uzmanlaşmayı seçmiş olan N. Ebru Şinik, bu üniversitenin ilgili bölümlerinden mezun olan ülkemizdeki ilk ve tek 'Ayurveda ve Meditasyon Uzmanı' olup, halen A.B.D. New Mexico'da bulunan 'American Institute of Vedic Studies' merkezinde 'Ayurveda' ve 'Bütünsel Sağlık ve Zindelik' konularını içeren eğitim ve çalışmalarına devam etmektedir.

N. Ebru Şinik her ay düzenli olarak İstanbul'da yer alan 'Hilton Garden Inn Golden Horn' otelinde grup eğitim seminerleri düzenlemekte ve bir çok kurumsal şirkete, üst düzey yöneticiye, sanatçıya, öğrencilere vb. Bireysel Danışmanlık ve Grup Semineri hizmetleri vererek, yaşam kalitesini yükselten kadim bilgilerin ışığında hayatlarımızı stresten uzak, daha sağlıklı, farkındalıklı ve bilinçli seçimler yaparak yönlendirmemizin yollarını göstermektedir.

STRESE KARŞI PANZEHİR OLARAK ADLANDIRILAN MEDİTASYON SEMİNERLERİ İLE YAŞAM KALİTEMİZİ YÜKSELTİYORUZ !

Meditasyon Nedir ? Faydaları Nelerdir ?

Bilimsel bir zihni dinlendirme tekniği olan meditasyon, derin bir şifa yöntemi olup, iş, okul ve özel hayatta stresi azaltma, stres yönetimi, verimlilik ve yaratıcılık artışı için kullanılan, bilinen en önemli ve en etkili araçtır. Stres ve stres kaynaklı rahatsızlıkların bir çığ gibi büyüdüğü çağımızda meditasyon artık her yaş grubu tarafından ciddi bir ilgi görmektedir. Bazı işletme lisansı eğitimi veren okullarda seçme hakkı bulunmayan zorunlu bir konu olarak öğretilen meditasyon, dünyadaki en iyi sağlık kurumlarında çalışan günümüzün en çağdaş doktorları tarafından da hastalarına her gün düzenli olarak yapmaları tavsiye edilmektedir. Başarı eğrisi sürekli yukarı doğru olan birçok endüstri lideri ve profesyonel yönetici meditasyon tekniğini stresi yönetebilmek, gevşemek, rahatlamak, bilinçli seçimler yapmak ve yaratıcılıklarını arttırmak üzere düzenli olarak kullanmaktadırlar. Sonuç olarak meditasyon günümüzde küresel bazda stresi azaltma ve dingin bir zihin için en etkili teknik olarak kabul görmektedir. Dünya çapında yüzlerce klinik araştırma ve stresle baş etme programı neticesinde iş hayatı için meditasyonun oldukça etkin faydalar sağladığı kanıtlanmıştır. Meditasyonun Beden, Zihin ve Ruh Sağlığı üzerindeki olumlu bu etkilerinin yer aldığı, Harvard Tıp Fakültesi, Massachusetts Institute of Technology, Yale Üniversitesi, Massachusetts General Hospital'e bağlı olan 'Benson-Henry Beden ve Zihin Tıbbi Enstitüsü' vb. gibi bilim dünyasındaki önemli kurumlarca yapılan bu araştırmaların bir kısmını Yükselen Çağ web sitesi içerisinde yer alan 'Bilimsel Meditasyon Araştırmaları' başlığı altında bulabilirsiniz. Yükselen Çağ semineri katılımcıları, seminer bitiminde yaşam boyunca istedikleri her yerde ve her zaman; stresle baş etmek, uyku kalitesini arttırmak, iletişim ve konsantrasyon yeteneğini güçlendirmek, verimlilik ve yaratıcılıklarını arttırmak, yüksek tansiyonu dengelemek, yaşlanmayı geciktirecek vb. stres kaynaklı birçok muhtemel soruna karşı panzehir olarak kullanabilecekleri, özetle iş, okul ve özel hayatlarında yaşam kalitelerini her anlamda yükseletecek ve yaşamdan daha tatmin ve mutlu olma hallerini arttıracak olan bu çok etkili teknik ile donanırlar.



