

*Ayaqlarıyla kalbinin götürdüğü  
yere gitme cesaretini  
gösterenlere armağan  
edilmiştir.*



Merhaba Dostum!

Benim adım Yeti. Bana Koca Ayaklı Yeti de derler.

En büyük hayalim dünyayı bir arkadaşım ile beraber gezmek.

Her gün bir yerlere gidip, yeni şeyler öğrenmek istiyorum.

Sen de benimle eğlenmek ve yeni yerler görmek ister misin?

Birlikte kalbimiz nereye götürürse, sürprizlerle oraya gidelim.



Seninle günde iki defa buluşacağız.  
Her buluşmamızda güçlenme çalışmalarındaki her hareketi 45 defa ama iki kez dinlenerek yapacağız. Yani önce bir 15 tane yapacağız. Dinleneceğiz ve sonra bir 15 tane daha yapacağız. En son dinlenmeden sonra bir 15 tane daha yapınca, kolayca bitmiş olacak.



Şimdi güçlenme mağaramıza geldik!

İlk başparmaklar yukarıya kalkacak.

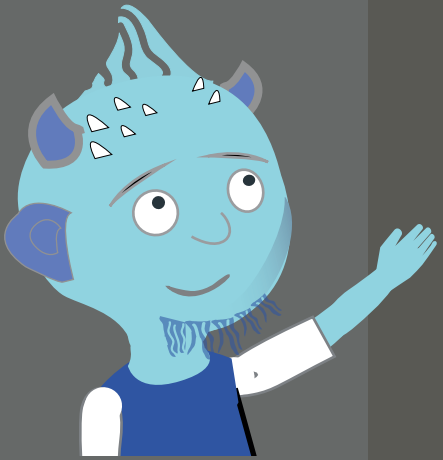
On beş defa yapacağız. On beşi hep karıştırıyorum.

O yüzden önce ona kadar, sonra da beşe kadar sayıyorum.

Bunu bitirince başparmaklar yerde kalsın.

Diğer parmaklar yukarıya on beş defa kalksın.

Sonra dinlenip 2 kez daha 15 defa yapmayı unutmayalım.



