

DORIS HOFER

# “Önce kendimizle barışmalıyız”

*Doris Hofer, ikinci kitabı ‘İçindeki Sen’ ile sadece zinde bir vücut ve lezzetli yemek tarifleri vermiyor; aynı zamanda ‘lezzetli’ bir hayatın da yolunu gösteriyor. Hofer, “Hedef ve farkındalık, mutluluğa giden yolun başıdır” diyor.*

RÖPORTAJ: FİGEN NALAN ÖZKAN FOTOĞRAFLAR: EREN BOZBULUT



“Eğer koşa koşa işe gitmiyorsanız, eve gülümseyerek dönmüyorsanız, eşinizin kucağına uçmuyorsanız, çocuklarınızın iPad’le oynamasını sizinle oynamasına tercih ediyorsanız, bir şeyler ters gidiyordur.”

**H**ayatınızda sahip olduğunuz her şeyin aslında kendi hayatınıza ne kadar sahip çıktığınızla bağı var. Sadece mecbur olduğunuz için sevmediğiniz bir işte çalışmak sizi başarıya götürmüyor. Ya da çok başarılı olacağınız bir başka alanda kapasitenizin altında bir işle görevlendirilmek de aynı... “Değişimden korkmamak gerek” diyor Doris Hofer... Sosyal medyada fit olmak için verdiği egzersizleri ve fit yemekleriyle tanınan ‘thesquatgirl’ yani Doris Hofer, “Hayallerinizden asla vazgeçmeyin” diyor. “Çünkü hayallerinize ulaşırsanız mutlu olursunuz. Mutlu olan kişi kendi hayatını sahiplenmiş, işini, evini, eşini, çocuklarını, insanları, hayvanları, doğayı ve hayatı seven kişidir” diye devam ediyor. İkinci kitabında da bu yüzden yalnızca fit tutacak yemek tarifleri yok, içinizdeki gerçek sizi keşfetmenizi, hedefinize, hayallerinize ulaşmanızı sağlayacak, mutluluğa giden yolun anahtarları da var.

**HELLO!: Mutluluğa giden yolda neler öneriyorsunuz?**

**Doris Hofer:** Hayatınızı sahiplenmelisiniz. Bazı insanlar her zaman başkalarının istediklerini yapıyor; patronun, eşinin veya çocuklarının. Örneğin İsviçre’de gazeteci olarak çalıştığımda bir dergiye başlamıştım ama bana röportajlar yerine daha ufak çaplı ajans haberlerini verdiler. Çok mutsuz oldum. Orada kaldım kesinlikle çok sevdiğim mesleğimden soğuyacaktım. Patronumla konuştum ve ona anlaşma şartlarımızı hatırlattım.

**HELLO!: Sonra ne oldu?**

**D. Hofer:** Bir şey değişmeyince kendime hemen farklı bir iş buldum. Bazen kendinizi kandırıyorsunuz bu işi, bu insanı seviyorum diye çünkü değişimden korkuyorsunuz. Mutlu olmasanız da kendi konfor alanınızda, rahatsız. Ama zamanla hayallerinizden vazgeçtiğiniz için çok mutsuz olmaya başlıyorsunuz. Mesela Nepal tatilinden “Yok artık 40’larında sırt çantasıyla tatil mi yapılır?” diye aştan “İşte çok uzun zaman beraberiz. Çocuklar ve işten dolayı o kadar yorgunuz ki birbirimize vakit kalmıyor, ne yapalım?” diye vazgeçtiniz. İçinizdeki o heyecanlı çocuğu boğuyorsunuz ve her gün hayat enerjiniz azalıyor. Öyle olmasın!