Meditasyonun Harvard Tıp Fakültesi, Massachusetts Institute of Technology, Yale Üniversitesi, Massachusetts General Hospital'e bağlı olan 'Benson-Henry Beden ve Zihin Tıbbi Enstitüsü' vb. gibi uluslararası saygınlığı olan bilim kurumlarınca yapılan klinik araştırmalar neticesinde tespit edilen genel faydaları aşağıdaki gibidir;

Stresi giderir

Uyku kaliteniz artar

İç huzuru kazandırır

Genel verimlilik halini artırır

Yaratıcılığınızı ve sezgilerinizi uyandırır

Kaygı, endişe ve muhtelif korkuları azaltır

İlişkilerinizi iyileştirir, geliştirir

Odaklanma yeteneğinizi artırır, konsantrasyonu güçlendirir

Yüksek tansiyonu indirir ve kan basıncınızı azaltır

Bağıışıklık sistemini güçlendirir

Yorgunluğu giderir

Kalp çarpıntısını hafifletir

Daha az yargılayıcı olmanızı sağlar

Erken Yaşlanma sürecini engeller (DHEA hormonları)

Ruh'unuzla, Öz'ünüzle bağınızı ve temasınızı güçlendirir

Meditasyonun özellikle İş Dünyası için başlıca faydalarını özetle aşağıdaki gibi sıralayabiliriz;

KURUMLAR İÇİN:

- Hastalık, yaralanma, stres ve stres kaynaklı uzun süreli hastalıklar sebepleriyle personel devamsızlıklarından oluşan maliyetin düşmesi
- Genel verimlilik artışı
- Ofiste zindelik ve esenlik halinin yükselmesi
- Personel değişim oranı ve bu sebepten oluşan maliyetlerin düşmesi
- İşveren - çalışan ve müşteri ilişkilerinin gelişmesi

- Sağlık sigortası primlerinin düşmesi
- Çalışanlarda kurumsal sorumluluk duygusu ve duruşunun somut şekildeki artışı
- Çalışanlarda işten tatmin olma oranının yükselmesi
- Projelere daha etkin bir şekilde odaklanma ve konsantrasyon sağlama sayesinde iş hızı ve kapasitesinin yükselmesi
- Şirket çalışanlarının birbirleri ile ilişkilerinin gelişmesi

ÇALIŞANLAR İÇİN:

- Stres ile baş etme kabiliyetinin oluşması
- Dinleme, iletişim kurma ve kendini daha etkin ifade etme yeteneğinin gelişmesi
- Takım çalışmalarında uyum ve verimlilik artışları
- Algının yükselmesi yanısıra daha yüksek konsantrasyon, bellek ve öğrenme kapasitesi ve yaratıcılığın artması
- Yüksek tansiyon ve yüksek kan basıncının dengelenmesi ve uyku kalitesinin artışı neticesinde bütünsel sağlık ve zindeliğin yükselmesi
- Artan yaratıcılık sayesinde sorunlara farklı çözümler bulma kabiliyetinin ortaya çıkması
- Bilinçli seçimler yapma yeteneğinin artması ile hem kendileri, hem de çevrelerinde bu kararlardan etkilenen herkes için daha tatmin dolu, besleyici ve huzurlu bir yaşamın oluşması

MEDİTASYON EĞİTİM SEMİNERLERİ ALAN ULUSLARARASI ŞİRKETLERDEN ÖRNEKLER

Apple
Nike
McKinsey & Co.
Deutsche Bank
HBO
Microsoft
Shell
N. England Journal of Medicine
IBM
New Balance

PricewaterhouseCoopers
AOL Time Warner
Yahoo!
Procter & Gamble
IBM
Hewlett Packard
Blue Cross Blue Shield of Massachusetts
Mass. Medical Society
Reebok International Ltd.
Google

ULUSLARARASI İŞ DÜNYASINDAN DÜZENLİ MEDİTASYON YAPAN ÖRNEK YÖNETİCİLER

(Kaynak : Business Insider, Forbes, Fortune USA)

