



Betül Arım'la
Yaşama
Sanatı

"İnsanın en temel görevi yaşama sanatını öğrenmektir; insanın birinci vazifesi insan olmaktır"

Jean Jacques Rousseau





*"Bir fark yaratmak için
çok küçük olduğunuzu
düşünüyorsanız, bir
sivrisinekle hiç yatağa
girmemişsiniz demektir. "*

Anita Roddick

Betül Arım'la Yaşama Sanatı Seminerleri on üç farklı konu başlığından oluşuyor.

Her biri bir ila bir buçuk saat arasında olan bu seminerler şirketler, kişisel gelişim merkezleri ve öğretim kurumları için idealdir.

Betül Arım iş ve özel hayatınızda başa çıkamadığınız sorunlarla ilgili bakış açınızı değiştirerek barış içinde olmanın yollarını, kendi deneyimlerinden yola çıkarak eğlenceli bir üslupla paylaşıyor.

Özgüvenli, enerjik, coşkulu, üretken, huzurlu olmanın çok zor olmadığını örneklerle gösteriyor.

İsterseniz bir saatlik, isterseniz yarım ya da tam günlük, on üç farklı seminerle ekibiniz ya da hedef kitleniz için en uygun seminerleri oluşturun.



Neden Yaşama Sanatı ?

Yaşama sanatı ile ilgilenmem 14 yaşımdan beri arkadaşlarımla sorunlarını dinlemekle ve beni Güzin Abla sanmaları ile başladı. Bir de erken yaşta sonsuzluğa uğurladığımız konu komşunun arkasından konuşanlarla. **“ Her şeyi dert ederdi... çok stresliydi... çok iyi bir insandı ama hiç kendine bakmaz, hep başkalarını düşünürdü... kindardı, hiç bağışlamaz ve umursamazdı... sevgisini göstermezdi... kendinle kavgalıydı... gece yarısına kadar çalışır, ne kendisine ne ailesine vakit ayırmazdı... pisboğazdı, çok yardı... ”**

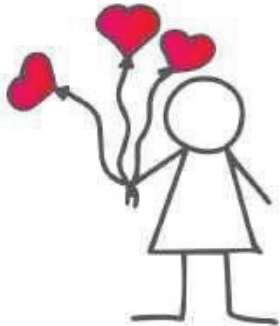
Tüm bunlar bilinçaltımda yer eden, daha sonra da bu olanlarla ilgilenmemi, bilgilenmemi ve paylaşmamı sağlayan konular oldu..

Çoğunluğun kendilerini tanımladıklarını, sevmediklerini, hatta bazılarının nefret ettiğini, incir çekirdeğini bile doldurmayacak şeyler için hem kendilerini hem çevresindekileri harap edip mutsuz olduklarını ve bunlardan dolayı hastalandıklarını gördükçe bize armağan ve emanet edilen yaşam böyle olmamalı, bunlar doğal değil diye düşünmeye başlayıp yaşamı nasıl sanat haline getirebilirimin peşine düştüm. Şairin dediği gibi **“derya içre olup da deryayı bilmeyen balıklar”** gibi olduğumuzun, yaşamımızın seçtiğimiz tercihlerin bir toplamı ve yaşam sorumluluğumuzun bizim elimizde olduğunun farkına vardım. Yaşam kalitemizi arttırarak, sağlıklı yaşlanmamızı sağlayan basit uygulanabilir yöntemler olduğunu ama bunları bizim, okumayan, araştırmayan, merak etmeyen bir toplum olduğumuz için, bilmediğimizi, bilenlerin çoğunun da uygulamadığını fark ettim.





Çocukluğumuzda bize “**sana güveniyorum, sana inanıyorum, seni seviyorum, sen değerlisin eğer istersen ve emek verirsen hani neredeyse yapamayacağın ve başaramayacağın hiçbir şey yok, merak et ,oku, araştır , dene , yanıl , birdaha dene , hayal kur ıcat çıkar**” denseydi ve bunlar davranışlar ile gösterilseydi, çoğumuz özgüvenli, merak eden, araştıran,vicdanlı,sevgi dolu, sorgulayan bireyler olurduk.



Bizler sabah kalktığında, gerinen, dilini temizleyen, iki bardak limonlu su içen, üçlü canlandırma vuruşu yapan, beş dakika bile olsa bedenini hareket ettiren bir ailede yetişseydik, bu kadar basit şeylerle bile çok daha sağlıklı bir toplum olurduk. Hem kendimize, hem ekonomimize katkı sağlardık.

