

Bütünleşme Duası

Basitleştirilmiş Versiyon

Freedom for the Captives Ministries

First Edition, Simplified Version
©2009 Freedom for the Captive Ministries

Modules are simplified from *Out of Darkness into Light, Wholeness Prayer Basic Modules, Standard Version*
©2005 Freedom for the Captive Ministries

“Connecting with Your Feelings – Simplified Version” is adapted from Connecting with Your Feelings, ©2009, 2007 Freedom for the Captive Ministries, available online at www.freemin.org.

“Growing in Hearing God – Simplified Version” is adapted from Growing in Hearing God, ©2009, 2007 Freedom for the Captive Ministries, available online at www.freemin.org.

Scripture quotations in the modules are taken from the HOLY BIBLE, NEW INTERNATIONAL VERSION®. NIV®. Copyright©1973, 1978, 1984 by International Bible Society. Used by permission of Zondervan. All rights reserved.

Scripture quotations in “Growing in Hearing God” are taken from the New American Standard Bible®, Copyright © 1960, 1962, 1963, 1968, 1971, 1972, 1973, 1975, 1977, 1995 by The Lockman Foundation. Used by permission.
(www.Lockman.org)

Permission is granted to copy these materials for non-commercial use, provided that copyright and source statements remain intact, and the Bible verses copied account for less than 25 percent of the total portion of the copied text.

For more complete information, please refer to the standard version of the modules and articles, available online, together with other Freedom for the Captives Ministries resources, at www.freemin.org

İçindekiler

Modüller	s.
Giriş ve Temel İlkeler	6
Soydan Gelen Bağlardan Özgür Olmak	12
Lanetlerin Yerine Bereketleri Koymak	16
Duygusal Yaralardan Şifa Almak	18
Travmalar İçin Dua Etmek	20
Hayattaki Kayıplar İçin Yas Tutmak	22
Tövbe Etmek ve Günahtan Dönmek	26
İçinizdeki Kaleleri Yıkarak	28
Başkalarını Bağışlamak	32
Sağlıklı Alışkanlıklar Geliştirmek	34
İlave	
Tanrı'nın Sesini Duymakta Gelişmek	40
Hislerinizle İletişime Geçmek	46
Anahtarlar	49
Modülleri Kullanma Klavuzu	56

❧ Giriş ve Temel İlkeler ❧

❧ Bütünleşme Duası Nedir?

Bütünleşme duası insanların kişisel gelişimleri ve öğrencilik süreçlerinde Tanrı'yla işbirliği içinde olmanın güçlü bir yoludur. Dua aracılığıyla insanların Tanrı ile iletişime geçmelerine yardım eder ve dua edilen kişinin ihtiyacı anında Tanrı'dan doğrudan o kişiyle konuşması istenir. Bütünleşme duasında atılması gereken beş temel adım vardır:

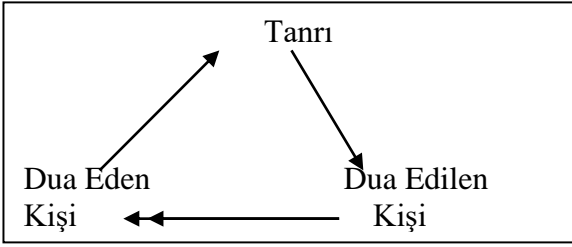
- (1) *Farkına Varmak*: Olumsuz duygularınızı, düşüncelerinizi ve eylemlerinizi tanımlayın (tutsak edin)
- (2) *Yakın Geçmiş*: Bunları Tanrı'ya getirin ve Ondan yakın zamanda bunlarla ilgili olan bir anıyı ortaya çıkarmasını isteyin.
- (3) *Kaynak*: Tanrı'dan meselenin kaynağını(larını) göstermesini isteyin – İlk defa veya ne zaman bu şekilde düşündünüz, hissettiniz ve/veya davrandınız (veya bu alışkanlığınız ne zaman başladı)
- (4) *Edinmek*: Tanrı'nın bakış açısını edinmek – eğer varsa buna ilk başta kaynaktan başlanmalı.
- (5) *Yenilemek*: Bu bakış açısını gündelik hayatta uygulamaya koymak.

❧ Evveliyat

- Mesih takipçileri hala bir süreçten geçmektedirler. 2. *Korintliler 3:18b* “*Ve biz hepimiz... yücelik üstüne yücelikle O'na benzer olmak üzere değiştiriliyoruz.*”
- Ruhsal bir savaşımız vardır. *Efesliler 6:12*
- Sevincimiz çalınmışsa veya sağlıksız düşüncelere sahipsek veya sağlıksız biçimlerde davranıyorsak bunlar tutsak etmemiz ve dua etmemiz gereken bir şeylerin olduğuna işarettir.

☞ Temel İlkeler

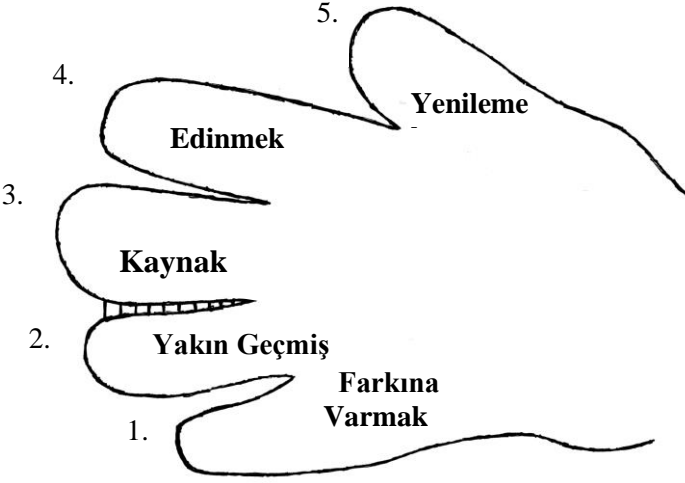
- İhtiyacımız anında Tanrı'nın doğrudan bizimle konuşmasını duymak.
- Başkalarının da ihtiyaçları anında Tanrı'nın doğrudan kendileriyle konuşmasını duymakta gelişmelerine yardımcı olmak.
- Düşüncelerimizi, hislerimizi, davranış sebeplerimizi tanımlamak (esir etmek) ve varsa kaynakta yatan sebepler için dua etmek.
- 3 yönlü dua



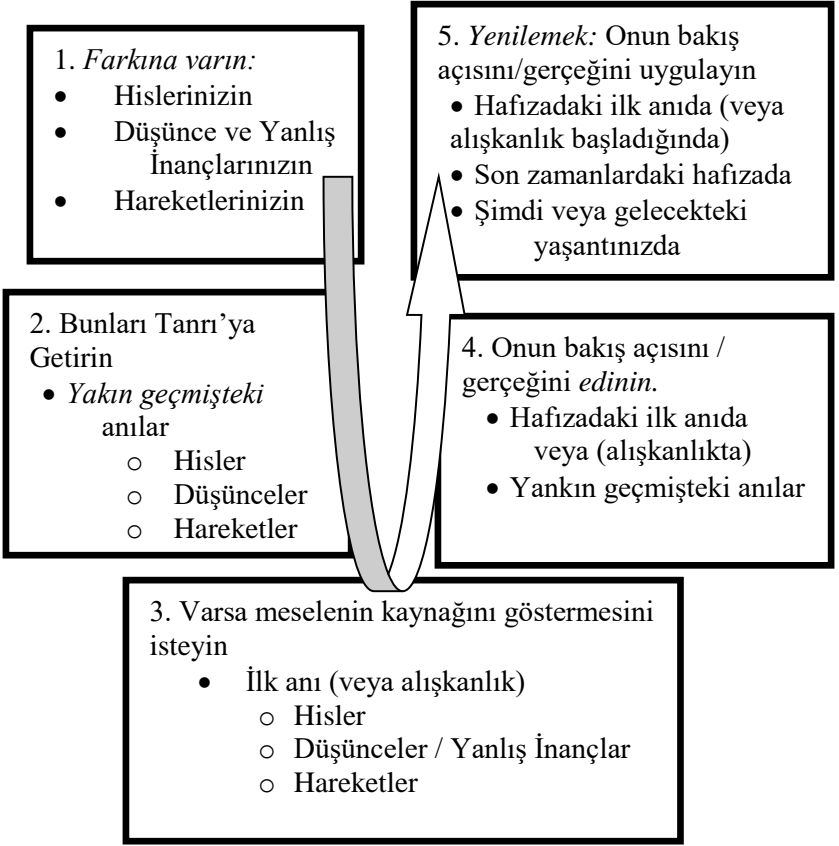
- Bu süreçte Tanrı önderlik eder (biz değil!)
- Biz Tanrı'yla iş birliği içinde olmalıyız ve:
 - Sessiz kalmalıyız
 - Dinlemeliyiz
- Alçak gönüllülük: ↔ aynı derecede olmalı. Bir kişi diğerinden üstün olmamalı ↓
- Kişinin gizlilik haklarını ihlal etmeyin!



Bütünleşme Duasında Atılması Gereken Temel Adımlar



☞ Bütünleşme Duasının Şeması



☞ Birisine dua ederken (sessizce) Tanrı'ya sorulması gereken sorular:

- Şu an bu süreçte neredeyiz?
- Şu an hangi anahtarları kullanmak faydalı olur?
- Şu an duayla Rab'bin önüne hangi konuyu getirmek iyi olacaktır.
- Not: Genellikle, dua edilen kişinin aklına gelen ilk düşünce veya his Tanrı'nın önüne götürülmesi gereken bir sonraki konudur.



Bütünleşme Duası İçin Örnekler

1. Hislerin, düşüncelerin / yanlış inanç ve hareketlerin

Farkına Varmak (tutsak etmek) için dua örneği:

Rab Tanrı, iç varlığında şu anda dua edilmesi gereken her ne varsa bunu [*dua edilen kişiye*] göster lütfen.

(Örneğin: kaybedilen sevinç, olumsuz duygular, yanlış inançlar, bağışlaması gereken birileri ve/veya sağlıksız davranışlar.)

