SANDRA ANNE TAYLOR



KUANTUM BAŞARI

zenginliğin ve başarının şaşırtıcı bilimi

nemesis
KİTAP

Kuantum Başarı
Sandra Anne Taylor
Kitabın Özgün Adı: Quantum Succes
Nemesis Kitap / Kişisel Gelişim
Yayın No: 378
Yazan: Sandra Anne Taylor
Çeviren: Begümnaz Yürekli
Yayına Hazırlayan: Hasret Parlak Torun
Düzelti: Merve Doğruer
Kapak Tasarım ve Uygulama: Başak Yaman Eroğlu
Dizgi: Hazel Çelik

ISBN: 978-605-9545-53-2

© Sandra Anne Taylor
© Nemesis Kitap 2017
Bu kitabın yayın hakları Nurcihan Kesim Telif Hakları Ajansı aracılığıyla alınmıştır. Tanıtım için yapılacak kısa alıntılar dışında yayıncının izni olmaksızın hiçbir yolla çoğaltılamaz.
Sertifika No: 26707

1. Baskı / Temmuz 2017

Baskı ve Cilt:
MY Matbaacılık San. ve Tic. Ltd. Şti
Maltepe Mah. Yılanlı Ayazma Sk. No: 8/F Zeytinburnu / İstanbul
Tel: 0212 674 85 28
Sertifika No:34191

Yayımlayan:
NEMESİS KİTAP
Gümüşsuyu Mah. Osmanlı Sok. Osmanlı İş Merkezi 18/9
Beyoğlu/İstanbul
Tel: 0212 222 10 66 - 243 30 73 Faks: 0212 222 46 16



SANDRA ANNE TAYLOR

KUANTUM BAŞARI

zenginliğin ve başarının
şaşırtıcı bilimi

Çeviren: Begümnaz Yürekli

nemesis
KİTAP

HARİKA ÇOCUKLARIM
VICA VE JENYAA TAYLOR İÇİN.
BENİM İÇİN BAŞARININ MÜZİĞİ,
SİZİN KAHKAHALARINIZDIR.

GİRİŞ

Başarıya Geri Sayım

Neredeyse 20 yıl önce kuantum fiziğiyle tanıştırıldığımda benim için her şey değişti. Enerjinin ve bilincin ilkeleri, gözlerimi daha önce farkında bile olmadığım bir olasılıklar dünyasına açmamı sağladı. O andan bu yana bu fikirleri dünyanın dört bir yanından ve her kesimden insanla paylaşmaktayım. Tıpkı benim gibi onlar da, doğal yaşamın kalıplarının mükemmel sonuçlar doğurmak üzere her türlü duruma uygulanabileceğini keşfettiler.

Bu bilimin özgürleştirici oluşunun nedeni geleceğiniz konusunda ipleri *sizin* elinize bırakışıdır. Kaderinizin yönüne sizin karar vermenize izin vererek bu konuda bizzat sizi yetkilendirmektedir. Geçmişte her ne tecrübe etmiş olursanız olun, bu şaşırtıcı evrensel güçleri nasıl tuşlayacağınızı öğrendiğiniz zaman başarının gerçek kaynağına ulaşacaksınız.

Bilim-Finans

Birçok insan, yaşamlarındaki belirli durumların statü ve aile geliri gibi rastlantısal ve kontrol edilemez oluşumlara dayandığına inanır. Fakat bu düşünce gerçekliği saptıran ve bizi büsbütün güçsüz kılan bir düşüncedir. Gerçek şu ki, bizler hayat

tecrübelerimizi doğaya hükmeden yasalarla olan etkileşimimiz vasıtasıyla yönetiriz.

Fiziksel dünyanın içinde insanoğluna güçlü etkileri olan birkaç enerji modeli bulunmaktadır. Aslında, kişisel enerji bilimi ve bilinç mekaniği, hedeflerinizin sonuçlarını en çok etkileyen iki doğal faktördür. Bu elementleri hayatınıza soktuğunuz zaman etkili değişimlerin şekil almaya başladığını görürsünüz. "İnandığın şeyi başarırsın" ve "Neye odaklanırsan o şey güçlenir" tabirlerini duymuş olmanız muhtemeldir. Bu beyanlar kulağa doğru gelse bile, genellikle idealist ve kullanışsız bir felsefe kategorisine indirgenirler. Fakat gerçekte, bu konseptlerin arka planındaki önemli doğal prensipler, bizi bu bilime daha yakından bakmaya mecbur bırakır.

Kuantum fiziği araştırmacıları her şeyin titreşen enerji dizinlerinden oluştuğunu keşfetmiştir. Bir zamanlar katı madde olarak kabul edilen her şey gerçekte insan iradesi ve bilincinin, üzerlerinde etki sahibi olduğu titreşimli enerji dalgalarından oluşmaktadır. Bu dalgalar, diğer tüm türlerin olduğu gibi her bir bireyin kaderini şekillendirirler. Aslına bakarsanız kaderiniz tam da şu an şekillenmeye devam etmektedir.

Tecrübe ettiğiniz şeylerin sonuçlarına bilinç ve enerjinizle *yaptığımız* eylemler karar verir. Bu gerçek öyle yetkilendiricidir ki bunu fark etmeniz hayatınızı değiştirir. Daha önce bunun hiç farkına varmamışsanız bile Evrensel Çekim Yasaları kendi etkilerini kariyeriniz, mali durumunuz ve ilişkileriniz dâhil varlığınızın her bir hususuna yükler.

Kuantum fiziğinde belirsizlik ilkesi, kendi ürettiğiniz sonsuz olasılıklar hâli içinde yaşadığınızı öne sürer. Dünya, enerjideki en ufak bir değişimin bile gerçeklikte ani ve geniş kapsamlı değişimler yaratabileceği sürekli bir akışın içinde bulunmaktadır. Evrendeki gücün büyük bir kısmı görünür ol-

masa bile bu güç yine de etkiyi çoğaltmak için kullanılabilir. Bir atomu göremiyor olabilirsiniz fakat bir atom bombasının etkilerine şahit olmamanız gibi bir durum söz konusu olamaz; tıpkı bunun gibi, kişisel görünmez titreşimleriniz de oldukça dramatik etkilere sahiptir. Fakat oradaki gücün kontrolünü ele alabilmeniz için yeni sınırlar keşfetmeye ve oralardan içeri doğru yolculuk yapmaya istekli olmanız gerekir.

Geleceği Arkada Bırakmak

Birçok insan sanki bir koşu bandının üzerindeymiş gibi yaşıyor, sürekli hareket hâlindeler fakat gittikleri hiçbir yer yok. Bitmeyen görevler ve tatminkârlıktan uzak mülakatlarla geçirdikleri zamanlarında evden işe, toplantılardan randevulara koşuşturmaktan yoruluyorlar. Bir sonraki hamlede aradıkları şeyi bulacakları umuduyla hiç durmadan bir ilişkiden diğerine, bir projeden bir başkasına atlayıp duruyorlar. Bomboş ve kapana kısılmış hissediyor, özgürlük hasretiyle can atıyorlar. Bir değişiklik için yanıp tutuşsalar da bunu nasıl yapacaklarını bilmediklerinden dolayı bildikleri şeyleri tekrar tekrar uygulayıp duruyorlar.

Eğer bunlar tanıdık geliyorsa ve her bir hayal kırıklığı size geçmişe doğru yeni bir yolculuk yaptırıyorsa moralinizi yükseltin. Farklı bir yaşam yaratacak güce *sahipsiniz.* Aslına bakarsanız, kuantum fiziği sizin sonsuz güç ve imkân dünyasının tam da merkezinde bulunduğunuzu açığa vurmaktadır. Artık günlerinizi yalnızca zaman geçirerek ve tatminsiz hissederek yaşamak zorunda değilsiniz. Evrensel Yasalar her şeyi baştan aşağı değiştirebilir.

Ben bu ilkeleri hayatımın her yönünde kullandım. Benim lise öğretmeninden danışmana, oradan uluslararası bir konuşmacıya ve yazara dönüşmeme yardımcı oldular. Başarısız so-

nuçlanan iki evliliğimin ardından aşka büyük ölçüde gönlümü kapatmıştım ama sonra Evrensel Yasaları bu amaç doğrultusunda da uygulamaya karar verdim. Bir yıl içinde, hayatımı kelimelerin ifade edemeyeceği kadar güzelleştiren ve bana gerçek bir destekçi olan sevgi dolu, bilge ve esprili o adamla, yani şimdiki eşimle tanıştım.

Fakat belki de bu müthiş kaideler açısından yaşadığım en harika tecrübem, iki güzel çocuğumun hikâyesiydi. İnsanlar, bir Rus yetimhanesinden birbirleriyle kan bağı olmayan iki ayrı çocuk evlat edinmek istediğimiz için eşimle bana deli dediler. Fakat biliyordum ki enerji ve bilinç yasaları mutlaktı ve doğru adımları doğru güçlerle attığım takdirde en iyi çocuklara sahip olacaktık –ve olduk da!

Bu uzun ve karmaşık hikâye "büyülü" olayların gölgesinde o kadar sıra dışı bir şekilde yaşandı ki anlatmak için ayrı bir kitap gerekir. Fakat her şey mükemmel sonuçlandı ve hayatlarımıza ölçülemez mutluluklar katarak birçok şeyi değiştirdi.

Bu prensipleri neredeyse 20 yıldır dünyanın her yanından gerek bireylere, gerek seminerlerdeki kalabalık gruplara öğretiyorum. En başından beri, teknikleri uyguladığım insanlardan hem özel hem de profesyonel hayatlarıyla ilgili sayısız başarı hikâyeleri duydum. Mesela kendi garajında yazılım işi başlatan bir adam, şirketi için 7 milyon dolarlık bir teklif almış. Bir diğeri düşük düzeyli yemek hizmeti işinden çıkıp kendi restoranını açana ve catering işini kurabilene kadar depresyon ve anksiyete ile savaşmış. O kadar başarılı olmuş ki tüm ülkede şubeler açması için teklif almış.

Yılda, en fazla iki yılda bir gidip konuşma yaptığım Avustralya'da, bir gün bebek arabalı bir kadın yanıma yaklaşmıştı. Kendisi bana sevgiyi nasıl kendimize çekebileceğimiz üzerine iki yıl önce vermiş olduğum bir seminere katıldığını söyledi. O zamanlar yalnızmış ama bir aile kurmayı çok istiyormuş. Tek-

nikleri nasıl uygulayabileceğini ve yasaları öğrendikten sonra hayatının aşkıyla tanışmış. Meğer bana teşekkür edip bana güzel bebeğini gösterebilmek için yanıma gelmiş.

Dünyanın her yerinden benzer hikâyeler içeren e-posta ve mektuplar alıyorum. Arzuladıkları şeylere ulaşan bireylerden başarı hikâyeleri duymak o kadar mutluluk verici ki... Terfi alıyorlar, yeni işe giriyorlar, aşkı buluyorlar, kendi işlerini veya ailelerini kuruyorlar. İçlerinden bazıları kilo verdiklerini ve artık daha genç göründüklerini bile bildirdi!

Bu insanlar neyle uğraşıyor olurlarsa olsunlar, hepsinin de başarı bilimini anlamadaki yetkileri arttı. Enerji ve bilinçteki tek bir değişimin her şeye yol açabileceğini kendi hayatlarında gördüler. Burada sözü edilecek olan belirli teknikler tanıdık gelebilirken, çözümlerimizin kaynağı olan şey, her daim erişilir olan evrensel güç ve enerjidir. Ve siz de bundan faydalanarak rüyalarınızı gerçekleştirebilirsiniz.

Hayatınızdaki kalıplar sizi mutsuz birine dönüştürmüş olabilir ve geleceğe pek büyük umutlarla bakmıyor olabilirsiniz, fakat bu kasvetli bakış açınızı geride bırakma şansına sahipsiniz. Yeni ve mutlu bir geleceğe olan yolculuğunuz hemen şimdi başlayabilir!

Başarıya Doğru Günbegün

Öz-keşfinizin önemli bir kısmı, Başarı Günlüğü tutmaktan geçer. *Günlük,* özünde bir gün içinde gerçekleşen tecrübelerin yazılı kaydının tutulduğu defterdir. Başarı takibiniz kendi başına bir yolculuktur ve yazılı kayıtlarınız, bulunduğunuz yerden nihai hedefinize ulaşmanızda size yardım eder. İlerlemeniz sizi yoldaki birçok durakla karşılaştırır ve girdileriniz kişisel yol haritanız görevini alarak sizi yolda tutup hedeflerinize doğru yeniden yönlendirir.

Kitabın bölümlerinde ilerledikçe Başarı Günlüğünüze neler kaydedebileceğinizle ilgili birkaç öneri bulacaksınız fakat kaydetmeniz gereken ilk girdi, yolun sonunda nerede olmak istediğiniz olmalıdır. Bu yüzden arzuladığınız her şeyi yazıp kendi dilek listenizi oluşturmak için kendinize biraz zaman ayırın. Bu milyon dolarla, yeni bir ev, mutlu bir aşk hikâyesi, bir zam ya da büsbütün yeni bir kariyer olsa da kalbinizin hayalini kurduğu her bir şeyi not edin. Çok istediğiniz bir şey aklınıza her geldiğinde bunu listenize eklemeyi sürdürün.

NİYETLER

Bu katalogu tamamladığınızda üzerindeki her bir maddeyi özel bir niyete dönüştürün. Mesela, eğer dilek listenizde bir milyon dolar varsa şöyle yazın: "Bir milyoner olmak niyetindeyim." Yeni bir aşk arıyorsanız şunu yazın: "Kendime mükemmel, şefkatli bir eş çekme niyetindeyim. Şimdi kendime gerçek, uzun soluklu bir aşk çiziyorum." Göreceğiniz üzere, yolculuğunuzun önemli bir kısmı arzularınızı niyetlere ve inançlarınızı olumlamalara dönüştürmekten geçiyor.

Bu odak, aynı zamanda Evrensel Yasalarla olan bağınızın da çok önemli bir parçasıdır. Bilincinizi ve titreşiminizi kişisel kaderiniz üzerinde büyük etkiler yaratmak için birleştirir. Aslında o kadar dikkate değerdir ki, kendisini sıklıkla incelemeniz gerekir. Ne zaman yeni bir projeye başlasam veya yeni bir faaliyetle meşgul olacak olsam niyetimin ne olduğunu göz önünde bulundurmaya çalışırım. Bu meşgul olduğum uğraşa bir odak noktası yaratır ve odağın çevresindeki enerjiyi güzelleştirir. Amaç yalnızca yeni bir güne başlamak olsa bile belirgin bir hedef sizi yolda tutmak konusunda geniş bir alan kapsar.

OLUMLAMALAR

Bazı kişiler tarafından rahatlıkla gözden çıkartılan olumlamalar, enerji üretiminin oldukça dinamik bir parçası olabilirler. Bu tür olumlu düşüncelerle bilinçli bir şekilde meşgul olmadığınız takdirde olumsuz olanlara bilinçsiz bir sürüklenme yaşamanız olasıdır.

Bu kitaptaki her bölümün sonunda bölümle alakalı yeni olumlamalar bulacaksınız. En çok ihtiyacınız olan şeyle birlikte tınlayanları/yankı uyandıranları seçin, seçtiklerinizi sık sık okuyun ve üzerinde çalıştığınız şey her ne olursa olsun öz-olumlanın bazı temel ifadelerini kullanmayı unutmayın. Cümleleri aynaya bakarak tekrar edin ve onları ikinci ve üçüncü tekil şahısları (sen, o) kullanarak yeniden kurmayı deneyin. Bu cümleleri hemen o an dışınızdan tekrarladığınızda akustik enerjiniz elektromanyetik titreşimlerinizi genişleterek güçlerini ikiye katlar. Yeni konular üzerinde işe başlarken kendinizi, hedeflerinizi ve kendi dünyanızı hesaba katıp olumlu niyetlerinize odaklanmanızı sağlayacak her şeyi eskisinin üzerine ekleyerek olumlamalarınızı değiştirin. Kendinizi ve hayatınızı her gün olumlayın ki evren sizi sayısız olumlu yolla kutsasın.

Hızlı Değişim

Kuantum fiziği, büyük enerji değişimlerinin tek bir anda oluşabileceğini açıklar. Bu sizin hayatınız için de geçerlidir, her geçen saniyede kaderinizin yaratımına katılımda bulunursunuz. Enerji âlemi her daim titreşimlerinize cevap vermek için hazırda bekler, bu yüzden geleceğe yeni edevatlarla ve sahip olduğunuzu düşündüğünüzden çok daha fazla bir güçle adım atmaya hazırlanın. Bu kaçırmayı istemeyeceğiniz türden bilimsel bir deneydir!

Bu kitaba *Kuantum Başarı* adını vermiş olmamın tek nedeni içinde bulunan bilimsel ilkeler değildir, onlara ek olarak kuantum dünyasının temsil ettiklerini de göstermek istedim. Bu gerçeklik hücresel seviyede gerçekleşir fakat açık uzaydaki şeyleri etkileyen ve genelde doğrusal zamana ehemmiyet vermeyen tesirleri bölgesel değildir. *Kuantum başarıyı* elde ettiğinizde mutluluğu hücrelerinize kadar hissettiğinizi ve her an keyifli bir kazanım edindiğinizi tecrübe ettiğinizi göreceksiniz.

Yedi kısma ayrılan bu kitabın her kısmında bir öncekinden bir sayı daha az bölüm bulunmaktadır. Yani kişisel başarı deneyiminin en önemli yedi etkisine değinirken bir çeşit geriye sayım yapıyoruz gibi olacak. Yedi Yasadan Altı Güce, oradan en son, Başarıya Giden Tek Yola kadar tüm bu teknikleri uygulamanız, hayallerinizin peşindeyken size yükselen bir ivme kazandıracak.

O zaman geri sayıma şimdi başlayın! Bu prensipleri günlük hayatınızın aktif bir parçası hâline getirin ve başarınız bir roket hızında kalkışa geçsin. Kısa sürede yaşam tarzınızın, kariyerinizin, kişisel ilişkilerinizin ve neredeyse geriye kalan her şeyin değişmeye başladığını fark edeceksiniz. Bu akıl alıcı bilimi kullandığınızda hiçbir şeyin imkânsız olmadığını anlayacaksınız. Ruhunuz tüm yaradılışa güç veren bir dinamoya bağlı ve kendinizi bu evrensel akıma, kaderinize yön veren bu titreşimli enerjiye açmanızın zamanı artık geldi. Bunu yaptığınızda hayatınızın beklentilerinizin çok ötesinde kutsanmış olduğunu tıpkı benim gibi siz de göreceksiniz.

Kısım I

BAŞARININ YEDİ EVRENSEL YASASI

Mucizelerle dolu bir dünyada yaşamaktasınız. Çevrenizde hayret verici şeyler olmakta ve siz bu büyüyü, yaptığınız ve başarmak istediğiniz her şeye bulaştırabilirsiniz! Eğer şu ana kadar hep isteklerinize ulaşmanın zor olduğunu hissettiyseniz, güç ve enerji dünyasının rüyalarınızı gerçeğe dönüştürmek için bekliyor olduğunu bilmeye ihtiyacınız var.

Duyularınızın sihir gibi algıladığı şeyler aslında enerji dünyasının işleme mekanizmasından başka bir şey değildir, gizemli gibi görünen şeyler aslında bilimsel kalıpların birer sonucudur. Daimi hareket içinde olan bilinç ve enerji hiç bitmeyen bir neden sonuç merasimiyle içinizde ve etrafınızda hiç durmadan titreşmektedir ve sürecin bu "sihirli" kısmı, insan gözünün görebileceği bir şey değildir. Evrenin *görünmez* gücü artık mistik bir referans olmaktan çıkmış, bilimsel bir gerçekliğe dönüşmüştür.

Güç ve sonsuz olasılıklarla titreşen kuantum dünyası da böyle bir şeydir işte! Siz, bu dünyanın işleyişinde titreşim halinde olan bir güç, kendinizin ve tüm insanlığın kaderini yöneten yaratıcı bir bilinçsinizdir. Siz -tam da şu anda- kişisel

ve global yaratılışın seçkin eylemiyle meşgulsünüz. Kozmik enerjinin kontrolünü içinize aldığınız zaman mutluluk, başarı ve inançlarınızın ötesinde bir değer kaynağı yaratmanıza izin verecek olan Evrensel Yasaların olduğu safa geçeceksiniz!

1. Bölüm

DIŞA VURUM YASASI

Başarının İlk Evrensel Yasası

"...başlıca sebep zihindir. Her şey bir düşünceyle başlamak zorundadır. Her olay, her durum, her şey ilk başta zihinde bir fikirden ibarettir..."
—Robert Ceollie

Zihninizin işleyişi büyüleyici olasılıklar ortaya çıkarır –yalnızca karmaşık problemlere çözüm üretip yeni bilgi edinme kapasitesi bağlamında değil, aynı zamanda mantık sınırının ilerisine geçip fiziksel evrenalemin içine ilerleyebilme konusunda da bu böyledir. Bu bilincinizin gücüdür ve kendi kader yaratımınızın kaynağıdır.

⚖ İlk Başarı Yasası olan **Dışa vurum Yasası,** nesnelerin nasıl var olduğunu açıklar. Kuantum fiziğinde bilinç, gerçekliği yaratır-ki bu sizin kişisel dünyanız için de geçerlidir.

Modern bilim, bilinç yaratımı gerçekliğinin birçok teorisini araştırır. Evrenin nasıl oluştuğunu açıklayan bir tanesi kozmolojiktir. Bu teori der ki; dünyamız sadece tesadüfî bir takım olaylar dizisi sonucunda şimdiki gelişmiş aşamasına gelmiş olmak için fazla karmaşıktır, bu yüzden kasıtlı bir eylem sonucu oluşmuş olması gerekir. Bir diğer teori fiziksel gerçekliğin evrenin hammaddesinden nasıl inşa edildiğiyle ilgilenir, bir diğeri ise zamanın her anında bizim için erişilir olan sonsuz olasılıklardan birini bireysel bilincimizin nasıl seçtiğini araştırır. Taneciklerle dalgaların ölçümüyle ilgilenen "gözlemci-yaratımı gerçeklik" teorisi bile niyet ve bilincin oldukça gerçek kuvvetler olduklarını belirtir.

Bu kuantum-fiziksel teorilerin ardında yatan bilim merak uyandırıcı olsa da bizim burada inceleyeceğimiz şey sizin *kişisel* gerçekliğiniz olacaktır. Gözlemci yaratımının bireysel uygulaması, kendiniz hakkında fark ettiğiniz şeyin "şimdiye" dönüştüğünü açığa vurur. Şimdi bunu bir anlığına düşünün: Kendiniz hakkında neyi fark etmeye eğilimlisiniz? Öz-gözlemleriniz olumlu mu, yoksa olumsuz mu? Bu gözlemlere dayanan ne tür bir gerçekliğe ulaşacağınızı düşünüyorsunuz?

Bunlar dikkate değer sorulardır ve günlüğünüzde her birine cevap vermenizde size yardımcı olurlar. Fakat *bilinciniz kendi gerçekliğinizi yarattığı* için bu, kader dışa vurumunuzla ilgili olan kısmın yalnızca başlangıcıdır. Nasıl olduğunu anlamanız için, "bilincinizin" ne olduğunu ve hayatınızda yaratıcı bir kuvvet olarak nasıl hareket ettiğini anlamanız gerekir.

Bu gücü görmek istiyorsanız tek yapmanız gereken şey etrafınıza şöyle bir göz atmaktır. Üst Bilinç yaratımı gerçekliğini ve doğal dünyada gördüklerinizi bir kenara bırakırsanız günlük yaşamınızda kişisel bilincin gücünü ve varlığını görebilmeniz kolay olacaktır. Şimdi kısa bir an duraksadım da, ben buna baktığım her yerde şahidim: St. Petersburg/ Rusyalı bir sanatçının

ruhu, duvarımda asılı duran bir resimde kendini gösteriyor; Mozart'ın bilinci CD çalarımdan bana çalıyor; uyumadan önce okuduğum Charles Dickens'ın enerjisi benimle konuşuyor; vitray sanatçısı sevgili arkadaşımın eserlerinden bir tanesinin içinden gün ışığı geçerken, kendisinin ilhamı benim için parlıyor. Bir marangozun bilinci bana destek verirken bir mühendis beni koruyor. Her gün bu ve bunun gibi milyonlarca yoldan başka başka kişilerin yaratıcı kuvvetlerinden etkileniyorum ve insanların neler yaratabileceklerine şahit oluyorum.

Doğal dünyayı bu karışıma eklersek ve kendimizi bilinç yaratımı gerçekliğinin hakiki bütünlüğüne her bir anlamda açarsak, bunun güzelliğini ve gücünü her yerde görebiliriz. Toprak yoldaki ufacık bir çakıl taşından gece göğünün enginliğine, bir çocuğun kâğıt uçağından milli kapsamda donatılmış bir güç nakil şebekesine kadar her şey zihnin gücüyle başlamıştır. Bu tüm dışa vurumun temel gerçekliğidir: Her şey ilk olarak bilinçte var olur. Zihin tamamen yararlı sonuçlar doğurmasa bile her bir parçasının ürettiği bir şey mevcuttur. Bilinç, Dünya Ticaret Merkezini yaratan ve yarattığı gibi de yok etmiş olan şeydir.

Kişisel hayatınız açısından bakıldığında başarı -veya başarı eksikliği- ilk olarak bilincinizi dışa vurur. Çevrenize bakıp sekteler ve zorluklar görüyorsanız bu sizin bilincinizin bir ürünüdür. Eğer bereket ve başarı görüyorsanız bu da sizin kendi kuvvetinizdir. Dışa vurduğunuz her şey, önünüzde kaynayan bir kazan misali duran, daha sonraki zamanlarda hayat olarak adlandıracağınız şeyi size karıştırarak hazırlayan bilinç enerjinizdir. Dışa vurum Yasası nettir: Eğer bilinciniz gerçekliğinizi yaratıyorsa, ilk etapta içinizde tamamıyla şekillenmeyen hiçbir şeyi öylece dışa vuramazsınız.

Başarıyı, onun nasıl göründüğüne ve nasıl hissettirdiğine dair berrak bir bilgiye sahip olmadığınız takdirde tecrübe edemezsiniz.

Şu An Bilinciniz Ne Yaratmakta?

"Bilinciniz, kendi gerçekliğinizi yaratır," ifadesi hiçbir anlamda "Kaderinizi *bilinçli* olarak yaratırsınız," olarak yorumlanamaz. Birçoğumuz kendimizi içinde bulduğumuz durumları tamamıyla farkında olmayarak senaryolaştırırız. Gerçek şu ki, birçok kişi kendi durumunu kendisinin yarattığını *bile* bilmiyor. Hayatı, büyük bir kısmından kendisinin sorumlu olmadığı bir rastgele olaylar dizisi olarak algılıyor. Tecrübe ettiği şeyin bilmeden kurduğu bir şey olduğunu çok nadir zamanlarda fark ediyor.

Bu sebepten dolayı, Dışa vurum Yasasının ilk gerekliliklerinden bir tanesi, odaklandığınız şeyin tam olarak ne olduğunu soruşturmaktır. Az sonra göreceğiniz sorular, kendi kader yaratımınızın bu önemli çehresiyle bağlantı kurmanızda size yardım etmek amacıyla tasarlandılar. Bir sonraki bölümde dışa vurumun birçok katmanını keşfedeceksiniz fakat ondan önce bu alıştırma size bilinç istikametinizin daha bir farkında olmanızda yardımcı olacak.

BAŞARI GÜNLÜĞÜ

Başarı Günlüğünüzdeki bu soruları cevaplayın. Bilinç yaratımınızı düzenli olarak soruşturmak amacıyla bu soruları sıklıkla yeniden gözden geçirin.

- Genel anlamda, en çok bilincinde olduğunuz şeyler nelerdir –yani en çok neler düşünmeye daha eğilimli oluyorsunuz? Sahip olduklarınızın mı yoksa sizde eksik olan şeylerin mi daha fazla farkındasınız?

- En önemli kariyer hedefiniz nedir? Bir günde ne kadar zamanınızı bilinçli olarak *başarıya* odaklanmak için kullanıyorsunuz?
- Hayatınıza en hâkim alışkanlığınız, kalıbınız, hatta bağımlılığınız nedir? Bu alışkanlıkla günün ne kadar bir süresi boyunca meşgul oluyorsunuz? Onunla ilgilenmediğinizde bunun ne kadar farkında oluyorsunuz?
- Daha çok gününüzün olumlu yönlerine mi yoksa ortaya çıkan problemlerine mi odaklanmaya eğilimlisiniz? Düşünce süreciniz olumlu mu, yoksa olumsuz işlemeye mi daha meyilli?

Bu sorulara vereceğiniz cevaplar bilinç istikametinizin önemli belirteçleridir. Kaderinizi istediğiniz yönde tasarlamak için gereken gücü içinizde taşıyorsunuz; şu an bu yönde çalışmaktasınız. Fakat tıpkı bir mimarın sağlam bir yapıyı gözleri kapalı tasarlayamayacağı gibi siz de gözlerinizi tercihlerinize açana kadar kendi hayallerinizin mimarı olamazsınız.

Bilinçlenmek

Daha önce hiç düşündüğünüz şeyi anlamak için duraksadığınız oldu mu? Seçimlerinizin sonuçlarını, onları yapmadan *önce* ne sıklıkta gözden geçirirsiniz? Yaptıkları şeyi neden yaptıkları, hatta ne anlama geldiği konusunda hiçbir fikre sahip olmadan eylemlerine devam eden o kadar çok insan var ki... Bu insanlar on yıllarını bir bütün olarak bir seferde yaşayıp, hayata yönelik bilinçsiz ve büyük ölçüde düşüncesiz yaklaşımlarda ve tepkilerde bulunuyorlar. Bilinçsiz bir ruh hâli içinde hayattaki her günlerini yorgun adımlarla geçiren bu kişilere ben "şuur zombileri" diyorum. Alışkanlıklarının peşinden gidiyorlar ve ge-

rekenden fazlasını ortaya koymadan, duygu çerçevesi dışında belirli tepkiler gösteriyorlar. Ama eğer bu tabir size geçmişteki sizi düşündürüyorsa endişelenmeyin. Yaşayan ölüler kervanından ayrılacak gücü içinizde taşımaktasınız. Daha farklı, daha üstün, daha parlak bir bilinç hâli seçerek bugüne kadar tecrübe ettiğinizden daha iyi bir hayata doğru ilerleyebilirsiniz – hatta belki hayal ettiğinizden bile daha iyi bir hayat sizi bekliyordur.

Bilinç her daim bir seçimdir. Farkındalığınızı şimdiki zamana taşıyabilmeniz için kullanacağınız bir tercihtir; neyin gerçekten önemli olduğunu, hayatınızda neyin gerçekten onurlandırıcı ve değer artırıcı olduğunu görüp ön planda tutmanız için vereceğiniz karardır. Sabit sorunuz şu olmalı: "Şu an bilincimi neye odaklıyorum?" Ve onun ardından şu soru gelmeli: "Bu bilinç benim için ne yaratıyor olabilir?"

Gününün büyük bir çoğunluğunu yiyecek düşünerek geçirdiğini kabul eden bir danışanım vardı. Kendisi şaşırtıcı bir şekilde normal kilonun yalnızca birkaç kilo üzerindeydi fakat her gününü ne yiyeceğini, ne zaman yiyeceğini ve ne kadar yiyeceğini merak ederek geçirme konusundaki saplantısı hakkında oldukça dürüsttü. Çünkü bunu kontrol edebilmek adına mücadele veriyordu ve düzenli egzersiz yaptığı için hiçbir zaman obezite seviyesine ulaşmamıştı. Ara sıra düşük oranlarda kilo verip aldığı oluyordu ama bu kilosu konusunda mutsuz olduğu gerçeğini değiştirmiyordu.

Kariyeri konusunda da benzer hisler taşıyordu; her şeyin ortalama gittiği hayatında az çok geçinebilmesine yarayacak bıktırıcı işlerde çalışıyor, bunun yanında da bazı zamanlar bağımsız yazarlık yapıyordu. Yediği yemeklere ve kariyerine

bilinçli bir şekilde odaklanmaya başladığı ana kadar ne kilo sorunlarının de iş konusundaki problemlerinin değişmeyeceğinin farkına varmamıştı.

Kendisinin bu takıntısını bırakması ve yeme konusuna sağlıklı bir yaklaşım yaratması üzerinde birlikte çalıştık. Hangi kiloda olursa olsun kendini kabul etmeyi olumlamaya başladı ve bunun yanında, kariyer öncelikleri konusunda bilincini de uyandırdı. Ona, yemek yemeyi düşündüğü her an olumlu bir düşünceyle meşgul olması veya kariyerine ilişkin spesifik bir harekette bulunması gerektiğini söyledim. Onun hem odağını hem de motivasyonunu değiştiren bu hareket, sonuç alması için tam da ihtiyacı olan şeydi. Aradan zaman geçtikçe tek başardığı şey kilo vermek olmadı, bunun üstüne bir de ek iş olarak yaptığı yazarlıkta o kadar başarılı oldu ki, asıl işinden çıkıp sevdiği bir meslekle uğraşarak önceden kazandığının iki katı para kazanmaya başladı.

Siz de kendi kader dışa vurumunuzun kontrolünü ele alabilirsiniz. Kendi bilinç yaratımınızı değiştirmek için olumsuzdan daha çok olumlunun, kendi değerinizin ve önceliklerinizin farkında olmanız gerekmektedir. Düşüncelerinizi çoktan sahip olduklarınıza ve gelecekte kendinize çekeceğiniz iyi şeylere odaklamayı seçin. Bilinçsiz tepkilerle ve dikkat dağılımlarıyla uğraşmak yerine her zaman hedeflerinize giden yolda kasti hareketlerde bulunun.

Bir sonraki bölümde toptan bir bilinç değişiminde bulunmanızı sağlayacak belirli teknikleri tartışacağız fakat opsiyonlarınızı uyandırmaya şimdi başlayabilirsiniz. Unutmayın, yarattığınız şey hoşunuza gitmiyorsa farkında/bilincinde olduğunuz şeyi değiştirmeniz şarttır. Kendinizi olumsuzluğa odaklanmışken yakaladığınızda zihninizin olumsuz sonuçlar yaratıyor olduğunu bilmeniz gerekir. O odak noktasını ne pahasına olursa olsun değiştirin, kısa süre sonra gerçek anlamda iyimser

bir bilincin yaratabileceği şeylerin güçlü ve olumlu neticelerini göreceksinizdir!

DIŞA VURUMU ARTTIRMAK İÇİN OLUMLAMALAR

- *Her geçen gün öncelik verdiğim ve odaklanmaya meyil ettiğim şeyin daha çok farkına varıyorum. Hedeflerime öncelik veriyorum. Değer vermem gereken her şeye odaklanıyorum.*
- *Hayatımda kıymetini bilmem gereken şeyin gittikçe daha çok bilincinde olmayı seçiyorum.*
- *Becerikliliğimin, yaratıcılığımın ve muhteşem bir kader yaratmak için sahip olduğum gücün bilincindeyim.*
- *Bilincimin gerçekliğimi yarattığını biliyorum. Her daim optimist bir zihniyet seçiyorum.*
- *Günlük hayatımda umudu, neşeyi ve huzuru bilinçli olarak seçiyorum.*

2. Bölüm

ÇEKİM YASASI

Başarının İkinci Evrensel Yasası

"Her kişi bir düşünce atmosferiyle çevrilidir. Bu güç vasıtasıyla ya çekici ya da itici oluruz. Beğeni beğeniyi çeker ve... Biz zihnimizde ne mevcutsa onu çekeriz."

—Ernest Holmes

Başarının İlk Yasası sizin ne *yarattığınızla* ilgilenirken ikincisi, yani Çekim Yasası, kendinize çektiğiniz şeyle ilgilenmektedir. Bu iki kuvvetin kaderiniz üzerinde azami bir etkisi vardır: İlki bilincinizin gücüyle ilgilidir, ikincisi enerjinizin gücüyle ilgilidir.

Bugün dünyada birçok enerji modeli vardır. Hayret verici derecede güçlü fakat görünmez olan güçler oldukça gerçek ve öngörülebilir neticelere sahiptirler. Mesela, spesifik bir sinyalin numarasını cep telefonunuza tuşlayıp "ara" tuşuna bastığınız takdirde o rakamlar dizisi binlerce kilometre ötede bulunan bir uydu tarafından tam da aradığınız alıcıya yönlendirilecektir. Bir başka telefon çalacak, sesinizin enerjisi ileri geri sekecek ve karşıdaki kişiyle aranızda ne kadar uzun bir mesafe

olursa olsun onunla net bir konuşma gerçekleştirmenize izin verecektir. Uzaktan kumandanın üzerindeki bir düğmeye bastığınızda odanın köşesinde bulunan kutuya sinyal gönderilecek ve bir önceki örnekte olduğu gibi uzak bir kaynaktan ileti alan televizyon ekranında bir resim -ses eşliğinde- belirecektir. Modern bilgisayarlı tomografiler ve MR (emar) makineleri vücut görüntüsü oluşturmak adına enerji kullanırlar. Mikrodalga fırınlar yemek ısıtır, sensörler güvenlik sağlar ve lazerler tümörleri yok ederler.

Modern insanların enerjiyi kullanma, yönlendirme ve faydalı kılma yöntemlerinden bir liste oluşturulsa belki de hiç bitmeden devam edebilir. Yukarıda sıralanan olaylar -ve çok daha fazlası- oldukça kayda değer fiziksel sonuçlara sahiptirler fakat etkileri yalnızca tıp, iletişim ve teknik aygıtlarla sınırlı değildir. Evrenin enerjik işleyişi, birçok insanın mutluluk ve başarı konusundaki bireysel tecrübelerine varacak noktalara kadar hiç farkında olmadığı şekillerde her birimizi teker teker etkiler.