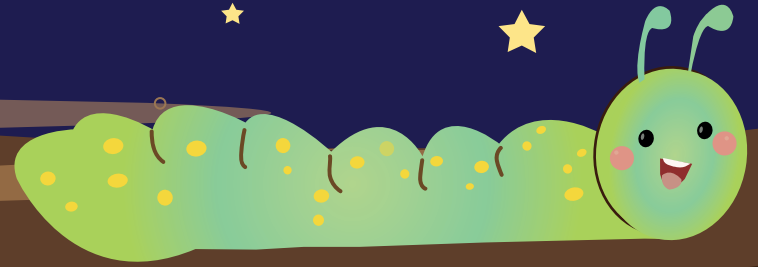


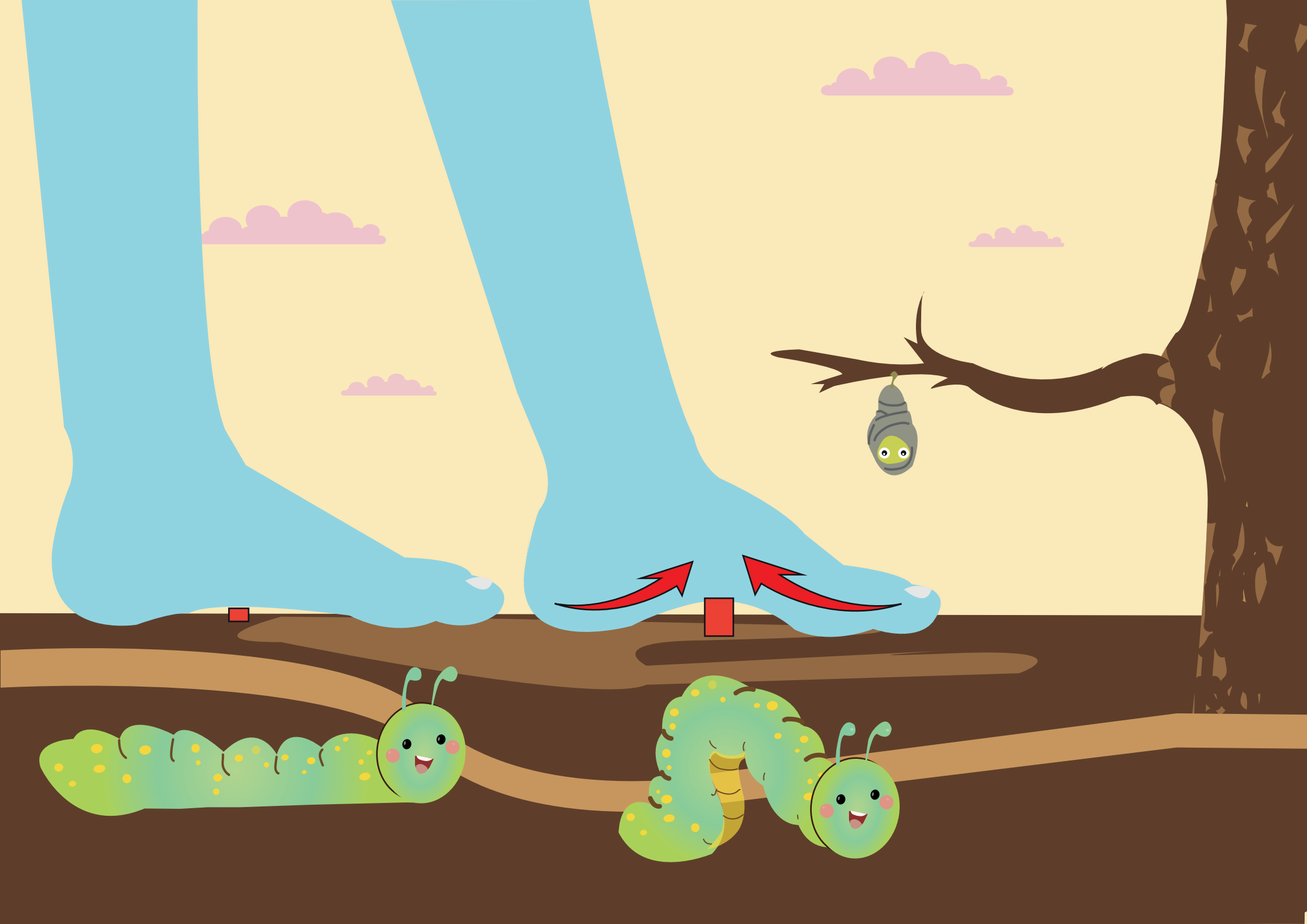
Ayaklarımız Şimdi daha güçlü!  
Daha fazla güçlenmek  
için benimle beraber 15 defa  
Çitin arkasında ne var  
bakmaya ne dersin?  
Her defasında belki de başka  
bir Őey görebiliriz. Ve iki defa  
daha 15 kere yapınca,  
başka bir maceraya geçebiliriz.



Haydi beş yıldızlı bir güçlenme çalışması daha yapalım. Bu sefer 15 tane topuk krateri yapacağız. Topuklar üstünde 15 defa durabilecek misin? Sadece bir defa 15 kez yapmak yetmez biliyorsun dostum. İki kere daha gücümüzü gösterelim!

Karanlık bir gecede yalnız gezen bu tırtılı gördün mü? Kendine bir arkadaş arıyor. Onun bir kelebeğe dönüşmesine yardım edelim. Ayaklarımızı bir tırtıl gibi kıvrıyalım. Baş parmak ve topuk yerde kalsın. Ayağın ortasını yerden uzaklaştırıp, yarım bir daire gibi yapalım! Haydi 15 defa! Sonra dinlenip 2 kez daha 15 defa daha yapalım.









Gördün mü? Güçlenen her tırtıl sonunda gökyüzüne doğru kanatlanır. Biz de her güçlendiğimiz gün, dünyanın başka bir köşesine gidebiliriz. Bugün bu güçlenme hareketlerini yaptıktan sonra yeryüzü çıkartmanı takvimine yapıştırmayı unutma.