2. Bunları Tanrı'ya götürmek ve Ondan bunlarla ilgili yakın geçmişteki bir anıyı ortaya çıkarmasını istemek için dua örneği:

Rab Tanrı, lütfen [*dua edilen kişiye*] son zamanlarda bu şekilde hissettiği, düşündüğü ve/veya davrandığı zamanı hatırlat.

Rab Tanrı, bu anıları düşünürken [*dua edilen kişiye*] şu anda bilmesi için önemli olan düşünce, his ve/veya davranışları göster ki dua aracılığıyla bunları tekrar sana getirebilsin.

3. Tanrı'dan meselenin kaynağını/kaynaklarını göstermesi için yapılan dua örneği:

Rab Tanrı, [*dua edilen kişi*] yakın zamandaki anılarıyla ilgili olarak sadece senin istediğin kadarını düşünüp hissederken, lütfen ona ilk defa olarak ne zaman bu şekilde düşündüğünü, hissettiğini ve/veya davrandığını veya bunun yaşamında daima süregelen bir alışkanlık haline gelmiş olup olmadığını ona göster.

Rab Tanrı, [*dua edilen kişinin*] hafızasındaki ilk anı veya alışkanlıklarla ilgili bilmesi gereken düşünce, his ve/veya davranışları ona göster ki bunları duayla sana getirebilelim.

4. Tanrı'nın bakış açısını [hafızadaki ilk anıda veya alışkanlıkta] *edinmekle* ilgili dua örneği:

Rab Tanrı, [Dua edilen kişi] hafızasındaki bu anıyla ilgili olarak sadece senin istediğin kadarını düşünüp hissederken lütfen senin bakış açını ona göster.

Rab Tanrı, eğer hafızadaki bu anıda esenlik hissetmediği bir şeyler kaldıysa lütfen bunu [dua edilen kişiye] göster. [Tanrı'nın önderliğinde bu meseleler için dua etmeye devam edin.]

5. *Yenilemekle* ilgili dua örneği – Tanrı'nın bakış açısını uygulayın.

Rab Tanrı, ortaya çıkardığın gerçeğin hafızadaki ilk anıya (veya alışkanlığa) nasıl uygulandığını (veya uygulanmış olabileceğini) [dua edilen kişiye] lütfen göster.

Rab Tanrı, gösterdiğin gerçeğin yakın geçmişteki hafızaya (veya alışkanlığa) nasıl uygulandığını lütfen göster.

Rab Tanrı, ortaya çıkardığın gerçeğin geleceği için şimdiki yaşantısıyla olan ilgisini göster.

Not: Örnek dualarda birine dua ederken Tanrı'ya sık sık şükredilmesi belirtilmemiş olsa da, bunu yapmanız konusunda sizi teşvik ediyoruz 😊



Anahtarlar:

- Farkına Varmak
- Yakın Geçmiş
- Kaynak
- Edinmek
- Yenilemek

☞ Soydan Gelen Bağlardan Özgür Olmak ☞



Kutsal Kitab'a dayalı temeller: *“Hiçbir suçu cezasız bırakmam. Balarım işlediği suçun hesabını oğullarından, torunlarından, üçüncü, dördüncü kuşaklardan sorar.”* (M.Çıkış 34:7b).

☞ **Kısa Anlatım**¹: Herhangi bir eğilim veya durum birkaç nesilden beri kendini gösteriyorsa, o kişinin soyağacından gelen bir günah olabilir. Soydan gelen günahlar tıpkı diğer günahlar gibidir. Günahı Tanrı'ya itiraf etmekle ve bu davranıştan tövbe etmekle icabına bakılır.

☞ **Hedef:** Tanımlayabilmek için itirafta bulunun ve soydan gelen günahların doğurduğu sonuçlardan özgür olun.

☞ **Belirtileri:** Günah, olumsuz kişisel özellikler veya atalarınızda görülen sağlıksız durum ve davranışlar.



Bu süreçte atılması gereken temel adımlar:

1. Açılış duası. (Anahtarlara bakınız)
2. Dua ederek eklentiyi inceleyin. (Eklentide bulunan veya bulunmayan) ama hakkında dua edilmesi gereken (anne veya baba tarafından gelen) günahı veya olumsuzlukları göstermesini Tanrı'dan isteyin.
3. Sessizce aşağıdaki örnek duayı okuyun ve bu duayı etmek isteyip istemediğinize veya düzelme yapmak istediğiniz bir şeyin olup olmadığına karar verin. Eğer bu duayı yapmaya karar verdinizse, o zaman eklemek istediklerinizle birlikte bu duayı yüksek sesle okuyun.
4. Kapanış duası. (Anahtarlara bakınız.)
5. Tanrı'nın yönlendirdiği biçimde devam edin.

¹Adapted with permission from “*A Theory and Process for Christian Counseling & Inner Healing*” by Alfred Davis, page 31-33



Örnek Dua²: *Atalarımın yaptığı şu günahları itiraf ediyorum. (Listenizdeki günahları okuyun.) Atalarımın işlediği bütün günahları reddediyorum. İnançlarından, davranışlarından ve haksız eylemlerinden ötürü töybe ediyorum. Bu lanetlerden ötürü süregelen bütün işleri, lanetleri ve güçleri geçersiz ve hükümsüz kılıyorum. Bu günahların hayatımda sahip oldukları bütün hakları, zeminleri ve yetkileri kırıyorum ve artık bunların hâkimiyeti altında yaşamayacağım. Çünkü ben İsa Mesih'e aitim.*

Ailemin bireyleriyle (arzu ederseniz atalarınızın isimlerini söyleyin) ilgili olarak her neyden korunmam gerekiyorsa bu şeylerle kendi arama İsa Mesih'in haçını koyuyorum, buna tanımadığım veya adlarını bilmediklerim de dâhil. Şeytan'ın üzerimde hak idda ettiği her şeyi reddediyorum. İsa Mesih'te sahip olduğum yetkiyle ailemden veya soyumdan gelen bütün ruhların zincirlerle bağlanmasın ve silahlarının, güçlerinin, yetkilerinin ve oyunlarının geçersiz olmalarını emrediyorum. Hayatım üzerindeki bütün planlarını, programlarını, gündemlerini ve görevlerini İsa Mesih'in haçının dibine atmalarını emrediyorum. Duygusal, zihinsel, fiziksel veya ruhsal olarak benden çaldıkları her şeyi iade etmelerini emrediyorum. İsa'nın onları gönderdiği yere gitmelerini emrediyorum.

İsa, Kutsal Ruh'unla beni doldurman için seni davet ediyorum. Annemle, babamla ve onların atalarıyla aramda bulunan ve korunmaya ihtiyacım olan her şeye karşı benim için ruhsal güvenlik duvarları ör. Bu güvenlik duvarlarını öylesine yüksek ve geniş yap ki tam bir ruhsal güvenlik sağlasınlar ve bu duvarları Mesih'in kanyıyla mühürle. Ayrıca hayatta olan aile bireylerimle olan ilişkilerimi bereketle; birlikte iyi ve sağlıklı yollarda büyümemiz için bize yardım et.

Tanrım, Mesih'in kanyıyla satın alınmış bir çocuğun olarak önüne geliyorum. Mesih'in kanı bütün kan bağlarımı tamamıyla temizlesin. Fikrimin yenilenmesi için kendimi adıyorum; kendi irademi senin iyi ve yetkin iradene teslim ediyorum. Bütün bunları Rab İsa Mesih'in adıyla ve yetkisiyle yapıyorum. Amin

² ibid, page 139-140

🌀 **Takip Adımı:** Tanrı'nın yaşamınızda göstermiş olduğu günahlardan tövbe edin. Bunlara bağlı olan meseleleri ele alın.



Anahtarlar:

- Hayatınızda çalışmalarını sürdüren soyunuzdan gelen bağları tanımlayın.
- Bunu itiraf edin ve Tanrı'dan sizi korumasını isteyin.

🌀 **Soydan Gelen Muhtemel Günahlar, Olumsuz Alışkanlıklar ve Atalardan Miras Alınan Özellikler³:**

Cinsel Günahlar	Bağımlılıklar
evlilik dışı ilişki	alkol
zina	tütün
sapıklıklar	uyuşturucu
pornografi	kumar
cinsel istismar	yemek
şehvet	takıntılı/zoruntulu
aile/akraba içi cinsel ilişki	işkolik
Ölüm	Fiziksel Problemler
düşükler	Kimyasal dengesizlik
kürtajlar	depresiyon
ölu doğum	mizaç bozukluğu
erken ölüm	şizofreni
kaza sonucu ölüm	
İhtihar	İstismar
cinayet	fiziksel
	duygusal
	ruhsal
	cinsel

³ibid, page 33-34. This list is not meant to be fully comprehensive.

Kişisel ve İlişkisel	Suçlama/
yalan	Kendini Cezalandırma
bencillik	kendini suçlama
tembellik	kendini itham etme
dedikodu	kendinden nefret etme
olumsuzluk	kendine zarar verme
düzenbazlık	kendini eleştirme
başkalarını manipüle etmek	kendinden utanma
eleştiri	kendine kızma
başkalarını suçlama	
öç almak	Dini ve/veya
Sorumluluktan kaçınmak	Putperestlik
	masonluk
Sağlıksız Duygular	medyumluk
öfke/hiddet	dadılık/büyücülük
bağışlamama	dini tarikatlar
korku	new age (yeni çağ)
suçluluk duygusu	doğu dinleri
reddedilme	bilinmeyenlerden haberdar olma
Kadınlardan nefret etme	asilik
kontrolcülük	para sevgisi
acılık	önyargı/peşin hüküm
gurur	kıskançlık
endişe/kaygı	geleneksel törenler
utanç	ilahlaştırmak
terk edilme	puta tapmak
erkeklerden nefret etme	ilahlara tapmak
mükemmeliyetçilik	yanlış dinleri takip etmek
	lanetler
	geleneksel şifacılar
	atalarına tapmak

❧ Lanetlerin Yerine Bereketi Koymak ❧



Kutsal Kitab'a dayalı temeller: *“Bizi Mesih'te her sal kutsamayla göksel yerlerde kutsanmış olan Rabbimiz İsa Mesih'in Babası Tanrı'ya övgüler olsun.”* (Efesliler 1:3)

❧ **Kısa Açıklama**⁴: Veliler ve etki sahibi diğer kişiler bir çocuk üzerinde – iyi veya kötü – güçlü bir etki yaratabilirler. Velilerin çocuklarını bereketlemeleri (takdis etmeleri) çok önemlidir. Siz de hayatınızın önemli noktalarında veliniz tarafından resmi veya gayri resmi bir şekilde bereketlenmiş olabilirsiniz. Veya hayatınızın önemli noktalarında bu bereketlerden yoksun kalmış olabilirsiniz; veliniz size destek olmamış veya bir şekilde size lanet etmiş olabilir. Eğer ihmal edildiyse veya yaralayıcı sözlere veya hareketlere maruz kaldıysanız, kendinizle ilgili harap edici fikirlerle yaşama başlamış olabilirsiniz.