Belki eskiden olduğu gibi işinizi gücünüzü bırakıp bir sene tatil yapamazsınız çünkü çocuklar okula gidiyor. Ancak yazın onlarla bir ay Thailand’a kaçıp uzaktan çalışabilirsiniz. Evinizden sıkıldıysanız duvarları boyatıp bitpazarından yeni birkaç eşya bakabilirsiniz. Mutlu olan kişi kendi hayatını sahiplenmiş, işini, evini, eşini, çocuklarını, insanları, hayvanları, doğayı ve hayatı seven kişidir. Eğer koşa koşa işe gitmiyorsanız, eve bir gülümsemeye dönüyorsanız, eşinizin kucağına uçmuyorsanız, çocuklarınızın iPad’le oynamasını sizinle oynamasına tercih ediyorsanız, bir şey ters gidiyordur. Tabii ki her ilişkide karşı tarafın istekleri de önemli olmalı ama karşı taraf sizden hep onun istediklerini yapmanızı bekliyorsa, bunu kesinlikle kabul etmemelisiniz.

**HELLO!: Başarılı olmanın yolu nedir?**

**D. Hofer:** Başarılı olmak doğru hedeflerle başlıyor. Sıradan bir adam bir büfe açma kararı verirse ve hedefi dünyada bir milyon büfe açmak olursa; bu, başlangıç