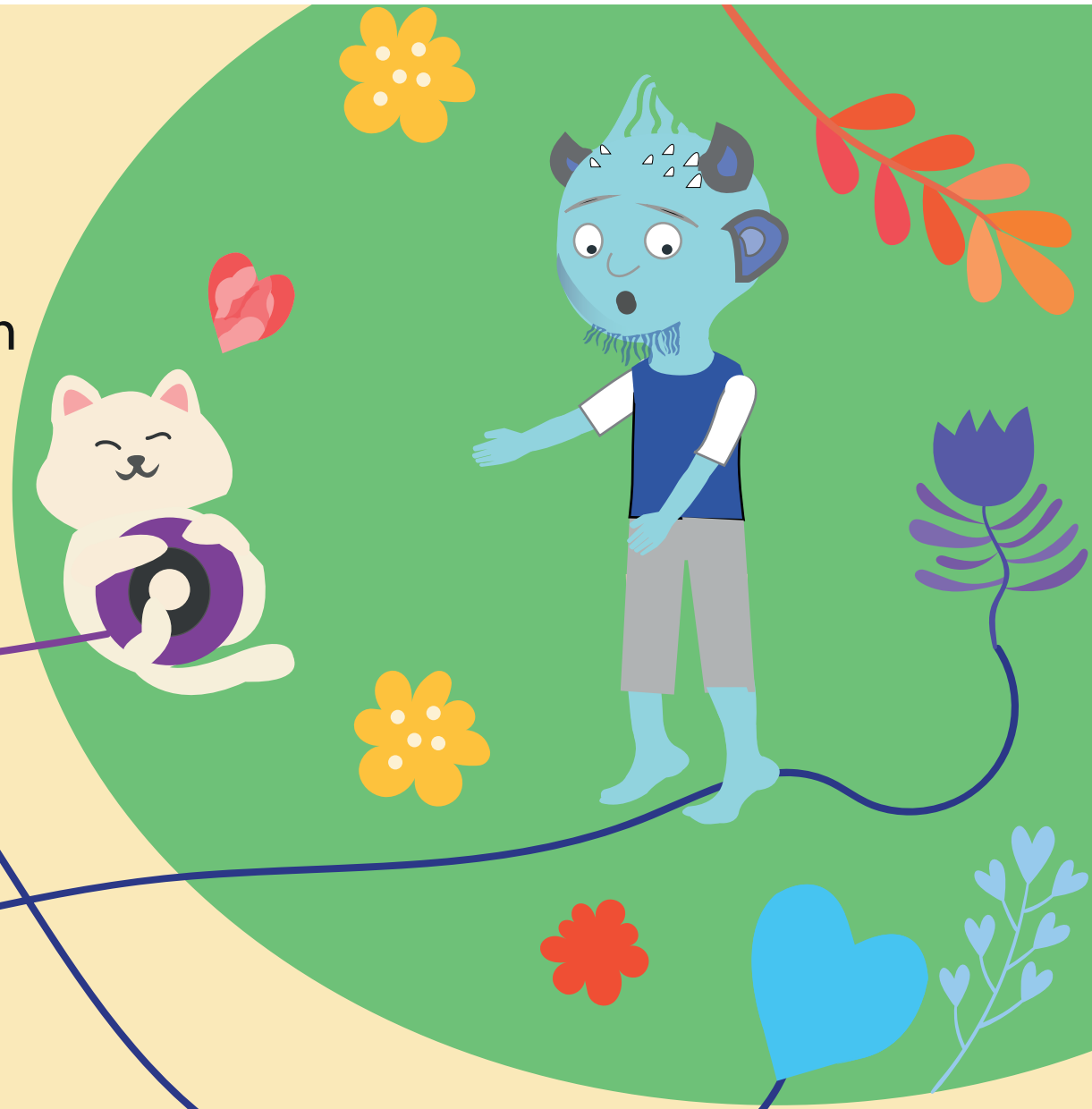
Ayakları güçlendirmenin bir sürü yolu var. Macera için bir çizgi üzerinde topuklar üzerinde yürüyebilirim.



İstersem ayaklarımla resim yapabilirim. Yaptığım resimleri güçlü ayaklar kulübüne yollayabilirim.




Bir ip cambazı gibi  
parmak ucunda yürüyebilirim.  
Daha da güzeli, kalbimin  
götürdüğü yere gidebilmeleri için  
onları her zaman güçlendiririm.



Eğlenceli videolarla  
ayakları güçlendirmek ve  
Yeti'yle maceralara katılmak için  
[www.kocaayakliyeti.com](http://www.kocaayakliyeti.com)  
internet sitesine de beklerim.

[www.gucluayaklar.com](http://www.gucluayaklar.com)

 [gucluayaklar](https://www.instagram.com/gucluayaklar)

