



KUANTUM ALGILAMA İLE ÇEKİM YASASI UYGULAMA
E-KİTABI

EVİRİM BALIKÇI
www.evrimbalikci.com

KUANTUM ALGILAMA İLE ÇEKİM YASASI

Evrende her şey enerjidir, evrendeki her şey enerjinin farklı şekillerde yoğunlaşması ile meydana gelmiştir. Düşünceler de yoğun enerjilerdir. Kuantum fiziğine kadar katı ve değişmez olarak bilinen katı maddelerin ve cisimlerin de bugün artık, enerjinin yoğunlaşmış halleri olduğu gerçeği kabul görmüştür. En ilginç getirisi; geçmişte insan evrende kontrolü dışında var olan akışa ancak uyum sağlayabilirdi, bugünse artık insanın düşünceleri ile olasılıklar dünyasında akışı düşünceleri ile değiştirebileceği anlayışı ile karşı karşıyayız. Tıpkı yerçekimi yasası gibi bir yasadır düşünce yasası. Düşüncelerimiz ve inançlarımız yoğun enerjilerdir ve kuantum alanında frekanslara sahiptir. Dolayısıyla enerji yasasına tabii olan dünyamızda gerçekliğimizin maddeleşmiş haline de düşüncelerimiz ile ulaşırız. Benzer enerjiler birbirini çeker. Düşüncelerimize ve inançlarımıza uygun enerji olasılığı ile örtüşür ve onları yaratırız.

Artık dünyamızı ve yaşamımızı bu yeni fizikten temel alan Kuantum felsefesine göre algılamayı öğrenme ve uygulama dönemine girmiş bulunuyoruz. Biz bilsekde bilmesekde, kabul etsekde etmesekde bu yasa bugün yaşamımızın akışını oluşturmaktadır, geçmişte olduğu gibi. Bu nedenle Kuantum düşünme sistemini algılamak ve yaşamımızı istediğimiz yönde geliştirebilmek için uygulanması gerekli en kısa ve ideal yoldur.

- ❖ Kuantum Düşünme Sistemi Üst düzey nitelikte bir düşünme yöntemidir.
- ❖ Neden üst düzey diyoruz, çünkü sadece bilinçaltımızın yapısını incelemekle kalmaz aynı zamanda zihnimizin enerjisini kullanarak evrensel zeka ile iletişime geçmenin yollarını da gösterir.
- ❖ Böylece hayat sorumluluğumuzu almayı ve kişisel gerçekliğimizi bilinçli olarak nasıl yaratacağımızın çözümlerini sunar.
- ❖ Kuantum Algılama ile Yaşam Dizaynı'nda temel olarak, zihnimizin ve evrenin yasalarını anlamak bu sistemin daha iyi anlaşılması açısından son derece önemlidir.

Neden Kuantum Düşünme Sistemi?

- Descartes'in meşhur sözünü hepimiz biliriz ;"Düşünüyorum öyleyse varım"
- Değişen ve gelişen dünyanın gerisinde kalmamak için bugün sorulması gereken soru ise

"Düşüncelerimizin hayatımızdaki realiteyi yaratmaktaki etkisi nedir?"

- Bunu ancak düşüncelerimizin nasıl çalıştığını anlayarak ve bu gücün evrende nasıl tezahür ettiğini bilerek kavrayabilir, bu bilinçle de kişisel realitemizi bilinçli olarak yaratma gücüne sahip olabiliriz.

"Düşüncelerinizin sorumluluğunu alın. Onlarla istediğiniz her şeyi yapabilirsiniz." Platon

KUANTUM FİZİĞİ VE HAYATIMIZA NASIL YANSIDIĞI

Kuantum fiziği konu dahilinde olmasına rağmen, asıl amaç onun getirilerinin günlük yaşam anlayışımızı nasıl aydınlatabileceği ve kendimizle, ötekilerle, kısaca tüm dünya ile olan ilişkilerimizi daha iyi anlamamıza nasıl yardımcı olacağıdır.

MADDE VE BİLİNÇ İLİŞKİSİ

Tabii dinamikleri çalıştıran, insanı aya gönderen fizik Newtoncu fiziktir, ama artık Newtoncu fiziğin daha alt seviyede bir fen bilgisi eğitimi olduğu düşünüldüğünden bugün önde gelen üniversitelerde klasik fizik dersi verilmemektedir. Onun yerine şimdiki fizik biliminin uygulanışını kökünden değiştirmiş olan yeni fizik Einstein'ın görelilik kuramı ve kuantum mekaniği yer almaktadır. Kuantum fiziği farklıdır. Atom tanecığının içindeki mikro dünyanın fiziği olarak bize; gördüğümüz her şeyin iç işleyişini ve en azından fiziksel olarak ne olduğunu anlatır. Kuantum kuramı şimdiye dek ortaya atılan en başarılı fizik kuramıdır ve son 60 yılda tamamlanmış bir kuramdır.

Burada amacımız, bilinçli insanlar olarak bizim yaşadığımız günlük dünyayla kuantum fiziği dünyası arasında doğal bir köprü oluşturduğumuz fikrini anlamaktır !

Einstein kuantum kuramının, düşüncesinin "aşırı derecede zeki, paranoyak ve en uyumsuz elemanlarının karışımından oluşan bir kuantum sistemi"ni çağrıştırdığını söylemiştir. Bu fizikten söz ederken kullanılan sıfatların çoğu aynı cinstendir; saçma, garip, kafa karıştırıcı, inanılmaz, akla mantığa sığmaz vb. Bu alanda yapılan buluşları anlatmak için uygun sözcükleri bulmak bile içinden çıkılmaz bir iştir. Yeni fizik öylesine yeni ki kuantum fizikçileri bile onun zorunlu kıldığı kavramsal değişikliklerle başa çıkamamışlar, işin kolayını matematik dilini kullanmakta bulmuşlardır.

Eski entelektüel alışkanlıklar zor ölür. Newtoncu fiziğin uzay, zaman, madde ve nedensellik kategorileri gerçekliği algılayışımıza öyle derin kök salmışlardır ki, bunlar yaşamın akla gelen tüm yasalarını şekillendirirler ve onların gerçekliği ile dalga geçen bir dünyayı asla hayal edemeyiz. Kuantum fiziğinin maddenin doğasıyla ve belki de kendi varoluşuyla ilgili önermesi en devrimci ve bizim açımızdan en önemli olanıdır. Önermenin temeli dalga/parçacık ikiliğine dayanır.

Dalga/parçacık ikiliği bütün varlıkların atom-altı seviyede ya çok ufak bilardo topları gibi parçacıklardan, ya da deniz üzerindeki dalgalar gibi dalgalardan oluşma durumudur. Kuantum fiziği daha da ileri giderek bize aslında bu iki tanımlamanın ikisinin de kendi başına doğru olmadığını söyler. Varlıkların dalga ya da parçacık gibi olduğunu düşünmek, onların doğasını anlamaya çalışırken bizim için önemli olacaktır. Ama asıl önemlisi temeldeki ikiliği anlamaktır. Yani temelde kuantum denen bu 'şey' aynı anda hem dalga hem parçacıktır.

Bunu tamamlayıcılık prensibiyle daha anlaşılır kılabiliriz. Tamamlayıcılık ilkesine göre varlığın 2 türlü tanımı da birbirini tamamlar ve ortaya çıkan tablo "tek bir paketten" çıkmış olur. Beynin sağ ve sol yarıkürelerinde olduğu gibi, her bir tanım bir diğerinde olmayan bilgiyi içerir. Temel varlığın şu ya da bu olarak görülmesi koşulların tümüne bağlıdır. Bu önemli koşullar, daha sonra detaylı anlatacağımız gibi, herhangi bir kimsenin o anda varlığa bakıyor olup olmadığına ya da ne zaman, niçin baktığı gibi koşullardır.

Newton fiziğinde gözle gördüğümüz tüm varlıkların en küçük ve bölünmez parçasına atom dendiğini ve bunların birbirlerini çekip, ittiğini ve sürekli birbirlerine çarptıklarını biliyoruz. Bunlar, her biri uzay zamanda kendine ait bir yer kaplayan, birbirinden ayrı, katı oluşumlardır. Diğer yandan dalga hareketi ise, ışık dalgalarında olduğu gibi eterimsi uçucu bir zemindeki titreşimler gibidir. Newtonun fiziğindeki hem dalga hem parçacıkların rolü vardır, ama parçacıkların daha temel olduğu ve her bir parçacığın maddeyi oluşturduğu düşünülmüştür.

Kuantum fiziğinde ise, hem parçacık hem dalga aynı derecede temel unsurlardır. Her biri maddenin belirli yollarından biridir ve maddeyi ikisi birden oluşturur. Hiçbiri kendi içinde tamamlanmış değildir ve ikisi birden bize bir gerçeklik tablosu çizmek zorundadır. Bu da, asla ikisine birden aynı anda net bir şekilde bakamayacağımız anlamına gelir. Bu durum, kuantum kuramında tamamlayıcılık ilkesi kadar önemli olan Heisenberg'in belirsizlik ilkesinin özüdür.

Belirsizlik ilkesine göre dalga ve parçacık tanımlamaları birbirine engel olur. Varoluşun tam anlamıyla anlaşılması için her ikisinin de aynı anda ulaşılır olması gerekirken, belli bir zamanda ancak birisine ulaşmak mümkündür. Bu durumda; ya elektron parçacık konumundaysa onun kesin durumunu, ya da dalga konumundaysa momentumunu(hızını) ölçebiliriz. Fakat asla aynı anda ikisini birden ölçemeyiz.

Elektronların çoğu ve atom-altı varlıklar ne tam anlamıyla parçacık, ne de dalgadır. Onlar daha çok dalga paketi diye adlandırılan, ikisinin muğlak karışımıdır.

Bu belirlenemezlik olgusu belirsizlik ilkesinin kaynaklandığı yerdir. Bu olgu, tıpkı koca bir kazan çorba içerisindeki şeyler gibi, hiçbir şeyin sabit ve tam anlamıyla ölçülebilir olmadığı ve her şeyin belirsiz, kolay anlaşılamayacak olma olgusunu, Newtoncu determinizmdeki her şeyin sabit, belirli ve ölçülebilir olma olgusunun yerine koymuştur.

Niels Bohr ve Heisenberg gibi önemli kuantum kuramcıları gerçekliğin temelde belirsiz olduğunu, bilinen günlük yaşamımıza bir taban oluşturacak sabit ve net hiçbir şey olmadığını ileri sürmüşlerdir. Gerçeklikle ilgili her şey bir olasılıktır ve öyle kalmaya da mahkumdur. Bir elektron bir parçacık olabilir, bir dalga olabilir, ya da filanca yörüngede olabilir; yani her şey olasılık dahilindedir.

Gerçek bizim ona bakışımıza bağlı olarak oluşur. Kuantum dalga fonksiyonu içinde birçok olasılığı barındırır, bunlardan hangilerinin gerçekliğe kavuşacağı bize kalmıştır. Örneğin bir foton hem durum olasılıklarına(parçacık benzeri doğa) hem de momentum olasılıklarına(dalga benzeri doğa) sahiptir. Bir fizikçi bunları ölçebilmek için deney düzeneğini kurup ölçüm için bunlardan birine odaklandığında bir diğerini kaybeder(Heisenberg'in belirsizlik ilkesi). Fizikçinin müdahalesi yani gözlemi, ölçümü; garip bir şekilde fotonun hangi yanını sergileyeceğini etkiler.

Newton fiziği ve onun doğuşuyla ortaya çıkan tüm teknolojik gelişmelerden verim alabilmek için Kartezyen dünya görüşü gerekliydi. Fakat Hristiyanlık sonrası kültürde bu görüş insanlığa hem felsefi hem de tinsel anlamda çok yavan gelmiştir. Modern insanın ruhu daha fazlası için, kendi ötesinde bir duygu anlayışı, evreni evimiz gibi hissetme anlayışı için feryat ederken aklımızda deneyimlerimizden daha iyi anlamlar çıkarmayı ısrarla istemektedir. Bilinç deneyimin aslıdır ve

bilince hesap veremeyen bir felsefe ya da bilim dalı mutlaka tamamlanmamış, yarım kalmış bir felsefe ya da bilim dalıdır.

BİLİCİN KUANTUM MEKANİK MODELİ

Yaklaşık 40 yıl önce, ilk defa David Bohm, düşünce yöntemlerimizin davranış biçimiyle kuantum işlemleri arasındaki çarpıcı benzerlikleri ortaya çıkarmıştır. Düşünce süreçleriyle kuantum işlemleri arasında, bizlerle elektronlar arasında canlı bir bağ olduğudur. Ve bu ikisinin arasındaki pek çok benzetme insanı diken diken üstünde tutan ve önerme niteliğindeki benzetmelerdir.

ZİHİN VE BEDEN

Newtoncu fizik maddenin "temel, hareketsiz, şekilsiz ve külçe" halinde bir şey olduğuna inanan eski Platoncu ve Hristiyan anlayışı olup onu önemli ölçüde keskinleştirdi. Madde ağırlığı ve uzantısı olan bir şeydi. Temelde atomdan yapılmıştır ve tıpkı bilardo topları gibi davranan ufak cisimciklerdi. Fakat katıydı. Başka bir maddeyi dokunarak etkilerdi ve geçmişten en önemli kopuş olarak, tamamıyla zihinsizdi. Maddenin ne amacı ne niyeti vardı. Eski atomist yunan filozoflarının söylediklerinin tersine, arzu, yaşam ya da ruh atomları yoktu. Ve 17 yy. yeni fiziğinin yaşamın tinsel ya da psikolojik tarafıyla ilgili söyleyebileceği hiçbir şey yoktu. Fiziksel dünya zihinsel dünyanın karşısında ayrı bir dünya olarak kuruldu ve zihinsellik hiçbir şekilde fiziksel olmayan şey olarak kabul edildi. Bu iki karşıt kategori dizisi iki farklı varoluş alanı tanımlamaktan kaynaklanmıştır ve bu anlayış kendimizi algılayışımızı hala etkiler. Ancak kaba materyalizm kesinlikle bilinci açıklayamaz.

Hatırlamamız gereken şey, kuantum seviyesindeki maddenin en azından Descartes ya da Newton'un anladığı anlamıyla maddi olmadığıdır. Dışardan gelen bir temas ya da güçlü hareket eden ufak bilardo toplarının yerine çok çeşitli aktif ilişki içinde olan bir sürü elektron ya da foton, mezon ve nötron vardır. Bunlar anlaşılması zor doğaları yüzünden bir an durum, bir an momentum, bir an parçacık, bir an dalga, bir an kütle, bir an enerji halinde bulunarak bizi epey şaşırtıp kızdırırlar. Bunların hepsi de aynı anda hem birbirlerine hem de çevrelerine karşı duyarlıdır.

Kuantum dünyasında da günlük yaşamda olduğu gibi, varoluş ve ilişki birbirinden ayrılamaz. Kuantum madalyonunun 2 yüzü vardır ve bunlar temelde söz ettiğimiz dalga/parçacık ikiliğidir. Bu tıpkı insan olarak varoluşumuzun zihin ve beden olarak; zihinsel yaşamımızın da netleşmiş, arka plan farkındalığı ve yoğun düşünce olmak üzere 2 yönünün olması gibidir.

Son derece bütünleşmiş zihin/beden ilişkisinde dalga/parçacık ikiliği iyi bir metafor oluşturur. Fakat bilincin, beynin kuantum sistemindeki tutarlı sanal foton düzeninden doğduğu fikrine bakılırsa bu, metafordan daha fazla bir şeydir. Bu kuantum şeyinin dalga/parçacık ikiliği dünyada en birincil zihin/beden ilişkisi haline gelir ve tüm bunun merkezinde de yüksek seviyelerde yaşamın zihinsel ve fiziksel yanlarını tanırız.