için çok yanlış bir hedef olabilir ve bu nedenle adamın hayal kırıklığına uğrayıp kendini çok ba-



*“Bana en iyi arkadaşımızı anlatmanızı isteseydim, eminim çok güzel şeyler söylediniz. Ama kendinizi anlatmanızı isteseydim bu kadar pozitif şeyler söylemezdimiz. İşte tam da bunu değiştirmeliyiz.”*

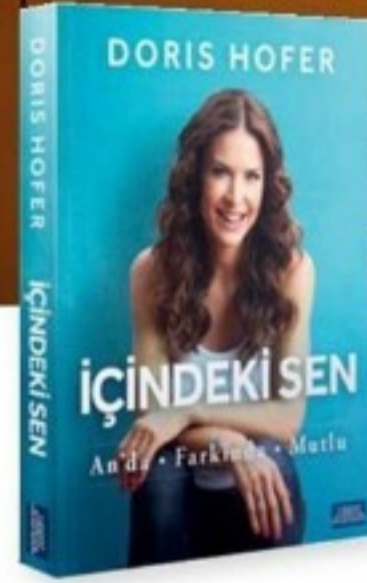
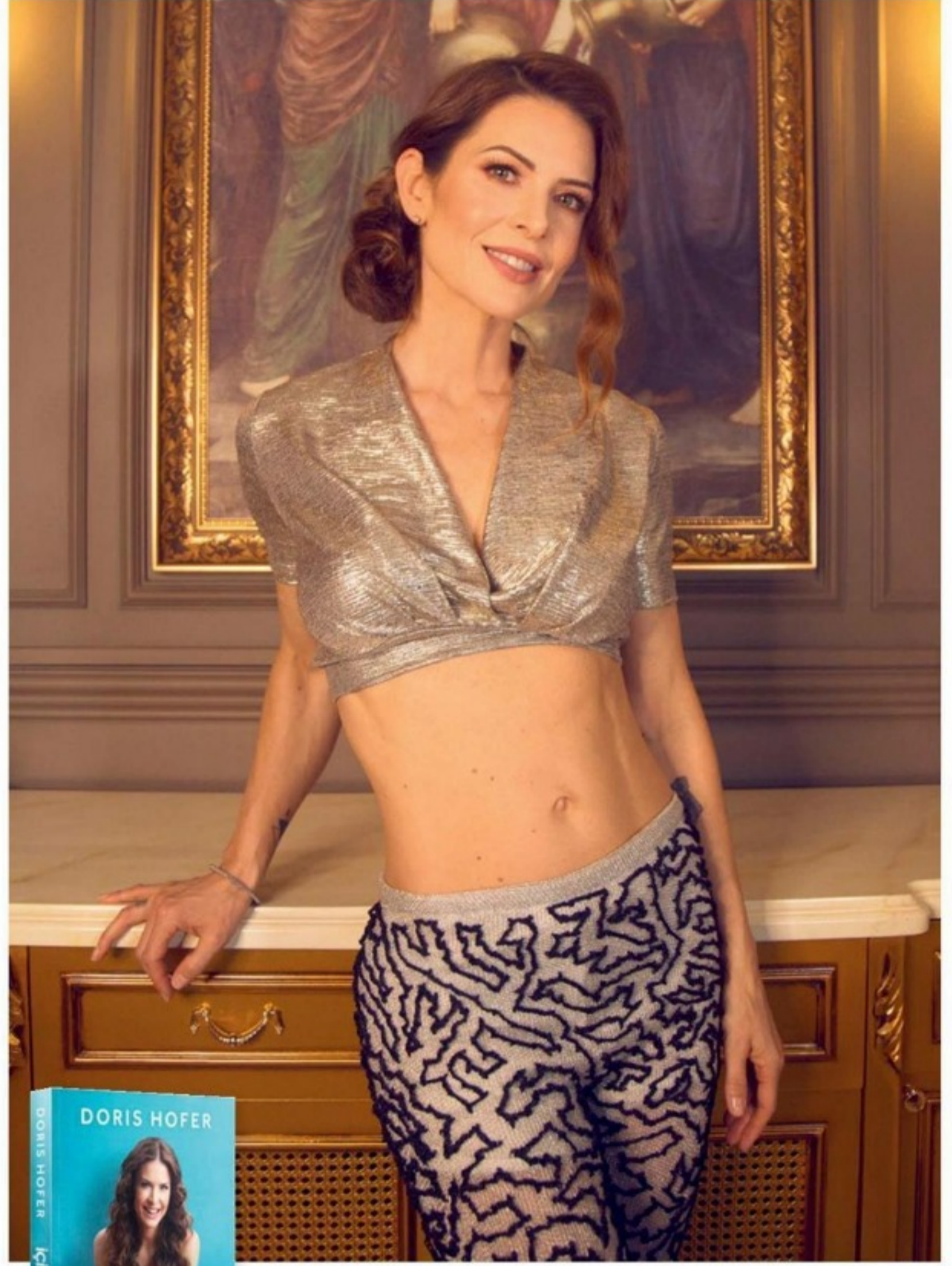
şarısız hissetme riski yüksektir. Aynı kişi “20 kilometre uzaklıktan buraya dönerimi yemeye gelecekler!” derse belki özel bir baharat karışımı, belki ev yapımı ayanla hedefine ulaşacak. Kitabım ‘İçindeki Sen’de doğru hedef koymanın pratiğini beraber yapıyoruz çünkü her hedef spesifik, ölçülebilir, gerçekleştirilebilir, amaca uygun ve zaman sınırlı olmalı. “Ben artık fit olacağım!” iyi bir hedef değil. Oysa “Haftanın üç günü tempolu yürüyüş ve üç gün de Doris’in bir karın videosunu yapacağım ki iki ay sonra şu anda önünü kapatamadığım beyaz pantolonuma gireyim” iyi bir hedef!