Eğer bir Mesih imanlıysanız ve hayatınızın önemli noktalarında size lanet edildiğini (veya bereketin eksikliğini) hissediyorsanız, Tanrı bunları tanımlamanız için size yardım etmek ve onların yerini bereketlerle değiştirmenize yardım etmek istiyor. Gerçekte kendisinde kim olduğunuzu bilmenizi istiyor.

Not: Bereketler genel veya belirli olabilirler. Örneğin, “İyi seçimler yapacağına inanıyorum” şeklinde söylenen genel bir bereket kişiyi yetkin ve güçlü kılar.

⁴Adapted with permission from “A Theory and Process for Christian Counseling & Inner Healing” by Alfred Davis, page 35-37

Veliniz (veya hayatınızdaki diğer önemli kişiler) artık hayatta olmasa bile geçmişten geleceğe hayatınızda önemli şeyler olduğunda bu kişilerin bereketin ve yetkinlendirmenin ne olduğuna dair size genel bir sezi vermiş olduklarını düşünebilirsiniz.

🌀 **Hedef:** Bereketleri tanımlamak ve onları edinmek. Lanetleri veya bereketlerin yoksunluğunu tanımlamak ve Tanrı'dan bunları bereketlerle değiştirmesini istemek.

🌀 **Belirtiler:** Bereketlerin yoksunluğu; yetkinliğin yoksunluğu.



Temel Adımlar:

1. Açılış duası. (Anahtarlara bakınız)
2. Tanrı'dan hayatınızda velinizin veya diğer aile bireylerinin sizi bereketlediğini hissettiğiniz zamanları size göstermesini isteyin. Bu bereketleri İsa'nın adıyla kabul edin.
3. Tanrı'dan hayatınızda velinizin veya diğer aile bireylerinin sizi lanetlediğini veya bereketlemediğini hissettiğiniz zamanları size göstermesini isteyin. Tanrı'dan bunları bereketlerde değiştirmesini isteyin. Tanrı'nın size vermiş olduğu bereketleri kabul edin. .
4. Veliniz için bereket duası edin. Eğer çocuklarınız varsa onlar için de bereket duası edin.
5. Kapanış duası. (Anahtarlara bakınız.)



Anahtarlar:

- Bereketleri kabul edin
- Lanetlerin yerine bereketleri koyun

~ Yanlış İnançlardan Dolayı Duygusal Yaralar ~



Kutsal Kitab'a Dayalı Temeller: “Tanrı'nın bütün doluluğıyla dolmanız için, *sevgide köklenmiş ve temellenmiş olarak bütün kutsallarla birlikte Mesih'in sevgisinin ne denli geniş ve uzun, yüksek ve derin olduğunu anlamaya, bilgiyi çok aşan bu sevgiyi kavramaya gücünüz, yetsin (Efesliler 3: 17 – 19).*

~ Kısa Açıklama: Duygusal yaralar yüreğinizde size acı veren şeylerdir. Hakkınızda söylenen yanlış ve acı verici sözlere inanmiş olabilirsiniz. Yahut da kendinizle, başkalarıyla veya genel anlamda dünyayla ilgili yanlış yargılara varmış olabilirsiniz.

Yanlış inançlar birer *inançtırlar*. Size gerçekmiş gibi gelirler. Bir miktar gerçek payı içerebilirler. Ama sonuçta yanlıştırlar. Yanlış inanca birkaç örnek: “Kimse beni sevmiyor”, “Değersizim”, “Hayat umutsuz”, “Asla değişemem” ve “Asla birine güvenemem.”

Duygusal yaraların barındırdığı acılar, bu acıları başlatan sebeplere benzer durumlarla karşılaşıldığında tekrardan tetiklenirler. Siz yaralarınızla ilgili düşünce ve duygularınızı esir aldıkça (onları tanımlayıp Tanrı'ya getirdikçe) ve bunlar için Tanrı'nın bakış açısını edindikçe, bu “tetiklenmeler” aslında büyüme ve iyileşme için birer fırsat olurlar. Tanrı'nın bakış açısını edinmek olmuş olan olayı değiştirmez ama olmuş olan olayla ilgili sizin düşüncelerinizi ve hislerinizi belirgin ölçüde değiştirir.

Not: Eğer şiddetli travma geçirdiyse veya herhangi bir anıyla ilgili olarak hisleriniz çok kuvvetliyse birileriyle birlikte bunlar üzerinde çalışın. Daha az acı veren anıları sonradan kendi kendinize ele alabilirsiniz.

🌀 **Hedef:** Duygusal yaraların kök(lerini) tanımlayın ve üzerinde çalışın. Tanrı'nın bakış açısını edinin.

🌀 **Belirtiler:** Korku; Öfke; Utanma; Depresyon; Diğer olumsuz duygular.

👥 **Temel Adımlar:** *Giriş ve Temel İlkeler Modülündeki ("Bütünleşme Duası Süreci Şeması"na bakınız.*

Açılış Duası.

1. Tetikleyici nedeni tanımlayın (tutsak edin): olumsuz düşünceler, duygular ve/veya sağlıklı hareketler.
2. Bunları Tanrı'ya getirin ve yakın geçmişte ne zaman bu şekilde düşündüğünüzü, hissettiğinizi veya davrandığınızı size göstermesini isteyin.
3. Yakın geçmişteki anılarınızda sadece Tanrı'nın sizden istediği kadarını düşünün ve hissedin.
4. Tanrı'dan ilk defa olarak bu şekilde düşündüğünüz, hissettiğiniz ve/veya davrandığınızı zamanı size göstermesini isteyin.
5. Bu ilk anılar yaşandığı zamandaki düşüncelerinizden ve hissettiklerinizden sadece Tanrı'nın sizden istediği kadarını düşünün ve hissedin.
6. Tanrı'nın bakış açısını edinin: ilk anılarda ve yakın zamandaki anılarda.
7. Tanrı'nın bakış açısını uygulayın: ilk anlarınıza, sonra yakın zamandaki anılarınıza, sonra şimdiki yaşantınıza ve geleceğinize.
8. Kapanış duası.
9. Tanrı'nın açıkladığı herhangi **Sonraki Adımı** uygulayın.



Anahtarlar: Hisler, anılar (hafıza), Yanlış İnançlar



Öfke İçin Anahtarlar:

- Öfke bir kök duygu değildir.
- Kökte yatan duğu için dua edin – genellikle hüsrân, korku, utanç ve/veya incitilmişlik

☞ Travma İçin Dua Etmek ☞



Kutsal Kitab'a Dayalı Temeller: “RAB’be yöneldim, yanıt verdi bana, bütün korkularımdan kurtardı beni. O’na bakanların yüzü ışıl ışıl parlar, yüzleri utançtan kızarmaz. Bu mazlum yakardı, RAB duydu, bütün sıkıntılarından kurtardı onu. RAB’bin meleği O’ndan korkanların çevresine ordugâh kurar, kurtarır onları. Tadın da görün, RAB ne iyidir, ne mutlu O’na sığınan adama!” (Mezmun 34:4-8).

☞**Kısa Açıklama:** Travma, “Kişiyi drinden etkileyen, genellikle de kalıcı etki bırakan şiddetli bir duygu şokudur.”⁵ İnsanlar travmalara farklı şekillerde tepki verirler. Travmaya verilen normal tepkiler arasında şok, kaygı, reddetme, suçluluk, öfke, utanç ve yas yer almaktadır. Eğer yaşanan travma geçmişteki çözümlenmemiş yaralara benzer nitelikteyse tekrar nüksedebilirler. Tanrı Mesih’teki bütün imanlılar için korkuya karşı esenlik ve özgürlük sunmaktadır.

☞**Hedef:** Travmadaki her bir durum için Tanrı’nın hakikatini ve esenliğini edinin. Travmanın yükünü Tanrı’ya verin. Taravmaya bağlı olan şerden özgür olun.

☞**Belirtiler:** Korku, kaygı, kayıp, üzüntü, huzursuzluk.



Temel Adımlar:

1. Açılış Duası.
2. Travmada esenliğin hâkim olmadığı her bir durum için:
 - a. Olaydaki düşüncelerinizi ve hislerinizi tanımlayın.
 - b. Durumun içinde her ne düşündünüz ve hissetiyse bunlardan sadece Tanrı’nın sizden istediği kadarını düşünün ve hissedin.

⁵ Definition from “Funk & Wagnalls Standard College Dictionary,” copyright 1977 by Harper & Row, Publishers, Inc.

- c. İlk bu şekilde düşündüğünüz veya hissettiğiniz zamanı tanımlayın.
 - i. Olayla ilgili anılarınızdan sadece Tanrı'nın istediği kadarını düşünün ve hissedin.
 - ii. Bu anıyla ilgili gerçeği size göstermesi için Tanrı'yı davet edin.
 - iii. Esenlik gelene kadar anınız üzerinde çalışın.
- d. Travmada yaşanan olayla ilgili kendi gerçeğini göstermesi için Tanrı'yı davet edin.
3. Travmaya bağlı her olay esenlik kazanana kadar devam edin.
4. Tanrı'nın gerçeğini asıl anılara, travmadaki olaylara ve geleceğe uygulayın.
5. Eğer henüz başlamadığınız kişiler, kaybetme hissi, öfke veya travmayla ilgili korkular ve/veya üzerinde çalışılması gereken konular varsa Tanrı'dan bunları hatırlatmasını isteyin.
6. Eğer travmadan kalan başka yüklerin olduğunu hissediyorsanız Tanrı'dan bunları yüklenmesini isteyin. Bu yükü ona verin. (Yeşaya 53:4)
7. Travma yüzünden şeytanın kendisine yer ettiği her alandan İsa'nın adıyla çıkmasını ve İsa'nın onları gönderdiği yere gitmelerini ve asla geri gelmemelerini emredin.
8. Kapanış duası.
9. Gerekirse Tanrı'nın gösterdiği Takip Adımlarını kullanın.