Okulda niye **Hayal Gücü Bakanlığı** kurulması gerektiğini, bilinçaltı, düşünce ve hayal gücünün yaşamımızda mucizeler yaratacağını, doğanın bir parçası olduğumuzu, onu gözümüz gibi korumamız gerektiğini anlatsalardı, hem biz hem dünyamız bambaşka olurdu.

Kısaca:

- 🍏 **Başka bir ben, başka bir sen , başka bir dünya mümkün**
- 🍏 **Dostumuz da, düşmanımız da biziz.**
- 🍏 **Bizi bizden başka engelleyen hiçbir şey yok.**
- 🍏 **Hayatla kavga etmek yerine onunla das etmeyi seçebiliriz.**
- 🍏 **Var mısınız?**



Seminer 1

Yaşamımız Seçtiğimiz Tercihlerin Bir Toplamı mı?

Bu seminerde Betül Arım yaşamımızın sorumluluğunun kendi elimizde olduğunu ama bize öğretilmediğini anlatıyor.

Hayal bile edemeyeceğimiz değişiklikleri nasıl gerçekleştirebileceğimizi kendi deneyimleri üzerinden paylaşıyor. "Bugüne kadar binlerce kişinin yaşamı değişti, neden sizinki de değişmesin?"



Kısaca:

- 🍏 Neleri seçiyoruz? Seçimlerimiz neler?
- 🍏 Biz bir bahçıvanız. Yaşamımız bahçemiz. Ne ekmeyi seçiyoruz ?
- 🍏 Seçimlerimizi bizi yönetiyor yoksa bizmi seçimlerimizi yönetiyoruz ?



Seminer 2

Güne Nasıl Başladığımız Yaşamımızı Değiştirir mi ?

Bu seminerde Betül Arım "güne nasıl başlarsan, öyle gider" sözünden yola çıkıp, güne başlamanın püf noktalarını, bunların hayatımıza etkilerini, kendi deneyimlerinden örneklerle anlatıp, uzun ve sağlıklı yaşamının, huzurlu, mutlu olmanın, kolay ve uygulanabilir yöntemlerini paylaşıyor.

Kısaca:

- 🍏 Sabah uyanınca neler yapmalı?
- 🍏 Neler içmeli
- 🍏 Neler yemeli?
- 🍏 Sağlıklı yaşlanmamızı sağlayan kolay uygulanabilir yöntemler?
- 🍏 Gençlik iksiri nedir?









Seminer 3

Evrendeki En Kuvvetli Enerji Nedir ?

Bu sorunun cevabını Betül Arım, katılımcıların bulması için onlarla bol soru-cevap oyunu oynuyor. Yaratılışın özü olan sevginin bulduğumuz bir şey değil, bağlantı kurduğumuz, başkalarına vererek, her zaman bağlanabileceğimiz, verdikçe çoğalan bir olgu olduğunu anlatıyor.



Kısaca:

-  Bu enerji sizi ve yakınlarınızı iyileştirir, sağlıklı kalmanızı sağlar.
-  Yaşamınızda mucizeler yaratır.
-  Size ve çevrenize barış getirir.
-  Sahtesi sizi öldürebilir.



Seminer 4

Yaşamın En Önemli Sırrı Nedir ?

Tıpkı üç numaralı seminerde olduğu gibi Betül Arım katılımcılarla bir soru-cevap oyunu oynuyor ve diğer seminerden daha zor olan bu cevabı bulabilmeleri için onlara yol gösteriyor.

Bilinçaltının aslında nasıl gönüllü hizmetimiz olduğunu ve ne dersek birebir inandığını anlatıyor.

Bilinçaltının nasıl herşeyi emir kabul ettiğini ve espiriden anlamadığını kendi hayatından örneklerle aktarıyor. Kendi hastalıklarını bu seminerde anlattığı yöntemlerle nasıl yendiğini paylaşıyor.



Kısaca:

- 🍏 Bu sır mucizeler yaratan güçtür.
- 🍏 Bedenimizi inşa edendir.
- 🍏 Bizi hastalandırabilir de, iyileştirebilir de.
- 🍏 Bu sırrın sonsuz zekası bilmek istediğimiz her şeyi, her an, her yerde bize sunabilir.



Seminer 5

Sağlıklı Yaşamın Pratik ve Uygulanabilir Yöntemleri

Herkes sağlıklı yaşamayı konuşuyor ama çoğunluk nereden nasıl başlatacağını bilmiyor, üstelik de bunun çok zor olduğunu düşünüyor. Bu seminerde Betül Arım önce "zor" sözcüğünü katılımcıların sözlüğünden çıkarmalarını sağlıyor. Kendi deneyimlerinden yola çıkarak eski düşünce kalıplarından kurtulduğumuz da nasıl dengeli, sağlıklı ve üretken olabileceğimizi anlatıyor.