⚖ Çekim Yasası der ki; bizler yalnızca kendimiz hakkında dışa vurduğumuz türden enerjiyi kendimize doğru çekebiliriz. Kuantum fiziksel prensip temelinde her şey -her bir birey de buna dâhil- bu gücü yansıtır. Aslına bakarsak Evren, bilim insanlarının enerji "sicimi" dedikleri titreşimlerle doludur. Gerçek anlamıyla her an içimizde, dışımızda ve dört bir yanımızda hareket hâlindedir. Bunun farkında olsak da olmasak da her birimiz her günün her anı evrende yer alan bu gücün muazzam değişiminin ve büyüyüşünün birer parçasıyızdır.

Kişisel enerjimiz içimizden dışımıza doğru ilerler ve bu hayatta kimi ve neyi kendimize çekeceğimize karar verirken

benzer tınıdakilere bağlanır. Her birimiz kendimiz ve hayatımız hakkında kesintisiz sinyal yayını yapan birer küçük radyo istasyonu gibiyizdir. Bu sinyallerle eşleşen kişi ve durumlar bizim kanalımızı açarak yaşam tecrübemizin içine doğru çekilirler. *Kimya uyuşması* dediğimiz şey -hem romantik hem profesyonel anlamda- aslında sinyallerin ve kişisel titreşimlerin uyuşması, yani daha çok tınlama olarak bahsettiğimiz şeydir. Yani eğer peşinde olduğunuz şey başarı ise enerjinizin nasıl yaratıldığını ve şu an sizinle ilgili ne yayınladığını anlamak oldukça önemlidir.

Enerjisel Kartvizitiniz

Viktorya döneminde kartvizitler bir ziyaretçinin veya tanıdığın gelişini bildirmek amacıyla kullanılırlardı ve referans mektupları belli şeylere zemin hazırlamak ve yeni kişilere toplumun benzer bireyleriyle bağlantı kurmalarında yardımcı olmak için önden gönderilirdi. Bu resmî bir süreçti fakat alıcının, gönderenin nüfuzlu ve itibar sahibi biri olduğunu bilmesini sağlardı.

Sizin kişisel tınınız da aynı şeyi sağlamaktadır. Hayatta bir tecrübeyi edinmenizden uzun zaman önce enerjiniz, etkileşimde bulunacağınız insanlara sizinle ilgili mesajlar yollar. Diğerlerinin bilinçsizce fakat oldukça etkili bir seviyede ilişki içinde oldukları bir parçanızı (enerji doğanızı) açığa vurarak sizi herkese anons eder. Bu demek oluyor ki eğer bugüne kadar kendinize çektiğiniz toplumdan veya belli durumlardan memnun değilseniz veya arzu ettiğiniz başarıyı bulmakta güçlük çekiyorsanız enerji kartvizitinize koyduğunuz şeyleri değiştirmeye ihtiyacınız vardır.

Şansa bakın ki bu frekans bizzat kendinizin ürettiği bir şey olduğundan dolayı değiştirebileceğiniz bir şeydir. Titreşimsel tınlamanızı neyin tamamladığını ortaya çıkardığınız vakit

manyetik frekansınızı geliştirip kendinize çektiğiniz her şeyi değiştirecek aktif adımlar atabilirsiniz.

Kişisel tınlamanızın üç ana oluşum yolu vardır:

1. Duygusal enerjiniz veya duygu titreşimleriniz vasıtasıyla
2. Bilişsel enerjiniz veya düşünce titreşimleriniz vasıtasıyla
3. Fiziksel enerjiniz veya vücut titreşimleriniz vasıtasıyla

Şimdi listedeki ilk iki metoda daha yakından bakalım.

DUYGUSAL YAYIN

Duygusal tınlamanız açık farkla kendinizi en güçlü ifade etme yolunuzdur. Günlük his dünyanız kim olduğunuz ve dünyadan ne beklediğiniz hakkında yüksek sesli ve net bir sinyal yayını gerçekleştirir. Mesela eğer kronik olarak bir şeylerden korkuyorsanız bunu yansıtır ve korkmanıza yol açacak daha fazla durumu üzerinize çekersiniz. Eğer hâkim olan duygunuz öfkeyse hasımlık beklentisi içinde olduğunuza dair sinyaller gönderir ve hâliyle bunu üzerinize çekersiniz.

Fakat eğer daha sakin, daha mutlu bir tutum seçerseniz, dünyanın keyifli bir yer olmasını beklediğiniz mesajını yayınlarsınız ve hem enerjiniz hem de beklentiniz bunun daha fazlasını size geri getirir. Eğer kendi hakkınızda özgüvenli ve huzurlu duygular beslerseniz bu duygular oldukça manyetik bir titreşim yayarak hayatınıza çok daha derin bir dinginlik hissi getirecek olan insanları ve deneyimleri size doğru çeker. Bu sizin tınlama gerçekliğinizdir; yolladığınız her şey kesin surette size geri döner.

Baskın duygularınız, kalbinizdeki ve zihninizdeki güçlü mevcudiyetleri sebebiyle kader yaratımınızı harekete geçirirler. Bir deneyim veya durum duygusal açıdan ne kadar çok şarj

edilirse o kadar çok güç üretir. Bu sebepten ötürü daha pozitif duygulara doğru yapılan değişim, Çekim Yasası'nın temel gereğidir. Duygusal hayatınızın niteliğinin, yaşamınızın kalibresini genel çapta belirleyecek oluşu bir enerji gerçeğidir. Bu konuda kural katıdır: Evren size neşenizi, sevginizi ve mutluluğunuzu geri getireceği gibi korkunuzu, öfkenizi ve mutsuzluğunuzu da aynı şekilde geri getirir.

Peki, ya bu duygular nereden geliyorlar? Sürekli kontakta olduğunuz bu güçlü enerjinin kaynağı nedir? Her bir duygusal deneyimin altında tahrik edici bir kaynak yatar. Duygu öfke ya da sevgi, mutsuzluk ya da neşe, bunalım ya da heyecan, sıkıntı ya da keyif de olsa, bu duygunun her bir tomurcuğu veya dikeni tek bir tohumdan beslenir –düşünceden.

ASIL OLAY DÜŞÜNCE

Enerjinizi dünyaya yansıtmanızın ikinci yolu bilişsel gücünüzden geçer. Düşünceleriniz çok nadir zamanlarda durur. Yani aslında, enerji alanınızın içine doğru hiç durmadan sürekli bir şekilde titreşimsel mesaj üretimi gerçekleştirirler. Aynı zamanda duygusal enerjinizin kaynağı da olduklarından dolayı, başarı arayışınızda iki misli önemlidirler.

Eksiklik düşüncesi çaresizlik duyguları getirirken özgüven düşüncesi içinizi umutla doldurur. Sizce bunlardan hangisi size doğru daha güzel neticeler çeker? Arayışında olduğunuz olumlu sonuçlar, yalnızca huzurlu duygulardan ve olumlu düşüncelerden gelebilirler.

Eğer siz de diğer birçok insan gibiyseniz düşünme işlemi size, bir şeylerde karar kılmaktan ziyade öylesine deneyim ettiğiniz, gelişigüzel ve kendiliğinden ilerleyen bir şeymiş gibi görünebilir. Ya olumlu düşünmek size hiç öğretilmedi ya da belki zihninizin aldığı talimatlar, içinde bulunduğunuz duruma

veya beraber olduğunuz insanlara göre şekilleniyor. Bir şeyin kesin olduğu ortada: Çevrenize baktığınızda hayatınızı eksik görüyorsanız, evren size düşüncelerinizin kontrolünü ele almanızı söylüyor demektir!

Olumsuz düşüncelerin büyük bir çoğunluğu üç korkuya dayanır:

1. Gelecek korkusu
2. Reddedilme korkusu
3. Başarısızlık korkusu

Gelecek korkusu, bir şeyin ters gidebileceğine dair geçici endişelerden kişinin felaketiyle sonuçlanabilecek hoyrat öngörülere kadar uzanabilir. Kişinin zihninde, *Ya eğer toplantı güzel geçmezse? Ya bu hesabı kaybedersem? Ya hastalanıp ölürsem?* gibi ve benzeri türden düşünceler belirebilir.

Reddedilme korkusu, yargılanma hususunda içe doğan ısrarcı endişelerden tutun da terk edilme hususunda yaşanan yüksek dereceli paniğe kadar uzanabilir. Bu tür düşünceler barındıran kişiler genellikle kendini eleştiren, hatta kendinden nefret edebilen tiplerdir. *Yapamam, Yeterince iyi değilim, Buna değmem,* gibi düşünceler *Ya eşim beni terk ederse?* veya *Ya kovulursam?* türünden korkulara yol açar.

Tüm korkular başarı enerjisine karşı zehirleyicidir; bu yüzden başarısızlık korkusu, kendi kendini gerçekleştiren bir kehanet enerjisi yaratır, kendilerini başarısız görenler kendilerine yalnızca yenilgiyi çekerler. Bu olumsuz düşünceler sizin gerçek mutluluğunuzun önünde büyük engeldirler. Optimizmi yok ederler ve içler acısı sonuçları kendilerine çeken iki sefil titreşimi, yani endişe ve hayal kırıklığını yükseltirler. Genelde

hayatınızın, baskın düşünceniz doğrultusunda hareket ettiği ve bunun nedeninin enerjiniz olduğu söylenir.



Danışanım David, hayatını tüm varlığına nüfuz eden bir korku duygusuyla geçirmiş. Daimi olarak başkalarının ne düşündüğü konusunda endişelenir, diğerlerinin de bunu yaptıklarını farz ederek kendisini yargılayıp dururdu. İşini elinde tutabilecek derecede çalışabiliyor olsa bile korkuları her zaman onu daha ileriye gitmekten alıkoyardı. Kendisi zeki ve yaratıcı biriydi; sıklıkla iyi fikirlerle gelir, fakat onları sunmaya yetecek özgüveni kendinde bulamazdı. Aynı işte geçirdiği 20 yılın ardından kendini geçindirebilecek kadar para kazandığını, fakat belirli değişimler yapmadığı takdirde asla bundan daha fazlasını kazanamayacağını fark etmişti.

David bir şeyler yapması gerektiği bilincindeydi. Korku onun baskın duygusuydu ve yargılanma ve reddedilme konusundaki endişeleri birincil düşünceleriydi. Duygusal/bilişsel enerjisi sürekli olarak kasvet ve kötü talih sinyalleri üretiyor, aynılarından daha fazlasını kendi üzerine çekmesine neden oluyordu. Fakat uzunca bir süredir bu şekilde yaşıyor olmasına rağmen bu kalıbın içinde sıkışıp kalmamayı kafasına koymuştu.

Endişelendiği şeylerin ve duygularıyla enerjisini değiştirecek olumlu seçeneklerin karşılıklı birer listesini oluşturdu. Eski endişelerini serbest bırakma ve onların yerini huzurlu, güvenilir, kendinden emin sonuçlarla doldurma yönünde bilinçli bir tercih yaparak bu konu üzerinde bıkmak usanmak bilmeden çalıştı.

David yavaş yavaş daha az korkak ve daha rahatlamış bir bireye dönüştü. Huzur, umut, hatta mutluluk gibi yıllardır hissetmemiş olduğu olumlu duyguları hissetmeye başladı. Duygu-

larını yatıştırmak adına düşüncelerini değiştirme süreci biraz zaman almış olsa da zamanla, kişisel enerjisinin de değişmeye başladığını hissedebildi. Özgüvenli, daha üretken ve büyük riskler alma konusunda hevesli birine dönüştü ve işvereni bu değişimi fark etmeye başladı.

Enerji yaratımının dinamiklerini öğrenerek geçirdiği 18 ay içinde David, sonraları elde ettiği birkaç terfiden ilkini alabildi. Birkaç sene sonra elime birkaç fotoğraf ve bir not ulaştı. Şirkete ait antetli kâğıdının üzerinde yazanlara göre kendisi şu an şirketin genel müdür yardımcısıydı ve notun yanında yolladığı fotoğraflar Hilton Head Island, Güney Karolina'dan yeni aldığı tatil evinin resimleriydi.

David, dört yıldan daha kısa bir süre içinde on yıllar süren enerji hareketsizliğini tersine çevirmişti. Ve kendi düşünceleriyle duygularını değiştirmek adına yapmaya istekli olduğu işi sayesinde uzun süredir içten içe hayalini kuruyor olduğu yaşam tarzını nihayet elde etmeyi başarabilmişti.

DDE Denkleminiz

Bu hayattaki mevkiiniz her ne ise eski kalıplarınızın içinde daha fazla sıkışıp kalmak zorunda değilsiniz. Kendi Düşünce/Duygu/Enerji bağlantınızı anlama zamanınız artık geldi. Ben buna sizin DDE denkleminiz diyorum. DDE denklemi, enerjinizin ilk seviyesinin nasıl yaratıldığını temsil eder. Formülü şu şekildedir:

Düşünceler + Duygular = Enerji

En baskın düşüncelerinizin gücü artı en sık ve yoğun duygularınızın kuvveti, kişisel enerji alanınızın tınlamasına eşittir.

Bu, sizin bireysel sinyalinizi yayınlayan ve kendi hayatınıza çekeceğiniz her şeye karar veren hareketli titreşiminizdir. Eğer içine doğru çekildiğiniz şeyden hoşnut değilseniz -bu kişisel veya profesyonel anlamda olabilir- enerjinizi değiştirme üzerinde çalışmalısınızdır. Ve en acemi matematik öğrencisinin bile bildiği üzere denklemin ilk yarısını değiştirmeden ikinci yarısı üzerinde oynayamazsınız. Tıpkı ikiyle ikiyi topladığınızda dörtten başka bir sonuç elde edemeyeceğiniz gibi olumsuz düşüncelere olumsuz duygular ekledikçe olumsuz enerji, bunun sonucunda da olumsuz vargılar dışında bir şey kazanmanız mümkün değildir.

BAŞARI GÜNLÜĞÜ

Kader yaratımınızın bu yönüne hâkim olabilmek adına günlüğünüzde düşünce kalıplarınızın bir kaydını tutun. En yaygın biçimde deneyim edilmiş fikirlerinizi sayfalara karaladıkça aynı meseleleri en başından tekrardan düşünmeye, bu meseleler hakkında bilindik eski sonuçları tekrar etmeye eğilimli olduğunuzu göreceksiniz.

Zihninizi meşgul eden şeyi not ettikten sonra yaratılan duyguları tanımlayın. Eğer hislerinizin ve düşüncelerinizin baskın enerjisinin olumsuzluk olduğunu fark ederseniz en azından onları bırakmanızı sağlayacak bir niyet yaratın. Kendinizi olumsuz bir şeyler düşünürken yakaladığınızda yapmanız gereken tek şey olumlamaktır: *Bunu serbest bırakabilirim. Bu şekilde daha fazla düşünmek zorunda değilim. Endişe ve yargıları serbest bırakmayı, onların yerine güvene bağlanmayı seçiyorum.*

Hoşnutsuz bir duygunun kontrolü devraldığını hissettiğiniz zaman o hissi yaşamadan hemen önce ne düşünüyor olduğunuzu sorgulamak adına bir an durun. Ardından, problemin kaynağına yeniden giderek o düşünceleri özgür bırakın. Bunun

yanında fiziksel harekete geçerek, derin nefesler alıp vererek, kaslarınızı silkeleyerek ve olumlama yaparak da olumsuz hissin gücünü azaltabilirsiniz: *Bırak gitsin. Bırak gitsin. Bırak gitsin.* Eğer yapabiliyorsanız olumsuz düşünceler yerine daha olumlu sonuçlar getirmeyi de deneyebilirsiniz fakat hiç yoktan, onları bırakmayı seçmeyi kesinlikle unutmayın.

Her gün dışarı yayıyor olduğunuz enerji frekanslarının farkına varmaya başlamak son derece önemlidir. Bilinçsizce bir şeylere karşılık vermek, enerji âleminde sizi temsil etmesini istemeyeceğiniz türden algısal ve duygusal enerjilerin yayınını yapmak yerine, düşünce ve duygu seçeneklerinizin fazlasıyla farkında olmalısınız. Bu ilk başta zor görünebilir ama başarı enerjisini yansıtmakta büyük ehemmiyet taşır. Sizi dünyaya tanımlayan bilgi dalgalarını bizzat kendiniz dışarı gönderdiğinizi bilmek ve onlardan geri ne alacağınıza karar vermek oldukça yetkilendiricidir. Yaşanabilecek her bir anı değiştirecek güce sahipsiniz ve bu enerjisel titreşimler bu gücünüzün içindeler. Tek bir baskın olumsuz düşünceyi dönüştürerek, enerjinizde hatırı sayılır bir değişim gerçekleştirirsiniz. Siz içinizde yaptığınız bu değişimleri devam ettirdikçe, arzularınızın akıbetleri de dâhil etrafınızdaki her şey değişmeye başlayacaktır.

DİNAMİK ÇEKİM İÇİN OLUMLAMALAR

- *Her fırsatta yaşamımı olumlu düşüncelerle ve huzurlu hislerle dinamikleştiriyorum/canlandırıyorum.*
- *Kendim, hayatım ve geleceğim için şu an, yeni ve olumlu bir tavır seçiyorum.*

- *Her gün yarattığım enerji türünün gün gittikçe daha fazla bilincine varıyorum. Düşündüğüm ve yaptığım her şey için olumlu enerjiyi seçiyorum.*
- *Kendi enerjim vasıtasıyla hayatımı her yönden daha iyi yapabilme gücüne sahibim. Biliyorum ki daha sağlıklı, daha mutlu düşünceler ve hisler yaratmayı seçtiğim takdirde daha da keyifli sonuçları kendime çekeceğim.*
- *Biliyorum ki dilediğim her şeyi kendime çekebilmek için ihtiyacım olan yeteneğe ve kaynaklara sahibim.*



3. Bölüm

SAF ARZU YASASI

Başarının Üçüncü Evrensel Yasası

"Arzu, olasılık arayışında kullanılan bir ifadedir."
— Ralph Waldo Emerson

Sonraki iki yasa, niyet ve güdülenimleriniz/motivasyonlarınız tarafından dürtülenir. Her dürtünün, her arzunun altında arayışınızın gerçek sebebi yatar. Siz bunun ne olduğunun farkında olmasanız bile bu sebep, enerji doğası gereğince arzuladığınız sonucu ya hızlandıracak ya da engelleyecektir.

Kendinizi üçüncü Evrensel Yasanın güçlü kuvvetleri ile uyuşturmanız için niyetinizin saf olması gerekir –manipülatif, korku temelli ve çaresiz olamaz. Bir diğer deyişle güdülenimleriniz gerçek ve sağlıklı olmalıdır ve sizi ve diğerlerini onurlandırmalıdır. Bu ve bir sonraki yasa bütünüyle, hayattaki hedeflerinizin peşinden *niye* gittiğiniz hakkındadır. Yani eğer bunu daha önce hiç düşünmediyseniz yaptığınız şeyleri neden yaptığınızı dikkate alma zamanınız gelmiş demektir.

⚖ **Saf Arzu Yasası** der ki; saf -korku, şüphe ve çaresizlikten uzak- niyet tarafından yönlendirildiğiniz zaman faydalı bir netice alacağınızdan emin olabilirsiniz. Korkudan uzak olmak, motivasyon enerjinizi olumsuz ve dirençli titreşimlerden olumlu ve yenilikçi olanlara dönüştürür. Böylece özlem ve çaresizlik enerjilerinizden kurtulur, bu yasanın iki hayatî bileşeni olan umut ve beklenti enerjilerini kabul edersiniz.

Korkunun içinde bulunan veya şüpheyle doldurulan güdülenimler arzunuzun çevresinde yalnızca karanlık enerji yaratabilirler. Bu tür duygular yoksunluktan kaynaklanır, çevrelerine itici enerji dalgaları gönderirler. Korkunun olumsuz sinyali nettir ve verdiği mesaj şöyledir: *Ben yetersizim. Ben hak etmiyorum. Ben kayboldum.* Bu tür bir tınlamayla kendinize çekebileceğiniz tek şey, olumsuz sonuçlarınızın gerçek olduğuna kanıt gösterecek türden durum ve kişilerdir.

Korku ve şüphe, yansıtabileceğiniz tüm olumlu enerji yardımcılarının üzerini örter ve üçüncü Evrensel Yasanın gerektirdiği tüm önemli bileşenleri sabote eder. Saf arzu motoru dürüst ve onurlandırıcı niyetle ateşlenir fakat ihtiyacı olan yakıt umut, heyecan, heves ve inancın pozitif enerjileridir. Özleminiz/arzularınız eğer evrende özgürce ilerleyeceklerse bu hisler tarafından çevrelenmelidir.

Umut sizi güçlendirir. Ruhu kalkındırır, gönlü açar, heves ve heyecanınızın kaynağıdır. Umut olmadan dileğiniz için heyecanlanamazsınız veya engellerle karşı karşıya geldiğinizde yola devam edecek o tutkuyu yeterli seviyede tutamazsınız.

Heyecan ve heves, arzunuzun işleyişini dinamikleştiren stereo sistem hoparlörleri gibidirler. Fakat eğer hayalinizin sizin gerçekliğinize dönüşeceğine ve dönüşmesi gerektiğine dair

gerçek bir umudunuz ve inancınız yoksa bu güçlü duyguları devam ettiremezsiniz. Bununla beraber umut kaybı, depresyon ve umutsuzluğun en büyük nedenlerinden biri olabilir; bu iki karanlık enerjinin atlatılmasına hiçbir şaşalı ve güzel şey yardımcı olamaz.

Danışanım Francine'in başına gelen şey de buydu. Üç nesildir aynı aile tarafından işletilen büyük bir çiçekçi dükkânında çalışıyordu. On yıllar önce dükkânı açan iki erkek kardeşin torunlarının yanında çalışmakta olan Francine, çiçekler hakkında bilinecek her şeyi biliyordu. Kurumun kıdemli aranjörü ve dekoratörüydü ve film yıldızlarıyla politikacılar da dâhil birçok önemli hesaptan sorumlu kişiydi. Müthiş bir sosyalliğe sahipti, müşterilerinin hatırı sayılır miktarda kısmı dükkâna geldiklerinde özellikle onun adını verirlerdi.

Dükkân ikinci nesil sahiplerin eline geçtiğinde satış ve sunumdaki üstün başarısının şirkette ilerlemesine sebep olacağını ummuştu. Bu aile işinde ipler üçüncü jenerasyon sahiplerin eline geçtiğinde ise geleceği olmayan bir işin içinde olduğunu üzülerek anlamıştı. Yetenek ve tecrübe eksikliklerine rağmen kurucuların torunları, Francine'in dört gözle beklediği zam ve terfileri kısa sürede kazanmaya başladılar.

Bu gelişme büyük bir sürpriz olmasa da Francine derinden incinmiş ve bir ilerleme kaydedebileceği konusunda tüm umudunu yitirmişti. Mesleği konusundaki hevesini kaybedince performansında ve üretkenliğinde düşüşler yaşandı. Aradan çok süre geçmeden eski performansına dönmesi gerektiği, aksi takdirde işine son verileceği hususunda uyarı aldı.

Francine beni görmeye geldiği sıralarda yaşadığı depresyonun derinliklerindeydi. Yükselmeye dair içinde beslediği umudu kaybettiğinde daha fazla ilerleyemeyeceği düşüncesini kendi zihninde inşa etmiş olduğunu ortaya çıkardım. Hiç zaman

kaybetmeden olumsuz enerjisini değiştirmek üzere çalışmalara başladık, ona kendini birbirleriyle çelişen niyetlerin içine nasıl kıstırıp kalmış olduğunu açıkladım.

Çelişen Niyetleri Yatıştırma

Kişilerin arzuları konusunda iki ayrı duyguya sahip olmaları çok alışılmadık bir şey değildir. Bir taraftan kendinize başarılı olmayı istediğinizi söyleyebilirsiniz –bu ilk yönlendirici niyettir. Bir diğer taraftan ise yenici bir tecrübe veya sınırlandırıcı bir inanış, sizi bunun mümkün olmadığını inanma noktasına getirebilir –bu da enerji niyetine dönüşür.

Bu durumda arzularınız hem umutsuz hem de benzeşmeyen (ya da zıt) arzular hâline gelir ve niyetler, enerji âleminde birbirleriyle bir savaş içine girerler. Zihninizde şu ifadeler belirir: İstiyorum, *arzuluyorum.* Fakat duygusal enerjiniz şu şekilde bağırmaktadır: *Mümkün değil! Bu gerçekleşemez!* Peki, evren hangi inançlara hizmet edecektir?

Enerjik açıdan olumsuz duygularınız daha yüksek şarj edilmeye meyillidirler, böylece çekim sürecinde daha zorlayıcı olurlar. Siz moralinizi bozup ümitsizliğe çekildikçe evren, bu zor enerjileri hayatınızda tutma niyetinizi daha fazla onurlandırmak mecburiyetinde kalacaktır.

Francine'in başına gelen şey tam da buydu. Çiçekçide ilk işe başladığı zamanlarda kendine inanıyor ve gelecek hakkında umut besliyordu. Fakat zamanla kontrolünün büsbütün dışında olan faktörler bu duygularının değişmesine sebep oldu. Yenilme hissi olumsuz duygularla o kadar fazla şarj edildi ki bu his, yeni niyeti hâline geldi.

Fakat Francine yenilmiş biri olmaktan uzaktı. Biraz zaman almış olsa da kendine ve yeteneklerine olan inancının üzerin-

deki tozları üflemeyi birlikte başardık. Bunun üzerine bir de yeni bir hedef formunda yeni bir umut yarattık: Francine, kendi çiçekçisini açma fikrini buldu. Her maaşından kenara biraz para ayırdıkça bazı müşterilerinden yatırım almayı da düşündü. Bu ilk başta oldukça zor bir şeymiş gibi görünse de Francine, gözünü sonuca odaklamaya devam ederek ihtiyacı olan cesareti toplamayı başardı.

Kararlılık ve sabırla istediği şeyi kazandı. Şimdi üç adet dükkânı var ve saygın müşterilerinin uzun listesi hiç olmadığı kadar kabarmış durumda.

Kendinizi bozguna uğramış hissederken bulduğunuzda umudunuzu yeniden alevlendirmeli ve inançlarınızı tekrardan tanımlamalısınız. Olumlu beklentilere ve başarıya olan güveniniz olmadan siz de çelişen niyetler ağına yakalanır ve yalnızca boş sonuçlar elde edeceğiniz enerji ve aktivite durgunluğunun içinde sıkışıp kalırsınız. Bu bir klişe değil, enerjisel bir doğrudur: Arzuladığınız niyet her ne olursa olsun kendinizi yenilmiş hissederseniz yenilirsiniz.

Arzulamaktan Hak Etmeye

Bir şeyleri arzu etmek yetmez, bunu hak ediyor olduğunuzu bilmek de gereklidir. Bu, Saf Arzu Yasası'nın bir sonraki önemli bileşenidir. Dileklerinizin saf olabilmesi için istediğiniz şeye değiyor olduğunuza içten bir şekilde inanmanız gerekir.

Hak etme hissiniz çok erken yaşta öğrendiğiniz bir histir. Bu, size yapılan muamele sırsında (veya yanlış muamele sırasında) yargılanmanız veya övülmeniz gibi durumlarda edindiğiniz bir şeydir. Kim olduğunuzu öğrendiğiniz zaman gördüğünüz onaylama ve şefkat oranına temelden bağlıdır. Şimdi bile ne elde etmeniz ve bunu neden elde etmeniz gerektiği konusunda vardığınız sonuçlara tutunmaktasınız; inançlarınız, çekiminizin mevcut sürecinin etkili birer parçasıdır.

BAŞARI GÜNLÜĞÜ

Değer ve hak etme hislerinizin gerçek kaynağını daha iyi anlayabilmek adına aşağıdaki soruları günlüğünüzde cevaplayın:

- Bir şeyleri hak etmediğinizi hangi yollarla -ebeveynleriniz veya başkaları tarafından- duydunuz?
- Bir şeylere yeterli olmadığınıza, içinizde bir şeylerin eksik olduğuna inanıyor musunuz? İnanıyorsanız bunlar nelerdir?
- Kayda değer biri olmak için bir şeyler *yapmanız,* bir şeyleri *kanıtlamanız* ya da bir şekilde daha farklı *olmanız* gerektiğini hissediyor musunuz? Hissediyorsanız bunlar nelerdir?

Cevaplarınız sizin hakkınızda neleri açığa çıkarmakta? Eğer verdiğiniz cevaplar sizin bir şeyleri hak etmeyen bir birey olduğunuzu söylüyorsa onların sizin doğrunuzu sergilemediğini bilmeniz gerekmektedir. Aslına bakarsanız sizin bu değersizlik duygunuz başka birinin gerçekliğinden, korkusundan ya da güç ihtiyacından gelmektedir. Bu "başka biri" anne-babanız da olsa, öğretmeniniz de olsa, toplum baskısı veya herhangi başka bir şey de olsa bu bahsi geçenlerin doğruluk tasvirini daha fazla sahiplenmek zorunda değilsiniz. Sizin gerçekte hak ettikleriniz ebeveynleriniz veya başkaları tarafından size söylenen şeylere dayanmaz. Sizin değerinize ne kadar para kazandığınız, üniversite diplomanız, yaşınız veya kilonuz karar vermez. Sizin değeriniz, kutsal mirastan çıkmaktadır.

Her daim en iyisini hak ettiğinizi olumlayın. Sizin değeriniz, özgün kaynağınızdan size bir hediyedir. Bu ebedi ebeveyninizden size gelen koşulsuz sevgi enerjisinden,

yani kutsal kalıtımınızdan gelen bir şeydir. Bu sizin kaynağınız olduğu sürece erdeminiz ne değişir, ne de azalır; ne yerine getirilecek bir şart, ne de yapmanız gereken bir şey vardır. Tanrı'nın bir çocuğu olarak bereketli evrenin sunacağı tüm güzel şeylere layıksınız –ve hep de layık olacaksınız.

Yakın zamanda, iş yerinde sorun yaşayan birisine danışmanlık yaptım. Sorumlulukları boyunu aşmış durumdaydı ve hak ediyor olduğunu hissettiği takdiri de, ücreti de almıyordu. Kendisine her gün birçok kez tekrarlayacağı birkaç olumlamayla kendini doyurmaya başlamasını önerdim. Birkaçı şöyleydi: *Saygıyı hak ediyorum, mutlu olmayı hak ediyorum, iyi davranılmayı hak ediyorum.*

Birkaç hafta sonra beni aradı ve çok daha iyi hissediyor olduğunu sevinç içinde anlattı. Bunun üstüne bir de iş yerinde iyi bir değerlendirme, bir övgü mektubu ve güzel bir zam almıştı!

Gerçekte olduğunuz kişinin temel doğrusuna göre kendinizi -ve değerinizi- yeniden tanımlamanızın zamanı artık geldi: Siz, tanrının sonsuza dek seveceği çocuğusunuz. Önceki sorulara cevap vererek meydana çıkardığınız zehirli farazilere karşılıkta bulunmak için günlüğünüze birkaç serbestleştirici beyan yazın ve koşulsuz hak edişle ilgili bazı olumlamalar ekleyin. Bu yeni anlayışı desteklemeyen tüm eski durumları ve çarpıklıkları bırakın gitsin çünkü bu sınırlamalar, sizin başarılarınızı kısıtlayan bir hapishanedir. Kendinizi bu hapisten kurtardığınızda daha da fazlasını serbest bırakacak özgürlüğe sahip olacaksınız ve tüm istediklerinize erişebileceksiniz.

Eğer İstiyorsanız Bırakın Gitsin

Bu kulağa bir klişe gibi geliyor olabilir ama hiçbir miktarda ihtiyaç ve çaresizlik, sizin bir şeylere tutunmanıza yardımcı olmayacak, yalnızca er ya da geç kurtulmanız gereken şiddetli enerji sınırlandırmaları yaratacaktır. Kendinizi bu tür muhtaç inançlardan ve koşullu değerlilikten kurtarmanız, en büyük özgürlüğü başarma yolunda atacağınız ilk adımlar olacaktır: Saf Arzu Yasasının son bileşeni olan bağlılıktan kurtulma, teslim olma/vazgeçme eylemi vasıtasıyla başarılır.

Bunu yaparak ne hedefinizden, ne de isteğinizden olursunuz. Bunun yerine bağlılığınızdan ve olmasını istediğiniz şeyin gerçekleşmesine olan çaresiz gereksiniminizden vazgeçmiş olursunuz. Çaresizlik hissederken saf arzu elde etmeniz imkânsızdır çünkü güven yerine korkuyla güdülenirsiniz. Fakat sımsıkı tuttuğunuz şeyi bırakmak hem gelecekte hem de kendi içinizde, güvene olabilecek en üst seviyede bağlanmanızı sağlar. Ne yaşanacak olursa olsun kendiniz için mutluluğu yaratma yetinizi tasdikler. Çaresizlik ve acelenin yalnızca başarma maksadınızı sabote edeceğini gösteren bir sonraki yasayı incelediğinizde bu inanç dolu tavrın gerçek gerekliliği fark edilir ölçüde netleşecektir.

SAF ARZU İÇİN OLUMLAMALAR

- *Ben; zenginlik, bolluk ve gerçek mutluluğu hak eden kıymetli ve değerli bir kişiyim.*
- *Gün geçtikçe daha da mutlu olduğum mükemmel bir hayatı daha da iyileştirmek adına hedeflerimin peşinden gitmekteyim.*

- *Ne istediğimi biliyorum. İstediğim şeyin erişilebilir olduğunu biliyorum ve şu an kendim için yaratıyor olduğum parlak gelecek konusunda heyecanlıyım.*
- *İyi şeyleri ve harika deneyimleri hak ettiğimi biliyorum.*
- *Aynaya her bakışımda kıymetimi ve hak ettiğim şeyleri olumluyor ve onaylıyorum.*



4. Bölüm

PARADOKSAL NİYET YASASI

Başarının Dördüncü Evrensel Yasası

"Kuantum alanı, saf bilinç ve saf potansiyel alanları için bir başka etikettir. Ve bu alan niyetten ve arzudan etkilenir."
— Deepak Chopra

Teslim olmak Saf Arzu Yasasının bileşenlerinden yalnızca bir tanesiyken dördüncü Evrensel Yasanın, çevresinde dönüyor olduğu enerji eksenidir. Bu prensip, aciliyetin ve muhtaç oluşun ana motivasyonlarımıza dönüşmelerine izin verdiğimiz zaman tam olarak ne yaşandığını açığa çıkarır. Başarı arzusu doğal ve sağlıklı bir çabadır, ama bunu *neden* istediğimiz sorusunun çevresinde dolaşan duygularımız, başarının enerjik doğasına karar veren şeydir.

Güven, sonuç getiren kolay ve akıcı bir titreşimdir; çaresizlik, sonuçları aniden afallatan bozuk ve tedirgin bir titreşimdir. Konu başarı arayışımıza geldiğinde korkumuz nereden gelir? Sahip olduğumuz şeyler ve olduğumuz kişi konusundaki memnuniyetsizliğimizden gelir. Bizler, "benim olmalı" fikrini benimseyen bir topluma dönüşmüş durumdayız. Reklamı yapı-

lan bir şey görüyoruz ve bir anda ona sahip olmamız gerekiyor. Yeni bir eşya almış olan bir arkadaşımızı görüyoruz ve tekrar, bir anda o eşyaya sahip olmamız gerekiyor. İstediğimiz şeye sahip olamadığımızda memnuniyetsizlik bizi bütün yönleriyle etkileyen bir şey hâline geliyor. Fazlasına, daha da fazlasına sahip olabilmek adına borçlara giriyor, ailemize daha az zaman ayırıyor ve bitmek bilmeyen saatler boyunca çalışıyoruz.

Peki, ya istediğimize çaresizce sahip olmayı beklerken neler yaşanıyor? Etrafımıza fena hâlde itici bir enerji yayıyoruz çünkü yalnızca tatminsiz değil, üstüne bir de muhtaç hissediyoruz. Durmak bilmeden eksiklerimize kafayı takıyoruz –hatta o kadar ki, çok istediğimiz o "daha da fazlasını" başkalarının elinde gördüğümüzde kıskançlık yaşıyoruz. 100,000 dolarlık bir eve sahip olan kişi 300,000 dolarlık bir mülkün önünden geçerken kendini fakir hissedebilir veya çok daha pahalı bir araziye sahip başka bir insan 600,000 dolarlık bir yer gördüğünde kendini kötü hissedebilir.

Bu süreç "benim olmalı" merdiveninde yukarılara doğru uzar gider, bu tür olumsuz duyguların yaratacağı enerjiyi bir düşünün! Kişisel enerji alanınız somut gerginlikle, susamışlıkla ve çaresizlikle sıklıkla titreşir. Evrenin muhtemel olarak olumlu hiçbir şeyle cevap veremeyeceği istikrarsız ve itici bir enerji yayını yapıyor olabilirsiniz. Dördüncü Evrensel Yasanın boyun eğmez gerçeği şudur: *Umutsuzca sahip olmayı beklediğiniz şeyi kendinizden uzaklaştırmaya mahkûmsunuzdur!*

⚖ **Paradoksal Gaye Yasası,** geri dönüş olarak yalnızca kendi negatif enerjinizi alacağınız uyarısıyla Çekim Yasasını yansıtır. Bir şeyin olması için susamışlık içinde çaresiz bir arzu duyuyorsanız bunun yarattığı itici titreşim, arzuladığınız sonucu size getirecek kişilerle

durumları kovalayarak hedefinizi sizden uzaklaştırır. Böylece yaşadığınız çaresizlik, asıl niyetinizin bir paradoksunu -veya zıtlığını- yaratarak, sizi başarı yerine başarısızlığa yönlendirir.

Evren sizden arzuladığınız her şeyi başarmanızı ister, siz kendinizi Başarı Yasalarıyla işbirliği içine soktuğunuz zaman gittiğiniz yolda size yardım etmek adına tüm gücünü kullanır fakat çaresizlik ve aciliyet anlaşmayı çiğneyen iki unsurdur. Bunun nedeni evrenin özleminizi uzatmak isteyişi değildir. Aslında doğru olan şey bunun tam tersidir: Sizden kendi hayatınızdan zevk almanızı, *içinde bulunduğunuz anda* daha farklı, daha yüksek bir titreşime bağlanmanızı ve uzak gelecekte erişeceğiniz belirsiz bir mutluluk beklentisine girmemenizi ister. En iyi enerji, aceleyi bir kenara bırakıp güveni seçtiğiniz, kendinizi çaresizliğin pençesinden kurtarıp onun yerine yaşadığınız anın huzurunu seçtiğiniz zaman gerçekleşir.

