Translated from English to Turkish - www.onlinedoctranslator.com

Bestselling author of *The Shadow Work Journal*



The 369 JOURNAL

Neuroscience-Based Journaling: Your Key to Unlocking Limitless Potential with Numerology

KEILA SHAHEEN

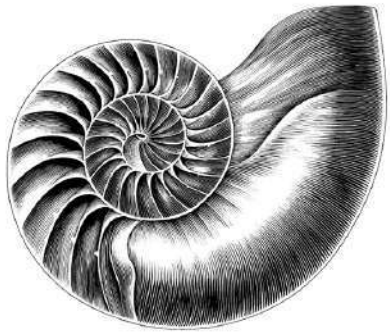
Bunu indirdiğiniz için teşekkür ederiz
Simon & Schuster e-kitabı.

Posta listemize katıldığınızda ÜCRETSİZ bir e-kitap edinin. Ayrıca Simon & Schuster'dan yeni sürümler, fırsatlar, önerilen okumalar ve daha fazlası hakkında güncellemeler alın. Kaydolmak için aşağıya tıklayın ve şartlar ve koşulları inceleyin.

KAYIT OLMAK İÇİN TIKLAYIN

Zaten abone misiniz? Bu e-kitabı kaydedebilmemiz ve okumak istediğiniz daha fazla şeyi size gönderebilmemiz için e-postanızı tekrar sağlayın. Özel teklifler almaya devam edeceksiniz gelen kutunuz.

The 369 JOURNAL



Neuroscience-Based Journaling:
Your Key to Unlocking Limitless Potential with Numerology

Keila Shaheen

PRIMERO
SUEÑO PRESS

ATRIA

New York London Toronto Sydney New Delhi

The 369 JOURNAL

Belongs to _____

İNDİRMEK, UYGULAMA

BURADAN TARAYIN

TEKNOLOJİNİN İÇSEL DÖNÜŞÜMLE BULUŞTUĞU YER.

• Tetikleyicileri takip edin

• Duyguları kontrol edin

• Günlük istemleri

• Şifa egzersizleri

• Zaman içindeki duygusal kalıpları görüntüleyin

KEŞKE MUHTEŞEMLİĞİNİ BİLSENİZ
3, 6 VE 9 SAYILARI O ZAMAN EVRENİN ANAHTARI ELİNİZDE OLACAKTIR.

— NİKOLA TESLA



BEYANNAMEile ilgiliNİYET

Ben, _____, bu gün kişisel gelişimime kendimi adamaya yemin ediyorum. Tamamlanana kadar her boş sayfayı dolduracağıma ve süreç boyunca kendimi tamamen seveceğime ve kucaklayacağıma söz veriyorum. Hayatın sürekli değiştiğini anlıyorum ve tüm engelleri aşmak için bilgeliğe ve güce sahip olduğumu unutmayacağım. Bu büyülü an için minnettarım ve önümüzdeki günlerde keşfedeceğim vahiyleri dört gözle bekliyorum.

_____

İMZA

_____

BAŞLANGIÇ TARİHİ

_____

TAMAMLANMA TARİHİ



Bu sizin 369. Günlüğünüzdür.

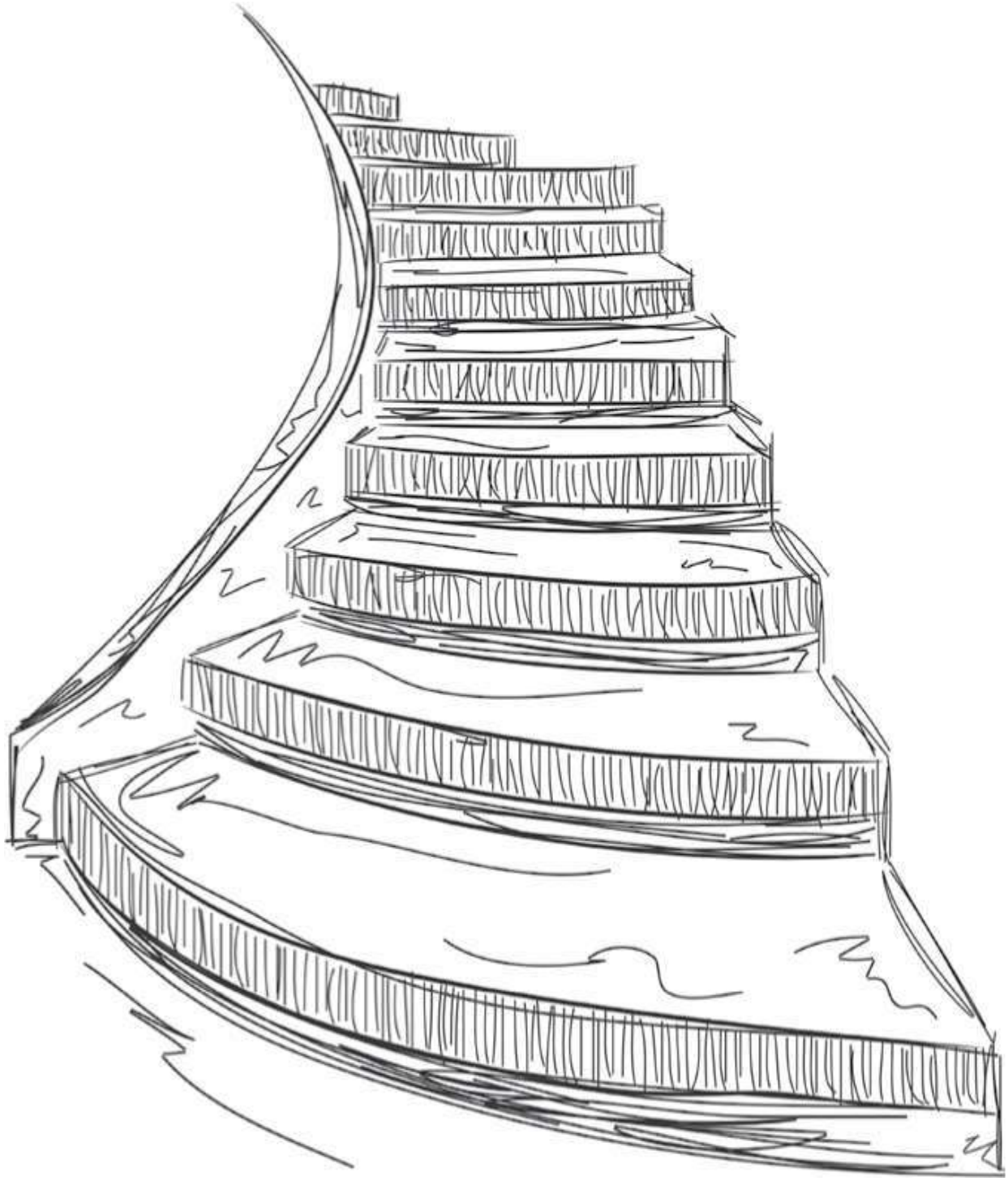
Hedeflerinizi takip etmek, günlük olarak ilham verici eylemlerde bulunmak için kullanacaksınız.

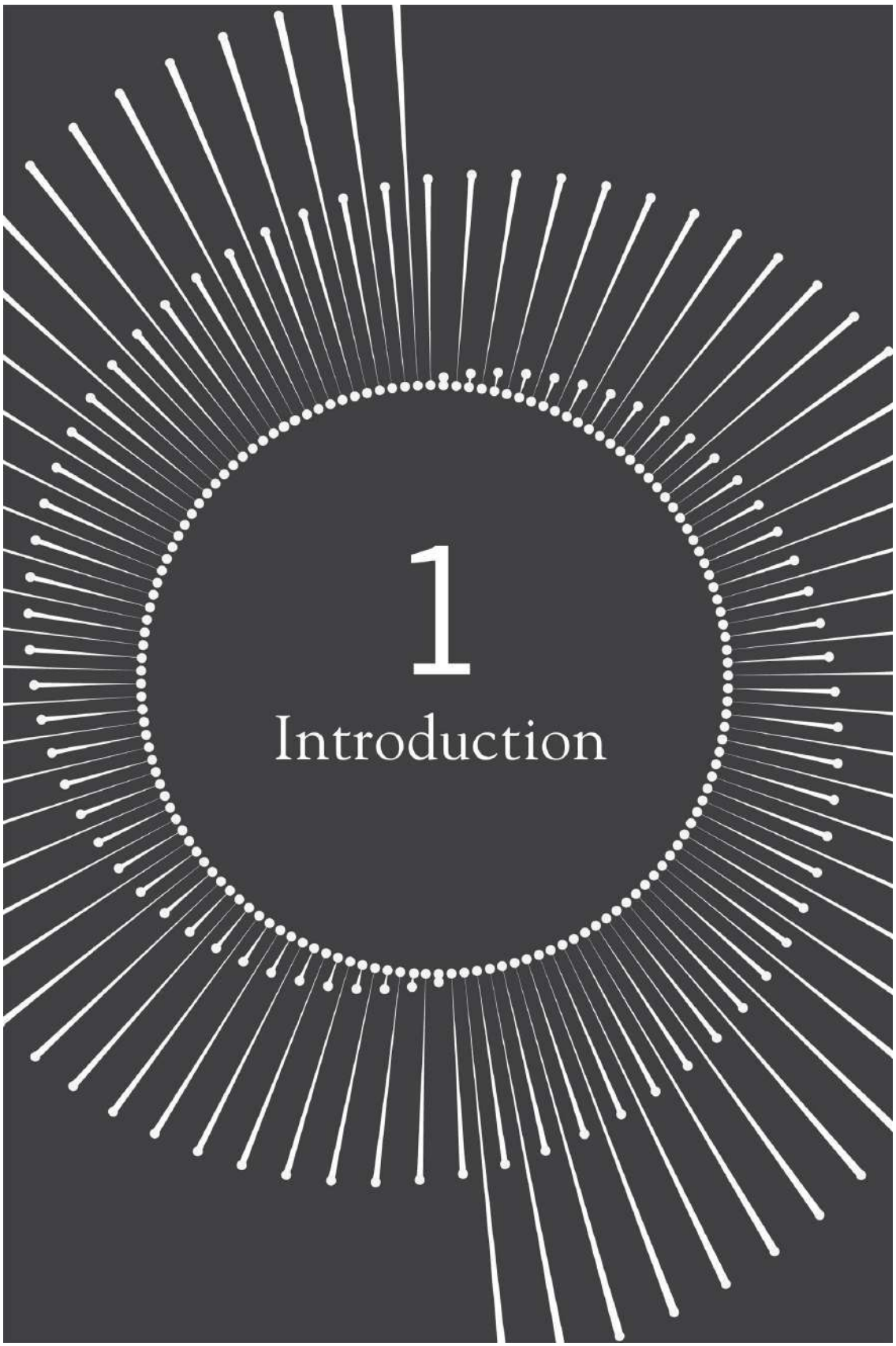
ve evrenin frekanslarıyla uyum sağlayın.

Enerjinize dikkat edin ve onun bolluk yaydığını izleyin,

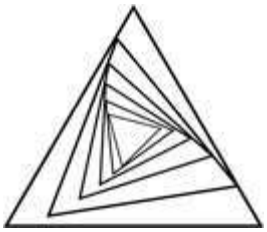
Hayatınızda başarı ve yaratıcılık.

Hazır mısınız? Başlayalım.





1
Introduction



369 Dergisi

Bu günlük, özlemlerinizi ve niyetlerinizi gerçeklikle uyumlu hale getirmek için ziyaret edebileceğiniz bilinçaltınızdaki özel bir odaya bir kapı açar. Amacınız ve hedefleriniz konusunda netlik kazanacak ve bunlara ulaşmak için gereken adımları belirleyeceksiniz.

Bu günlüğün sayfalarında, düşüncelerinize ve odaklanmış dikkatinize kinetik enerji getirecek, kendiniz için deneyimlemek istediğiniz hayatı yaratacaksınız. Bu 369 Günlüğü ile, tezahürün gücünü ilk elden deneyimleyecek ve bunu neşe, bolluk, fırsatlar ve başarıyla dolu bir hayat yaratmak için kullanacaksınız.

Hedeflerinize giden yolun her zaman doğrusal olmadığını ve bunalmış, stresli veya kafanızın karışık olduğu zamanlar olacağını unutmayın. Ancak biraz sabır ve kararlılıkla, bu sayfaları aksiliklerinizi anlamlı derslere dönüştürmek ve hayallerinizi somut niyetlerle takip etmek için kullanabilirsiniz. Zaman ayırın ve sürecin tadını çıkarın. Attığınız her düşünce ve adım yolculuğunuzun önemli bir parçasıdır.



369 Yöntemi Nedir?

369 Metodu, hayallerinizi gerçeğe dönüştürmek için önemli sayısal örüntüleri zihninizin gücüyle birleştirir. Bu tekrarlayan uygulamanın arkasında yaratıcı bir mantık vardır. Örüntüler, güzel binalardaki mimariden bir bal arısı kovanındaki peteklerin kaynağına kadar her yerimizdedir. Hatta sarmal bir örüntü olan kendi DNA yapımız bile, size doğal dünyanın örüntüleriyle olan senkronizasyonu gösterir. Grafik tasarımda, tasarımcılar, onlara doğal bir güzellik ve denge duygusu aşılayarak parlak tasarımlar yaratmak için altın oranı (1:1.618 oranı) kullanırlar. Tasarımcılar, bir logo gibi bir öğenin bileşenlerini altın orana göre hizalayarak, her bir parçanın bütünle uyum sağlamasını sağlar ve bu da yalnızca akılda kalıcı değil, aynı zamanda izleyicileriyle görsel olarak da yankı uyandıran nihai bir tasarıma yol açar.

Çevremizdeki bu desenler küçük başlar ve fraktallara genişler, görsel gözümüzün sindirebileceği daha büyük bir tasarım yaratır. Çevremizdeki bu ince desenlerin yokluğu, etkilerinin açıkça farkında olmasak bile, bizi önemli ölçüde rahatsız eder. Gerçekliğimizi oluşturan bu desenler bizim için görsel estetikten daha fazlasıdır; insan ruhumuz hakkında bilgi ve içgörüye giden bir anahtar tutarlar. Dahası, yaşamı sürdüren her şeyin birbiriyle bağlantılı olduğunun bir aynası olarak hizmet ederler. Öyleyse sayısal yapı sanatını dış dünyamızı geliştirmek için uygularsak, bunu iç dünyamızı geliştirmek için insan tasarımımıza uygularsak ne olur? Bu, 369 Yönteminin bir özlemidir.

Düşünce kalıpları oluşturma eğilimimiz göz önüne alındığında*alışkanlıklar*, hayatımızı bir dizi samskara aracılığıyla yönlendiririz - geçmiş eylemlerimiz, düşüncelerimiz ve yaşam deneyimlerimizden etkilenen derin köklü izlenimler. Bu samskaralar inançlarımızı şekillendirir

ve düşünceler ve alışkanlıklar yaratır, bazen bizi en iyi benliğimizden uzaklaştırır. 369 Yöntemi, ruhumuza yeni, yapıcı niyetler programlamak için kasıtlı tekrarlama ve sistematik yazmanın dönüştürücü bir uygulamasını sunar. Bu, fırsatları tanımaya ve kasıtlı eylemlerde bulunmaya daha elverişli bir zihniyet besler, zihinsel ufuklarımızı önceki samskaraların kısıtlamalarının ötesine genişletir.