Kısaca:

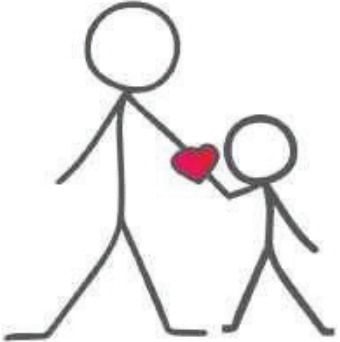
- 🍏 **Beden, zihin ve ruh sağlığını dengede tutmak için sessiz zamanlar.**
- 🍏 **Egzersizin önemi.**
- 🍏 **Hiç organlarınızla konuşup, onları sevdiniz mi?**
- 🍏 **Bize armağan ve emanet edilen "BİZ" in farkına varmak.**



Seminer 6

Çocukluğumuzdan Beri Kendimizle Yaptığımız Anlaşmaların Farkında mıyız?

Bunlar yaşamımızı nasıl etkiliyor?
Betül Arım, Don Miguel Ruiz'in
ünlü kitabı "Dört Anlaşma"dan yola
çıkarak çocukluğumuzdan beri bizi
yetiştirenlerin ve rol modellerimizin
söz ve davranışlarının yaşamımızı
nasıl etkilediğini, bunların
ilişkilerimizden iş hayatımıza
kadar olan olumsuz etkilerini nasıl
değiştirebileceğimizi anlatıyor.



Kısaca:

- 🍏 Ana rahmine düştüğümüz andan itibaren, herşey hücre hafızamıza kaydoluyor. Gördüğümüz, yaşadığımız, duyduğumuz herşey, ilerde tüm yaşamımızı olumlu ya da olumsuz etkiliyor.
- 🍏 'Dört Anlaşma' kitabı.
- 🍏 Olumsuz kayıtları nasıl sileriz ?



Seminer 7

Bedenimizdeki ve Ruhumuzdaki Ağrıları Nasıl İyileştirebiliriz ?

Betül Arım çok rahat uygulanabilecek egzersizler gösteriyor. Bir fark yaratmak için çok küçük olduğunu düşünenlere "bir sivrisinekle hiç yatağa girmediniz mi" diye sorup, katılımcıları harekete geçirmeyi amaçlıyor.



Kısaca:

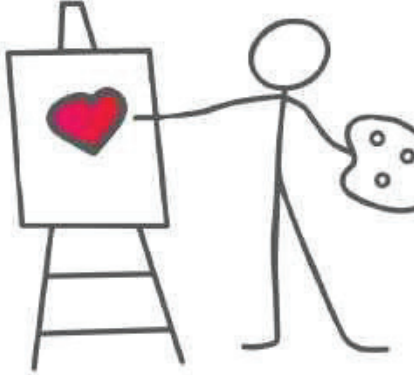
- 🍏 Neredeyse hepimiz gerginiz. Korku endişe ve kaygı bedenimizi sarmış.
- 🍏 Gevşeme egzersizleri.
- 🍏 Nefes egzersizleri.
- 🍏 Kendimize sessiz zamanlar ayırmak.



Seminer 8

Neden hayal Gücü Bakanlığı Kurulsun İstiyorum ?

Betül Arım beynin hayalle gerçeği ayıramadığını, ikisine de aynı tepkiyi verdiğini kendi deneyimleri üzerinden anlatıyor ve katılımcıları Einstein ve Picasso'nun yardımıyla hayal gücünün sonsuz yaratıcılığına davet ediyor.



Kısaca:

- 🍏 Hepimiz biliyoruz ki bugün hayatımızı kolaylaştıran çok şey hayal gücü ürünüdür.
- 🍏 Hayal gücü gerçeklikten kaçmak için değil onu oluşturmak için kullanılmalıdır.
- 🍏 Hayal gücü yaşamınızda ne olmasını istiyorsanız, onları gerçekleştirebilir.
- 🍏 Einstein der ki; hayal gücü bilgiden daha önemlidir. Çünkü bilgi sınırlıyken hayal gücü tüm dünyayı kapsar.
- 🍏 Peki Picasso ne diyor ? "Hayal edebildiğiniz her şey gerçektir. Ama nasıl ? "

*"Mantık, sizi A noktasından
B noktasına götürebilir,
hayal gücü her yere."*

Einstein





Seminer 9

Sağlıklı Yaşamamızı Sağlayacak Reçeteye Yazılması Gereken 15 Madde

Pratik bilgilerin ve gündelik egzersizlerin de yer aldığı bu seminerin sonunda katılımcılar, 15 maddelik bir reçete ile beden, zihin ve ruh sağlığına kavuşmanın kolay yollarını öğreniyor.





