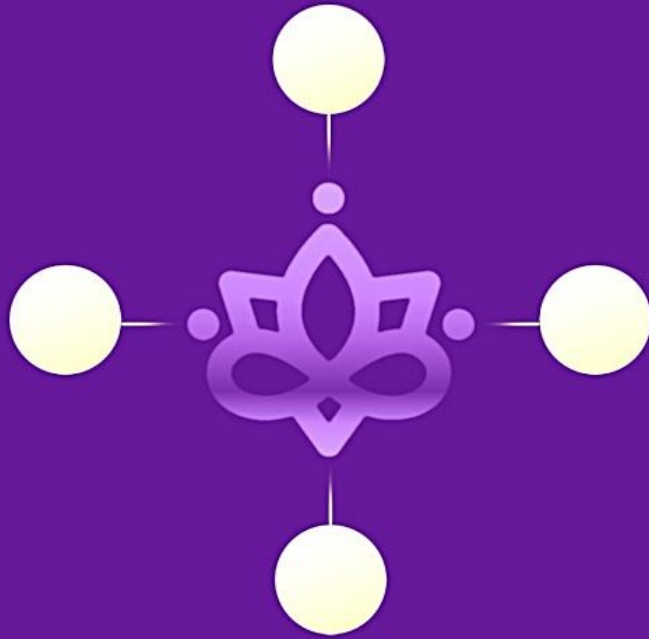


# İŞ'TE İYİ HİSSET

*İş hayatında kişisel yönetim*



ELÇİN OLTULU ŞAHİN

# TANITIM BÜLTENİ

---

Lotus çiçeği kirli suda yaşar. Yaşadığı kirli ortama aldırış etmeden arınarak aydınlığa ulaşmaya çalışır. Kendini temizlemesi için bir yağmur damlası yeterlidir. Her şey tek bir amaç içindir; yükselerek çiçek açmak.

Gerçekte sen de bir lotus çiçeğisin. Çevrendeki zorluklar ve olumsuzlar seni uzaklaştırmaya çalışsa da “Öz”ünde bir lotus gibi güçlü ve zenginsin. İstersen, hayatına bulaşmaya çalışan tüm kirleri onun yaptığı gibi üzerinden temizleyebilirsin.

*Bunun için; “Yapmayı” değil “Var olmayı” seç!*

Bunu gerçekten istersen yapabilirsin. Yaparsan lotus gibi açarsın. Bir kere çiçek açtın mı bunun tadına varırsın. Tadına vardığın, senin hayatındır. Yarattığın, sorumlu ve mutlu olduğun bu hayatı kendi kişisel gücünle yaratırsın. Bu gücün farkına vardığında kendini yönetebilirsin.

İşte o zaman iyi hissedersin. Böylelikle bütün hayatını iyileştirirsin.

Kitabımda; iş hayatında olanlara ve kariyerine yeni başlayacaklara bu alanda karşılaşılabilecekleri zorluklarla baş edebilme gücü kazanmaları için bir plan ve strateji ile hareket ettiklerinde kendilerini nasıl “iyi” hissedeceklerini anlatıyorum.

Şirket yönetmek, ekip yönetmek, proje yönetmek... Bu yönetsel çalışmaların hepsini bir şekilde yapıyorsun ve yapabilirsin. Günümüzde bireylerin en çok zorlandığı gelişim alanı “Kendini yönetmek.” Bunun için “Gerçek ve istediğin sen”i bulmana yardımcı oluyorum.

İşte iyi hissetmek bütün hayatını iyileştirmeye yarayacak. Bu dokunuş yalnızca sana değil, tüm çevrene de iyi gelecek. Sen iyi olursan, çevren de iyi olacak.

İyi hissetmek ve hayatını iyileştirmek senin elinde.

*Kendine iyi bak, ışığını hep parlak tut.*

# İçindekiler

YAZARDAN

GİRİŞ

BÖLÜM 1. ÖZ GÜVEN, ÖZ ŞEFKAT, ÖZ SAYGI

BÖLÜM 2. FARKINDALIK

BÖLÜM 3. OLUMLU DÜŞÜNCE

BÖLÜM 4. İSTEK

BÖLÜM 5. KİŞİSEL YÖNETİM

BÖLÜM 6. DÜŞÜNCENİN GÜCÜ ADINA

BÖLÜM 7. EYLEM PLANI

Odak

Minnettarlık

Davranış

Sözcükler

Eylem

Bölüm Özeti

BÖLÜM 8. ÇAKRALAR VE BEDENİN

Hepimiz Enerjiyiz

Çakralar ve Blokaj

Kök

Sakral

Solar Plexus

Kalp

Boğaz

Üçüncü Göz

Taç

BÖLÜM 9. AROMATERAPİ İLE ENERJİ İYİLEŞTİRME

Uygulama Yöntemleri

Yağlar ve Kullanım Alanları

SONSÖZ

YAZAR HAKKINDA

# YAZAR HAKKINDA

---

Elçin Oltulu Şahin, uzun yıllar finans sektöründe çalıştı. Kariyerini sürdürürken aldığı bir eğitim, onun kendi farkındalık yolculuğunun başlangıcı oldu. Beyaz yakalı döneminde teknik ve kişisel gelişim üzerine sayısız eğitimlere katıldı. Kozmetik, aromaterapi, meditasyon, enerji iyileştirme konularında uluslararası kurumlardan akredite eğitimler aldı.

Bir medya kuruluşunda sağlıklı yaşam üzerine köşe yazarlığı yaptı. 2013 yılından bu yana kendi web sitesinde yazılarını yayımlamaktadır.

Bu kitapla, kendi farkındalık yolculuğundan yola çıkarak iş hayatında olanlara ve kariyerine yeni başlayacaklara yol göstermeyi amaçlamaktadır. Her zorluğa karşın *İş'te iyi hissetmenin ve iyileşmenin* olanaklılığını göstermek, onların kendi farkındalık yolculuklarına çıkmalarını sağlamak için kendi kişisel deneyimlerini, aldığı eğitimlerin ve araştırmalarının sonucunu bu kitaba aktarmıştır.

Kişisel yönetim, enerji iyileştirme üzerine koçluk ve danışmanlık yapmaktadır. Çalışmalarını beden, zihin ve ruh sağlığını bütünsel bir yaklaşımla ele aldığı yöntemlerle gerçekleştirmektedir.