Memnuniyetsizlik içinde yaşadığınız sürece mutlu olamazsınız. Sahip olmadığınız şeylere kafayı taktığınız sürece daha fazla eksikliği üzerinize çekersiniz; gelecekte mutlu olabilmek adına sahip olmanızı şart koşacak hedeflerin listesini oluşturarak, içinde bulunduğunuz an yaşayabileceğiniz memnuniyetten vazgeçmiş olursunuz.

Şu bir gerçek ki o "şeylere" sahip olacağınız ana kadar mutsuzluğun rahatsız edici hissini yaşamaya devam ediyorsunuz. Bir şeyler eksikmiş gibi hissediyor ve o boşluğu doldurana dek rahatlayamıyorsunuz. Hayatınızdan zevk alıp sahip olduğunuz şeylere değer vermek yerine daha fazlasına özlem duyup eksiklerinizi elde etmek adına bitmeyen bir çabanın içine girerek vakit harcıyorsunuz.

Bu, enerji ve bilinç yasalarını ilgilendiren ciddi bir hatadır. *Yarının belirsizliği hakkında dertlenip bugünün mutluluğunu bir kenara fırlatırsanız, size gelecek şeyleri karşılama konusundaki isteğinizi kapatırsınız. Minnettarlık zihniyetinden eksiklik ve gereksinim bilincine geçiş yaparsınız ve bu seçimi yaptığınız zaman başarma gücünüzü kaybedersiniz.*

Bu önemsiz bir mesele değildir. Başka bir şeyi isterken sahip olduğunuz her şeyi filtrelediğinizde ne olur? Izdırabın son derece itici enerjisini yansıtarak kendinizi başarısızlığa ayarlamış olursunuz. Sizi mutlu edecek başka bir şeye duyduğunuz ihtiyaç, içinde bulunduğunuz durumu yeteri kadar iyi değilmiş gibi algılamanıza her daim yol açacaktır.

Hayatınızda neyin yanlış gittiği konusuna kafayı takmaktan doğan hisleri bir düşünün. Çaresizlik, keder ve hasret yüksek derecede şarj edilmiş duygulardır ve oldukça zor sonuçlar çekerler. Sizin başarınızı sabote eden şey bu yıpratıcı enerji karşı konulmaz bir güçtür ve bu yasanın kuvvetinin üstesinden gelmenin hiçbir yolu yoktur. Çaresizliği içinizden boşaltırcasına çevrenize yayınlarsanız, çabalarınızın geri çekeceği tek şey umutsuz durumlar ve umutsuzluğa dair derin hisler olacaktır.

Bütün hislerinizin ya olumlu ya da olumsuz titreşimlerle yüklenmiş olduğu kaçınılmaz bir gerçektir. Mutluluk verici olanlar akışı ve harika sonuçları yaratırken mutsuzluğun yaratacağı şey blokaj ve problemli sonuçlar olacaktır. Fakat duygularınızı (ve tınlamanızı) düşündüğünüz ve odaklandığınız şeyi değiştirerek yönlendirebilirsiniz. Manyetik çekimin kapılarını açabilmek için ivediliği/baskıyı özgür bırakıp güven ve inanç dolu düşüncelerle meşgul olmalısınız. Konsantrasyonunuzu eksikliklerinizden uzaklaştırıp, müteşekkir olmanız gereken şeylere çevirin ki bir başarı bilinci yaratabilesiniz.

Hayattaki eksikliklerinize kafayı takmanız aslında enerjinizi, daha fazla şey kaybetmenize yönlendirir! Ve eğer neye sahip olmadığınız konusunda dur durak bilmeden şikâyet ederseniz bu, mızmızlanacak daha fazla şey yaratmaktan başka bir şey getirmez. Hırsınızı şu an nasıl hissetmek *istediğinizi* deneyim etmeye yönlendirmeniz gerekiyor ki, gelecekte aynı histen daha fazlasını kendinize doğru çekebilesiniz. Buna titreşimsel sürüklenme denir ve bu yasayla uyum içinde olabilmek için kesinlikle gerekli bir şeydir. Hedeflerinizi elde ettiğiniz zaman sahip olacağınız minnettarlığı bir düşünün ve aklınıza gelen şükran duygusunu şu an hayatta sahip olduğunuz şeyler için hissetmeyi seçin.

Paradoksu Görmemek

Birçok insan aciliyeti serbest bırakmayı oldukça zor bir şey olarak görmektedir çünkü çok fazla duygusal deneyimi, isteklerine dair umutla bekledikleri sonuçlara bağlamışlardır. Bu insanlar, hayalleri asla gerçekleşmeyecek olursa bunu kaldırıp kaldıramayacakları konusunda endişeleniyorlar; arzularının erişilmez olduğundan ve bunu asla kabul edemeyeceklerinden korkuyorlar. Fakat Paradoksal Niyetin bu enerjileriyle meşgul olduğunuz zaman, hedefinizin altında yatan baskın düşünce şu olur: *Bu olmadan mutlu olamam.* Ve bu düşünceyi merkezi inancınız olarak taşıdığınızda mutlu olabilmekteki yetersizlik sizin kendi gerçekliğinize dönüşür.

İlk kitabım Çekim Sırları için yayıncı ararken benim başıma gelen şey de buydu. Uzun yıllar boyunca, kendilerine romantik ilişki arayan danışanlarıma kuantum fiziğinin ve romantik çekimin prensiplerini öğrettim ve inanılmaz sonuçlar aldım. Zamanla bu düşünceleri seminerlerde öğretmeye başladım; gittiğim her yerde insanlar konu üzerine yazılmış bir kitabı nerede bulabile-

ceklerini soruyorlardı. Kitap piyasasında doğal yasaları romantik ilişkiler üzerine uygulayan hiçbir kaynak duymamıştım, bu yüzden oturup bir tane kendim yazmaya karar verdim.

Kendi hazırladığım küçük kitapçıkları danışanlarıma verip seminerlerde satıyordum ama insanlar bu kitapçıkları arkadaşları için de almaya ve ülke sınırları içinde başka nerelerde bulabileceklerini sormaya başladılar. Talep artmaya devam edince kitabımı bastırmaya karar verdim.

Bu kararım, uzun süredir içimde olan bir arzuyu yeniden alevlendirince içime büyük bir duygu tomurcuğu bıraktı. Gerçek şuydu ki 12 yaşımdan beri bir şeyler yazmak istiyordum. O zamanlar, İkinci Dünya Savaşı sonrası Doğu Berlin'de yaşayan bir gençle ilgili bir kitap okumuştum. Mizah serpiştirmeleri olan dokunaklı bir kitaptı; beni hem ağlatmış, hem güldürmüştü ve daha önce hiçbir yazının kalbime bu kitabın dokunduğu gibi dokunduğu olmamıştı. Ben de insanların yaşamlarına dokunacak bir şeyler yazmak istediğim kararına vardım.

Bu sebepten ötürü kitabımın basılması konusunda içimi büyük bir heyecan sardı fakat yaşadığım tek duygu bu değildi. Aynı zamanda bu isteğimin gerçekleşmesi konusunda tedirginlik ve sabırsızlık da yaşıyordum. Kendi hazırladığım ufak cildi yeniden yazıp üzerinde düzenlemeler yaptım ve kitap önerisine konulacak fazladan birkaç bölüm için taslak ekledim. Yayın temsilcisi bulma konusunda bir problemim olmadı –asıl problem, onların yayıncı bulmasıydı.

İlk yayın temsilcim çok kısa süre içinde satış yakalayacağına emin olan, oldukça hevesli biriydi. Kitabı New York'taki "büyük" yayınevlerine yolladı ve hepsi de ortalama aynı cevapla geri dönüş yaptılar. Kitabım aşk hakkında yazılan o sıradan kitaplardan biri olduğu için kabul edilmemiş, "piyasada zaten hali hazırda yeteri kadar ilişki kitabı olduğu" gerekçesiyle reddedilmişti.

Bu moral bozucuydu çünkü aşk üzerine yazılmış onca kitaba rağmen hiçbirinin çekimin kuantum fiziğinden bahsetmediğini biliyordum! Neredeyse her hafta eskilerinin üzerine eklediğim yeni bir reddedilişle kendimi çaresizliğin gittikçe daha da dibine doğru inerken buldum. Ondan fazla sefer kadar geri çevrildikten sonra ilk temsilcim bana gidecek başka yer kalmadığını söylediğinde bulduğum ikinci temsilci, bir on küsur yayınevi daha denedi –ve hepsinden de aynı sonucu aldı. O da bir süre sonra pes etti.

Bu beni ilk başta, kıvrılarak ilerleyen bir depresyonun içine sokmuştu. Kitabımın basılacağına dair içimde beslediğim çocukluk hayalim düşüşe geçmiş görünüyordu. Bir süre, kendime acıma duygusunun içinde saplanmış bir halde kaldıktan sonra kendimi Paradoksal Niyet enerjilerine kaptırmış olduğumun farkına vardım. İçimde taşıdığım umuda rağmen bu isteğim gerçekleşmezse mutlu olamayacağıma dair bir inanca bilinçsizce kapılmıştım. Birbirleriyle çelişen niyetlerin tam ortasında kalmıştım, bu yüzden kitap fikri ne uzuyor ne de kısalıyordu ve ben gün geçtikçe perişan oluyordum. Bu konuda bir şeyler yapmam gerektiğini biliyordum!

Paradoksal Niyetimi serbest bırakmak amacıyla her gün meditasyon yaptım. Çaresiz gereksinimi serbest bırakmaya ihtiyacım vardı ama eğer kitabım basılmasa da benim için sorun olmayacağını olumladığım her seferinde ağlamaya başlıyordum. Hayalimin olası kaybına yas tutuyor olduğumu fark ettim fakat içinde bulunduğum zamanda mutlu olma haline geri dönmem gerekiyordu, bu yüzden bu süreç beni nereye yönlendiriyorsa oraya gitme konusunda kendime izin verdim. Kendime yas tutmaya izin vererek ve ihtiyacımı serbest bırakmaya devam ederek birkaç hafta boyunca her gün meditasyon yaptım.

Zamanla gerçek anlamda teslim olabildim. Kitabımı yayınevlerine bizzat kendim sunmaya devam edeceğim sonucuna

vardım fakat işin sonunda elimden gelen tek şey kitaplarımı kendim hazırlayıp yalnızca seminerlerimde satmak olarak kalsa bile, bu tecrübenin değerini bilip bunu keyifle yapacaktım. Hayalimin peşinden gidecek ama bunu yaparken memnuniyet içinde yaşayacaktım! O noktadan sonra tek bir gözyaşı bile dökmedim çünkü kafaya takmayı tam anlamıyla bırakmıştım.

Paradoksal Niyet konusunda ilginç olan şey, çaresizliği tam anlamıyla, kesin olarak bıraktığınızda meyvesini veriyor oluşudur –benim durumum da bu konuda bir istisna değildi. Teslimiyetle geçen birkaç ayın ardından bana kitabımı Hay House'a yollamamı öneren birisiyle tanıştım. Oraya muhtemelen daha önce başvurduğumu düşündüğümden dolayı ilk başta bu seçeneğe olasılık vermedim; hayal kırıcı reddedilmelerin arasında bir yerde sürecin takibini kaybetmiştim. Fakat olayın öyle olmadığını keşfetmemin üzerine bu fikrin bana hakikaten cazip geldiğini fark ettim çünkü Louise Hay, hayatımdaki dinamik bir etkiydi. Kitapları fazlasıyla zor zamanların içinden geçmemi sağlamış, olumlamalı şarkıları babamın ölümü sonrası hayat kurtarıcı bir etki yaratmıştı; bu nedenle bir denemeye karar verdim.

Süreç aylar alsa da acele etmeyi gerçekten bir kenara bırakmış olduğum için önceki denemelerimde yaşadığım endişeyi yaşamadım. Aslında o denli rahattım ki sunumu gönderdiğim bile aklımdan çıkıp gitmişti. Birkaç ay sonra kitabımın kabul edildiğini öğrendiğimde mutluluktan mest oldum!

Yayımlanma hayalim gerçeğe dönüşmüştü fakat bu daha başlangıçtı. Şimdilerde fark ediyorum ki benim birlikte olmam gereken, tınlamamın en çok tuttuğu şirket Hay House'mış. Tecrübe ettiğim reddedilmelerden ne kadar karamsarlığa düştüysem, bir o kadar da evren tarafından korunmuş olduğumu anlıyorum. Geçmişteki birkaç yıl içinde diğer şirketler tarafından kitapları basılan birkaç kişiyle tanıştım; aralarından hiçbiri

benim Hay House'ta bulduğum özel ilgiyi, içten desteği görmemişti. Bu işteki en harikulade insanlarla birlikte çalışıyorum; içten içe sevgi dolu olan, dünyaya umut, gaye, huzur mesajları yayma niyetindeki insanların yanındayım. Teker teker oradaki herkesle birebir ilişkim varmış gibi hissetmekteyim.

Bunlara ek olarak Hay House, kitabımı tüm dünyada basıyor. Birleşik Devletler, Avustralya, İngiltere, İrlanda, Singapur, Almanya, Hindistan hatta Rusya ile Arnavutluk'tan bile bana bu ilkelerin hayatlarını değiştirdiğini söylemek isteyen insanlardan sayısız mektup ve e-posta alıyorum. Bu mesajlar benim için ifade edemeyeceğim kadar çok anlam ifade ediyorlar; 12 yaşımdan beri içimde taşıdığım arzunun dışa vurumu bunlar. Diğer yayınevleri tarafından ilk başta reddedilmemiş olsaydım bu muhteşem şeylerin bir tanesinin bile başıma gelmemiş olacağına eminim!

Neredeyse iki yıl boyunca yaşadığım teklif ve ret süreci ben nihayet vazgeçene kadar beni çok perişan etti ama bunun ne kadar büyük bir lütuf olduğunu artık biliyorum. Bazen evren bize istediğimiz şeyi istediğimiz zaman vermez çünkü yolda bekleyen daha iyi bir şeyler vardır. Bu daha mutluluk verici bir netice de olabilir, kişisel gelişimimize veya bir şeylere güvenip serbest bırakma sürecimize yardımcı olacak şeyler de olabilir.

Benim durumumda bu sebeplerin her biri geçerliydi. Artık şundan eminim ki o ilk yılda *seçilmemiş* olmam beni çok daha iyi bir profesyonel sonuca yönlendirdi fakat bundan daha da önemlisi, ivedilik ve kontrol konusundaki problemlerimle başa çıkabilmem adına bana fırsat sağladı. Kendi paradoksal niyetimle burun buruna yüzleşmem gerekliydi ve güven içinde, *kendi yarattığım* mutlulukla yaşamayı öğrenmem lazımdı. Bana istediğim sonuçları getiren "anın sevincini" istikrarla seçtim ve başka yollara sırtımı döndüm!

⚖ Paradoksal Niyet Yasası kişisel başarının altında yatan paradoksa dikkat çeker: İstediğiniz şeye, mutlu olmak için ona sahip olmanız gerekmediğini bilerek ulaşabilirsiniz! Bu yasa, odağınızı umutsuz yönelimden huzurlu arayışa çevirmenize sizi zorlar. Mutlu olmak için bir şeyleri beklemek istediğiniz enerjisini asla dışarı yollamayın –yalnızca hedefleriniz için beklemek istediğinize dair enerji yayın. Huzur ve neşe içinde yaşayabilmek için belirli bir başarıya/edinime ihtiyaç duymanız, başarı tınlamasında son derece zehirli olan çaresiz bir enerji yaratır, bu yüzden niyetlerinizde net ve güdülenimlerinizde korkusuz olun. Hedeflerinizi, onlar olmadan sefil bir yaşam süreceğiniz için değil, onlarla beraber mutlu olan yaşamınızı daha da geliştireceğiniz için kovalayın.

Konu kitabımın basımına geldiğinde farkında bile olmadan, çaresiz ihtiyaçlardan oluşan koca bir ağ inşa etmiştim. Kıymetimi, hatta kimliğimi bunun olması yoluna yatırmış, olmaması ihtimalinde kendime bir dizi yıkıcı sonuç oluşturmuştum. Bunu çocukluk hayalimin sonu, hatta profesyonel mutluluğumun potansiyel ölümü olarak görmüştüm. Bir daha asla kendimi yazar olarak tanımlayamayacağımı hissetmiştim. Fakat bunların hiçbiri doğru değildi çünkü ben zaten bir yazardım, zaten çocukluk hayalimle haşır neşirdim ve hedefim üzerinde çalışırken de mutlu olmayı seçebilirdim. Değerim güvencedeydi ve öz tanımımdan sorumlu olan kişi bizzat kendimdim.

Kendime, *başarının herhangi bir olaya bağlı olmadığını* hatırlatmam gerekiyordu. Saf niyetime geri dönmeliydim: İnsanların hayatlarına yardım edeceğini umduğum bilgileri paylaşabilmek adına yazmayı istemek. O kadar önemli görünen başka hiçbir mesele aslında mühim değildi ve ben onlara sımsıkı tutunmayı bırakır bırakmaz bir çarelerine bakılacaktı!

BAŞARI GÜNLÜĞÜ

Arzu listenizi incelemek adına günlüğünüzü kullanın. Gerçek niyetlerinizin ne olduğunu öğrenmek için aşağıdaki soruları cevaplayın.

- Sürecinizi zehirleyebilmesi muhtemel olan temel *ihtiyaçlar* nelerdir? Hedefiniz için duyduğunuz ihtiyaca takıntılı olursanız, enerjinizi de bilincinizi de hayatınızda eksik olan şeye odaklamış olursunuz.
- Hedefinizin aslında ne anlama gelmesini sağlıyorsunuz? Hedefinizin kendinizi tanımlamak veya kurtarmakla ya da sizi mutlu etmesiyle ilgili olmasına asla izin vermeyin. Hedefinizi, hedefinize ulaşmak için kovalayın. Kendinizi tanımlama.veya kurtarma -veya mutlu etme- seçimini şimdiki zamana ayırın.

Sabırlı olun ve kutsal zaman çizelgesine güvenin. Kader resminizin enerji, bilinç ve niyet iplerine göre şekillendiği evrensel bir duvar halısının içinde yaşamaktasınız. Geleceğinizi olumlu enerjiyle, yaratıcı bilinçle ve her konuda saf, çelişmeyen niyetle bir kilim misali dokuma konusunda kendinize izin verin. Asla tek bir seçenek veya çözüme kafayı takmayın ve çaresizliğin sizi bırakıp gitmesine izin verin. Ana hedefiniz iyimserlik ve güven olduğu sürece arzularınız gerçekleşecektir.

PARADOKSAL NİYETİ SERBEST BIRAKMAK İÇİN OLUMLAMALAR

- *Evrenin bereketli olduğunu, tüm arzularımın benim için erişilir olduğunu biliyorum.*
- *Umutsuzluğu bırakıyorum. Rahatlıyor ve sabırla, sebatla, iç rahatlığıyla yaşıyorum.*

- *Yoksunluğu bırakıyor ve şu andan itibaren hayatımda yalnızca değerleri ve nimetleri görmeyi seçiyorum.*
- *Aceleyi bırakıyor ve güvenle yaşıyorum. İhtiyacı özgür bırakırsam arzu ettiklerimi kendime çekeceğimi biliyorum.*
- *Teslimiyet/vazgeçiş sanatını uyguluyorum. Güveniyor ve içtenlikle serbest bırakıyorum.*



5. Bölüm

UYUM YASASI

Başarının Beşinci Evrensel Yasası

"Düşüncelerinizi ve hislerinizi eylemlerinizle uyum içinde tutun. Amacınızı gerçekleştirmenin en emin yolu, düşünüp hissettiğiniz şeyle günlerinizi geçiriş şekliniz arasında var olan çelişkiyi ve uyumsuzluğu bertaraf etmektir."

— Dr. Wayne W. Dyer

Kuantum fiziğinde Bell'in yer bilmezlik teoremi, bir yerdeki parçacığın eyleminin, ondan uzun mesafelerce uzakta olan başka bir parçacığı nasıl etkileyebildiğini açıklar. Bu, kişisel düzeyde de aynı doğrulukta kabul edilir çünkü bizler, her şeyin birbiriyle bağlantılı olduğu bir evrende yaşamaktayız. İçimizde ve çevremizde her daim aralıksız titreşmekte olan enerji, bizleri birbirimize bağladığı gibi aynı zamanda evrensel enerjinin ve olayların sabit akışına da bağlar. Uyum içinde olduğumuz zaman dünyanın her noktasında aktif olan sonsuz bir lütuf ve bereket akışının içine doğru ilerleriz. Uyumdan *uzaklaştığımız* zaman ise kendimizi cömert akıntının içinden çeker ve dere yatağında saplanıp kalarak lütufların önümüzden geçip gidişini seyrederiz.

Böylelikle uyumsayıcı enerjimiz, enerjilerin kusursuzca dizilerek etkileyici olasılıklar dünyasını erişilir kıldığı yer olan "eşzamanlılığın büyülü hadisesinin" kapılarını açan anahtardır. Gerçek sonuçları ateşleyen şaşırtıcı olaylar harmanını temin eder. Bu yaşandığında tam da ihtiyacımız olan şeyi mükemmel bir zamanlamayla buluruz: Bize yardımcı olabilecek insanlar çıkagelir, ihtiyacımız olan bilgiye tam da istediğimiz zaman ulaşırız, birden bire bir yerlerden ilham alırız. Uyum, niyetin neredeyse mistik yollar vasıtasıyla sonuçla buluştuğu akımlar kavşağıdır fakat ne sihirdir ne de rastlantısaldır. Uyum, iş birliğinden ibarettir –enerjilerin, bilincin ve hatta niyetlerin uyuşmasıdır.

⚖ Uyum Yasası der ki; denge yaratmayı ve kendinizi evrenin safına geçirmeyi seçerseniz niyetiniz ve enerjiniz, dünyanın sunabileceği tüm kavrayışa, güce ve lütfa erişmenize izin vererek evrensel bereketin bent kapaklarını açarlar. Bu yüce mevkiye erişebilmeniz için enerjilerinizin, içinizdeki ve etrafınızdaki tüm titreşimsel kaynaklarla uyum içinde olması gereklidir. Enerjinizi kendinizle, başkalarıyla ve evrensel akışla uyumlu hâle getirin.

Öz Uyum

Tüm yasalar -ve tüm çözümler- özle başlar. Kendinizle uyum yakalamanın anahtarı, günlük seçimleriniz yoluyla elde edilen düşüncelerinizde, duygularınızda ve eylemlerinizde denge kurmanızdır. Yaşam tarzınız –size önemsiz gelen düşüncelerinizden en hayati kararlarınıza kadar –kişisel enerjinizdeki uyumun tutarını belirler.

Dengelenmiş düşünceler dağınık ya da kaygılı düşünceler değildirler; sakin, merkezlenmiş ve ilgilenilen vazifeye odaklı-

dırlar. Bu akli durum öz kabullenişle başlar ve hayatın aşırılıklarına karşı gösterilen soğukkanlılığa doğru ilerler. Bu, kulağa garip gelebilir ama uyum yaratan denge, görünüşte iki ayrı niyetin tam ortasında kalmaktan geçer. Bunlar; sorumluluğu bütünüyle yüklenmek ve kontrolü elden bırakmaktır.

Gerçek öz sorumluluk, hayatınızın niteliğinden yüzde yüz mesul olduğunuz anlamına gelir. Siz duygularınızdan, düşüncelerinizden ve yarattığınız sonuçlardan yükümlüsünüzdür. Bu zor bir görev gibi görünüyor olabilir, bu nedenle bunu daha çok bir süreç olarak görmeniz önemlidir. Bizler, her daim yaşamanın, yaratmanın ve çekmenin ortasındayızdır. Düşünce ve eylemlerimizde daha onurlandırıcı seçimler yaptığımızda frekansımız yükselir ve bilincimiz değişir. Zaman ilerledikçe daha üst seviyedeki seçimlerimiz daha spontane gerçekleşir ve daha da büyük bir uyumu desteklerler.

Bu armonik sürece hızlı bir başlangıç yapmanın en iyi yollarından bir tanesi öz eleştirinize müdahale etmektir. Dengeli düşünceler, bu düşüncelerin öznesi kendiniz bile olsanız sevgiyle titreşir. Öz kabulleniş daha yüksek bir bilincin ve daha çekici enerjinin anahtarıdır. Öz eleştiriye son verme konusunda tereddüt etmeyin; kendinizle hem uyum hem de düşmanlık içinde olamazsınız.

Kutsal akışın yarattıklarından nefret ederseniz onun içinde yer alamazsınız, düşünceleriniz size başkalarından korkmanızı veya onları kontrol etmenizi söylediği sürece onlarla bir uyum yakalayamazsınız. Bu hem bilinç hem de enerji değişimleriniz için çok büyük bir önem taşır. Dünyayla denge içinde yaşamanız ve bereketin büyülü nehrinden istifade edebilmeniz için ilk başta kendinizle bir uyum yakalamalısınız.

HUZURLU ÖNCELİKLER

Huzurlu bir zihin ve huzurlu bir yürek arayışına girmekle başlayın çünkü tüm lütuflar onlardan akar. Bu öyle basit bir "pozitif düşünce" teorisi değildir, mutlak enerjisel bir doğrudur. Düşünceleriniz ve hislerinizde ne kadar çatışma deneyim ederseniz dış dünyadan kendinize bir o kadar uyumsuzluk çekersiniz.

En uyumlu -ve başarılı- duygular aşk, barış, kabulleniş ve kendi hayatınıza duyduğunuz şevktir. Bu çekirdek duyguları günlük varoluşunuzda seçkin bir yere getirmeyi öğrenemezseniz karşılığını pek fazla göremeden çabalayıp durursunuz. Bundan kaçınmak için dengeyi bulmanız gerekir. Algısal merkeziniz öz kabulleniş, duygusal merkeziniz ise öz sevgi *olmak zorundadır.*

Bu tür huzurlu bir dayanak, kişisel aktivitelerinizi zaman ve öncelikler açısından dengelemenizi daha kolay hâle getirir. Hayat, kariyer ve aile gibi birçok alanda ilginizi gerektirse de bazen, enerjilerinizin büyük bir oranını tek bir soruna yönlendirip geri kalanını özgür bırakmaya meylediyor olabilirsiniz.

Bu her ne kadar doğal görünürse görünsün dengelenmemiş önceliklerde tutarsız bir enerji problemi vardır çünkü sizin için önemli olan bir şeyi bırakmaya istekli olduğunuza dair sinyaller gönderirsiniz. Bunlar yalnızca bir şeylerden daha fazla vazgeçmenizi gerektirecek olan kişileri ve durumları size doğru çekebilecek türden titreşimsel mesajlardır. Ve *kendinizi* inatla en sona koymaya devam ederseniz, konu isteklerinizin yerine getirilmesi olduğunda kendinizi yine en sonda bulursunuz. Şundan kaçış yoktur: *Evren kişisel önceliğinizi size her zaman geri döndürür.*

Eylemdeki uyum kendinize, sevdiklerinize, kariyerinize ve kişisel hedeflerinize karşı sağlıklı bir saygı sergiler. Bunun

dengeleyici bir eylem olduğu aşikârdır fakat gösterilen zahmete fazlasıyla değer. En yüksek uyumlu tınlamayı yaratmanız için fiziksel ve duygusal enerjinizi nasıl harcadığınızın tamamen bilincinde olmanız gerekir.

Eğer hayatınız görevlere boğulmuş durumdaysa ve bir randevudan diğerine koşuşturup duruyorsanız titreşiminiz sarsılır ve başkalarından kendinize doğru zorluk ve karmaşa çekersiniz. Eğer günleriniz daimi olarak müsamahakâr veya bağımlılık yaratan eylemlerin dikkat dağıtıcı gölgesi altında geçiyorsa varoluşun bu hâli, hayalinize doğru ilerleyecek akışkan hareketi keserek uyumsal tınlamanızı kırabilir. Dengeden çıktığınız zaman uyumdan da çıkarsınız ve titreşimleriniz evrensel akışla olan ahenkten uzaklaşır.

Uyumsal seçim dinginliktir -yani huzur çelişkiden, güven korkudan, değer yargıdan önce gelir- ve bu seçimi her fırsatta yapabilirsiniz. Zihninizdeki arbedeyi salın, kalbinizdeki korkuyu serbest bırakın. Bunun yerine huzuru, güveni ve değeri seçmek için kendinize izin verin. Gözlerinizi kapatın, vazgeçeceklerinizden vazgeçin, derin nefesler alın ve bunun yarattığı bilinç değişimini hissedin.

BAŞARI GÜNLÜĞÜ

Günlüğünüzü olumsuz düşüncelerinizi serbest bırakmak için kullanın. Moraliniz bozuk hissediyorsanız, düşündüğünüz şeyi not ettikten sonra daha olumlu bir varsayım yazın. Korku yaşıyorsanız güvene geçiş yaptığınızı olumlayın; öfkeliyseniz bunu yazmak için günlüğünüzü kullanın. Bu, duygularınızda daha büyük bir huzuru bilinçli olarak yaratmanıza yardımcı olacaktır. Ham enerjinizi açığa vurun ve durumu evrene doğru serbest bırakın. Şükredin ve kafanıza takmayı *tamamen* bırakın.

Başkalarıyla Uyum

Armonik/uyumlu tınlama özde başlar; ardından, geriye kalan tüm canlı varlıklarla bağlantı kurmak için dışarı doğru titreşir. İnsanlar birbirleriyle uyum içinde olduklarında çok güzel bir titreşimsel senfoni ortaya çıkar. Siz o müziğin merkezindesinizdir; onun vasıtasıyla hayatınızın her kısmında güzel müzikler yaratabilirsiniz. Fakat bu ihtişamlı sesin bir parçası olabilmek için -yalnızca dinleyicilerin arasında oturmakla kalmamak için- kendi enerjilerinizi diğerlerininkiyle armonik bir hizaya sokmanız gerekir.

Gerçek uyumu yakalayabilmek için kendiniz ve diğerleri adına eşit kabulleniş seviyesine varmanız gerekir ki bunu yaparken ne başkalarından onaylama beklemelisiniz ne de kendinize yöneltilenleri reddetmelisiniz. Eğer kendinizi çelişkinin yok edici enerjilerinden ayırmak istiyorsanız bunu yapmanız yüzde yüz gereklidir. Evrene karşı çalıştığınız takdirde onun yardımlarından yararlanamazsınız bu yüzden niyetiniz, ayrılık yerine birliği amaçlamak ve farklılıklar yerine benzerlikleri tanımak olmalıdır. Bu yalnızca idealist bir dünya görüşü değildir, eğer başarılı olmak amacıyla enerji yaratmayı gerçek anlamda istiyorsanız temel bir gerekliliktir.

Başkalarına olan bakış açınız, kendinizi nasıl gördüğünüzden ayrıştırılamaz. Bu, kişisel gerçekliğinizin ve bilincinizin birincil kısmıdır. Hedefler arayışınıza korku temelli bir yaklaşım geliştirmeden, dünyayı daimi bir rekabet arenasıymış gibi göremezsiniz. Başkalarını mutluluğunuzun potansiyel tehdidi olarak gördüğünüz sürece korku içinde yaşamaya ve çaresizlikle ivedilikten beslenmeye mahkûm olursunuz.

Fakat tüm çözümlerinizin tek kaynağının *bizzat kendiniz* olduğunu bildiğinizde hiç kimse size tehdit yaratamaz. Sevgi ve kabullenişin yüksek enerjilerinde yaşamanız, size teh-

dit oluşturmak yerine sizi destekleyecek insanları size doğru çeker. Aslında, diğerlerini kabullenmeyi reddederek gücünüzü onlara vermiş olursunuz. Enerjiniz şöyle der: "Beni öfkeli veya korkak yapma yetisine sahipsin, benim üzerimde güce sahipsin."

Başkalarını kabullenmeyi seçtiğiniz zaman gücünüzü geri kazanırsınız. Evrensel niyetin akışıyla birlik içinde olan daha yüksek, daha huzurlu bir bilinç yaratarak duygu ve enerjilerinizin kontrolünü ele alırsınız. Başkalarını kabullenme tercihiniz kendinize, birbirinize ve dünyaya uyum getirmek adına onlarla birlikte çalışmaya istekli olduğunuzu gösterir –yani ne kadar çok şeyi kabullenirseniz enerji aleminde o kadar etkiye sahip olursunuz. Başkalarını kabullenmeyi reddetmek yalnızca gücünüzü azaltmaz, sizi daha da zorlayacak insanları ve durumları davet eder.

Nefret, pürüzlü enerjinin muhalif çengel iğnelerini etrafa yayar; bu tınlama başkalarını incitmekte başarılı olabilse de sadece o noktada durmaz. Olumsuz titreşim oltaları atıldıklarında ivme kazanarak, mevcut olandan daha da fazla olumsuzluğu ve düşmanlığı evrenin içinden kapıp size getirirler. Bunu yalnızca kendi iyiliğiniz için yapıyor olsanız bile yargıyı özgür bırakıp korkuyu bir kenara iterek bunların yerine sevgi ve kabullenişi seçmelisiniz.

Gerçek uyum, başkalarına sevecenlikle baktığınızda, bir başka deyişle kendinizi kendi deneyimlerinizden ziyade onların deneyimlerinde hayal ettiğinizde elde edilir. Ne kadar çok kişi ortak insanlıklarını ve bağlantılı bilinci görmeyi seçerse sahip oldukları empati, armonik akışı bir o kadar fazla genişletir. Bu, kendi -ve ilgili diğer herkesin- titreşiminizi artıran bir anlayış armonisidir ve içten, coşkulu bir enerji bileşimi yaratır.

Evrenle Uyum

Enerjilerinizin ne zaman ve nerede titreşeceğine ilişkin bir sınırlama yoktur; evrenin içinde etkinizin hissedilmediği bir zaman veya alan bulunmamaktadır. Yaptığınız, söylediğiniz ve düşündüğünüz her şey sizden dışarı üzerinde adınızı taşıyan bir frekansla çıkar. Bu zamanla diğer benzer dalga boylarıyla karışır ve o biriken titreşimler sonra geri döner. Kendinize iyiyi veya kötüyü çekmeniz, eşleştiğiniz enerji türüne bağlı olacaktır.

Evrenle olan uyum, evrenin kaynağıyla bağlantı kurduğunuzda başlar –bu kaynak, tüm gerçekliği yaratan yüce Bilinç'tir. Enerjinizi dünyadaki her bir olumlu titreşimle armonize etmeyi gerçekten istiyorsanız yapmanız gereken tek şey şudur: *Yüce Bilinç ile bağlantı kurun.* Her daim erişilir olan yüce Bilinç, size sandığınızdan çok daha yakındır.

Sıra bunu kişisel arayışlarında uygulamaya geldiğinde birçok insanın bu kuvvetli güce sırt çevirmek, hatta karşı koymak için istekli oluşu oldukça ilginçtir. Belki de Kutsal Mevcudiyet korku dolu anıları uyandıran yabancı bir konsepttir ya da bu kişilere fazla soyut -veya dogmatik- geliyordur. Sebep her ne olursa olsun birçok birey bu güçten medet umma konusunda büyük direnç göstermekte ve bunun sonucu olarak çözümlerinin ana kaynağıyla olan ilişkilerini kesmekteler. Bu büyük yaratıcıyı Bilinç Tanrısı, Lütuf Kaynağı, Yaratıcı Güç veya yalnızca evren olarak adlandırmak size kalmış bir şeydir. Önemli olan tek şey sizin kendisine olan yadsınamaz bağınızdır.

Siz, Kutsal Niyet'in bir dışa vurumu olarak var olan kutsanmış bir ruh ve kalpsinizdir. Tüm evren âlemin Üst idrakı içinizde ve etrafınızda her daim titreşmektedir. Enerjilerinize bu aşırı güçlü kalp atışıyla ne kadar çok uyum yakalatırsanız kendinizi evrensel lütuflar akışına o kadar yaklaştı-

rırsınız. Kimliğinizin bu kısmını hem bilinç hem de enerji düzeyinde ne kadar çok kabullenirseniz yaptığınız her şeye o kadar netlik kazandırırsınız. Evrenin sevgi dolu niyetiyle uyum içinde yaşadığınız zaman daha berrak görür, daha safça niyetlenir, daha yaratıcı hareket edersiniz.

Bu gücü içinizde kabullenmeye şunu olumlayarak başlayın: *Ben Lütuf Kaynağı ile uyum içindeyim. Kutsal Mevcudiyet ile her noktada bağlantı kuruyor, kendimin ve başkalarının içindeki Kutsal'ı kabulleniyorum. Bu çok güçlü, çok lütuflu Kaynak'tan sınırsız lütuf/nimet çekiyorum ve buna minnettarım.*

MEDİTASYON: KUTSAL BAĞLANTINIZ

Bu süreç, enerjilerinizi evrenle uyum içine sokmanızda size yardımcı olacaktır. Biraz rahatlamak ve bu sevgi dolu kuvvetin hayatınızın içinde olduğunu kendinize hatırlatmak için uyumadan önce veya gün içinde kendinize birkaç dakika ayırarak bu işlemi yapabilirsiniz. Eğer sizin için daha kolay olacaksa bu yazıyı okurken sesinizi kaydedip uykuya dalmadan önce kendinize çalabilirsiniz. Sadece kelimelere odaklanın ve zihniniz başka yerlere gitmeye başlarsa kutsal bağlantıyı kalbinizin derinliklerinde hissedebilmek adına kendinizi niyetinize sakince geri odaklayın.

Şimdi güneşin ışığının ve sıcaklığının, sana kendini rahatlamış ve dingin hissettirerek içine doğru aktığını gözünde canlandır. Derinlerde bir yerlerde, başlı başına parlak bir ışık kaynağı taşıyan oldukça güçlü bir mevcudiyetin farkına varmaya başlıyorsun. Bu, sana sakin bir emniyet hissi getiren ve kalbinin merkezini yüce huzurla dolduran Kutsal sevginin işaretidir. Bu yer, içindeki dinginlik noktasıdır; kutsallığın sonsuz ve sevgi dolu ruhunun koşulsuz ve kusursuz sevgiyle donatılmış bir ışıkta seni kucaklayıp sahiplendiği bağlantı noktasıdır.