Seminer 10 Betül Arım'la Kahvaltı Saati

**Yemek yemek hakkında ne düşünürsünüz bilmem ama kahvaltının mutlaka mutlulukla bir ilgisi olmalı.
Cemal Süreyya**

Kahvaltıyı bir cümleyle ifade etmek isterseniz ya da bir kelimeyle ne olurdu?



Kısaca:

- 🍏 Kahvaltı etmeden önce neler yapalım?**
- 🍏 Neler yiyelim ?**
- 🍏 Neler içelim ?**
- 🍏 Ne zaman kahvaltı edelim ?**



Seminer 11 Kitap Okumanın Kolay Ve Pratik Yolu

Kitaplar beynimizi ve ruhumuzu besleyen hazinelerdir. İyi bir kitap yaşamımızda adeta yeni bir çağ başlatır. Bizi mutlu eder, eğlendirir, sorgular, düşündürür, ufkumuzu genişletir. Onlar sayesinde can sıkıntısı, empati yeteneğimiz genişler, seyahat ederiz ve daha pek çok şey.



Ben çocukken fakirdim iki kuruş elime geçince bunun bir kuruşunu kitaba verirdim. Eğer böyle olmasaydı bu yaptıklarımın hiçbirini yapamazdım

Mustafa Kemal Atatürk

Elimde olsaydı her karış toprağa buğday eker gibi kitap ekerdim.

Horatius

İnsan öğrenmeyi bıraktığı gün yaşlanır.

Henry Ford



Seminer 12

Plasebo ne demek?

Yaşamımızı ve sağlığımızı nasıl etkiliyor ?

Plasebo Latince de faydam dokunur anlamına geliyor. Bedenin kendini iyileştirme gücü var. Tüm vücudumuz iki yıldan kısa bir sürede ve %98'i 365 günden daha az bir zamanda kendini tamamen yeniden inşa edebiliyor. İçsel durumumuzda değişiklik yaratarak dış gerçekliğimizi değiştirebiliyoruz.



🍏 Plasebo etkisi ilk ne zaman fark edildi?

🍏 Plasebo tıbbi bir tedavi yöntemi mi ?

🍏 Plasebo'nun karşıtı olan Nocebo ne demek ?

🍏 Plasebo sensin ne demek ?



Seminer 13

Yaşsız olmak ne demek ? Yaşsız olmak bir seçim mi ? Yaşsız olmayı başarabilir miyiz ?

Yaşsız olmak bize armağan ve emanet edilen bu varlığa iyi bakmak, yaşam boyu öğrenmek, meraklı olmak, yaşam amacımızın olması, sosyalleşmek, çağa ayak uydurmak, hobiler, sivil toplum kuruluşlarına katılmak, seyahat etmek, aile ve arkadaşlarla birlikte zaman geçirirken yaşı unutmaktır.



Ünlü oyuncu Bert Lahr zorlu bir rolü kabul ettiğinde yakınları artık saçlarının beyazladığını yaşlandığını bu rolü kabul etmemesini söylediklerinde; Damın karla örtülü olması, evin içinde ateş bulunmadığı anlamına gelmez diye cevap vermiş.

İnsan öğrenmeyi bıraktığı gün yaşlanır.

Henry Ford

Yaşamımız yaptığımız seçimlerin bir toplamıdır.



Betül Arım



Babasının görevi nedeni ile Tunceli Çemişgezek'te doğdu. Çocukluğunu Anadolu'nun çeşitli şehir ve kasabalarında geçirdi. Ailesi aslen Balıkesir Edremit'li olan Betül Arım, lisede İngilizce dersinden zorlanınca edebiyata ve şiire olan ilgisini bilen yakınlarının önerisi ile İstanbul Belediye Konservatuvarı Tiyatro Bölümünü kazandı ve 5 yıllık okulu sınıf atlayarak 4 yılda bitirdi.