Tezahür uygulamalarında frekans önemlidir ve bu sayılara dokunmak size ruhunuzu yükseltmek ve enerjinizi yeniden hizalamak için frekans verir. Frekans, evrendeki enerji ve bilgi aktarımının temeli olan dalgaların salınımlarını tanımlamadaki temel doğası nedeniyle birçok konu ile ilgilidir - bilimsel, teknolojik, ruhsal ve felsefi. Bilim ve teknolojide frekans, bilim insanlarının maddeyle nasıl etkileşime girdiklerini ve bilgi taşıdıklarını analiz etmelerine olanak tanıyan ses, ışık ve elektromanyetik dalgaların özelliklerini belirler. Örneğin, ışık dalgaları rengi belirler ve ses dalgaları duyduğumuz perdeyi etkiler.

Frekansınız varlığınızın titreşimsel özüdür. Zihninizin ve ruhunuzun rezonansa girdiği uyumdur. Varlığınızın bir odada tuttuğu enerjidir. Pozitif enerjisiyle bir odayı kahkaha ve bağlantı için rahatlatıcı bir alana dönüştüren tanıdığınız birini düşünün. Öte yandan, daha düşük frekanslara sahip birini tanıyor olabilirsiniz ve bir odayı nasıl boşalttıklarını, rahatsızlık ve olumsuzluk gölgeleri oluşturduklarını hatırlayabilirsiniz. QR kodlarını tarayınsayfa 6Derin gevşemeyi teşvik etmek ve stresi azaltmak için tasarlanmış 111 Hz ve 114 Hz binaural frekanslarını ve şifa, dengeleme ve niyetlerinizi ortaya koymak için 369 Hz frekansını dinleyin.

İnsan zihninin bilişsel işlevlerine ilişkin nörobilimsel tartışmalarda, frekanslar beyin dalgaları biçiminde analiz edilir. Beyin dalgaları, uyanık gevşeme (alfa dalgaları), derin uyku (delta dalgaları) ve normal bilinçli uyanıklık deneyimi (beta dalgaları) gibi farklı zihinsel durumlarla ilişkilendirilir. Beyin dalgası kalıplarınızı değiştirerek içinde bulunduğunuz durumu değiştirebilirsiniz. Frekanslarımız

Bunlar, bilincimizin içsel durumlarının yansımalarıdır ve meditasyon, ilahiler söyleme ve şarkı kaselerinin kullanımı gibi uygulamalar yoluyla enerjilerimizi yeniden ayarlayabiliriz.

Kendinizi 369 günlük tutmaya kaptırdığınızda, bir konsantrasyon ve açıklık bölgesine girersiniz, bu da zihninizin alfa beyin dalgalarının dinginliğinde yıkanması ve dingin ama uyanık bir durum oluşması anlamına gelir. Huzur ve odaklanmanın bu en iyi karışımı yalnızca yaratıcılığı ateşlemekle kalmaz, aynı zamanda bir ow durumuna giden yolu da yumuşatır, kasıtlı yazma eyleminin kusursuz hissettirmesini ve fikirlerin akmasını sağlar.

Bu basit ama güçlü yöntemi kullanarak, bilinçaltınıza düşünce ve inanç tohumları ekeceksiniz. Bu günlüğü tamamladığınızda, gerçekliğinizi ne kadar değiştirebileceğinizi fark ettiğinizde muazzam bir minnettarlık ve hayranlıkla geriye bakacaksınız. Bu en güçlü tezahür tekniklerinden biridir, ancak ilham verici eylem olmadan yapılamaz. Tutarlı inanç ve eylemle, bir zamanlar imkansız olduğunu düşündüğünüz şeyi başaracaksınız. 369 Yöntemi ile her şeyi tezahür ettireceksiniz - zenginlik, olumlu ilişkiler, arkadaşlıklar, iyi sağlık vb.

Kişisel Titreşiminizi Nasıl Artırırsınız?

Binaural Vuruşlar: Bu, her kulakta bir tane olmak üzere, aynı anda hafifçe farklı frekanslara sahip iki tonu dinlemek için kulaklık kullanma uygulamasıdır. Binaural vuruşlar, derin gevşemeden yüksek uyanıklığa kadar belirli zihinsel durumlara ulaşmak için beyin aktivitesini senkronize eder. Binaural vuruş parçalarını dinlemek için Zenfulnote'un Spotify ve YouTube'unu ziyaret edin veya bir sonraki sayfadaki QR kodlarını tarayın.

Meditasyon: Bu, zihni sakinleştiren ve derin gevşeme ve farkındalığı teşvik eden bir farkındalık ve odaklanmış düşünce uygulamasıdır. Meditasyon, zihninizi, bedeninizi ve ruhunuzu hizalayarak zihinsel, duygusal ve fiziksel sağlığınızı önemli ölçüde iyileştirebilir. Deneyebileceğiniz güçlü meditasyonların bir kütüphanesi için Zenfulnote'un YouTube'unu ziyaret edin veya Zenfulnote uygulamasını indirin.

*Vokaller:*Şarkı söylemek veya tezahürat yapmak, duygusal boşalma ve ifade için güçlü bir araç görevi görür. Beden ve zihni uyumlu hale getirir, ruh halinizi yükseltir, sıkışmış enerjiyi boşaltmanıza yardımcı olur ve kendinizle ve çevrenizdekilerle bağlantı kurmanızı sağlar. Bu boşalmayı deneyimlemek için şarkı söylemeyi, mırıldanmayı veya iç çekmeyi deneyin.

*Açık Hava Yürüyüşleri:*Doğada vakit geçirmek ve enerjisiyle etkileşim kurmak sizi topraklayabilir, netlik ve enerjinizde doğal bir yükselme sağlayabilir. Çıplak ayakla yürüyün, bir ağaca dokunun, durun ve etrafınızda gelişen birçok bitkiyi, böceği ve ekosistemi fark edin.

*Solfej Frekansları:*Bu kadim ses terapisi, şifa verici ve dönüştürücü özellikleriyle bilinen, duygusal ve ruhsal gelişiminizi destekleyebilecek tonlara sahiptir.

*Renk Terapisi:*İstediğiniz frekanslarla rezonansa giren renklerle kendinizi çevrelemek ruh halinizi ve enerjinizi etkileyebilir. Kırmızı, turuncu ve sarı tonları gibi sıcak renkler pozitif, enerji verici ve tutkuludur, yeşil, mor ve mavi gibi soğuk renkler ise genellikle sakinleştirici ve rahatlatıcıdır.

*Dans veya Hareket:*Vücudunuzu dansla veya başka bir fiziksel ifade biçimiyle hareket ettirmek durgun enerjiyi serbest bırakabilir ve vücudunuzun titreşimlerini duygusal ve ruhsal ihtiyaçlarınızla uyumlu hale getirebilir. Dans, egzersiz, somatik olarak sallanma ve esneme, deneyimlediğiniz mevcut duygu durumunu serbest bırakmak ve ifade etmek için etkili hareket yöntemleridir.

DERİN GEVŞEME İÇİN 111 HZ VE 114 HZ BİNAURAL VURUŞLAR

BURADAN TARAYIN

Şifa Enerjisi ve Tezahürü İçin 369 HZ FREKANS



BURADAN TARAYIN



369'un Babası: Nikola Tesla

Nikola Tesla, her gün güvendiğimiz icatlara yaptığı katkılarla tanınıyordu; X-ışınları ve kablosuz güç iletimi gibi, kendi zamanında hayal bile edilemeyecek şeyler. İnsanların at ve araba ile seyahat ettiği bir zamanda, böylesine farklı bir dünyayı nasıl hayal edebilirdi? Tesla için cevap, gizli potansiyelini kullanarak geleceği hayal etme biçiminde yatıyordu.

369'u günlük rutininize entegre ettiğinizde gerçek potansiyelinizi ortaya çıkarabileceğinize inanıyordu.

Tesla, modern alternatif akım (AC) elektrik tedarik sisteminin tasarımına yaptığı katkılarla tanınan Sırp asıllı Amerikalı bir mucit, elektrik mühendisi, makine mühendisi ve fütüristti. 1856'da doğdu ve 1943'te öldü.

Tesla'nın elektrik ve manyetizma alanlarındaki icatları ve keşifleri çok sayıda ve çeşitliydi. En önemli katkılarından bazıları, elektrik gücünün yaygın dağıtımını mümkün kılan alternatif akım (AC) motorunun geliştirilmesi ve günümüzde hala radyo teknolojisinde kullanılan Tesla bobininin tasarımıdır.

Tesla, tarihin en büyük bilim insanlarından biri olarak kabul edilir. Alanında bir diğer dev olan Michael Faraday, 1831'de elektromanyetik indüksiyon olarak bilinen bir ilke olan hareketle manyetizma yoluyla elektrik üretilebileceğini göstererek çığır açan bir keşifte bulundu. Faraday'ın keşfi

Elektrik üretiminin temellerini atan ve bu prensipleri geniş çaplı pratik kullanıma sokan, nihayetinde dünyanın elektrik enerjisi üretme ve kullanma biçimini değiştiren Tesla oldu.

Tesla'nın başarısı ona yalnızca iki Amerikalının paylaştığı bir ayrıcalık kazandırdı, çünkü bir elektrik ölçüm birimi onun adını taşıyordu. Bu tür bir tanınma yalnızca birkaç seçkin bilim insanına verilir. Bu onuru alan dünya çapındaki az sayıdaki bilim insanı arasında Tesla, saygın üniversitelerden aldığı on beş fahri derece ve önde gelen kuruluşlardan aldığı on dört liyakat ödülüyle öne çıkıyor.

Kendisine "bilimin azizlerinden" biri denmiş ve eşsiz katkıları ve vizyon sahibi çalışmaları nedeniyle ünlü Leonardo da Vinci ile karşılaştırılmıştır. Tesla, büyük başarılarına rağmen, genellikle dünyanın en büyük unutulmuş mucidi olarak anılır ve elektriğin yaygın kullanımı için Thomas Edison'a ve radyonun icadı için Guglielmo Marconi'ye itibar eden Smithsonian tarafından göz ardı edilmiştir.

Tesla'nın en dikkat çekici fikirlerinden biri, kablosuz teknoloji kullanılarak çevreden elde edilebileceğine inandığı ücretsiz enerji arzusuydu. Sonraki yıllarının çoğunu elektriğin kablosuz iletimi için bir sistem geliştirmeye çalışarak geçirdi ancak bu hedefi hiçbir zaman tam olarak gerçekleştiremedi.

Tesla'nın hayattaki nihai amacı, zihni kullanarak maddi dünyayı yönetmek ve doğanın güçlerini insan ihtiyaçları doğrultusunda kullanmaktı.

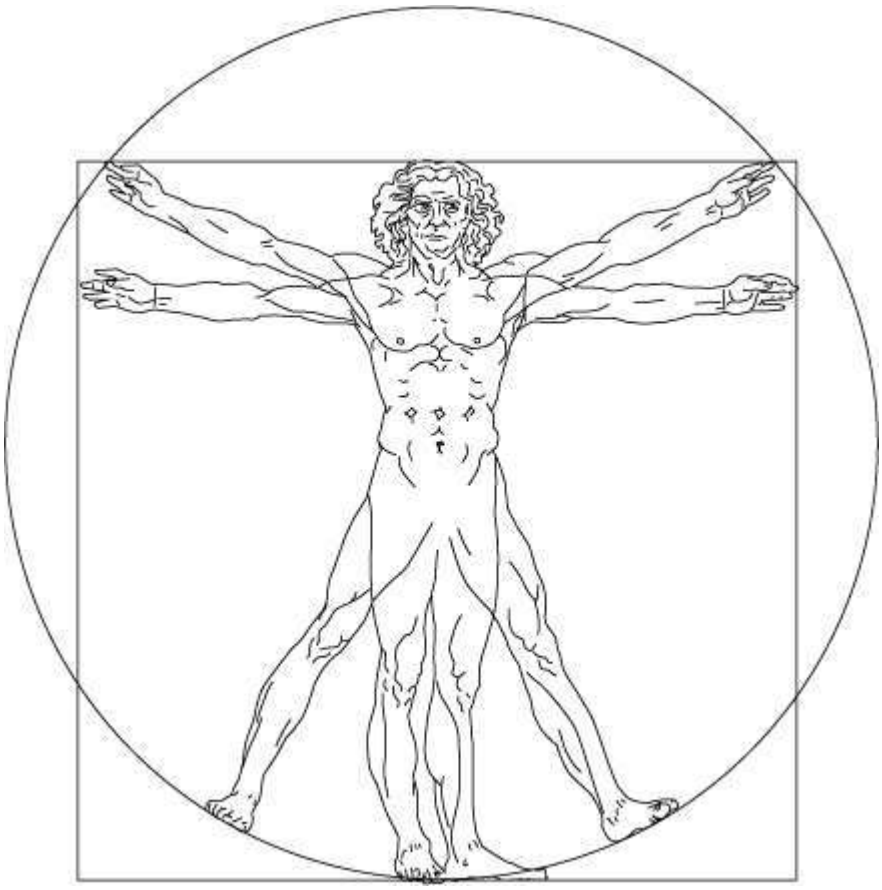
Tesla, 3, 6 ve 9 sayılarının titreşim ve rezonans prensipleriyle ilişkili olduğuna ve evrenin sırlarını anlamanın anahtarını barındırdığına inanıyordu. Bu sayıları çalışmalarına dahil etti ve bunların ücretsiz enerjinin nasıl yaratılıp dağıtılacağına dair sırları bile açığa çıkarabileceğine inanıyordu. Saatlerce bir odada volta atarak, yaratıcı düşüncesini harekete geçirmenin bir yolu olarak bu sayıları ve aralarındaki ilişkileri görselleştiriyordu.



Doğayı Yöneten Matematiksel Sistemler

Matematik, doğanın gizemlerini daha yakından anlamamızı sağlar. Küçük atom yapılarından sınırsız evrene kadar, matematiksel ilkeler ve yapılar gerçekliğimizin özünü ve düzenini tanımlar. Bu bölüm, kutsal geometri ve 369 Yöntemi de dahil olmak üzere doğayı yöneten tekrarlayan dizilerin büyüleyici dünyasına dalacaktır. Etrafımızdaki doğal dünyada gizli geometrik desenler vardır. Örneğin, bu desenleri doğada altın oran ve Fibonacci dizisi biçiminde görebiliriz.

Bu matematiksel örüntüler sadece soyut kavramlar değil, aynı zamanda canlı organizmaların büyümesinde ve yapısında da gözle görülür şekilde ortaya çıkar. Örneğin, kabukların spiralleri ve bir sapın etrafındaki yaprakların dizilimi Fibonacci dizisini takip ederek büyüme ve üremede doğal bir verimlilik yaratır. Altın oran, insan vücudunun oranlarında ve ağaçların dallanma örüntülerinde gözlemlenebilir. Çok hücreli organizmalar gelişimlerine tek bir hücrenin bölünmesiyle başlar. Bu tek hücre iki hücreye bölünür ve bölünme devam ettikçe karmaşık çok hücreli bir organizma oluşur ve biyolojik süreçlerdeki içsel düzeni sergiler. Bu matematiksel örüntüleri anlayarak, yaşamın ve içinde yaşadığımız dünyanın temel işleyişine dair daha derin içgörüler elde ederiz.



Altın Oran

Yunan harfi phi (φ) ile temsil edilen altın oran, galaksilerin sarmal kollarından ağaçların dallanma desenlerine kadar çeşitli doğal olaylarda kendini gösteren temel bir orandır. Bir çizgiyi, tüm çizginin daha büyük parçaya oranının daha büyük parçanın daha küçük parçaya oranına eşit olacak şekilde iki ayrı parçaya bölerek türetilebilen bu matematiksel kavram, Atina'daki Parthenon ve*Mona Lisa*Leonardo da Vinci tarafından.