☞ Takip Adımları:

1. Rahatlayın ve alıştımra yapın.
2. Sizi lütüf ve şevkatle dinleyecek birileriyle paylaşın. Birlikte Tanrı'nın bakış açısını arayın.
 - a. Travma üzerinde çalışmanın bir süreç olduğunu unutmayın.
 - b. Tanrı'dan travmanın yükünü taşımasını isteyin.
 - c. Travmayla ilgisi olan kötü ruhları bağlayın ve kovun.

🌀 Hayattaki Kayıplar İçin Yas Tutmak 🌀

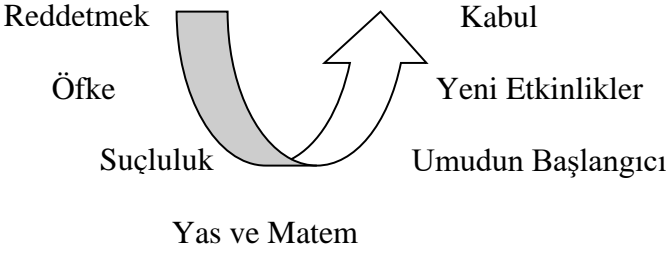


Kutsal Kitab'a Dayalı Temeller: *“Ne mutlu yaslı olanlara! Çünkü onlar teselli edilecekler.”* (Matta 5:4).

🌀 **Kısa Açıklama:** Yas belirli aşamaları olan bir süreçtir. İnsanlar farklı şekillerde yas tutarlar.

Yasın Aşamaları

(Bunlar döngüsel olabilirler.)



Kişinin savunmasız oluşunun arttığı anlar, suçluluk aşamasından önce ve umudun başlangıcından sonradır.

🌀 **Hedefler:** Yas sürecinden geçerken Tanrı'yla bağ kurmak. Takıldığımız yerler üzerinde Tanrı'yla çalışmak. Tanrı'dan yasımızı taşımasını (Yeşaya 53:4) ve sevinç vermesini istemek.

🌀 **Belirtiler:** Yas, kayıp, üzüntü, öfke, suçluluk, korku, acı, kafa karışıklığı, kaygı, mutsuzluk, depresyon.

🌀 **Temel Adımlar:**

1. Açılış duası.
2. Kayıp ve matemlerin üstesinden gelmenin bir süreç olduğunu bilin.
3. Hislerinizi tanımlayabilmeniz için Tanrı'dan yardım isteyin.

4. Hislerinizi tanımlanırken onları Tanrı'ya getirin. Ona sorularınızı sorun. Tanrı'nın bakış açısının ne olduğunu dinleyin.
5. Eğer çözümlenmemiş hisleriniz varsa, özellikle öfke, suçluluk, korku veya depresyon – bunlar için dua edin.
6. Eğer yaşadığınız bir kayıpta travma varsa, travmanın belli başlı her kısmı için dua edin.
7. Eğer “saklı kayıplar” varsa Tanrı'dan bunları açığa çıkarmasını isteyin. Bunların da yasını tutun. Tanrı'dan acınızı taşımasını isteyin.
8. Eğer yaraların işleyemediğini hissediyorsanız, bununla ilgili olarak Tanrı'yla konuşun. Nasıl hissettiğinizi ona anlatın. İyileşme görmeyen hatıralar için dua edin.
9. Eğer başka birinin acısının yükünü taşıyorsanız, Tanrı'dan bunu size göstermesini isteyin. Eğer başka birinin acısının yükünü taşıyorsanız, Tanrı'dan bu yükü taşımasını isteyin.

🌀Takip Adımları:

1. Yas tutmanın bir süreç olduğunu unutmayın.
2. Bu süreçte Tanrı'dan sizinle yürümesini ve bir sonraki adımı atmanıza yardım etmesini isteyin.
3. Tanrı'ya nasıl hissettiğinizi söylemeye devam edin. Bununla ilgili olan ayetleri Mezmurlardan (ve Kutsal Kitab'ın diğer bölümlerinden) bulun.
4. Her zaman sizi dinlemeye hazır birisiyle ilişki kurabilmeniz için Tanrı'dan yardım isteyin.
5. Yas tutma sürecinin her bölümü üzerinde çalışın, Tanrı'dan bakış açısını göstermesini ve acınızı taşımasını isteyin (Yeşaya 53: 4 – 5).
6. Eğer mümkünse alıştırmaları daima yapın.



Anahtarlar:

- Yas ve kayıplar üzerinde çalışmak bir süreçtir
- İnsanlar yas tutma sürecinde takılıp kalabilirler. Eğer bu olursa, üzerinde çalışılarak halledilebilir.
- Tanrı yaşlıların yanında olmak ve onların olumsuz duygularını taşımak istemektedir (Yeşaya 53:4).



Olumsuz Duyguların Gerçeğe Dayalı Anahtarları:

- Tanrı'dan yükü taşımasını isteyin (Yeşaya 53:4).
- Yükü ona verin.

☞ Tövbe ve Günahdan Dönme ☞



Kutsal Kitab'a Dayalı Temeller: “*Ama günahlarımızı itiraf edersek, güvenilir ve adil olan Tanrı günahlarımızı bağışlayıp bizi her kötülükten arındıracaktır.*” (1 Yuhanna 1:9)

☞ Kısa Açıklama:

Günahını itiraf etmek, yaptığının yanlış olduğu konusunda Tanrı'yla hemfikir olmak ve ondan bağışamasını dilemektir.

Günahtan dönmek, günahınızın var oluşu eski yolunuz yerine kutsallık içinde yeni bir yol seçmektir.

Size düşen yeni bir yol *seçmek* ve bu yolda yürüyebilmek için Tanrı'dan güç *istemektir*. Buna duygularınızı ve düşüncelerinizi hapsedmek ve bunlarla ilgili olarak Tanrı'nın bakış açısını edinmek dâhildir. Aynı zamanda geçmiş duygusal yaralardan şifa almayı istemek bunun bir parçasıdır.

Uzlaştırmak ve/veya kişinin güçlenmesi için destek teklifinde bulunmak günahtan dönme sürecinin başka bir aşaması olabilir.

☞ **Hedef:** Tanımlayın, itiraf edin ve günahtan dönün.

☞ **Belirtiler:** Kutsal Kitab'ın buyruklarına aykırı davranışlar. Ör: cinsel günah, kibir, yalan, para sevgisi, sağlıksız kontrolçülük ve manipülasyon.



☞ Temel Adımlar:

1. Açılış duası.
2. İtiraf etmeniz ve dönmeniz gereken günahlar varsa Tanrı'dan bunları göstermesini isteyin.
3. Eğer içinizdeki herhangi bir şey bu günahı seçmenize teşvikte bulunduysa, Tanrı'dan bunu

- göstermesini isteyin. Bunlar ve bunlara bağlı olan duygusal yaraların üzerinde çalışın.
4. Günahlarınızı itiraf edin ve Tanrı'dan bağışlamasını isteyin. Siz günahtan dönerken atılması gereken başka takip adımları varsa Tanrı'dan bunları göstermesini isteyin.
 5. Varsa Tanrı'dan içinizdeki boşluğu doldurmasını ve bir daha bu günaha düşmemeniz için yardım etmesini isteyin.
 6. Kapanış duası.

Takip Adımları:

1. Takip edin, Tanrı'nın yardımıyla göstermiş olduğu takip adımlarını uygulayın.
2. Günah işlediğiniz zaman Tanrı'nın hep bunu size göstermesini isteyin. Size gösterdiğinde hemen itiraf edin ve bu günahtan dönün. Buna bağlı olan meseleler üzerinde çalışın.



Anahtarlar:

- Bu günahı işlemeye karar vermenize katkıda bulunmuş her hangi bir şey varsa bunun için dua edin (neden bu günahı seçtiniz?).



Cinsel Günahlar İçin Anahtarlar:

- Bu günahı işlemeye karar vermenize katkıda bulunmuş her hangi bir şey varsa bunun için dua edin (neden bu günahı yaptınız?).
- Kırın, bina edin, temizleyin
- Sağlıklı sınırlar geliştirin



Sağlıklı Sınırlar İçin Anahtarlar:

- Bulun
- Uygulayın

İçinizdeki Kaleleri Yıkma



Biblical Basis: “Olağan insanlar gibi yaşıyorsak da, insansal güce dayanarak savaşmıyoruz. Çünkü savaşımızın silahları insansal silahlar değil, kaleleri yıkan tanrısal güce sahip silahlardır. Safsataları, Tanrı bilgisine karşı diklenen her engeli yıkıyor, her düşüncüyü tutsak edip Mesih’e bağımlı kılıyor.” (2 Korintliler 10:3-5).

Kısa Açıklama:

İçten olan kaleler içinizde olup da kendisini Tanrı bilgisine karşı tutan her şeydir. Tanrı’nın her bir parçanızı doyurmasına karşı direnen şeylerdir. Sizinle Tanrı’nın hayatınızda yapmak istedikleri arasında bir duvardır.

Hedefler: Hayatınızda iş gören kaleleri tanımlayın, itiraf edin ve üzerlerinde çalışın.

Belirtiler: Olumsuz şekilde ant içmeler, yargılama, yargılanmış hissetme, lanetlemek, lanetlenmiş hissetmek, sağlıksız duygusal bağlar, korku bağları.



Temel Adımlar:

1. Açılış duası.
2. Tanrı’dan içinizdeki kaleleri göstermesini isteyin.
3. Varsa bunlara bağlı kökler, Tanrı’dan bunları göstermesini isteyin.
4. Tanrı’dan bu kalelerin gücünü kırmasını isteyin.
5. - Özellikle kalelerin kırıldığı yerlerde - Tanrı’nın sizi hakikatiyle doldurmasını isteyin.
6. Bunlarla ilgili olan ayetlere bakın. Bunları yürekten uygulayabilmek ve gerçekte yaşamak için Tanrı’dan size yardım etmesini isteyin.