Kuantum Dünyasını Keşfe Hoş geldiniz..

SADECE HAYAL EDİN!

Hayatınızda en çok sahip olmak istediğiniz şeyler nelerdir?...

- Hangi kişilik özelliklerine sahip olmak isterdiniz?
- Daha fazla sağlık,
- Bolluk içinde bir yaşam,
- İdeal eşinizi- ilişkinizi bulmak,
- İşinizde mutlu olmak ya da sevdiğiniz işi yapmak..
- Hayatınıza sizi hedefinize yaklaştıracak çevre, olay ve kişileri çektiğinizi düşünün.

Sizce bu değerler için bu yeni düşünme modelini öğrenmeye

Ve önereceğim uygulamalar ile hayatınızı zenginleştirmeye değmez mi?

Kuantum Algılama ile Yaşam Tasarımı'na ve Çekim Yasasına geçmeden önce beynimizin işleyişini bilmek bize büyük katkılar sağlayacaktır. Bunun için temel bazı konulara öncelikli olarak değinelim;

ÜÇLÜ BEYİN TEORİSİ

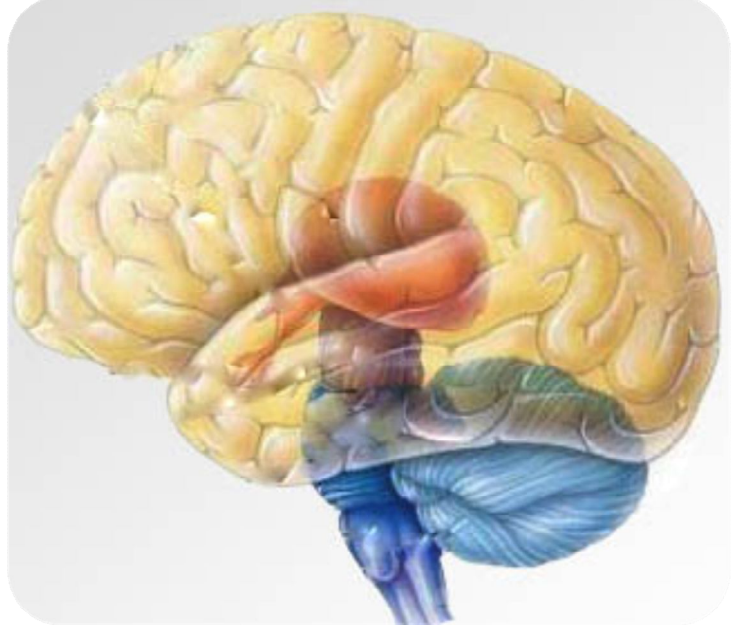
ABD de Ulusal Akıl Enstitüsü Beyin Ve Davranış Laboratuvarının eski başkanı Paul MacLean'ın kuramı yaygın olarak "Üçlü beyin teorisi" olarak bilinir.

► Bu teorinin ana fikrine göre insan kafatasında 3 beyin bir arada bulunmaktadır.

► (Bazı ilkel davranışlarımızın sebebini bu 3'lü beyin teorisi ile izah edeceğiz)

1- İLKEİ BEYİN (BEYİN SAPI)

- Sürünge beyin, beyin sapından oluşmaktadır.
- İşlevleri; Dolaşım, solunum ve stres durumlarında savaş ya da kaç tepkisinin yönetildiği merkezlerin hepsi öncelikli olarak bu sistemde bulunmaktadır.
- Amacı fiziksel olarak yaşamı devam ettirmek ve bedenin bütünlüğünü korumakla ilgilidir.
- Yanınıza hiç tanımadığınız biri yaklaştığında ya da beklenmedik tehditkâr durumlarla karşılaştığınızda sinirlenmenize sebep olan ve tepki vermenizi sağlayan beyin bu bölümüdür. Bu gibi durumlarda savaşırırsınız ya da kaçarsınız. Diğer bir ihtimal de şok durumlarında yaşanan donakalma dır Beynin bu kısmı ;
- Güvenlik ilkesiyle hareket eder
- En azından mantığı ile çalışır
- Mutluluğunuz ile ilgilenmez
- Varlığının amacı, sizi sadece hayatta tutmaktır.



2- LİMBİK SİSTEM

- Amigdala, Talamus, Hipotalamus ve Hippokampus'ten oluşur. Motivasyon, Öğrenme ve Duygulardan sorumludur. Kuantum düşüncede duyguların önemi;
- Duygular katılmadan evrensel zeka ile kurduğunuz iletişim eksik olur, yani düşüncelerinizi duygular ile desteklemediğinizde evrensel zeka ile iletişiminiz zayıf olur.
- Çünkü duygular düşüncelerinizin vibrasyonunu artırır. Yapacağımız olumlamalar, afirmasyonlar ve imajinasyonlar duygu yoğunluğu ile anlam kazanıp evrende yankı bulacaktır.
- Evren ile aynı frekansta bulunabilmeniz için duygularınızı düşünceleriniz ile akort etmeniz gerekir.

3- KORTEKS (Neo korteks)

Neo korteks bizi diğer canlılardan ayıran ve insana özel kısımdır.

► Bilinçli düşüncelerle hayatınızın tasarımını ve yaratımını geliştiren destekleyen üst beyninizdir.

► Kuantum algılama, korteksin nitelikli bir düzeyde kullanılması ile uygulamaya geçirilir.
Korteks düşünen ve düşündükçe potansiyelini geliştiren bir yapıdır. Bu yapı yatay olarak incelendiğinde iki yarım küreden oluşur. Sağ yarım küre ve sol yarım küre.

BEYİN YARIM KÜRELERİ

1960'ta Roger Sperry ve Profesör Orstein'in Ayrık beyin ameliyatları ve sara hastaları üzerindeki detaylı araştırmalarının sonuçları şöyledir;

- Her iki lob birbirinden farklı ve tamamlayıcıdır
- İki yarım kürenin de bilgiyi algılaması, işlemesi, kavraması farklıdır
- Birlikte kullanıldığında beyin ve öğrenme performansı sinerjik etki yaratmaktadır
- Beynin sağ yarım küresi atıl kullanılmaktadır.

İKİ BEYNİNİZİ KULLANDIĞINIZDA TEK BİR BEYİNDEN DAHA FAZLA ZİHİNSEL GÜÇ KAZANIRSINIZ.

SOL LOB

- Matematik
- Mantık
- Sayılar
- Konuşma
- Lineer
- Analiz
- Diziler
- Detay
- Belli bir düzende yapılması gerekenler
-

SAĞ LOB

- Hayal
- Şekil
- Boyut
- Ritim
- Müzik
- Sanat
- Renk
- Bütün
- Görsel canlandırma



Beyin hücreleri: Düşüncenin yapı taşı NÖRONLAR

- 1- Afirmasyonlar için önemli; yapacağımız olumlamaların zihnimizde nasıl güçleneceğini ve beynimizi nasıl programlayacağını bilmemiz açısından önemli
- 2- Beynimizdeki negatif düşünce yolları zamanla koparak, yerine yeni oluşturduğumuz pozitif düşünce yolları işlevsellik kazanacaktır.

Kuantum Koçluk programlarında da nöronların bu işleyişinden bilinçli olarak faydalanırız. Bilinçli olarak düşüncelerimize yön verme, farkında olarak inanç sistemimizi değiştirme çalışmalarımız önemlidir. Ancak bugün artık bilinmektedir ki, neokorteksten çok yani bilinçli zihnimizden çok, bilinçaltımızdaki inançların hayatımızı ve davranışlarımızı yönlendirmedeki etkisi çok daha büyüktür. Bu nedenle koçluk çalışmalarımızda olduğu gibi burada da bu konuya değinmek bireysel olarak yapabileceğiniz çalışmalar için önem taşımakta.

BİLİNÇALTININ ETKİSİ

Jung: ''Bilinçaltı düşünceleriniz, bilince çıkmadıkça karşımıza kader olarak çıkar.'' der.

- Bilinçaltınızda yatan, korkularınız, inançlarınız, değerleriniz, bunların yarattığı ''duygular'' aracılığıyla evrende tezahür eder.
- Sadece bilinçli zihninizle düşündüklerimiz değil, farkında olmadığımız bilinçaltı korkularımız ve inançlarımızda evrene mesaj verir.

BİLİNÇALTI İLKELERİ

1- Bilinçaltı gördüğüne duyduğuna inanarak programlanır, bununla birlikte bilinçaltının programlanması için söz konusu düşüncelerin bilinçli zihniniz tarafından onaylanması şarttır.

2- Bilinçli zihnin onay verdiği bu düşüncelerin sık tekrarı ile düşünce kalıpları oluşturur, inanç bağılandığınız düşüncelerdir.

3- Bilinçaltı temelde 0-6 yaş arasındaki sürede ebeveynlerden edinilen bilgi ve inanç kalıplarını almaya açıktır,

4- Bilinçaltı gerçek ile hayali ayıramaz, (Tıpkı rüya görürken zihnin onu gerçek gibi algılaması durumu buna örnek olarak verilebilir. Ya da izlediğimiz bir korku filmini, sadece bir film olduğunu bilmemize rağmen onun sürüklediği korku duygusundan zihinsel olarak etkilenmemiz gibi)

5- Bilinçaltı telkinler ve imajinasyon ile yeniden yapılandırılabilir. Bu da en güzel ve lehimize kullanacağımız özelliklerinden biridir. Kuantum koçluk programlarında günlük afirmasyonlar gibi telkin uygulamalarının yanı sıra Kuantum İmajinasyon Tekniğini de bu amaçla uyguluyoruz ve bilinçaltının bu özelliği muhteşem sonuçları doğuran bir güçtür.

Kuantum Düşünme Sistemi İlkeleri

❖ PSİKOJENEZ

- psycye(düşünce, ruh, zihin) + genesis (başlangıç, yaratılış)
Her şey düşüncede başlar anlamına gelir.
- Her düşüncenin bir frekansı vardır. Düşünce ile madde arasındaki tek fark frekans sayısıdır.
- Düşünce her şeydir. Düşünceler etrafa manyetik bir sinyal yayarlar. Böylece düşünceler maddesel boyut kazanır.
- Düşünceleriniz mıknatıstır. Neyi en çok düşünürseniz ve odaklanırsanız onu hayatınıza çekersiniz. Sizden düşünce boyutunda çıkan her sinyal tekrar size dönecektir.
- Hayatı oluşturan şeyler, Düşünce'nin sürekli değişen ürünleridir. Bir düşünün çevrenizde gördüğünüz her şey önce bir fikirdi. Kendimizi hayattan ayrı düşünebiliriz, fakat aslında okyanustaki bir damlanın denizin bir parçası olduğu kadar bizde bir Düşünce'nin parçalarıyız. Dünya ve içerdiği her şey düşüncenin ürünüdür.
- İnsana seçim yapma ayrıcalığının, düşüncelerini yönlendirme otoritesinin ve fikirlerini ifade etme hakkının verildiği alan, bireysel yaratıcılık alanıdır.

❖ BENZER BENZERİ ÇEKER

- Öncelikli düşünceleriniz ne ise ona uygun olayları, durumları ve insanları hayatınıza çekersiniz.

❖ SÖZLERİNİZLE HAYATINIZI YARATIRSINIZ

- Sözleriniz duygularınızın ve düşüncelerinizin ürünüdür.
- Evrende sık tekrarlanan sözleriniz yankı bulur ve gerçeğinizi yaratır.
- Ayrıca yürekten güçlü duygularla dile getirilen söylemleriniz de gerçeğinizi oluşturacaktır.

EVRENDE HER ŞEY ENERJİDİR



- İnsan da,
- Düşünceler de,
- Hayal etmek de,
- Duygular da
- Atomlar da,
- Dağlar da,
- Cisimler de..

Evrenin iletişim dili enerjidir. Evren kişileri tanımaz, enerjileri tanır. Bu yüzden enerjimizi yüksek tutmak ve pozitif bir ruh halinde olmak, evrenin andaki yaratım enerjisi ile aynı frekansta olduğumuz anlamına gelecektir. Enerjimizi korumak bu yüzden elzemdir.

Zihinsel Yasalar

Kuantum algılama ile hayatımıza yön verebilmek, zihnimizi aktif ve bilinçli olarak kullanmamız gerektiğinden, Evrensel Yasalardan önce Zihinsel Yasaları ve işleyişini bilmek gerekir. Bunlar;

- ❖ 1- Sebep sonuç ilişkisi
- ❖ 2- Bedensellik yasası
- ❖ 3- Beklenti yasası
- ❖ 4- Bilişsel uyumsuzluk yasası
- ❖ 5- Tersine dönme yasası
- ❖ 6- Eylemsizlik yasası
- ❖ 7- Israr yasası

1- Sebep Sonuç Yasası;

Şu andaki bir sonucun oluşmasını sen etkiledin. Şu anı geçmişte verdiğin bir karar, inançların ve seçimlerin ve eylemlerin etkilemiştir.

Gelecekte oluşabilecek olasılıklardan birini de, şu an verdiğin kararlar ve inançların ile oluşturuyorsun.

Yani geleceğini sen şekillendiriyorsun. Özellikle sorumluluğu üzerinden atmak isteyen insanlarda aksini göstermek için uygulanır.

2- Bedensellik Yasası;

Bir düşünce duyguyu beraberinde getirir. Ve duygular bedende ifade bulur.

Böylece bedenimiz düşüncelerimize göre duruş sergiler.

Bunun tersi de söz konusudur; beden duruşu da duygularımızı değiştirir. Bunun ışığında duygusal olarak enerjimizin düştüğü zamanlarda, beden duruşumuzu değiştirerek duygularımızı da değiştirebiliriz.. Omuzlarımızı kaldırdığımızda, dik durduğumuzda, gözlerimizi yerden veya aşağıdan kaldırıp karşıya ve yukarıya baktığımızda enerjimiz ve duygularımız da değişecektir. Deneyin... ;)

3- Beklenti Yasası;

Kişi algılarını hangi yönde açıyorsa, o yönde yanıt alır. Buna algıda seçicilik diyoruz. İlgi alanınızla ilgili algınız artar, yani neyi görmek isterseniz onu görürsünüz. Algılarımızı bakış açımızı olumlu tarafa döndürürsek, daha çok olumlu bakış açısına geçmekle birlikte olumlu olayları hayatımıza çektiğimize de şahit oluruz..

“Gözünün cevherini nerede eskittin. Beş duyunu nerelerde kullandın. ”
Mevlana

4- Bilişsel Uyumsuzluk Yasası;

- Fiziğin önemli bir kuralı üzerine kuruludur. Her hangi bir cismi düşünelim; bir anda bir cismin kapladığı alanda / mekanda, aynı anda başka bir cisim bulunamaz der.
- Zihninizde de olumsuz bir düşünce varsa aynı anda olumlu bir düşünce zihninizde yer edinemez.

- Tersine olarak da olumlu bir düşünceye sahipseniz aynı anda zihninizde olumsuz bir düşünce yer alamaz.
- Olaylara olumlu açıdan bakarsak olumsuz düşünceler barınmaz, bunu bir alışkanlığa dönüştürdüğümüzde ise bir süre sonra bilinçsiz yeterli seviyeye taşınacağımızdan, olumlu düşünmek zihninizin otomatik yaptığı bir işleme dönüşür.