Altın oranın hem doğal hem de insan yapımı sistemlerdeki varlığı yüzyıllardır araştırmacıları ve sanatçıları meraklandırmıştır. Oranın estetik çekiciliği ve

uyumlu özellikleri onu tasarım ve kompozisyonda değerli bir araç haline getirmiştir ve evrendeki varlığı, kozmosun yaratılışındaki potansiyel rolü hakkında spekülasyonları körüklemiştir. Altın oran iki boyutlu formlarla sınırlı değildir; ikosahedron ve dodekahedron olarak bilinen çokyüzlüler gibi üç boyutlu şekillerde de bulunur. Bu geometrik formlar virüslerin ve belirli karbon bazlı moleküllerin yapısıyla yakından bağlantılıdır, bu da altın oranın yaşamın moleküler mimarisinde bir rol oynayabileceğini düşündürmektedir.



Fibonacci Dizisi

Fibonacci dizisi, doğada yaygın olarak bulunan, bitkilerin büyüme desenlerinden deniz kabuklarının spiral desenlerine kadar her yerde görülen bir matematiksel desendir. 0 ve 1 ile başlayarak önceki iki sayının eklenmesiyle bir sayı dizisi oluşturulur: 0, 1, 1, 2, 3, 5, 8, 13, 21, vb.

Fibonacci dizisinin doğada tekrarlanması bilim insanlarını ve matematikçileri büyülemiştir. Çiçeklerdeki taç yapraklarının sayısı, ağaçların dallanma desenleri ve bir ayçiçeğindeki tohumların dağılımı Fibonacci dizisine uymaktadır.

Nautilus gibi deniz canlılarının kabuklarında bulunan spiraller, Fibonacci dizisine yakın bir logaritmik spirali takip eder. Daha yakın zamanlarda, Fibonacci dizisi mühendislik ve bilgisayar bilimi gibi alanlardaki gelişmelere ilham kaynağı olmuştur. Örneğin, dizi algoritmaların ve kodlama tekniklerinin geliştirilmesinde kullanılmıştır. Bu dizi ile altın oran arasındaki bağlantı, matematik ile evren arasında daha derin bir ilişkiye işaret eder.

> *Bilim fiziksel olmayan olguları incelemeye başladığı gün, daha fazlasını yapacaktır.*
>
> *varlığının önceki tüm yüzyıllarından daha fazla ilerlemeyi bir on yılda gerçekleştirmiştir.*
>
> — NİKOLA TESLA



Girdap Matematik

Girdap matematiği, girdap tabanlı matematik olarak da bilinir, evreni yöneten sayısal örüntüleri ve ilişkileri ortaya çıkarmak için tasarlanmış bir sistemdir. Bu yaklaşım, sayıların yalnızca soyut semboller değil, gerçekliğimizi şekillendiren dinamik kuvvetler olduğu fikriyle başlar. Girdap matematiğinde sayılar, aralarındaki karmaşık bağlantıları vurgulayan bir spiral örüntüde düzenlenir. Girdap matematiğinin büyüleyici bir yönü, tekrar eden örüntüsüdür: 1, 2, 4, 8, 7, 5. Bu dizi, aynı sayılar arasında döngü kurarak sonsuza kadar devam eder.

Daha yakından bakarsanız, bu desende 3, 6 ve 9 sayıları eksiktir. Bilim insanı Marko Rodin, bu sayıların üçüncü boyuttan dördüncü boyuta bir vektörü temsil ettiğini ve buna "ux alanı" adını verdiğini öne sürmüştür. Rodin'e göre, bu alan diğer altı noktanın enerji devresini etkileyen daha yüksek boyutlu bir enerjidir. Bu ux alanını anlamanın, Nikola Tesla'nın hayatının büyük bir bölümünü ustalaşmaya adadığı bir kavram olan özgür enerjinin kilidini açmanın anahtarı olabileceğine inanmaktadır.

Girdap matematiğini keşfederek, evrenin temelinde yatan gizli sayısal kalıpları çözmeye başlayabiliriz. Bu anlayış, enerji ve diğer alanlarda devrim niteliğinde ilerlemelere ve Tesla'nın öncü çalışmalarının genişlemesine yol açabilir.

Tesla'nın teorisi, 1, 2, 4, 8, 7 ve 5'in içinde yaşadığımız fiziksel dünyayı temsil ettiğiydi. Tersine, 3, 6 ve 9 sayıları dördüncü boyuta giden bir vektörü temsil eder. Bu sayısal anahtarları anlayıp kullanarak, bu engin görünmeyen güç ve bilgi rezervuarına erişebileceğinizi, yeni teknolojilerin kilidini açabileceğinizi ve bilimde derin ilerlemeler yaratabileceğinizi ileri sürdü.

Tesla'nın bu yüksek boyutlu uzaydan elde edilen bilgiye erişme ve uygulama yöntemleri derin sezgi, karmaşık matematiksel hesaplamalar ve evrenin temel frekanslarıyla uyum sağlayabilecek icatlar yaratmayı amaçlayan yenilikçi deneyleri içeriyordu. Kutsal geometri, fiziksel ve metafizik alemler arasında bir köprü görevi görerek bizi ilahi düzenin anlaşılmasına yönlendirir.

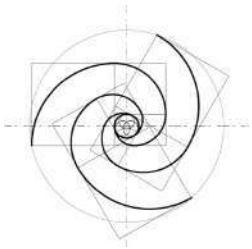
Akıl almaz bir hızla sonsuz uzayda dönüyoruz. Etrafımızda her şey dönüyor, her şey hareket ediyor, her yerde enerji. Bu enerjiden daha doğrudan yararlanmanın bir yolu olmalı. Sonra, ortamdan elde edilen ışıkla, ondan türetilen güçle, çaba sarf etmeden elde edilen her türlü enerjiyle,

sonsuza dek tükenmez bir şekilde depolandığında, insanlık dev adımlarla ilerleyecektir.

Bu muhteşem olasılıkların sadece tefekkür edilmesi bile zihnimizi genişletir,

Ümitlerimizi kuvvetlendirir, gönüllerimizi yüce bir sevinçle doldurur.

—NIKOLA TESLA, 1891



Neden 369?

3, 6 ve 9 sayıları evrende ve doğada sürekli olarak çok önemli bir şekilde karşımıza çıkmaktadır.

Mükemmel bir dairenin dijital kökünü alırsak geriye şu kalır:

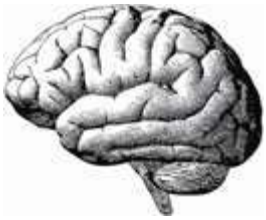
3 + 6 + 0 = 9
Bir daire 360 derecedir.

Bir daireyi ikiye böldüğünüzde 180 derece elde edersiniz.

180'in dijital kökü = 9.
180/2 = 90
90'ın sayısal kökü 9'dur.
90'ı ikiye böldüğünüzde 45 elde edersiniz.

45'in sayısal kökü 9'dur.
45'i ikiye bölerseniz 22,5 elde edersiniz.
2 + 2 + 5 = 9
22.5'u ikiye böldüğünüzde 11.25 elde edersiniz.

1 + 1 + 2 + 5 = 9
Dereceleri nasıl bölmeye devam ederseniz edin, sayısal kök her zaman 9 sonucunu verir.



Alışkanlık Bilimi

Alışkanlık oluşturma süreci insan davranışının önemli bir yönüdür. Psikologlar, sosyologlar ve ekonomistlerin yanı sıra diğer davranış bilimcileri tarafından da incelenmiştir. Alışkanlıklar günlük hayatımızın bir parçasıdır ve davranışlarımız ve deneyimlerimiz üzerinde güçlü bir etkiye sahiptir. Alışkanlık, o kadar sık tekrarlanan bir davranıştır ki otomatik hale gelir ve değiştirilmesi zordur. Alışkanlıklar hem yararlı hem de zararlı olabilir ve bilinçli veya bilinçaltı olabilir.

Alışkanlıklar, bir davranışın belirli bir uyarıcıyla ilişkilendirildiği klasik koşullanma süreciyle oluşur. Bu genellikle tekrarlama ve pekiştirme yoluyla yapılır. Prefrontal korteks, yeni alışkanlıklar yaratma veya mevcut olanları değiştirme konusunda bilinçli çabadan sorumludur. Yeni alışkanlıklar oluşturmak, hem davranışın tekrarlanmasını hem de davranışı başlatmak için bilinçli çabayı gerektirir.

369 Yöntemi inanılmaz derecede güçlüdür çünkü zararlı bilinçaltı alışkanlıklarınızı ortadan kaldırmanıza ve bunları tekrarlayan senaryolar ve tutarlı hedef odaklı eylemlerle yeni, olumlu alışkanlıklarla değiştirmenize yardımcı olur. Bu günlüğü günlük olarak kullanarak, kendi potansiyeliniz hakkındaki inançlarınızı bilişsel olarak yeniden yapılandıracaksınız. Bu da, gün boyunca nasıl olumlu bir performans gösterdiğinizi etkileyecektir.

Yollar

Nöropatik yollar beynin veya sinir sisteminin nispeten uzak bölgelerini birbirine bağlar. Her yol belirli bir eylem veya davranışla ilişkilidir.

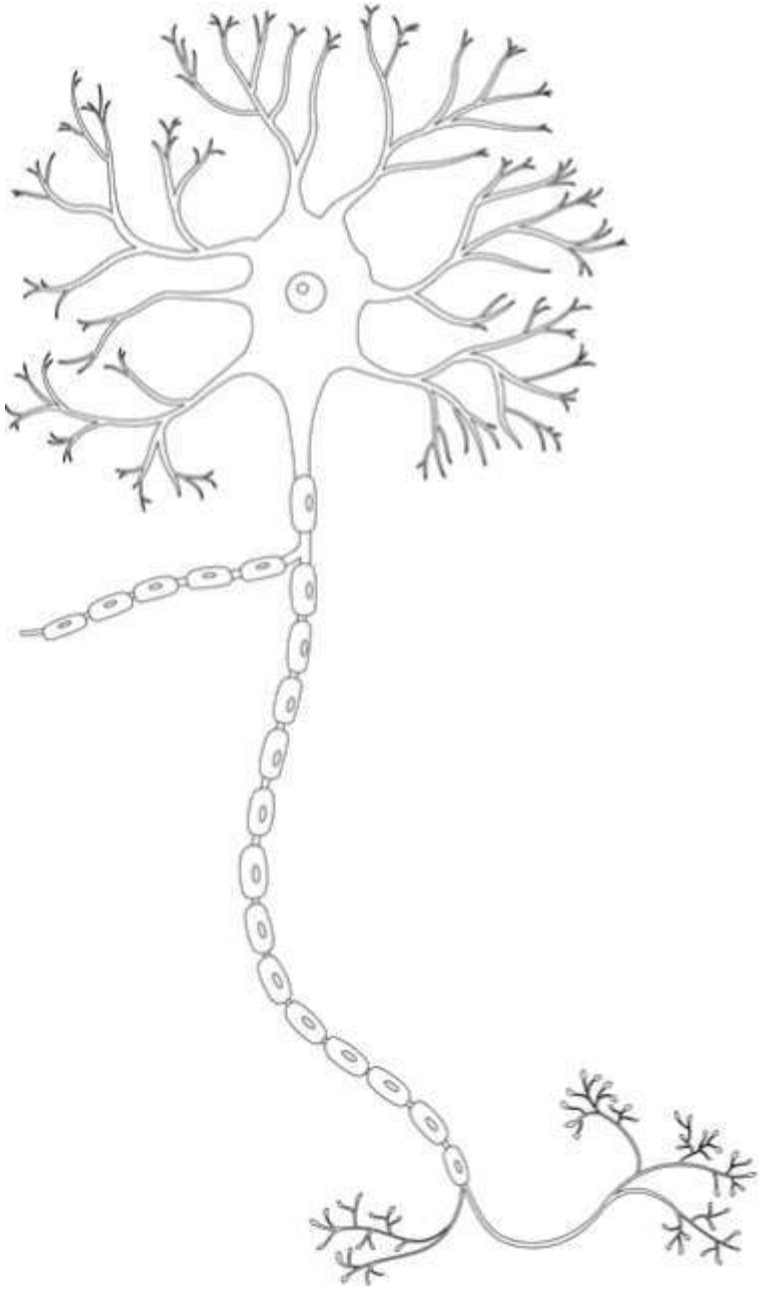
Her düşündüğümüzde, yaptığımızda veya hissettiğimizde bu yolu güçlendiririz. *Alışkanlıklar* iyi bilinen yollardır. Beynimiz bunları yapmayı kolay bulur.

Nöroplastisite

Yeni düşünceler ve beceriler yeni yollar açar.

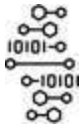
Tekrar ve pratik bu yolları güçlendirir, yeni alışkanlıklar oluşturur.

Eski yollar daha az kullanılır ve zayıflar.



Sinirsel Bağlantıların Güçlendirilmesi

Nöronlar daha kalıcı devreler oluşturmak için bir araya gelirler.



Zihinsel Aktivite

Bu bir düşünce, bir his ve/veya bir eylem olabilir.





Zihinsel Aktivitenin Tekrarı

Bir düşüncenin, duygunun ve/veya eylemin sürekli tekrarlanması.



Yeni Sinir Yapılarının Oluşturulması

Nöronlar birlikte ateşlenir ve boşluklar aracılığıyla iletişim kurarak kısa bir bağlantı oluştururlar sinapslar denir.

Dikkat ve tekrarla beyninizi ve sinir sisteminizi değiştirebilirsiniz.

Hayatınızın nasıl olmasını istediğinizi düşünerek ve hissederek sisteminizi oluşturun.

Yazmanın Gücü

Bir şeyi tekrar tekrar yazmak, beyninizin büyümesine ve hayatınızda şeyleri tezahür ettirmesine yardımcı olan kanıtlanmış bir tekniktir. Dikkatinizi odaklamanıza ve beyninizde daha iyi sinir yolları oluşturmanıza yardımcı olan bir bilişsel eğitim biçimidir. Bir şeyi tekrar tekrar yazdığınızda, bilgileri hatırlamanıza ve anlamanıza yardımcı olan bir tür tekrarlayan öğrenme gerçekleştirmiş olursunuz.

Kağıda yazmak ayrıca bir plan oluşturmanıza ve bir hedefe ulaşmak için adımlar atmanıza yardımcı olur. Dikkatinizi hedefe odaklayarak, görülebilen ve anlaşılabilen kendiniz için bir vizyon yaratırsınız, bu da motive kalmanızı ve yolda kalmanızı kolaylaştırır.

Hırslarınızı düzenli olarak not ederek, bunların gerçekleşmesine giden yolu kolaylaştırırsınız. Bu bilişsel uygulama, arzuladığınız şeyi başarmanıza doğru sizi iter ve ayrıca bu sonuçları varlığa getirme kapasitenizi artırır.

Hedefler çok yüce veya uzak göründüğünde, bunları yazmak soyut istekleri somut planlara dönüştürerek beynin güçlü görselleştirme ve niyet belirleme mekanizmalarını harekete geçirir. Bu eylem, beynin planlama ve karar alma merkezi olan prefrontal korteksi harekete geçirerek odaklanmayı ve netliği artırır. Nörolojik olarak, hedeflerinizle ilgili bilgileri filtrelemeye yardımcı olan retiküler aktive edici sistemi (RAS) de harekete geçirir ve sizi hedeflerinizle uyumlu fırsatlara ve eylemlere daha uyumlu hale getirir. Bu süreç boyunca, beyin bu hedeflere ulaşmanın yollarını ulaşılabilir olarak görmeye başlar ve bilişsel çerçevenizi ve motivasyonunuzu buna göre ayarlar.