Oprah Winfrey (CEO - OWN Network)
Sanjiv Chopra (Harvard Tıp Fakültesi Dekanı)
Ray Dalio (CEO - Bridgewater Associates Hedge Fund)
Marc Benioff (CEO ve Kurucu Salesforce.com's)
Andrew Cherng (Panda Express Kurucusu)
Bob Shapiro (CEO- Monsanto)
Bill George (Harvard Business School Professor ve CEO - Medtronic)
Russell Simmons (Def Jam Recordings Kurucusu)
Roger Berkowitz (CEO- Legal Sea Foods)
Ramani Ayer (Chairman - The Hartford Financial Services Group)
Steve Rubin (CEO - United Fuels International)
Rick Goings (CEO – Tupperware)

5,000 YILLIK KADİM BİLGİLER 21. YÜZYILIN İHTİYAÇLARINA HER YÖNDEN CEVAP VERİYOR... AYURVEDA İLE DENGELİ YAŞAMIN ANAHTARLARI !

Ayurveda Nedir ? Faydaları Nelerdir ?

Ayurveda, sanskritçe bir kelime olup, 'Yaşam Bilimi' manasına gelen, kökeni Hindistan'ın Vedik kültürüne dayanan 5 bin yıllık bir doğal şifa sistemidir. **Bilince dayalı bir sağaltım sistemi olan Ayurveda, insanların kendi beşeri potansiyellerinin üst sınırlarını gerçekleştirirken, her yönden dengede ve zinde kalmalarına yardımcı olan bir bilgelikler bütünüdür. Yaşamda bütünsel dengenin sağlanmasını amaçlayan Ayurveda, ideal olan gündelik ve mevsimsel rutinler, beslenme tarzları, davranış biçimleri ve duyularımızın doğru kullanımı konularında bir kılavuz olarak bize sağlığın çevremiz, bedenimiz, zihnimiz ve ruhumuz arasında dengeli ve dinamik bir bütünlük olduğunu hatırlatır. Ayurvedik Yaşam Tarzı; bilincimizi yükselten, genel sağlık halimize olumlu ivme kazandıran, yaşlanmayı geciktiren, gıda seçimi ve sportif aktivitelerimize yön verme gibi faydalarının yanısıra genel olarak yaşamda daha mutlu, huzurlu ve tatminkar olmamızı sağlayan etkileri barındırır.**

Tüm eğitimlerin bizzat N. Ebru Şinik tarafından verildiği Yükselen Çağ Seminer Paketleri ana ve ara konu başlıkları ile aşağıda sıralanmıştır. Bu paketlere ek olarak ihtiyaca yönelik olarak Özel Paket Programları da hazırlanmaktadır. Özel Paketler ile ilgili bilgi almak için lütfen Yükselen Çağ yetkilileri ile irtibata geçiniz.

İletişim Bilgileri: | 0533 296 50 66 | bilgi@yukselencag.com | ebrusinik@choprateachers.com

YAŞAM KALİTESİNİ ARTTIRAN SEMİNER PAKETLERİ

PAKET: Strese Karşı Panzehir: Yaşam Kalitemizi Yükseltmek, Verimlilik ve Yaratıcılığımızı Arttırmak için Meditasyona Giriş

Yaşam kalitemizi yükseltmek ne demektir ve hepimizin rahatça uygulayabileceği basit uygulamalar ile yaşam kalitemiz nasıl yükselir?

Meditasyon Nedir ?

Strese ve Erken Yaşlanmaya Karşı Panzehir' olarak adlandırılan meditasyon sayesinde çağımızda çağ gibi büyüyen stres kaynaklı hastalıklardan nasıl korunabiliriz?

Meditasyon Verimlik ve Yaratıcılığı nasıl artırır?

Meditasyonun Bütünsel Sağlığımız yani 'Beden, Zihin ve Ruh Sağlığımız' üzerindeki olumlu etkilerinin kanıtlanmış olduğu Harvard Tıp Fakültesi, Massachusetts Institute of Technology, Yale Üniversitesi, Massachusetts General Hospital'e bağlı olan 'Benson-Henry Beden ve Zihin Tıbbi Enstitüsü' vb. gibi bilim dünyasındaki önemli kurumlarca yapılan klinik araştırma neticeleri nelerdir?