"Dışarıdan güçlü görünüyor olabilirsin, ama savaşlar içeride kazanılır."
Diyojen

5-Tersine Dönme Yasası;

- Değiştirmek istediğiniz bir eylem ya da düşünce varsa bunu gerçekleştirmek için yapılacak olan bir telkin mutlaka vardır.
- Eylemler düşünceler sonucunda oluşuyor, düşünceler yani tepkilerimiz de bilinçaltındaki inancın sonucu oluşan duygudan beslenerek oluşur.
- Öyleyse değiştirmek istediğimiz alışkanlık ya da eylem için, düşüncenin değişmesi için ona neden olan bilinçaltı inancın değiştirilmesi gerekiyor.
- Biz bunu kişiye özel bilinçaltı telkin CD si ile çok daha hızlı sonuç verecek şekilde koçluk sürecimize dahil ediyoruz. Ancak sizler bilinçli ve sistematik olarak yapacağınız afirmasyonlar ya da telkinler ile de benzer sonucu alabilir istediğiniz değişimi sağlayabilirsiniz.
- Aksi halde bilinçaltı ile anlaşma yapmadan yani bilinçaltını ile mutabakata varılmadan (bilinçaltı ile bilinçli zihni BİR etmeden) yapılacak değişim çabaları yetersiz kalacaktır.
- Yani mütabakat yoksa asıl neden hala var kalacağından eski alışkanlık ya da eyleme geri dönüş olacaktır.

6- Eylemsizlik Yasası;

- Bu da yine fiziğin bir kuralından temellenir. Duran bir cisim durmak ister, hareket eden bir cisim de yine hareket etmeye devam etmek ister.
- Dolayısıyla bir düşünceyi ya da bir eylemi değiştirmek için ona dışarıdan bilinçli bir müdahale gerekir. Değişim kendi kendine olmaz.
- Bununla birlikte değişime kapalı olan birisi de değişmeyecektir.
- Ona dışarıdan bir müdahale gerekir; ya hayat ona müdahale eder yani yaşadığı olaylar onda bu değişime doğru bir itilim sağlar, ya da kişinin bilinç seviyesi üst düzey ise değişimi kendisi ister ve yeni bilgiye, gelişime ve değişime açıktır.

7- Israr Yasası;

Eğer bir düşünceyi ve alışkanlığı değiştirmek istiyorsak ısrar gerekli, hemen pes etmemeliyiz. Nöronlar arasındaki bağlantının güçlenmesi için tekrar şart
Ve uygulamalara ısrarla devam etmek zihinsel programlama için gereklidir.

EVRENSEL YASALAR

- Bu yasalar güçlü enerjilerdir. Bizi kendilerine uydururlar. Bilsek de bilmesek de, kabul etsek de etmesek de hayatımızı ve işleyişi etkileyen yasalardır. Bu yasalar herkes için eşit ve herkes için geçerlidir, her zaman yürürlükte ve her yerde geçerlidir. Evrenin kendi düzeni vardır ve bu yasalarla işleyiş kazanır.
- Değiştirilemez, yok edilemezler. Tıpkı yerçekimi yasası gibi. Kuantum Algılama Sistemi; düşün, iste, al şeklinde özetlenemez, gerçekten işlerlik kazanması için isteklerimizin evrensel ilkeler ile uyumlu olması şarttır. Bu yasaları 7 madede toplayabiliriz;



- ❖ 1- ÇEKİM YASASI
- ❖ 2- NEDEN & SONUÇ YASASI
- ❖ 3- ŞÜKRAN YASASI
- ❖ 4- SEVGİ YASASI
- ❖ 5- BÜTÜNESELLİK YASASI
- ❖ 6- HAK YASASI
- ❖ 7- EVRİM YASASI

1- ÇEKİM YASASI

- Benzer Benzeri Çeker.
- Çekim yasası, farkında olduğunuz ya da olmadığınız bilinçli ya da bilinçaltı inançlarınızla paralel, düşüncelerinizle uyumlu bir hayatı yarattığınızı söyler.
- Algıda ve düşüncede neye odaklanırsanız onu kendinize çekersiniz ve hayatınızda o durumu çoğaltırsınız.
- Ne düşündüğümüzü farkında olmak düşüncelerimizi bilinçli olarak yöneteceğimiz farkındalığını da beraberinde getirir.
- Sözlerimiz önce kendi bilinçaltı inançlarımızı kodluyor, sonra da kuantum alanını kodlayarak dünyada inançlarımızla paralel gerçekliğimizi yaratıyor.
- Bu yüzden hayatınızda olan her şey, içsel gerçekliğinizin yansımasıdır.

Einstein, 'Eğer beynimizden çıkan düşünceleri takip edebilseydik, onların dünyayı dolaşıp tekrar beynimize girdiklerini görebilirdik.'

- Her enerji daima kaynağına döner!
- Evren daima "EVET" der.
- Olumlu ya da olumsuz neye odaklanırsanız evren ona daima EVET der.
- Ancak düşüncelerimiz hemen realiteye dönüşmez! Bir olgunlaşma dönemi diyebileceğimiz bir tampon zaman aralığı vardır. Düşündüğümüz her şey hemen olsaydı!? Bir anlık öfkeyle düşündüğümüz ve söylediğimiz, sonradan pişman olacağımız ne çok şeyi hayatımıza çekerdik. Bu yüzden ne istediğini bilmek son derece önemli ve bunları defalarca söylemek yani ısrar etmek, bunlara duygu katmak ve inanmak; bu yöndeki kararlılığımızın göstergeleridir, ki işte onları o zaman hayata geçirebiliriz.
- Düşündüklerimizin gerçekleşme hızı ve zamanı onu nasıl güçlü istediğimize, uygulamalarımıza ve tekamülümüze (yani bilinç seviyemize) bağlıdır.
- Zihinde aynı anda hem pozitif hem de negatif düşünce aynı anda var olamaz. Aynı anda hem ileri hem geri gidemezsiniz.
- İnsan düşüncelerini seçme özgürlüğüne sahiptir. Başkalarının düşüncelerini değiştiremeyiz, kimse de izin vermediğimiz sürece bizimkini.. Öyleyse özellikle kendimize, durumlara, olaylara ve hayata dair düşüncelerimizi bir süre bilinçli olarak seçme çalışması yapabiliriz.

- Yaşamımızdaki olayları düşünce ve duygularımızla yarattığımızı fark ettiğimizde hayatımızın sorumluluğunu almayı de başarabiliriz.
- Aksi halde olaylar başımıza gelmiştir! Etken dış faktörler ve diğer insanlardır. Ve bu şekildeki inanç, kişiyi kurban psikolojisine sokarken, hayatının sorumluluğunu almanın da önüne geçer.
- Oysa düşüncelerimize duygularımızın yön verdiğini fark ettiğimizde, özellikle olumsuz ve yıkıcı duygularımızın hayatımızı da nasıl olumsuz etkilediğini fark ederiz. Duyguları dönüştürmek mümkündür.
- Böylece olumlu duygu içinde olmayı seçebilir, bunun olumlu düşünmeyi hızlandırmasını sağlayabiliriz. Sonuç olarak, düşüncelerimizle realitemizi yaratma sorumluluğunu alırken Kurban Psikolojisine sığınmayı terk eder, yaşamımızın halifesi olmayı seçebiliriz.
- Olumsuz düşünceler de, olumlu düşünceler de tekrarlandıkça, inanca dönüşür..
- Günde beynimizden 50-60 bin düşünce geçmekte. Düşüncelerimize dikkat etmekten, bütün bu düşüncelerimize müdahale etmeyi kast etmiyoruz. Bu mümkün değil.
- Ancak kendimize dair ve hayata dair düşüncelerimiz başta olmak üzere inandıklarımıza dikkat etmekten söz ediyoruz.
- Duygu yüklediğimiz her düşünce, sık tekrarlanan her düşünce bilinçaltı tarafından kabul görür ve hayatımızda kendisini gösterir.
- “-Hayatımın tümünden nasıl sorumlu olabilirim ki? -Bazı şeyler benim dışımda geliyor. -Eşimden ayrılmayı ben seçmedim ki! -İşimden çıkarılmayı ben seçmedim ki.. ” diyebilirsiniz.
- Elbette istemediğiniz hayatı ya da olayları yaşamayı BİLİNÇLİ olarak seçmiyoruz. Ancak Her gün zihnimizden geçen 50-60 bin düşüncenin çoğu olumsuz. Ve içinde duygu olan, özellikle korku ile beslenmiş çoğu olumsuz düşüncelerimiz bu olayları biz farkında olmasak da hayatımıza çekiyor.
- Diğer bir etken de evren istediklerimize değil; kendimizi dinleme ve tanıma yolculuğuna çıkmadığımızdan çoğunu farkında olmadığımız doyurulması gereken bilinçaltı ihtiyaçlarımızı yanıtlıyor.
- Çünkü bilinçaltı ihtiyaçlarımızda duygu hakim ve biz ihtiyaçlarımıza isteklerimizden çok daha fazla odaklanıyoruz. Evren de bunlara EVET diyor.
- Sevgiyle evlenmek, mutlu mesut bir yaşamı istediğimizi sanabiliriz. Ama İHTİYAÇ duyduğumuz şey onunla bir hayat sürmek olmayabilir.
- İstediklerimizi bildiğimizi sanırız ama İHTİYAÇLARIMIZI biz bilmesek de RUHUMUZ bilir.

“Güçlüklerin göbeğinde fırsatlar yatar..” Albert Einstein

- İstemeden hayatımıza çektiğimiz olay ve durumlar çoğu kez Ruhsal Gelişimimize uygun cereyan eder.
- Böylece bu deneyimlerle ruhsal olgunlaşma ve tekamül süremiz hızlanır, bilinç seviyemizde sıçrama olur.
- İhtiyaçlarımızın neler olduğunu bilmek gerçek farkındalıktır!
- Ve insan kendini tanıdıkça gerçekten ne istediğini bilir hale gelir, bundan sonraki aşama işte, bilinçli yaratım sürecidir.

Olumsuz Düşünceleri Dönüştürme Tekniği

1- Olumsuz her düşünce tekrarlanırsa güç kazanır, çünkü bunlar bir süre sonra bilinçaltımız tarafından doğru olarak kabul edilir.

Olumsuz, negatif, karamsar düşündüğümüzde bunu fark edip; -KENDİNİ YAKALAMAK diyorum ben buna; “- DEĞİŞTİR, DÖNÜŞTÜRDÜM” diyerek bu olumsuz düşünceye inanmadığımızı ve yerine koyduğumuz olumlu düşünceyi kuantum alanına iletmış oluruz.

Böylece bir süre sonra olumsuz düşüncelere daha az yer verdiğimizizi fark edeceksiniz.

2- Onun yerine zıttı olan olumlu düşünmeye gayret edin. Böylece olumlu düşünceleri beslediğinizde, her gün 2-3 kere afirmasyon yaptığınızda bunların gücünü arttırmış olacaksınız.

3- Ve beyninizi olumlu düşünmeye alıştırmış da olacak, bir süre sonra etrafınızdaki insanların ne çok olumsuz düşündüğünü ve konuştuğunu fark ettiğinizde şaşıracaksınız..

4- Olumsuz düşüncelerin enerjisi düşüktür, Olumlu düşüncelerinse çok daha güçlüdür. Ancak düşüncelerin %80 geçmiş ile aynı ve çoğu olumsuzdur..

5- Evren boşlukları sevmez. İnsan zihni de eksiklikleri yakalamaya ve boşlukları doldurmaya odaklı çalışır. Eğer siz boşlukları olumlu bir düşünce ile doldurmayı seçmezseniz, beyin onu geçmiş deneyimlerinizden yola çıkarak çoğunlukla olumsuz düşüncelerle dolduracaktır.

6- Geçmişteki düşüncelerinizle bugününüzü yarattınız. Yarınınızı da şu anki düşüncelerinizle oluşturunuz.

7- İnsan zihni, eğitim sistemi ve toplumun düşünce yapısı nedeniyle sol beyni daha aktif kullanma eğilimindedir. Sol beyin işlemsel, detaylar, somut veriler, mantık ağırlıklı çalışır.

8- Sağ beyin lobu ise hayaller, soyut kavramlar, sezgisel, renkler ve bütüne odaklı çalışır.

9- Düşüncelerin enerjisinin kuantum alanında yankı bulması için duygu ile desteklenmesi gerekir. Bu nedenle de ileride sözünü edeceğimiz imajinasyonlar için hayal gücünü kullanmak, yani beynin sağ lobunu kullanmak önemlidir.

10- Kişi kendisiyle ve hayatla ilgili inandığı, hayal ettiği, ve güvenle ve inanarak beklediği her şeyi mutlaka yaşayacaktır.

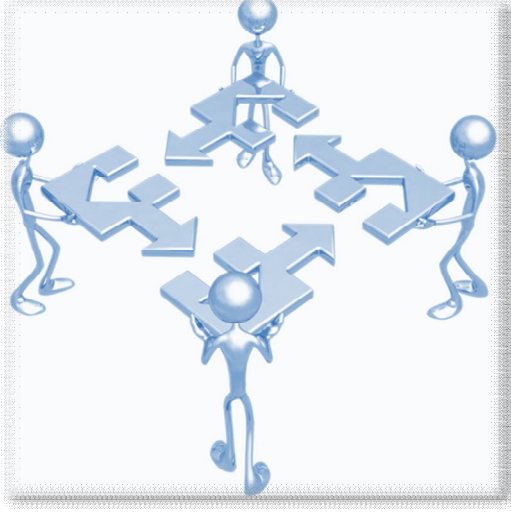
İnanç görmediğimize inanmaktır. Bunun ödülü ise inandığımızı görmektir...

Olumlu düşünmek için;

- **Çözüm odaklı olmak:** Ya sorunun bir parçası olursunuz, ya da çözümün..
- Olayları anlamlandırma ve yapıcı tepkiler vermek,
- Davranışlarımızın sorumluluğunu almak: Olgunluktur, kişiyi eyleme geçmeye yöneltir ve çözüm odaklı bakış açısına sahiptir. Sorumluluk almamaksa dışarıdaki etkenleri suçlamayı hata aramaya odaklı yaklaşımdır ve kurban psikolojisine iter insanı. Böylece etkili ve etken olmaz, edilgen ve pasif, güçsüz konuma sokar kişiyi. Sorumluluk almak özgürlüktür ve gelişmektir.
- Geçmiş değil gelecek hakkında düşünmeliyiz.
- Yaşamımızda olmasını istediğimiz şeyleri beynimizde kurgulamalıyız, üstelik bunları olmuş, son halleri ile canlandırmalıyız.
- Bize nelerin iyi geldiğini keşfetmeliyiz ve onlara yoğunlaşmalıyız.
- Değiştirebileceğimiz olaylara odaklanmalı, değiştiremeyeceğimiz durumları kabullenerek bedensel ve zihinsel enerjimizi boşa harcamamalıyız.
- Güçlü yönlerimiz, olumlu davranışlarımız ve yeterliliklerimiz üzerinde düşünmeli, yoğunlaştırmalıyız. Geliştirebileceklerimizi de kabule geçmeliyiz.
- Yaşadığımız her olayda sorun haline getirmeden, çözüm odaklı konuşma, düşünme ve tanımlamalar yapmalıyız
- Doğrudan doğruya problemlerle uğraşmak ya da ifade etmek yerine, durumu düzeltecek değişiklikleri keşfetmeye çalışmalıyız ve insanların da bu değişiklikleri görmesine yardımcı olmalıyız
- **Çözüm odaklı düşünme:** Sorundan kişiye, yoklardan varlara, yanlış olandan doğru olana, yakınmaktan gelecek beklentimize, kitlenip kalmaktan hareket etmeye, kurban olmaktan yaşamımızı yönetmeye, umutsuzluktan değişim yaratmaya çalışma çabalarının tümü
- Soruların kalitesi ;
- **Soruna odaklı sorular:** sorun ne? İyileşmenin önündeki engeller neler? Bu sorunun nedenleri neler ? vb..