Bu Kitap Nasıl Kullanılır

369 Metodu nasıl yapılır?

Hedefinizi sabah üç kez, öğleden sonra altı kez ve akşam dokuz kez yazın. Sonra gün içinde ilham verici eylemlerde bulunun.

Hedeflerimi silahlandırarak mı yoksa eylemlerimi listeleyerek mi başlamalıyım?

Hedeflerinizi bir armations formatında yazarak başlayın. Bu, bilinçaltınızı harekete geçirmenize ve arzunuzla ilişkili duyguları oluşturmanıza yardımcı olacaktır.

Kitabın tamamı için aynı şeyi mi yazmam gerekiyor? Hayır, yapmazsınız. Hedefinizi ifade etme biçiminizi değiştirebilir ve hedefinizi tamamen değiştirebilirsiniz. Yolculuğunuz boyunca yeni fikirler gelecek ve hayatta ne istediğiniz konusunda daha fazla netlik kazanabilirsiniz.

Aynı anda birden fazla şeyi tezahür ettirebilir miyim?

Evet, yapabilirsiniz. İki şeyi tezahür ettirmek istiyorsanız, niyetlerinizi düzenli tutabilmeniz için iki ayrı sayfa kullanın.

Günün belirli saatlerinde isteğimi yazmam gerekiyor mu?

Hayır, yapmazsınız. Sabah, öğleden sonra ve akşam yazmanızı öneririz. Ancak, tüm hedeflerinizi sabah aynı anda yazmayı seçerseniz bu kabul edilebilir ve yine de etkilidir.

Hedeflerime ulaşmama yardımcı olması için bu kitapla birlikte ne eşleştirebilirim? Kulaklıklarınızda ses şifa frekansları ve Solfeggio frekansları dinleyin, pozitif armasyonları tekrarlayın, meditasyon yapın, egzersiz yapın ve gün boyunca hareketi dahil edin. Arzularınızı yazarken ilham verici bir şarkı dinlemek, uygulamanızı daha da güçlendirecektir.

Bir gün kaçırırsam ne olur?

Bir gün kaçırsanız da sorun değil. Pratiğe her zaman tekrar başlayabilirsiniz!

369 Yöntemi

Sabahleyin üç defa dileğinizi yazın.



Öğleden sonra altı kez dileğinizi yazın.



Akşamları dokuz defa dileğinizi yazın.



"Çok mutluyum ve kalbim şu anda çok dolu, çünkü cebimde 10.000 dolar fazladan var.
çek hesabı."

369 Yöntemi Örneği

SABAH 

Biz bir poto ti'ye gidiyoruz.

Biz bir poto ti'ye gidiyoruz.

Biz bir poto ti'ye gidiyoruz.

ÖĞLEDEN SONRA 

Biz bir poto ti'ye gidiyoruz.

Biz bir poto ti'ye gidiyoruz.

Biz bir poto ti'ye gidiyoruz.

Biz bir poto ti'ye gidiyoruz.

Biz bir poto ti'ye gidiyoruz.

Biz bir poto ti'ye gidiyoruz.

AKŞAM 

Biz bir poto ti'ye gidiyoruz.

Biz bir poto ti'ye gidiyoruz.

Biz bir poto ti'ye gidiyoruz.

Biz bir poto ti'ye gidiyoruz.

Biz bir poto ti'ye gidiyoruz.

Biz bir poto ti'ye gidiyoruz.

Biz bir poto ti'ye gidiyoruz.

Biz bir poto ti'ye gidiyoruz.

Biz bir poto ti'ye gidiyoruz.

369 Yöntemi, Örnek 2

SABAH

M li'de kesin bir reonp kaydı yapıyorum.

M li'de kesin bir reonp kaydı yapıyorum.

M li'de kesin bir reonp kaydı yapıyorum.

ÖĞLEDEN SONRA

M li'de kesin bir reonp kaydı yapıyorum.

M li'de kesin bir reonp kaydı yapıyorum.

M li'de kesin bir reonp kaydı yapıyorum.

M li'de kesin bir reonp kaydı yapıyorum.

M li'de kesin bir reonp kaydı yapıyorum.

M li'de kesin bir reonp kaydı yapıyorum.

AKŞAM

M li'de kesin bir reonp kaydı yapıyorum.

M li'de kesin bir reonp kaydı yapıyorum.

M li'de kesin bir reonp kaydı yapıyorum.

M li'de kesin bir reonp kaydı yapıyorum.

M li'de kesin bir reonp kaydı yapıyorum.

M li'de kesin bir reonp kaydı yapıyorum.

M li'de kesin bir reonp kaydı yapıyorum.

M li'de kesin bir reonp kaydı yapıyorum.

M li'de kesin bir reonp kaydı yapıyorum.

369 Uygulamanızı Güçlendirmek İçin İpuçları

- *Hayatınızda tezahür ettirmek istediğiniz bir şeyi seçin. Gün boyunca üç, altı ve dokuz kez gerçekleşmiş gibi istediğiniz şeyi yazın. Hedefleriniz konusunda çok spesifik olduğunuzdan emin olun.*

- *Hedeflerinizi olumlamalar olarak ifade edin, sanki tezahür ettirdiğiniz şeye sahipmişsiniz ve bunun için minnettarmışsınız gibi. Örneğin: "Bu hafta 1.000 dolar aldığım için çok minnettarım ve kalbim çok dolu."*

- *Şu ifadeleri kullanın:* Benim, benim var, *Ve* Ben yapacağım *olumlamalarınızda. Şu gibi ifadelerden kaçının* İhtiyacım var *Ve* İstiyorum*; bu tür ifadeler özlem ve eksiklik duygusu yaratır. Bolluk ve doyumdan oluşan bir yerden gelmek istersiniz.*

- *Abraham-Hicks'in 17 Saniye Kuralını kullanın: 369 olumlamadan oluşan her günün ardından, arzunuzu görselleştirmek için on yedi saniye ayırın. Nasıl hissediyorsunuz? Hedefinize ulaşmakla ilgili iyi haberi kime söylerdiniz? Bilgiyi paylaştığınızda nerede olacağınızı ayrıntılı olarak hayal edebiliyor musunuz? Ortam nasıl olurdu? Ne söylerdiniz? Hayal gücünüzün yaratıcı gücüne teslim olun.*

- *İstediğiniz gerçekliğin uyandıracağı duygulara odaklanın. Hedeflerinizin meyve verdiğini görselleştirin ve bunun size verdiği hissiyata tutunun.*

- *369 senaryonuz sırasında müzik dinleyin. Müzik, pratik yaparken duygularınızı harekete geçirmek için güçlü bir araçtır.*

- *Heyecan duygularınızı vurgulamak için dil bilgisi öğeleri, semboller ve karalamalar eklemeyi düşünün. Örneğin, cümlenizin sonuna bir ünlem işareti eklemek. Veya dolar işaretleri, kalpler ve arzularınızı ve arzularınız etrafındaki hislerinizi yansıtan herhangi bir sembol gibi karalamalar eklemek.*

Pivot Nasıl Yapılır

Özellikle bir hafta içinde zam beklemek gibi zamana bağlı silahlanmalar söz konusu olduğunda, beklendiği gibi gerçekleşmeyen belirli bir sonuca katı bir şekilde bağlı kalmaktansa esneklik ve daha geniş hedeflerle uyum sağlamak daha faydalı olabilir.

Belirli silahlanmanız ("Gelecek hafta zam alacağım") gerçekleşmezse, aynı silahlanmayı tekrarlamaktansa silahlanmanızı değiştirmek veya yeniden çerçevelemek daha etkili olabilir. Bu, hedefinizden vazgeçmek anlamına gelmez, bunun yerine çeşitli sonuçlara açık bir zihniyetle yaklaşarak, hayatınızda halihazırda mevcut olan olumlu şeylere odaklanmak anlamına gelir. Silahlanmanızı, işinizin değerine olan takdirinizi yansıtacak şekilde yeniden çerçevelemek, iyimser kalmanıza ve daha geniş hedeflerinizle enerjik olarak uyumlu kalmanıza yardımcı olabilir.

İşte silahlanmanızı açık uçlu tutarak ve sizin için önemli olan duygu ve niteliklere odaklanarak yeniden çerçevelemenin bir yolu:

Orijinal Silahlanma:""Gelecek hafta zam alacağım."

Yeniden Çerçevelenen Silahlanma:"Mesleğimde çok takdir ediliyorum ve değer görüyorum. Her gün kendimi bolluğa ve büyümek ve gelişmek için yeni fırsatlara açıyorum."

Yeniden çerçevelenen bu silahlanma, odağı belirli bir sonuçtan (belirli bir zamana kadar zam almak) mevcut değerinizi takdir etmeye ve çeşitli bolluk biçimlerine açık olmaya kaydırır. Belirli bir olayın gerçekleşmesini zorlamaktan çok, kendinizi o olayla ilişkilendirdiğiniz duygular ve niteliklerle, örneğin değerli, tanınmış ve mali açıdan güvende hissetmekle ilgilidir.

İşinizde değer görmeye ve takdir edilmeye odaklanarak, performansınızı ve ilişkilerinizi geliştirebilecek olumlu bir geri bildirim döngüsü de yaratıyorsunuz.

doğal ve daha az baskı altında bir şekilde arzuladığınız sonuca ulaşmanızı sağlayacak şekilde çalışır. Silahlanmaların sizinle rezonansa girdiğinde ve sadece yüzeysel sonucu değil, gerçekten arzuladığınız şeyi yansıttığında en güçlü olduğunu unutmayın.

Silahlanma hedeflerinizi yeniden çerçeveleme veya değiştirmeye yönelik diğer örnekler şunlardır:

Orijinal Hedef Silahlanma:""Önümüzdeki aya kadar hayalimdeki işi bulacağım."

Yeniden Çerçevelenen Silahlanma:"Tutkularım ve becerilerim ile uyumlu yeni fırsatları keşfetmeye açığım. Her geçen gün ideal kariyerime daha da yaklaşıyorum."

Orijinal Hedef Silahlanma:"Yıl sonuna kadar bir ilişkim olmalı."

Yeniden Çerçevelenen Silahlanma:"Çeşitli biçimlerde sevgiyle çevriliyim. Karşılıklı büyümeyi teşvik eden anlamlı bağlantıları memnuniyetle karşılıyorum."

Orijinal Hedef Silahlanma:""Ekim ayına kadar 3.000 dolar biriktirmem gerekiyor."

Yeniden Çerçevelenen Silahlanma:"Bolluk ve finansal bilgelik zihniyetini geliştiriyorum. Kararlarım finansal özgürlük ve güvenliğe doğru yolculuğumu destekliyor."

Yolculuğunuz sırasında kafanızın karıştığı veya mücadele ettiğiniz zamanlarda ekstra bir desteğe ihtiyacınız varsa, aşağıda sizi desteklemek için zorlukların üstesinden gelmenize yardımcı olacak rehberli bir meditasyon bulunmaktadır. Sadece dinlemek için QR kodunu tarayın.

ZORLUKLARIN ÜSTESİNDEN GELMEK İÇİN MEDİTASYON

BURADAN TARAYIN

İçinizdeki Işığı Kullanmak

Bu hayatta hızla hareket ederken, amaç ve tatmin ararken, kendimizi sıklıkla daha fazlasını özlerken buluruz - daha fazla sevgi, başarı, mutluluk ve bolluk. Büyüme için bu doğuştan gelen arzu doğaldır. İnsanidir. Sadece zihinlerimiz için değil, ruhlarımız için de büyüme ve gelişme sürecimizin bir parçasıdır. Bu içsel büyüme ve tatmin, kalbinizde gerçek, somut niyetler belirlediğinizde gerçekleşir.

Niyet, hayallerinizdeki bahçenin büyüdüğü tohumdur. Arzularınızın tohumunu ateşleyen, varlığınızın özünde gerçekten en çok istediğiniz şeye güç ve enerji katan odaklanmış enerjidir. Etkili bir şekilde tezahür ettirmek için, net ve sarsılmaz bir niyet, gerçekten istediğiniz şeyin kökünde daha derin bir amaç geliştirmelisiniz. En derin umutlarınızı ve arzularınızı belirleyerek başlayın; ruhunuzla rezonansa giren ve hayatınızın anlamı ve etkisiyle uyumlu olanlar. Bunları canlı ayrıntılarla görselleştirin ve hayal gücünüzün yaratmayı arzuladığınız hayatı resmetmesine izin verin.

Eylem ve teslimiyet arasında denge kurmayı unutmayın. Hayallerinizi gerçeğe dönüştürmek için ilham verici eylem gerekli olsa da, kontrolü bırakmalı ve hayatın akışına teslim olmalısınız. Sezgilerinizin adımlarınızı yönlendirmesine izin verin, ne zaman ilerleyeceğinizi ve ne zaman durup düşüneceğinizi anlayın. Şeylerin doğru zamanda gerçekleşeceğini ve gerçekleşmezlerse, sadece yönlendirildiğinizi kabul edin. Bırakın ve bilinçaltınızı güçlendirici inançlar ve silahlarla doldurmak için her gece görselleştirme meditasyonuyla hayallerinizin gerçekleştiğini hayal edin. Aşağıdaki QR kodunu tarayarak dinleyin.

Rüyalarınızı Gerçekleştirmek İçin Uyku Görselleştirme Meditasyonu



BURADAN TARAYIN

Tezahür Ettirmek İçin Yirmi Beş Fikir

ROMANTİK

Karşılıklı saygı ve anlayıştan doğan, derinlemesine besleyici bir ilişki.

Zamanın testinden geçen, paylaşılan kişisel gelişimle zenginleştirilmiş bir evlilik.

Sevgiyle yeni bir hayatı tasarlamanın ve beslemenin sevinci.

Duygusal ve fiziksel bağınızı güçlendiren samimi bir bağ.

RUHSALLIK

Gerçek özünüzle uyumlu bir uyum, özgün bir yaşam yolunu teşvik eder.

Mutlu anların, anlamlı tesadüflerin ve ilahi bağlantıların örülü olduğu bir hayat.

Kaderinize doğru sizi yönlendiren bir işaret, sembol veya alamet.

Yabancı biriyle veya eski bir arkadaşla anlamlı bir karşılaşma.

SAĞLIK

Sağlıklı yaşam ve kişisel bakımla dengeli bir kilo. İçsel refahınızı yansıtan parlak, sağlıklı bir cilt.

Zihninizi ve bedeninizi canlandıran, onarıcı ve derin dinlendirici uyku.

Sağlık, canlılık ve yaşam sevinci hali.

FİNANSAL

Size özgürlük ve güvenlik sunan pasif gelir akışları yaratıyoruz.

Yaşam tercihlerinizin ekonomik faktörler tarafından kısıtlanmadığı, finansal özerkliğe ulaşmak.

Tutkularınızla uyumlu zenginlik için yenilikçi yöntemler keşfetmek. Size neşe ve rahatlık getiren beklenmedik finansal nimetler.

KARİYER

Tutkularınız ve becerilerinizle uyumlu bir rüya işine kavuşmak. Daha fazla sorumluluk ve ödül gerektiren rollere yükselmek. İş katkılarınız için olumlu takdir almak. Ruhunuzun çağrısıyla rezonansa giren yeni bir kariyer yolunu cesaretle kucaklayın. Girişimci vizyonunuzu başarıyla başlatın.