Bu ışığı hisset; bu ışığı solu; bu ışık ol. İzin ver Kutsal sevgi enerjisi seni doyursun. Aydınlığın tükenmeyen çeşmesi, dipsiz bir kuyu misali seni bilgelikle ve neşeyle doldurur. Her bir damla, berraklık ve dinginlik getirir; her titreşim cesaret ve sevgi getirir.

Bu, kusursuz ve sonsuz Kaynak'ın kadim bir hediyesi olan Kutsal Mevcudiyetin mukaddes farkındalığıdır. Bu kusursuz ışığın hissedilemeyeceği veya tanrının gücüne ve varlığına başvurulamayacağı tek bir an bile yoktur. Kendi Kutsal kalbinde titreşen parlak enerjiyle eşleşmek için kendine izin ver – kalbin Kutsal kalple, sevgin Kutsal sevgiyle, niyetin Kutsal niyet ile eşleşsin. Bu, isteyen, bekleyen ve her zaman, her yerde, her şey için sana erişilir olan kutsal bağındır. Kendini bunun mükemmel enerjisine açık tut; bu sevgi dolu Mevcudiyet'in her gün seninle olduğunu bil.

Kendinle, başkalarıyla ve Kutsal'ın sevgi dolu enerjisiyle uyum sağlama seçimin hayatının her alanına büyüsünü yansıtır. Bu eşzamanlılığın merkezi, çelişkiyi huzura ve zorlukları mutluluğa dönüştüren mucizevî enerjinin kaynağıdır. Yakaladığın her fırsatta yüzünü bu huzura dön.

UYUM İÇİNDE YAŞAMAK İÇİN OLUMLAMALAR

- *Düşüncelerimin, duygularımın ve yaşam kalitemin sorumluluğunu her zaman üstlenirim.*
- *Dengeli ve mutlu bir yaşama doğru ilerliyorum. İçinde bulunduğum anda uyumu seçiyorum.*
- *Kendimi kabulleniyorum, başkalarını kabulleniyorum. Hepimizin içindeki yüce ışığı kabulleniyorum.*
- *Bol zenginlik ve bol mutluluk evrenin içinde özgürce akıyor ve ben, arzuladığım her şeye ulaşmayı hak ediyorum.*

- *Ben evrenle birim. Tüm çevremdeki sevgi ve lütuf akışına kendimi açıyorum.*



6. Bölüm

DOĞRU EYLEM YASASI

Başarının Altıncı Evrensel Yasası

"Dünyada görmek istediğimiz
değişimin bizzat kendisi olmalıyız."
— Mohandas K. Gandhi

Doğru Eylem Yasası ve Çekim Yasası birbirleriyle yakından bağlantılıdırlar. İkisi de enerji takası üzerinde çalışırlar fakat arada bazı ince farklılıklar vardır. İkincisi daha çok kendinize nasıl davrandığınızla ilgilenirken, bu bölümde keşfedeceğiniz prensip yalnızca bu fikri içermekle kalmayarak, başkalarına nasıl davrandığınızla da ilgilenir. Bu ilginç bir ikilem olabilir çünkü birçok insan, iki meseleye birden etkin bir şekilde öncelik tanıyamayacaklarına dair yanlış bir fikre kapılmaktalar. Kendinize iyi davranabilmek için bencil olmanız gerektiğini veya başkalarına iyi olabilmek için fedakârlık yapmanız gerektiğini düşünmekteler. Fakat Doğru Eylem Yasası konunun bu şekilde olmak zorunda olmadığını belirtir.

Enerji ürününüz biriken bir şeydir ve bunun hepsi -size veya başkalarına yönlendirilmiş olması bir fark yaratmaksızın-

bir tür kader bankası hesabı yaratır. Meşgul olduğunuz her düşünce ve eylem, başka biriyle girilen her etkileşim -iyi de olsa kötü de olsa- sizin yatırımınızın bir parçası hâline gelir. Eğer hissenizi tek bir olumsuzluğun üzerine alırsanız harcayacağınız tek şey bu olur. Bu, kendinizle de, başkalarıyla da ilgili olsa yaptığınız her harekette geçerlidir.

⚖ Doğru Eylem Yasası der ki, enerjiniz bu dünyada kendi varlığını sürdürebilen bir şeydir. Değer, onur ve haysiyet, bunları çevrenize sergilediğiniz miktarda sizin hayatınızda var olur. Bunun yanı sıra, eğer bulunduğunuz eylemler değeri, onuru ve haysiyeti alaşağı etmek için çalışıyorsa bu yıkım zamanla size geri dönecektir. Bu ilkeye göre, her seçiminizde kendinize sormanız gereken tek bir çekirdek soru mevcuttur: "Bu, beni ve başkalarını onurlandıran bir hareket mi?"

Bu, tüm enerjisel seçeneklerinizin eksen noktasıdır. Hayatınız boyunca ya onur anlayışınızı geliştirecek ya da onu tüketecek seçimler yaparsınız. Bu sizin günlük tercihlerinizde, kronik içsel-konuşmanızda ve diğerleriyle olan etkileşiminizde geçerli bir şeydir. Günleriniz tükenmez seçeneklerle doludur ve yaptığınız seçimler kaderinizi ya mutluluğa ya da hayal kırıklığına doğru yönlendirme konusunda enerjisel bir sorumluluk taşır.

Onurlandırma enerjisi, yayınlayabileceğiniz en çekici, en mıknatıslı frekanslardan bir tanesidir. Onu seçtiğiniz zaman kendi içinizde ve duygularınızda hissedebilirsiniz fakat onursuz bir seçimde bulunduğunuzda bir şeylerin ters gittiğini hissedersiniz. Olaylar geçici olarak iyi sonuçlansa bile eyleminiz size doğru gelmez. Aradaki farkı tanımlayan kesin kurallar bu-

lunmasa bile bu farkı kalbinizde hissedersiniz. Ne zaman bir şey düşünseniz, bir karar verseniz, bir şey söyleseniz veya bir harekette bulunsanız, hayatınıza değeri geri yansıtacak türden onurlandırıcı bir enerji yöneltip yöneltmiyor olduğunu içten içe bilirsiniz.

Bir dönem, büyük bir bilgisayar programlama şirketinde orta yönetim kademesinde çalışmakta olan Casey adında bir danışanım vardı. Günlük olarak kendisine rapor veren yedi kişiden sorumluydu. Takımının sonuçlarını süpervizörüne bildiriyordu ve süpervizörü de onları büyük patrona rapor olarak sunuyordu. Casey, takım kaptanı olarak oldukça sıkı çalışıyordu ama hedefi, emir komuta zincirinde yukarılara doğru ilerlemekti.

Bu pozisyona geçtikten kısa süre sonra süpervizörünün, patrona gösterdiği raporlardaki bazı verileri değiştiriyor olduğunu ortaya çıkardı. Bu ilk başta önemsiz görünen bir şeydi ama Casey bu konuda konuşmaya tereddütlü olsa da onu rahatsız etmişti. Yüzleşmelerden pek hoşlanmıyordu, ayrıca süpervizörü genellikle Casey'i eleştiren ve onun ortaya koyduğu işe olan tatminsizliğini ifade eden biriydi.

Yine de Casey, en sonunda süpervizörüyle yüzleşmek mecburiyetinde kaldı. Süpervizörü ise buna karşılık olarak ona problem yaratmaması gerektiği söyledi. Yapılan şey sadece ufak tefek değişikliklerdi ve kadın, Casey'e bunun bir daha yaşanmayacağı konusunda yemin etmiş, konuyu büyütmenin gereksiz olacağını söylemişti.

Olaylar bir süre duruldu fakat birkaç ay sonra Casey, süpervizörünün bir kez daha bilgilerle oynadığını, ona daha yüksek bütçe çıkartacak ve daha çok zaman kazandırtacak şeyler yaptığını öğrendi –ve kadın bir kez daha Casey'i çenesini kapalı tutması konusunda ikna etti. Bu böyle bir yıl kadar sürdü

ki bu süre içinde şirkette iki kez terfi verildi. Danışanım iki ayrı mevkiye de başvurdu ama ikisini de alamadı. Süpervizörü kontrolü elden bırakmak istemediği için iki pozisyon için de Casey'i önermemiş, onu manipüle edebileceğinin farkında olduğu için Casey'i yakınlarında bulundurmaya devam etmişti.

Casey artık işinden etraflıca sıkılmaya başlamış, süpervizörünün dürüstlükten ve saygıdan uzak tavrına iyice içerlemiş ve terfi alma konusunda ümitsizliğe kapılmıştı. Bunların sonucu olarak ortaya çıkan depresyondan kurtulmak adına terapiye gelmeye başladı ama asıl başa çıkması gereken ilk şeyin itibarına leke sürülmesi olduğunu fark etmemişti. Bu, deneyiminin her aşamasında göz önünde olan bir şey olmanın yanında depresyonunun kaynaklandığı noktaydı.

Casey'nin yanlış yaptığı ilk şey süpervizörünün ona saygısız davranmasına izin vermekti. Birçok insan bu tuzağa düşer çünkü otorite sahibi birine karşı çıkmanın kalkışamayacakları bir şey olduğunu hissederler ama bu ne kadar zor görünürse görünsün yapılması gereken bir harekettir. Kendini inkâr enerjisi ağır bir enerjidir ve beraberinde ciddi sonuçlar getirir. Casey perişan bir durumdaydı çünkü çalıştığı şirkette yükselemiyordu ve en önemlisi, kovulma korkusundan beslenerek hareket ettiğinden dolayı kendi doğruluğundan ve öz-saygısından feragat etmeye istekli davranıyordu. Kendine, patronuna, müşterilere ve işine onursuzca davranıyor, hatta bu böyle görünmüyor olsa da tüm bu olayların merkezinde olan süpervizörünün bile onurunu lekeliyordu.

Kendi aramızda Evrensel Yasaları ve enerjiyi tartışmamızın ardından Casey ne yapması gerektiğini bilir hâle geldi. Şirkete gitti ve süpervizörüne bir şeylerin değişmek zorunda olduğunu söyledi. Bunu yapmak zordu ama ona, kendisine daha fazla saygı gösterilmesi gerektiğini ve bunu hak ettiğini bildiğini söyledi. Süpervizörüne, patronun üzerinde oynanan raporlar-

dan haberdar olması gerektiğini de söyledi. Bu konuyu patronun yanına gidip birlikte konuşmaları gerektiğini önerdiğinde süpervizörünün bu teklifini kabul etmesi onu şaşırttı.

Casey'nin bu onurlu hareketi meyvesini verdi. Patronu onu cesareti ve dürüstlüğü konusunda takdir etti; hatta tüm bunları yapmış olan süpervizörü de affetti çünkü süpervizör, çok fazla sayıda takımı denetlemek zorunda bırakıldığı için kendisini köşeye sıkışmış hissetmişti. Patron duruma hızlı bir çözüm üretti: Casey'i süpervizörlük pozisyonuna yükseltti -maaşıyla birlikte- ve ona eski süpervizörünün sorumlu olduğu takımlardan bazılarını devretti.

Herkesin problemi çözülmüştü. Casey daha fazla para kazanıyor ve arzuladığı itibarı görüyordu; süpervizörünün ise yaşadığı stres azalmıştı. İşler daha verimli ilerlemeye başlayınca patron, işlerin rayına oturduğuna ikna oldu.

Bu örnekte itibar/onur konusu oldukça belirgindi fakat bu hayatta doğru karara çok kolayca ulaşılmadığı birçok durum da mevcut. Kalbinizin sesini dinlemeli ve kendi şahsi itibar algınızda yankı uyandıracak seçimi aramalısınız. Doğru Eylem her zaman yapılacak en kolay şey olmayabilir fakat her durumda, olaya dâhil olan herkes için en iyi enerjidir. Şüpheye düştüğünüz zamanlarda aşağıdaki yönlendirici ilkelere başvurun.

DOĞRU EYLEMDE BULUNMAK İÇİN YÖNLENDİRİCİ İLKELER

- Her zaman kendiniz, kararlarınız, duygularınız, enerjiniz ve davranışlarınız için sorumluluk alın.
- Zihinsel, fiziksel ve duygusal sağlığınızı yükselten tercihlerde bulunun. Her durumda sizi neyin onurlandırdığını sorgulayın.

- Kendi içinizdeki öz yetkilendirmenin peşine düşün, dışarıdan gelen manipülasyona ve baskıya sırtınızı dönün.
- Kendinize saygı duyun ve bunu başkalarından da talep edin.
- Yargıyı serbest bırakıp merhametle yaşayarak başkalarına saygı duyun.
- Acımasız olmadan dürüst olun.
- Her zaman haysiyetle ve öz-gerçekleştirimle yaşamaya cesaretiniz olsun – kınamayın, bahane üretmeyin.

Doğru eyleme kalkıştığınızda bunu bilirsiniz. Değer, kalbinizin içinde notalarını çalar ve güzel melodinizi çekim yankılarıyla birlikte etrafa duyurur. Armoniyi tetikler ve evrensel doğru eylemi size geri getirir; gerçek anlamda sevgi dolu niyete giden yoldur.

Sevgi Dolu Niyet

Doğru eylemin arkasındaki esas niyet değerin yaratımı ve sevginin açılımıdır. Aslında sevgi, tüm başarılı yaratıcı dışa vurumun enerji katalizörüdür. Kendi düşüncelerimizi bu titreşen kuvvetle uyumlu bir hâle getirdiğimiz zaman, her şeyi yaratmış olan üst bilinçle frekansımızı bağlantıya sokarız; hayallerimizin peşindeyken yararlanabileceğimiz bundan daha muazzam bir kuvvet bulunmamaktadır.

Sevgiye niyetlenmek, kendimizin ve başkalarının hayatlarındaki değeri artıracak şekillerde davranmamızı sağlar. "Doğru" şeyi yapma konusunda konuştuğumuz zaman hürmet, değer ve ilgiyi seçmiş oluruz. Bu yolla her etkileşimdeki ve deneyimdeki her titreşimi yükseltme seçeneğine sahip oluruz. Kınamak yerine kabul etmeyi, cesaret kırmak yerine desteklemeyi, reddetmek yerine öncelik vermeyi ve kontrol etmek

yerine yetkilendirmeyi seçme yetisi kazanırız. Her gün, alelade bir iltifat veya yargılayıcı bir gözlem formundaki bu tür seçimlerin düzinelercesiyle karşı karşıya kalmaktayız. Diğerleriyle olan etkileşim biçiminiz sizi tanımlayan şeyin büyük bir parçasını oluşturur –bu neredeyse kendinizle olan etkileşiminiz kadar önemlidir. Saygılı ve onurlandırıcı bir davranışta bulunmayı seçtiğinizde enerjileriniz doğru eylemle birlikte titreşir.

Bizler hepimiz ayrı ayrı özelizdir. Bunu inkâr etmek adına ne kanıt kullanırsak kullanalım her birimiz, olayların sonsuz planında kritik derecede önemli birer role sahibizdir. Birçok insan benzersizliğimizin şatafatlı eylemlerimize, parasal durumumuza veya sıra dışı yetenek ya da güzellik sahibi olmamıza bağlı olduğuna inanır. Fakat evrenin işleyişi, bol ayrıntıyla donatılmış devasa bir saatin işleyişine benzer; kocaman çanları, üzerinde özenle çalışılmış oymaları ve varaklı bir akrebiyle yelkovanı olabilir ama bunlar dışında dışarıdan o kadar da önemli görünmeyen sayısız ayrı parçası daha vardır. En ufak, en alakasız görünen parçasına kadar her bir parçası önemli ve özeldir.

Bizim insani yapımız da birçok farklı işlevin karmaşık ağından oluşmaktadır ama bu ağdaki her bir parça dikkate değer bir şekilde birbirine bağlıdır. Ve biz bunu bilsek de bilmesek de her birimiz, evrenimizin çapraşık mekanizmasının özel birer parçası olarak eşsiz enerjimizi büyük bir tecrübeye çevirmekteyizdir.

Eğer kendi benzersizliğimizi inkâr etmeyi seçer ve kendimizin veya başkalarının sahip olduğu değeri küçümsemeye kalkarsak evrensel amaç saatimizin pürüzsüz işleyişine direnç yaratırız. Eğer kendimizi benzersiz olarak onurlandırmayı öğrenir ve diğer herkesi -içinde bulundukları durum her ne olursa olsun- Kutsal saat mekanizmasının eşit değerdeki değerli parçaları olarak algılarsak, evreni bir bütün olarak görebilme yetisine kavuşuruz ve öz saygımız doğru eylemle birlikte her yöne yayılır.

Doğru eylem ahlakla ilgili değildir; enerjisel neden-sonuçla ilgilidir. Aslına bakarsanız bazı insanlar bunu Neden-Sonuç Yasası olarak bilirler. Her iki şekilde de enerjisel doğru yadsınmazdır: Başkalarına yönlendirdiğiniz aynı enerjiyi kendinize çekeceksinizdir. Nefret dolu ve manipülatif biriyseniz er ya da geç aynı muameleyi kendi hayatınızda görürsünüz. Düzenbaz ve yalancıysanız bir süre sonra insanlar size aynı şekilde davranacaktır.

Çekim Yasası onurlandırmanızı kendinize olan muameleniz üzerine odaklamanız gerektiğini söylerken, Doğru Eylem Yasası bahsedilen eylemin başkalarına odaklanması gerektiğini belirtir. Bu bir çelişki gibi görünebilir fakat denge içinde yaşarsanız kendinizden feragat etmeden başkalarına öncelik verebilir ve onurlandırmayı -veya doğru eylemi- günlük hayatınızın bir parçası hâline getirebilirsiniz.

Onurlandırma konusu özneldir ama bu şekilde davranmayı istemek sevgiye dayalıdır. Bu eyleme kalkışmayı tercih etmeniz itibar anlayışınızı geliştirir ve size hileli değil, özgün bir güç verir. Otoritenizi kibrin, düşmanlığın hatta korkunun zehirli enerjileri vasıtasıyla kazanmaya artık ihtiyacınız yok. Eylemlerinizin enerjisel sonuçlarını tartabilme yetiniz, size bunu yapmanız hususunda yardımcı olmakta etkili olacaktır; şüpheye düşecek olduğunuzda sevgi dolu ve onurlandırıcı olan seçeneği derinlemesine düşünün. Doğru eylem bundan ibarettir ve her daim *doğru* sonuçlar getirecek olan tercih, bu tercihtir.

DOĞRU EYLEM İÇİN OLUMLAMALAR

- *Yaptığım ve düşündüğüm her şeyde her zaman kendimi onurlandırmayı seçiyorum.*
- *Diğerlerine saygı duymayı ve yargıyı özgür bırakmayı gitgide daha fazla seçiyorum. Merhametle yaşıyorum.*

- *Kendi eylemimin bana geri döndüğünü anlıyorum. Her daim doğru eylemi seçiyorum.*
- *Rekabeti bir kenara bırakıyor ve insanları farklı bir ışıkta görmeyi seçiyorum. Her birey, benim için bir lütuftur.*
- *Başkalarının enerjisinin gitgide daha fazla farkına varmaya başlıyorum. Şu andan itibaren, tutum olarak diğerlerine sevgi ve kabulleniş göstermeyi seçiyorum.*



7. Bölüm

GENİŞLEYEN ETKİ YASASI

Başarının Yedinci Evrensel Yasası

"Her şeyin kendisinden meydana geliyor olduğu düşünebilen bir madde mevcuttur ve bu madde, esas hâlinde genişleyerek ve girdiği yerlere nüfuz ederek evrenin aralıklarını doldurmaktadır."

— W. D. Wattles

Yedinci yasa, tınlamanızın başkalarını nasıl etkilediğini ve onların tınlamalarının sizin üzerinizde nasıl bir etkiye sahip olduğunu ortaya çıkarır. Yaşamın tamamı bir enerji takasıdır ve enerji, dört bir yanımızda sürekli hareket hâlindedir. Süregelmekte olan bir birikim süreci, hepimizin hayatlarında titreşimsel ve duygusal bir dip akıntısı yaratır.

Elbette bu sürecin nasıl işlediğini gösteren bazı kuantum fiziksel hadiseler vardır. İlk etki, *evre karmaşıklığı* olarak adlandırılır. Doğal yaşamda parçacıklar birleşip ayrılırlar, fakat çoğu kez, iki tanesi bir araya geldikten sonra ayrılırlarken birbirlerinden bir parçayı da beraberlerinde götürürler. Bu, evre karmaşıklığının özüdür: İki varlık buluştuğunda her birinin

enerjisi bir diğerine bağlanır ve ikisi de kendi yoluna devam ederken geride bir şey bırakır.

İnsanların duygusal ilişkileri de evre karmaşıklığına dönüşebilir. Doğrusunu söylemek gerekirse bu her gün, her birimize olmaktadır. Bir insanla iletişime geçeriz ve onun titreşimini beraberimizde götürürüz –tıpkı onun bizimkini beraberinde götürdüğü gibi. Mesela kaprisli bir ergenle tartışmaya girdiğimizde kendimiz de huysuzlaşabiliriz. Depresif birisiyle vakit geçirdiğimizde onun yanından ayrıldıktan uzun süre sonra bile moralimizin bozuk olduğunu hissedebiliriz. Coşkulu birinin etrafında olmak o sevinci bizim de içimizde taşımamıza yol açar. Duygular bulaşıcıdır ve her bireyin enerjisi bir diğerininkini etkiler.

Bu, bizim başarı arayışımızda kritik öneme sahip olan bir ilkedir. Enerjisel etkinin karmaşıklıkları yüzünden yalnızca özel hayatımızda değil, sosyal ve profesyonel hayatımızda da ilerlettiğimiz ilişkilerin ciddi anlamda farkında olmamız şarttır. Başkalarının ruh halleri bir tek düşüncelerimizi, modumuzu ve kendimizi nasıl hissettiğimizi etkilemez, aynı zamanda seçimlerimizi de şekillendirir.

Bu kalıbın iş sahibi olmakta veya bir işle ilgilenmekte nasıl önemli bir etmen olacağını görebilirsiniz –bu olgu, doğru ve dürüst insanları işe alma konusunu özellikle önemli bir hâle getirir. Enerjisel etkiler dünyada yayıldıkları için düşük titreşimli bir bireyin iş yerinize ihmal ve yalan enerjilerini yaymasını istemezsiniz. Aynı sebepten ötürü iş anlaşmalarınızda bir doğruluğa sahip olmak *sizin* için de önemlidir.

Eski bir özdeyiş der ki, "Kral nasılsa ülke de öyle gider." Bu, bir liderin tınlayan tutum ve eylemlerinin kendi insanları tarafından benimsendiği ve onların arasında geniş ölçüde yayıldığı anlamına gelir. Bu gerçeğin günümüz dünyasında hâlâ

geçerli olduğunu görebilmekteyiz. Bu durum ülkeler için olduğu gibi topluluklar, şirketler ve aileler için de aynıdır.

⚖ Yayılan Etki Yasası, kendi enerjinizin tüm dünyaya yayıldığını ve hem kişisel arenanızda, hem de dünyada etraflıca bir etkiye sahip olduğunu gösterir. Şirketinizin verimliliği ve ailenizin uyumundan tutun da dünya barışına kadar her şeyin üzerinde bir etki bırakabilirsiniz –ki bunu zaten yapıyorsunuz! Kişisel titreşiminizin gücü bu yasa gereğince küreselleşir. Kalbinizde hürmetle birlikte yaşamayı seçerek bu hürmeti çevrenizdekilere yönlendirdiğinizde ortaya çıkan pozitif enerji tüm etki dalgalarınıza yayılır... Ve en sonunda, uyum niyetiniz her bireyin bilincine erişecek kadar genişler.

Aile hayatınızın daha huzurlu olmasını istiyorsanız bu niyeti ilk olarak içinizde yaratması gereken kişi *sizsiniz.* İşçilerinizden daha çalışkan olmalarını istiyorsanız bu enerjiyi kendi hayatınıza yansıtarak işe başlaması gereken kişi *sizsiniz.* Herkesin kendi gücünün etkisini ve kapsamını anlamaya ihtiyacı vardır. Başarı arayışında gerekli olan şeyler dürüstlük, heves, teşvik ve destektir. Sorunsuz işleyen bir iş sürecinden de, mutlu ve sevgi dolu bir ilişkiden de bahsediyor olsak bunlar, en çok istenilen sonuçları üretme gerekliliği olan kişisel dalga boylarıdır.

Genişleyen Eylem

Daha önce de gördüğümüz gibi, Bell'in yer bilmezlik teoremi, belli bir yerde gerçekleşen bir şeyin ondan çok uzakta bulunan başka bir konum üzerinde önemli bir etkiye sahip olabileceğini

ortaya çıkarır. Bu sizin kişisel enerjiniz ve eylemleriniz için de geçerlidir. Bizim bu inanılmaz evrenimizde her şey, her an, her yerde gerçekleşebilir. Hepimizin paylaştığı kuantum bağlantılarından dolayı eylem ve niyetlerimiz, bize şaşırtıcı insanlardan ve beklenmedik mahallerden ani sonuçlar getirebilir. En ufak parçacıktan en büyük kitleye kadar evren, olasının titreşen âlemi, olasılıkların bereket alanıdır. Bu geniş imkânlardan ve bölgesel olmayan gücümüzden ötürü hedeflerimize doğru ilerlemeyi her daim sürdürebilmek adına cesaretimizi korumalıyız. Sonuçlar bizim beklediğimiz şekilde gelmeyebilir fakat doğru enerjiyle birlikte onları olduğu gibi elde edeceğizdir.

Bir arkadaşım, bebek sahibi olma girişiminde olduğu sıralarda bu olayı tecrübe etmişti. Her birinin, bebeğini verebileceği birkaç çift arasından seçim hakkına sahip olduğu taşıyıcı anne adayları bulan bir ajansın yardımıyla ülke içinden bir evlat edinme arayışına girmişti.

Megan, ajansı aracılığıyla birilerini bulmaya çalışarak geçirdiği neredeyse bir yılın sonunda pes etmeye hazır hâle gelmişti. Avukatı ona bölgedeki kadın doğum uzmanlarına ve jinekologlara mektuplar göndermesini tavsiye etti çünkü bu meslek dallarına sahip kişilerin, istenmeyen gebelikle karşı karşıya kalan ve bebeklerine iyi ebeveyn olabilecek kişi arayışına giren hastaları sık sık oluyordu. Bu vesileyle kendisi yüzlerce mektup yazıp birçok görüşmeye gitti ama yine de şansı bir türlü yüzüne gülmedi.

Bu dönem beni sık sık arayıp hayal kırıklıklarını anlatarak içini döküyordu, bense her yöne doğru adım atmasını, eylemlerine devam etmesini öğütlüyordum. Ektiğiniz niyet tohumlarının ne zaman veya nerede tomurcuklanacaklarını asla bilemezsiniz. Elinden gelen her şeyi deneyerek eylemde bulunmaya devam etti ve birkaç ayın ardından, uzun zaman önce ümidi kesmiş olduğu ilk ajansından bir telefon aldı. Önlerindeki ocak

ayında doğuracak bir anne adayları vardı ve kadın, evlat edinmeyi bekleyen üç aileden biri olarak Megan ile eşi Sam'i seçmişti.

Artık Megan ve Sam'in seçilip seçilmeyeceklerine karar verilmesi için yapmaları gereken tek şey, biyolojik anne ve babayla birkaç görüşme gerçekleştirmeleriydi. Megan bir yerlere mektup göndermeyi ve başka bağlantılar aramayı artık bırakmayı düşünürken ona bunu yapmamasını tavsiye ettim. Ona farklı yollardan çabalamaya devam etmesinin hedeflerine ulaşmaya yardım edeceğini söyledim.

Genişletilen eylemler -yani olası her yönü göz önünde bulundurmak- paradoksal niyetin olumsuz etkilerini uzakta tutarak ivediliğin azaltılmasına yardımcı olur. Megan bunu deneyim etti çünkü diğer seçenekler üzerinde uğraştıkça, biyolojik ebeveynler tarafından seçilip seçilmeyecek olma konusunda hissettiği çaresizlik azaldı. Zaten hâlihazırda birkaç olası evlat edinme eylemi başarısızlıkla sonuçlanmıştı ve üzerine kesin sonuçlar çekebilmesi için, bu son olasılığın sonucuna olan takıntısından vazgeçmesi gerekliydi. Giriştiği diğer tüm faaliyetler, istediği şeyin özellikle bu bebek değil de sadece bir evlat olduğunu hatırlamasında ona yardım ediyordu. Diğer tüm seçenekleri gözden geçirmeye devam ettikçe, alacağı sonuçları sabote etme ihtimali olan baskıyı ve takıntıyı bir kenara bırakabilmişti.

Baskıyı azaltmaya ek olarak sürdürülen eylem, niyeti büyük ölçüde genişletir. Ne kadar çok şey üstlenirseniz niyetinize ilişkin o kadar enerji gönderirsiniz. Her bir fiil evrene yollanan yeni bir sipariş gibidir ve hangisinin nasıl veya ne zaman cevap vereceğini asla bilemezsiniz. Tohumları bir bölgeye ekip meyveyi bambaşka bir bölgede görebilirsiniz.

Megan'a olan şey de buydu. Ajansa olan umudunu yitirdi ama kalkıştığı diğer eylemler ona umudunu geri verdi. Sonra biyolojik ebeveynlerle olan yaptığı görüşmeler sürecinde başvurabileceği her yola başvurmaya devam etti. Bu sadece onun sakinliğini korumasına yardımcı olmadı, rüyalarını gerçekleştirmeye olan niyetini de yeniden teyit etti.

Uzun vadede tüm çabaları meyvesini verdi. Diğer iki çift yavaş ama emin adımlarla elendi ve doğduktan sonra evlatlık verilecek olan erkek çocuk için seçilen aile Megan ve Sam oldu. Megan'ın hayali gerçek oldu ve bunun tek nedeni, onun adım atmayı sürdürmeyi reddetmeyişiydi.

Bölgesel olmayan (yer bilmez) doğamızın enerjisel gücü derinlemesine etkilidir. *Her bir düşünce ve her bir eylem, kader bahçemize yeni bir tohum eker.* Etkilerin çok çabuk farkına varmayabiliriz ama niyet ve etki sürecinin bir sonu olmadığını bilmemiz önemlidir. Bu süreç öyle ya da böyle bizi her zaman bir sonuca ulaştırır, bu yüzden biz de en azından en iyisine niyetlenip olumlu eylemlerimizi her yöne doğru gerçekleştirebiliriz. Bu sayede kendimizi evrenin mevcut beklettiği *bütün* seçeneklere -bunlara beklenmedik olanlar da dâhildir-açabiliriz.

BAŞARI İÇİN GÜNLÜK

Günlüğünüzü, kişisel niyetlerinizi daha da fazla yöne doğru nasıl genişletebileceğinizi keşfetmek için kullanın. Belirli her bir hedefi veya arzuyu göz önünde bulundurarak onları gerçekleştirme konusunda çalışmak için bazı farklı -hatta alışılmışın dışında olan- yollar araştırın. Eğer gerekirse biraz araştırma yapın, hatta arkadaşlarınızdan size beyin fırtınasında yardımcı olmalarını rica edin. Aklınıza ne zaman bir fikir gelirse günlüğe not edin. Aklınızda taze yaklaşımlar belirirse onları uygu-

lama konusunda çekingen olmayın. Bazen, en iyi sonuçlar en alışılmadık fikirlerden çıkar.

Dünya Çapında Genişleme

Etki/tesir dalgacıklarımız kendi kişisel hedeflerimizle sınırlı değildir. Doğrusu bu, bilinç yaratımının yalnızca ufak bir kısmıdır. Biz farkında olsak da olmasak da tesirimiz, dünyanın en uç noktalarına ulaşabilecek kadar yayılabilir. Yedinci Evrensel Yasa, kendi enerjinizin benzerlik taşıyan diğer enerjilere bağlanmak amacıyla dışarı yayıldığını gösterir. Birbirlerine bağlanan titreşimlerden oluşan bu bulutlar, kendi türümüzün deneyimi üzerine ölçülemez bir tesir akıtan bilinç alanlarına dönüşürler.

Dünya çapındaki bu bilinç alanlarına morfogenetik alanlar veya kısaca M-alanları denilir. Tıpkı elektromanyetik veya yerçekimsel alanlar gibi M-alanları da yaşamlarımızın kendi doğasına hükmedebilecek kuvvetlerdir. Duygu ve bilgi, türümüzün önemli geçişlerini etkileyen bu alanlara dâhil enerjilerdir. Paylaşılan bilincin bu devasa depoları var olan her bir bireyin -siz de dâhil- enerjisiyle beslenir ve ardından ortaya çıkan güç birikimi dalgalanıp kabararak başkalarına dokunur.

Duygusal bilincin iki ana alanı mevcuttur; biri sevgi alanı, diğeri ise korku veya nefret alanıdır. Bireyler olarak tüm düşüncelerimiz, inançlarımız, tercihlerimiz ve davranışlarımız bu iki alandan ya birinin, ya diğerinin genişlemesine katkıda bulunur. Kendimiz için veya bir başkası için sevgiyle yaptığımız her tercihle sevgi alanımızı besleriz fakat nefret veya yargıyla haşır neşir olduğumuz her an -bunun da kendimize veya bir başkasına yönlendirilmesi bir fark yaratmaz- korku alanımızı besleriz.

Biriken enerji bu âlemlerin her birini geliştirirken bu enerjinin yankısı/tınlaması evrenin içinde çoğalır ve sevgi veya nef-

retin bilinci, başkalarının tercihlerini ve deneyimlerini etkilemek amacıyla dışarı yayılır. En çok beslenen şey her ne olursa dünyamız üzerinde en büyük güce o sahip olur.

Bizim şahsi sorumluluğumuz şudur: Kendi zihnimizde ve hem kendimizin hem başkalarının hayatlarında sevgiyi seçerek dünyadaki ilgi/alaka enerjisine ivme kazandırmak. Bunu yapmazsak bir önceki yerine ivme kazanacak olan şey nefret ve korku olur. Alanlar belirli bir niyete sahip olup da bu şekilde fonksiyon göstermezler çünkü aslında tarafsızdırlar. Tıpkı yer çekiminin bizim aktivitelerimizdeki düşüş kalkışlarımız üzerinde duygusal bir yatırıma sahip olmadığı gibi sevgi ve nefret alanları da, onların dünyadaki etkileriyle nasıl ilgilendiğimiz konusuna kayıtsızdırlar.

Her bir bireyin niyeti insanlığın rotasına karar verir, her bir bireyin duygu ve eylemleri etrafta gördüğünüz enerjiyi ve gücü besler. Yani ilişkilerinizi, işinizi ve dünyayı geliştirmek için nefret yerine sevgiyi seçmek isterseniz kendinize ve başkalarına daha ilgili bir enerjiyle yaklaşmanız gerekir. Bir sonraki bölümde göreceğiniz gibi sevginin gücü kullanımınıza her zaman amadedir. Bu gücü bilincinize, enerjinize ve niyetinize katın ve hem kendi hayatınıza nimetler getirin hem de genişleyen etkiniz bu nimetleri tüm dünyaya yaysın.

(BENİM) GENİŞLEYEN ETKİM İÇİN OLUMLAMALAR

- *Enerjimin dünyada yayıldığını biliyorum. Hedeflerime doğru ne kadar harekete geçersem niyetim, evren tarafından o kadar benimsenir.*
- *Sakin bir tempoyla yürüyor ve hareket ediyorum. Her şeyi acelesizce yapıyorum. Rahatım ve bu dingin enerjiyi başkalarına taşıyorum.*

- *Kendi enerjimin hayatıma ve evrene yayıldığını biliyorum. Şu an çelişkisiz enerjiyi seçiyorum. Aklımdan geçen her huzurlu düşünceyle birlikte barışın gücü genişliyor.*
- *Başkalarının hayatlarına getireceğim neşeyi arıyorum. Bir şeylere yardım etmek, kendime verebileceğim bir hediyedir.*
- *Etrafımdaki herkesin kıymetini görüyorum. Dünyanın enerjisini hep birlikte paylaşıyoruz.*



Kısım II

BAŞARININ ALTI KİŞİSEL GÜCÜ

Evrensel Yasalar başarının sorumluluğunu dosdoğru sizin omuzlarınıza yükler. Hayallerinizi gerçekleştirmek istediğinizde, bu kuvvetli güçleri kendi kullanımınıza koymak için neyin gerekli olduğunu araştırmanız gerekir. Yasaların talepleri, bir şeyleri yapış şeklinizi -ve onlar hakkında ne düşündüğünüzü- değiştirmenizi de kapsayabilir ve bu salt idealizmden dolayı değil, titreşen özünüzün temel doğasından dolayı böyledir.

İnsanlar sıklıkla bir değişim arzularlar fakat bunu meydana getirmek amacıyla aktif anlamda çok az şey ortaya koyarlar. *Başarı şansım veya mali durumum değişirse her şey yoluna girecek,* gibi şeyler düşünerek bu değişime gelecekte gerçekleşecek bir oluşum gözüyle bakarlar. Fakat bu aktif bir beklentiyle yapılan pasif bir yaklaşımdır ve pek yararlı bir randıman sağlaması çok olası değildir. Bir şeyleri beklemek yerine gerçekleştirmeniz gerekir!

Dönüşüm, beklenecek bir olay değildir; size gelecek şeyleri güdüleyen bir şimdiki zaman aktivitesidir. Değişim bir hedef değil, arzularınıza öncülük eden istikrarlı bir süreçtir. Hayat kaliteniz size bağlıdır ve eğer şu an olup biten şeylerden mutlu değilseniz kendinize daha iyi bir gelecek sağlamak için içinde bulunduğunuz zamanda yeni seçimlerde bulunmanız gerekir.

Bu şekilde başarıyı kendinize çekecek yetiye *gerçekten* sahip olursunuz!