- **Çözüm odaklı sorular:** Ne olsaydı durum düzelmiş olurdu? Neyin değişmesini isterdim? Sorun yok olduğunda yaşamım nasıl olacak? Nasıl? Konuya yeterince çözüm üretebildim mi?

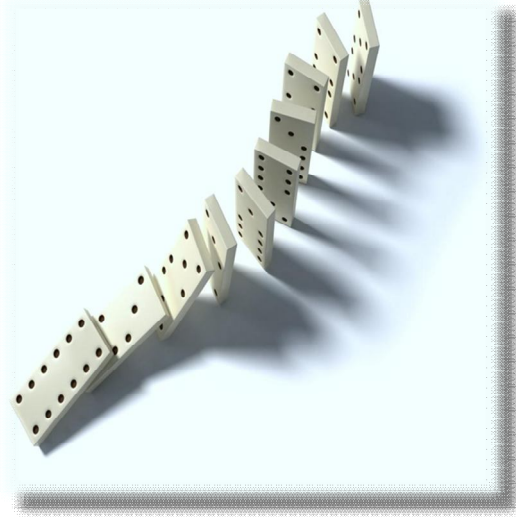
Uygulamada Yaşanan Sorunlar ve Çözümleri;



- Ne istediğimizi net bir şekilde ifade etmemek
- Bilinçaltı inançlarını farkında olmamak
- Daha fazla olumsuz düşünmek, yeterince afirmasyon yapmamak
- Söylemlerde, imgeleme gücünü katmadan ifade etmek
- Söylemleri inançla ve vurgu ile, hissetmeden söylemek
- Söylediklerimizle davranışlarımızın tezat içermesi
- Afirmasyonları günde 3 kez yapıp, sonra gün boyu yine olumsuz bir sürü düşünceye teslim olmak. Dilin olumsuz kullanımının alışkanlığı.
- Sabırlı olmamak, sonuç almak üzereyken uygulamaları bırakmak(egoya yenik düşmek)
- Doğru zamanda eyleme geçmemek
- Var olan mevcut durumdan yakınmak, şikayet etmek ve düşük enerji içinde olmak
- Teslim olmamak, güven sorunu, kontrol ya da sabırsız hemen olsun bekleyişi; Evrenin, 'Sen bakarken soyunamıyorum' demesi gibidir.
- Beklenti içinde hep ve ÖNCE almayı beklemek döngüyü kısırlaştırır. Önce verin, gönülden verin.
- Verdiğinizin katla mislisi size geri dönecektir. Almak bilinci yokluk bilincidir. Yaşamak için önce gönülden verin.

Ama bunu yaparken "nasıl olsa alacağız o zaman verelim" mantığı ile değil, gerçekten gönülden özden vermek. Ne katkı sunabiliyorsak hayata, insanlara, çevremize hayvanlara ve bütüne.. Bütüne sunabileceğimiz tüm verme edinimleri evren tarafından algılanır ve o da size iyi niyetle fazlasıyla karşılığını verecektir. Bunu bilmek güven yaratır.. sisteme güvenmeme durumunuz varsa önce bunu tesbit edin.. ve dönüştürün, inanın...

2- NEDEN & SONUÇ YASASI (Etki – Tepki Yasası)



- Dış dünyadan gelen bir uyarı, algılardan geçerek beyne ulaşır.
- Beyinden Bilinçaltına gönderilen sinyaller oradaki bir duygu ile yorumlanır ve beyinde de bu duyguya uygun yanıt oluşturularak dışarıya tepki verilir.

Bu arada her insan aynı olaya farklı tepki verebilir ya da farklı yorumlayabilir, farklı anlam yükleyebilir. Bu, geçmiş deneyimlerimizin farklı olmasından kaynaklanır. Buna neden olan NLP’de temsil sistemleri olarak geçer, bunun da etkisi olmakla birlikte, meta model farklılıklarının da etkisi vardır. Bunlarla birlikte kişinin algı filtrelerinden farklı farklı geçen olaylar, herkes tarafından geçmiş deneyimlerinin bilinçaltındaki kodlanmış anlamına göre farklı yorumlanır ve farklı içsel yanıt ve tepki ile karşılık bulur.

- Normalde etki dış dünyadan geliyor -tepki içsel olarak oluşturuluyor görünse de, temelde bu döngünün diğer yüzü hayatımızı yönetir.
- Yani her gün binlerce uyarı ile duyar, görür, işitiriz ve hissederiz. Ancak dünyayı olduğu gibi değil, olduğumuz gibi görürüz.
- Ancak beyin neye odaklanmışsa ya da inanmışsa, onu algıda seçicilikle daha çok görür, seçer ve algılar. Ve beyinde verilen kararlar aslında bilinçaltındaki duyguların etkisiyle oluşturulur.
- Bu yüzden bilinçaltı inançları davranışların %90’ını oluşturur. Neye odaklanırsak onu daha çok görürüz, odaklandığımız şeyi Kuantum alanında çoğalttığımız için de daha fazla hayatımıza çekeriz. Bu bir döngüdür. Dolayısıyla burada tekrar, biraz önce bilinçaltındaki duyguların ve geçmişten oluşmuş olaylara yüklenmiş anlamlarla kodlanmış duyguların önemi yine karşımıza çıkar. İşte bu nedenle geçmiş deneyimler ve döngüler üzerinde durulması ve fark etmemiz gerekliliği değişim için üzerinde durulması gerekli diğer bir alanı oluşturur.
- Siz evrene ne verirsiniz evren de size onu verir. Siz hayattan ne alırsanız hayatta sizden onu alır. “İnsan ne ekerse onu biçer”.
- Bazen hayatın tepkisi bizim hemen gözleyebileceğimiz zamandan daha uzun sürdüğünden, biz bunu gözleyemeyiz. Bu yüzden aksini düşünebiliriz.

- Ancak evrende her enerji başladığı noktaya geri döner.

- Güzellik ekerseniz fazlasıyla güzellik alırsınız, haset, kıskançlık, kin ekerseniz hayattan da onu alırsınız.

İşte bu yüzden düşünce ve davranışlarımızın yine bize döneceğini bilirsek, hakça ve adil davranmaya başlarız.

“Kendine yapılmasını istemediğin şeyi, sen de başkasına yapma.” Konfüçyüs



3- ŞÜKRAN YASASI



- Arzuladığımız olgulardan uzak olmak, insanda memnuniyetsizlik ve yakınma ile karşılık bulur çoğu kez.

Oysa yokluğu bilmeden varlığın kıymetini bilemeyecektik. Hastalığı bilmeden sağlığın değerini, yalnızlığı bilmeden paylaşmanın ve birliğin değerini bilemeyecektik.

- Var olan her durumda şükretmek, gerçekten inanmak, güvenmek demektir.
- Şikayet, yakınma ve hayıflanma şükran duygusunun eksikliğinde oluşur.
- Bu şekilde yaklaşım, sahip olduğumuz şeylere şükretmekten dikkatimizi çeker ve sahip olmadığımız şeylere daha çok odaklanmamızı sağlar.
- Ve Şikayet ettiğimiz her durum da ona odaklanıldığı için evrene verilmiş bir emirdir ve EVET !
- Her olumsuz deneyimin içinde gelişimimiz için dersler vardır. Ve biz yakındıkça dersi göremeyiz ve benzer durumları çoğaltırız. Ders alınmadıkça dersler daha da zor mesajlarla hayatımızda dikkatimizi çekmeye devam edecektir, ta ki biz dersi görene, öğrenene ve şükredene kadar.
- Zorluklar, engeller sıçrama yapabilmemiz için basamaklardır aslında. Düşünmemize, çözüm bulmamıza ve gelişmemize neden olur, bizi geliştirirler.

- Çincede Kriz aynı zamanda FIRSAT anlamına gelir. "Sorunun çözümü, sorunun kendi içindedir." Çin Atasözü
- Sorunla aynı düzlemde kalırsak, çözümü bulamayız, yükselmek, soruna kuşbakışı bakabilmek gerekiyor, bu bakış açımızı genişletip, gelişmemizi de sağlayacaktır.
- Bu yüzden sorunlara geliştirici fırsatlar olarak bakarsak, onları itmeyi, reddetmeyi de bırakmış oluruz. Ve itmediğimiz şeyi hayatımıza daha fazla çekmeyeceğiz de..
- Yaşadığımız zor ve acılı deneyimlerin değerini bilmek gerçek şükürdür, çünkü bu bilmek anlamına gelir. Bu zorlukların değerini bildiğimizde bize sunduğu armağanı görebiliriz. Bu da ancak şükran duygusuyla mevcut olacaktır.
- Sahip olmadıklarımıza odaklanmak yerine sahip olduklarımıza şükrettiğimizde, değerini bildiğimiz her şeyi daha çok hayatımıza çekeriz.
- Yakınmak enerjimizi düşürecektir. Şükran duygusu ise enerjimizi yükseltecek, evrenle uyumlanmamızı sağlayacak ve olumlu düşüncelerimizle evrene olumlu vibrasyon yayacağımız için isteklerimize ulaşmak da daha kolay olacaktır.
- Yakınmak, şikayet etmek olumsuz afirmasyonlardır. Şükretmek değer bilmektir ve değerini bildiğimiz her şeye daha çok sahip oluruz.
- Şükran duyduğunuz şeylerin bir listesini yapın. Bu, sahip olduklarınızın değerini bildiğiniz anlamını taşır ve daha fazlasını size çeker. Aynı zamanda bu uygulama enerjinizi yükseltecek, iyi hissedeceksiniz.

4- SEVGİ YASASI



- Her şeyin ana maddesi sevgidir.
- Her şey sevgiden yaratılmıştır.
- Sevgi evrendeki en yüksek frekanslı enerjidir.
- Sevgi dönüştürücüdür.
- Korku Sevginin yokluğudur. Korku savaşır. Bir şeyi ittiğimizde, kabul etmediğimizde, onunla savaştığımızda onu yok edemeyiz, daha da çoğaltırız.
- Sevgi kabul edıştır, sevgi kucaklayıştır ve iyileştirici güçtür. Bir konuda değişim istiyorsak onunla savaşmamalı, onu kabul etmeli ve kucaklamalıyız.
- Sevgi birlik bilincidir, ayrılık bilinci ve yalnızlık duygusu korku kökenlidir.
- Nefret ettiğimiz, ittiğimiz insan, olay ve durumlardan gerçekten özgürleşemeyiz.
- Ancak onları kabul ettiğimizde sevginin dönüştürücü gücü ile özgürleşmek mümkün olabilir.
- İnsan önce kendini sevmeyi öğrenmelidir.
- Kendini sevmek kendini beğenmişlik değil, bencillik değildir. Kendini sevmek özden kendini sevmektir, bu da kendini olduğu gibi kabul etmek ile olur. Ve kendini affetmekle olur.
- Başkalarını affetmek de vibrasyonumuzu arttırmanın başlıca önemli yollarından biridir.

- Affetmek, iyileşmek ve ittiğiniz, öfke dolu olduğunuz o durum ya da kişiden özgürleşmek anlamına gelir.
- Anı kabul etmek, hayatın akışıyla uyumlu yaşamak vibrasyonumuzu artırır. Olana direnç göstermek onu daha çok büyütecektir.
- Sevgi kabul dır.
- İstediklerimizin peşinden koşmak yerine, onu hayatımıza çekmeye odaklanmalıyız.
- İsteklerimizi dürüstçe, yürekten istemeli, sahip olacağımıza inanmalı, güvenle beklemeliyiz.
- Sezgileri dinlemeyi de öğreniriz bu arada, doğru zamanda harekete geçmeli, doğan fırsatları değerlendirmeliyiz.
- Olacağını bildiğiniz şeylerin hayatınızda olduğunu görmüşsünüzdür.
- Bencilliği aştığınızda evrensel yasalarla uyumlu da yaşarsınız.
- Kurban psikolojisinden çıkıp, hayatınızı yarattığınızı bildiğinizde sorumluluk alırsınız.
- Sorumluluk almak, düşünce ve duygularınızı farkında olmanızı sağlar. Sorumluluk almak sahip olmanın ön koşuludur.
- İsteklerinizle ve hayatla aynı frekansta olup olmadığımızın ölçüsü DUYGULARIMIZDIR.
- Huzur içinde olmak, iyi hissetmek, coşkulu hissetmek doğru frekansta ve yüksek enerjide olduğunuzun işaretidir.
- Olumsuz duygu durumu içinde hissettiğimizde, bu duygu durumunu değiştirmenin elimizde olduğunu bilmek de bize güç katar.
- Duygularımızı değiştirmek 2 sn de alınacak bir karara bağlıdır. Karar alın ve olumlu duygu durumuna geçmeyi seçin.
- Bunun için iki yol; Sevdiğiniz bir insanı düşünün, mutlu olduğunuz bir anı düşünün, sevdiğiniz bir şey yapın, coşkulu müzik dinleyin. Ya da beden duruşunuzu değiştirin. Duygu durumunuz beden duruşunuzun enerjisinden etkilenecek ve iyi hissedeceksiniz.

5- BÜTÜNSELLİK YASASI

- Bütünlük ve Birlik İlkesi
- Evrende her şey ayrı gibi görünse de bir Özden kaynaklanmaktadır. Her şey BİR ve BÜTÜN dır.
- Havadaki bir partikülün havanın bir parçası olduğu gibi insan da evrenin bir parçasıdır. Birbirinden etkilenir. Tek bir insanda bütün evrenin bilgisi mevcuttur, ve bütün insanlık bir ailedir.
- Bir insana verilen bir zarar bütün evrene verilmiştir, yine bir insana yapılan bir fayda da bütüne yapılmış bir iyiliktir. Parçalar bütünü oluşturur ve her biri birbiriyle iletişimde ve haberdardır.
- Okyanus evren, her bir damla onun parçalarıysa, her bir parça okyanusun bilgisine sahiptir ve onun gücünü içinde taşır.
- ❖ Evrensel ya da ruhsal yasalara uymamak, onu inkar etmek, uzun vadede sorunlara ve acılara yol açar; başka deyişle Hak ettiğimiz şeylere geç kavuşmamıza ya da asla kavuşmamamıza sebep olur. Bir bütünün parçasısın, sen değişirsen bütün de değişir.