İLİŞKİLER

Derin, ruhsal bir düzeyde yankı uyandıran yeni bağlantılar kurmak. Hayat boyu bir arkadaş olan benzer bir ruh keşfetmek. Sabır ve koşulsuz sevgiyle aile ilişkilerini geliştirmek. İnsanlığa olan inancınızı geri kazandıran nezaket ve cömertlik eylemleriyle karşılaşmak.


2
Affirmations

Silahlanmalar

369 Günlüğünüzün silahlanma bölümüne hoş geldiniz. Burada, sizin için erişilebilir olan güçlü enerjiye erişmenize yardımcı olmak üzere tasarlanmış silahlanmalar bulacaksınız. Kendinizi merkeze almak için bir an ayırın. Derin nefes alın ve zihninizi temizleyin. Her bir silahlanmayı okurken, inançla söyleyin ve enerjisinin içinizde yankılandığını hissedin. Herhangi bir silahlanma zorlayıcı geliyorsa, onları sevgi ve sabırla tekrarlayın. Bu sözcüklerin günlük hayatınızın bir parçası olmasına izin verin, arzuladığınız gerçekliği tezahür ettirmeniz için size rehberlik etsin. Bu uygulamayı benimseyin ve niyetlerinizin günlük deneyimlerinize dönüşmesini izleyin.

ZENGİNLİĞİ, SAĞLIĞI, SEVGİYİ VE BAŞARIYI TEŞVİK ETMEK İÇİN ONAYLAMA

DİNLEMEK İÇİN TARAYIN



Bolluk İçin Silahlanma

Kovalamam, çekerim. Bana ait olan beni bulur.

Aklıma koyduğum her şeyi başarabilirim.

Dünya benim lehime kurulmuş.

Kendimi olduğum gibi kabul ediyorum.

Değişim yaratma gücüne sahibim.

Sahip olduğum her şey için şükrediyorum.

Hedeflerime eylemde bulunarak ulaşırım.

Etrafımda bolluk var.

Bugün hayatımın en güzel günü.

Düşüncelerimle, sözlerim ve eylemlerimle bolluğu kendime çekiyorum.

Bolluk benim doğal varoluş halimdir.

Sahip olduğum bolluk için şükrediyorum.

Bolluk için yeni fırsatlara açığım.

Hayatıma neşe ve sevgiyle bolluğu çekiyorum.

Hayatımdaki bereket için şükrediyorum.

Evrenin bana sunduğu bolluğu almaya açığım.

Ben olumluya odaklanıyorum.

Kendimi çok seviyor ve kabul ediyorum.



İlişkiler İçin Silahlanmalar

Sevgi dolu bir ilişkiye hazırım.

Geçmiş ilişkilerimden dolayı minnettarım.

Kendimi kabul etmek için gereken çalışmaları yaptım ve artık aşka hazırım.

Bütün ayrılıkları ve yargılamaları serbest bırakıyorum.

Başkalarına sevgi ve şefkatle bakmaya hazırım.

İlişkiler, kendimi sevme yeteneğimin aynasıdır.

Kendimi sevmek, başkalarını sevmemi sağlar.

Kalbim sevgiye hazır.

Hayatımda sevgi ve bağlantı olasılığına açığım.

Sağlıklı sınırlar koyma yeteneğime güveniyorum.

İlişkilerde özgün bir şekilde ortaya çıkma yeteneğine sahibim.

Nazik ve affedici olmayı seçiyorum.

Hayatıma sevgi ve anlayışı davet ediyorum.

Ben doyurucu ve neşeli bir ilişki yaratmaya layığım.

Sevgiyle çevriliyim ve karşılaştığım herkese sevgi yayıyorum.

Derin, anlamlı bağlantılar kuruyorum ve ilahi zamanlamaya güveniyorum.
ilişkilerim.

Kendimi ve başkalarını geçmişteki tüm acılar için affediyorum, onları sevgiyle serbest bırakıyorum ve

Kendimi yeni ve besleyici ilişkilere açıyorum.



Zenginlik İçin Silahlanma

Para bana kolayca ve zahmetsizce geliyor.

Zenginlik sürekli hayatıma akıyor.

Hayatım bereketle dolu.

Bana para akışı çok rahat.

Benim için en kolay tezahür ettirilebilen şey paradır.

Hedeflerim doğrultusunda çok çalışıyorum.

Gelecekteki kendim için koyduğum hedeflere ulaşabilecek kapasitedeyim.

Ben başarının mıknatısıyım.

Benim işim fark yaratıyor.

İstediğim hayatı yaratıyorum.

Finansal kaderim benim kontrolümde.

Ben zenginlik ve refahın mıknatısıyım.

Finansal başarıya ulaşabileceğime inanıyorum ve bunu başarabileceğime inanıyorum.

Hayatımda bolluk yaratıyorum ve bolluğu kendime çekiyorum.

Yeni fırsatlara ve fikirlere açığım.

Kariyerim için doğru kararlar alabileceğim konusunda kendime güveniyorum.

Ben maddi başarıya ve bolluğa layığım.

Kariyer hedeflerime odaklandım ve başarmak için çok çalışmaya istekliyim onlara.

Dayanıklıyım ve yaptığım her hatadan ders çıkaracağım.

Hayatımdaki tüm bereket için minnettarım.



Sağlık İçin Silahlanma

Kendime iyileşme izni veriyorum.

Vücudumu takdir ediyor ve seviyorum.

Sağlıklı bir hayat yayıyorum.

Ben sakin ve huzurluyum.

Hedeflerime ulaşmak için ihtiyacım olan tüm enerjiye sahibim.

Vücudum iyileşti, restore edildi ve enerjiyle doldu.

Ben iyileşiyorum.

Gerginliğim eriyor.

Elimden geleni yapıyorum, bu yeterli.

Enerji ve canlılık doluyum.

Vücudum sağlıklı ve güçlü.

Vücuduma ve zihnime minnettarım.

Şifa enerjisiyle çevriliyim.

Sağlıklı ve dengeli bir yaşam tarzını seçiyorum.

Yeni ve sağlıklı alışkanlıklara açığım.

Vücudumu besleyici gıdalarla besliyorum.

Vücudumun bilgeliğine güveniyorum.

Ben sakinim ve bedenimle uyum içindeyim.

Fiziksel ve ruhsal sağlığım için şükrediyorum.



Kişisel Bakım Menüsü

Kendinize iyi bakmak için yapabileceğiniz sevgi dolu eylemler.

Birkaç derin nefes alın .....5 dakika

Vücudunuzu esnetin .....5 dakika

Güneşte biraz zaman geçirin .....5 dakika

Bir kitabın bir bölümünü oku .....10 dakika

Meditasyon .....10 dakika

En sevdiğiniz mumu yakın .....10 dakika

Dışarıda yürüyüşe çıkın .....30 dakika

Müzik açın ve dans edin .....30 dakika

Şiir oku veya yaz .....30 dakika

Yolculuğunuz İçin Yansıtıcı İstemler

369 Günlüğünüzün istemler bölümüne hoş geldiniz. Bu istemler, derinlemesine düşünmenize ve 3, 6 ve 9'un gücünü kullanarak potansiyelinizi açığa çıkarmanıza yardımcı olmak için burada.

Başlamadan önce rahatlamak için bir an ayırın. Her bir istemi açık bir kalp ve zihinle ele alın. Sezgilerinize güvenerek aklınıza ne gelirse onu yazın.

Düşüncelerinizi, hislerinizi ve hayallerinizi keşfetmek için bu istemleri kullanın. Kendinizi daha derinden anlamanıza rehberlik etmelerine ve istediğiniz hayatı yaratmanıza yardımcı olmalarına izin verin.

HEDEFİNİZ SİZİN İÇİN NEDEN ÖNEMLİ?

HEDEFLERİNİZ HANGİ DEĞERLERİ TEMSİL EDİYOR VE ONLARA ULAŞMAK NASIL?
OLMAK İSTEDİĞİNİZ KİŞİYE KATKIDA BULUNUN?

BU HEDEFE ULAŞTIĞINIZDAN BEŞ YIL SONRA HAYATINIZI DÜŞÜNÜN. GÜNLÜK DENEYİMİNİZİ VE BAŞKALARIYLA İLİŞKİLERİNİZİ NASIL DEĞİŞTİRDİ?

HEDEFİNİZE ULAŞMAKLA İLİŞKİLİ DUYGULARI TANIMLAYIN. NASIL
BU DUYGULARI ŞİMDİ YETİŞTİREBİLİR MİSİNİZ?

BEKLENMEDİK BİR ARIZA DURUMUNUN ŞAŞIRTICI BİR ŞEYE YOL AÇTIĞI BİR ZAMAN HAKKINDA YAZIN

FIRSAT.

HAYAL KIRIKLIĞIYLA KARŞILAŞTIĞINIZDA, HANGİ ÖZ BAKIM UYGULAMALARI SİZE YARDIMCI OLUR?

YENİDEN ŞARJ ETMEK VE PERSPEKTİF KAZANMAK İÇİN?

HEDEFLERİNİZİ TEKRAR GÖZDEN GEÇİRİN VE OLASI OLARAK GÖZDEN GEÇİRİN. NİYETLERİNİZİN ŞU ANDAKİ BENLİĞİNİZLE TEKRAR UYUMLANMASI GEREKEN YÖNLERİ VAR MI?

ANLAYIŞ VE YAŞAM ŞARTLARI?

HAYATINIZDA HANGİ ÖRÜNTÜLERİ VE EŞZAMANLILIKLARI DENEYİMLEDİNİZ?

GÜCÜNÜZÜ HANGİ RENK TEMSİL EDİYOR?

HEDEFİNİZİ HANGİ RENK TEMSİL EDİYOR?

EĞER SİHİRLİ BİR DEĞENİZ OLSA, HANGİ KAYNAKLAR, FIRSATLAR VE HAYATINIZA HANGİ OLAYI DAHİL EDECEĞİNİZ?

EN ÖNEMLİ BEŞ GÜÇLÜ YÖNÜNÜZ NELERDİR?

GÜNLÜK HAYATINIZA DAHA FAZLA SEVİNÇ VE EĞLENCE NASIL KATILABİLİRSİNİZ? RUTİN?

HEM BÜYÜK HEM KÜÇÜK BAŞARILARINIZI NASIL KUTLUYORSUNUZ?

SİZİ KİM İLHAMLANDIRIYOR VE NEDEN? NİTELİKLERİNİZİ NASIL SAHİPLENDİREBİLİRSİNİZ?

ONLARA HAYRAN MI OLUYORSUNUZ?

ZİHNİNİZ GÜÇLÜ BİR ŞEYDİR. ONU OLUMLU DÜŞÜNCELERLE DOLDURDUĞUNUZDA HAYATINIZ DEĞİŞMEYE BAŞLAYACAKTIR.

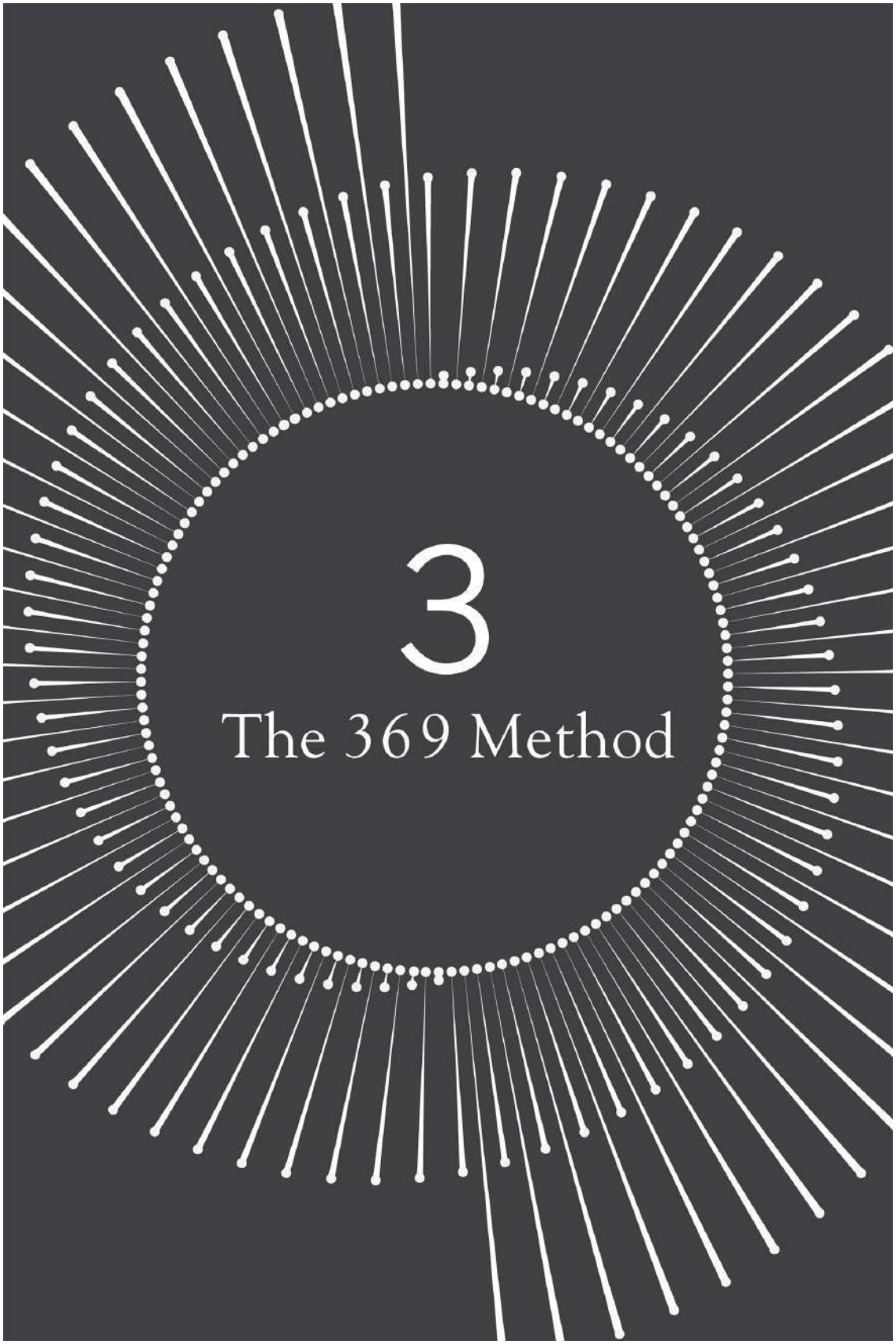
ZORLUKLARIN ÜSTESİNDEN GELMEK İÇİN MEDİTASYON

BURADAN TARAYIN

“HAYALİNİZDEKİ HAYATINIZI GÖRSELLEŞTİRİN” UYKU MEDİTASYONU



BURADAN TARAYIN



3

The 369 Method

Bugün hangi ilham verici eylemleri gerçekleştiriyorsunuz?

YAPILACAKLAR

- [ ]
- [ ]
- [ ]

BUGÜN KENDİME SEVGİMİ NASIL GÖSTERECEĞİM?

"Gerçekliğinizi yaratan tek kişi sizsiniz."

—RHONDA BYRNE

SABAH

ÖĞLEDEN SONRA

AKŞAM 

Bugün hangi ilham verici eylemleri gerçekleştiriyorsunuz?