Aslında ihtiyacınız olabilecek tüm kaynaklar içinizdedir. Doğanızın bir parçası olup da her daim erişilebilir olan altı adet faal kişisel güç vardır. Hayatınıza doğru çektiğiniz her şeyi değiştirmek için bunlardan bilinçli bir yolla faydalanabilirsiniz çünkü en nihayetinde başarı, kontrolü ele almaktan gelir. Doğuştan gelen ve çoğu zaman göz ardı edilen hediyelerinizi kullanmaya başladığınızda hayatınız büsbütün yeni bir yola girecektir.

Bu kuvvetlerin her biri sizin açınızdan bir farkındalık gerektirir ve bazıları kayda değer değişimler talep edebilir fakat buna direnç göstermeyin. Şu eski deyişi unutmayın: *Hiçbir şeyi değiştirmezsen, değişen hiçbir şey olmaz.*



8. Bölüm

SERBEST BIRAKMANIN GÜCÜ

Başarının İlk Şahsi Gücü

"İlerleme kat etmek, değişim olmadan imkânsızdır ve düşüncelerini değiştiremeyenler hiçbir şeyi değiştiremezler."
— Geroge Bernard Shaw

Vazgeçmek/serbest bırakmak ilk şahsi güçtür çünkü değişim için ilk gerekli adımdır. Harika bir kader yaratmak bir bahçe yaratmak gibidir: Arsanız ottan geçilmiyorsa en güzel tomurcukların tohumlarını ekmek manasızdır. İstenmeyen otlardan kurtulmazsanız çiçekleriniz daha tomurcuklanmadan bu otlar tarafından boğulacaktırlar. Aynı şey başarı tohumlarınız için de geçerlidir: Arzuladığınız sonuçları hasat edecek yaratıcı bilinci ve manyetik enerjileri üretebilmek için geçmişin sağlıksız örneklerini kazıp çıkarmanız -ve serbest bırakmanız- gerekir. Enerjinizi ve bilincinizi değiştirmenin ana gereksinimi budur. Gerçek başarıyı istiyorsanız, eski kalıplarınızdan bazılarının artık işinize yaramayacak olması oldukça muhtemeldir.

İlk ve en aşikâr seviye olan fiziksel seviyenin yanında vazgeçişin birkaç seviyesi daha vardır. Bu bölümde bağımlılıkları

nasıl serbest bırakacağınızın yanı sıra mental, duygusal ve davranışsal bırakışı da öğreneceksiniz.

Fiziksel Bırakış

Egzersizle veya başka hareket çeşitleriyle düzenli olarak uğraşmak eski enerjiyi temizleyip daha yeni, daha hafif ve daha çekici bir titreşim yaratma konusunda önemlidir. Bu birçok sebepten ötürü faydalıdır. İlk olarak hücrelerinizde veya bedeninizde sıkışıp kalmış olabilecek her türlü duygusal travmayı ve mutsuz anıyı serbest bırakır. Fiziksel aktivite ve derin solunum, sıkışan enerjinin hareket etmesine yardımcı olur ve bu enerjiyi kişisel tınlamanızdan çıkarır.

Buna ek olarak düzenli egzersiz, hayatınızdaki kronik gerginliği serbest bırakmanıza asistanlık yapar. Stres oldukça sağlıksız ve itici bir enerjidir ve zamanla daha da gergin durumları ve sıkıntılı insanları size çeker. Yansıtabileceğiniz en çekici enerji rahatlamış, huzurlu ve özgüvenli bir ruhun enerjisidir.

Bedeninizi rahatlatmak için derin nefesler aldığınızdan ve düzenli kas hareketlerine başvurduğunuzdan emin olun. Açma germe ve masaj da aynı şekilde yardımcı olacaktır ama zihninizi ve duygularınızı da rahatlatmanız gerekir. Zihinsel bırakış süreci eski olumsuz düşüncelerinizi serbest bırakmakla başlar ama bütün mevcudiyetiniz birbirine bağlanmış hâlde olduğundan dolayı fiziksel ve duygusal titreşimleriniz üzerinde de kayda değer bir etkiye sahiptir.

Zihinsel Bırakış

Zihnimiz, en derin inançlarımızla en olağan düşüncelerimizi taşıyacak sinyaller göndererek hiç durmadan enerji üretir. Yaptığımız ve düşündüğümüz her şey, bunların fiziksel dün-

yaya vuran etkisel kanıtları bir miktar zaman alabilse de ani bir enerjisel sonuca sahiptirler. *Israrcı düşünceleriniz -iyi veya kötü olmaları fark etmeksizin- siz onları isteseniz de istemeseniz de hayatınızda azami sonuçlar yaratırlar.*

Son bölümde öğrendiğiniz üzere, düşünceleriniz hem zihinsel hem de duygusal enerjinizin kaynağı olduğundan dolayı bunların iki misli güce sahiptirler. Olumsuz içsel-konuşma, şahsi enerji alanınıza oldukça zarar verici olan bunalım ve korku gibi zorlu duygular yaratır. Kendi başarı tınlamanızı yaratmayı istiyorsanız bu tür sonuçların serbest bırakılması gerekir.

Pek çok insan, günlerini -hatta tüm hayatlarını- düşüncelerinin ne olduğuna veya nasıl sonuçlara yol açabileceğine dair kasıtlı bir farkındalık taşımadan, yalnızca bir şeylere tepki göstererek geçirmekteler. Fakat enerjinizi ve bilincinizi değiştirmek için, olumsuz düşünmenin ipuçlarından haberdar olmanız gerekir.

En büyük ipucu duygularınızdadır. Ne zaman rahatsız edici bir hisse kapılsanız arkasında neredeyse her zaman olumsuz bir düşünce vardır. Bu yüzden kendinizi korku, depresyon, suçluluk, utanç hatta tedirginlik hissederken yakaladığınızda kendinize şu soruyu sorun: Şu an ne *düşünüyorum?* Sizi üzen olumsuz sonucun ne olduğunu bulabilmek için bunu derinlemesine inceleyin. Eski düşünce kalıplarınızı serbest bırakarak enerjinizi değiştirme gücüne sahipsiniz fakat bunu yapabilmek için bilgiye ihtiyacınız var.

En yaygın olumsuz düşünce kalıplarından ikisi yargı ve endişedir. Bunları bilmek önemlidir çünkü olumsuz enerjinizin kaynağını tanımlamadan bunu değiştirmek imkânsızdır. Sizi en çok rahatsız eden toksik inançların neler olduğunu bulup bunları serbest bırakmalısınız. Hayatınızın baskın düşünceniz doğrultusunda ilerlediğini ve bu hakikatin enerjisel olarak karşı konulamaz bir hakikat olduğunu unutmayın. Eğer öncelikli

düşünceleriniz olumsuz olanlarsa bunları serbest bırakmayı seçmeniz gerekir, aksi takdirde hayatınız olduğundan daha olumlu bir yörüngeye asla oturmaz.

Yargı, en yaygın iki olumsuz düşünce kalıbından bir tanesidir. Üç ana form halinde gelir -kendinizi yargılamak, başkalarını yargılamak ve deneyimleri yargılamak- ve bunların hepsi de yansıttığınız enerjiyi zehirler.

İstikrarlı özeleştiri, size dış dünyadan ret getirmesi garanti bir frekans olan düşük benlik saygısı sinyalleri yayınlar. Ayrıca, Doğru Eylem Yasası şunu açıkça belirtir ki diğerlerine karşı olan yargınız, şahsi başarı bağlantılarınızın önüne engeller koyacak muhalif enerjiler göndererek size geri dönmeye mahkûmdur. Buna ek olarak bu tatsız etki dünyada yayılırken sadece size değil, başkalarına da daha fazla bedbahtlık getirir.

Son olarak, kendi hayat tecrübeleriniz konusunda yargılayıcı olduğunuzda, artık hiçbir şeyin sizi mutlu edecek kadar iyi veya özel olmadığını düşüneceğiniz bir aşamaya gelene kadar kendinizi, kişisel aktivitelerinizden gittikçe daha da az zevk alır hâlde bulursunuz. Bu, yansıtabileceğiniz her türlü keyifli enerjiyi boğarak ve kendinize çekebileceğiniz her türlü sevince direnç göstererek derin bir memnuniyetsizlik havuzuna dönüşür.

Burada listelenen her bir yargı tipinin içerdiği yaygın olumsuz beyanları inceleyerek bu zehirli kalıbı özgür bırakabilirsiniz. Lütfen sizin düşünce yapınızı en çok temsil edenlerin yanlarına tik işaretleri koyunuz ve lütfen dürüst olunuz!

1 - Öz Yargılar

_____ Başarmak için fazla tecrübesizim (eğitimsizim, fakirim, vb.)

_____ Başarısızlığa mahkûmum, her zaman başarısızlığa mahkûm olacağım.

_____ Asla bir şeyi doğru yapmıyorum. Sorunum ne benim?

_____ Benim kaderim böyle! Tam bir eziğim.

_____ O kadar yaşlandım (çirkinleştim, şişmanladım, yavaşladım, vb.) ki...

_____ Kendimi çok aptal (yetersiz, yeteneksiz, vb.) hissediyorum.

2 - Başkalarına Karşı Yargılar

_____ Ne mal biri!

_____ O kadar aptal (tembel, güçsüz, vb.) ki o terfiyi hak etmiyor.

_____ O eski püskü şeyi giyiyor olduğuna inanamıyorum. Ne kadar utanç verici!

_____ Artık çok yaşlandı (çirkinleşti, şişmanladı, yavaşladı, vb.)

_____ Şu geri zekâlı liberaller (muhafazakârlar, (...) partililer, doğulular, batılılar, vb.) yok mu! Daha ağızlarından çıkanı bilmiyorlar.

3 - Deneyimlere Karşı Yargılamalar

_____ Ne berbat bir film, resmen zaman kaybı.

_____ Buraya (bu havaya, bu kişiye, vb.) daha fazla dayanamayacağım.

_____ Benim bu mesleğimle bir yere varılmaz.

_____ Çok sıkıcı bir parti.

_____ Rezil bir durum. Bundan iyi hiçbir şey çıkmaz.

_____ Ev işi (bahçe işi, evrak işi, vb.) yapmaktan nefret ediyorum.

ENDİŞE

Olumsuz düşünmenin ikinci başlıca türü endişedir. Gelecek hakkında, insanların ne düşündüğü hakkında ve hatta geçmiş hakkında kendinizi yiyip bitirebilirsiniz. Önünüzde neyin beklediği konusunda kaygılanmak olağandışı bir şey olmasa da kendinize şunu sormanız gerekir: *Bunun ne yararı var?* Bu yalnızca, sizi strese sokan olumsuz geleceği sizin için oluştururken dünyaya tasa bulutları halinde ilerleyecek olan enerjiyi ve kaygıyı yaratır.

İnsanları memnun etme çabası bir başka gereksiz zihinsel aktivitedir. Başkalarının onayını kazanma gayretine girmek bir tek, sizin kendinize inanmadığınız anlamına gelir ve bu tınlama, başarı karşısında zorlu bir engeldir.

Son olarak, geçmiş konusunda derin düşüncelere dalmak gelecekten korkmak kadar zararlıdır çünkü şimdiki zamanın enerjisini bütünüyle yok eder. Endişeyi serbest bırakıp gücünüzü elinize geri alma zamanıdır. Analizi boş verin ve güvenle ilgilenmeye başlayın.

Düşünce yapınızı temsil etmeye meyilli olan aşağıdaki beyanların yanına tik işareti koyunuz. Bunların her biri, birer enerjinizi sarsma yoludur ve eğer başarmayı içtenlikle istiyorsanız bunlara bir son vermeniz gerekir.

1 - Endişe "Ya-ları"

_____ Ya o işi alamazsam?

_____ Ya başarısız olursam?

_____ Ya benden hoşlanmazsa?

_____Ya doğru şeyi söylemezsem (giymezsem, yapmazsam, vb.)?

_____Ya incinir veya hastalanırsam?

_____Ya iyi bir değerlendirme alamazsam? Ya kovulursam?

2 - İnsanların Ne Düşündükleri Konusunda Endişelenmek

_____ Benden asla hoşlanmayacak. Bana çıkma teklif etmeyeceğini biliyorum.

_____ Benim tam bir mal olduğumu düşünüyor olmalı.

_____ Benim bu işi yapabileceğimi sanmıyorlar.

_____ Patronum benim başlı başına bir hata olduğumu düşünüyor olmalı. Benden nefret ettiğini gözlerinden okuyabiliyorum.

_____ İkinci porsiyonu istersem bana domuz yaftası yapıştıracaklar.

_____ İstedikleri şeyi yapmazsam benden hoşlanmayacaklar.

3 - Saplantılı Düşünme ve Gereksiz Analize Girme

_____ Bunu söylediğime inanamıyorum!

_____ Daha farklı bir şey yapmış olsaydım hiçbir sorun çıkmazdı.

_____ Bir şeyleri onarmak için ne yapabilirim merak ediyorum. Bunu düzeltmek zorundayım!

_____ Neden bu hep benim başıma geliyor? Neden farklı sonuçlanmadı?

_____ Hâlâ bana ne kadar kötü davranıldığını hatırlıyorum. Bunu aşabileceğimi zannetmiyorum!

_____ Neden o kararı verdim ki? Ne büyük bir hataydı!

En çok hangi tür düşüncelere tik attınız? Kendinizi mi yoksa başkalarını mı yargılamaya daha çok eğilimlisiniz? Belki gelecek hakkında tahminler yürütüp duran, insanların ne düşündüklerini merak eden veya her şeyi gereğinden fazla kafanıza takan evhamlı bir tipsiniz; belki de her ayrı kategorideki belirli beyanların yanına tikler attınız. Kendinizi en çok özdeşleştirdiğiniz kalıp hangisi olursa olsun onu bırakma konusunda çalışmanız gerekiyor.

BAŞARI GÜNLÜĞÜ

Tik attığınız beyanları günlüğüne birer birer yazdıktan sonra onları daha pozitif, daha iyimser vargılarla değiştirin. Örnek olarak; *Ya* işi alamazsam? sorusunun yerine *Ya eğer işi alırsam?* yazın. Yeni beyanlarınızın doğruluğuna hemen ikna olmanız gerekmiyor ama bu önemli değişime ilk adımı atabilmek için onları yazmanız şart*tır.*

Bu algısal kalıplar üzerinde çalışmaya devam ederken aklınıza gelebilecek herhangi başka olumsuz düşünceleri de belirleyip onları da günlüğünüze not edin. Onların yerine de yenilerini getirdiğinizden emin olun. Zihinsel aktivitenizde, duygularınızda ve kendinize çektiğiniz şeylerde gerçek değişimler göreceğiniz ana kadar bu işlemi sürdürün.

Bu geçiş aktivitesiyle uğraşırken endişeleriniz veya yargılarınız konusunda kendinize fazla yüklenmemeye özen gösterin. Sonuçta bu sadece, serbest bırakmaya çalıştığınız enerjiden daha fazla toplamakla ilgili bir çalışmadır! Olumsuz düşünmenizle ilgili kendinizi kınamak yerine kendinizi basitçe affedin ve bir şeyleri değiştirmeye olan niyetinizi tekrar teyit edin. Bu konuda çıldıracak hâle gelmenize gerek yok; kibar, barışçıl bir kararlılık göstermeniz yeterlidir. Gittikçe daha da kuvvetlenecek olan yeni tutumunuz zamanla yaşam tarzınız hâline gelecektir.

Gördüğünüz gibi, başarıyı yaratma niyetinde ne endişeye ne de yargıya kesinlikle yer vardır. Bu tepkileri bir kenara bırakmalı ve daha olumlu ve dinamik bir enerji yansıtacak diğer seçenekleri tercih etmelisiniz. Bu ne kadar zor görünüyor olursa olsun, eski olumsuzluklarınızı *serbest bırakmaya devam edin* ve düşüncelerinizde yeni iyimserliğe kendinizi açın.

Olumsuz düşüncelerinizi içinizden salmak, Evrensel Yasaların bir gerekliliği olduğu gibi, kaderinizi değiştirmek için en değerli araçlardan da birisidir. Unutmayın ki düşünceleriniz, duygularınız ve inançlarınız enerjinizin en önemli kaynaklarıdırlar. Her bir fikir, tınlayan bilgi dalgaları hâlinde sizden çıkar.

Bir şeyleri başaramadığınıza inanırsanız o tecrübe, bilincinizin yarattığı şey olacaktır. Olumsuz düşüncelerinizi tekrar edip durmaya gücünüz yetmez; onları bırakıverin gitsin ve kendinizle de, başkalarıyla da konuşmak için yeni bir dil seçin. Bu çok daha olumlu duygular yaratacaktır ki olumlu duygular, gerçek ve sınırsız başarıya giden en güçlü enerji hızlandırıcılarıdır.

Duygusal Bırakış

Hisler güçlü bir titreşim yansıtırlar ve oldukça net mesajlar taşırlar. Bunun farkına varsanız da varmasanız da, eğer hislerinizi açığa vurmadıysanız keder, öfke, reddediş ve bunlar gibi enerji alanınızı yavaşlatan olumsuz duyguların sinyallerini hâlâ dışarı gönderiyor olabilirsiniz.

Birçok insan hislerini ifade etmekte, hatta tanımlamakta zorluk yaşar. Taşıdıkları duygulara hiç ses vermeden travmalar ve hayal kırıklıkları tecrübe eder, her yöne yıpratıcı tınlama yayını yapan negatif enerji bulutları biriktirirler. Siz bunları, *Peanuts (Snoopy)* çizgi filmindeki Pig-pen karakteri gibi sürekli yanınızda taşır, etrafınızdaki karanlık titreşim dalgalarıy-

la birlikte her yere gidersiniz. İnsanlar bu enerjiyi hissedince sizden uzaklaşırlar.

Bu kara sisten kurtulmak için geçmişten gelen açıklanmamış hisleri serbest bırakmaya ihtiyacınız vardır. Bu, hayatınızdaki güzel yeni şeylere yer açabilmek için evinizdeki çer çöpü temizlemek gibi bir şeydir. Aslına bakarsanız, yaşadığınız zor şeyler bir hayli zaman önce yaşanmış olsalar bile eski duygularınızı kusmanız zorunlu olabilir. Bu duygularınızı serbest bırakmak için elinize hiç fırsat geçmediyse, uzak tecrübelerden gelen duygular enerji alanınızdan dışarı acı dolu sinyaller göndererek ve yeni başarıları engelleyerek bazı güçlü sinyaller yaratıyor olabilirler.

Bu, geriye dönmeniz ve tüm travmalarınızı yeniden yaşayıp zor yollardan yeniden geçmeniz gerektiği anlamına gelmez. Hangi zorlukları hâlâ unutamadığınızı siz biliyorsunuz, bu yüzden günlüğünüzün sayfalarını açıp bu zorluklar hakkında yazmaya başlayın. Hâlâ dışarı salmaya ihtiyacınız olan tüm hisleri ifade edin; bunu, bu işi takıntı hâline getirmeden, yalnızca ifade etme işlemine odaklanarak gerçekleştirin. Üzüntü verici deneyimleriniz hakkında yaptığınız varsayımların özellikle bilincinde olun. Her günlük girdinizde kendinize şunu sorun: *Bu tecrübeden şu an değiştirmek isteyebileceğim ne tür sonuçlar çektim?* Tüm olumsuz düşünceleri veya inançları not etikten sonra onları yenileriyle değiştirin.

Mesela, eğer işinizden kovulup da öfke, korku ve reddedilme gibi duygular tecrübe ettiyseniz, *Asla kabul görmeyeceğim,* gibi bir sonuca varmış olabilirsiniz. Yaşadığınız duyguları saptayıp bu düşünceyi değiştirin ve sonra, *hâlâ bir şeyleri başarmaya yetim var; kendime inanmayı hak ediyorum ve bunu şimdi yapmayı seçiyorum,* benzeri sağlıklı bir düşünceyi önünüzdeki sayfaya not edin. Mevcut kabiliyetlerinizi ve parlak, mutlu bir geleceğe olan beklentilerinizi her zaman olumlayarak, bu yolla

hem olumsuz düşüncelerinizi hem de zorlu duygularınızı serbest bırakmaya devam edin.

Geçip giden günlerin yarattığı duyguları serbest bırakmanın yanı sıra, yaşama ihtimaliniz olan yeni duyguları da aynı şekilde serbest bırakmak önemlidir. Günlüğünüzü bunun için de kullanabilirsiniz. Bunun günlük aktiviteye dönüşme zorunluluğu olmasa da eğer düzenli bir biçimde yaparsanız, düşüncelerinizi ve titreşiminizi değiştirmenin daha kolay olacağını göreceksiniz. Gücenme, kızma veya korkma gibi olumsuz duygulara tutunmak enerjinizi bloke eder ve neticelerinizi önemli bir oranda etkiler. Onlardan vazgeçin ki, enerjinizin temiz, açık ve teslim alınmaya hazır olduğunu görebilesiniz.

Davranışsal Bırakış

Sağlıksız ve zararlı davranışları, özellikle de düşkünlük ve bağımlılıkları serbest bırakmak da (bunlardan vazgeçmek) yine çekici enerji ve üretken bilinç yaratımında önemlidir. İnsanlar alkol, uyuşturucu, sigara, yiyecek, televizyon, egzersiz, dedikodu, seks, iş, ilişkiler hatta dram da dâhil türlü türlü şeylerden keyif alırlar. Bizler, kafa dağıtmak veya bir şeylerden kaçmak isteğiyle bunlardan medet umarız. O içkiyi içtiğimizde, o yemeği fazla kaçırdığımızda veya uyuşturucu kullandığımızda bunar duygularımızı uyuşturarak en azından bir süreliğine kendimizi daha iyi hissetmemize neden olur. Televizyonumuzu açtığımızda çevreye olan ilgimizi yitiririz; cips, bisküvi ve benzeri atıştırmalıklardan tükettiğimizde kendimizi bir şekilde rahatlattığımıza inanırız.

Manipülasyon, hilekârlık ya da ahlaksızlık gibi şeyler bile o anda bize kendimizi iyi hissettirebildikleri için merak uyandırıcı olabilirler –fakat bunlar sahte tesellilerdir. Zarar verici davranışlarımız er ya da geç bize kendimizi daha kötü hissettirerek zamanla bağımlılığın daha da zehirli davranışlarına dönüşebilirler.

Siz bu tür eylemlerden herhangi biriyle meşgul olduğunuzda neyden kaçmakta oluyorsunuz? Kendinizi hangi acıya karşı uyuşturmaya çalışıyorsunuz? Bu, en derin kademesiyle gerçekte kim olduğunuzu unutuşunuzdan gelen bir boşluktur; bu boşlukla daha yukarı, daha muazzam olan kimliğinizi, Kutsal ile olan bağınızı ve oradaki fıtri değerinizi unutursunuz. Siz farkında olsanız da olmasanız da görünürde kayıp olan bu bağlantı, rahatsızlığınızın asıl kaynağıdır.

Fakat kutsal kimliğinizin ışığı her zaman oradadır ve dışarıda peşine düştüğünüz güç bizzat içinizde uyanıktır. Size her ne söylenirse söylensin değeriniz, her daim özünüzde bulunan ve hücrelerinize kadar işlemiş olan ışıltılı bir titreşimdir. Sizi sağlıksız kalıplara doğru kaçmaya zorlayan ne tür bir çetin tecrübe veya acı verici muamele tatmış olursanız olun artık sizin için bununla başa çıkmanın, duygularınızı ifade etmenin, olumsuz sonuçları çözümlemenin ve yeni, daha sağlıklı, daha içten olan şeylere doğru ilerlemenin vaktidir.

Artık hissettiğiniz boşluğu kendi kutsal kimliğinizle doldurmanın vaktidir. İhtiyacınız olan tek sığınak, aradığınız şeylerin en hakiki çözümü budur. Gerçeklerden kaçış, düşkünlük ve bağımlılık gibi davranışlar sizi asıl konfor ve güç kaynağınızdan gittikçe daha da uzaklaştırarak hissettiğiniz boşluğu daha da büyütmekten başka bir işe yaramazlar. Dahası, sizi umutsuzluğun derinliklerine daha da iterek ve üzerinize daha fazla nahoş sonuç çekerek ihtiyaç, korku ve aşırı düşkünlük titreşimleriyle enerjinizi yok ederler.

Kendinizi bu alışkanlıklardan kurtarmak zor olduğu için sözü geçen davranışlarınıza onar dakikalık molalar verme konusunda yapacağınız pratiklerle işe başlayabilirsiniz. Eskileri yenileriyle değiştirme etkinlikleriniz için bir sistem oluşturun ve bunları günlüğünüze not edin. Güvendiğiniz birinin desteğine başvurun; hatta ihtiyacınız varsa profesyonel yardım alın çünkü bu göz ardı edilemeyecek kadar önemli bir süreçtir.

Sizi fazla düşkünlüğe iten veya size zarar veren bir eyleme kalkıştığınızda, *tüm* seçimlerinizin enerjinizi yaratıyor olduklarını açıklayan enerjisel gerçeği kendinize hatırlatın. Gerçeklerden kaçış titreşiminin yansıttığınız şey olmasını gerçekten ister misiniz? Eğer cevabınız hayır ise alışkanlığınızı serbest bırakma seçiminde kararlı olun.

Tekrarlıyorum; eski, sağlıksız kalıplara sürüklendiğiniz için kendinizi yargılamamaya dikkat edin çünkü bu şekilde davranmak yalnızca olumsuzluk ateşinize yakıt sağlayacaktır –ki bu da kaçma ihtiyacınızı yükseltir. Yani geriye kalan her şeyi serbest bırakırken, bunu başaramama konusundaki yargılarınızdan da kurtulun.

Bırakmayı öğrenmek yaşam boyu devam eden bir süreçtir. Geçmişi serbest bırakma ve kaygılanmaktan vazgeçme konusundaki kararlılığınızı her gün yenileyin. Bu, hayatınızı parlaklık katacak olan yeni ve sağlıklı seçimlerinizin önünü açacaktır. Sizi geride tutuyor olan düşünce, duygu ve davranışlarınızdan vazgeçtiğiniz zaman yaşam enerjinizi açacak ve tüm dünyanın göreceği pırıl pırıl, çok güzel bir titreşimle tınlayacaksınızdır.

Bağlılığı Bırakmak

Bırakılacak son önemli şey bağlılıktır. Etrafımıza baktığımızda bağlılık hissedebileceğimiz birçok çeşit şeyle karşılaşırız –duvarlardaki resimler, vücudumuzdaki mücevherler, odamızdaki mobilyalar ve garajımızdaki arabamız sahip olmaktan gurur duyduğumuz türden şeylerdir. Fakat sahip olmanın bedeli bağlanmaktır ve "bir şeylere" sahip olmaya *fazla* bağlanmak çok kolaydır. Bu durum, dışarı oldukça üstü kapalı bir şekilde muhtaç, istifleyici tipte bir enerji gönderir ve ne kadar çok şeye sahip olursak bir o kadar şeye ihtiyacımız varmış gibi gelir bize.

Söylemek istediğim şey maddi şeyleri asla istememeniz gerektiği değildir, yalnızca onlara olan bağlılığımız hususunda duyarlı olmamız gerekir. *Mutlu olmak için buna ihtiyacım var, bu araba ve bu takı benim olmalı, memnun olabilmem için bunların hayatımda olması gerekiyor,* gibi düşünceler iki önemli açıdan fazlasıyla tehlikelidirler.

İlk olarak, maddi eşyaların bizi mutlu edecek güçleri olduğuna inanmamız için bizi teşvik ederler. Maalesef ki kendi dışımızda bir şeyin bize neşe getirdiğini her düşündüğümüzde aslında o neşeyi bize yaşatacak gücü kendimizden veririz. Üstüne bir de çabalamaya devam etmemizi sağlayan, bizi çaresizliğin enerjisine doğru tehlikeli bir şekilde iten bir emsal belirleriz. Daha da fazlasını elde etmeye ihtiyaç duydukça, bitmeyen bir çabanın içinde buna devam etmek çırpınırken kendimizi buluruz.

Eşyaların mutluluğumuzun anahtarı olduğuna inanmak da bizi oldukça riskli bir durumun içine sokar. Sonuçta edinimlerimizi kaybedecek olsak ne olur? Bu sonu olmayan bir kaygıya her an yol açabilecek bir olasılıktır. Bizi sürekli güvence arayışına iten bir korkuyla yaşarız ve olası kayıplar konusunda hiç durmadan endişeleniriz.

BAĞLILIĞI BIRAKMA EGZERSİZİ

Bağlılığı serbest bırakmak için etrafınızdaki şeylere bir göz atın. Muhtelif mallarınızı inceleyin, derin bir nefes alın ve olumlayın: *Bunu seviyorum ama mutlu olmak için kendisine ihtiyacım yok.* Mücevheratınıza, mobilyalarınıza, arabanıza hatta evinize bakın ve bu cümleyi her biri için sırasıyla söyleyin. Bunu yapmak ilk başlarda biraz fazla ürkütücü hissettirebilir fakat birçok açıdan oldukça özgürleştirici bir deneyimdir. Bu alıştırma zamanla içinizde, yatırımlarınıza baskın gelecek bir

dinginlik yaratacaktır. Mutluluğun eşyalarınızdan değil, kendi iç rahatlığınızdan geldiğini fark edeceksinizdir.

Bu işlemi sahip olduğunuz şeyler ve yaptığınız seçimler üzerinde uygulayarak her gün tekrarlamak için kendinize izin verin. Yarattığı özgürlük hissi karşısında sizi hayrete düşürürken enerjinizi de arındıracaktır. Ek olarak bir şeyleri serbest bırakmanın büyüsü beraberinde harikulade şeyler de getirecektir. Değer verdiğiniz bir şeyi başkasına hediye ederek vazgeçme sanatını uygulayın. Nezaket, cömertlik ve içten bir vazgeçişle yapın bunu. Bu egzersizleri yapmanın, Arzu Yasalarıyla ve Paradoksal Niyetle ilgilenmeniz hususunda büyük yardımı dokunacaktır. Unutmayın, buradaki paradoks bağlılığınızı serbest bıraktığınızda her şeyi kazanmanızdır.

BIRAKMAK İÇİN OLUMLAMALAR

- *Bir şeyleri bırakma konusunda gittikçe daha da rahatlıyorum. Geçmişi ve tüm korkularımı bırakıyorum. Özgürüm.*
- *Ortaya çıkabilecek her türlü olumsuz düşünceyi bırakıyorum. Şimdi için daha iyi bir enerji seçiyorum.*
- *Sağlıksız ve onur kırıcı alışkanlıkları bırakıyorum. Artık yeni ve sağlıklı bir yaşam tarzı oluşturuyorum.*
- *Bağlılığı bırakıyorum. Bana mutluluğu getirecek tek şeyin kendi tutumum olduğunu biliyorum.*
- *Barışçıl bir tutuma kucak açıyorum. Kaygıyı, aceleyi ve kontrol gereksinimini bırakıyorum.*



9. Bölüm

BİLİNCİN GÜCÜ

Başarının İkinci Şahsi Gücü

"Bilinç, evrendeki yaratıcı elementtir.
O olmadan hiçbir şey var olmaz."
— Fred Alan Wolf, Ph. D.

Kısa bir süre öncesine kadar *fizik* ve *bilinç* sözcükleri, eşit derecede kendilerine münhasır görülmekteydi. Biri otoriter bir bilimken diğeri psikoloji ve felsefe alanlarına daraltılmış büsbütün soyut bir konseptti. Şimdi ise dünyanın dört bir yanındaki bilimciler bilinç fiziği üzerinde çalışıyorlar ve bilincin gerçekliği yarattığını geniş ölçüde kabul etmiş durumdalar.

Fizik olasılıklar bilimi, bilinç gücü ise kaynaktır. Peki, ya dışa vurum işlemi nedir? Nesneler nasıl bir süreç sonucu dünyada var olurlar? Daha da önemlisi, şahsi kaderlerimiz nasıl kendi bilincimizle şekillenir?

Gerçekliğin, gerçeklik gözleminden ayrılmadığını kuantum fiziği sayesinde bilmekteyiz; aynı şey kendi hayatımız için de geçerlidir. Gerçek dünyada tecrübe ettiğimiz şey onu algılayışımızdan ayrılamaz. Hatta biyomekanik çalışmalar, beynin

gerçeklikle anılar arasındaki farkı bile ayırt edemediğini gösterirler. Bir şeyi gördüğümüz zaman ateşlenen aynı nöronlar o şeyi hatırladığımız zaman da parlar.

Bilinç yaratımının anahtarı algınızdadır –kendiniz ve gerçeklik hakkında ne algıladığınız ve bunun size nasıl hissettirdiğiyle ilgilidir. Doğrusu vücudunuz ve zihninizde vuku bulan pek çok kimyasal tepkimeyi yaratan şey budur. Süregelen bir etki tepki işlemidir: Algı tepkiyi güdüler, tepki algıyı pekiştirir. Bilinciniz o kadar kuvvetlidir ki hayatınızın yalnızca duygusal niteliğini belirlemekle kalmaz, kayda değer psikolojik tepkiler de uyandırır.

Bahsi geçen süreç, tek bir duygu veya düşüncenin, belirli peptitleri salmak amacıyla beyindeki hipotalamus bezini tetiklemesiyle başlar. Bu maddeler, hücrelerin içinde kenetlendikleri reseptörlere doğru ilerlerken, özgün duygusal durumla eşleşir ve onu sürdüren kimyasal bir tepkime yaratırlar. Olumlu da olsalar olumsuz da olsalar benzer düşünceler, benzer peptitlerle benzer duygular üretirler.

Bu kalıbın zaman içinde tekrarlanması, ayrı duygusal hâllerin peptitlerine elverişli olabilecek başka reseptörleri kapatırlar. Bu yolla algınız, alışıldık hisleri idame ettiren biyokimyasal olaylar zincirini sürekli olarak ateşleyerek sabitleşir. İşte duygusal alışkanlıklar -hatta bağımlılıklar- bu şekilde biçimlenir. Bu kulağa karmaşık geliyor olabilir ama nispeten basit ve fazlasıyla anlık bir süreçtir. Ayrıca yoğun bir bilişsel, duygusal ve biyokimyasal müdahale sayesinde bilinç ve enerji üretimi üzerinde de kapsamlı bir etkiye sahiptir.

Bu sürecin nasıl işliyor olabileceğiyle ilgili bir örnek inceleyelim: Muhitinizdeki belirli bir binanın önünden hiçbir duygusal veya bilişsek tepki göstermeden defalarca geçiyorsunuz, yalnızca onun orada olduğunu bilmektesiniz. Bir gün, tam da hayatınızın iş aramaya başladığınız bir sürecindeyken dışarı asılmış, telefon numaralı bir ilan görüyorsunuz. Eve giderken o numarayı arayarak kendinize görüşme ayarladığınızda içinizde bir heyecan hissediyorsunuz ve hipotalamusunuz o duyguyla eşleşip onu idame ettiren peptitleri serbest bırakıyor. Ve o binanın yanından her geçişinizde *-veya onu her* düşünüşünüzde- aynı biyokimyasal tepkimeyle heyecanlanıyorsunuz. İşe alındıktan sonra ilk birkaç ay tepkiniz istikrarını koruyor.

Fakat zamanla, yavaş ama kesin seyreden bir düşünceyle işinize daha farklı bir gözle bakmaya başlıyorsunuz. Belki herhangi bir kişi veya ilgilendiğiniz bir görev mutsuzluğunuza yol açıyor ve bu sefer de bu duyguyla eşleşecek peptitler üreten olumsuz bir algıya sahip oluyorsunuz. İşe gitmek için hazırlanırken veya aklınızdan işle ilgili bir şey geçirirken bile o rahatsızlık verici algı, o duyguyla eşleşip onu sürdürecek olan nöropeptitleri uyarıyor.

Bu işlem, siz şehrin öbür ucunda yeni bir iş olanağı yakalayana kadar bu şekilde yıllarca devam ediyor. İşe başvurup seçiliyorsunuz ve yaşadığınız heyecanla eşleşen peptitleri yeniden üretmeye başlıyorsunuz. Bu yeni pozisyon, o iyimser duyguları güdülemeye devam ediyor fakat bu durum, şirketinizin Meksika'ya taşındığı zamana kadar yalnızca birkaç yıl sürüyor.

Artık işsizsiniz ve para ihtiyacı algınızı bir kez daha değiştiriyor. Eski işinizi artık kendinizi o kadar da kötü hissetmeden hatırlıyorsunuz. O binanın önünden her geçişinizde -doğrusu, orayı her düşünüşünüzde- oraya geri dönebilmeyi diliyorsunuz. Eski işinizin belirli problemleri olabilir ama işsiz olmakla

karşılaştırıldığında daha tercih edilebilir görünüyor. Her bir hatıra ve özleyişle düşünceleriniz, duygularınız, fizyolojik ve kimyasal tepkimeleriniz bir kaybediş ile pişmanlık bilinci yaratıyor ve bu bilinç, sizin dışa vurum filtreniz hâline geliyor. Deneyiminiz, o deneyimi devam ettiren duyguları oluşturuyor.

Bu süreç düşünce ve duygunun doğal bir dizilimi gibi görünse de zihinsel ve duygusal kalıplarınızın içinde bu denli sıkışıp kalmaya eğilimli olmanızın ana nedeninin madde yapısı olduğunu bilmek önemlidir. Bu biyokimyasal öz-saboteden kurtulmak için vargı ve algılarınızı altüst etmeniz gereklidir ve bunun için de bilinçli bir niyet şarttır. Duygusal tepkilerinizle eşleşip onları idame ettiren madde yapısı, enerji yansıtımınızda önemli bir faktördür ve bilinciniz bu dâhili biyolojik kaynağın da harici yaşam vargılarınızın da anahtarıdır.

Olumsuz algı kalıplarınızı ve bundan mütevellit nöropeptit katılımınızı değiştirmek için atabileceğiniz iki adet kesin adım bulunmaktadır:

- İçinizde biriken negatif bir duygu hissettiğinizde durun ve derin bir nefes alın. Şöyle olumlayın: *Bedenim, huzur ve dinginlik nöropeptitleri salgılıyor. Şu an içimde sükûnet ve rahatlayışın nazik dalgası ilerliyor.*
- Olumsuz tepki ateşleyen bir şey gördüğünüzde veya tecrübe ettiğinizde şöyle olumlayın: *Bunu bırakabilirim. Bırakıyor ve rahatlıyorum. Huzuru seçiyorum.*

Daha olumlu bilişlerle meşgul olmayı tercih ettiğiniz zaman umut, heyecan ve mutlulukla eşleşen nöropeptitler üretirsiniz. Bu; zihninizi, duygularınızı ve bedeninizi kimyasal tepkimelerinize kadar değiştirir ve bunun sonucu olarak farkındalık enerjiniz de değişim gösterir. Böylece bilinciniz, kader yaratımınızda en güçlü kuvvet olur.