6- HAK İLKESİ



- Hak ilkesi, denge unsurunun eylemle yanıt bulmasıdır.
- Eylemlerimiz bencilce olmamalı, egosal olmamalıdır. Başkalarının haklarına ve alanlarına girmemeli zarar verici olmamalıdır. Evrensel hak gereği, denge sağlanması amaçlanacak ve yaptığımız bize dönecektir.
- Yaptıklarımız hak ilkesine aykırıysa evren bunun bedelini muhakkak bize ödetecektir.
- Bu yasayı bilmek aynı zamanda bize evrenin sistemine güvenmeyi de sağlarken, olan her şeyi kabul etmeyi, direnmemeyi sağlayacaktır.
- Daha önemlisi Affetmek için bize güç verecektir.
- Bunun yanı sıra yaptıklarımız gibi, düşüncelerimizle hayatımıza çekmek istediklerimizi planlarken de bu hak ilkesini hatırlamalıyız.
- İsteklerimiz kendimiz için iyiysen başkaları için kötü amaç taşımamalıdır.
- Huzur içinde isterken, evrenin hak ilkesine uygunluğunu da göz önünde bulundurmalıyız.
- Her enerji başladığı noktaya geri döner. Bunu hatırlamalıyız. Kibir ve bencillik olumsuz enerjilerdir, evren bunu cezalandırır / dengeler.
- Bir başkası için kötü, kendimiz için iyi dileklerde bulunmak hak ilkesine aykırıdır.
- Biri olumlu biri olumsuz düşünce, ikisi de bizim zihnimizden çıktığı için birbirini nötrleştirecektir.
- Ve Olduğumuz yerde debelenir dururuz. **"Evrensel amaçlar doğrultusunda olan bir amaç ahlakidir. Özel bir amaç için eylemde bulunma gayri-ahlakidir." Ralph Waldo Emerson**
- Kendiniz için ne istiyor ve düşünüyorsanız, başkaları için de benzer olumlu düşüncelere sahip olmanın hak ilkesiyle ilgisi vardır. **"Sana yapılmasını istemediğin bir şeyi, sen de başkalarına yapma." Konfüçyüs**

7- EVRİM İLKESİ

- Her şey kendi öz potansiyeline doğru gelişmek için bir itilime sahiptir. Evrensel enerji ve evrensel yasalar da parçasının gelişip büyümesi yönünde onu gelişime doğru sürükler.
- Evren değişim içindedir ve bu sürekli. Değişime direnmek akışta olmamak, evrenle uyumlu olmamak anlamına gelir.
- Her tohumun kendi öz potansiyeline doğru gelişip büyümesi gibi, insan da kendi öz potansiyeline uygun gelişme eğilimine sahiptir. Bu itki engellenemez ve/veya durdurulamaz.
- Her bireyin bir yaşam amacı vardır. Tüm yaşam deneyimlerimiz de bu amaca uygun hizmet eder.

- Öğrenilen dersler ile düşünme, gelişme mümkün olur. Ruhsal gelişim de, özden yükselene uygun yaşam sürerek, öz potansiyel ne ise onu ortaya çıkartmak ve kendini ifade etmekle mümkün olur.
- Gelişim sürekli ve sonsuza doğru hareket eder.
- Her insanın içinde daha iyiye varmak için, kendi öz benliğini gerçekleştirmek için yükselen itilim bundandır.
- Gelişime karşı olmak, evren ile uyumlu olmamak anlamına gelir. Ve Olduğumuz yerde sayıp durmak, hareketi ve gelişimi seven evren için ölüm demektir.
- Gelişmek için, hareket etmeli, evrenle uyum içinde olmalı, değişime ve öğrenmeye açık olmalı ve gerektiğinde ruhumuza uygunsa risk almayı bilmeliyiz.
- Evrensel yasalarda hata, yanlış yoktur. Her biri deneyimdir. Yanlış yapmadan doğruyu nasıl bilebilirdik.
- Öğrenerek, deneyimleyerek gelişiriz Ve öz potansiyelimize ve ruhumuza uygun yaşam potansiyelini ifade ederek yaşadığımızı hissederiz.

Ne İstedığınızı belirleyin



- Ne istediğinizi net bir şekilde belirleyin
- Ne istediğinizden net olarak emin değilseniz, ne istemediğinizi bir kağıda yazın. İstemediklerinizin zıttı, ne istediklerinizdir. Hayatınızda neyin eksikliğini yaşıyorsunuz?
- İsteklerinizi içinizden geldiğince, olur-olmaz düşüncesinde hapsolmadan ve kendinize sınır koymadan yazın, belirleyin.
- Bunları mümkün olduğunca net ve detaylı olarak açın. Temiz niyetle isteyin.
- **1.Adım:** Ne istediğini belirlemek **2.Adım:** Eyleme geçmek **3.Adım:** Sonuçları gözlemllemek; Neden-sonuç ilişkisini hassasiyetle tartmak olumsuzluk varsa **4.Adım:** Esneklik, o halde davranış değiştirmek.
- Ne istiyorsun, kişisel özelliklerin, 1 yıl sonra nerde nasıl olmak istiyorsun, 5 yıl sonra, 10 yıl sonra.
- Bunları yazın. Yazmak resmetmek, fotoğraflar bulup bir hayal defterine ya da panosuna yapıştırmak işe yarayacaktır.
- İsteklerinizin pratiği için isterseniz önce kolay, küçük hedeflerden başlayın. Gerçekleştiklerini görmek, sistemin işlediğine inancınızı teyit edecektir.
- Ancak unutmayın, istediklerimize büyük, zor, kolay, mümkün. Diyen, zaman kıstası koyan bizleriz. Evren isteklerinizde küçük, büyük ayrımı yapmaz.
- Önemli olan bunları isterken ki istek gücünüz, ısrarınız ve enerjinizdir.

MUTLU RUH HALİ



- Şu an içinde bulunduğunuz bazı durumları değiştirmek istiyor olabilirsiniz.
- Ancak içinde olduğumuz durumlardan memnuniyetsizlik, o durumları itmek, reddetmek, ona HAYIR demek anlamına gelir. Ve reddettiğimiz durumlar, onlara direnç göstermek, böylece onlara odaklanmak anlamına geleceği için hayatımıza daha çok çekeriz.
- Şu anı kabullenmek, içinde olduğunuz durumla barışık olmak, istediğiniz değişime ulaşmak için anahtar önemlidir.
- Gülümse, odaklan(ne istediğini evrene açıkça söyle) ve değiştir.
- Şükran duyduğunuz şeylerin bir listesini yapın, bu vibrasyonunuzu arttıracaktır.
- Ayrıca istediğiniz şeye ulaşmışsınız gibi, bu sonuç için önceden teşekkür etmek de sonucu kesinleştirir.
- Var olan mevcut durumunuzda bile hayır olduğunu kabul etmek gerekiyor.
- Bu aynı zamanda teslimiyettir, ve teslimiyet evrensel zekanın planına güvenmek anlamına gelir.
- Bu durumlarda, Her zorluğun gelişim için bir sıçrama noktası anlamına geldiğini hatırlamak faydalı olacaktır.
- Mevcut durumlarda olumlu bir yan bulmak gerekiyor, bakış açımızı değiştirmek önemli.
- Çözümler, sorunlar ile aynı düzlemde kaldığımız sürece gelmeyecektir.
- Sorunun içinde olumsuz bir ruh hali ile var olduğumuz sürece, vibrasyonumuz düşük olacaktır.
- Durum ne olursa olsun iyi bir taraf bulup bakış açımızı değiştirmeliyiz.
- Ya da size keyif veren, ruh halinizi yükseltecek faaliyetler içinde olmayı seçerek de enerjimizi yükseltebiliriz.
- Bir bebeği düşünün, mutlu olduğunuz bir anınızı düşünün, sevdiğiniz bir insanı düşünün, bir komedi filmi izleyin ya da size ne iyi geliyorsa onu yapın.
- Duygularınızın değiştiğini göreceksiniz.
- Bunun için ayrıca beden duruşunuzu değiştirin. Zihin bedeni takip edecektir.
- Bedensel duruşunuzu düzelttiğinizde duygularınızın da değiştiğini göreceksiniz.

BİLİNÇALTI İNANÇLARI



- Sadece bilinçli zihnimizle düşündüklerimiz değil, farkında olmadığımız bilinçaltı korkularımız ve inançlarımız da evrene mesaj verir, hatta bilinçli zihinden daha güçlü mesaj verir.
- Bilinçaltınızda yatan, korkularınız, inançlarınız, değerleriniz, bunların yarattığı duygular aracılığıyla evrene tezahür eder.

Jung: Bilinçaltı düşünceleriniz, bilince çıkmadıkça karşımıza kader olarak çıkar.

- 1- Bilinçaltı gördüğüne duyduğuna inanarak programlanır,
- 2- Bilinçli zihnin onay verdiği düşüncelerin sık tekrarı ile düşünce kalıpları oluşturur,
- 3- 0-6 yaş arasındaki sürede ebeveynlerden edinilen bilgi ve inanç kalıplarını almaya açıktır,
- 4- Gerçek ile hayali ayıramaz,
- 5- Bilinçaltı telkinler ve imajinasyon ile yeniden yapılandırılabilir.



- ❖ Bilinçaltı inançları, Sürüngen Beyinde de söz ettiğimiz gibi, sadece kişiyi korumak ve hayatta tutmak ile ilgilendir.
- ❖ En azından mantığı ile çalışır.
- ❖ Korkuların güdümündedir.
- ❖ İnançlarımızın %90'ı bilinçaltındadır. Bilinçaltı inançları bilinçli inançlarımızı desteklemedikçe kendimizi sabote ederiz. Bunu bilinçli olarak istediğimiz arzularımızı gerçekleştirirken, bazı duygu ve davranışlarımızla kendimizi bilinçsiz olarak engelleyerek yaparız.
- ❖ 0-6 yaş arasında oluşturulmuş(aslında sizin tarafınızdan onay verilerek oluşturulmuş) inanç kalıplarından beslenir.
- ❖ Korunma içgüdüleriyle- Öz varlığınıza yükselen gelişim EVRİM ilkesinin gelişkiyle kişiyi bunaltır. İkiyi bir yapmadıkça ilerleyemeyiz, bilinç ile bilinçaltını BİR yapmalıyız.

Ego Bilinci



- Bilinçaltı inançları Ego bilincini destekler. Daha fazla olumsuz şey duyan insan Egosu ile sınırlandırılmış olur ve ego bize karşı çalışır duruma gelir.
- Ego bilinci size karşı, sizi sabote eden, çoğunlukla olumsuz konuşan, sizi aşağıya çeken iç sestir.
- Değersizlik, Yetersizlik, Kıtık bilinci, Korkular ve Negatif inanç kalıplarını barındırır.
- Negatif düşünce kalıpları 0-14 yaşına kadar çoğunlukla yakın çevre tarafından oluşturulmuş kötü birer mirastır.
- Ego bilincinde "Kıyaslama" esastır. Ne zaman bir kıyaslama içinde olduğunuzu fark ederseniz o an Ego bilinciyle hareket ettiğinizi farkında olun.
- Ego bilinci anda olamaz, sizi ya geçmişe ya da geleceğe götürür. Bu anlarda ego bilinciyle hareket ettiğinizi fark edin. Öz bilinç şu anda yaşar, ŞİMDİdedir. Anda olmak içinde olduğunuz durum ne olursa olsun direncinizi ortadan kaldıracaktır, ve akışta olmanızı sağlayacaktır.
- Eğer geleceği belirleyen şey bilincimizin bu andaki niteliği ise, peki, bilincinizin niteliğini belirleyen şey nedir? O andaki mevcudiyet dereceniz! Böylece, gerçek değişimin meydana gelebileceği ve geçmişin ortadan kaldırılabilceği tek yer Şimdi'dir.



- Gerçekler çoğu kez Ego için acıdır. Çünkü Ego gerçeklerden hoşlanmaz. Onun varlığı gerçek olmayanın üzerine kurulmuştur. Bu yüzden gerçeklerin üzeri örtülür ve bir süre sonra sır olarak kalmaya başlar. Hayatınızın bütün sorunları, bu sahte kimlik tarafından yaratılır. Çünkü bu egosal kimlik öz varlığınıza çok uzaktır.

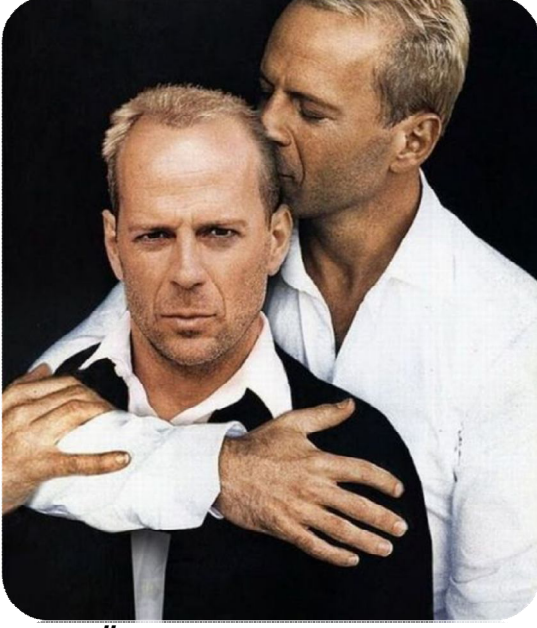
"Özünde kim olduğun keşfetmek için, kendini olmadığın her şeyden sıyr!"
Erl Morrell- Stinson.

- Çoğunlukla Beden ve Zihin ile kısıtlanmış inanç kalıplarından oluşur.
- Bu yüzden aynadaki sınırlı bedeninden ve zihninden çok daha fazlası olduğunu; SONSUZ RUH VE ENERJİ OLDUĞUNU BİL!
- Ego Bilincinin yerine içte bekleyen ÖZ BİLİNCE Sahip olduğunu bil!

Ego Bilinci zayıflayıp, ÖZ BİLİNÇ ARTTIKÇA;

- ❖ Güven, Huzur, Memnuniyet, Tamlik duygusu
- ❖ Açıklık, Gerçeği sevmek, Özgür bırakma, Barışçılık,
- ❖ Bağışlama, Anlayış, Objektif bakma, Yaratıcılık,
- ❖ Bolluk bilinci, Anda yaşama, Seçim özgürlüğü,
- ❖ Coşku, Neşe, Esneklik, Tevazu, Geçirgenlik,
- ❖ Kazan-kazan prensibi, birleştiricilik Ve OLMAK artar.

Özsevgi, Özsaygı & Özdeğer



- **Özsevgi;** kendini olduğu gibi kabul edebilme, kendinle barışık olma halidir.
- Her durumda kişinin kendisini sevmesi ve hayatından memnun olmasıdır.
- Kendini beğenmekten farklıdır. Kendini beğenmiş kişi bencil olur, potansiyel olarak diğer insanlardan üstün olduğunu düşünür.
- Oysa kendini seven insan bencidir. Herkesle eşit ve bir olduğunu bilir, saygı duyar ve kendisinin de değerli olduğunu bilir.
- Hiçbir kişi, hiçbir güç insana, kendine duyduğu değer ve iç onayı kadar güç veremez.
- Kendini küçümseyici düşünceler yerine kendinle ilgili yeni düşünceler seç.
- Bu kişi hata yapsa da değerli olduğunu bilir, hatalarından ders alıp düzeltme çabasına girer. Dürüst ve onurlu bir yaşam seçer. Kendi gücüne güvenir. Kendini olduğu gibi kabul eder ve sever; ve gelişmeye açıktır.
- **Özdeğer;** kendini sevmeye ve değerli bulunmaya layık görmek, sevmeyi hak ettiğini yürekten hissetmektir.
- Birşeyler yaptığın için değil, sadece kendin olarak sevmeye layık olduğunu bilmektir.
- **Özsaygı;** kendine duyduğun saygı değerlilik ve yeterlilik duygusunun bileşimidir.

Özsaygı için:

*Olumlu özelliklerine odaklan, olumsuz özelliklerini değişim çabası içinde ol.

*Değerli olduğunu bil ve öyle davran.

*Kendine ve başkalarına verdiğin sözleri tut.

*Sözlerin ve davranışların tutarlı olsun.

*Disiplin geliştir(esneklikle, katı olmak anlamında değil).

*Geçmişini tamamla.

*Temiz ol, kendine özen göster.

*Kendini sev, takdir et. Başkalarını da takdir et ve mutlu et.

Bilinçaltını Temizlemek



- Çekim yasasına uygun olarak olumlu düşünerek istediklerimize odaklanarak onları çekmek tek başına yeterli değildir.
- Bilinçaltı inançlarının temizliği şarttır.

Bilinçaltı inançlarını nasıl fark edeceğiz?