Bu seminerde özetle yaşam kalitemizi yükseltecek bazı tavsiyeler, meditasyon nedir, iş ve özel hayatımıza ve genel olarak tüm yaşamımıza sağladığı faydalar nelerdir ve stres kaynaklı hastalıklar ile bunların önlenmesi üzerinde durulacaktır.

PAKET: Meditasyon Nasıl Yapılır ve Bilinçli Seçimlerin Yaşamımızdaki Önemi

Dingin bir zihin ve buna bağlı olarak yapılabilen bilinçli seçimler hayatımızı ve kaderimizi nasıl etkiliyor? Ruhumuzun yazılım programını bilinçli seçimlerimiz ile değiştirebilme gücüne sahip miyiz?

Mantra nedir ?

Meditasyon nasıl yapılır ?

Meditasyon esnasında nasıl oturulmalı; nerede, ne zaman ve ne kadar meditasyon yapmalı?

Meditasyon öncesi nasıl niyet etmeliyiz?

Ders sonunda evrensel bir mantra ile olan 15 dakikalık grup meditasyonu uygulaması yapılır. Bu seminerde özetle nasıl meditasyon yapılacağı öğretilir, meditasyonun günlük hayatınızın bir parçası haline kolaylıkla getirilebilmesi için öneriler verilir ve bilinçli seçimlerin nasıl yapılabilmesi ile bu seçimlerin hayatımızı nasıl etkilediği anlatılır.

PAKET: Yoga Nedir, İnsanoğlu Kaç Bedene Sahiptir ve Yaşam Kalitemizi Yükselten Fiziksel Uygulamalara Giriş

Yoga nedir ve meditasyonla ne ilgisi vardır ?

Yaşamımızın katmanları nelerdir?

Fiziksel bedenimiz haricinde hangi bedenlere sahibiz?

Gün içerisinde ofiste veya sınıf içerisinde masa başında otururken uygulanabilecek 'Sandalye Yogası' öğretilir ve grup ile birkaç set beraber uygulanır.

PAKET: Yüksek Bilinç Seviyelerinin Keşfi (1. Bölüm)

Derse Sandalye Yogası ile başlanır. Düzenli Meditasyon yapan insanların yaşayabileceği 7 farklı bilinç seviyesi örnekler ile anlatılır.

Ders sonunda 15 dakikalık Grup Meditasyonu uygulanır.

PAKET: Yüksek Bilinç Seviyelerinin Keşfi (2. Bölüm)

Derse Sandalye Yogası ile başlanır.

Yüksek Bilinç Seviyeleri konusunun, Chopra Center Üniversitesi eş kurucusu Deepak Chopra tarafından daha detaylı olarak anlatıldığı özel bir film izlenir. (Bu film orjinal lisanında ingilizce olup, tüm metinler profesyonel tercümanlar tarafından türkçeye çevrilerek, film üzerinde türkçe altyazı oluşturulmuştur.)

Ders sonunda 15 dakikalık Grup Meditasyonu uygulanır.

PAKET: Kadim Nefes Teknikleri - Pranamaya Dersi

Yaşamın kaynağı nefes ve önemi anlatılır. Yaşam enerjisini yükselten, bilinç seviyesini yükselten, muhtelif hastalıklar ve tümör oluşumlarına karşı şifalandırıcı çok etkili 5 farklı Kadim Nefes Tekniği uygulamalı olarak öğretilerek, bu tekniklerin kullanılacağı özel durumlar hakkında bilgi verilir.

Bhatsrika
Bhramari
Nadi Shodhana

Kapala Bhati
Ujjayi

Ders sonunda 20 dakikalık Grup Meditasyonu uygulanır.

PAKET: Yaşamda Dengeyi Bulmak ve Sağlığımızı Farkındalığımızla Geliştirip, Korumak için : Ayurveda'ya Giriş, Yaşamın Ana Maddeleri (Mahabhutas) nelerdir, Zihin&Beden Yapı'ları (Dosha'lar : Vata, Pitta ve Kapha) nedir ve belirgin özellikleri nelerdir ?

Ayurveda nedir ?