Bilinç AHU'su

Bilinç gücünüzü aktive eden üç ana bileşen maddesi mevcuttur: **a**lgı, **h**ayal gücü ve **u**mut/beklenti. Ben bunlara bilinç AHU'su diyorum. Hayatınızdaki bu zihinsel ve duygusal elementlerdeki olumlu bir deneyim, başarı arayışınızda yüzde yüz gereklidir. Hatta olumlu veya olumsuz olmaları bir fark yaratmaksızın bilinç yaratımının anahtar parçalarıdırlar. Hayat vargılarınız üzerinde size müthiş bir kontrol oranı verebilecek dinamik bir sürecin içinde birbirleriyle enerjik olarak bağlantılıdırlar. Her bir ayrı parçanın nasıl çalıştığına bir göz atalım.

ALGININ GÜCÜ

Algınızın, duygusal deneyimlerinizi idame ettiren nöropeptitlerin üretimini uyardığını çoktan gördünüz. Bir şeyi olumsuz olarak gördüğünüz zaman bu, elverişsiz duygusal durumu pekiştiren biyokimyasal bir tepkime üretir ki bunun tam tersi de mümkündür. Bunun tam tersinin mümkün olduğunu bilmek bile bilinçli bir şekilde olumlu bir bakış açısı yaratma çalışmalarınızı sürdürmeniz için başlı başına bir sebeptir fakat hadi şimdi algının enerjiyi nasıl etkilediğini inceleyelim.

Bir şeyleri görüş şekliniz geçmişiniz vasıtasıyla süzgeçten geçirilir ve bu, geleceğinizi oluşturma konusunda yeterince güce sahiptir. Bu sizi psikolojik gerçekliğinize kadar tanımlayan şeydir. Kendinizi, dünyanızı ve geleceğinizi nasıl algıladığınız tüm ruh hâllerinizin altında yatan bilişsel dayanaktır. Araştırmalar, öz algı ve iç konuşmanın, depresyon ve sevinç gibi süregelen duyguları idame ettiren serotonin ve endorfin seviyelerini etkilediğini göstermektedir.

Fakat bilinç AHU'sunun bu parçası o kadar tesirli bir parçadır ki etkisi burada sonlanmaz. Çoklu kişilik bozukluğuna

sahip insanların farklı bir kişilikleri "kontrolü ele aldığında" kolayca teşhis edilebilecek fiziksel durumlar dışa vurduklarını gösteren belgelenmiş vakalar mevcuttur. Farklı bir kişilik bedeni devraldığı zaman diyabet hastalığı ve görme bozukluğu gibi durumlar, fizyolojik birer problem olarak bir anda ortaya çıkabilmektedirler. Aynı beden diğer zamanlarda bu tür problemlere sahip olmasa bile bu sorunlar, kontrolü eline alan kişiliğin algısında belirdikleri zaman gerçek, fiziksel bir zorluğa dönüşmektedirler.

Bilincin fizyolojiği değiştirdiği tek durum bu değildir. İnsanlar algılarını değiştirerek kor gibi yanan kömürlerin üzerinde yaralanmadan yürüyebilirler; ben de bu olayı uzun yıllar önce tecrübe ettim. Yaklaşık 100 adet insanın, odaklarını yanan kömürlerin üzerine basma deneyimlerinden uzaklaştırıp onlarda heyecan verici, mutluluk verici hisleri uyandıran anılara çevirerek ruhsal durumlarını değiştirmeyi öğrendikleri bir ateş üzerinde yürüme kursu aldım.

Colorado'daki favori rampamdan aşağı kaydığımı hayal ederken, kendimi gevrek karlarla kaplı soğuk, güzel dağlardan birindeki bir kayak pistine görsel ve duygusal olarak odakladım. Bu durum benim nöropeptitlerimi ve fizyolojimi değiştirdi ve böylece birkaç yüz derece sıcaklığa sahip beş metre uzunluğundaki sıcak kömürlerin üzerinde yürüyebildim.

Tek bir yara bile almamıştım fakat beklenti çerçevelerinin içinde sıkışıp kaldıkları için kendilerini yakan insanlar da yok değildi. Yanan kömürleri tehlike olarak gördüler ve bu yüzden onları gördükleri şekilde tecrübe ettiler. Fakat algısını değiştirmeyi başaranlarımız fiziksel gerçekliklerini büsbütün dönüştürmeyi başarabilmişti.

Siz de çevrenizi başkalaştırma gücüne sahipsiniz. Başınıza ne gelmiş olursa olsun dünyayı bilindik, eski şekillerde algıla-

ma gibi bir zorunluluğunuz yoktur. Bunun yerine eski, sınırlı bakış açınızı serbest bırakmak için serbest bırakma gücünüzü kullanabilirsiniz. *Neyi deneyimliyor olursanız olun, yeni bir algı seçme tercihine her zaman sahip olduğunuzu sakın unutmayın.*

Bilinç-yaratımlı gerçekliğin anahtarı budur: Gerçek olduğunu gözlemlediğiniz şey farkındalığınızı çerçeveler. Eski bakış açınızın içinde sıkışıp kalmak yerine hayatınıza boş bir tuvalmiş gibi bakmaya yanaşabilirsiniz. Yeni bir resim yaratabilir, bir şeyleri farklı görebilir ve etrafınızdaki her şeyi tamamen yeni bir açıdan hayal edebilirsiniz. Aslında bilinç AHU'nuzun bir sonraki önemli parçası da budur.

HAYAL GÜCÜ HER ŞEYDİR

Algılarınızda olumlu değişimler yaptıkça hayal gücünüzü ateşlemeyi gittikçe daha da kolay bir hâle getireceksiniz. Yalnızca hayallere dalabilme ve geleceğinizi gözünüzde canlandırabilme hünerinizden bahsetmiyorum; zihinsel imgeler -geleceğinizin nasıl görünmesini istediğinize dair canlı tablolar- yaratabilme yetinize atıfta bulunuyorum. Belirli başarı senaryoları hedefleme konusunda bu güçlü bir beceridir.

Konu zihinsel imgelemi yansıtma konusuna geldiğinde beyin o an olan olaylarla geçmişin hatıraları arasındaki ayrımı fark edemez. Dahası, gerçekmiş gibi hayal edilen şeyle gerçek olan şeyin arasındaki farkı da söyleyemez. Aslında birtakım fizikçiler tek bir gerçekliğin var olduğuna da inanmamaktadırlar. Çoklu Dünyalar Yorumunun (Many-Worlds Interpretation) ileri sürdüğüne göre birkaç gerçeklik aynı anda sürmektedir ve birkaç bilimci, aslında bunlardan istediğinizi seçebileceğinize inanmaktadırlar. Kulağa bilim kurgu gibi geliyor olabilir fakat bu yalnızca hayatınızın sınırsız olasılıklarını gözler önüne ser-

mektedir. Tecrübe edebileceğiniz her şeyi *hayal etmeniz* gerekir! Kendinizi sınırlandırmayın –yaratmanız için görmeniz şarttır.

Başarının canlı tablolarını hayal edebilme yetiniz, o gerçekliği ilk olarak enerjinizde ve bilincinizde inşa eder. Zihninizde gördüğünüz imgeler sonradan, hayatınızda gördüklerinize dönüşür. Eğer şu an hayal dünyasında yüzmekte resimler, geleceğinizde deneyim etmeyi gerçek anlamda istediğiniz şeylerle uyuşmuyorlarsa bu, yenilerini geliştirmeniz gerektiği anlamına gelmektedir. Başarıyı yaratmak için başarılı imgeler yaratmanız şarttır.

Bilinç-yaratımı imgelem, iki seviyede gerçekleşir. Güçlü ve yeni bir başarı algısı kurmak için aşağıdaki adımları sıklıkla izleyiniz.

1. Başarılı öz-imgelem: Nasıl olmak, görünmek, hissetmek ve davranmak istediğinize dair resimler çizmeniz gerekir. Bahsedilenlerden ve belki de daha fazlasından oluşan tüm paketin canlı bir tablosunu dilediğiniz gibi yaratın ve ardından bu tabloyu zihninize yakın tutun. Onun içinde hareket edin, onu yaşayın, hissedin ve o tabloya inanın. Bu tabloyu günde birçok kez gözünüzde canlandırmak ve yaşamak için kendinize izin verin; çok geçmeden kendinizi ona dönüşmüş bulacaksınız!

2. Belirli hedeflerinizin başarılı imgelemi: İstediğinizin tam olarak ne olduğuna dair temiz, parlak resimler yaratın. İmgelemi o kadar canlı bir hâle getirin ki, kendinizi çoktan onun merkezindeymiş gibi hissedebilin. Her bir hedefin keyif veren neticesini ayrı ayrı hayal edin ve sonra, o *gelecekteki* olayın zihinsel bir fotoğrafını *hafızanıza* yerleştirin. Bunu fotoğraf albümünüze koyduğunuz, tekrar tekrar açıp baktığınız bir fo-

toğrafın içinde barınan, çoktan elde etmiş olduğunuz favori anılarınızdan biri olarak görün. Bu yolla, bu gelecek imgesinin çoktan yaşanmış olduğu, bu gerçekliğin var olduğu konusunda beyninizi bilgilendirmiş olursunuz. Kendinizi her motive etmek istediğinizde veya hedefinize dair temiz bir bilinç oluşturmak istediğinizde bu fotoğrafa geri dönün.

Başarı fotoğraflarınızı net bir biçimde belirlediğiniz zaman *bir tek* bu imgelere odaklanmanız gereklidir. Bunları bir şekilde inkâr eden veya etkilerini azaltan diğer her türlü düşünceyi bırakmalısınız. Her bir resmi gözünüzde her canlandırışınızda büyütün. Resminizi uzakta, sağa veya sola kayar halde değil, olabildiği en net haliyle görün çünkü diğer yollar onun gerçeklik kuvvetini ve enerjisel zamanlamasını değiştirebilir. İmgeyi zihninize o kadar yakın tutun ki görebildiğiniz tek şey o olsun. Onu gerçekliğe kavuşturun ki gerçekliğin kendisi olsun.

Keyif verici neticelerinizin imgelerini ne kadar dikkatlice inceler ve tecrübe ederseniz, beyniniz ve bilinciniz onları gerçekliğin bir o kadar içinde görür. Siz her bir fotoğrafa yeniden bakmaya -net, zihninize yakın ve düşüncenizin merkezinde olacak şekilde- devam ettikçe yüksek derecede yaratıcı bir bilinci ve manyetik enerjiyi şarj eden olumlu duygulardan daha fazla yaratırsınız. Bu, AHU'nuzun son parçası olan beklentinize ince ayar çekmeye yardımcı olur.

EN İYİSİNİ UMUN

Eğer bir şeyin gerçekliği kavrayışınızın ötesinde bir yere denk geliyorsa onun başarı imgesini yaratmak faydasız olur. Arzuladığınız ve umduğunuz şeyler arasında büyük bir fark vardır, bu nedenle kasten ve daimi olarak en iyisini ummak önemlidir.

Bunu kolaylaştırmak için gizli beklentilerinizin neler olduğunu bulmanız gerekir.

Bizler, her ayrı güne belirli varsayımlarla bakmaya eğilimli canlılarızdır, bu yüzden "normal" kalıplarınızı geleceğe yansıtmanız gayet doğal olacaktır. Problem şu ki eğer içinde bulunduğunuz zamanla ilgili sık sık memnuniyetsizlik yaşıyorsanız gelecek hakkında olumlu beklentiler yaratmak oldukça zorlaşır.

Tüm bunların altında günlük yaşamınıza nasıl bakmaktasınız? Kabullenmeyi umuyor fakat reddedilme beklentisine mi giriyorsunuz? Başarıyı arzuluyor ama başarısızlık beklentisine mi giriyorsunuz? Mutluluğu diliyor fakat sıkıntıya, tatsızlıklara ve hayal kırıklıklarına mı teslim oluyorsunuz? Eğer bugünden zor ve başarısız geçmesini beklerseniz elinizden gelen tek şey aynı şeylerin daha fazlasına kucak açmak olabilir. Fakat bugün, yarın ve her zaman başarabilme yetiniz olan şeyler konusunda yeni beklentiler ve inançlar yaratmayı seçebilirsiniz.

Arzu ve beklenti arasında geçen savaşta evren, kuvvetle muhtemel size beklediklerinizi verecektir. Bu neden böyledir? Arzularınız *dileklerinizin* olduğu yerdedirler, beklentileriniz *inançlarınızın* olduğu yerdedirler ve kader yaratımı formülünde hiçbir şey, inançlarınızdan daha büyük bir güce sahip değildir.

Kanılarınız, olumlu bir beklentiyi desteklemek zorundadırlar ki olumlu beklentiler, değerli neticelerin temel varsayımlarıdır. Artık daha fazla en iyisini arzulayıp da en kötüsünü umamazsınız çünkü evren böyle bir bilinç ayrımını uzlaştıramaz. En yüksek ve en mutlu farkındalığınızı tecrübe ettiğiniz her şeye taşıma yetinizin olduğunun bilincinde olarak hem günlük yaşamınızda hem de hayallerinizin gerçekleşmesi konusunda en iyisini aramanız şarttır. Gücünüzü geri kazanın ve ideal gü-

nünüzle ideal geleceğinizin bilinç algısını yaratın. Bunun nasıl görünüp nasıl hissettirdiğini, kendinizin bunu gerçekleştirebilecek güce sahip olduğunuzu anlayın.

Günlük beklentileriniz aynı zamanda enerjisel ivmenizi de hızlandırırlar, bu nedenle günlük manzaranızı gelecek vizyonunuzla bir tutmalısınız. Başarının kendisi olmak istiyorsanız arzularınızı daha fazla göz ardı edemez, sınırlandıramaz ve bırakamazsınız. Bunun yerine onları daha büyük bir görünüme kavuşturmalısınız. Sınırsız beklentiler, başarılı bilinç yaratımının tarifinin bir parçası olduklarında hudutsuz sonuçlar doğururlar. Bu tarif şunlardan oluşur:

- Olumlu algı
- Canlı ve yaratıcı hayal gücü
- Heyecan verici derecede iyimser beklentiler

Bu tutumlardan bir tanesinde bile yapılacak en ufak bir değişiklik, gerçekliğinizde büyük bir değişim yaratabilir çünkü bilinç, en büyük güçlerinizden biridir. İçindeyken sizin için neyin gerçek olduğuna ve olabileceğine dair yeni bir algı, bakış ve beklenti seçebileceğiniz "burada-ve-şimdi" olarak bilinen yerde uyanık bir hâlde yaşamak için sarsılmaz bir tercihtir. Bu yüzden bu tercihi şimdi yapın!

GÜÇ BİLİNCİ İÇİN OLUMLAMALAR

- *Kendim için güçlü ve başarılı bir algı seçiyorum. Buna gücüm var ve bunu hak ediyorum.*
- *Kendimi tam da olmak istediğim gibi hayal ediyorum. Kendimi özgüvenli, enerjik ve mutlu görüyorum –şimdi ve her zaman.*

- *En iyisini umuyorum. Günlük yaşamımda da geleceğimde de her daim mükemmeliyeti bekliyorum.*
- *Uyanık ve bilinçli bir halde yaşıyorum. Büyük gerçekliği yaratan düşünce ve imgeleri kasten seçiyorum.*
- *Hedeflerimi heyecan ve inançla gözümde canlandırıyorum. Hayatımda birçok harika nimete kucak açıyorum.*



10. Bölüm

ENERJİNİN GÜCÜ

Başarının Üçüncü Şahsi Gücü

"Dünya bir aynadır ve herkese kendi yüzünün yansımasını geri sunmaktadır."
— William Makepeace Thackeray

Evren, enerjiyle dolup taşmaktadır; o olmadan hiçbir şey var olmaz. Gördüğünüz her şey -ve görmediğiniz şeylerin birçoğu- dalgalar ve titreşimlerle doludur. Nereye giderseniz gidin, ne yaparsanız yapın daimi olarak enerji gönderimi ve alımında bulunuyor ve görünmeyen frekansların kesişme noktalarında yaşıyorsunuz. Aslına bakarsanız yaşadığınız dünyada her türden televizyon, radyo, telefon ve uydu sinyalleri tarafından taşa tutulmuş durumdasınız. Onları yorumlayabilmek için ihtiyacınız olan tek şey, uygun frekansa uygun bir cihaz ayarlamaktır.

Başka bireylerden sinyaller toplayıp kendinizinkileri dışarı yansıtmakta olan sizler de bu uydulardan birine benziyorsunuz. Neticelerinize karar veren enerjiyi yayınlıyorsunuz. Bunu yapacak donanıma sahipsiniz ve ister fark edin ister fark etmeyin, aldığınız sonuçlar, kendi kişisel enerji alanınızın titreşim-

lerinden kaynaklanıyor. Bunun güzel yanı şu ki, gelmekte olan şeyi beğenmiyorsanız dışarı yaydığınız şeyi değiştirmekte her zaman özgürsünüz.

Enerji sizin başlıca güçlerinizden bir tanesidir ve Evrensel Yasalardan birkaçının ardında yatan şeydir. Kaderinizin en büyük dinamosunu şekillendirmek için bilinçle birleşir. Ne tür bir enerji yansıtmak istediğinizi bilinçli olarak seçerken bir yandan da ne tür sonuçları kendinize çektiğinize karar verirsiniz. Bu gerçek anlamda oldukça basit bir süreçtir ve aralıksız devam eder.

Fiziksel dünyada, frekans eşleşmesi kenetlenme olarak bilinen bir hadisedir. Benzer sinyaller bir araya geldikleri zaman aynı tınlamayla titreşmeye meyillidirler; bu, çekim hissini yaratan şeydir. Bu kimya değil, eşleşen enerjidir. İlkeler herkes için eşit geçerliliğe sahiptirler. Konunun sosyal, romantik, profesyonel veya kişisel olması fark etmeksizin neyi iterseniz onu çekmeye mahkûmsunuzdur. Yani kendinize neyi çektiklerinizi değiştirmek için kişisel enerji alanınızı nasıl yarattığınızı anlamanız gerekir.

Bizim Koca, Şişman Enerji Üreticilerimiz

Elektromanyetik titreşimleriniz ışık enerjinizin tınlaması, zihninizin, kalbinizin ve ruhunuzun frekansıdır. Daha önce de gördüğümüz gibi bunun en büyük parçası zihninizde ve hislerinizde bulunabilir. Fakat düşünceleriniz ve duygularınız tam olarak nereden gelmekteler? Öyle hiç yoktan mı ortaya çıkıyorlar? Bu kişisel enerji motorunuzu çalıştıran şey nedir?

Duygusal ve bilişsel gücünüzün temeli çekirdek sonuçlarınızda formüle edilmiştir. Doğrusu dışa vurduğunuz her şey, onların izini geriye doğru sürebilir. Basitçe anlatmak gerekirse inanç sisteminiz, sonradan oluşan ve şahsi tecrübelerinizin bir

sonucu olarak sahiplenmeyi seçtiğiniz bir temel varsayımlar ağıdır.

Birçok insan, düşünceleriyle baş etme yoluyla benzer bir yolla, tutundukları şeyin doğru olup olmadığını sorgulamazlar. İnanç sistemimizle yaşayış şeklimiz, ana dilimizle yaşayış şeklimizle aynıdır: Bize doğumumuzla beraber verilmeye başlanan bu şey zamanla bildiğimiz tek şey hâline gelir. Hiç abartısız, tecrübe ettiğimiz her şeyin iskeleti budur ve buna o kadar alışmışızdır ki farklı bir şey denemek aklımızın ucundan bile geçmez. Fakat inançlarımızın ve onların hayatımızı nasıl etkilediğinin bilinçli bir farkındalığına sahip olmadan yaşadığımızda, değişme gücümüzü isteyerek elden bırakırız.

Bize ne öğretilirse öğretilsin ve nasıl davranılırsa davranılsın inançlarımız bir tercihtir. Düşünen yetişkinler olarak bunları değiştirme seçeneğine her zaman sahibizdir. Kendi titreşimimizde ve tüm dünyanın titreşiminde korku ve olumsuzluğu devam ettiren ne varsa, bilinçli bir şekilde bunları serbest bırakarak kendi gerçeğimizi neyin temsil ettiğinizi kendimiz için seçebiliriz. Enerji ve bilinç yaratımı açısından daha sağlıklı, daha mutlu bir inanış, her alanda daha büyük başarının alt çizgisidir.

Titreşimsel enerjimizin pozitif ve negatif doğası en güçlü olarak düşüncelerimiz ve duygularımızda ifade ediliyor olsa da bunların altında temel inançlarımız yatar. Açık olarak, yargısal, kaderci veya diğer olumsuz kanılarımız yalnızca olumsuz düşünce ve duygular yaratabilirler. Olumlu olanlar -özü besleyen ve gelecek için umut temin edenler- koordineli olarak canlandırıcı duygu ve fikirler üretirler. Tabii ki de bu üretilmesi en

arzu edilir frekanstır çünkü aradığımız mükemmel sonuçları bize getirecek olan budur.

Şimdi bu enerji üreticilerinin aralarında nasıl bir bağ olduğuna bakalım. İnançlarımız, tüm varsayımların ve boşta salınan düşüncelerin türedikleri öncelikli vargılardır/sonuçlardır. Bu inançları direkt yoldan (bize öğretilen şeylerden) veya dolaylı yoldan (ebeveynlerimiz ve diğer otoriter figürlerin bize karşı sergiledikleri davranışlardan) geliştiririz. Bu öğretilerin yanlış, sağlıksız, hatta alenen tahripkâr olması fark etmez; etkilerinin kaynağı bunları bizim için tamamen doğrı yapar.

Mesela size paranın, değerinizi belirleyen şey olduğu öğretisi verilmiş olabilir. Bu, *Büyük oranda para kazanana kadar asla kendimi onaylayamayacağım* ve şu an başarısızlığın sözlük anlamıyım gibi birçok düşünce ve vargıya yol açan bir çekirdek inançtır. Bu zehirli düşünceler korku, çaresizlik ve kendinden nefret etme gibi yıkıcı duygular yaratırlar. Bu sürecin enerjisel ve gerçek sonuçları nelerdir? Şimdi tablodaki örneğe bir bakın.

Çekirdek İnanış: Bu dünyayı yaşanır kılmak gerçekten çok zor.

Düşünce	**Duygular**	**Enerji**
Gereken nitelikler bende yok.	Utanç, korku	İtici, dirençli
Kimseye yetemiyorum.	Umutsuzluk, çaresizlik	Ağır, karanlık
Neden benden başka herkes şansı yakalıyor?	Öfke, kıskançlık	Yıpratıcı, tedirgin

Bu yalnızca tek bir kılavuz inançtır fakat sürece baktığınız zaman, hayat hakkındaki temel varsayımlarınızın ne kadar güçlü olabilecekleri netleşir. Hayatınızın gidişatını belirleyen duygusal enerjiyi bunlar vasıtasıyla yaratırsınız. Kendinizi başarı veya başarısızlığa, mutluluk veya kedere siz kurarsınız. Enerji ve olaylar döngüsü, *siz* yalnızca sizi onurlandırıp besleyecek inançlara kucak açmaya karar verene kadar değişmez.

DİD Kuponu

Bazı insanlar yeni ve olumlu inançlar yaratmaya direnç gösterirler. Bunu yaparak kendilerini avutabileceklerini, hayata karşı kurgu ürünü bir bakış açısı yaratmayı seçerek zor gerçekliği inkâr edebileceklerini düşünürler. Hatta inançlarını değiştirmemelerinin daha da çarpık bir nedeni, motive olmuş rolüne girmelerinden kaynaklanır. Birçok kişi, azimlerini ivedi ve umutsuz kanıları sayesinde sürdürdüklerini farz ediyor ve bu olumsuz kaideleri bıraktıkları takdirde kazanmak için gereken şeyleri yapmaya bir istekleri kalmıyor –fakat doğru olan, bunun tamamen zıttıdır.

İnanç sisteminizi değiştirdiğiniz zaman bundan doğan duygu ve düşüncelerinizi de değiştirirsiniz. Bu, enerji üretiminin üçlü bağlantısıdır. Daha olumlu bir inanç sistemi, çok daha büyük bir coşkuyu ve dayanma gücünü güdüler.

Fakat DİD'iniz (düşünceleriniz, inançlarınız ve duygularınız) olumsuzsa hayatınızı başarısızlık ve zorluk vargılarıyla dolu bir kumara sokarsınız. Bu böyle nereye gidebilir? Enerjinizi bunun yerine olumlu inanışa da yatırabilirsiniz çünkü en azından bu şekilde inancınızı gerçeğe dönüştürme şansına sahip olursunuz. DİD yatırımınızı olumsuzluklara yaptığınız sürece asla kazanamazsınız. Aslına bakarsanız gelecek konusundaki duygu, inanç ve düşünceleriniz bilincinize işledikleri için

bu yıkıcı zihniyet, elverişsiz sonuçların karşınıza çıkacağına dair beklenti (hatta bazı seviyelerde *umut*) yaratır. İşte inançlarınızın sizi nasıl baskı altında tuttuğunu bulmanız bu yüzden bu kadar önemlidir.

BAŞARI GÜNLÜĞÜ

İnançlarınızın efendisi olabilmeniz için aşağıdaki soruları günlüğünüzde cevaplayın. Belirli şeyleri enine boyuna düşünmek için kendinize biraz zaman verin ve eski, olumsuz inançlarınızın yerine geçebilecek istemli, onurlandırıcı inançlar hakkında temiz kararlar alın.

- Kendiniz ve değeriniz hakkında inanmanız öğretilen şeylerden bazıları nelerdir?
- Bu sonuçlar size kendinizi nasıl hissettiriyor?
- Değerinizi onurlandıracak ve dünyaya daha sağlıklı, daha çekici bir enerji üretecek hangi alternatif bakış açılarını şu an seçebilirsiniz?
- Başkaları ve onlarla olan ilişkiniz hakkında varsaymanız öğretilen şeylerden bazıları nelerdir?
- Bu sonuçlar size kendinizi nasıl hissettiriyor?
- Başkaları ve onlarla olan ilişkiniz konusunda daha sağlıklı, daha onurlandırıcı ne tür vargıları şu an sahiplenebilirsiniz?
- Bu yeni inançları günlük bazda tercih etmenizi kendinize hatırlatmak için yapabileceğiniz şeylerden bazıları nelerdir?

Bu alıştırmayı atlamayın. Cevaplarınızı dürüstçe düşünün ve yaratıcı seçenekler bulun çünkü enerji üretiminizde bu, ha-

yati bir adımdır. Duygu, inanç ve düşünce çiplerinizi olumluya yatırmak mantıklı olan tek şeydir; iyi sonuçlar yalnızca bu yoldan size ulaşabilir. Eğer hayatınızı bir kupona yatıracaksınız bu kuponda onurlandırıcı inançlar, mutlu duygular ve iyimser düşünceler bulunsun. Bu şekilde hareket ettiğinizde evren size ödemenizi memnuniyetle yapacaktır –hatta kendinizi büyük ikramiyeyi kazanırken bile bulabilirsiniz!

ÇK'nızı Test Edin

Kişisel enerjiniz zihinsel ve duygusal kalıplarınızdan, inanç ve tutumlarınızdan, hatta konuşma ve hareket etme tarzınızdan meydana gelir. Bu, başarı tecrübenizin ardındaki çekici kuvvettir. Öne geçmenin görünümünüze, ne kadar para kazandığınıza hatta IQ'nuza bağlı olduğunu düşünüyor olabilirsiniz. Fakat en nihayetinde bunun sayılanlardan hiçbiriyle bir alakası yoktur. Hem kişisel hem de şahsi seviyelerde bir şeyler başarmak için gereken enerjiye sahip olup olmadığınızı gerçek anlamda belirten şey ÇK'nız, yani çekim katsayınızdır.

Eğilimlerinizin bir ölçümünü almak için aşağıdaki testi yapınız. ÇK'nız, pozitif enerji üretiminizi ve manyetik çekiminizin tınlayan kalıplarını ölçer. Titreşiminizin hangi yönde değiştiğini görebilmek adına bu testi periyodik aralıklarla yapın.

ÇEKİM KATSAYISI TESTİ

Aşağıdaki sorulara 1'den 10'a kadar birer değer biçin: 1, asla; 10 ise her zaman anlamına gelsin. Ölçümünüzü solda bulunan çizginin üzerine yazın –ve dürüst olun!

10 üzerinden değerlendirildiğinde...

_____ 1... yaptığın şeylere güven duyuyor musun?

_____ 2... şahsi amacını bildiğini ve o yolda ilerlemek üzere çalıştığını hissediyor musun?

_____ 3... şu anki dış görünüşünü kabulleniyor musun?

_____ 4... şu anki koşullarında kendini mutlu hissediyor musun?

_____ 5... geleceğin konusunda iyimser hissediyor musun?

_____ 6... kendi hedeflerini ve mutluluğunu öncelik haline getiriyor musun?

_____ 7... risk almaya istekli hissediyor musun?

_____ 8... zor durumlarla karşı karşıya geldiğinde pozitif düşünmeyi deniyor musun?

_____ 9... hayatında sahip olduğun iyi şeylere değer verip onları takdir ediyor musun?

_____ 10... düzenli ve doğru beslenerek ve egzersiz yaparak vücuduna saygı gösteriyor musun?

% _____ (ÇK'nızı almak için sonucunuzu buraya yazınız)

Eğer sonucunuz umduğunuzdan düşük geldiyse moralinizi bozmayın. Bu testten alınan en yaygın puanlar 50 ile 75 arasına tekabül etmektedir. Sizinki daha düşük de, daha yüksek de olsa bu testi, yaşam sonuçlarınızı değiştirmek için yapmaya ihtiyacınız olan enerji değişikliklerinin farkına varmak için bir fırsat olarak görebilirsiniz.

Olumlu sinyaller için belirli bir odak oluşturmak için bu ÇK testinin 7'den düşük puan alan tüm sorularını olumlu niyet ve tasdiklere çevirin. Enerji üretiminizde farklı bir ivme yaratmak amacıyla bunları günlük bazda kullanın. Mesela eğer beşinci soruya yalnızca 5 puan verdiyseniz şöyle olumlayın:

Geleceğim konusunda gittikçe daha da iyimser hissediyorum. Geleceğimi her konuda daha iyi yapacak güce sahibim.

Bu ifadeleri ufak kâğıtların üzerlerine yazıp yanınızda taşıyın ve bunları sıklıkla okuyun. Bu işleme angarya iş gözüyle bakmayın çünkü sizi, enerjinizi tersine çevirebilecek yeni fikir ve yaklaşımlara açık hâle getirir. Kendi başarınızın dinamosu sizsinizdir ve her zaman da siz olarak kalacaksınızdır. Daha parlak bir titreşim yayınlamayı seçin ki parlak sonuçlara duyarlı olmaya şartlanabilesiniz.

ÇEKİCİ ENERJİ İÇİN OLUMLAMALAR

- *Şu an, kendim için yeni, sağlıklı, besleyici bir inanç sistemi seçiyorum. Bu benim hakkım –bu benim geleceğim.*
- *Yalnızca kendim için doğru olan şeyi seçiyorum. Şu andan itibaren, zehirli ve onur kırıcı olan her türlü inancı serbest bırakıyorum.*
- *Daha olumlu düşündükçe daha iyi enerji gönderiyor, kendime daha iyi sonuçlar çekiyorum.*
- *Kendi sağlıklı ve çekici enerjim bana bağlıdır. Şu an barışçıl bir zihniyet yaratmayı seçiyorum.*
- *Kendimi, değerimi ve görüntümü kabul ediyorum. Kendimi kabullenmeyi öncelik hâline getiriyorum.*



11. Bölüm

NİYETİN GÜCÜ

Başarının Dördüncü Şahsi Gücü

"Düşüncelerini, yaratmaya niyetli olduğun şeyin üzerinde tut. Niyet alanıyla istikrarlı bir şekilde bağlantıda kal ve nihai yaratıcı Kaynak'tan dilediğin şeylerinin izlerini hayatında görmek için beklemede kal."
— Dr. Wayne W. Dyer

Niyetleriniz, Arzu ve Niyet Yasalarının anahtar katalizörleridir. Farkında olarak veya olmayarak yaptığınız hiçbir şey amaçsız değildir. Günlük yaşamınızda ve hedef arayışlarınızda net ve onurlandırıcı amaçlara sahip olduğunuz zaman, Saf Arzu Yasasının doğal güçlerine girmiş olursunuz –ve bir kez daha söylemek gerekirse, bunun anahtarı bilinçtir. Niyetlerinizin bilincinde olmalı ve onların kontrolünü ele almalısınız.

Seçtiğiniz herhangi bir eylem, karar veya davranışın ardında birtakım farklı amaçlar olabilir. Eylem değişmiyor olsa bile farklı bir niyet, eylemin enerjisini baştan aşağı değiştirebilir ki böylece hayatınıza geri çektiğiniz sonuçlar da değişmiş olur.

Örnek olarak, yüzeyden bakıldığında pozitif görünebilen fakat gerçekte niyete bağlı olan, olağan bir iş yeri durumunu

ele alalım. Süpervizörünüze bir iltifatta bulundunuz diyelim. Eğer gerçekte hissettiğiniz şeyleri ifade ediyor ve olumlu bir şey paylaşmak istiyorsanız hem niyetiniz hem de eyleminiz olumlu olacaktır. Bu gerçekten de onurlandırıcı bir tınlama yaratır ve size yalnızca yararlı sonuçlarla geri döner.

Fakat bir de o iltifatı patronunuza yalakalık yaparak kendinizi sevdirmek, belki de iyi bir zam veya değerlendirme alabilmek amacıyla kullandığınızı düşünelim. Bu noktada niyetiniz çıkarcı bir niyettir ve enerjiniz yoğun, hileci bir titreşimle tınlar. Elbette ki zammı veya istediğiniz o iyi değerlendirmeyi yine de alabilirsiniz fakat en nihayetinde başkasından kendinize yanıltıcı ve denetleyici bir şey çekmeye mahkûmsunuzdur.

Her durumda nazik olma motivasyonunuz özünde bir onay kazanma veya değerinizi kanıtlama girişimiyse, bu aslında kabullenilmeyi ve öz-saygıyı elde etmeye çalışıyorsunuz demektir. Böylesine itibarsız bir amaç, değer görmeyi hak etmiyor olduğunuza inandığınıza dair oldukça net bir mesaj yayınlayarak, dışarı gönderdiğiniz enerjiyi ancak ve ancak olumsuz hâle getirebilir. İltifatınız (ya da benzer olumlu eylemleriniz) dışarıdan nazik *görünüyor* olabilir ama eğer özünde çaresizlik varsa enerjiyi büsbütün tersine çevirir. Niyetlerinizin gücü de böyledir –titreşiminizi, bunun sonucunda da hayatınızda alacağınız sonuçları büsbütün değiştirir.

Yaptığınız her şey bu güçle tarafından edilir. Kahvaltı da yapıyor olsanız, arabanızla işe de gidiyor olsanız, bir çek yazıyor da olsanız, kendi mesleğinizi icra ediyor da olsanız bu aktivitelere bir anlam katarsınız. En sıkıcı görevin bile altında yatan bir niyet mevcuttur. Elbette ki yüzeyde herkesin gördüğü aşikâr bir amaç var olacaktır fakat sizin fark etmeyebileceğiniz gizil bir enerji de olaya dâhildir. Arabayla işe gitmenizin amacının sadece iş yerinize varmak olduğunu düşünüyor olabilirsiniz fakat bu eylem *deneyimindeki* niyetiniz nedir? Bu aktivite

sırasında ne tür bir enerjiyle meşgul olmaya niyetlenmektesiniz? Eylem, yalnızca iş için sabah trafiğine çıkmak olsa bile onu deneyim etme şekliniz önemlidir. Başka bir örnek verecek olursak, çek yazmaktaki aşikâr amacınız bir yerlere ödeme yapmak olabilir ama bunun ardında yatan enerjisel gerekçe nedir? Göz önünde bulundurmanız gereken tek şey yüzeysel sebepler değil, aynı zamanda o *deneyimdeki niyettir.*

Arabanızla işe giderken yolculuğun keyfine de varabilirsiniz, zamanınızı o gün uğraşmanız gereken şeylerin derdine düşerek de geçirebilirsiniz. Bir çek yazarken ödeme yaptığınız şeyin değerini bilmeyi de seçebilirsiniz, banka hesabınızda ne kadar az paranızın kaldığının derdine düşmeyi de seçebilirsiniz. İşinizi yaparken sahip olduğunuz işe minnettarlık duyup elinizden gelenin en iyisini yapmaya da niyetlenebilirsiniz, tüm gün işi ağırdan alıp orada bulunmaktan da yakınabilirsiniz.

Bu eylemleri yürütürken sizce hangi seçenekler en iyi sonuçları elde eder? Zihinsel niyetleriniz güçlü bir kaynaktır çünkü bilinç yaratımınızı yönlendirirler. Her gün olumsuzluğun gizli etkisinin altında kaç deneyimden geçtiğinizi bir düşünün. Bunun çok önemli bir şey olmadığını düşünebilirsiniz fakat hayata doğru bu tür bir yaklaşım, kirli bir enerjisel döngü yaratır. Korku dolu ve kırgın niyetlerle zorlu ve çıkarcı davranışlar endişe ve depresyon yaratır ki bunlar da bir tek sizin sefaletinizi artırmaya yarayan negatif enerjilerdir.

Mutlu Olmaya Niyetlenin!

Yaşam aktivitelerinizi olumlu bir niyetle tecrübe etmenizin ve gerçekliğinizin her bir kısmını birçok insana üstün gelen daimi endişe yerine şükran ve güvenle görmenizin zamanı artık geldi. Korku ve kaygı baskın duygularınız hâline geldiklerinde bu duyguların enerjileri motivasyonunuzu/şevkinizi istila eder.