7. Bağların kırıldığı herhangi bir Őeyde Şeytanın elinde tuttuğu unsurlar varsa, İsa'nın adıyla çıkmalarını ve asla dönmemek üzere İsa'nın onları gönderdiği yere gitmelerini emredin.
8. İsa'dan sizi korumasını ve içinizdeki boşlukları varlığıyla doldurmasını isteyin.
9. Kapanış duası.
10. Durumu takip edin, Tanrı'nın yardımıyla göstermiş olduğu takip adımlarını uygulayın.



Anahtarlar:

- Tanımlayın
- İlgili meseleler üzerinde çalışın
- Tanrı'dan kötü olanı kırmasını isteyin



Olumsuz Antlar İçin Anahtarlar:

- Seçilen herhangi bir kök veya kökler üzerinde çalışın
- Tanrı'dan geçersiz kılmasını isteyin



Lanetli Oluğunu Hissetmeye Karşı Anahtarlar:

- Kök üzerinde ve ilgili meseleler üzerinde çalışın
- Tanrı'dan kötü olanı kırmasını ve yerine bereketleri koymasını isteyin
- Tanrı'dan sizi korumasını isteyin



Başkalarına Yapılan Lanet İçin Anahtarlar:

- Başkalarına ne Şekilde lanet ettiğinizi tanımlayın. Her biri için:
 - Tanrı'dan sizi bağışlamasını isteyin.
 - Bu kişiye lanet etmenize karar vermenize kendi içinizden her ne katkıda bulunduysa bunlar üzerinde çalışın.
 - Tanrı'dan bu laneti kırmasını ve yerine bereket koymasını isteyin.



Yargılanma Hissi İçin Anahtarlar:

- Hangi şekillerde yargılandığınızı hissettiğinizi tanımlayın. (Not: Siz o kişi veya kişiler tarafından yargılanıyormuşsunuz gibi hissetmenize rağmen o kişi veya kişiler aslında sizi yargılamıyor olabilirler.)
- O kişinin sizi yargılamasına katkıda bulunmuş olan bir günahınız varsa Tanrı'dan bunu size göstermesini isteyin. Eğer varsa, bu günahı O'na itiraf edin ve ondan dönün. Tanrı'dan sizi bağışlamasını isteyin.
- İçinizde yargılandığınızı hissetmenize katkıda bulunan bir şey varsa, Tanrı'dan bunu göstermesini isteyin. Bu mesleler üzerinde çalışın.
- Yargılandığınızı hissettiğiniz her konu için:
 - Tanrı'ya nasıl hissettiğinizi anlatın.
 - İster gerçekten isterse de size öyle gelmiş olsun, Tanrı'dan bu yargının sonuçlarını yok etmesini isteyin.
 - O kişileri bağışlayın ve onlar için bereket duası edin.
 - Tanrı'dan bereketini sizin üzerinize de dökmesini isteyin.



Başkalarını Yargılamakla İlgili Anahtarlar:

- Herhangi bir şekilde başkalarını yargıladıysanız, Tanrı'dan bunu size göstermesini isteyin.
- İçinizde bu kişiyi yargılamaya karar vermenize katkıda bulunan herhangi bir şey varsa, Tanrı'dan bunu göstermesini isteyin. Tanrı'yla birlikte bu meseleler üzerinde çalışın.
- Tanrı'dan yargıladığınız kişinin yargınızın olumsuz sonuçlarından özgürleştirmesini isteyin.
- Bu kişi için bereket duası edin.
- Artık başkalarını yargılamayasınız diye Tanrı'dan size yardım etmesini isteyin.



Sağlıksız Duygusal Bağlar İçin Anahtarlar:

- Tanımlayın
- Sağlıksız bağları neden seçmenize ve/veya onları tutmak istemenize sebep olan kök sebepler üzerinde çalışın.
- Tanrı'dan sağlıksız bağları *kırıp*, yerine sağlıklı bağlar koymasını isteyin.



Korku Bağları İçin Anahtarlar:

- Tanımlayın
- Tanrı'dan korku bağlarını kırmasını ve bunların yerine sevgi bağlarını koymasını istemenize hazır olup olmadığınızı size göstermesini isteyin. Eğer hazır değilseniz, bunun sebebini göstermesini isteyin. Tanrı'yla birlikte bu mesleler üzerinde çalışın.
- Hayatınızda korku bağları varsa Tanrı'dan bunları kırmasını ve yerlerine sevgi bağları koymasını isteyin. Bu bir süreç olabilir.
- Tanrı'dan (aranızda korku bağı olan) bu kişiye sağlıklı bir şekilde nasıl karşılık vermeniz gerektiğini göstermesini ve bunu yapmanızda size yardım etmesini isteyin.

(Daha fazla bilgi ve modüllerin tamamı için www.freemin.org adresini ziyaret edebilirsiniz)

☞ Başkalarını Bağışlamak ☞



Kutsal Kitab'a Dayalı Temeller: *“Birbirinize karşı iyi yürekli, şefkatli olun. Tanrı sizi Mesih'te bağışladığı gibi, siz de birbirinizi bağışlayın.” (Efesliler 4:32).*

☞ **Kısa Anlatım:** Bağışlama yürekte gelir (bkz Matta 18: 21 – 35). Bu eylem bağışlanan kişinin hiçbir hareketine (özür dilemek gibi) bağlı değildir. Birini bağışlamak demek yapılan kusuru ve sonuçlarını Tanrı'ya bırakmak demektir. Böylece siz de özgür olursunuz.

☞ **Hedefler:** Size karşı yapılan suç ve kusuru tanımlayın; bunları Tanrı'nın ellerine bırakın.

☞ **Belirtiler:** İncinme, Hüsrana, Öfke, Acı, Nefret, Yargı, Öç Alma Duygusu.



Temel Adımlar:

1. Açılış Duası.
2. Henüz bağışlamadığınız kişileri ve size yapılan kusurdan dolayı bağışlamadığınız kişileri tanımlayın.
3. Her bir meseleyi İsa'ya verebilip veremediğinizi inceleyin.
4. Tanrı'ya veremediğiniz her bir meselenin veya duygunun kökte yatan sebebi üzerinde Tanrı'yla birlikte çalışın. *İnsanların bağışlamakta zorlanmalarının yaygın sebepleri şunlardır:*
 - a. *Birini bağışlamak demek o kişinin yaptığı şeyin doğru olduğuna inanmaktır.*
 - b. *Öç alma arzusu*

- c. *Yaptıklarından dolayı o kişilerin cezanlandırılmasını istemek.*
- d. *Kendi kendini koruma isteği.*
5. Her bir meseleyi İsa'ya bırakın.
 6. O kişi için bereket duası edin.
 7. Kapanış duası.
 8. Tanrı'nın gösterdiği Takip Adımlarını uygulayın.

Takip Adımları:

1. Kusur işlemiş olan kişiye gidip işlemiş oldukları kusurla ilgili olarak konuşup konuşmamanız gerektiği konusunda Tanrı'nın bakış açısını edinin.
2. O kişiye verilmesi gereken uygun karşılığın ne olduğu konusunda İsa'ya sorun. İyi sınırlar çizmeye çalışın. (Notlar: Bağışlamanın barışmakla veya tekrar güven kurmakla aynı şey olmadığını hatırlayın (bunlar her iki tarafın katılımıyla olur). Barışma ve/veya güvenin tekrar kurulması gerçekleşmese bile bağışlama gerçekleşebilir. Bağışlamak geçmişteki deneyimlerden bir şeyler öğrenmemek demek değildir. Eğer size karşı dima süregelen birçok kusurun bulunduğu bir durumdaysanız, o zaman bağışlama da daima yapılması gereken bir ihtiyaçtır.



Anahtarlar:

- (Kötü ruhları) bağlayın ve kovun.
- Bağışlayın (Size karşı yapılan bu kusurlardan vazgeçmeye hazır mısınız veya vazgeçmekte zorlandığınız bir şeyler var mı? Vazgeçmekte zorlandığımız her şeyin kök sebebi üzerinde çalışın.
- (Kişiyi) kabul edin
- Bereketleyin (o kişi için bereket duası edin)

☞ Sağlıklı Alışkanlıklar Geliştirmek ☞



Kutsal Kitab'a Dayalı Temeller: “Önceki yaşayışınıza ait olup aldatıcı tutkularla yozlaşan eski yaratılışı üzerinizden sıyrıp atmayı, düşüncede ve ruhta yenilenmeyi, gerçek doğruluk ve kutsallıkta Tanrı'ya benzer yaratılan yeni yaratılışı giyinmeyi öğrendiniz” (Efesliler 4:22-24).

☞ **Kısa Açıklama:** Sağlıklı alışkanlıklar Kutsal Kitab'ın gerçeği ile örtüşür. Bunlar durum ve duygulara karşı olgun ve Tanrı'ya yakışır karşılık vermekten meydana gelir.

Sağlıksız alışkanlıklar ise olumsuz duygulardan sevinç duymak için verilen sağlıksız karşılıklardır. Bu sağlıksız karşılıklar yeni yaratılışın alışkanlıklarına göre yaşamaktansa, eski yaratılışın doğasında yaşıyor olmanın bir parçasıdır (Efesliler 4: 22 – 24).

☞ **Hedefler:** Sağlıksız alışkanlıkları tanımlayın ve onları sağlıklı alışkanlıklarla değiştirin.

☞ **Belirtiler:** Sağlıksız alışkanlıklar; Sağlıksız şekillerde davranmak ve/veya karşılık vermek.

Temel Adımlar:

1. Açılış duası.
2. Tanrı'dan hayatınızda etkin olan sağlıksız alışkanlıkları göstermesini isteyin.
3. Tanrı'dan bu sağlıksız alışkanlığı neyin tetiklediğini göstermesini isteyin. Bunu yapmak için:
 - Tanrı'dan son zamanlarda hayatınızda etkinliğini göstermiş olan bu sağlıksız alışkanlığa dair bir hatırlatma yapmasını isteyin.
 - Bu sağlıksız alışkanlığa (bir düşünceye, hisse veya verdiğiniz bir tepkiye) dair farkında olduğunuz ilk *adım*la başlayın.