**HELLO!: Önemli olan hedef koymak mı?**

**D. Hofer:** Farkındalık da çok önemli. Küçükken tatil boyunca hep çalışırdık. Babam bana bir fabrikada iş bulmuştu, tavuk yemi paketliyordum. Kocaman tavadan gelen bir borudan bir toz dökülüyordu. Bu boruya bir poşet tutup onu bir makineyle kapatmak zorundaydım. Bana maske vermediler, bir hafta sonra sesimi kaybetmişim. Sabah saat 6’da kalkıyordum ve bu iş gerçekten çok sıkıcıydı. Ama çalışanların benimle ara öğünleri paylaşma teklifleri beni çok etkilemiş, insan ilişkilerinin ne kadar önemli olduğunu fark etmişim. En önemlisi ise aldığım eğitime ve yapabileceğim işlere bakarak ne kadar şanslı olduğumu anlamış ve büyük bir motivasyonla okula dönmüştüm. Kısacası farkında olmak çok önemli, bir durup ne yaptığımızı düşünmek... Bazen nereye koştuğumuzu unutuyoruz ve bu koşunun tadını çıkaramıyoruz.

**HELLO!: Vücudumuzu lezzetli, sebze ağırlıklı tariflerle sağlıklı bir şekilde beslerken, küçük dokunuşlarla iç dünyamızda ve davranışlarımızda olumlu etkiler yaratıp, açığa çıkan enerjiyle bizi hayallerimizi gerçekleştirmeye davet ediyorsunuz. Bu küçük dokunuşlarda neler var?**

**D. Hofer:** LAV’ın sponsorluğunda yayınlanan kitabımda tarifler büyük bir bölüm kaplıyor çünkü bana göre yemek eşittir enerji. Aslında yemek doğal ilaçtır da diyebiliriz. Her gün fast-food yerseniz nasıl zamanla hastalanırsanız, sebze ve meyve tüketerek yeniden iyileşebilirsiniz. Bu arada tüm tarifler etsiz çünkü 10 yaşından beri vejeteryenim. 12 yaşındaki kızım Zoe de birkaç ay önce vejeteryen olmaya karar verdi. Ona birkaç etsiz hafta sonrası ‘nasıl hissediyorsun’ diye sordum, cevabı “Daha iyi, daha enerjik hissediyorum” oldu. “Herkes vejeteryen olsun” demiyorum ama herkes kendi için doğru kararı versin. Okurlarımı birkaç gün ya da en ideali, bir ay etsiz beslenmeye davet ediyorum ki değişimi görsünler. Kitabımda hafiflemek ve sadeleşmek de önemli konular arasında yer alıyor:



**“Ambiyans için dışarı çıkmayı çok severim ama çok gürültülüyse ve yanımdakilerle sohbet edemezsem açıkçası keyfim kaçıyor. Sıkıcı biri gibi konuşuyorum biliyorum ama gerçek bu! O yüzden arkadaşlarımızı eve çağırılmayı seviyorum. Onlar da ‘hayır’ demiyor çünkü yemeklerimi beğeniyorlar.”**

Berber evi toparlıyoruz, gardırobu hafifletiyoruz, buzdolabını temizliyoruz, gerçek arkadaşları ve eşi konuşuyoruz.

**HELLO!: Her zaman güçlü, sağlıklı ve mutlu hissetmek mümkün olur mu?**

**D. Hofer:** Tabii ki mümkün değil, zaten hep mutlu olsaydık onun değerini anlayamazdık. Ancak grip olunca normalde ne kadar enerjik olduğumuzu, ne kadar rahat nefes aldığımızı fark ediyoruz. Ben genellikle çok mutlu bir insanım. Mutlu bir bebektim, mutlu bir çocuktum, şimdi de mutlu bir kadıyım. Ancak boşanma sürecinde veya babamı kaybettiğimde o kadar ağladım ki... Acıyı kabul etmek ve yaşamak gerekiyor. Benim özelliğim belki de her durumda iyi bir şey bulmak. Babamı hiç beklemediğimiz şekilde bir kazada kaybettik ve olumlu bir şey bulmakta epeyce zorlandım. Ama ona son telefon görüşmemizde en son söylediğim kelimelelerin “Seni çok seviyorum” olması ve çok ha-

rika bir babayla uzun bir zaman geçirmiş olmam kendimi daha iyi hissettirdi. Sanırım babam vefat edince ben de ister istemez büyüdüm ve hikayemi, yolumu tüm umut arayan kadınlarla paylaşmak istedim. Öylece büyük bir üzüntüden çok güzel ve inşallah insanları çok mutlu edecek bir kitap doğdu.

**HELLO!: İçimizdeki ‘sen’e dönmeyi nasıl başaracağız?**

**D. Hofer:** İlk olarak kendimizle barışacağız. Kitapta kendimizi keşfederek kabul etmenin yollarını anlatıyorum. Vücut dili okumayı öğreniyoruz, ritüellere başlıyoruz, meditasyon ve yoga yapıyoruz, zamanı yöneterek öncelikleri belirliyoruz ve mükemmel olmaya gerek olmadığını görüyoruz. 40’ların güzelliği de bu olmalı... “Beni seven sevsin, sevmeyen sevmesin.” Özellikle sosyal medyada ne yazık ki gerçek/kendin olmak pek popüler değil. Herkes mükemmel olmanın ve like’ların peşinde. **H**