Yaşamın 5 ana elemanı nelerdir?

Üç ana Dosha (Dosha: Zihin ve Beden birleşimi neticesinde oluşan Bünye Tipi; fıtrat) hangileridir ve belirgin özellikleri nelerdir?

Tüm seminer katılımcılarına 'Dosha Testi' = 'Bünye Belirleme Testi' formları dağıtılır ve herkes bu test aracılığı ile kendi Prakruti ve Vikruti yapısını belirler.

PAKET: Dengede Bir Yaşam İçin Nasıl Beslenmeliyiz ve Gıdalarımızı Seçerken Nelere Dikkat Etmeliyiz?

Hazım Sisteminin önemi ; toksinler vücudumuzda nasıl oluşur ve bu toksin oluşumlarını nasıl engelleyebiliriz?

Ayurveda'da 6 tat ve bu tatların her öğünde alınması ilkesi

6 tat grubu ve bunları barındıran besin maddeleri nelerdir? Bu tatları nasıl tanırız ?

Beslenme aracılığı ile zihin ve beden dengemizi nasıl tesis edebiliriz? Sahip olduğumuz Dosha tipine göre dengede bir yaşam için nasıl beslenmeliyiz?

'Body Intelligence Techniques': Yemek yerken nelere dikkat etmeliyiz?

PAKET: Toksinlerden Arınmak; Beden ve Zihnin Temizlenmesi ve Tazelenerek, Genç Kalmak için Günlük Yaşantımıza Ekleyebileceğimiz Uygulaması Basit Öneriler

Doğanın başlıca ritimleri nelerdir ? İnsanoğlu bu ritimlere nasıl uyum sağlamalıdır?

Dosha'ları (Zihin ve Beden Birleşimi neticesinde oluşan bünye tipi) dengede tutmak için günlük rutin önerileri ve bunların uygulanmasının önemi

Dengede bir beden ve zihin için mevsimsel beslenme önerileri

Yaşam enerjimizi yükseltecek ek uygulamalar

PAKET: Duygusal Detoksun Yaşamımızdaki Önemi Nedir? Duygusal Detoks Nasıl Yapılabilir?

İnsanoğlunun stresli durumlar karşısında verdiği 7 biyolojik tepki nedir ? Bu tepkileri nasıl tanırız?

Bilinçli iletişimin önemi nedir ve nasıl kurulur?

Bilinçli İletişim için hangi adımları takip etmeliyiz?

Duygusal Özgürlüğümüzü sağlamak, fiziksel, zihinsel ve duygusal sağlığımız, yani Bütünsel Sağlığımız için anahtar görevi görmektedir. Bu bağlamda her insanın ana ihtiyaçları ve yaşamdan beklentileri nelerdir?

Duygusal Zehirlenmenin belirtileri nelerdir?

Duygusal toksinlerimizden nasıl arınabiliriz?

Duygusal Detoksa nasıl başlanır ve bu süreç nasıl tamamlanır ?

PAKET: Beş Duyumuzu Kullanarak Kendimizi Nasıl Şifalandırabiliriz ? Duyularımız Aracılığı ile Sağlık Yaratıcı Metodlar

Her dosha tipine (bünyeye) göre ;

Ses aracılığı ile şifa önerileri
(Bu bölümle beraber Çakra ana merkezleri ve işlevleri de işlenir)
Dokunma aracılığı ile şifa önerileri
Görsel şifalandırma önerileri
Tat aracılığı ile şifa önerileri
Koku aracılığı ile şifa önerileri

PAKET: Kapalı Gruplar için Meditasyon Paketi

Genel Meditasyon paketine ek olarak her şahsa özel 'şahsi mantra teslimi ve inisiyasyonu' bölümünün de yer aldığı özel eğitim paketidir. Bu paket entellektüel bir öğrenme ile deneyimin dengeli bir şekilde paylaştırıldığı, iki yarım günde işlenen toplam 9 saatlik bir müfredat programından oluşmaktadır.

PAKET: Uygulamalı Yoga Saati

Deneyimli bir yoga hocası ile beraber temel yoga pozlarından derlenmiş 1 saatlik 'Vinyasa – Akış ' dersi uygulaması ve yarım saat grup meditasyonu uygulamasından oluşmaktadır.