Sürekli şu tür şeyler düşündüğünüzde de olan şey budur: *Ya faturalarımı ödeyemezsem? Ya satış yapamazsam? İşimden nefret ediyorum! Başarısızlığın sözlük anlamıyım!* Bunlar ve diğer negatif düşünceler zamanla sizin beklentilerinize dönüşürler.

"Kendini gerçekleştiren kehanet" ifadesini muhtemelen duymuşsunuzdur. İster inanın ister inanmayın, bu ifade bilimsel olarak geçerlidir. Duygusal enerjinizin odağı, gelecekteki bir problemi, o problemi gerçeğe dönüştürecek alt bilinçsel bir plana dönüştürebilir. Hedefinizin zenginlik olduğunu düşünüyor olabilirsiniz fakat yoksulluk korkusuyla yaşarsanız bu korku aslında sizin yönetici niyetinize dönüşür! Fakir olmaktan ne kadar korkarsanız negatif titreşiminiz bereketi sizden o kadar uzaklaştırır. Bu, Paradoksal Niyetin enerji dinamiğidir; çaresizlikten kararlılığa bir geçiş yapmanız gerekir.

Hedefleriniz doğrultusunda çalışmalı ama aynı zamanda buna inanmaya da niyetlenmelisiniz, içinde bulunduğunuz zaman diliminde mutlu yaşamayı planlayın. Bahçede otları da yoluyor olsanız, çamaşır da yıkıyor olsanız olumsuzluğunuzdan sıyrılarak her ayrı görevin potansiyel keyfini görmeyi hedefleyin.

Bu özellikle de hayallerinizin arayışında geçerlidir. Zenginlik niyetiniz -veya herhangi başka bir iyi niyet- asla korkuyla yönetilmemeli, saf ve temiz olmalıdır. İnsanlar bana bu duygusal çukurun içine düşmeden, güçlü bir odağın ışığında isteklerine nasıl tutunabileceklerini sıklıkla soruyorlar. Çaresizlik ve kararlılık arasındaki enerji farkını bir düşünün. İlki, istenilen sonuçlarınız için korku temelli bir ihtiyaçtır. İkincisi ise hayalleriniz yönünde barışçıl fakat ısrarcı eylemlerde bulunduğunuz süre zarfında onlar olmadan da mutluluğu yaratmayı amaçlama niyetidir.

Bu deneyimler zıt kutuplardadırlar. Çaresizlik ve *kararlılık* kelimelerini söylerken bile farklı titreşimler hissetmeniz mümkün. Niyetinizi elemden kurtarın ve hedefinize olan korku dolu

bağlantılarınızdan vazgeçerek daha kararlı bir niyete doğru adım atın. Çaresizliğe düştüğünüzde sonucun eline gereğinden çok daha büyük bir vekâlet verirsiniz. Ama saf niyete geçiş yaparak kontrolü elinize geri alabilirsiniz.

Nasıl bir yaklaşımda bulunduğunuzu anlayabilmek için, hangi grubun enerjinizi en iyi temsil ettiğini görmek adına aşağıdaki ifadelere bir bakın:

ÇARESİZ NİYETLER

- Hedefim (iş, para, ilişki, vb.) beni gerçek anlamda mutlu yapacak asıl şey.
- İstediğim başarıyı bu edinimin getireceğini biliyorum.
- İsteğime ulaşmak bana kendimi kabul görmüş hissettirecek.
- Bir tek, ilerleme kaydedebildiğim takdirde kendimi güvende ve kaygısız hissedeceğim.
- Bunun olması için acele etmeliyim. Her şeyin yoluna gireceği zamana kadar çalışmayı bırakamam.

KARARLI NİYETLER

- Kendimi mutlu edecek gücüm var.
- Hedeflerime sonradan ulaşsam da bugün de kendimi başarılı hissedebilirim.
- Kendimi kabullenmeyi şu an seçebilirim.
- İçinde bulunduğum anda kendimi güvende ve kaygısız hissedecek güce sahibim.
- Tüm bu olumlu duygu ve deneyimleri şu an bile yaratacak güce sahibim. İnancı hemen şimdi seçip korkuyu bırakabilirim.

İfadeleri okudukça iki ayrı setin ürettiği farklı duyguları hissedebilirsiniz. Hedeflerinize olan korku dolu, duygusal bağlılıklardan vazgeçmek daha barışçıl, daha yenilikçi bir titreşime geçmenin mühim bir parçası olacaktır. Pozitif bir bilinç ve güven dolu, iyimser bir amaç, arzularınızı size doğru çekecek olan manyetik tınlamayı yaratırlar. Hedefinizi kendinize daha hızlı çekebilmek için ona olan gereksiniminizden vazgeçmeniz şarttır. Mutluluk, başarı ve kabulleniş için var olacak olan duygusal niyetlerinizi içinde bulunduğunuz anda kucakladığınız zaman bunu başaracaksınızdır.

Duygusal hayallerinize ulaşmak için asla herhangi bir yola takıntılı bir şekilde yaşamayın; bu duyguları şu an yaratmaya elverişli olabilecek her türden seçeneğe kendinizi açın. Belirli bir hedef konusunda kaygıya girdiğiniz zaman, arzuladığınız sonucu coşku ve iyimserlik eşliğinde gözünüzde canlandırın. Sonra şöyle olumlayın: Şu an hayatıma bunu *veya daha iyi başka bir şeyi çekmekteyim.* Bu, tüm arayışlarınızda gözünüzü sayısız seçeneğe açacaktır. Teslim olun ve isteklerinizin ucu açık neticelerine güvenin. Güven ve esneklikten daha çekici bir enerji, niyetlerinizi gerçeğe dönüştürmekte daha iyi bir yol yoktur.

BAŞARI GÜNLÜĞÜ

Bir şeylerden tam anlamıyla vazgeçebilmek için gerçek niyetlerinizin içine bakmanız gerekir. Bu soruları kendinize hem meditasyon sırasında hem de günlüğünüzde sorunuz:

- İsteklerimi düşündüğüm zaman ne tür duygular besliyorum? Endişe ve korku mu yoksa iyimserlik ve umut mu hissediyorum?
- Bu hedefin hayatıma ne tür bir duygusal (finansal *değil*) netice getirmesine niyetleniyorum? Bu var oluş durumu-

nu şu an yaratmak için ne yapabilir veya düşünebilirim?

- Amacım herhangi bir şekilde korku temelli veya çıkarcı bir amaç mı? Bu benim haysiyet ve onur algımı yükseltiyor mu yoksa düşürüyor mu?
- Niyetim hem gelecekteki neticeler için, hem de şimdiki eylemlerim için iyimser bir niyet mi? Eğer değilse neden değil? Daha başka nasıl bir seçenek tercih edebilirim?
- Hedefimin çevresindeki niyetler herhangi bir surette çelişiyorlar mı? Eğer öyleyse enerjimi şu an ne tür pozitif ve saf bir motivasona odaklayabilirim?

Açık, Net ve Çelişkisiz

Niyetleriniz sizin evrensel sipariş listeleriniz olduğundan dolayı bu konuda oldukça spesifik, emin ve iyimser olmalısınız. Belirsiz olmak, bir restorana gidip de garsona, "Ben açım," demek gibi bir şey olur. Ne istediğinizin farkında olmalı ve evrenin bunun tam olarak ne olduğunu bilmesine izin vermelisiniz. Çelişen düşünceler, uzun süreli istekler için bile yıkıcı sonuçlar getirir. Kesin bilgiyle ve güçlü inançla yaşayarak kendinize şöyle demelisiniz: *Bunu yapabilirim. Bunu yapacağım. Bunu hak ediyorum!* Bunun için sorulara ve çelişkilere değil, yalnızca saf ve dolambaçsız niyetlere yer vardır.

Konu sizin yetenekleriniz de, değeriniz de olsa evrensel siparişinizi olumsuzluk ve dirençle öylece bulandıramazsınız. Bir restorana gidip de garsona şöyle dediğinizi bir düşünün: "Şey, ben biftek istiyorum ama belki de sadece hamburger almalıyım... Ama biftek de kulağa iyi geliyor." Garson en sonunda pes edip gidecektir.

Şimdi size ikinci bir şans verdiğini düşünün. Bu sefer de, "Istakoz yemeyi çok isterim de kendim için bu kadar para har-

camayı hak etmiyorum. Galiba ben bir balık ekmek alacağım ama... Istakozu da çok istiyorum ya!" diyorsunuz. Garson en sonunda masanıza bir daha uğramayacaktır!

Evren de aynı şekilde işler. Bir niyetten diğerine, bir istekten inançsızlığa sürekli geçip durursanız evren neye hizmet edeceğini bilemez ve size verebileceği hiçbir şey kalmaz! *Yeni bir ilişki istiyorum,* diye düşünürken bir yandan da çoğu *kez incindim,* diye düşünüyor olabilirsiniz. Büyük bir terfi almayı umarken diğer adayların daha kalifiye olduklarından korkuyor olabilirsiniz. Bu tür çelişen yaklaşımlar enerjinizi zehirler ve evrensel akışı saptırarak bilincinizi bulutlandırır. *Niyetleriniz net, çelişkisiz ve karşılamaya açık olmak zorundadır.* Hedefinize dair güçlü bir görüş sürdürün ve bu görüşü dışa vurun. Evren, sizin siparişinizi karşılamak için bekliyor olsa da istediğiniz şeyin ne olduğunu bilmesini sağlamalısınız.

Niyetleriniz hakkında süregelen bir bilinç yaratın –bu yalnızca uzun vadeli hedefleriniz için değil, aynı zamanda günlük yaşamınız için de böyle olsun. Mesela ben bir sonraki günü düşündüğümde ilk niyetim, mutluluk yaratıp yaptığım her şeyin değerini bilmek oluyor ve bu enerjileri başkalarıyla paylaşmak üzerinde çalışıyorum. Yaptığınız her bir şey, enerji üretiminizi yönlendiren bir odağa sahip olduğundan dolayı gerçek motivasyonlarınızın, özellikle de büyük başarıyı kendinize çekmekle ilgili olanların tamamen farkında olmanız gerekir.

GÜÇLÜ NİYET İÇİN İPUÇLARI

Güçlü niyetler için bu önerileri her gün bir arada hatırlayarak enerji üretiminiz üzerinde daha büyük bir kontrole sahip olabilirsiniz.

- **Her sabah birkaç dakikanızı o günkü niyetleriniz üzerine meditasyon yaparak/düşünerek veya onlar hak-**

kında bir şeyler yazarak geçirin. Planladığınız aktivitelerinizi her bir aktiviteye ait amacınızın net bilinciyle yaşarken kendinizi düşünün ve bunu pozitif, iyimser ve keyifli bir hâle getirin. Bunu yaparak dünyaya daha parlak bir bilinç yansıtır ve mutlu, başarılı bir gün yaşamaya niyetlenmiş olursunuz.

- **Niyetlerinize günde birçok kez odaklanın.** Eğer zor bir zaman geçiriyor veya zorlayıcı bir proje üzerinde çalışıyorsanız bilinç doğrultunuzu olabildiğince sık yenileyin. Sabah, öğle yemeğinde veya iş çıkış vaktinde küçük molalar vererek sonraki birkaç saat için olumlu bir niyet yaratın.
- **Alelade, sıradan eylemlerde bulunurken daha pozitif niyetlere girmeyi deneyin.** Yemek yeme, araba sürme veya ev işleri yapma gibi şeylerle uğraşırken zihinsel doğrultunuzun bilincinde olun. Her bir ayrı görev tecrübesinde olumlu, gönülden gelen bir amaç bulun ki bulunduğunuz eylem enerji doğanızı tamamen değiştirebilsin.
- **Gece vakti enerjiniz için akşam vakti kasti bir niyet yaratın.** Şöyle olumlayın: *Bu gece mışıl mışıl uyuyacağım. Sabaha taptaze, rahatlamış, yenilenmiş ve yeni güne hevesli bir şekilde uyanacağım.*
- **Hedef niyetlerinizi periyodik olarak yeniden değerlendirin.** İsteklerinizi korkuyla bulutlandırarak onların etrafında çelişki yaratmadığınıza emin olun. İsteklerinizi yolunda tutabilmek adına odaklı, açık, kararlı ve iyimser bir çerçevede kalın.

Niyetleriniz gelecek başarınızın alt yapısı oluştururlar, bu yüzden onların şüphe ve kafa karışıklığıyla beraber kördüğüm olmalarına izin vermeyin. Asla yeteneklerinizi inkâr etmeyin veya değerinizi reddetmeyin –ve evrensel olasılıkların bollu-

ğunu asla ve asla önemsemezlik yapmayın. Saf arzu, hedefinizin ulaşılabilir ve başarılabilir olduğunu bilir. Siz bunu hak ediyorsunuz, o zaman niyet edin!

SAF VE GÜÇLÜ NİYET İÇİN OLUMLAMALAR

- *Yaptığım şeyleri neden yapıyor olduğuma daha yakından bakmaya başlıyorum. Niyetlerimin, hayatımdaki kuvvetli güçlerden olduklarını anlıyorum.*
- *Kendimi mutlu edecek güce sahibim. Bu benim sorumluluğum ve şu anki niyetimdir.*
- *Evrenin sunacağı sayısız seçeneğe açığım. Hayallerimi gerçekleştirmem için önümde bir yığın yol var.*
- *Gün geçtikçe tüm niyetlerimin daha bir farkında oluyorum. Her günü güven ve sevgiye dayanarak yaşamayı seçiyorum.*
- *Yaptığım her şeye hatta gündelik işlere bile keyifli ve bilinçli bir niyet getiriyorum.*



12. Bölüm

TERCİHİN GÜCÜ

Başarının Beşinci Şahsi Gücü

"Bir şeyleri seçmekte özgürsün ama bugün yaptığın tercihler, hayatının yarınında neye sahip olacağına, nasıl birine dönüşeceğine ve ne yapıyor olacağına karar vereceklerdir."
— Zig Ziglar

Diğer hepsini birbirine bağlayan dinamik şahsi güç *tercih gücüdür.* Maalesef ki sık sık, alışkanlıklarımızın içinde o denli sıkışıp kalırız ki seçeneklerimizin her daim bize açık olduğu gerçeğine tamamıyla kör kalırız. Bu, bizim görünürde önemsiz olan sıradan seçimlerimizden en muazzam, hayatımızı değiştirecek kararlara kadar böyledir.

Pek çok kez, hayatımızdaki şartlara bakarak kendimizi sınırlandırırız. *Ev kiramı ödemem gerektiği için işten ayrılamam,* diye düşünürüz. Şimdiki işimizde çalışmamızı sağlayan eski bir karar yüzünden yeni bir zanaata yönlenemeyeceğimizi farz ederiz. Geçmişte bir şeyi öyle yaptık diye aynı şeyi tekrar tekrar o şekilde yapmaya kendimizi zorunlu hissederiz.

Bize öğretilen kalıplara göre seçeneklerimizi sınırlandırmaya da meyilliyizdir. Kendi hakkımızı savunma seçeneğimiz olmadığını düşünürüz çünkü geçmişte bize böyle bir şans verilmemiştir. İnsanları memnun etmek için yaşamayı *seçmeye* devam ederiz çünkü diğerlerinin de bu yollardan geçtiğini görmüşüzdür. Kendi toplum geleneklerimize, eski adetlere ve konuşma, yemek yeme, bir şeyler öğrenme, iletişim kurma, öncelik verme gibi konularda belirli ahlak kurallarına bel bağlarız. Her gün binlerce tercihte bulunuruz fakat eğer istersek her şeyi daha farklı yapabilme yetimizin olduğu çok nadir aklımıza gelir.

Bir keresinde, çok lezzetli rosto ve soslar hazırlayan bir kadına ait komik bir hikâye dinlemiştim. Kadının yaptığı etler o kadar yumuşak olurmuş ki ağızda dağılırmış. Etleri nasıl öyle yapacağını annesinden öğrenmiş; yumuşacık rostolar yapmanın altın kurallarından birinin eti fırına koymadan önce uçlarını kesmek olduğunu kızına anlatarak bu geleneği ona da geçirmiş. Kızı annesinin söylediği her şeyi itaatkâr bir şekilde harfi harfine uyguladığında kendisinin de çok lezzetli yemekler yapabildiğini görmüş.

Bir gün, bu tarifin asıl hayat bulduğu kişi olan büyükannesini ziyarete gittiğinde, "Annemin senin sırrını bana da söylemiş olmasına çok mutluyum. Yiyen herkes, kasabadaki en yumuşak rostoları benim yaptığımı düşünüyor," demiş.

Büyükannesi ona "Ne sırrıymış o?" diye sormuş.

"Rostonun iki ucundan bıçakla kesmek tabii!" diye cevaplamış onu kız. "Annem yemek yapmaya başladığı günden beri bunu böyle yapıyor, senden o şekilde öğrendiği için öyle yapıyormuş. Ayrıca onunkiler de bir şahane oluyor."

Büyükannesi bunu duyduğunda kahkahalara boğulmuş. Nihayet kendini toparlayabildiğinde torununa, "Tatlım, ben etin kenarlarından daha yumuşak olsun diye almıyordum. Fırınım

o kadar küçüktü ki koca şeyi bir seferde içeri sığdıramadığım için öyle yapmak zorunda kalıyordum," demiş.

Hayatlarımızda neden belirli tercihleri hiç değiştirmeden yapıyor olduğumuza dair komik ama açıklayıcı bir hikâyedir bu. Tercihlerimiz, biz farkına varmadan edindiğimiz alışkanlıklarımıza dönüşürler. Tercihler ilk yapıldıkları dönemlerde arkalarında yatan iyi sebepler olabilir fakat aynı şeyleri sürekli olarak seçmekten gerçekten de bir fayda elde ediyor muyuz? Bu önemli bir sorudur, çünkü içinde kilitli kalmış olduğumuz birçok karar hayat enerjimizi -hatta niteliğini- etkileyecek güce sahiptir.

Her an, bir tür enerjisel seçimle karşı karşıya kalırız. Yalnızca ne yapacağımıza değil, içinde bulunduğumuz durumlar hakkında ne düşüneceğimize, ne hissedeceğimize, bu durumları nasıl algılayacağımıza ve neye inanacağımıza da karar veririz. Uzun vadede günlük seçimlerimiz, varlığımızın halısını yaratmak amacıyla birlikte dokunurlar. Anbean verdiğimiz kararlar kim olduğumuzun ve neye dönüştüğümüzün motifini dokurlar. Bunlar, gerçekten de bizim tanımlayıcı anlarımız, hayatlarımızın enerjisine ve yönüne karar veren süregelen ufak tercihlerimizdir.

Konu kalıplarımıza geldiği zaman bir tercihi yalnızca bir kez değil, her seferinde tekrardan yaptığımızı anlamamız gerekir. Gençken bir seferlik bir sigara yakmaya karar vermiş olabilirsiniz ama o sigarayı tekrardan her yakışınızda aynı büyük sözleşmeyi yeniden yaparsınız. Bunun hiç farkında olmasanız da her bir sefer yeni bir tercihtir aslında. Maalesef ki farkındalık eksikliğiniz, bu eylemin hayatınızdaki etkisini azaltmaz.

Günlerimiz sayısız bilinçsiz tercihle ve bunların yüzlerce bilinçli olanıyla dolup taşmaktadır ve göz önünde bulundurmadan gerçekleştirdiğimiz eylemlerimizin, en az üzerinde uzun süre düşünüp taşındıklarımız kadar hayatımızda etkileri vardır. Doğrusu bu tercihler o kadar alışıldık bir hâle gelebilirler ki düşünülenden daha büyük bir etkiye sahip olmaları muhtemeldir. Fakat tüm olasılıklarımızın kontrolünü ele aldığımızda hayatımızın enerjisel ivmesini yönlendirmeye başlarız. Bu güç, bu seçme yetisi, arzularımızın gerçekleştirilmesini organize etmemize bize iki temel yolla izin verir; tutum seçimimizle ve bulunduğumuz eylemle.

Tutum ve Eylem

Yaptığınız tercihler her daim iki şeyden birinin etrafında döner durur; tutumun ve eylemin. İlki, bilinç ve enerjinin iki temel parçası olan algınıza ve hislerinize doğası gereği bağlıdır. Bu minval üzere tutumunuz, kendinize çektiğiniz ve dışa vurduğunuz şeylerin başlıca katalizörüdür, belirli bir konuya odaklanan düşünce ve duygunun üstü kapalı birleşimidir.

İyi (veya kötü) bir tutuma sahip olduğumuzu söyleyebiliriz fakat bunun ne anlama geldiğine daha yakından bakmak zorundayızdır. Birçok durumda iyi tutum, olumlu kanılarla canlandırıcı duygulara bağlıdır; kötü tutum ise korku dolu veya düşmanca hislerle birleşen kötümser vargılardan doğar.

Geçmişte bazı korkunç tutumlar sergilemiş olsanız da bunları daha fazla sahiplenmek zorunda değilsiniz. Zihniyetiniz, gerçekliğinizi yaratan şeydir ve başarı yasalarını ilgilendiren noktada tutum, *her şeydir.* Bu enerjisel açıdan doğru bir şeydir çünkü bakış açınız, bilinç yaratımınızın itici gücüdür. Size daha önce böyle gelmemiş olabilir ama geçireceğiniz her güne (aslında her ana) nasıl yaklaşacağınızı siz seçmektesiniz. Bu yüzden hemen şimdi olumlu bir tutum seçin.

Eylemlerinize ilişkin verdiğiniz kararları soruşturmak da iyi bir fikirdir. Sürekli izlediğiniz üç adet esas eylem planı mevcuttur ve bunlar sizin kendinize, başkalarına ve hedeflerinize ilişkin istikrarlı davranışlarınızdır. Bu hareket biçimleri hayatınızı hem geliştirecek hem de yok edecek güce sahiptirler, yani eğer onurlandırıcı ve sağlıklı davranışsal tercihler izlemiyorsanız yeni seçimler yapmaya başlamanızın zamanı gelmiş demektir.

BAŞARI GÜNLÜĞÜ

Aşağıdaki konulara ilişkin gösterdiğiniz tutumları ve bulunduğunuz eylemleri bir düşünün. Cevaplarınızı günlüğünüze yazın, sonra ise günlük hayatınızda daha pozitif tercihlerde bulunma kararı alın.

Tutum Seçimleri:

1. Şu anki iş durumunuzla ilgili tutumunuz nedir?

- Bu konudaki düşünceleriniz nelerdir? Daha çok olumlu düşüncelere mi, yoksa olumsuzlarına mı sahipsiniz?
- İşiniz konusunda nasıl *hissediyorsunuz?* Genel olarak iyi mi yoksa kötü mü?
- Düşünceleriniz ve inançlarınızda iş konusundaki hislerinizi ve tutumunuzu daha pozitif hale getirebilecek neleri değiştirebilirsiniz?

2. Para konusundaki tutumunuz nedir?

- Para konusundaki düşünceleriniz ve hisleriniz nelerdir?
- Bunlar size kendinizi tatminkâr ve mutlu mu yoksa ivedi ve muhtaç mı hissetmektedir?
- Para konusundaki inançlarınızı onun hakkında daha iyi hisler yaratmak için nasıl yeniden tanımlayabilirsiniz?

3. Hedeflerinizin peşindeyken nasıl bir tutuma sahipsiniz?

- Her bir hedefle bağlantılı en baskın düşüncelerinizden birkaçını listeleyin.
- Hedefleriniz hakkında nasıl hissediyorsunuz? Daha çok umutlu ve iradeli mi yoksa şüpheci ve tereddütlü mü olmaya eğilimlisiniz?
- Bu konular hakkında sahip olabileceğiniz herhangi bir negatif duyguyu tersine çevirecek olumlu niyetler ve vargılar yazınız.

Tüm bu konulara ilişkin *yalnızca* daha sağlıklı bir bilinç ve daha çekici enerjiler yayacak inanç ve duygularla ilgilenmek için niyet oluşturun. Kendinize bu seçenekleri her gün hatırlatın, yeni vargılarınızı okuyun ve yeni olumlu tutumlarınızı sıklıkla olumlayın/teyit edin.

Eylem Tercihleri:

1 . Öz Eylem:

- İtibarınızı düşürüyor gibi nitelendirilebilecek ne tür davranışlarla günlük olarak meşgul olmaktasınız? (Bu davranışlarınıza yeme ve içme alışkanlıklarınızı, kendinizle konuşma şeklinizi ve zamanınızı nasıl geçirdiğinizi de ekleyiniz.)
- Kendinize doğru daha iyi sonuçlar çekebilmek için daha olumlu bir yaşam tarzı ve daha yüksek enerji yaratabilecek yeni tercihler listeleyiniz.
- Bu yeni tercihleri düzenli olarak uygulamak için ne yapabilirsiniz? Bazı öneriler yazınız ve bunlara sıkça başvurunuz.
- Sizi ve yaşam tarzınızı onurlandırmaya meyilli olan hangi davranış ve eylemlerle düzenli olarak meşgul olmaktasınız?
- Bu tercihleri daha sık yapmak için neler yapabilirsiniz?

2. Başkalarına Karşı Eylemler:

- Aşağıdaki sıfatlardan hangileri başka kişilere karşı en sık bulunduğunuz eylemleri en iyi şekilde tanımlıyor? Her bir çiftten bir tanesini yuvarlak içine alınız.

  Sevgi Dolu Sevgi Dolu Olmayan

  Güven dolu Korku dolu

  Kabullenici Yargılayıcı

  Esnek Kontrollü

  Hoşgörülü Yıpratıcı

  Barışçıl Düşmanca
- Bu tür eylemleri neden seçtiğinizi düşünüyorsunuz?
- Bu eylemler ne tür bir enerji yaratmaktadırlar?
- Eğer sağ sütundan herhangi bir maddeyi yuvarlak içine aldıysanız, inançlarınızda ve davranışlarınızda daha armonik bir tınlama yaratacak ne tür farklı tercihlerde bulunabilirsiniz?

3. Hedefsel Eylemler:

- Hedeflerinize doğru ne sıklıkta harekete geçiyorsunuz?
- Hayalleriniz veya herhangi başka bir şey konusunda adım atmanız gereken durumlarda bunlardan hangisi öncelik taşıyor?
- Amaca yönelik eylemlerde bulunurken ne kadar hevesli oluyorsunuz?
- Bu istekler doğrultusunda daha sık ve daha enerjik eylemlerde bulunmak için ne yapabilirsiniz?

Hedeflerinize ulaşabilmeniz için bu hedeflerinizi diğer şeylere sıklıkla tercih etmelisinizdir ki bu da seçim gücünün serbest bırakma gücüyle bağlandığı noktadır. Hedefinizi en üstün

tercihiniz hâline getirmek için bir alışkanlığınızı, hatta kişisel bir hazzınızı bırakmak zorunda kalabilirsiniz. Aslına bakarsanız konu her ne olursa olsun, eğer hayatınız konusunda gerçekten bilinçliyseniz, bu iki prensibi olumlu yönde uygulayabilme seçeneğinizin olduğunu tekrar tekrar göreceksiniz. Edebileceğiniz en özgürleştirici ve güç verici tercihlerden biri *serbest bırakma/vazgeçme tercihidir.*

Gün içinde kaç kez bir şeye sıkı sıkı tutunma veya onu bırakma şansıyla karşı karşıya kalıyorsunuz? Bu doğal bir alışkanlığınız da, olumsuz bir düşünce kalıbı da, korku ya da öfke gibi zorlu bir duygu da olsa her daim bu şeye sımsıkı tutunma ve bunu bir kenara bırakma seçeneğine sahipsinizdir. Fakat birçok kişi kendilerini bu tür şeylere tutunma mecburiyetinde hissediyorlar çünkü bunların kendilerine güç verdiğini düşünüyorlar. Alışkanlıklarına, başka insanlara, unvanlarına, konfor alanlarına ve hatta eşyalarına tutunuyorlar. Fakat sizi nihai güce kavuşturacak olan şey bu şeyleri serbest bırakmaktır.

Özgür bırakmayı seçtiğiniz zaman kendinizi bağlılıktan, korkudan ve kontrol ihtiyacından da kurtarmış olursunuz –ve bu kararların her biriyle beraber *daha çok* güç kazanırsınız. Eski olumsuz kalıplarınızı, tutumlarınızı ve alışkanlıklarınızı bırakma kararını özellikle alın. Eğer bunlar sizi olmak istediğiniz noktaya şimdiye kadar getirmediyse besbelli işe yaramıyorlar demektir, bu yüzden kendinize artık yenilerini seçmelisiniz.

Tercih veya Sonuç

Hayat ritminizin içindeki her an, bir tercihtir –ve bunlardan her birinin getirdiği bir sonuç mevcuttur. Aslında her tercih iki cins sonuca sahiptir: Fiili ve enerjisel sonuç. Bazen fiili sonuçları görmek kolaydır. Mesela gereğinden fazla yemeyi sürdürseniz kilo alırsınız. Bu fiili, fiziksel bir sonuçtur. Fakat bunun

enerjisel akıbeti ne olabilir? Aşırı düşkünlük kararının tınlaması onur kırıcı, öz-ret ve öz-nefretle dolu mesajlar gönderen, bu hislerin daha da fazlasına ön ayak olacak kişi ve durumları çekmeye mahkûm olan bir tınlamadır.

Fakat sonuçların o kadar da net olmadığı pek çok zaman da vardır. Bir telefon konuşması da yapıyor olsanız, yemek siparişi de veriyor olsanız, başkan vekili de işe alıyor olsanız seçiminizin hem enerjisel hem fiili sonuçlarını göz önünde bulundurmanız önemlidir. Neticeyi her zaman öngöremeyebilirsiniz fakat kararınızı vermeden önce seçenekleri ölçüp taşıdıkları enerjiye bakmanız gerekir. Tercihleriniz size mantıklı gelmeli ve istenilen sona ulaşabilmeniz için itibar, bütünlük ve öz-onurlandırmayla birlikte tınlamalıdır.

Bir eylem planı seçerken -önemli ya da önemsiz olması fark etmez- sonuçların enerjisel doğalarını açığa çıkarmaya yardım edecek iki adet soru vardır. Bunları kendinize bir sorun: *Bu tercih beni onurlandırıyor mu? Benim itibar anlayışımı geniş-letiyor ve bütünlüğümü koruyor mu?* Eğer bu sorulara "evet" cevabını verebiliyorsanız karar her ne olursa olsun, olabilecek en üstün seçeneği tercih ettiğinizi bilirsiniz. Evren sizin onurlandırıcı enerjinizi desteklemeye oldukça isteklidir, bu yüzden bu niyetle verdiğiniz her kararın size hakiki güç ve giderek artan nimetler getireceğine emin olabilirsiniz!



SAĞLIKLI, MUTLU VE GÜÇLÜ TERCİHLER İÇİN OLUMLAMALAR

- *Her gün sayısız seçeneğe sahip olduğumu biliyorum. Bilincimi bunların her birine taşıyorum.*

- *Günlük kararlarımın hepsi beni tanımlar ve enerjimi belirler. Düşüncede, sözde ve fiilde her gün onurlandırıcı tercihlerde bulunuyorum.*
- *Kendime, hedeflerime ve hayatıma karşı daha olumlu tutumlar seçiyorum.*
- *Her zaman kendimle ilgili daha yetkilendirici ve sevgi dolu bir algı taşımayı seçiyorum.*
- *Korku, endişe, kıskançlık veya yargıdan uzak yaşamayı seçiyorum. Vazgeçmeyi ve huzur içinde yaşamayı seçiyorum.*



13. Bölüm

SEVGİ GÜCÜ

Başarının Altıncı Şahsi Gücü

"Sevgi, başarının esas bileşenidir. O olmadan hayatınız ızdırap dolu bir boşluğa sürüklenir. Onunla birlikte ise sıcaklık ve memnuniyetle birlikte titreşir."
— Glenn Van Ekeren

Bana işle ilgili konularla gelen danışanlarıma sevginin gücünden bahsettiğim zaman genellikle duraksıyorlar. Yönetici bir danışanım bana, "Bu noktaya kadar gayet mantıklı konuşuyordun. Bu şeyin bilimi kusursuz bir mantık yaratıyor olabilir, tamam, ama sevgiden bahsettiğin an tüm ilgimi kaybettirdin," demişti.

Bu alışıldık bir tepkidir. İnsanlar, kuantum fiziğine insan katılımını anladıkları zaman bilinçlerinin, enerjilerinin ve niyetlerinin hayatlarında edinecekleri sonuçlara müthiş bir güç yansıttığını görebilmekteler. Fakat konu başarıya geldiğinde çoğu kişi şunu bilmek istiyor: "Sevginin bununla ne alakası var?"

Sevgi, hem evrenin hem de bireylerin içindeki oldukça gerçek bir kuvvettir. Sadece romantik anlamda değil her anlamda derinden hissedilebilecek bir enerjidir bu; sevginin güçlü, tit-

reşimli, yaratıcı gücü dünya bünyesinde özgürce ve akıcı bir biçimde hareket etmektedir. Kendi şahsi sevgi enerjimizi bu evrensel akımla aynı eksene getirdiğimizde başaramayacağımız hiçbir şey kalmaz.

Bu titreşim korku ve nefretin gıyabıdır. Sevgiyi tecrübe etme, algılama ve destekleme seçimi hayatınızdaki gerçek değeri görmenize neden olur ve size doğru daha da fazla değeri çeker. Bu enerji yalnızca hedeflerinizin başarılmasına ivme kazandırmaz, aynı zamanda tüm hayatınıza yayılan son derece mutlu bir tınlama yaratır. Herhangi bir şeye sevgiyle yaklaşmayı her seçişinizde, tüm bir Başarı Yasalarının hareketini uyarırmış olursunuz; bu yüzden bu yasalardan her birinin kuvvetini harekete geçirmek için bu gücü nasıl kullanabileceğinize şimdi bir bakalım:

1. **Dışa vurum Yasası.** Sevgi dolu bir bilinç kurmak için bir adım geri çekilin. Kendiniz ve başkaları için kararlı bir biçimde barışçıl ve yardımsever bir algı seçin. Bu, neşeyle dolu bir kişisel gerçeklik yaratımı güdüler! Ayrıca, hayatınızda sevginin tüm formlarının daha bir bilincinde olduğunuz zaman o konudaki gözlemleriniz bol miktarda harika deneyim dışa vurur ve evrenden gelen nazik cevapları artırır.
2. **Çekim Yasası.** Sevgi, yansıtabileceğiniz en çekici tek enerjidir. Maalesef ki korku ve nefret de oldukça çekici olabilmektedir fakat bu çekim hep yanlış yollarla olur. Başarı arayışında bu olumsuz enerjiler asla güzel veya değerli bir şey çekemezler. Sevgi dolu bir tutum seçtiğinizde ise karışıklığı, kaygıyı ve şüpheyi serbest bırakırsınız. Bu yüzden derin bir nefes alın, tüm kaygılarınızı serbest bırakın ve şöyle olumlayın: *Ben sevgiyi seçiyorum.* Bu şekilde kişisel enerjiniz oldukça parlak, çekici bir titreşime sahip olacaktır.

3. **Saf Arzu Yasası.** Sevgi dolu bir kalp umut ve heyecanla doludur. Kendinize olan hakiki düşkünlüğünüz geleceğiniz ve hedefinize olan inancınızı garantiler. Ve hayatınızı şu an sahiplenmeyi seçtiğinizde, hedeflerinize olan bağlılığınızdan vazgeçmeye çok daha yakın olursunuz. Bu sizin isteğinizi/arzunuzu arındırır ve sonuçlarınıza büyük ölçüde ivme kazandırır.
4. **Paradoksal Niyet Yasası.** Sevgiyle dolu niyet, korkudan bağımsızdır. Endişe etmek yerine güvenmek, yaşam tarzınız ve baskın enerjiniz haline gelir. Çalışıyor, oyun oynuyor, bir şeyler yiyor, konuşuyor, düşünüyor, hatta sadece nefes alıyor bile olsanız ilgi dolu niyetinizi yaptığınız her şeye yansıtabilirsiniz. Bunun gerçekleşmesi için yapmanız gereken tek şey *sevgi* kelimesini telaffuz etmektir.
5. **Uyum Yasası.** Armoninin -ve eşzamanlılık büyüsünün- anahtarı, onurlandırıcı ve sevgi dolu kabullenişle yaşamaktır. Kendinize ve başkalarına karşı olan yargı ve düşmanlığı serbest bırakmayı seçin. Kendinizi hoşgörüye, affediciliğe ve şefkate açın. Tüm bunlar, sizi eşzamanlılığın gizemli güçleriyle bir uyuma sokacak ve fırsatlarla dolu bir evreni açığa çıkaracaktır.
6. **Doğru Eylem Yasası.** Dünyaya sevgi dolu bir muamele getirmek en doğru eylemdir. Dünya bunun karşılığında size yardım, destek ve çeşitli nimetler getirerek cevap verir. Ne yapacağınızı bilmediğiniz bir durumun içine girdiğinizde kendinize şöyle sorun: *Bu deneyime sevgiyi nasıl getirebilirim?* Sonra verdiğiniz cevabı eyleme geçirin.
7. **Genişleyen Etki Yasası.** Sevgi dolu enerji yayma niyetiniz sizin ve etrafınızdaki herkesin olumlu ve barışçıl hayat deneyimlerinizi genişletir. Ailenizde, iş anlaşmalarınızda, sosyal hayatınızda ve toplumda ilgi dolu düşünce ve ey-

lemlerle meşgul olmanız dünyaya barış yayar. Bunun üstüne bir de daha büyük bir dinginliği ve refahı size geri getirir, böylece siz de daha fazlasını dışarı göndererek bu sonsuz döngüyü devam ettirebilirsiniz.

Sevginin Akışına İzin Verin

Hangi Evrensel Yasa ile çalışıyor olursanız olun, sevgiyi hayatınıza yaymayı seçtiğiniz sürece hiçbir şekilde hata yapıyor olamazsınız. Her durumda olduğu gibi, bir şeylere başlamak için en iyi yer kendinizsinizdir. Öz sevginin gücü olmadan yalnızca korku ve kaygı içinde yaşayabilirsiniz ve böyle bir ruhsal durumdan olumlu hiçbir şey çıkmaz.