YAPILACAKLAR

- [ ]
- [ ]
- [ ]

BUGÜN KENDİME SEVGİMİ NASIL GÖSTERECEĞİM?

"Sabahları sadece küçük bir olumlu düşünce tüm hayatınızı değiştirebilir."
gün."
— DALÂİ LAMA

SABAH

ÖĞLEDEN SONRA 

AKŞAM 

Bugün hangi ilham verici eylemleri gerçekleştiriyorsunuz?

YAPILACAKLAR

- [ ]
- [ ]
- [ ]

BUGÜN KENDİME SEVGİMİ NASIL GÖSTERECEĞİM?

"Mutlu insanlar eylemleri planlar; sonuçları planlamazlar."

—DENIS WAITLEY

SABAH

ÖĞLEDEN SONRA

AKŞAM 

Bugün hangi ilham verici eylemleri gerçekleştiriyorsunuz?

YAPILACAKLAR

- [ ]
- [ ]
- [ ]

BUGÜN KENDİME SEVGİMİ NASIL GÖSTERECEĞİM?

"Yarını gerçekleştirmemizin önündeki tek sınır, geleceğe dair şüphelerimiz olacaktır.
Bugün."
— FRANKLIN D. ROOSEVELT

SABAH 

ÖĞLEDEN SONRA 

AKŞAM 

Bugün hangi ilham verici eylemleri gerçekleştiriyorsunuz?

YAPILACAKLAR

- [ ]
- [ ]
- [ ]

BUGÜN KENDİME SEVGİMİ NASIL GÖSTERECEĞİM?

"Zamanınız sınırlı, bu yüzden onu başkalarının hayatını yaşayarak boşa harcamayın."

— STEVE İŞLERİ

SABAH

ÖĞLEDEN SONRA

AKŞAM 

Bugün hangi ilham verici eylemleri gerçekleştiriyorsunuz?

YAPILACAKLAR

- [ ]
- [ ]
- [ ]

BUGÜN KENDİME SEVGİMİ NASIL GÖSTERECEĞİM?

"Başarabileceğinize inanın, yarı yoldasınız demektir."

—THEODORE ROOSEVELT

SABAH

ÖĞLEDEN SONRA

Machine Translated by Google

AKŞAM 

Machine Translated by Google

Bugün hangi ilham verici eylemleri gerçekleştiriyorsunuz?

YAPILACAKLAR

- [ ]
- [ ]
- [ ]

BUGÜN KENDİME SEVGİMİ NASIL GÖSTERECEĞİM?

"Başarı mutluluğun anahtarı değildir. Mutluluk başarının anahtarıdır."
—ALBERT SCHWEITZER

SABAH 

ÖĞLEDEN SONRA 

Machine Translated by Google

AKŞAM 

TARİH: / /

GEÇEN HAFTA EN ÇOK BAŞARILANLAR NELERDİ?

HEDEFLERİME DOĞRU HAREKETE GEÇMEK NASIL HİSSETTİRDİ?

NE OLMADI? İYİLEŞTİRMEK İÇİN HANGİ EYLEMLERİ ALABİLİRİM?

Machine Translated by Google

Yaptığım şeyden tam anlamıyla keyif aldım mı? NASIL DAHA FAZLA ŞU ANDA OLABİLİRİM?

Machine Translated by Google

Şu olumlamayı söyleyin:

Hayatımdaki tüm sınırlayıcı inançları söküyorum. Yenilmez ve durdurulamaz hissetmeyi seçiyorum. Yaptığım her şeyde başarılıyım. Şüphe veya üzüntü zamanlarında kendime merhamet gösteriyorum. Duygularımı dinliyorum ve hissetmek ve iyileşmek için kendime alan bırakıyorum. Kalıplarımın farkındayım ve büyümek ve en büyük hayallerimi gerçekleştirmek için doğru eylemleri gerçekleştiriyorum. Çalışmalarım fark ediliyor. Konsantre olacağım. İnanacağım. İlham verici eylemlerde bulunacağım. Tezahür ettirdiğim her şey var ve şu anda hayatımda beliriyor.



Machine Translated by Google

Bugün hangi ilham verici eylemleri gerçekleştiriyorsunuz?

YAPILACAKLAR

- [ ]
- [ ]
- [ ]

BUGÜN KENDİME SEVGİMİ NASIL GÖSTERECEĞİM?

"Yaptığınız şeyin bir fark yarattığını varsayarak hareket edin. Gerçekten fark yaratıyor."

—WILLIAM JAMES

SABAH 

ÖĞLEDEN SONRA 

Machine Translated by Google

AKŞAM 

Machine Translated by Google

Bugün hangi ilham verici eylemleri gerçekleştiriyorsunuz?

YAPILACAKLAR

- [ ]
- [ ]
- [ ]

BUGÜN KENDİME SEVGİMİ NASIL GÖSTERECEĞİM?

"Saate bakma; onun yaptığını yap. Devam et."

—SAM LEVENSON

SABAH 

ÖĞLEDEN SONRA 

Machine Translated by Google

AKŞAM 

Machine Translated by Google

Bugün hangi ilham verici eylemleri gerçekleştiriyorsunuz?

YAPILACAKLAR

- [ ]
- [ ]
- [ ]

BUGÜN KENDİME SEVGİMİ NASIL GÖSTERECEĞİM?

"Yüzünü her zaman güneşe doğru tut; gölgeler arkana düşecektir."

—WALT WHITMAN

SABAH 

Machine Translated by Google

ÖĞLEDEN SONRA

AKŞAM

Machine Translated by Google

Bugün hangi ilham verici eylemleri gerçekleştiriyorsunuz?

YAPILACAKLAR

- [ ]
- [ ]
- [ ]

BUGÜN KENDİME SEVGİMİ NASIL GÖSTERECEĞİM?

“Gelecek, hayallerinin güzelliğine inananlarındır.”

—ELEANOR ROOSEVELT

SABAH 

ÖĞLEDEN SONRA 

Machine Translated by Google

AKŞAM 

Machine Translated by Google

Bugün hangi ilham verici eylemleri gerçekleştiriyorsunuz?

YAPILACAKLAR

- [ ]
- [ ]
- [ ]

BUGÜN KENDİME SEVGİMİ NASIL GÖSTERECEĞİM?

"Hayatımın geri kalanını hayatımın en iyileri yapmayı seçiyorum."

—LOUISE HAY

SABAH 

ÖĞLEDEN SONRA 

Machine Translated by Google

AKŞAM 

Machine Translated by Google

Bugün hangi ilham verici eylemleri gerçekleştiriyorsunuz?

YAPILACAKLAR

- [ ]
- [ ]
- [ ]

BUGÜN KENDİME SEVGİMİ NASIL GÖSTERECEĞİM?

"Kendinize ve olduğunuz her şeye inanın. İçinizde herhangi bir engelden daha büyük bir şeyin olduğunu bilin."

—CHRISTIAN D. LARSON

SABAH 

Machine Translated by Google

ÖĞLEDEN SONRA

AKŞAM

Machine Translated by Google

Bugün hangi ilham verici eylemleri gerçekleştiriyorsunuz?

YAPILACAKLAR

- [ ]
- [ ]
- [ ]

BUGÜN KENDİME SEVGİMİ NASIL GÖSTERECEĞİM?

"Geleceği tahmin etmenin en iyi yolu onu yaratmaktır."
—PETER DRUCKER

SABAH 

ÖĞLEDEN SONRA 

Machine Translated by Google

AKŞAM 

TARİH: / /

GEÇEN HAFTA EN ÇOK BAŞARILANLAR NELERDİ?

HEDEFLERİME DOĞRU HAREKETE GEÇMEK NASIL HİSSETTİRDİ?

NE OLMADI? İYİLEŞTİRMEK İÇİN HANGİ EYLEMLERİ ALABİLİRİM?

Machine Translated by Google

Yaptığım şeyden tam anlamıyla keyif aldım mı? NASIL DAHA FAZLA ŞU ANDA OLABİLİRİM?

Machine Translated by Google

Şu olumlamayı

söyleyin: Şimdi çok daha iyi çekiyorum çünkü her şeyin benimle başladığını fark ettim. İstediğim gerçekliğin titreşim frekansıyla uyum sağladığımda, zaten var olduğu için meyvesini veriyor. Tek yapmam gereken uyum sağlamak ve anda olmak.

Machine Translated by Google

Bugün hangi ilham verici eylemleri gerçekleştiriyorsunuz?

YAPILACAKLAR

- [ ]
- [ ]
- [ ]

BUGÜN KENDİME SEVGİMİ NASIL GÖSTERECEĞİM?

"Yeni bir hedef belirlemek veya yeni bir rüya görmek için asla yaşlı değilsiniz."

—CS LEWIS

SABAH 

ÖĞLEDEN SONRA 

Machine Translated by Google

AKŞAM 

Machine Translated by Google

Bugün hangi ilham verici eylemleri gerçekleştiriyorsunuz?

YAPILACAKLAR

- [ ]
- [ ]
- [ ]

BUGÜN KENDİME SEVGİMİ NASIL GÖSTERECEĞİM?

"Arkamızda kalanlar ve önümüzde uzananlar, içimizde olanlarla kıyaslandığında çok önemsiz şeylerdir."

—RALPH WALDO EMERSON

SABAH 

Machine Translated by Google

ÖĞLEDEN SONRA

AKŞAM

Machine Translated by Google

Bugün hangi ilham verici eylemleri gerçekleştiriyorsunuz?

YAPILACAKLAR

- [ ]
- [ ]
- [ ]

BUGÜN KENDİME SEVGİMİ NASIL GÖSTERECEĞİM?

"Hayal gücü bizi sonsuz kılar."

—JOHN MUIR

SABAH

ÖĞLEDEN SONRA

Machine Translated by Google

AKŞAM 

Machine Translated by Google

Bugün hangi ilham verici eylemleri gerçekleştiriyorsunuz?

YAPILACAKLAR

- [ ]
- [ ]
- [ ]

BUGÜN KENDİME SEVGİMİ NASIL GÖSTERECEĞİM?

"Harika işler başarmanın tek yolu, yaptığınız işi sevmektir."

—STEVE İŞLERİ

SABAH 

ÖĞLEDEN SONRA 

Machine Translated by Google

AKŞAM 

Machine Translated by Google

Bugün hangi ilham verici eylemleri gerçekleştiriyorsunuz?

YAPILACAKLAR

- [ ]
- [ ]
- [ ]

BUGÜN KENDİME SEVGİMİ NASIL GÖSTERECEĞİM?

"Atmadığınız şutların tamamını kaçırırsınız."

—WAYNE GRETZKY

SABAH 

ÖĞLEDEN SONRA 

Machine Translated by Google

AKŞAM 

Machine Translated by Google

Bugün hangi ilham verici eylemleri gerçekleştiriyorsunuz?

YAPILACAKLAR

- [ ]
- [ ]
- [ ]

BUGÜN KENDİME SEVGİMİ NASIL GÖSTERECEĞİM?

"Ne kadar yavaş gittiğinizin bir önemi yok, yeter ki durmayın."

—KONFÜÇYÜS

SABAH 

ÖĞLEDEN SONRA 

Machine Translated by Google

AKŞAM 

Machine Translated by Google

Bugün hangi ilham verici eylemleri gerçekleştiriyorsunuz?

YAPILACAKLAR

- [ ]
- [ ]
- [ ]

BUGÜN KENDİME SEVGİMİ NASIL GÖSTERECEĞİM?

"Zihin her şeydir. Ne düşünürsen o olursun."

—BUDA

SABAH 

ÖĞLEDEN SONRA 

Machine Translated by Google

AKŞAM 

TARİH: / /

GEÇEN HAFTA EN ÇOK BAŞARILANLAR NELERDİ?

HEDEFLERİME DOĞRU HAREKETE GEÇMEK NASIL HİSSETTİRDİ?

NE OLMADI? İYİLEŞTİRMEK İÇİN HANGİ EYLEMLERİ ALABİLİRİM?

Machine Translated by Google

Yaptığım şeyden tam anlamıyla keyif aldım mı? NASIL DAHA FAZLA ŞU ANDA OLABİLİRİM?

Machine Translated by Google

Şu olumlamayı söyleyin:

Kendim de dahil olmak üzere, kimseyi suçlama ihtiyacını bırakıyorum. Sahip olduğum bilgi ve farkındalıkla elimden gelenin en iyisini yapıyorum. Tüm beklentileri bırakıyorum. Karşıma ne çıkarsa çıksın, doyurucu olacak. Kendimi seviyorum ve her adımda beni sadece iyilik bekliyor. Yaşamın her yerinde mükemmelliği görüyorum ve berraklık, şefkat ve anlayışla görmek için vizyonuma sevgi üflüyorum.



Machine Translated by Google

Bugün hangi ilham verici eylemleri gerçekleştiriyorsunuz?

YAPILACAKLAR

- [ ]
- [ ]
- [ ]

BUGÜN KENDİME SEVGİMİ NASIL GÖSTERECEĞİM?

"Seninle hedefin arasında duran tek şey, ona neden ulaşamayacağına dair kendine anlattığın hikayedir."

—ÜRDÜN BELFORT

SABAH 

Machine Translated by Google

ÖĞLEDEN SONRA

AKŞAM

Machine Translated by Google

Bugün hangi ilham verici eylemleri gerçekleştiriyorsunuz?

YAPILACAKLAR

- [ ]
- [ ]
- [ ]

BUGÜN KENDİME SEVGİMİ NASIL GÖSTERECEĞİM?

"Zihninizdeki korkular tarafından sürüklenmeyin. Kalbinizdeki hayaller tarafından yönlendirilin."

—ROY T. BENNETT

SABAH 

Machine Translated by Google

ÖĞLEDEN SONRA

AKŞAM

Machine Translated by Google

Bugün hangi ilham verici eylemleri gerçekleştiriyorsunuz?

YAPILACAKLAR

- [ ]
- [ ]
- [ ]

BUGÜN KENDİME SEVGİMİ NASIL GÖSTERECEĞİM?

"Başarı, coşkuyu kaybetmeden başarısızlıktan başarısızlığa yürümektir."

—WINSTON CHURCHILL

SABAH 

ÖĞLEDEN SONRA 

Machine Translated by Google

AKŞAM 

Machine Translated by Google

Bugün hangi ilham verici eylemleri gerçekleştiriyorsunuz?

YAPILACAKLAR

- [ ]
- [ ]
- [ ]

BUGÜN KENDİME SEVGİMİ NASIL GÖSTERECEĞİM?

"Mutluluk hazır bir şey değildir. Kendi eylemlerinizden gelir."

—DALAI LAMA

SABAH 

Machine Translated by Google

ÖĞLEDEN SONRA

AKŞAM

Machine Translated by Google

Bugün hangi ilham verici eylemleri gerçekleştiriyorsunuz?

YAPILACAKLAR

- [ ]
- [ ]
- [ ]

BUGÜN KENDİME SEVGİMİ NASIL GÖSTERECEĞİM?

"İmkansızı başarmanın tek yolu, onun mümkün olduğuna inanmaktır."

—LEWIS CARROLL

SABAH 

ÖĞLEDEN SONRA 

Machine Translated by Google

AKŞAM 

Machine Translated by Google

Bugün hangi ilham verici eylemleri gerçekleştiriyorsunuz?

YAPILACAKLAR

- [ ]
- [ ]
- [ ]

BUGÜN KENDİME SEVGİMİ NASIL GÖSTERECEĞİM?

"Büyük hayaller kurun ve başarısızlığa cesaret edin."