- Hayatınızda tekrar eden olaylar silsilesi var mı? Bunlar nelerdir?
- Benzer insanları hayatınıza çekerek benzer sorunlu ilişkiler yaşıyor musunuz?
- Maddi sorunlarınız var mı? Hep aynı döngüler içinde sıkışıp kaldığınızı hissediyor musunuz?
- Hayatınızda memnun olmadığınız, değişmesini istediğiniz neler var?
- Olaylara verdiğiniz tepkileriniz neler?, Tepkileriniz, olaylara dair inançlarınızla paraleldir.
- Korkularınızı farkında mısınız ve korkularınızla yüzleştiniz mi?
- Bütün bunları fark edip, kabul etmek, sonra da sevgiyle dönüştürmek (afirmasyon yapmak, bu konularda yardım almak, çeşitli tekniklerden faydalanmak) şarttır.
- Çocukken özellikle anne babanızdan sıkça duyduğunuz olumsuz inanç kalıpları nelerdi?

-Hayat zordur!

-Erkeklerle/kadınlara güvenilmez

-Bu çocuktan adam olmaz

-Para zor kazanılır

-Zenginler ahlaksızdır vb..

- Anne-babanızın size dair olumsuz söylemleri nelerdi? ; Yetersizlik, değersizlik, terk edilmişlik hissi.. Bunlardan birini yaşadığınızı hatırlıyor veya hissediyor musunuz?
- Her insanın kendisini korumakla ilgili bir hayat stratejisi vardır. Ve egosal kişiliği oluşturan esas yazılım da budur. Ancak bu strateji, KENDİNİ İFADE ETMEDEN mutlu olmayı beklemek gibi işe yaramayan bir stratejidir. Korunma temelli oluşmuş bu egosal bilinçaltı kökenli kişilik, insanın öz benliğinin üzerine giydirilmiş onu sınırlayan bir koza gibidir. Kişiyi baskılar, daraltır, mutsuz eder.
- Sorunlar, ancak sürünge ilkel beyinde kayıtlı olan bu esas yazılım ve bilinçaltı inançlar değiştirilerek çözülebilir. Hatırlayalım; Sürünge beyin mutlu olmakla ilgilenmez, hayatta kalmak ile ilgilenir ve ... *en azından..* mantığı ile çalışır.



KORKULARI TANIMAK VE DOĞRU YAKLAŞIM

Hayat kişinin cesareti oranında daralır ya da genişler. Anais Nin

Bazı durumlarda insanlar, korkularını mazeret göstererek bazı şeyleri yapmazlar. Bunu itiraf etmekten kaçınırlar, çünkü korkunun kötü bir şey olduğunu ya da korkmamaları gerektiğini düşünürler. Oysa tam bu noktada durup, korkuların kaynağına bakmalıyız. Gerçekte neden korkmaktayız? Korku kötü adam değildir, o bizim arkadaşımızdır. En iyi çözüm korkuyu kabul edip harekete geçmektir.

Bazı durumlarda da korku çok yararlı bir yandaş olabilir. Bir şeyden neden korktuğunuza iyice bakın ve korkuyu kaynağında gidermek için bir şeyler yapıp yapamayacağınızı gözlemleyin. Sonra gereğince harekete geçmeniz daha kolay olacaktır.

Bazı korkularımızı ise yok etmeye çalışmamalıyız çünkü işe yarayabilirler. Gerçekten sizi hayatta tutmayı sağlarlar.

Korkunun çok çeşitli kaynağı olabilir. Nereden geldiğini görmek ve temelsiz olup olmadığını belirlemek için korkunun kaynaklarını incelemek önemlidir. Pek çok kez korkunun tamamen asılsız olduğunu görürsünüz. Korku ailelerimiz tarafından bizi korumak için telkin edilmiş olabilir. "Yabancılarla konuşma!" Bu 5 yaşında bir çocuk için iyi bir öğüt olabilir ama bu dünyada yaşayabilmek için bir noktada yabancılarla konuşmanız gerekir. Korku kültürel ya da dini yasaklardan kaynaklanıyor olabilir. Korkunun en hızlı yayılmasını sağlayanlardan biri de haberlerdir. Korku bazen iyi bir şeydir ama haberlerin hep kötü şeyler hakkında olduğunu, dünyada olanları tam olarak yansıtmadığını hep unuturuz. Medya için olumsuz şeylerden bahsetmek olumlu olaylardan bahsetmekten daha yüksek haber değeri taşır.

Oysa medyanın empoze ettiği korku duyguları ile sağlıklı ve verimli bir hayat yaşanamaz.

O korktuğunuz şey olsa bile, en kötü ihtimalle ne olurdu? Bunu düşünün.. Böylece bunu yapmak şimdi o kadar korkutucu gelmeyecektir. Bilinçaltının korkuları büyüttüğünü hatırlayın. Korkuyla başa çıkmanın bir başka yolu daha çok tehlikeyi göze almaktır. Kendinizi fiziksel tehlikeye atacak bir şey yapmanızdan söz etmiyorum. Bazı küçük, hatta büyük riskleri göze alın. Neden mi? Bu, kendinizi tümüyle canlı hissetmenizi sağlayacaktır. Korku yüreğinizin çarpmasına, vücudunuzun ürpermesine neden olur. Ayrıca daha güçlenirsiniz. İşte size birkaç risk alma örneği:

- Patronunuzdan zam isteyin. Pek çok insan yaptığının karşılığını almıyor, öyleyse isteyin!
- İsteddiğiniz halde çeşitli nedenlerle aramadığınız birini arayın.

- Kırdığınız kişiden özür dileyin, o kişi sizin yaptığınız şeyden haberdar olmasa bile özür dileyin.
- Bir sunum ya da konuşma yapmaya gönüllü olun
- Tek başınıza yolculuğa çıkın
- Tartışmada karşı taraf olun(düşündüğünüz şeyi savunun)
- Güzel bir restoranda yalnız başınıza yemeğe gidin
- Dalış dersleri alın.

Bunun hayatınıza çekmek istediğiniz başarı ile nasıl bir bağlantısı mı var? Riske girmeyi asla göze almayan insanlar kurumuş ve bayatlamışlardır. Sıkıcı buldukları halde rahat bir tekdüzeliğe takılıp kalmışlardır. Birkaç riski göze almak sizi tazeler, etrafınızda örülmüş olan örümcek ağını sarsarak gevşetir. Yapmaktan korktuğunuz şey nedir? Bu hafta yapın. Hiç yapmayacak olmak yıllar sonra size nasıl hissettirecek, düşünün. İhtiyacınız varsa arkadaşlarınızdan cesaret alın. Yeni ve ürkütücü bir şey yapmak için kendinizi zorlayın, böylece harika fırsatları kendinize çekeceksiniz.

SEVGİ VE KORKU ENERJİSİ

- Hayatımızda cereyan eden her durumun köken aldığı iki yaratıcı enerji vardır.
- Korku enerjisi ya da Sevgi enerjisi.
- Aslında her ikisi de aynı enerjinin zıt yönlü oluşumudur.
- Korku enerjisi Sevgi Enerjisinin madalyonun öteki tarafı gibidir.
- Korku Sevginin eksikliğinde ve yokluğunda ortaya çıkar. Tıpkı Karanlığın Işığın olmadığı ortamda yüzeye çıkması gibi..
- Olay ve durumları analiz ederken buna özellikle dikkat edeceğiz.
- Sevgiden mi, korkudan mı beslendiğini fark etmek farkındalığımızı arttıracak gibi, durumu doğru analiz etmemize de yarayacaktır.
- Zaman zaman kendimizi de yakalamamızı sağlayacaktır.
- Koşulsuz sevginin olduğu haller; korkusuz, koşulsuz, sınırsız, içte olan, tanımsız ve beklentisiz.
- O ne yaparsa yapsın 'ben seni olduğun gibi kabul ediyorum' hali.
- Aksi halde en temeldeki korku halini-nedenini bul. Onu kabul et, sevgi ile dönüştür.
- Kimse bize bir şey yapmıyor.
- Her şey korkularıyla oluşturduğum yargılardan ibaret ve tümüyle bana aitler.
- Kabul enerjisi koşulsuz sevginin bir özelliğidir.
- Sevgi sorgulamaz, sevgi yargılamaz, sevgi ayırt etmez, sevgi sadece olanı olduğu gibi kabul eder.
- Herkesin kendi yolunu ve zamanını kabul eder. Kabul etmek, yaşadığımız her olayda sebebin bende olduğunu kabul etmektir.
- Korku enerjisine çekildiğim her durumda "Ben bu değilim, bu benim değil, ben bu oyundan çıkıyorum" diyerek olayın dışına çıkabiliriz. Korkunun olduğu her an bu geçerlidir. Ve bu an DÖNÜŞÜM anıdır.
- Korkudan beslenmeyi bırakıp, içimdeki özümdeki hali- merkezimde kalmayı ve bütünde olmayı seçiyorum. Ve herkesin kendi seçimini, yapmasına izin veriyorum.
- Herkesin doğrusu kendi içindedir, ona dışarıdan göstermeye çalışacağım doğru değildir.

- 'Ben bağımlılıklarımın diğer yüzünü fark etmeyi ve bu enerjimi Sevgiye dönüştürme sürecimi, şu an bu niyetle başlatıyorum'

-Öz varlığım(ya da üst benim) bana, etrafımdaki insanları hangi enerjiyle beslediğimi görme farkındalığımı artırır.

-Seni duymaya ve anlamaya niyet ediyorum, bu niyetimi serbest bırakıyorum.

- Özbilinç, hayatındaki herkesin tam ve bütünlüğüne inan, der.
- Teslimiyet ve Güven: "Eğer yolumda varsa önüme gelecek olanı kabul ediyorum, hayırma olduğu için yaşıyordur, muhtemel ders/ler vardır" demektir.
- Bu sayede ilerlemem için dönüştüreceğim bir düğüm, bir korku vardır ki karşıma çıkmıştır. Tümü ruhsal gelişimin için gereklidir.
- Bu bilinç, güvenmemin ve teslimiyetin ifadesidir. Teslimiyet, olana ve olacak olana bu bilinçle izin vermek demektir.

• **HUZUR için 2 unsur; Teslimiyet ve Değerine Sahip Çıkma.**

İçimdeki bilise teslimiyet, içsel yoluma ve özümün rehberliğine duyduğum inançtır.

- "Üst benim, benim ne yapmamı istiyorsun? Benim hayatımın amacı nedir?
- Temelde tüm amaçlar bir yere varıyor Sevgi! İlahi ve koşulsuz Sevgi..
- Yalan söylemek, kıyas yapmak, huzursuzluk, endişe, gerilim, sinirlenmek, öfke, hırs bunların tümü KORKU kökenlidir.

Öfke bizi kızgın olduğumuz insandan daha fazla yaralar. Birisine kızdığımız zaman, elimizde yanan bir kömürü tutarak o insana fırlatmamıza benzer. Fırlatmaya hazırlanırken kömürün önce bizi yaktığını anlayabilmek ilginçtir. Öfkenizin altına bakın, üzüntüyü bulursunuz ve üzüntünün altında her şeyin kökü olan hep gerçeği gizlemiş olan KORKUYU görebilirsiniz.(Deepak Chopra)

"Ben değerliyim. Ben merkezimdeki Çok değerli bir ruh! O herşeyin en iyisini hak ediyor. O buna layık. Ben ona layık olduğu koşulsuz sevgiyi vermeyi başlattım. Ben onun, değerine sahip çıkmasını başlattım. Şimdi biliyorum ki zaten bunu ona sadece ben verebilirim" Bu afirmasyonu yazın.. Ve her gün tekrarlayın..

- Üst beniniz- ya da öz varlığınız der ki; "Senin değerli olman için bir şey yapman veya başka bir şey olman gerekmiyor! Sen zaten olduğun bu halinle her zaman değerlisin."



DEĞER AFİRMASYONU;

- Ben her halimle değerliyim.
- Olduğum gibi halimle tam ve bütünüm.
- Ben her halimle değerli olduğumu kabul ediyorum.
- Ben her halimle değerli olduğuma inanıyorum.
- Ben her halimle değerli olduğum için kendimi takdir ediyorum.
- Ben her halimle değerli olduğumu fark ettiğim için şükrediyorum.
- Benim değerim benim içimdedir.
- Ben değerimin içimde olduğunu kabul ediyorum.
- Ben değerimin içimde olduğuna inanıyorum.
- Ben değerimin içimde olduğunu için kendimi takdir ediyorum.
- Ben değerimin içimde olduğunu fark ettiğim için şükrediyorum.

DEĞER AFİRMASYONU;

Ben de zekiyim
Ben de başarılıyım
Ben de inandırıcıyım
Ben de güvenilirim
Ben de seviyorum
Ben de biliyorum
Ben de değerliyim.

- Dışarıda gördüğüm, özellikle beni rahatsız eden her şey benim aynamdır. Bunu reddetmeyi bırakıyor ve kendi aynalık enerjimi kabul ediyorum. Her negatif özellik bulduğum insan bendeki o negatif tarafı göstermek için hayatıma girmiştir.
- Aynalık enerjisinin dönüşümü, ancak ve sadece KABUL enerjisiyle mümkündür. Onu bulup kabul ettiğimizde ve onu sevgiye dönüştürmeyi başlattığımızı beyan etmek, dönüşümü başlatır. O kişiyi de olduğu gibi kendi yolunda, tercihlerinde ve tekamülünde bırakmak gerekir.
- Tüm olumsuz beraberliklerin, getirdiği hediyeleri bulun ve kabul edin.. Ancak kabulden ve farkındalıktan sonra ve neden yaşadığımızı, sunmak istediği dersleri aldıktan sonra bunları tekrar tekrar hayatınıza çekmenin önüne geçebilirsiniz.

Temel Bazı Korkular;

- Yalnızlık korkusu
- Parasızlık korkusu
- Güvensizlik korkusu
- Kaybetme korkusu
- Değersizlik korkusu
- Sevgisizlik-sevilmeme korkusu
- Güçsüzlük korkusu
- Yetersizlik korkusu
- Terk edilme korkusu
- Başarısızlık korkusu
- Kendini açma korkusu
- Değişim korkusu
- Bağlılık korkusu
- Yoksulluk korkusu
- Dışlanma korkusu
- Onaylanmama korkusu
- Çaresizlik korkusu
- Reddedilme korkusu
- Suçlanma korkusu
- Saygı görmeme korkusu
- Acı çekme korkusu
- Kısıtlanma korkusu
- Beğenilmeme korkusu
- Aldatılma korkusu
- Kabul görmeme korkusu
- İncinme korkusu
- Başarı korkusu
- Ayrılık korkusu
- Aşağılanma korkusu
- Hastalık korkusu

1. Adım: Bunlar ve başkaları.. ne tür korkularınız varsa bunlar üzerinde düşünün, bulun ve yazın.. Ortadan kaldırmanın yolu önce onları keşfetme ve kabulden geçiyor.

2. Adım: bunları tek tek afirmasyonlar ile dönüştürme meditasyonları yapın.

Benim korkum var
Ben korkumu kabul ediyorum
Ben korkumu şu anda sevgiye dönüştürmeye niyet ediyorum.
Ben korkumu fark ettiğim için kendimi takdir ediyorum
Ben korkumu seviyorum
Ben korkumu dönüştürdüğümü biliyor ve inanıyorum
Ben korkumu dönüştürdüğüm için şükrediyorum.