- Olayda düşündüklerinize, hissettiklerinize ve tepkinize dair başka detaylar varsa Tanrı'dan bunları size hatırlatmasını isteyin.
 - *Neden* bu şekilde düşündüğünüzü, hissettiğinizi ve/veya tepki verdiğinizi size göstermesini isteyin.
 - (Eğer halihazırda neyin tetiklediğini bilmiyorsanız) Tanrı'dan olaydan hemen önce nasıl hissettiğinizi ve tepkinizi size göstermesini isteyin.
 - *Neden* bu şekilde hissettiğinizi ve tepki verdiğinizi Tanrı'dan göstermesini isteyin.
 - Bu davranışlar alışkanlığa dönüşmeden önceki adımınızın ne olduğunu anlayana kadar Tanrı'dan *nasıl* ve *niçin* bu şekilde hissettiğinizi ve tepki gösterdiğinizi size göstermesini isteyin.
 - Bu alışkanlıkta ilk negatif duyguyu (duyguları) *neyin* tetiklediğini Tanrı'ya sorun.
4. Bu alışkanlıkta ilk olumsuz duygulara bağlı bulunan kök mesele üzerinde çalışın.
5. Eğer bütün alışkanlığı henüz tanımlamadıysanız, bunu yapabilmeniz için atmanız gereken başka adımlar varsa, Tanrı'dan bunları size göstermesini isteyin. Bütün bir alışkanlığı tanımlayabilmek için:
- Sağlıksız alışkanlıkta farkında olduğunuz *son* adımla başlayın:
 - Bu şekilde davrandığınızda ne *düşündüğünüzü*, nasıl *hissettiğinizi* ve ne *tepki verdiğinizi* Tanrı'dan size hatırlatmasını isteyin.
 - *Neden* bu şekilde düşündüğünüzü, hissettiğinizi ve karşılık verdiğinizi size göstermesini isteyin.
 - (Eğer sağlıksız alışkanlıktaki son adımı henüz tanımlamadıysanız) Bu davranıştan *sonra* nasıl düşündüğünüzü, hissettiğinizi ve tepki verdiğinizi Tanrı'dan size göstermesini isteyin.

- *Neden* bu şekilde düşündüğünüzü, hissettiğinizi ve karşılık verdiğinizi Tanrı'dan göstermesin isteyin.
- o b
- Sağlıksız davranıştaki son adıma varana kadar Tanrı'dan nasıl hissettiğinizi, neden bu şekilde hissettiğinizi ve neden bu şekilde karşılık verdiğinizi size göstermesini istemeye devam edin.
6. (İlk olumsuz duyguyu ve sağlıksız karşılığı tetikleyen) durumda sağlıklı karşılığın ne olmuş olabileceğini Tanrı'dan göstermesin isteyin.
 7. Bu sağlıklı karşılığı seçip seçemeyeceğinizi ve isteyip istemediğinizi Tanrı'dan size göstermesini isteyin.
 - Eğer öyleyse, bu yeni karşılığı verebileceğinizi ve bu yeni şekilde karşılık verme alışkanlığını geliştirebileceğinizi hatırlamanızda size yardımcı olmasını isteyin.
 - Eğer öyle değilse, bunun sebebini Tanrı'ya sorun. Onunla birlikte kök meseleler üzerinde çalışın.
 8. Tanrı'dan bu yeni ve sağlıklı alışkanlıktan doğabilecek sağlıklı alışkanlıklar göstermesini isteyin.
*Not: Yukardaki adımlarıda Tanrı zaten bunu bütünüyle veya kısmen göstermiş olabilir. (Sağlıklı alışkanlıklar edinmenin bazı yolları 10. modülde *Karanlıktan Işığa, Bütünleşme Duası Temel Modülleri, Standart Versiyon* konuları altında www.freemin.org adresinde bulunmaktadır.)*
 9. Tanrı'dan bu yeni ve sağlıklı alışkanlığı karşılaştığımız benzer durumlara nasıl uygulayabileceğinizi göstermesini isteyin.
 10. Bu yeni *alışkanlığı* uygulamayı öğrenmek isteyip istemediğinizi veya öğrenmeye hazır olup olmadığınızı göstermesini isteyin.
 - Eğer öyleyse, bu yeni alışkanlıkta yürümenize yardım etmesini isteyin.

- Eğer öyle değilse Ona bunun nedenini sorun.
Onunla birlikte kök sorunlar üzerinde çalışın.
11. Tanrı'dan bu yeni alışkanlığı sürdürmenize yardım etmesini isteyin. Eski şekilde karşılık vermeye başladığınızda size nazikçe hatırlatmasını isteyin.
 12. Bu yeni alışkanlığa uygun ayetler bulun. Üzerlerinde derin düşünün ve zevk alın.
 13. Yaptıkları için Tanrı'ya teşekkür edin!
 14. Kapanış duası.

🌀Takip Adımları:

1. Yeni alışkanlığı sürdürmeyi öğrenin. Alıştırma yapmak alışkanlığa dönüşmesine yardım edecektir. Bunu başkalarına söylemek alışkanlığı pekiştirecektir.
2. Tanrı'dan daima şunları göstermesini isteyin:
 - Hayatınızda etkisini sürdüren sağlıklı alışkanlıkları
 - Bir durum karşısında her sağlıklı şekilde davrandığımızda (eğer herhangi bir durumda sağlıklı şekilde bir şekilde karşılık verirseniz, bunun sağlıklı bir alışkanlığın bir parçası olup olmadığını Tanrı'dan göstermesini isteyin.)
3. O size bunları gösterirken, siz de gereğine göre yukarıdaki uygulamalar üzerinde çalışın.
4. Tanrı'dan tecrübe ettiğiniz hoş olmayan duyguları daima tanımlamanıza/onları esir almanıza yardım etmesini isteyin. Bu duygulardan kurtulup nasıl sevinç duyacağımızı bilmiyorsanız, Tanrı'dan geri sevince giden yolu göstermesini isteyin.



Anahtarlar:

- Alışkanlığı tanımlayın
- Kökü bulun (alışkanlıktaki ilk hoş olmayan duygu ve bunu neyin tetiklediğini bulun)
- Temel sağlıksız duygudan geri sevince giden sağlıklı yolu bulun.
- Tanrı'dan temel duruma karşı nasıl sağlıklı bir şekilde karşılık vermeniz gerektiğini size göstermesini isteyin.
- Yeni ve sağlıklı olan alışkanlığı anlayın ve uygulayın.

☞ Tanrı'nın Sesini Duymakta Gelişmek

☞ Basitleştirilmiş Versiyon

Not: Eğer bir rehberiniz varsa, yapılması gerekenler listesi konusunda size yardım etmesini isteyebilirsiniz. Eğer bir rehberiniz yoksa bir rehber bulabilmek için Tanrı'dan yardım isteyebilirsiniz. Tanrı'nın sesini duyan bir rehber ruhsal gelişim süreciniz için çok yardımcı olabilir.



Kutsal Kitab'a Dayalı Temeller: “Koyunlarım sesimi işitir. Ben onları tanırım, onlar da beni izler” (Yuhanna 10:27).

☞ Kısa Açıklama:

I. Anlamak – (Kutsal Kitab'a ve tecrübeye dayalı)

A. Kutsal Kitab'a Dayalı

1. Tanrı'nın çocuklarıyla konuştuğuna inanıyor musunuz?
2. Onun çocuklarından biri misiniz?
3. Tanrı'nın anlayabileceğiniz şekilde sizinle konuşmak istediğine inanıyor musunuz? Eğer inanmıyorsanız bunun nedeni nedir?

B. Tecrübeye Dayalı

1. Tanrı'nın çocuklarıyla çeşitli yollarla konuştuğunu biliyor musunuz?

Bu yollar aşağıdakiler içermektedir:

- Tanrı – genel veya belirli olarak – Kutsal Yazılar aracılığıyla bizimle konuşur. God
- Tanrı bize doğa aracılığıyla konuşur.
- Tanrı bize insanlar aracılığıyla konuşur.
- Tanrı bize bir şeyi hatırlartır veya bir şeyin önemine işaret eder.
- Kutsal Ruh tarafından gelen esinleme:
 - İzlenimler

- Düşünceler
 - Sezgiler
 - Yaratıcı fikirler
 - Tanrı'nın bir takım olayları hayatımızda sıralaması.
 - “huzur ve esenlik” hissi⁶
 - Rüyalar ve görümler
 - Tanrı'nın bizimle işitilebilir bir sesle konuşması
 - Mucizevi hadiseler
 - Tanrı'nın bizimle konuştuğu diğer yollar.
2. Daha önce hiç Tanrı'nın sizinle konuştuğunu tecrübe ettiniz mi? Birden beşe kadar kaydadeğer örnekler verin.
3. Tanrı'nın sizinle daha fazla konuşmasını ister misiniz? Eğer istiyorsanız, O'nun sesini duymakta gelişmeniz için yardımını isteyin.

II. Tanrı'nın Sesini Duymaktaki Engeller

Not: Engeller hakkında daha fazla açıklama, engelleri tanımlama ve üstesinden gelmekle ilgili bilgiler www.freemin.org'da “Tanrı'nın Sesini Duymakta Gelişme”nin standard versiyonunda bulunmaktadır.

- A. Kutsal Kitab'a Dayalı Anlayışla İlgili:
1. Tanrı'nın çocuklarıyla konuştuğuna inanmamak.
 2. Tanrı'nın çocuğu olduğunuzu bilmemek.
 3. Tanrı'nın *sizinle* konuşmak istediğine inanmamak.
- B. Tanrı'ya Dair Görüşünüzle İlgili:
1. Anne Babanızın Size Tanıttığı “tanrı”nın Gerçek Tanrı Olmaması

⁶Term from *Positioning for Power*, by Stuart Robinson, ©1998 Stuart Robinson.