—NORMAN VAUGHAN

SABAH 

ÖĞLEDEN SONRA 

Machine Translated by Google

AKŞAM 

Machine Translated by Google

Bugün hangi ilham verici eylemleri gerçekleştiriyorsunuz?

YAPILACAKLAR

- [ ]
- [ ]
- [ ]

BUGÜN KENDİME SEVGİMİ NASIL GÖSTERECEĞİM?

"Bekleme. Zaman asla doğru olmayacak."

—NAPOLEON TEPE

SABAH 

ÖĞLEDEN SONRA 

Machine Translated by Google

AKŞAM 

TARİH: / /

GEÇEN HAFTA EN ÇOK BAŞARILANLAR NELERDİ?

HEDEFLERİME DOĞRU HAREKETE GEÇMEK NASIL HİSSETTİRDİ?

NE OLMADI? İYİLEŞTİRMEK İÇİN HANGİ EYLEMLERİ ALABİLİRİM?

Machine Translated by Google

Yaptığım şeyden tam anlamıyla keyif aldım mı? NASIL DAHA FAZLA ŞU ANDA OLABİLİRİM?

Machine Translated by Google

İçinize bakın.

Bak neler çektin.

Bak ne kadar sevgi dolusun.

Gücünüzün farkına varın.

Gücünün farkına var.

Sınırsız kapasitenizin farkına varın.

Kendini hatırla.



Machine Translated by Google

Bugün hangi ilham verici eylemleri gerçekleştiriyorsunuz?

YAPILACAKLAR

- [ ]
- [ ]
- [ ]

BUGÜN KENDİME SEVGİMİ NASIL GÖSTERECEĞİM?

"İstediğin her şey korkunun diğer tarafında."

—GEORGE ADAIR

SABAH

ÖĞLEDEN SONRA

Machine Translated by Google

AKŞAM 

Machine Translated by Google

Bugün hangi ilham verici eylemleri gerçekleştiriyorsunuz?

YAPILACAKLAR

- [ ]
- [ ]
- [ ]

BUGÜN KENDİME SEVGİMİ NASIL GÖSTERECEĞİM?

"Gözlerini yıldızlarda, ayaklarını yerde tut."

—THEODORE ROOSEVELT

SABAH 

ÖĞLEDEN SONRA 

Machine Translated by Google

AKŞAM 

Machine Translated by Google

Bugün hangi ilham verici eylemleri gerçekleştiriyorsunuz?

YAPILACAKLAR

- [ ]
- [ ]
- [ ]

BUGÜN KENDİME SEVGİMİ NASIL GÖSTERECEĞİM?

“Birçok yenilgiyle karşılaşabiliriz, ama asla yenilmemeliyiz.”

—MAYA ANGELOU

SABAH 

ÖĞLEDEN SONRA 

Machine Translated by Google

AKŞAM 

Machine Translated by Google

Bugün hangi ilham verici eylemleri gerçekleştiriyorsunuz?

YAPILACAKLAR

- [ ]
- [ ]
- [ ]

BUGÜN KENDİME SEVGİMİ NASIL GÖSTERECEĞİM?

"Hayatınızı ne kadar çok över ve kutlarsanız, hayatta kutlanacak o kadar çok şey olur."

—OPRAH WINFREY

SABAH 

Machine Translated by Google

ÖĞLEDEN SONRA

AKŞAM

Machine Translated by Google

Bugün hangi ilham verici eylemleri gerçekleştiriyorsunuz?

YAPILACAKLAR

- [ ]
- [ ]
- [ ]

BUGÜN KENDİME SEVGİMİ NASIL GÖSTERECEĞİM?

"Olmaya mahkum olduğunuz tek kişi, olmaya karar verdiğiniz kişidir."

—RALPH WALDO EMERSON

SABAH 

Machine Translated by Google

ÖĞLEDEN SONRA

AKŞAM

Machine Translated by Google

Bugün hangi ilham verici eylemleri gerçekleştiriyorsunuz?

YAPILACAKLAR

- [ ]
- [ ]
- [ ]

BUGÜN KENDİME SEVGİMİ NASIL GÖSTERECEĞİM?

"Mutluluk şansa değil, seçime bağlıdır."

—JIM ROHN

SABAH 

ÖĞLEDEN SONRA 

Machine Translated by Google

AKŞAM 

Machine Translated by Google

Bugün hangi ilham verici eylemleri gerçekleştiriyorsunuz?

YAPILACAKLAR

- [ ]
- [ ]
- [ ]

BUGÜN KENDİME SEVGİMİ NASIL GÖSTERECEĞİM?

"Hayatın yüzde 10'u başımıza gelenlerden, yüzde 90'ı ise bunlara nasıl tepki verdiğimizden oluşur."

—CHARLES R. SWINDOLL

SABAH 

Machine Translated by Google

ÖĞLEDEN SONRA

AKŞAM

TARİH: / /

GEÇEN HAFTA EN ÇOK BAŞARILANLAR NELERDİ?

HEDEFLERİME DOĞRU HAREKETE GEÇMEK NASIL HİSSETTİRDİ?

Machine Translated by Google

NE OLMADI? İYİLEŞTİRMEK İÇİN HANGİ EYLEMLERİ ALABİLİRİM?

Yaptığım şeyden tam anlamıyla keyif aldım mı? NASIL DAHA FAZLA ŞU ANDA OLABİLİRİM?

Machine Translated by Google

İstediğiniz şeylerin çığları deneyiminizde son bulacak. Ve bu, onun olmayacağı konusunda endişelenmeyi bıraktığınızda gerçekleşecek .

Olumsuz "ya şöyle olsaydı" oyunu yerine olumlu "ya şöyle olsaydı" oyununu bulun.

—ABRAHAM-HICKS



Machine Translated by Google

Bugün hangi ilham verici eylemleri gerçekleştiriyorsunuz?

YAPILACAKLAR

- [ ]
- [ ]
- [ ]

BUGÜN KENDİME SEVGİMİ NASIL GÖSTERECEĞİM?

"Olduğun yerden başla. Sahip olduklarını kullan. Elinde geleni yap."
—ARTHUR ASHE

SABAH 

ÖĞLEDEN SONRA 

Machine Translated by Google

AKŞAM 

Machine Translated by Google

Bugün hangi ilham verici eylemleri gerçekleştiriyorsunuz?

YAPILACAKLAR

- [ ]
- [ ]
- [ ]

BUGÜN KENDİME SEVGİMİ NASIL GÖSTERECEĞİM?

“Başarının çalışmaktan önce geldiği tek yer sözlüktür.”

—VIDAL SASSON

SABAH 

ÖĞLEDEN SONRA 

Machine Translated by Google

AKŞAM 

Machine Translated by Google

Bugün hangi ilham verici eylemleri gerçekleştiriyorsunuz?

YAPILACAKLAR

- [ ]
- [ ]
- [ ]

BUGÜN KENDİME SEVGİMİ NASIL GÖSTERECEĞİM?

“Başarı, ne kadar yükseğe tırmandığınız değil, dünyada nasıl olumlu bir fark yarattığınızdır.”

—ROY T. BENNETT

SABAH 

Machine Translated by Google

ÖĞLEDEN SONRA

AKŞAM

Translated from English to Turkish - www.onlinedoctranslator.com

Bugün hangi ilham verici eylemleri gerçekleştiriyorsunuz?

YAPILACAKLAR

- [ ]
- [ ]
- [ ]

BUGÜN KENDİME SEVGİMİ NASIL GÖSTERECEĞİM?

"Bir ağaç dikmek için en iyi zaman yirmi yıl önceydi. İkinci en iyi zaman ise
"Zamanı şimdi."
— ÇİN ATASÖZÜ

SABAH 

ÖĞLEDEN SONRA 

AKŞAM 

Bugün hangi ilham verici eylemleri gerçekleştiriyorsunuz?

YAPILACAKLAR

- [ ]
- [ ]
- [ ]

BUGÜN KENDİME SEVGİMİ NASIL GÖSTERECEĞİM?

"Başlamanın yolu konuşmayı bırakıp harekete geçmektir."

— WALT DISNEY

SABAH

ÖĞLEDEN SONRA

AKŞAM 

Bugün hangi ilham verici eylemleri gerçekleştiriyorsunuz?

YAPILACAKLAR

- [ ]
- [ ]
- [ ]

BUGÜN KENDİME SEVGİMİ NASIL GÖSTERECEĞİM?

"Bir savaşı kazanmak için onu birden fazla kez vermek zorunda kalabilirsiniz."

— MARGARET THATCHER

SABAH

ÖĞLEDEN SONRA

AKŞAM 

Bugün hangi ilham verici eylemleri gerçekleştiriyorsunuz?

YAPILACAKLAR

- [ ]
- [ ]
- [ ]

BUGÜN KENDİME SEVGİMİ NASIL GÖSTERECEĞİM?

"İnandığın şey olursun."

— OPRAH WINFREY

SABAH

ÖĞLEDEN SONRA

AKŞAM 

TARİH: / /

GEÇEN HAFTA EN ÇOK BAŞARILANLAR NELERDİ?

HEDEFLERİME DOĞRU HAREKETE GEÇMEK NASIL HİSSETTİRDİ?

NE OLMADI? İYİLEŞTİRMEK İÇİN HANGİ EYLEMLERİ ALABİLİRİM?

YAPTIĞIM ŞEYDEN TAM OLARAK KEYİF ALDI MIYIM? NASIL DAHA FAZLA ŞU ANDA OLABİLİRİM?

Şu olumlamayı söyleyin:

Sevgi yayıyorum ve sevgi hayatımı dolduruyor.

En büyük hayallerimi kolayca ve kusursuz bir şekilde gerçekleştiriyorum. Olumlu değişimler sürecindeyim ve duygularımın daha iyiye doğru değiştiğini hissedebiliyorum. Para enerjidir ve bana doğru yoldadır. Para hayatıma sürekli akıyor çünkü onunla olan ilişkim olumlu ve manyetik.

Azim ve tutarlı kalma yeteneğime güveniyorum. Ben en yüksek benliğim.



Bugün hangi ilham verici eylemleri gerçekleştiriyorsunuz?

YAPILACAKLAR

- [ ]
- [ ]
- [ ]

BUGÜN KENDİME SEVGİMİ NASIL GÖSTERECEĞİM?

"Geleceği tahmin etmenin en iyi yolu onu icat etmektir."

— ALAN KAY

SABAH

ÖĞLEDEN SONRA

AKŞAM 

Bugün hangi ilham verici eylemleri gerçekleştiriyorsunuz?

YAPILACAKLAR

- [ ]
- [ ]
- [ ]

BUGÜN KENDİME SEVGİMİ NASIL GÖSTERECEĞİM?

"Elinizde olanla, bulunduğunuz yerde elinizden geleni yapın."

—THEODORE ROOSEVELT

SABAH

ÖĞLEDEN SONRA

AKŞAM 

Bugün hangi ilham verici eylemleri gerçekleştiriyorsunuz?

YAPILACAKLAR

- [ ]
- [ ]
- [ ]

BUGÜN KENDİME SEVGİMİ NASIL GÖSTERECEĞİM?

"Dünün bugünün çoğunu kaplamasına izin verme."

—WILL ROGERS

SABAH

ÖĞLEDEN SONRA

AKŞAM 

Bugün hangi ilham verici eylemleri gerçekleştiriyorsunuz?

YAPILACAKLAR

- [ ]
- [ ]
- [ ]

BUGÜN KENDİME SEVGİMİ NASIL GÖSTERECEĞİM?

"Başarısız olmadım. Sadece işe yaramayacak on bin yol buldum."

—THOMAS EDISON

SABAH

ÖĞLEDEN SONRA

AKŞAM 

Bugün hangi ilham verici eylemleri gerçekleştiriyorsunuz?

YAPILACAKLAR

- [ ]
- [ ]
- [ ]

BUGÜN KENDİME SEVGİMİ NASIL GÖSTERECEĞİM?

"Önemli olan yere düşüp düşmemen değil, ayağa kalkıp kalkmamandır."

— VINCE LOMBARDI

SABAH

ÖĞLEDEN SONRA

AKŞAM 

Bugün hangi ilham verici eylemleri gerçekleştiriyorsunuz?

YAPILACAKLAR

- [ ]
- [ ]
- [ ]

BUGÜN KENDİME SEVGİMİ NASIL GÖSTERECEĞİM?

"Başarıya olan kararlılığım güçlüyse başarısızlık beni asla yakalayamaz"
yeterli."

— OG MANDİNO

SABAH

ÖĞLEDEN SONRA 

AKŞAM 

Bugün hangi ilham verici eylemleri gerçekleştiriyorsunuz?

YAPILACAKLAR

BUGÜN KENDİME SEVGİMİ NASIL GÖSTERECEĞİM?

Astar
Astar
Astar

> “Bilmek yeterli değil; uygulamalıyız. İstemek yeterli değil; yapmalıyız.”
>
> — JOHANN WOLFGANG VON GOETHE

SABAH

Astar
Astar
Astar

ÖĞLEDEN SONRA

Astar
Astar
Astar

AKŞAM

Astar
Astar

Astar

TARİH: / /

GEÇEN HAFTA EN ÇOK BAŞARILANLAR NELERDİ?

Astar
Astar
Astar

HEDEFLERİME DOĞRU HAREKETE GEÇMEK NASIL HİSSETTİRDİ?

Astar
Astar
Astar

NE OLMADI? İYİLEŞTİRMEK İÇİN HANGİ EYLEMLERİ ALABİLİRİM?

Astar
Astar
Astar

YAPTIĞIM ŞEYDEN TAM OLARAK KEYİF ALDI MIYIM? NASIL DAHA FAZLA ŞU ANDA OLABİLİRİM?

Astar
Astar
Astar

Şu olumlamayı söyleyin:

Ben şimdiye kadar olduğum en güçlü halimdeyim. Kendimin en zengin ve en sağlıklı versiyonuna doğru yürüyorum.

İstediğim her şey bana doğru yolda çünkü istediğim her şey zaten benim.

Bugün hangi ilham verici eylemleri gerçekleştiriyorsunuz?

YAPILACAKLAR

BUGÜN KENDİME SEVGİMİ NASIL GÖSTERECEĞİM?

Astar
Astar
Astar

> “Düşündüğümüz her düşünce geleceğimizi yaratıyor.”
>
> — LOUISE HAY

SABAH

Astar
Astar
Astar

ÖĞLEDEN SONRA

Astar
Astar
Astar

AKŞAM

Astar
Astar
Astar

Bugün hangi ilham verici eylemleri gerçekleştiriyorsunuz?

YAPILACAKLAR

BUGÜN KENDİME SEVGİMİ NASIL GÖSTERECEĞİM?

Astar
Astar
Astar

> “Şükür en büyük çoğaltıcıdır.”
>
> —RHONDA BYRNE

SABAH

Astar
Astar
Astar

ÖĞLEDEN SONRA

Astar
Astar
Astar

AKŞAM

Astar
Astar
Astar

Bugün hangi ilham verici eylemleri gerçekleştiriyorsunuz?

YAPILACAKLAR

- [ ]
- [ ]
- [ ]

BUGÜN KENDİME SEVGİMİ NASIL GÖSTERECEĞİM?

"Kaderinizin tasarımcısı sizsiniz; hikayenizin yazarı sizsiniz."

— LİSA NİCHOLS

SABAH

ÖĞLEDEN SONRA

AKŞAM 

Bugün hangi ilham verici eylemleri gerçekleştiriyorsunuz?

YAPILACAKLAR

- [ ]
- [ ]
- [ ]

BUGÜN KENDİME SEVGİMİ NASIL GÖSTERECEĞİM?