ÖZEL PAKET

İhtiyaca yönelik olarak talepler doğrultusunda yukarıdaki konular çerçevesinde oluşturulan özel paketlerdir.



World Cup. Yet, unsurprisingly, he was happy to have another friend, his former captain and perpetual apologist, present on the committee. Apparently, he could trust

him. He seemed to take responsibility and a selfish obsession with how he was being portrayed by the media that he will be remembered. Funny people, folk.

ably warts and all accounted. Effectively, it is a genuine reflection of his character. In the chapter dealing with the exhilarating Grand Prix, for example, and his spat with his dangerous team-mate, his driving is so so, and the team's principal

Barbados. The various pieces of fresh fruit are placed in the country's supply several years its actual tax paid has been as much as \$500 a year. Over the last British Virgin Islands, the Dutch Antilles and Bermuda, the first-choice team does not include a single player. Government focused on the 100,000 British prisoners released every year. An advisor added: "It gives totally the

of the country to raise tax for development. The various pieces of fresh fruit are placed in the country's supply several years its actual tax paid has been as much as \$500 a year. Over the last British Virgin Islands, the Dutch Antilles and Bermuda, the first-choice team does not include a single player. Government focused on the 100,000 British prisoners released every year. An advisor added: "It gives totally the

MEDİTASYONLA İLGİLİ ULUSLARARASI EKONOMİ ve SAĞLIK YAYINLARINDAN REFERANSLAR

'Massachusetts Üniversitesi Ulusal Sağlık Enstitüsü' ve 'Harvard Üniversitesi'nde yapılan çalışmalar gösteriyor ki, meditasyon, zihinsel emek ortaya koyan beyaz yakalı çalışanlarının şirketlerce en ihtiyaç duyulan vasıflarını geliştiriyor. Meditasyon sayesinde beyin dalgası etkinliği artıyor, sezgi gelişiyor, konsantrasyon artıyor ve stresli çalışmanın sebep olduğu ağrılar çözüm buluyor."

Business Week Magazine

Deutsche Bank, Google ve Hughes Aircraft gibi global bir dizi şirket, çalışanlarına meditasyon seminerleri öneriyor. Çalışanları daha uyanık kılmamanın önemli bir getirisi var: çalışmalar, meditasyonun verimi artırdığını, stresle bağlantılı hastalıkları önlediğini ve işe devamsızlığı azalttığını söylüyor.

TIME Magazine

"Yakın zamanlarda yapılan çalışmalar meditasyonunun beyin evrimi için faydalı olduğunu gösteriyor. Meditasyon beyni geliştiriyor, bağışıklık sistemini güçlendiriyor, stresi azaltıyor ve kişiye zindelik duygusu veriyor. PLoS Biology dergisinin online edisyonunda yayınlanan bir çalışmaya göre meditasyon aynı zamanda dikkati de artırıyor.

New York Times

Bethesda'ki Tower Companies şirket yetkililerinden alınan bilgiye göre, çalışanların büyük bir çoğunluğunun meditasyon yapmaya başladıktan sonra hastane ve doktora gidiş oranları somut bir şekilde azaldı ve firmanın çalıştığı sigorta şirketi olan Great West Insurance'a ödedikleri sağlık sigorta primi yüzde 5 oranında düştü. Bu nedenle şirket, tüm personelinin meditasyon semineri masraflarının yüzde 80'ini karşılamayı kabul ediyor.

The Washington Post

Meditasyon binlerce yıldır uygulanıyor, ama batıda iş dünyasında çalışanlar bu tekniğe, stresle mücadele edebilmek için her geçen gün daha fazla yöneliyorlar.