Başkasını Affetme Meditasyonu

Ben seni affetmeye niyet ettim.
Seninle yaşadığım her şeyi tam olduğu haliyle kabul ediyorum.
Seninle yaşadığım her şeyin benim en yüce hayrıma olduğunu biliyorum.
Seninle yaşadığım her şeyin kendi ruhsal gelişimim için gerekli olduğunu kabul ediyorum.
Seninle yaşadığım her şeye şükrediyorum.
Ben seni tam olduğun halinle kabul ediyorum.
Sana bu karmik görevleri ben verdim.
Sen bu görevleri beni sevdiğin için kabul ettin.
Bunun için senin varlığına şükrediyorum.
Kendi varlığıma şükrediyorum.
Seni tümüyle affediyorum.
Kendimi de seninle olan kızgınlık enerjisinden özgürleştiriyorum.
Seninle olan tüm bağlarımı şimdi burada kesiyorum.
Seni sevgiyle serbest bırakıyorum.
Seni tümüyle affediyorum.
Seni seviyorum.
❖ Başışlamak artan farkındalıktan doğar. Ne kadar çok görebilirseniz, o kadar kolay başışlarsınız. Zihinde ayrılığın duvarları yıkıldığında kalp başışlamaya başlar.
❖ Bunları söylerken, kalbinden onun kalbine pembe bir ışık gönderdiğini zihninde canlandır. Sonra ona sarıl, ona onu affettiğini söyle. Ayrıca başka söylemek istediklerin de varsa onları da söyle. Aranızdaki kızgınlık bağlarını kestiğini hayal et. Onu affet ve kendini de özgürleştir.

Kendini Affetme Meditasyonu



Ben seni affetmeye niyet ettim
Yaşadığın ve yaptığın her şeyi ben onaylıyorum
Seni bir başkasının onaylaması gerekmiyor
Seni ben onaylıyorum.

(Özellikle affetmek istediğiniz olay ne ise) – Örn; Gücsüz hissettiğiniz bir durumun sonraki yargısında;

Ben seni güçsüz olduğun halinle kabul ediyorum
Ben seni güçsüz olduğun halinle seviyorum

(Genel kullanımda) – Örn; Kendinizde direndiğiniz, kabul etmek istemediğiniz yönlerinizin kabul ve dönüştürülmesinde;

Ben seni her halinle kabul ediyorum

Ben seni her halinle seviyorum

Ben SENİ TÜMÜYLE TAKDİR EDİYOR VE SEVİYORUM

Yaptığın her şey senin doğrun

Verdiğin her karar senin doğrun

Ben senin yaptığın her şeyi ve verdiğin tüm kararları onaylıyorum

Ben seni affediyorum

Ben seni seviyorum.

Kendini Olduğun Halinle Kabul ve Öz değer Afirmasyonu



Yalnızca kendiniz olmak demek, sizi kendinizden başka herkese dönüştürmek için elinden geleni ardına koymayan bir dünyada, her insanın girebileceği o en zorlu savaşa girmek ve durmaksızın savaşmak demektir.

***Kim size SİZ KENDİNİZSİNİZ sözünden daha övücü bir söz söyleyebilir ?
(Shakespeare)***

Ben kendimin tam ve bütün olduğumu kabul ediyorum

Ben kendimin olduğu gibi olmasına izin veriyorum

Olduğum gibi olduğumda sevilirim

Olduğum gibi olduğumda kabul görürüm

Olduğum gibi olduğumda beğenilirim

Ben kendimin olduğu gibi olmasına izin verdiğimi kabul ediyorum

Ben kendimin olduğu gibi olmasına izin verdiğim için kendimi takdir ediyorum

Ben kendimin olduğu gibi olmasına izin verdiğime inanıyorum

Ben kendimin olduğum gibi olmasına izin verdiğim için şükrediyorum.

Bağımlılık Bırakma Afirmasyonu / Meditasyonu

Ben seni serbest bırakmaya niyet ediyorum

Ben seni sevgiyle serbest bırakıyorum

Ben senin varlığına şükrediyorum

Ben kendi varlığıma şükrediyorum

Ben seninle yaşadığım her şeyi kabul ediyor ve şükrediyorum

Ben senin bana karşı olan aynalık karmik görevin için teşekkür ediyorum.

Ben senden ...güç.. enerjisi aldım
Ben sana ...sahip olma/değerlilik.. enerjisi verdim
Ben artık kendi iç gücüme sahip çıkıyorum
Ben senden güç enerjisi almayı bırakıyorum
Ben sensiz güçlü olduğumu kabul ediyorum
Ben kendi gücümü artık kendim yaratıyorum
Ben seni serbest bırakıyorum
Sen özgürsün
Ben özgürüm
Ben kendi içimdeki iç gücümlle tam ve bütünüml
Ben kendi içimdeki güvenle tam ve bütünüml.
Ben kendi içimdeki değerle tam ve bütünüml.
Ben kendi içimdeki sevgiyle tam ve bütünüml.

Ben kendi yolumu kendim sevgiyle açıyorum.
Ben kendi yolumu kendim sevgiyle yapıyorum.
Ben kendi yaşam planımı kabul ediyorum.
Ben kendi yaşam planımda güven ve huzurla ilerliyorum.

İmajinasyonlar – İmgeleme

Einstein "Hayal kurulmayan yerde insanlar mahvolur."

- İmajinasyon-hayal etmek, ya da tasavvur etmek; Hayatınıza çekmek istediğiniz durumu "OLMUŞ" son hali ile hayal etmek önemlidir. Yani sonucu hayal etmek.. Bilinçaltının dili betimlemedir. Varmak, olmak istediğiniz o durum her ne ise onun gerçekleşmiş son halini hayalinizde canlandırın.
- O durumun içine girin, kendinizi o durumu elde etmiş olarak canlandırın.. Tüm duyularınızla onu yaşadığınızı "HİSSEDİN". Koklayın, duyun, dokunun, net bir şekilde ve tüm ayrıntılarıyla görün, ve hayalinizde yaşayın. Tüm bunlar araçtır, amaç o duygu durumuna ulaşmak, hissetmektir. İmajinasyon ancak böyle etkili olabilecektir.
- Nasıl olacağına odaklanmayın! Olmuş son haline inanın, Güvenin.

Şüphe ya da kararsızlık gerçekleşmesinin önüne geçecek engellerdir. Bu yüzden inanın. İnanç, şafak henüz ağarmamışken öten kuştur. Tagore

- Sonraki adım; doğru zamanda ertelemeden gerekeni yapın. Evren hareketi sever, eyleme geçin. Gereken ne ise onu yapın. Sonuca güvenin, inanın ve sabırla bekleyin.

Einstein "Hayal gücü bilgiden daha önemlidir"

Eleanor Roosevelt "Gelecek hayallere inananlara aittir"

Napolyon "Hayal gücü dünyayı yönetir"

- İmajinasyonlarınızı günde 2-3 kez yapın. Özellikle de gece yatarken yapın çünkü zihin siz uykudayken de çalışır ve o hayalin enerjisini evrene yayarken bilinçaltı da buna hizmet edecek şekilde çalışır.

Gerçekliğinizi iki kere yaratırsınız. Önce hayal gücünüzde ve daha sonra dünyanızda.

Robert Moss'un şu sözünü hatırlayın;

"Hayal ne kadar güçlüyse sonuçlar o kadar az hayalidir."

Hedeflerinize ulaşma hızınız, onları ne kadar net ve sıklıkla canlandırdığınızla ilişkilidir.

Olumlu Telkinler- Afirmasyonlar

- **SÖZÜN GÜCÜ: Eğer kelimelerin bizi öfkelenlendirmeye, yüzümüzü kıpkırmızı yapmaya gücü varsa neden iyileştirmeye de gücü olmasın? Sözcüklerin gerçeği değiştirme gücü vardır. Öyleyse sözcüklerine dikkat ederek güçlü bir enstrüman olarak kullan onları; iyileştirmek için, şükretmek için, şefkat göstermek için, var etmek için, affetmek için kullan... (Daphne Rose Kingma)**
- Afirmasyonlar, telkinlerdir. Gün içinde söylediğiniz her şey bir afirmasyondur. Afirmasyonları olumlu düşünce üzerine yapılandırmak gerekir. Söylediğiniz her söz, kendi ağzınızdan çıkıp kulağınızdan girip, beyninize giden bir yol izlediğinden, o düşünce sık tekrar edildiğinde bilinçaltınızda bir süre sonra İNANÇ olarak kabul edilir. Böylece bilinçaltı o şekilde programlanır, ve inançların sonuçları da hayatınızda tezahür eder. Bunu bilmek olumsuz söylem ve inançlara dikkat etmeyi sağlar ve kendinizi yakalayıp, olumsuzları olumlu söylemler ile değiştirirsiniz.
- Bilinçaltı bir süre sonra olumlu inanç kalıpları ile programlanmış olacaktır. Ve buna uygun deneyimleri hayatınıza çekecektir.
- Afirmasyonlarda pozitif düşünmek ve konuşmak kadar, olumlu düşünceyi, olumlu cümle kalıbı ile oluşturmak da dikkat edilmesi gereken diğer bir husustur.
- Afirmasyonlar şimdiki zaman kipinde yapılmalıdır. Hayat ŞİMDİde ceryan eder. Bu yüzden afirmasyonları şimdiki zaman içinde söylemek gerekir.
- Afirmasyonları inanç ile, duygu ile ve yürekten söylemek gerekir. Böylece vibrasyonu yüksek olacaktır. Yürek bilinçaltının sembolüdür.
- Doğru telkini uygulayarak bilinçsiz çocuksu önerilerin üstesinden gelmek ve hatta bilinçsizliğin içeriklerini değiştirmek mümkündür.. **Bilinçli inançlarınızın, bilinçsizliğiniz üzerinde etki oluşturacak kadar canlı ve ısrarlı olmasını sağlayın. (Bertrand Russell)**

Önce Yanlış, Sonra Doğru Afirmasyon Örnekleri(Dilin doğru kullanımı)

- Başaracağım / Ben başarılıyım
- Artık Korkmuyorum / Her zaman Güvendeyim
- Hasta olmuyorum / Sağlıklıyım
- Olsa, bilse, yapsa vb.. Kalıplar temenni olarak kalır..
- Kötü miras olan yetersizlik içseslerinden ve olumsuz düşünce kalıplarından arınıyorum, bilincimde ve bilinçaltımda
- Hayat bir süreç
- Yaparım çünkü kaynaklarım var
- Hata yapma hakkım var
- Kendimi olduğum gibi ve bütünüyle kabul ediyorum ve seviyorum
- Geleceği şimdi yaratıyorum, sonsuz olanaklarım var
- Hayat benden yana
- İsteklerime kolayca ulaşırım
- Ben değerliyim. İyi ve güzel şeyleri hak ediyorum.
- Kendimi tamamen affettim, başkalarını da affettim, huzurlu ve özgürüm
- Ben para kazanmak konusunda tamamen yeterliyim.
- Para konusunda her zaman şanslıyım
- Para değerlidir ve kolay kazanılır; ben onu dürüstçe kazanırım
- Ben daha fazla para kazanmayı hak ediyorum
- Para bana her zaman bol bol gelir ve ben paramı doğru kullanıyorum
- Mutluluk benim doğal halimdir
- Kendim olduğumda sevilirim
- İyi ve güzel şeyleri hak etmem için olduğum gibi davranmam yeterli
- Her şey mümkün
- Dünya sonsuz seçenekler ve sınırsız imkanlarla dolu
- Gerektiğinde hayır diyerek kimseyi kırmış olmam
- Güçlü ve sağlıklıyım ve bunun tadını çıkartıyorum

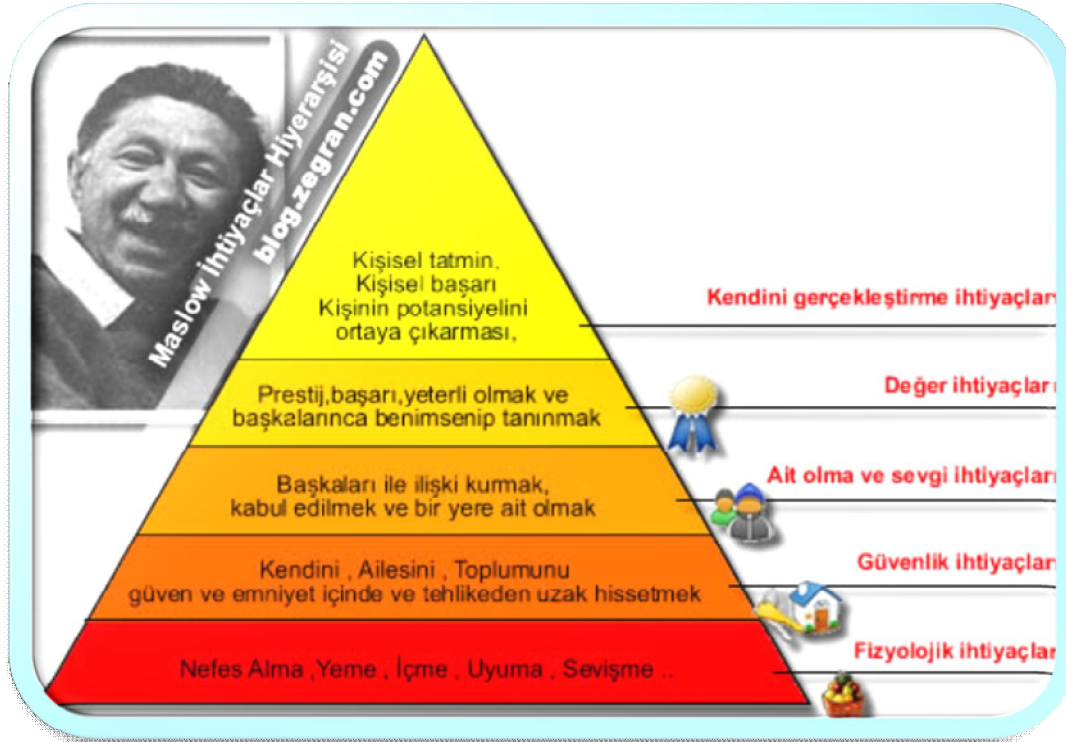
- İhtiyaç duyduklarım ve bana ihtiyaç duyanlar kolayca bana ulaşır
- Düş gücümü yapıcı olarak kullanıyorum ve arzuladığım hayatı gözümde canlandırıyorum
- İçimdeki yaratıcı güce inanıyor ve güveniyorum, onun benim vasıtamla hayat bulmasına açığım
- Ben şimdi ve bu andan itibaren kendim olmayı seçiyorum
- Doğru zamanda doğru kararları veririm
- İhtiyaç duyduğumda doğru fikirler aklıma gelir
- Geçmişin olumsuz kodlamalarını sıfırlayarak iptal ediyorum; yeni kodlamalarım ile ilerliyor, geliyor ve hayata akıyorum..
- Ben olma yolculuğuma engel olan, ruhumun kodlamasına aykırı olan tüm kararlarımı değiştiriyorum.

OL-YAP-SAHİP OL

- İnandığınız ölçüde sahip olursunuz.
- Hayat amacımız OLMAK tır. Ne olmak, KENDİN OLMAK! Öz potansiyelini açığa çıkartmak. Elma, çilek, ağaç, sincap, için doğal olan bu durum, insan için bir FARKINDALIK ve ardından öz potansiyeline uygun yaşam amacını hayata geçirme durumudur.
- **Farkındalık**; Olmadığımız şey olmayı deneyimleyerek, aslında ne olduğumuzu bulmaktır. Ruhsal öğrenme zıtlıkların birliğinde yatar. Deneyimleyerek öğrendiğimiz dünün yanlışları, bugünün ve geleceğimizi oluşturacak DOĞRUMUZ için birer basamaktır. Bugün mutsuzluğumuzun nedenlerine baktığımızda, mutluluğumuza giden yolların dönemeçlerini de görmüş olacağız.