2. İstismar ve Travma
 3. Tanrı'yı Olduğu Gibi Görmenize Engel Olan Şeyler
- C. Kendinize Dair Görüşünüzle İlgili:
1. Tanrı'nın Sizi Nasıl Gördüğü Hakkındaki Düşünceniz
 2. Siz Kendinizi Nasıl Görüyorsunuz
- D. Tanrı'nın Sesini Duymaktaki Diğer Engeller
1. Öfke, Acılık, Hiddet, Oç Alma Arzusu ve/veya Eleştirici Bir Ruh
 2. Korku, Endişe, Şüphe
 3. Bağışlamama
 4. İtiraf (tövbe) Edilmemiş Günah
 5. Tanrı'ya Teslim Edilmemeiş Yürek ve/veya Teslim Edilmemiş Sonuçlar
 6. Şahsına Odaklanma ve/veya Şahsı Koruma
 7. Antlar (yeminler) ve Kararlar
 8. Tanrı'dan sizinle konuşmasını istemenin gerçek dışı veya mantıksız olduğunu düşünmek
 9. İlişkilere Bakış
 10. Meşguliyet
 11. Sabırsızlık
 12. Tanrı'nın Ne Diyor Olduğunu *Aslında* Duymak İstememek
 13. Nasıl Dinleyeceğini Bilmemek
 14. Tanrı'nın Zaten Söylemiş Olduğu Bir Şeyi Dinlemek İstememek.
 15. Diğer Engeller.



Başkalarını Dinlemeyi Öğrenmekte Atılması Gereken Temel Adımlar

- Söyleyeceklerini önemsemek
- Sizinle paylaşımları için onları teşvik etmek
- Söyleyeceklerini dinlemek için zaman ayırmak
- Söyledikleriyle ilgili neler düşündüğünüzü onlara bildirmek ve onlardan geri bildirim almak
- Ne dediklerini daha net bir şekilde algıyabilmek için dinleme becerilerinizi geliştirmek



Tanrı'yı Dinlemeyi Öğrenmekte Atılması Gereken Temel Adımlar:

- Tanrı'nın ne dediğiyle ilgilenmek
- Ondan sizinle konuşmasını istemek
- Söylediklerini dinlemek için zaman ayırmak (buna Tanrı'nın Sözü'nün bilgisinde büyümek ve Onun önünde sessiz kalmayı öğrenmek dâhildir.)
- Tanrı'nın size ne söylediğini düşündüğünüzü O'na bidirin ve gerçekten de anladığınız şeyi söyleyip söylemediğini ayırt edebilmeniz için yardım etmesini isteyin.
- Tanrı'nın dediklerini daha net bir şekilde duyabilmeniz için dinleme becerilerinizi geliştirin.



Tanrı'nın Sesini Duymakta Gelişmek ve Engellerin Üstesinden Gelebilmek İçin Atılması Gereken Adımlar:

- Tanrı'dan Size Yardım Etmesini *İsteyin*. Tanrı'dan
 - O'nun sesini duymakta gelişmenize yardım etmesini,
 - Her bir fısıltısını duymanıza yardım etmesini isteyin.
- Engellerin üstesinden gelmeye *çalışın*. Tanrı'dan
 - Tamamıyla O'na güvenmeniz, O'na teslim olmanız ve itaat etmeniz için yardım isteyin.
 - O'nun sesini duymanıza engeller varsa bunları göstermesini isteyin.
 - O'nun sesini duymanıza engel olan şeylerin üstesinden gelmeniz için yardım isteyin.
- Bu engellerin üstesinden gelebilmeniz için size uygulanabilir yollar göstermesini isteyin. (Bir rehberden bu konuda size yardım etmesini isteyebilirsiniz; öncelikle hangi engelin ele alınması ve hangisinin sonraya bırakılması konusunda bir ayırım yapmanızda size yardımcı olabilir.)
- Tanrı'nın Sesini Duymak İçin *Alıştırma* Yapın
 - Tanrı'yı dinlemek için düzenli zaman ayırın.
- Tanrı'dan gün içerisinde – kendi seçtiği şekilde – sizinle konuşmasını ve bütün söylediklerini duymanız için yardım etmesini isteyin.
- *Sınayın ve Değerlendirin*
 - Duyduğunuzun Tanrı'nın Sözü'yle birbirini tuttuğundan emin olmak için sınayın.
 - Duyduğunuzun gerçekten Tanrı'nın konuşması olup olmadığını anlamak için değerlendirin.
 - Ruhsal açıdan olgun ve ayırt etme sezgisi iyi olan birinin görüş açısını edinin.

- Ayırt etmeyi ve Tanrı'nın sesini duymayı öğrenmekte gelişmeye devam edin.
- *İstemeye, aramaya, alıştırma yapmaya, sınamaya ve değerlendirmeye* devam edin.

🌀 **Takip Adımları:**

- Periyodik olarak ilerlemenizi değerlendirin.
- Başarınızı kutlayın.
- Tanrı'nın Sözü'nü çalışarak:
 - Gerçekten Tanrı'nın kim olduğunu öğrenin.
 - Tanrı'nın sizi gerçekten ne kadar çok sevdiğini öğrenin.
 - Tanrı'nın sizinle ne kadar sıklıkta konuşmak istediğini öğrenin. (Tanrı her zaman bizimle konuşuyor fakat biz her zaman onu duyamıyoruz. Bizimle iletişim içinde olmak isteyen Kutsal Ruhu'nu yüreğimize koymuştur. Tanrı, O'nun sesini duymakta gelişmemizi istemektedir.)
 - Tanrı'nın yolları ve görüş açısı hakkında daha fazla öğrenin.
- Tanrı sizinle iletişim kurmak istediği için ve gücü aracılığıyla O'nun sesini duymanıza yardım etmeye kadir olduğu için sevinin. Rab'be yücelik olsun!



Anahtarlar:

- İsteyin
- Arayın
- Alıştırma yapın
- Sınayın ve değerlendirin

❧ Hislernizle İletişime Geçmek ❧ Basitleştirilmiş Versiyon

❧ **Kısa Açıklama:** Birçok insana duygularını hissetmemek öğretilmiştir. (veya batılı erkekler arasında daha yaygın olan öfke ya da batılı kadınlar arasında yaygın olan üzüntü gibi sadece belli duyguları hissetmek öğretilmiştir.) İnsanların duygularıyla iletişim halinde olmamalarının bazı sebepleri şunlardır:

- İnsanların hayatımıza dair yaptıkları ve bize hiç bir yardımı olmayan bir takım yorumlara inanmamız.
- Duyguların ifade edilmediği veya duyguların ifade edilmesine karşı olan bir ailede yaşamış olmak veya böyle bir örnekle büyümüş olmak
- Bir veya birçok kez travmaya maruz kalmak.
- Erken bir yaşta bazı veya bütün duyguları hissetmemeye karar vermek. Çünkü bunları hissetmenin bir yardımı olmamıştır veya çok acı verici olmuşlardır.

Fakat belli duyguları hissetmemeye karar verdiğimizde neredeyse geriye kalan diğer bütün duyguların üstüne sanki bir battaniye örtülmüşçesine boğulmuş gibi olurlar.



Kutsal Kitab'a Dayalı Temeller: Kutsal Kitap duygularımızı bastırmak yerine, onları Tanrı'ya getirmemizi ve O'nunla birlikte bunları ele almamız için bizi teşvik etmektedir. (bkz İbraniler 4: 15 – 16, Efesliler 4: 26 – 27, Yakup 1: 19 – 20, Yeşaya 53: 4, Matta 11: 28 – 30, Galatyalılar 5: 22 – 23, Yuhanna 14: 27 ve Mezmurlardan birçoğu).

Duygularımızı Tanrı'ya getirdiğimizde, bu duyguları ele almamıza ve her bir durum için O'nun bakış açısını edinmemize yardımcı olur.

Aynı zamanda davranışlarımızı kontrol edebilmemiz ve (yürekten) kutsal bir şekilde karşılıklı verebilmemiz için bizi güçlendirir.

Tanrı'ya getirebilmek için duygularımızın neler olduğunu bilmek faydalı olacaktır. Eğer hâlihazırda hislerinizle temasa geçmiş değilseniz aşağıdaki adımlar yardımcı olabilirler:

Hissetmeyi Öğrenmek İçin Temel Adımlar:

1. *Seçin:* İsa Mesih'in sizden istediği kadarını hissetmeyi seçin – (eğer varsa) bazı veya bütün duyguları hissetmemenin daha iyi olduğuna karar vermenizdeki kök sebep nedir? (Eğer daha önce belli bir duyguyu hissetmeyeceğinize karar verdiyseniz veya yemin ettiyseniz, bunu Tanrı'ya verin ve hükümsüz kılmasını ve seçtiğiniz bir duyguyla değiştirmesini isteyin.)

2. *İsteyin:* İsa Mesih'ten “tel kapı” görevi yaparak hislerinizi denetlemesini, bunları kendisiyle birlikte ele almanızı, durumlara karşı O'nun bakış açısını edinmenizi ve Tanrı'ya yakışır bir şekilde yanıt verebilmenizi *isteyin*.

(Çoğu kez insanlar var olan tek seçimin ya açık bir kapı olduğuna (yani bütün duyguların hissedilmesi gerektiğine) ya da kapalı bir kapı olduğuna (yani hiçbir şeyin hissedilmemesi gerektiğine) inanırlar.

3. Öğrenin:

- Bedeninizin nasıl hissettiğinize dair size ne anlattığının farkına varmayı *öğrenin*
- Sözcükleri hissetmek
 - Bu sözcüklerin anlamları nedir
 - Bu hisleri kendinizde ve başkalarında fark edebilmek.

4. Toplum içinde *alıştırma* yapın.

5. *Bu engeller üzerinde çalışın* (Ör. Kızgınlık hissetmenin doğru olmadığına inanmak gibi)



Anahtarlar: Seçin, isteyin, öğrenin, alıştırma yapın, engeller üzerinde çalışın.

Not: Sözcükleri hissetmeye dair listeler ve ilgili alıştırmalar www.freemin.org adresinde “Hislerinize İletişime Geçme”nin standart versiyonunda bulunmaktadır.