Financial Times

Yapılan araştırmalar sonunda konstantrasyonu artırdığı anlaşılan meditasyon şimdi toplantı odalarına giriyor. Meditasyon yakınızdaki bir ofise çok yakında gelebilecek olan gelişen bir iş trendi! Amerika'nın dört bir yanında insan kaynakları programlarında boy gösteriyor. Amaç ise çalışanların dinginliğini artırmak. Çünkü, fazla mesai yapıyoruz, öğle yemeklerini geçiştiriyoruz, toplantı maratonları yapıyoruz, yıllık izinlerimizi kullanmıyoruz, işimizi kaybedeceğimiz diye, mortgage'larımızı nasıl ödeyeceğiz diye uykularımızı kaçırıyoruz. Patronlar meditasyon gibi stres azaltma programlarına yatırım yapmanın mali açıdan anlamlı olduğunu farketmeye başlıyorlar.

The Daily Telegraph

Yeni klinik deneylere göre, meditasyon koroner kalp hastalarındaki kalp krizi, inme ve ölüm riskini yüzde 50 oranında azaltmaktadır. Yeni bulgulara göre meditasyon, rahatlatma ve zihinsel odaklanmanın kalp hastalığı tedavisinde kullanılan yeni güçlü ilaçlar kadar etkili olabildiğini kanıtıyor.

Science Now Magazine (Meditasyon kalp krizi riskini yarıya indiriyor - Kasım 2009)

Meditasyon nörologlar, psikiyatristler ve beyin üzerine çalışan diğer uzmanlar arasında yeni bir saygı uyandırıyor. Artan sayıda bilimsel araştırma meditasyonun stresi azaltmaya yardımcı olduğunu ortaya koyuyor ve hem bedene hem de beyine neden faydalı olabileceğine ilişkin bazı fizyolojik ipuçları sunuyor.

Nurse.com (Şubat 2010)

İşçilerin yüzde 80'i iş sırasında stres hissediyor; araştırmaya katılanların yaklaşık yarısı stresle baş etmeyi öğrenmek için yardıma ihtiyaçları olduğunu söylüyor. Gallup Poll (2000 yılında Marlin Company'nin sponsorluğunda yapılan

“Amerika’da İşyerindeki Tutumlar V” kamuoyu araştırması)

300'den fazla şirketteki 800 bin çalışan üzerinde yapılan bir araştırmaya göre, strese bağlı olarak işten hastalık izni alan çalışanların sayısı 1996 yılından 2000 yılına kadar iki kat arttı. Her gün yaklaşık olarak 1 milyon çalışan strese bağlı rahatsızlıklardan dolayı işe gelmiyor. Çalışanların işe gelmemesinin Amerikan şirketlerine maliyetinin bir yıl için işçi başına 602 dolar olduğu tahmin ediliyor. Ve büyük şirketler için bu maliyet yılda 3.5 milyon dolara yaklaşıyor.

Amerikan Stres Enstitüsü

İşçi stresininin Amerikan iş dünyasına toplam sağlık ve verimlilik maliyeti yıllık 50 milyar ile 150 milyar dolar arasında bir rakam olarak tahmin ediliyor.

American Psychologist (İşle ilgili psikolojik rahatsızlıkların önlenmesi -1990)

Boston Globe (Amerika Birleşik Devletleri çapında çalışan yetişkinler üzerine yapılan Harris İnteraktif kamuoyu araştırmasının sonuçları - 6.11.2004 yayını)

Çalışanların yüzde 42'sine göre stresten dolayı işte daha fazla hata yapıyor.

Çalışanların yüzde 34'üne göre stres çalışanlar arasında daha fazla tartışmaya sebep oluyor.

Çalışanların yüzde 28'i insanların stresten dolayı hastalık izni aldığını söylüyor.

Çalışanların yüzde 26'sına göre işe devamsızlık problemlerinin stresle bir bağlantısı var.

Çalışanların yüzde 63'ü kişisel hayatlarında iş bağlantılı stresten etkilendiklerini söylüyor.

Çalışanların yüzde 60'ı işlerinin fiziksel ve duygusal sağlıklarını olumsuz yönde etkilediğini söylüyor.