“İnsanlar genellikle olduklarına inandıkları kişi haline gelirler. Eğer bir şeyi yapamıyorsa inanırsam, bu inanç onu yapma gücünü elimden alır. Yapabileceğime inanırsam, başlangıçta sahip olmasam bile, onu yapacak gücü kendimde bulurum” Mahatma Gandhi

ABD’li Psikolog Abraham Maslow’un 1943 te geliştirdiği İhtiyaçlar Hiyerarşisi Teorisi



1. Fizyolojik ihtiyaçlar: Yeme, içme, barınma, uyku, boşaltım vs.
2. Güvenlik ihtiyaçları: Kendini güven ve emniyet içinde ve tehlikeden uzak hissetmek , Sağlık, iş, mülkiyet güvenliği gibi..
3. Ait olma ve Sevgi ihtiyaçları: Başkaları ile ilişki kurmak, kabul edilmek ve bir yere ait olmak, arkadaşlık, aile, cinsel yakınlık..
4. Değer ihtiyaçları: Prestij, başarı, yeterli olmak ve başkalarınca benimsenip tanınmak ve kabul görmek, kendine saygı, güven gibi..
5. Kendini gerçekleştirme ihtiyaçları : Kişinin amacını gerçekleştirmesi ve potansiyelini ortaya çıkarması, kişisel tatmin, kişisel başarı, bilimsel buluşlar, erdem, yaratıcılık, doğallık, problem çözme, önyargısız olma, gerçeklerin kabulü..

- ❖ Genel olarak bir alt basamaktaki ihtiyaçlar doyurulmadan bir üst basamağa geçilmez der. Ancak, burada yapılan eleştirilerden birisi, bunun her zaman böyle olmadığı ve kişiden kişiye değiştii yönündedir. Bir anneyi ele alalım. Kendi yemez, çocuğuna yedirir. ocuėu doğduğunda iş yaşamını ve kariyerini noktalayan pek çok örnek vardır.
- ❖ Maslow'a göre kişinin gelebileceği en son basamak kendini gerçekleştirme basamağıdır. Kişilerin % 10u bunu gerçekleştirebilir der. Çoėumuz kendini gerçekleştiren kişiler olmadığımız halde kısa süren doruk yaşıntılarımız olmuştur. Bize verilen bir ödevi tam anlamıyla yaptığımız, bir başkasına onun zor bir durumunda hiçbir karşılık beklemeden yardım ettiğimiz, hiç karşılık beklemeden ve kıskanmadan birini sevebildiğimiz, bir sanat eseri karşısında hayranlık duyduğumuz zaman yada anne-baba olduğumuzda hissettiğimiz o koşulsuz mutluluk, birer doruk yaşıntı örneğidir.
- ❖ Maslow, tarihteki bazı ünlü kişileri seçti (Spinoza, Lincoln, Einstein, Eleanor Roosevelt vs.) ve bu kişilerin hayatlarını inceledikten sonra kendini gerçekleştirenlere özel olduğunu düşündüğü nitelikleri ve kendini gerçekleştirmeye götüren davranışları saptadı.

Maslow'a göre;

KENDİNİ GERÇEKLEŞTİRENLERİN ÖZELLİKLERİ

- Gerçekliği verimli bir şekilde algılarlar ve belirsizliğe tahammül edebilirler.
- Kendilerini ve başkalarını oldukları gibi kabul ederler.
- Düşünce ve davranış içtendir.
- Kendi üzerinde yoğunlaşmaktan çok, sorun üzerinde yoğunlaşırlar.
- İyi bir mizah anlayışları vardır.
- Çok yaratıcıdırlar.
- Maksatlı olarak gelenek dışı olmamalarına karşın, öz kültürlerinin içselleştirilmesine dirençlidirler.
- İnsanlığın refahı ile ilgilenirler.
- Yaşamın temel deneyimlerini değerlendirebilirler.
- Çok değil az insanla derin, tatmin edici kişilerarası ilişkiler kurarlar.
- Hayata nesnel bir açıdan bakabilirler.

Maslow'a göre,

KENDİNİ GERÇEKLEŞTİRMeye GÖTÜREN DAVRANIŞLAR

- 1- Hayatı bir çocuğun yaptığı gibi tam bir konsantrasyonla ve her şeyi özümseyerek yaşa
- 2- Emin ve güvenli yollara takılıp kalmaktansa yeni bir şey dene

- 3- Yaşantıları değerlendirirken geleneğin, yetkenin ya da çoğunluğun sesini değil, kendi sesini dinle
- 4- Dürüst ol
- 5- Görüşlerin, çoğu insanın görüşleriyle uyuşmuyorsa gözden düşmeye hazırlıklı ol
- 6- Sorumluluk al
- 8- Yapmayı kararlaştırdığın ne ise o konuda çok çalış
- 9- Savunmalarını sapta ve bunlardan vazgeçme cesaretine sahip ol



- Çoğu insan Sahip ol – Yap - Ol moduyla yaşayabileceğini ve bu yolla isteklerine kavuşabileceğini sanıyor!
- Önce iyi bir işe.. paraya.. diplomaya.. iyi bir ilişkiye.. konuma.. İstediklerime SAHİP OLURSAM, gerekenleri YAPARIM, sonra da olmak istediğim kişi OLURUM sanıyoruz. Oysa bu bir illüzyon.
- **Gerçekse; OL- YAP- SAHİP OL! Evrensel yasanın sıralaması budur.**
- Kendini gerçekleştirmek için önce yaratmak istediğin şeyi OLMUŞ gibi HAYAL edeceksin. Sonra bunun için HAREKETE geçeceksin, sonra yaratarak SAHİP OLACAKSIN..
- Burada sözünü ettiğimiz 'mış' gibi yapmak başkalarını kandırmak değil. Kendimizi yeni bir bakış açısına inandırmaya çalışıyoruz ve bilinçaltının gücünü devreye sokuyoruz.
- Genelde yapılan yanlış, başkalarının onu değerli bulmasıyla değerli olacağını sanıyor. Önce değerli görülmeye SAHİP OLMAK istiyor. Sonra OLacağını sanıyor. Oysa bu dış refereanslı OLma çabası Egosal bilincin bakış açısıdır..
- Doğru olansa iç referanslı hareket etmek. 'mış' gibi yaparak OLMAK istediğimiz kişi OLMayı seçeriz. Böylece öyle davranır ve yaşamaya başlarız. Önce İÇTE OLMaya başladığımızda bu DIŞarıdan da onay görecektir.
- Önce dışarda olmak mümkün değildir. Dışarısı daima içerdekinin bir yansımasıdır. Görünen her şey önce görünmeyende var olmuştur.

"Sen kral OL, krallık ardından gelecektir!"

Meditasyon ve Nefes



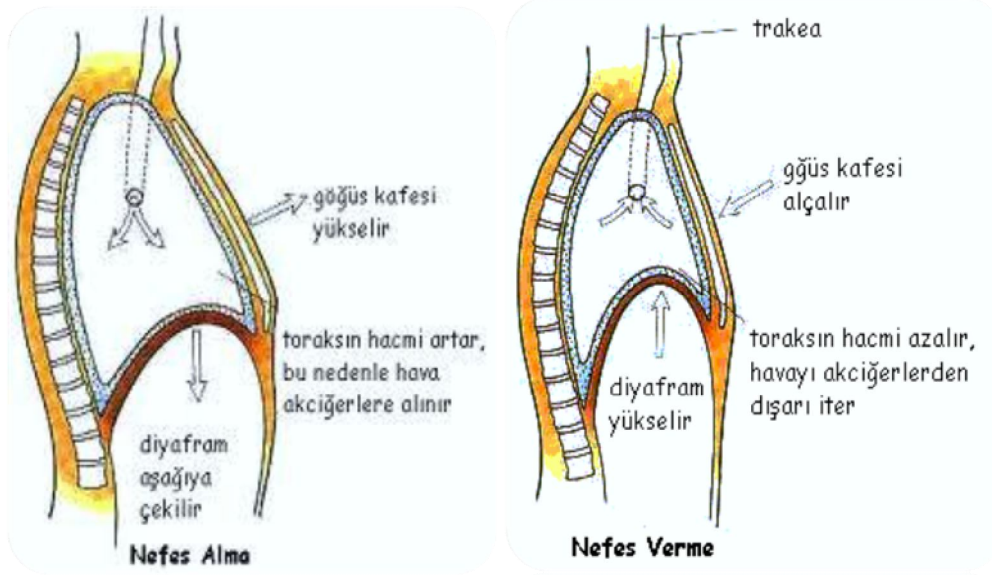
- Ego bilincini aşmanın, ÖZ VARLIĞIMIZLA temasa geçmenin özel bir yoludur..
- Kim olduğunuzun ve hayat amacınızın, yanıtlarına ulaşmanın yoludur.
- Zihinden gün boyu 50-60 bin düşünce geçer. O kadar fazla zihin olmuşuzdur ki, düşüncelerin aralıksız devamlılığı bizi öz varlığımızla temastan uzaklaştırır.
- Meditasyon zihinsizlik durumuna ulaşmak amacı taşır. Düşünceleriniz akıp gider, onlara katılmazsınız ya da itmezsiniz sadece akıp gitmelerine izin verirsiniz, sadece seyirci olursunuz. Dışarıdan bakan bir gözlemci, Tanık Olmak.
- Bu uygulamayı günde min.20 dk yapınca, bir süre sonra zihninizden daha az düşünce geçtiğini görürsünüz ve o boşluklarda öz varlığınız ortaya çıkar. Ve yanıtlar oradadır.
- Yanıtlar kim olduğunuza dairdir. "Bu 'ben' kim?" sorusu, sizi düşünce 'olmaktan', çıkaracak, onları gözlemlemeye götürecektir. Bu uygulama düşünen 'ben' varlığınızın, SİZ olan 'ben' varlığınız olmadığını anlamaya yarayacaktır.



- Meditasyon tekniklerini araştırınız.
- Basit birkaç yöntem; Sessiz bir ortamda, evinizin uygun bir köşesinde, Rahatça oturup, nefes alışıza odaklanmakla başlayın.. Nefesinize odaklanmak düşüncelere katılmamanızı ve gözlemci olmanızı sağlar. Ya da dikkatinizi bir noktaya vererek(bu bir mum alevi olabilir, alnınızın ortasına, ya da meditatif bir müziğe odaklanmak olabilir) diğer düşüncelerden arınmak meditasyonun temel ilkesidir.
- Nefes almak, hayatı içine çekmek ile eş anlamlıdır.

- İnsan büyüdükçe daha kısa ve yüzeysel nefesler almaya başlıyor. Bu doğru nefes almayı unutuşumuzdan. Doğru nefes tekniği için bebeklere bakmamız yeterli olacaktır. Onlar derin ve karından nefes alırlar.

NEFES



- Kısa, yüzeysel ve diyaframdan alınan nefesler derin olmuyor.
- Bu da oksijeni hücrelerimize yeterince gönderemiyoruz demektir.
- İnsan gerginken, sinirliyken kısa ve kesik kesik soluk alıp verir.
- Derin ve karından nefes, dingin ve huzurlu ruh halindeki insanın yaptığı uygulamadır.
- Bilinçli olarak bunu uygulamalıyız. Bebekler gibi, karından ve derin nefesler.
- Daha ileri uygulamalar için nefes eğitimlerini araştırıp bu konuda bilgi edinmekte fayda var.
- Diyaframdan ve doğru nefes alma: Göğüs kafesiniz ve omuzlarınız yukarıya doğru kalkıyorsa hatalı nefes alıyorsunuz demektir.
- Düz bir zeminde sırt üstü uzanın. Nefes alırken göğüs kafesinin bittiği yerden karından gözlemlenen nefesler alın. Nefes alırken burundan nefes alırken karın şişer, verirken de burundan nefes verirken karın iner. Bu bilinçli nefes alma egzersizlerini 2 hafta devam ettirin.
- Nefes alış, tutuş, veriş zamanlaması 1-4-2 şeklinde olmalıdır. 2sn, 8sn, 4sn.
- Soluma çalışmalarını sabah ve akşam saatlerinde 10 ar dk. uygulayalım.
- Nefes alırken ciğerin son haddine kadar dolmasına, verirken de son haddine kadar boşalmasına dikkat edeceğiz. Başlangıçta ciğerlerimiz ideal oranda büyüyemez. Devam ettikçe her defasında kapasitenin daha iyi kullanıldığını göreceğiz. Nefes konusunu da daha detaylı araştırabilirsiniz.

ÖZET

- DÜŞÜNCE MADDEYE HAKİMDİR!
- Gerçekten kalbimizle, zihnimizle, ruhumuzla inanarak ve bütünlük içinde istediğimizde kuantum alanı harekete geçer ve bize fırsatları sunar.
- Farkındalığımızı artırmalı ve işaretlere açık olup, o an ertelemekten harekete geçmeliyiz.
- Seçim yapmak durumunda kaldığımızda yaşamsal endişe ve korkularımızın kararımızı etkilemesine izin vermeden hareket etmeliyiz.

- Kendimizi tanıyıp, bizi neyin mutlu edeceğini bilirsek ve onu çekersek; o mutluluk enerjisi bizden başlayarak tüm evrene yayılır ve bize daha da mutluluk olarak döner.
- Sevgi sevgiyi çeker, mutluluk mutluluğu!
- İSTEMEK + KENDİNİ KABUL VE SEVMEK + EVRENSEL ZEKA İLE İŞBİRLİĞİ + HİZMET = KİŞİSEL GERÇEKLİĞİNİZİ YARATMAK = Mutluluk
- Duygu katılmış DÜŞÜNCELER + İNANMAK + İMAJİNASYON + SÖZLER ile yeni kodlama + GÜVENLE BEKLEMEK + (Fırsatları fark edip)HAREKETE GEÇMEK = SONUÇ, GERÇEKLEŞECEKLERDİR!

***Bir konser çıkışında ünlü kemancı Fritz Kreisler'in bir hayranı ona doğru koşarak coşkuyla, "Sizin kadar güzel çalabilmek için bütün hayatımı verirdim" der. Kreisler cevap verir: BEN VERDİM . YAŞAM BİR SERÜVENDİR, HAZIR BİR REÇETE DEĞİL...
Bernard Shaw***

- Bir sonucu elde etmeyi istiyorsanız, bunu başarabilirsiniz. Eğer bunu başaramıyorsanız, yeterince istemiyorsunuz demektir.
- Dış dünyamızda mevcut olan her şey iç dünyamızın bir yansımasıdır.

Gerçek üç basamakta ortaya çıkar: Önce yok varsayılır, sonra şiddetle karşı gelinir, nihayet kendini kabul ettirir.

KİŞİSEL GERÇEKLİĞİNİZİ YARATIN

- 1- Ne istediğinizi ve gerçek ihtiyaçlarınızı tespit edin
- 2- Vibrasyonunuzu yükseltin
- 3- İzin verin; inanın & güvenin
- 4- Harekete geçin

Bu hayata bir anlam katmak için buradasınız, bir yaşam amacınız var. Kendinize inanın. İhtiyaç duyduğunuz güce ve bilgiye zaten sahipsiniz!

"Yasa insanların kalplerinde yazılıdır." St. Augustine



"Evrendeki her şey senin içindedir, her şeyi kendine sor." Mevlana

Esas öğretmen kalbiniz ve esas öğreti sizsiniz. Gerçeğinizi yaratın!

Yapabileceğine inanmak, kendi kendini gerçekleştiren bir kehanettir !

Sevgilerimle
EVRİM BALIKÇI
KUANTUM YAŞAM KOÇU

Kaynaklar

EvrİM Balıkçı	;	Bireysel Çalışmalar
Joseph Murphy	;	Bilinçaltının Gücü
Donah Zohar	;	Kuantum Benlik
James Mapes	;	Kuantum Düşünce Yöntemi
Eckhart Tolle	;	Şimdinin Gücü Uygulama Kitabı
		Var Olmanın Gücü
Nil Gün	;	Çekim Yasası