"Ne düşünürsen onu yaratırsın. Ne hissedersen onu çekersin. Ne düşünürsen onu yaratırsın.
hayal et, ol."

—RHONDA BYRNE

SABAH

ÖĞLEDEN SONRA 

AKŞAM 

Bugün hangi ilham verici eylemleri gerçekleştiriyorsunuz?

YAPILACAKLAR

- [ ]
- [ ]
- [ ]

BUGÜN KENDİME SEVGİMİ NASIL GÖSTERECEĞİM?

“Yeni günle birlikte yeni güç ve yeni düşünceler gelir.”

— ELEANOR ROOSEVELT

SABAH

ÖĞLEDEN SONRA

AKŞAM 

Bugün hangi ilham verici eylemleri gerçekleştiriyorsunuz?

YAPILACAKLAR

- [ ]
- [ ]
- [ ]

BUGÜN KENDİME SEVGİMİ NASIL GÖSTERECEĞİM?

"Otururken korkular yaratırız. Eylemle onları aşarız."

— DR. HENRY LINK

SABAH

ÖĞLEDEN SONRA

AKŞAM 

Bugün hangi ilham verici eylemleri gerçekleştiriyorsunuz?

YAPILACAKLAR

BUGÜN KENDİME SEVGİMİ NASIL GÖSTERECEĞİM?

Astar
Astar
Astar

> "İster yapabileceğinizi düşünün, ister yapamayacağınızı, haklısınız."
>
> —HENRY FORD

SABAH

Astar
Astar
Astar

ÖĞLEDEN SONRA

Astar
Astar
Astar

AKŞAM

Astar
Astar
Astar

TARİH: / /

GEÇEN HAFTA EN ÇOK BAŞARILANLAR NELERDİ?

Astar
Astar
Astar

HEDEFLERİME DOĞRU HAREKETE GEÇMEK NASIL HİSSETTİRDİ?

Astar
Astar
Astar

NE OLMADI? İYİLEŞTİRMEK İÇİN HANGİ EYLEMLERİ ALABİLİRİM?

Astar
Astar
Astar

YAPTIĞIM ŞEYDEN TAM OLARAK KEYİF ALDI MIYIM? NASIL DAHA FAZLA ŞU ANDA OLABİLİRİM?

Astar
Astar
Astar

Şu olumlamayı söyleyin:

Düşündüğüm düşünceler ve söylediğim kelimeler bilinçli olarak deneyimlerimi değiştiriyor. İçsel bilgeliğime güveniyorum. Sezgilerim her zaman benim tarafımdadır ve her zaman orada olacağına güveniyorum. Güvendeyim ve başkalarını affetmeye istekliyim. Geçmiş düşüncelerimle sınırlı değilim ve düşüncelerimi dikkatle seçiyorum. Değişmeme ve büyümeme izin veren yeni içgörülerim ve dünyaya bakmanın yeni yolları var. Çevremdeki fiziksel gerçeklik ve içimde tuttuğum sevgi ve umut için çok minnettarım. Denge, uyum ve huzuru seçiyorum ve bunu hayatımda ifade ediyorum.



Bugün hangi ilham verici eylemleri gerçekleştiriyorsunuz?

YAPILACAKLAR

- [ ]
- [ ]
- [ ]

BUGÜN KENDİME SEVGİMİ NASIL GÖSTERECEĞİM?

"Hedeflerinize ulaşarak elde ettiğiniz şey, elde ettiğiniz şey kadar önemli değildir."

“Hedeflerinize ulaşarak olun.”

— ZİG ZİGLAR

SABAH

ÖĞLEDEN SONRA 

AKŞAM 

Bugün hangi ilham verici eylemleri gerçekleştiriyorsunuz?

YAPILACAKLAR

- [ ]
- [ ]
- [ ]

BUGÜN KENDİME SEVGİMİ NASIL GÖSTERECEĞİM?

"Gerçekten yakından bakarsanız, bir gecede elde edilen başarıların çoğu uzun zaman almıştır."

— STEVE İŞLERİ

SABAH 

ÖĞLEDEN SONRA 

AKŞAM 

Bugün hangi ilham verici eylemleri gerçekleştiriyorsunuz?

YAPILACAKLAR

BUGÜN KENDİME SEVGİMİ NASIL GÖSTERECEĞİM?

Astar
Astar
Astar

> "Kaybetme korkusunun, kazanma heyecanından daha büyük olmasına izin vermeyin."
>
> — ROBERT KİYOSAKİ

SABAH

Astar
Astar
Astar

ÖĞLEDEN SONRA

Astar
Astar
Astar

AKŞAM

Astar
Astar


Astar

Bugün hangi ilham verici eylemleri gerçekleştiriyorsunuz?

YAPILACAKLAR

BUGÜN KENDİME SEVGİMİ NASIL GÖSTERECEĞİM?

Astar
Astar
Astar

> "Başlamak için harika olmanıza gerek yok, ancak harika olmak için başlamanız gerekir."
>
> — ZİG ZİGLAR

SABAH

Astar
Astar
Astar

ÖĞLEDEN SONRA

Astar
Astar
Astar

AKŞAM

Astar
Astar


Astar

Bugün hangi ilham verici eylemleri gerçekleştiriyorsunuz?

YAPILACAKLAR

- [ ]
- [ ]
- [ ]

BUGÜN KENDİME SEVGİMİ NASIL GÖSTERECEĞİM?

"Binlerce millik bir yolculuk tek bir adımla başlar."

— LAO TZU

SABAH

ÖĞLEDEN SONRA

AKŞAM 

Bugün hangi ilham verici eylemleri gerçekleştiriyorsunuz?

YAPILACAKLAR

BUGÜN KENDİME SEVGİMİ NASIL GÖSTERECEĞİM?

Astar
Astar
Astar

> "Yapamayacağın şeylerin, yapabileceklerini engellemesine izin verme."
>
> — JOHN R. WOODEN

SABAH

Astar
Astar
Astar

ÖĞLEDEN SONRA

Astar
Astar
Astar

AKŞAM

Astar
Astar
Astar

Bugün hangi ilham verici eylemleri gerçekleştiriyorsunuz?

YAPILACAKLAR

- [ ]
- [ ]
- [ ]

BUGÜN KENDİME SEVGİMİ NASIL GÖSTERECEĞİM?

"Fırsat beklemeyin. Onu yaratın."

—GEORGE BERNARD SHAW

SABAH

ÖĞLEDEN SONRA

AKŞAM

TARİH: / /

GEÇEN HAFTA EN ÇOK BAŞARILANLAR NELERDİ?

HEDEFLERİME DOĞRU HAREKETE GEÇMEK NASIL HİSSETTİRDİ?

NE OLMADI? İYİLEŞTİRMEK İÇİN HANGİ EYLEMLERİ ALABİLİRİM?

YAPTIĞIM ŞEYDEN TAM OLARAK KEYİF ALDI MIYIM? NASIL DAHA FAZLA ŞU ANDA OLABİLİRİM?

Şu olumlamayı söyleyin:

Hayatımda olumlu değişiklikler yapmaya çağrıldım.

Ben sevgiyi, mutluluğu ve sağlığı hak ediyorum.

Bu geçiş döneminde kendime karşı nazik davranıyorum. Hayatımın hangi yöne gittiğine dair net bir vizyonum var ve kalbim merkezlenmiş durumda.

Ben her günü ayrı ayrı değerlendiriyorum.



Bugün hangi ilham verici eylemleri gerçekleştiriyorsunuz?

YAPILACAKLAR

- [ ]
- [ ]
- [ ]

BUGÜN KENDİME SEVGİMİ NASIL GÖSTERECEĞİM?

"En iyi çıkış yolu her zaman içinden geçmektir."

— ROBERT DON

SABAH

ÖĞLEDEN SONRA

AKŞAM 

Bugün hangi ilham verici eylemleri gerçekleştiriyorsunuz?

YAPILACAKLAR

- [ ]
- [ ]
- [ ]

BUGÜN KENDİME SEVGİMİ NASIL GÖSTERECEĞİM?

"Günleri saymayın, günleri değerli kılın."

— MUHAMMED ALİ

SABAH

ÖĞLEDEN SONRA

AKŞAM 

Bugün hangi ilham verici eylemleri gerçekleştiriyorsunuz?

YAPILACAKLAR

- [ ]
- [ ]
- [ ]

BUGÜN KENDİME SEVGİMİ NASIL GÖSTERECEĞİM?

"Yapılıncaya kadar her şey imkansız gibi görünür."

— NELSON MANDELA

SABAH

ÖĞLEDEN SONRA

AKŞAM 

Bugün hangi ilham verici eylemleri gerçekleştiriyorsunuz?

YAPILACAKLAR

- [ ]
- [ ]
- [ ]

BUGÜN KENDİME SEVGİMİ NASIL GÖSTERECEĞİM?

"Dünyada görmek istediğin değişimin kendisi olmalısın."

— MAHATMA GANDHI

SABAH

ÖĞLEDEN SONRA

AKŞAM 

Bugün hangi ilham verici eylemleri gerçekleştiriyorsunuz?

YAPILACAKLAR

- [ ]
- [ ]
- [ ]

BUGÜN KENDİME SEVGİMİ NASIL GÖSTERECEĞİM?

"Doğru zamanda, doğru yerdeyim ve doğru şeyi yapıyorum."

— LOUISE HAY

SABAH

ÖĞLEDEN SONRA

AKŞAM 

Bugün hangi ilham verici eylemleri gerçekleştiriyorsunuz?

YAPILACAKLAR

- [ ]
- [ ]
- [ ]

BUGÜN KENDİME SEVGİMİ NASIL GÖSTERECEĞİM?

"Hayal gücü her şeydir. Hayatın gelişinin ön izlemesidir.

cazibe merkezleri."

—ALBERT EINSTEIN

SABAH

ÖĞLEDEN SONRA 

AKŞAM 

Bugün hangi ilham verici eylemleri gerçekleştiriyorsunuz?

YAPILACAKLAR

- [ ]
- [ ]
- [ ]

BUGÜN KENDİME SEVGİMİ NASIL GÖSTERECEĞİM?

“İnsan zihni neyi kavrayabilir ve inanabilirse onu başarabilir.”

— NAPOLYON TEPESİ

SABAH

ÖĞLEDEN SONRA

AKŞAM 

TARİH: / /

GEÇEN HAFTA EN ÇOK BAŞARILANLAR NELERDİ?

HEDEFLERİME DOĞRU HAREKETE GEÇMEK NASIL HİSSETTİRDİ?

NE OLMADI? İYİLEŞTİRMEK İÇİN HANGİ EYLEMLERİ ALABİLİRİM?

YAPTIĞIM ŞEYDEN TAM OLARAK KEYİF ALDI MIYIM? NASIL DAHA FAZLA ŞU ANDA OLABİLİRİM?

Şu olumlamayı söyleyin:

Bugün, başardığım her şeyi kutlayacağım. Bu dünyanın içindeki tüm iyiliğin tadını çıkaracağım. Bu hayatta deneyimlediğim tüm huzuru ve mutluluğu bilinçli bir şekilde hatırlayacağım ve bu duyguları en büyük, en bereketli benliğim olmak için bir pusula olarak kullanacağım.

İNDİRMEK, UYGULAMA

BURADAN TARAYIN

TEKNOLOJİNİN İÇSEL DÖNÜŞÜMLE BULUŞTUĞU YER.

• Tetikleyicileri takip edin

• Duyguları kontrol edin

• Günlük istemleri

• Şifa egzersizleri

• Zaman içindeki duygusal kalıpları görüntüleyin

Yazardan daha fazlası

El Günlük, Son Gün, El Günlük, 369

Gölge Çalışması Kitabı

Sombra'nın Günlüğü

Şanslı Kız Dergisi

Gölge Çalışma Dergisi

Yazar Hakkında



KEILA SHAHEEN, içsel şifa için yenilikçi araçlar sağlamak amacıyla 2021 yılında Zenfulnote'u kurdu. Çalışmaları *New York Times, Billboard* ve *Atlantik* Keila aynı zamanda bir otistik ve müzik sanatçısıdır; gezegende barışa ilham vermek için müzik yapar ve zihinsel sağlığı herkes için erişilebilir ve davetkar kılmaya kendini adamış bir NAMI elçisidir.

SimonandSchuster.com

www.SimonandSchuster.com/Authors/Keila-Shaheen

@AtriaKitaplar

AYRICA KEILA SHAHEEN TARAFINDAN

Gölge Çalışma Dergisi

Titreşimli Şiir Kitabı

Şanslı Kız Dergisi

Simon & Schuster e-kitabını okumanın tadını çıkardığınızı umuyoruz.

Posta listemize katıldığınızda ÜCRETSİZ bir e-kitap edinin. Ayrıca Simon & Schuster'dan yeni sürümler, fırsatlar, önerilen okumalar ve daha fazlası hakkında güncellemeler alın. Kaydolmak için aşağıya tıklayın ve şartlar ve koşulları inceleyin.

KAYIT OLMAK İÇİN TIKLAYIN

Zaten abone misiniz? Bu e-kitabı kaydedebilmemiz ve okumak istediğiniz daha fazla şeyi size gönderebilmemiz için e-postanızı tekrar sağlayın. Özel teklifler almaya devam edeceksiniz gelen kutunuz.

Bu yayın, ele alınan konu hakkında yararlı ve bilgilendirici materyaller sağlamayı amaçlamaktadır. Yazar ve yayıncının ruh sağlığı, tıbbi,
veya kitapta yer alan herhangi bir diğer kişisel veya profesyonel hizmet. Yazar ve yayıncı özellikle
Bu kitabın herhangi bir içeriğinin kullanımı ve uygulanması sonucu doğrudan veya dolaylı olarak ortaya çıkabilecek kişisel veya başka türlü herhangi bir yükümlülük, kayıp veya riskten sorumlu tutulamaz.



Simon & Schuster, LLC'nin bir baskısı
1230 Amerika Bulvarı
New York, New York 10020

www.SimonandSchuster.com

Telif Hakkı © 2023, 2024 NowDrops, LLC Daha önce
2023 yılında NowDrops, LLC tarafından yayınlanmıştır

Bu kitabı veya bölümlerini herhangi bir biçimde yeniden üretme hakkı da dahil olmak üzere tüm hakları saklıdır.
Bilgi için Atria Books Subsidiary Rights Department, 1230 Avenue of the Americas, New adresine başvurun.
York, NY 10020.

Bu Primero Sueño Press/Atria Kağıt Kapak baskısı Ekim 2024

PRIMERO SUEÑO PRESS / ATRIA PAPERBACK ve kolofon Simon & Schuster, LLC'nin ticari markalarıdır

Simon & Schuster: 2024'te Yayıncılığın 100. Yılını Kutluyoruz

Toplu alımlarda özel indirimler hakkında bilgi almak için lütfen Simon & Schuster Özel Satış ekibiyle iletişime geçin.
1-866-506-1949 numaralı telefondan veyaiş@simonandschuster.com.

Simon & Schuster Konuşmacılar Bürosu yazarları canlı etkinliğinize getirebilir. Daha fazla bilgi veya bir etkinlik rezervasyonu için Simon & Schuster Konuşmacılar Bürosu ile 1-866-248-3049 numaralı telefondan iletişime geçin veya web sitemizi ziyaret edin
www.simonspeakers.com.

Kapak tasarımı: James Iacobelli
Kapak görselleri: Adobe Stock
Yazar fotoğrafı © Samir Ammari

ISBN 978-1-6680-7006-2
ISBN 978-1-6680-7070-3 (e-kitap)