Birleşik Devletler Sağlık Bakanlığına bağlı Ulusal Mesleki Güvenlik ve Sağlık Enstitüsü Yayını : " İşyerinde Stres "

Sağlık harcamaları yüksek düzeyde stres bildiren çalışanlar için yaklaşık olarak yüzde 50 daha fazla

Journal of Occupational & Environmental Medicine

Stres veya stresle ilgili bir rahatsızlıktan dolayı işten izin alması gereken çalışanlar yaklaşık 20 gün boyunca izin yapıyorlar
İş İstatistikleri Bürosu

Çalışanların yüzde 75'i, işçilerin bir önceki kuşağa göre çok daha fazla stres altında olduğunu düşünüyor
Princeton Tarama Araştırması Ortakları

Çalışanların yüzde 40'ı işlerinin "çok veya olağanüstü düzeyde stresli" olduğunu bildiriyor

Northwestern National Life Sigorta Şirketi

Çalışanların yüzde 26'sı işlerinden dolayı psikolojik olarak yıprandığını veya stres altına girdiğini bildiriyor
Aile ve İş Enstitüsü

Çalışanların yüzde 29'u "iş sırasında oldukça fazla veya son derece" stres yaşadıklarını bildiriyor
Yale Üniversitesi

İşyerinde yaşanan problemler diğer stres yaratan unsurlara göre, hatta parasal ve ailesel problemlerden çok daha fazla sağlık sorunlarına yol açıyor
St. Paul Fire and Marine Insurance Co.



KORKU,
ENDİŞELERE ve
ANKSİYETEYE
SON

STRES
YÖNETİMİ

ERKEN
YAŞLANMAYI
DURDURMAK

UYKUSUZLUK,
KRONİK
YORGUNLUK
ve YÜKSEK
TANSİYONA SON

FARKINDALIK
YARATARAK
SAĞLIKLI
KİLO VERMEK

SEVDİKLERİNİZLE
DAHA MUTLU
ve TATMINKAR
İLİŞKİLER
YARATMAK

YARATICILIK ve
SEZGİLERİNİZİ
UYANDIRMAK

BERRAK BİR
ZİHNE SAHİP
OLMAK

KONSANTRASYON
ve VERİMLİLİĞİ
ARTTIRMAK

FİZİKSEL, ZİHİNSEL
ve RUHSAL
BEDENLERİMİZDE
SAĞLIK YARATMAK

'CHOPRA CENTER ÜNİVERSİTESİ' MEDITASYON ve AYURVEDA FAKÜLTELERİNİN ÜLKEMİZDEKİ TEK EĞİTMENİ OLAN N. EBRU ŞİNİK LİDERLİĞİNDE YAŞAM KALİTEMİZİ YÜKSELTİYORUZ !

HAYATINIZ BOYUNCA SADECE BİR KERE KATILMANIZIN YETERLİ OLDUĞU BU SEMİNER İLE HER ZAMAN
VE HER YERDE MEDITASYON YAPABİLME YETİLERİ İLE DONANARAK, DÜNYANIN EN GÜÇLÜ MANTRA
TEKNİKLERİNDEN BİRİNİ ÖĞRENECEKSİNİZ !

Dünyanın en saygın bilimsel kurumlarından olan Harvard Tıp Fakültesi, Yale Üniversitesi, Massachusetts Institute of Technology ve Massachusettes Üniversitesi tarafından yapılan klinik araştırma neticelerine göre meditasyon genel sağlık ve mutluluk halini arttırmaktadır. Bu klinik araştırmaların işlendiği seminerimizde çağımızda çıç gibi büyüyen stres kaynaklı hastalıklardan korunmanın en basit ve en etkili yolu olan meditasyon tekniği, tüm katılımcılara Chopra Center Üniversitesi Vedik Matematik Bölümü tarafından hazırlanan ŞAHSİ MANTRA'ları teslim edilerek, öğretilmektedir.



YÜKSELEN ÇAĞ

WWW.YUKSELENCAG.COM

Tel: 0 533 296 50 66 Mail: ebusinik@choprateachers.com



—

PEACE IS A
QUALITY OF THE SOUL.
IT FILLS THE PURE HEART.
PEACE IS IN THE HEART
OF A DESIRELESS PERSON
WHO HAS CONTROLLED
THE SENSES AND
THE MIND.

—



YÜKSELEN ÇAĞ

BEDEN,
ZİHİN,
RUH
SAĞLIĞI
BÜTÜNLÜĞÜ

WWW.YUKSELENCAG.COM