🌀 Anahtarlar 🌀



Açılış Duası:

- İstediklerini yerine getirmesi ve önderlik etmesi için Tanrı'yı davet edin
- Tanrı'nın korumasını isteyin
- Kötü olanı İsa'nın ismiyle bağlayın



Basic Steps:

- Farkına Varmak
- Yakın Geçmiş
- Kaynak (Kök)
- Edinmek
- Yenilemek



Soydan Gelen Bağlardan Özgür Olmak:

- Hayatınızda kendini gösteren soydan gelen bağları tanımlayın.
- Bunu itiraf edin ve Tanrı'dan sizi korumasını isteyin.



Lanetlerin Yerine Bereketleri Koymak:

- Bereketleri alın (edinin)
- Lanetlerin yerine bereketleri koyun



Yanlış İnançlar Yüzünden Gelen Duygusal Yaralar:

- Duygu
- Hafıza (Anılar)
- Yanlış İnanç



Öfke:

- Öfke bir kök duygu değildir.
- Kökte yatan duygu için dua edin. Bunlar genellikle:
 - Çaresizlik
 - Korku
 - Utanç ve/veya
 - İncinmek (yara almak)



Travma:

- Travmadaki her olay için dua edin
- Tanrı'dan travmanın yükünü taşımasını isteyin
- Travmaya bağlı olan kötü ruhları bağlayın ve kovun



Hayattaki Kayıplar İçin Yas Tutmak:

- Acı ve kayıplar üzerinde çalışmak bir süreç gerektirir.
- İnsanlar yas sürecinde takılıp kalabilirler. Eğer bu olursa, bunun üzerinde çalışmak mümkündür.
- Tanrı yas içinde olanlarla birlikte yürümek ve hoş olmayan duygularını taşımak ister (Yeşaya 53: 4).



Gerçeğe Bağlı Olan Hoş Olmayan Duygular:

- Tanrı'dan yükü taşımasını isteyin
- Yükü Ona verin



Günahı İtiraf Etmek (tövbe) ve Günahtan

Dönmek:

- Bu şekilde günah işlemeyi tercih etmenize katkıda bulunan şey için dua edin (bu seçimi yapmanızın nedeni)



Cinsel Günahı İtiraf Etmek ve Cinsel Günahtan Dönmek:

- Bu şekilde günah işlemeyi tercih etmenize katkıda bulunan şey için dua edin (bu seçimi yapmanızın nedeni)
- Bağı kırmak, bina etmek ve temizlemek
- Sağlıklı sınırlar geliştirin



Sağlıklı Sınırlar Geliştirmek:

- Bulun
- Uygulayın



İçerdeki Kaleleri Yıkma (Bağları Kırmak)

Konusunda:

- Tanımlayın
- Bunlarla ilgili meseleler üzerinde çalışın
- Tanrı'dan bu bağları kırmasını isteyin



Olumsuz Antlar (Yeminler) Konusunda:

- Neden bunu tercih ettiğiniz için dua edin (kök/kaynak)
- Tanrı'dan geçersiz kılmasını isteyin



Lanetlenmiş Hissi Konusunda:

- Kök ve ilgili meseleler üzerinde çalışın
- Tanrı'dan laneti kırmasını ve yerine bir bereketi koymasını isteyin
- Tanrı'dan sizi korumasını isteyin



Başkalarını Lanetlemek Konusunda:

- Başkalarını ne şekillerde lanetlemiş olabileceğinizi tanımlayın. Her biri için:
 - Tanrı'dan sizi bağışlamasını isteyin.
 - İçinizde bu kişiyi lanetlemeye karar vermenize katkıda bulunmuş olabilecek etkenler üzerinde çalışın.
 - Tanrı'dan bu laneti kırmasını ve yerine bir bereketi koymasını isteyin.



Yargılanmış Hissetme Konusunda:

- Hangi şekillerde yargılanmış hissettiğinizi tanımlayın. (Not: Bir kişi tarafından yargılandığınızı hissetmenize rağmen, o kişi aslında sizi yargılamıyor *olabilir.*)
- İçinizdeki bir günahın o kişinin sizi yargılamaya karar vermesine katkıda bulunup bulunmadığını Tanrı'ya sorun. Eğer böyle bir günah varsa, Tanrı'ya itiraf edin ve bu günahıtan dönün. Tanrı'dan sizi bağışlamasını isteyin.
- Eğer *içinizde* yargılanmış gibi hissetmenize katkıda bulunan bir etken varsa, Tanrı'dan bunu size göstermesini isteyin. Bu meseleler üzerinde çalışın.
- Her bir yargılanma hissi için:
 - Tanrı'ya nasıl hissettiğinizi söyleyin.
 - Tanrı'dan, (ister gerçek, isterse zannedilen) bu yargının sonuçlarını yok etmesini isteyin.
 - Bu kişiyi bağışlayın ve onlar için bereket duası edin.
 - Tanrı'dan bereketlerini sizin üzerinize de dökmesini isteyin.



Başkalarını Yargılamak Konusunda:

- Hangi şekillerde birilerini yargıladığınızı Tanrı'dan size göstermesini isteyin.
- İçinizdeki hangi şeyin bu kişiyi yargılamaya karar vermenize katkıda bulunduğunu göstermesini Tanrı'dan isteyin. Tanrıyla bu meseleler üzerinde çalışın.
- Tanrı'dan bu kişiyi yargınızın olumsuz etkilerinden özgür kılmasını isteyin.
- Bu kişi için bereket duası edin.
- Artık başkalarını yargılamamanız için Tanrı'dan size yardım etmesini isteyin.



Sağlıksız Duygusal Bağlar Konusunda:

- Tanımlayın
- Sağlıksız bağları neden seçtiğinizin ve/veya neden onları tutmak istediğinizin kök nedenleri üzerinde çalışın.
- Tanrı'dan sağlıksız bağları *kırmasını* ve *yerine* sağlıklı bağları koymasını isteyin.



Korku Bağları Konusunda:

- Tanımlayın
- Bu korku bağlarını kırmaya ve yerlerine sevgi bağlarını koymaya hazır olup olmadığınızı Tanrı'ya sorun. Eğer henüz hazır değilseniz bunu nedenini size göstermesini isteyin. Tanrıyla birlikte bu meseleler üzerinde çalışın.
- Hayatınızda korku bağları varsa Tanrı'dan bunları kırmasını ve yerine sevgi bağları koymasını isteyin. Bu bir süreç gerektirebilir.

- Tanrı'dan (aranızda korku bağı olan kişiye karşı) nasıl sağlıklı bir şekilde davranmanız gerektiğini göstermesini ve bunu yapmakta size yardım etmesini isteyin.



Başkalarını Bağışlamak:

- (Kötü ruhları) bağlayın ve kovun.
- Bağışlayın (Size yapılan kusurdan vazgeçmeye hazır mısınız veya vazgeçmekte zorlandığınız şeyler var mı? Vazgeçilmesi zor olan her bir kök mesele üzerinde çalışın.)
- (kişiyi) kabul edin
- Onlar için bereket duası edin



Sağlıklı Alışkanlıklar Geliştirmek:

- Alışkanlığı tanımlayın
- Kökü bulun (bu devre içindeki ilk hoş olmayan duyguyu ve bunu neyin tetiklediğini bulun)
- Bu hoş olmayan duygudan çıkarak sevince giden sağlıklı yolu bulun.
- Benzeri durumla karşılaşıldığında nasıl sağlıklı bir şekilde davranmanız gerektiğini Tanrı'ya sorun.
- Yeni bir sağlıklı alışkanlık edinin ve uygulayın.



Tanrı'nın Sesini Duymakta Gelişmek İçin Anahtarlar:

- İsteyin
- Arayın
- Alıştırmaya yapın
- Sınayın ve değerlendirin



Hislerinize İletişime Geçmeniz İçin Anahtarlar:

- Seçin
- Sorun
- Öğrenin
- Alıştırma yapın
- Engeller üzerinde çalışın



Kapanış Duası:

- Dua zamanında yaptığı her şey için Tanrı'ya teşekkür edin.
- Tanrı'dan dua edilen kişinin Onun gerçeğini hayatında uygulaması için yardım etmesini isteyin.
- İsa'dan, dua edilen meselerlerle alakalı olan bütün kötü ruhları her nereye istiyorsa oraya göndermesini, asla geri dönmemelerini ve ilgili herkesi korumasını isteyin.

ﷻ Modüllerini Kullanma Rehberi ﷻ

Soydan Gelen Bağlar	s. 12
ﷻ Belirtiler: Günah, atalarınıza görülen olumsuz ve sağlıksız alışkanlıklara sahip olmak.	
Lanetlerin Yerine Bereketleri Koymak	s. 16
ﷻ Belirtiler: Bereketlerin ve yetkinin yoksunluğu.	
Duygusal Yaralardan Şifa Almak	s. 18
ﷻ Belirtiler: Korku; Öfke; Utanç; Depresyon; Diğer olumsuz duygular.	
Travmalar İçin Dua	s. 20
ﷻ Belirtiler: Korku, endişe, kayıp, üzüntü, huzursuzluk.	
Hayattaki Kayıplar İçin Yas Tutmak	s. 22
ﷻ Belirtiler: Yas, kayıp, üzüntü, öfke, suçluluk duygusu, korku, acı, kafa karışıklığı, kaygı, mutsuzluk, depresyon.	
Tövbe ve Günahdan Dönme	s. 26
ﷻ Belirtiler: Kutsal Kitab'ın buyruklarına aykırı olan alışkanlıklar ve davranışlar. Ör: cinsel günah, gurur, yalan, para sevgisi, sağlıksız kontrolcülük ve manipülasyon.	
İçinizdeki Kaleleri Yıkarak	s. 28
ﷻ Belirtiler: Olumsuz ant içmeler (yeminler), yargılamak, yargılanmış hissetmek, başkalarına lanet etmek, lanetlenmiş hissetmek, sağlıksız duygusal bağlar, korku bağları.	
Başkalarını Bağışlamak	s. 32
ﷻ Belirtiler: Acı hissetmek; Çaresizlik; Öfke; Acılık; Nefret; Yargı; Öç alma isteği.	
Sağlıklı Alışkanlıklar Geliştirmek	s. 34
ﷻ Belirtiler: Sağlıksız alışkanlıklar; Sağlıksız şekillerde davranmak ve/veya karşılık vermek.	