1973'de henüz konservatuvar 3.sınıf öğrencisiyken İstanbul Şehir Tiyatrosu'na girdi. 2004 yılında kendi isteği ile emekli olana kadar Şehir Tiyatrosu'nda, 'Lüküs Hayat', 'Aşk-ı Memnu', 'Kral Lear', 'Susuz Yaz' ve 'İçerdekiler' gibi oyunlar başta olmak üzere 50'den fazla oyunda yer aldı. 'Aşk-ı Memnu' oyunundaki "Firdevs Hanım" rolü ile Avni Dilligil En İyi Yardımcı Kadın Oyuncu ödülünü aldı.

Betül Arım Türkiye'nin önde gelen seslendirme sanatçılarından biridir. 1970'li yıllardan günümüze yüzlerce film, dizi ve reklamda seslendirme yapmıştır.

Bir çok televizyon dizisinde rol alan Arım, içlerinde 'Vizontele', 'Yol', 'Yedi Kocalı Hürmüz'ün de bulunduğu 10'dan fazla sinema filminde yer almıştır.

2006 yılında TRT2'de 80 bölüm süren 'Göz Önünde' 2010 yılında Tempo TV'de 120 bölüm süren 'Betül Arım'la Ben De Varım' isimli kültür, sanat ve yaşam programlarını canlı olarak sunmuştur.

Betül Arım sinema, televizyon ve seslendirme çalışmalarının yanı sıra pek çok kurumsal firmaya 'Yaşama Sanatı' seminerleri vermektedir.

20 Mart 2017'de başladığı 'Dışarıda Hiçbir Şey Var' adlı tek kişilik yaşama sanatı gösterisini 8 yıldır hem fiziki olarak hem de online platformlarda sergilemektedir.

Oyuncular Sendikası üyesidir.



Betül Arım Seminer Verdiği Kurumlardan Bazıları



YAPI KREDİ BANKASI
MERCEDES İstanbul - Niğde- Aksaray
NATURAL FESTİVAL
SABANCI ÜNİVERSİTESİ
DOĞUŞ ÜNİVERSİTESİ
ODTÜ
ÇAĞDAŞ YAŞAMI DESTEKLEME DERNEĞİ
BOĞAZİÇİ ÜNİVERSİTESİ
SOROPTİMİST KULÜPLERİ
ULUDAĞ ÜNİVERSİTESİ
ÇANAKKALE ÜNİVERSİTESİ
GÖRME ENGELLİLER DERNEĞİ
LİONS & ROTARY KLÜPLERİ
İSTANBUL BEYOĞLU INNER WHEEL KULÜBÜ
ÖZYEĞİN ÜNİVERSİTESİ
KORDSA
GLOXOSMITSKLINE
TUBORG
YÖNETİCİ ASİSTANLARI DERNEĞİ (YAD)
INNER WHEEL
WELLBEING DERNEĞİ
ALZHEİMER VAKTI VE BEBEKLİLER DERNEĞİ

ÜNİVERSİTELİ KADINLAR DERNEĞİ
AMERİKAN HASTANESİ
TURKCELL (3 Yıl her ay 1-2 seminer)
TURKCELL ÇAĞRI MERKEZLERİ - GLOBAL BİLGİ
(DİYARBAKIR - ERZURUM - İZMİR)
İZMİR KİPA
DARÜŞŞAFAKA REHABİLİTASYON MERKEZİ
IŞIK LİSESİ
ERDİL KOLEJİ
SWAROVSKİ
OPTİK ZİRVE 2012 - ANTALYA
COCA COLA
ENERJİSA
KALENDER
ÇANAKKALE TABİPLER ODASI
TAT KONSERVE
EMES DERNEĞİ
SEVİNÇ KOLEJİ
ADANA KOLEJ
URLA KÖSTEM ZEYTİNYAĞI MÜZESİ
B-FİT
KORMAS
FORD OTOSAN
GSM TEKNİK FİRMA
İSTEK OKULLARI
UĞUR KOLEJİ



Betül Arım

Aldığı Eğitimler



- 🍏 Yaşam Koçluğu Koç Akademi
- 🍏 Silva Metodu (Odaklı Düşünme) Ayşen Ediz
- 🍏 Nefes Teknikleri Mustafa Kartal & Nevşah Fidan
- 🍏 Kendini Yenileme Ve Aktif İyileşme Norbekov Merkezi Türkiye
- 🍏 Eft 1-2 Emotional Freedom Techniques Bahar Özcan, İnci Erkin
- 🍏 Holografik Öğrenim Teknikleri Sevda Bakankuş
- 🍏 Reiki 1-2 Lale Bayraktaroğlu, Tacettik Ocak
- 🍏 Radyastezi Ve Sarkaç Kullanımı Ali Seyidi Gültekin



Betül Arım'la
Yaşama
Sanatı