Şu, merkezî bir enerji noktasıdır: Öz-sevginin (özü sevmek) kibir veya küstahlıkla bir ilgisi yoktur; öz-sevgi, çevrenizdeki her şeye ve herkese değer vermenin başlangıç noktasıdır. Gücün bu kişisel kaynağını uyarmak için aynaya bakın ve kendinizi sevdiğinizi, takdir ettiğinizi, kendinize değer verdiğinizi olumlayın. Hata aramayı bırakın ve iyi özelliklerinizi kabul etmeye başlayın.

Sevgi güçlü, heyecanlı bir titreşimdir. Kendinize değer vermeyi reddedecek olursanız, başkalarının da sizi önemsemeyi reddedecekleri yıpratıcı bir enerji yollarsınız. Bu konuda hataya düşmeyin –kendinizden nefret ederek bir şeyler başaramazsınız.

Kendinizi olumlamanın yanında kendiniz için güzel şeyler yapmak da önemlidir. Evde ve işte size ilham verecek bir atmosfer yaratın. Gün içinde belirli aralıklarla kendinizi ra-

hatlatıp yeniden toparlanın; işe devam etmek için kendinizi cesaretlendirin ve başardığınız her iş için kendinizi kutlayın. Evrenden ilgi dolu cevaplar alabilmek için sevgiyi tüm anlamlarıyla seçmeli ve bunu her türlü şeyde uygulamalısınız. Gününüzün, etrafınızdaki manzaraların ve meşgul olduğunuz görevlerle aktivitelerin kıymetini bilin. Kendinizi cesaretlendirmeniz ve hayatın değerini bilmeniz, diğer insanlardan ve dünyadan aynı güzel titreşimleri size geri çekecektir.

Kendi öz-sevgi enerjinizi kurduğunuz zaman bu enerjiyi etrafınızdakilerin kalplerine yönlendirerek büyütebilirsiniz. İçtenlikle gülümseyin ve bir arkadaşınızla göz teması kurarken bakışlarınızla ona önem verdiğinizi belirtin; birilerinin elini sıkarken bu enerjinin parmak uçlarınızdan çıktığını hissedin. Küçük ya da büyük, bulunduğunuz her eylemde bu enerjiyi sesinize yansıtmayı amaçlayın. Kendi kalbinizden başkalarınınkine doğru bir gökkuşağı gibi akan parlak, şiddetli bir enerji canlandırın gözünüzde.

Fazla yorgun hissettiğiniz veya daha düşük enerjiler uyaran belirli insanlarla karşılaştığınız bazı zamanlarda kendi alaka dolu enerjinizi onlara göndermekte zorluk yaşayabilirsiniz. Bu durumda her daim hazır bulunan evrensel titreşimin kanalı olmayı seçebilirsiniz. Kendinizi, kutsal sevginin büyük dalgalarının içinize doğru akıp kalbinizin merkezinden başkalarına yayıldığı bir huni veya boru olarak hayal edin. Bu şekilde yaptığınızda kendinizi bir sevgi kaynağından diğerine ulaşan bir boru hattına çevirmiş olursunuz ve bu sizi sevgi dolu, hayırlı niyetin sihirli akışının tam merkezine yerleştirir.

SEVGİYİ YAYMA SÜRECİ

Bir durumla veya herhangi bir kişiyle ilgili zorluklar yaşıyorsanız o yöne doğru sevgi dolu enerji göndermek çözüm için

oldukça değerli bir araç olacaktır. Uğraştığınız şey üzerinde düşünerek başlayın ve ardından rahatlayıp o tarafa doğru sevgi dolu enerjiler gönderin. Öfke ve korku gibi tüm olumsuzluklardan kurtulun; bunları öylece serbest bırakıp sizden uzaklaşmalarına izin verin –ardından serbest bıraktığınız şeylerin yerine *sevgi* sözcüğünü getirin.

Birkaç derin nefes aldıktan sonra "sevgi" kelimesini art arda tekrarlayın. Yıpratıcı bir insanla veya zor bir problemle uğraşıyorsanız bu yola karşı direnç gösterebilirsiniz ama bu direnişi bir kenara bırakın. Derin nefesler alarak yaşadığınız ilişkiyi veya durumu yardımsever evrenin ellerine teslim edin.

Sevgi kelimesini tekrar ederek derin ve nazik nefesler almayı sürdürün, ardından her şey adına en iyi çözüm için bir dilek dileyin. Zamanla kendi duygularınızın değişmekte olduğunu hissetmeye başlayacaksınız ve bu konu aklınıza her geldiğinde bu işlemi tekrarladığınız takdirde durumun kendisinin de değiştiğini fark edeceksiniz.

Ben birçok durumda bu işlemi uygulayarak muhteşem sonuçlar aldım. Mesela birkaç yıl önce, şehir dışında vereceğim bir seminer için karmaşık bir ses kayıt donanımı kiralamıştım. Ekipmana iki haftalığına ihtiyacım olacağı için nispeten pahalıya gelmişti. Onu aldığımın birkaç gün sonrası şehir dışı seyahatim için hazırlanırken çalıştığından emin olmak için ekipmanı bir test etmeye karar verdim.

Maalesef ki çalışmadı. Her kayıt yapığımda teypten cızırtılı bir ses çıktı, ben de kiralayan stüdyoyu aradım. Stüdyodakilere olan biten şeyi anlatarak aleti aynı gün içinde oraya geri götüreceğimi bildirdim. Mekânı işleten adam Mike, bana ekipmanı oraya geri götürebileceğimi fakat paramı geri *alamayacağımı* söyledi. Geri ödemeleri, aletleri verdikten sonra 24 saat içinde geri aldığı takdirde yaptığını söyledi.

Ona 24 saati geçmiş olsam da aletlerin yalnızca iki gündür bende olduğunu, bu yüzden en azından paramın bir kısmını geri alıp alamayacağımı sordum ama o son derece kararlıydı; kurallar 24 saati kapsıyordu ve bu kuralı hiçbir sebepten ötürü değiştiremezlerdi. Kendisiyle biraz hararetli bir tartışmaya girdik ve ne olursa olsun aldıklarımı o gün stüdyoya getireceğimi bildirdim. Bana yaptığı son açıklama şuydu: "İstiyorsanız geri getirebilirsiniz ama paranızı geri alamazsınız."

Oraya gitmek için arabama bindiğimde baya bir sinirliydim çünkü Mike'ın haksızlık yaptığını, işi inada bindirdiğini hissediyordum. Ne olursa olsun hata onun ekipmanındaydı. Fakat yola çıktıktan sonra durumu bir kez daha düşündüm. Kendime şöyle dedim: *Bu duruma biraz sevgi gönderip neler olduğuna bakacağım.*

Stüdyo, evimden yarım saatlik bir mesafedeydi ve tüm bu vakti telefonda konuştuğum işletmeciye sevgi dolu düşünceler göndererek geçirdim. Kendimi, stüdyonun olduğu tarafa doğru ilgi ve takdir yorumları yollarken hayal ettim ve bu sırada *sevgi* kelimesini hiç durmadan tekrar ettim.

Derin nefesler almayı sürdürürken bahsettiğim eylemleri yapmaya devam ettim, yavaş fakat emin ilerleyen sürecin sonuna doğru sakinleştiğimi hissetmiştim. Yolun yarısına geldiğimde, ne yaşanırsa yaşansın onu kabullenmeye istekli olduğumu ve gerçekten de huzurlu olduğumu hissediyordum. Bir miktar paranın iç rahatlığımı ve huzurla atan kalbimi bozmasına izin vermeyecektim. Artık durumu umursuyor olmasam da Mike'ın ve stüdyonun adıyla birlikte *sevgi* sözcüğünü tekrarlayarak işlemi sürdürdüm. Motivasyonum artık paramı geri almaktan çıkmış, yalnızca aralarında anlaşmazlık yaşanan iki kişinin yaşadığı duruma uyum getirmeye dönüşmüştü.

Oraya vardığımda ekipmanı içeri taşıdım ve Mike'ı görmek istediğimi söyledim. Bana yaptığı en son yorumda oldukça katı olduğu için içimde bir teslimiyet duygusu yaşadığımı hâlâ hatırlarım. İçerden çıkıp yanıma geldiğinde aletleri incelemeye başlayıp bana sorunun neyle alakalı olduğunu sordu. Ona karşı gelmedim, üstüne varmadım veya herhangi bir yolla onu manipüle etmeye kalkışmadım. Yalnızca problemi açıklayarak sevgimi göndermeye devam ettim.

Sonra bana baktı ve "Bunu daha önce hiç yapmadım ama sana bir şans tanıyacağım," dedi. Ben kira ücretimin bir kısmını geri alacağım düşündüm -ki bu konuda gayet minnettardım- fakat olan şey bundan da iyisiydi; Mike bana *tüm* paramı geri ödedi. Hatta bununla kalmayıp üzerine bir de bedavadan bir ses kayıt cihazı verdi! O ekipmanı arka tarafa götürdüğünde tezgâhta çalışan ve konuşmamıza kulak misafiri olan adam bana, "Bunu daha önce hiç yapmamıştı. Fikrini değiştirmesi için ona ne söyledin bilmiyorum," dedi.

Söylediğim şey *sevgi* kelimesinin ta kendisiydi –hem içimden hem dışımdan, onun olduğu yöne doğru tekrar tekrar söylemiştim bu kelimeyi. Bu işlemin işe yaradığını gördüğüm sayısız olaydan yalnızca bir tanesiydi bu. Danışmanlık alanımda da bunu hem kişisel hem de profesyonel durumlarda kullandığım oldu. Bir dönem birbirlerini (ve beni) deliye döndüren bir çifte evlilik danışmanlığı yapıyordum. Adam cimri, kadınsa müsrifti. İkisine de bu para mevzusuna fazla anlam yüklediklerini söylesem de dediğim hiçbir şey tartışmalarına son vermelerine yardım etmiyor gibi görünüyordu; bu yüzden en sonunda onlara sevgi yollamayı denemeye karar verdim. Seanslarımızdan önceki sabahlarda, işe giderken ve onları aklıma getirdiğim her ayrı durumda sevgiyi telaffuz ederek etrafıma yaydım.

Bu birkaç haftamı aldı fakat bir gün, tutumlarını büsbütün değiştirmiş olarak yanıma geldiler. Orta yolu bulmaya ihti-

yaçları olduğunu ve ilişkilerini paradan daha öne koymaları gerektiğini söylerken haklı olduğumu söylediler. Burunlarının dikine giderek geçirdikleri ayların ardından bir süredir onlara gönderiyor olduğum sevginin enerjisini seçmiş ve nihayet bunu birbirlerine verme kararı almışlardı.



Sevgi, kine barış, zorluğa çözüm getirir. Edineceğiniz en güçlü amaçlardan ve bulunacağınız en yararlı eylemlerden biridir. Sevgiyi telaffuz edin, hissedin ve onu kendi nazik tutumunuz hâline getirin. Sevgiyi ve aşkı bilinçli yaşamınızın gerçek bir unsuru yapın ki harikulade, sevgi dolu gerçekliğin kısa zamanda daha bir bilincinde olabilesiniz.

Bunu kendiniz için deneyin. Bir dahaki sefere cevabını bulamayacağınız bir şeyle karşılaştığınızda o şeye sevgi gönderin. Hayatınızdaki biriyle aranızda bir problem çıktığında o kişiye sevgi gönderin. Hatta belirli herhangi bir şey yaşanmıyor olsa bile durun, gözlerinizi kapatın ve bu kelimeyi, taşıdığı enerjiyle beraber ciğerlerinize çekin. Bu şişirilmiş "kendinizi iyi hissedin" maskaralıklarından biri değil, *gerçek* bir enerjisel güçtür. Sevgi sizin bilincinizi ve frekansınızı, hatta fizyolojinizi değiştirir. Duygusal dinamonuzu ateşlendirerek kalp merkezinizi başka hiçbir şeyin yapamayacağı şekilde hareketlendirir. Kalbinizi ve zihninizi sevgi gayesiyle bir araya getirdiğinizde bereket nehri tam da kapınızın önüne akar.

SEVGİYLE YAŞAMAK İÇİN OLUMLAMALAR

- *Sevgi bilinciyle yaşıyorum. Kendimi ve hayatımı sevgiyle bakan gözlerle görüyorum.*

- *Kendime ve başkalarına olan tutumumda sevgiyi seçiyorum.*
- *Yargıyı, eleştiriyi ve çatışmayı serbest bırakıyorum. Barışı seçiyorum.*
- *Gördüğüm her şeye sevgimi yolluyorum. Günde birçok kez, içten gelen bir niyetle "sevgi" kelimesini düşünüyor, hissediyor ve telaffuz ediyorum.*
- *Başkalarına merhamet göstermek ve birilerinin yardımına küçük-büyük iş gözetmeksizin koşmak için mutlulukla ve istekle fırsat kolluyorum.*



Kısım III

BAŞARININ BEŞ MANYETİK ENERJİSİ

Başarı, yalnızca birkaç şanslı kişinin başına gelen tesadüfi bir oluşum değildir; sizin Evrensel Yasalarla şahsi işbirliğinizden gelen bir bilinç yaratımıdır. Şans gibi görünen şey aslında kendi titreşiminizi evrensel akışa katmanız -veya onunla eşleştirmeniz- işlemidir, bir diğer deyişle enerjisel eşzamanlılıktır. Bu kudretli nehrin hiç durmayan nimetler akıntısı her daim erişilebilirdir ve bu akıntının size ulaşmasını durdurabilecek tek şey kendi şahsi tınlamanızdır.

Fakat içiniz rahat olsun! Şu ana kadar her ne şekilde tınlamış olursanız olun, kendinize her neyi çekmiş olursanız olun kendi enerji alanınızı olasılıkların o harikulade, bereketli, sonsuz âlemine bağlamanıza yardımcı olacak belirli enerjiler hâlâ mevcuttur. Bu manyetik kuvvetleri kalbinize ve zihninize günlük olarak taşımayı seçtiğiniz zaman bilinçte büyük bir değişim ve büsbütün farklı bir tınlama yaratacaksınız. Yansımalarınız ve titreşimleriniz değişecek. Kendinizi ve hayatı görüşünüz daha yüksek, daha büyük bir anlayış üstlenecek ve kendinizi tam anlamıyla hayranlık uyandıran sonuçlar almaya maruz bırakacaksınız.

14. Bölüm

ÖZGÜVEN ENERJİSİ

Başarının İlk Manyetik Enerjisi

. "Tüm yaşamımızı ve etrafımızdaki insanların tutumlarını sadece kendimizi değiştirerek değiştirebiliriz."
— Rudolf Dreikurs

Başarıdan bahsettiğinizde her şeyden en önce gelen manyetik enerji, özgüven enerjisidir. Aslına bakarsanız bunun eksikliği, insanların başarılı olamayışının en büyük nedenlerinden biridir –insanlar bir şeyleri beceremedikleri için değil, kendi değer ve yeteneklerine bir inançları olmadığı için bu böyledir. Kendinizi nasıl görüyorsunuz? Değerli ve yetenekli olduğunuza inanıyor musunuz? Kendine güven enerjisi başlı başına bununla ilgilidir!

Hiçbir şekilde kendine güvenmeyen biriyseniz bile hâlâ bir şeyleri değiştirebilirsiniz. Nasıl hissederseniz veya geçmişte neler yapmış olursanız olun, ihtiyacınız olan güveni şu an yaratacak güce sahipsiniz. Değiştiremeyeceğiniz hiçbir enerji kalıbı yoktur ve eğer buna biraz zaman vermeye ve çaba göstermeye istekli olursanız kendiniz hakkındaki görüşlerinizi baştan aşağı değiştirmek için Bölüm II'de bahsedilen tüm kuvvetleri kullanabilirsiniz.

Bazı zamanlar kendine güven seçimsel olabilir. Örneğin, sporla ilgili bir şeyde görev alma konusunda kendimizi iyi hissederken iş dünyasında güvensizlik yaşayabiliriz. Veya iş konusunda kendimizden emin olurken konu aşka geldiğinde kendimizi büsbütün yetersiz hissedebiliriz. Genel olarak konuşursak, başarılı olmak için gereken özgüven türüne sahip olup olmadığımızı bilmeye meyilliyizdir.

Bu konuya ilişkin kendiniz hakkında nasıl hissediyorsunuz? Başarma yetinizden emin misiniz yoksa tereddüt ve öz-şüpheyle mi mücadele etmektesiniz? Kendine güven, çok az kişinin anladığı, hatta daha da az kişinin bilinçli olarak yarattığı anlaşılması güç bir meta olarak görünür. Fakat bunun kuantum mekaniğine baktığınızda özgüvenin elde edilebilir bir şey değil, gerekli bir şey olduğunu fark edeceksiniz.

Özgüveninizin kaynağı büyük bir ölçüde kendinizi nasıl gördüğünüzden, yani öz-imgenizden gelir –ve imge, bilinç yaratımının anahtar bileşenidir. Kendinizi nasıl gördüğünüz, özünde kendinizden ne beklediğinizle bağlantılıdır. Eğer olumsuz bir resme sahipseniz kötü bir performans sergileyeceğinizi farz edersiniz ve gerçekliğinizin bu varsayımlarla buluşması olası bir hale gelir. Fakat eğer olumlu, sağlıklı bir öz-imgeye sahipseniz kendinizden en iyisini beklersiniz ve böylece bilinciniz o gerçekliği size yaratır. Benlik algınız, bilinç yaratımı açısından şahsi sonuçlarınızı yaratmak için dışa doğru ilerler.

Şimdi bunun nasıl işlediğiyle ilgili bir örnek görelim. Gençken topluluk önünde konuşmakta zorluk çektiğinizi düşünelim. Lise zamanınızda etkili konuşma dersinde tüm sunumunuz bo-

yunca streslenmiş ve kekelemişsiniz. Bu durum, kendinizi bu alanda başarısız olarak algılamanıza neden olmuş ve bu yaşınızda da "gerçeğin" böyle devam ettiğini zannetmeye devam ediyorsunuz.

Lise döneminizden yıllar sonra, iş yerinden birisi sizden bir konuşma yapmanızı isteyecek olduğunda gözünüzün önünde geçmiş yenilgilerinize dair anî bir imge belirecektir. Derken iş yaşamınızda bir grup önünde konuşma yaparken kekeleme gibi problemleriniz olmasa bile bu istek karşısında geçmişten gelen o tatsız, korku dolu duygularla eşleşecek nöropeptitleri bir anda üreteceksinizdir. Bu olay, bu spesifik konuya ilişkin zayıf öz-imgenizi daha da sağlamlaştırır.

Kulağa imkânsız bir döngü gibi geliyor, öyle değil mi? Başarısızlık, olumsuz imaja yol açar ki bu da daha fazla başarısızlığa... Fakat umudunuzu yitirmeyin, haberler iyi. Bir kez daha, enerji ve fizyolojinin kuantum mekaniği bize bir şeyleri baştan aşağı değiştirme gücünü veriyor. Geçmişte her ne yaşanmış olursa olsun yeni bir sinir ağına ulaşma, yepyeni bir imge yaratma ve her türlü şahsi konuyu yeniden tanımlama seçeneklerine her daim sahipsiniz.

Bu nasıl olabilir? Deneyimlerinize ait imgelerle kuvvetli bir hayal ürününün arasındaki farkı beyninizin ayırt edemediğini hatırlayın. Görme korteksi, gözün algıladığı şeye kısmen güvenir. Görsel deneyimimizin toplamı hem geçmişe ait imgelerin anılarından hem de belirli beklentileri biçimlendiren şahsi istihbarattan oluşur. Beklentilerinizdeki sahneleri değiştirirseniz gözlemsel gerçekliğinizi de bilinç yaratımınızı da değiştirebilirsiniz!

Ben bu imgelem ve farkındalık değişiminden, topluluk önünde konuşma fobisine sahip bir danışanımla çalışırken faydalandım. Tom, iş yerinde bir ikilemle karşı karşıya kaldığı bir

dönemde, 35 yaşındayken beni görmeye gelmişti. Kurumsal merdiveni nispeten hızlı bir şekilde tırmanmış bir kişiydi ve o sıralar ulusal seviyede bir terfi almanın eşiğindeydi. Ortada tek bir problem vardı: Kendisinden kalabalıklarla dolu konferans salonlarında sunum yapması bekleniyordu ki bunun tek başına düşüncesi bile onu panikten felç edebilecek bir etkiye sahipti.

Topluluk önünde konuşma korkusu içinde bir yerlerde her zaman vardı fakat o güne kadar, en azından toplantı odalarında yapılan beş veya on kişilik toplantıları ortalama rahatlıkla yürütebileceği bir seviyeye ulaşmıştı. O toplantılarda bile ilk başlarda zorluk çekmiş fakat ilaç yardımıyla öyle ya da böyle atlatmayı başarmıştı. Yanıma geldiğinde ise yüzlerce -hatta belki de binlerce- kişilik dinleyici gruplarına konuşmak zorundaydı ve bunun fikri bile ona hiçbir ilacın yardım edemeyeceği aşırı büyük panik ataklara sürüklüyordu.

Beni görmeye geldiğinde, geçmiş tecrübelerinden bahsederken kafasında çaresiz bir istifa düşüncesi vardı. Ona, "Tom, senin geçmişini değiştireceğiz," dediğinde benim deli olduğumu düşündü. Bana bunu nasıl yapacağımızı sorduğunda ona şu cevabı verdim: "Basit – imgelemini değiştirerek."

Ona geçmiş vargılarına ve imgelerine olan bağlılığını bıraktıracak türden olumlamalar ve bazı gevşeme teknikleri öğrettim; geçmişten gelen düşüncelerin aklında her belirişinde bunları kullandı. Sonra bazı görseller ve bunlarla paralel gidecek yeni duygular yaratma aşamasına geçtik.

Bunu gevşetici bir girişle başlayıp yeni, başarılı bir imge canlandırmasıyla devam ettirdiğimiz bir dizi hipnoz seansıyla yaptık. Her ardışık seansla beraber resmin bir şekilde değiştiği, bir öncekinin kaldığı noktadan genişleyerek içine yeni başarı ve duygu elementleri kattığı zihinsel desensitizasyon (duyarsızlaştırma) işlemini kullandık.

İlk seansta Tom'un geniş bir oditoryum sahnesinde ayakta durduğu bir sahne yarattık. Tamamen tek başınaydı, ne koltuklarda ne de sahnede yanında herhangi biri vardı. Salon boş olduğundan dolayı eksiksiz özgüvenle, rahatlıkla ve hatta keyifle konuşabildiğini gördü.

Bir sonraki seansta dinleyiciler arasında yalnızca tek bir kişi hayal etti. Ona destekleyici ve cesaretlendirici birisini seçmesini söylediğimde eşini seçti. Bir kez daha kendisinin rahatlıkla ve keyifle konuştuğuna şahit oldu. Zihninde eşi ona gülümsüyor, yaptığı tüm esprilere gülüyor ve hayali konuşmasının sonunda onu alkışlıyordu.

Yolumuza devam etmeden önce bu iki güvenli senaryoyu bir süre tekrarladık fakat zaman geçtikte resme yeni yeni insanlar eklemeye başladık. İlk olarak çocukları geldi, ardından arkadaşları ve aile bireyleri, sonra iş yerinden bazı destek verici iş arkadaşları... Her bir "eklentiyle" birlikte kendini rahat, merak uyandıran, güçlü bir konuşmacı olarak görmeye devam etti ve her yeni resimle birlikte zevk alma, rahat etme, gevşeme hislerini ekleyip pekiştirdik. Bunun gerçekleşmesi birkaç seans aldı fakat en sonunda Tom, kendini tıklım tıklım dolu bir oditoryumda konuşma yaparken hayal edebildi –ve bunu yaparken eğlenebildiğine bizzat kendisi şahit oldu!

Bu hayali alıştırmaları ofisimde gerçekleştirdi ve birlikte, ona her gece evde dinleyeceği ses kayıtları hazırladık. Yaklaşık altı ay sonra asıl olayın zamanı gelip çattı. Tom'a 700 kişilik bir grubun önünde konuşma yapma görevi verildi ve bu sayı, o güne kadar yürüttüğü toplantılara katılan grupların en az 70 katı bir sayıydı. Bu konuda gergin, fakat aynı zamanda heyecanlıydı. Konuşma boyunca gülümsemeyi, gevşemeyi ve derin nefesler almayı elden bırakmayarak birlikte değiştirmiş olduğumuz imgeleri keyif ve rahatlık eşliğinde yeniden yaşamaya devam etti. Bunu hiç fark etmemiş olsa da o sırada farklı

nöropeptitler ve bambaşka değiştirilmiş duygular üreterek taze bir sinir ağına erişiyordu.

Sunumu büyük başarıyla tamamlandı; gayet rahat ve espriliydi, ayrıca önceden yürüttüğü küçük toplantılarda aldığı ilaç desteğine ihtiyacı bile olmamıştı. Tom istediği terfiyi büyük bir zam ve hisse senedi opsiyonlarıyla beraber kazandı –ayrıca o günden bugüne çok daha fazla bir ilerleme de kat etti! Artık iki kez düşünmesine gerek kalmadan binlerce kişinin önünde seminerler yürütebilmekte. Değiştirilen imgeler onda yeni bir bilinç, biyokimya ve gerçeklik yarattılar.

Ne tür problemlerle yüz yüze olursanız olun veya ne tür öz-imgeler kabûslarınıza girerse girsin bunların hepsi *değiştirilebilir.* Kendinizle ilgili sahiplendiğiniz resimler yalnızca geçmişinizin belirli bir kısmını temsil eder, gerçeğinizi veya geleceğinizi değil. Size tanıdık geldikleri için gözünüze yanlışsız da görünebilirler, güçlü duygusal bileşenleri yüzünden size karşı konulamaz olduklarını da hissettirebilirler fakat bu yanlış varsayımların sizi engellemesine izin vermeyin.

Bu eski sınırlamalardan kurtulmak için serbest bırakmanın gücünü kullanın ve sonrasında yeni, güçlü öz-imgeler yaratmak için seçim ve bilinç güçlerinizi harekete geçirin. Birazdan yapacağınız sorgulama olumsuz öz-imgelerinizi belirlemenize ve serbest bırakmanıza yardımcı olacak. Yeni, heyecan verici ve başarılı gerçekliğinizin kaynağı olacak olan taze resimler yaratacağınız ana kadar bu işlemi sürdürün.

DEĞİŞKEN ÖZ-İMGE

Kendiniz konusunda sahip olduğunuz bazı imgeleri-resimleri listelemekle işe başlayın, ardından her birini size kendinizi nasıl hissettirdiğine bakarak negatif veya pozitif olarak tanımlayın. (Örneğin: İyi bir golf oyuncusu–pozitif, aşırı kilolu biri–

negatif, nazik bir insan–pozitif, alkolik–negatif.) Düşündükçe yeni imgeler ekleyip tanımlamaya devam edin ve her biri için aşağıdaki adımları izleyin.

- **Listelediğiniz her bir negatif imge için ona uygun gelen kötümser bir vargı veya inanış yazın.** (Örneğin: Çok şişmanım ve asla kilo veremeyeceğim. İnsanlar fazla kilolu insanlardan hoşlanmıyorlar ve bu yüzden asla tam anlamıyla bir şeyleri başaramayacağım.)
- **Her bir belirli vargıya ilişkin bazı serbest bırakıcı olumlamalar yazın.** (Örneğin: Kilom konusunda her türlü imge ve yargıyı serbest bırakıyorum. Olduğum kişi olarak kabul edilmeyi hak ediyorum. Kendim hakkındaki yeni resmim sağlıklı, güçlü ve çekici.)
- **Her bir yeni olumlu imgeyi renkli ve mutlu detaylarla doldurarak bu imgelerin canlı birer tanımlamasını yazın.** (Örneğin: Kendimi güzel giyinmiş ve her zamankinden daha iyi görünür bir hâlde görüyorum. Üzerimde çekici bir kıyafet var ve daha fit göründüğümü fark ediyorum. Kendimi hep gülümserken, mutlu ve özgüvenli görüyorum.)
- **Yeni imgelerinizi gözünüzde canlandırın.** İlk olarak rahatlamak için derin nefesler alıp verin, ardından yeni sahnenizin tüm detaylarını keyifle resmedin. Resmin bütününü olabildiğince berrak ve net bir şekilde görün. Resmi oldukça yakınınızda tutarak renklendirin; rahatlamaya devam edin ve resmi kendinize daha da yaklaştırmayı sürdürürken derin nefesler alın. Gülümseyin ve bu manzaranın içine *güzel, güçlü* ve *keyifli* gibi moral verici duygusal kelimeler ekleyin.
- **Her gün en az beş veya on dakikalık sürelerle bu pozitif imgeyi yeniden deneyimlemek için kendinize izin verin.** Resmi yakınınızda tutun ve onun size gittikçe daha da aşina

gelmeye başladığını hissedin. Bunun sizin *asıl* gerçekliğinizi temsil ettiğini bilin. Yeni resimler ve sevgi dolu duygular hayatınızın her alanına özgüven, daha büyük mutluluk ve daha başarılı sonuçlar getirecektir.

Yalnızca *siz* kendinizi nasıl algılayacağınıza, tanımlayacağınıza ve hayal edeceğinize karar verebilirsiniz. Eski negatif vargılarınız geçmiş deneyimlerinizden oluşmaktadırlar fakat artık yenilerini yaratabilirsiniz. Bu, kendinizi içten dışa yeniden oluşturmanız için taze bir fırsattır; bu, başka bir zamandır. Mademki Çekim Yasası, siz kendinizi nasıl görüyorsanız dünyanın da sizi aynı şekilde göreceğini göstermekte, o zaman eski öz-yargılarınızdan kurtulup kendinizi üstün görmeyi seçmenizin zamanı gelmiştir.

Bunu algınızdaki ve öz-imgenizdeki olumlu bir değişimle desteklerseniz bilincinizdeki değişim tamamlanacaktır. Kendinizi değerli, yetkili ve hak eden olarak görmeye bunun farkında olarak karar verdiğinizde ışıl ışıl, yeni bir gerçeklik yaratacaksınız. Yaşadığınız her bir anda kendinizin yeni bir resmini çizme, yeni bir imge sahiplenme ve etrafınıza canlı, çekici bir şahsi enerji yayma seçeneğine sahipsiniz –bu yüzden şimdi de dâhil her zaman için özgüveni seçin. Her düşüncede kendinizi onurlandırın ki mükemmel bir geleceğe doğru özgüven içinde ilerleyebilesiniz.

BÜYÜLEYİCİ ÖZGÜVEN İÇİN OLUMLAMALAR

- *Kendimi daha fazla takdir etmeyi seçiyorum. Bunu hak ettiğimi biliyorum.*
- *Her gün kendimi nazik ve sevgi dolu bir sesle olumluyorum.*

- *Kendime inanıyorum. Bütünlüğüme ve kıymetime değer veriyorum.*
- *Hayatımı ve bana özümü sevdirten enerjimi seviyorum. Tam da olduğum kişi olarak kıymetli ve özelim.*
- *Kendi hakkımda yalnızca en iyisine inanmayı seçiyorum. Şartlara bağlı kalmadan kendimi sevmeyi ve kabullenmeyi öğreniyorum. İstediğim şeyi yaratmak için ihtiyacım olan her şeye sahibim.*



15. Bölüm

İYİMSERLİK ENERJİSİ

Başarının İkinci Manyetik Enerjisi

"... Bunu (istediğiniz şeyi) var olan bir unsur olarak görün –ve böylece içtenlikle dilediğiniz her şey sizin olsun."
— Robert Collier

İkinci önemli manyetik enerji, her şeyin iyi gideceğine dair pozitif varsayım ve etraflı beklenti tutumu olan optimizm (iyimserlik) enerjisidir. Bir önceki bölümün konusu olan özgüvene oldukça yakından bağlıdır çünkü iyimser bir insan için özgüvenli olmak ve özgüvenli bir insan için iyimser olmak daha kolaydır. Yani bu enerjilerden herhangi biri üzerinde çalışma kararınız, bir diğerini de geliştirmeye mahkûmdur.

Optimizmin özel bir vazifesi, şu an ne yaşanıyor olursa olsun dünyanın sizin yolunuza iyi şeyler göndereceğine dair huzurlu bir teminatı vardır. Bu umut dolu beklenti, bilinç AHU'nuzun önemli bir kısmıdır çünkü olumlu beklentiler dinamik ve yaratıcı bir farkındalık yansıtırlar. İyimser bir bakış açısı, umudu gerçeğe dönüştürür ve evrensel lütufları kendine çeken canlı, güzel bir enerji üretir.

Pesimistler, (karamsarlar) farkında olmadıkları zamanlarda bile bilinçlerini endişeyle doldururlar. Korkuyla ve olumsuz beklentilerle kendilerini o kadar sık tüketirler ki bir şeylere farklı açıdan bakma seçeneklerinin olduğunu bile unuturlar.

Fakat bir optimist, endişe kalıplarına karşı bir farkındalık geliştirir. Bu kalıpların kontrolden çıktıkları zamanı fark eder ve bunlara müdahale etme konusunda bilinçli bir tercih yapmayı dener. Bir optimist, *Ya her şey iyi sonuçlanırsa?* diye düşünür. Fakat bir pesimist, *Ya her şey berbat olursa?* diye merak eder.

Bu, pesimistin kendi enerjisinin devam ettirdiği, kendini gerçekleştiren bir kehanete dönüşür. Tüm zihinsel ve duygusal kalıplarda geçerli olduğu gibi kendi tınlamanız, evrenden kendisiyle uyumlu titreşimler çeker. Bir pesimist, her şeyin en kötüsünü umarak, korku ve şüphe enerjilerinden bol miktarda üreterek, bunun sonucunda da tam da korktuğu sonuçları kendisine çekerek tam anlamıyla kendisi için felaket tellallığı yapar. Bu döngüye yakalanmak korku verecek derecede kolaydır. Endişe kaygıya yol açar ki bu da daha çok kaygı getirir. Bu, korkunun, çözüm ve başarı enerjilerinin mutlak caydırıcısı olduğunu göstermektedir.

Optimizm, daha da umutlu beklentileri beraberinde getiren olumlu sonuçlar üretir. İyimser bir tutum sizi hayatta başarıya ulaştıracak türden bir mutluluk yaratır. (İstenilen sonuçlar bazı zamanlar elinize yavaş ulaşsa da bu böyledir.) Her ne yaşanıyor olursa olsun, gerçek optimizm -pozitif beklenti ve umut tutumu- sizi Akış hâline, yani kişisel niyetle evrensel çözümün birleştiği o sihirli yere getirir.

Bu tutumlardan hangilerini sahiplenmeye daha eğilimlisiniz? Korku içinde mi yoksa akış içinde mi yaşamaktasınız? Daha pesimistik mi yoksa daha optimistik mi olduğunuza karar vermek için aşağıdaki tabloyu inceleyin.

Pesimist	Optimist
Zamanın çoğunda korkulu ve endişeli olmaya yatkındır.	Anı genel olarak rahat geçirir ve geleceğe güvenle bakar.
Negatif bir olayın hayatını değiştirecek ve hatta tersine çevrilemez bir potansiyele sahip olduğuna inanır.	Kişisel problemleri izole eder ve onları geçici olarak görür.
Olanları idare edemeyecekmişçesine kendini güçsüz hisseder.	Kullanışlı çözümler arar ve faaliyete geçer.
Daha gergin, daha asabi ve rahatsız olmaya eğilimlidir.	Daha spontane olmaya ve daha çok eğlenmeye eğilimlidir.
Daha az aktif ve daha çok bağımlı olmaya eğilimlidir.	Daha dengeli, daha aktif, daha sosyal olmaya eğilimlidir.
Kendi dışında yaşanan durumlar karşısında kolaylıkla depresifleşir ve karşılaştığı her yeni problemle beraber yaşadığı depresyon daha kötüye gider.	Geçici olarak morali bozulabilir fakat kendini toparlamaya, yoluna devam etmeye ve geçmişi geride bırakmaya daha yakındır.

İkinci sütundaki kalıpların nasıl daha huzurlu bir psikoloji yaratabileceğini rahatlıkla görebilirsiniz fakat bu tutumu sa-

hiplenmeyi seçmenin daha başka birçok nedeni vardır. Çalışmalar, iyimser insanların bulaşıcı hastalıklara daha az yakalandıklarını ve yakalanma ihtimalinde daha çabuk iyileştiklerini göstermektedir. Bu insanlar ayrıca daha uzun yaşamakta ve daha az ölümcül hastalığa yakalanmaktadırlar. Seksen küsur yaşındaki insanlar üzerine yapılan güncel bir çalışma, sağlıklı ve uzun bir ömrün en büyük faktörünün kayıplar ve yenilgiler sonrasında çabuk toparlanmak ve her şeye rağmen geleceği dört gözle beklemek olduğunu gösteriyor.

Bu fizyolojik ve psikolojik teşviklere ilaveten, optimist olmanız için belki de daha ikna edici olabilecek bir motivasyon daha vardır; o da optimizmin hayatınıza getirdiği enerjisel ve bilinçsel değişimdir. Yalnızca daha mutlu bir insana dönüşmez, aynı zamanda kendinize daha pozitif insanlar da çekersiniz! Evrenin desteği, dikkate değer ve şaşırtıcı yollarla da kendini gösterir. Kutsal akışın iyimser mevkiinde olduğunuz zaman ister kendinize uygun bir park yeri arama konusunda, ister hayal ettiğiniz o mesleğe sahip olma konusunda iyi şeyleri üzerinize çekmeye çok, çok daha fazla yakın olursunuz.

O Pesimisti Geride Bırakın

Bir optimiste dönüşme tercihi o kadar kolay olmayabilir fakat her şeye değer. Verdiğiniz birçok önemli karar gibi bunu da bir kez değil, her gün verirsiniz. Fakat bu günlük eyleme destekte bulunmak önemli ve kıymetlidir. Kendinizi olumsuz düşünmeye ne kadar mecbur kalmış hissederseniz hissedin kendinizi o zihinsel hapishaneden kurtaracak taze bir tutum ve yeni bir yaklaşım seçme konusundaki her fırsatı değerlendirmelisiniz.

Eğer şanslıysanız sahip olduğunuz kasvetli bakış açısı, duyarlı olduğunuz belirli bir konuya ilişkin yaşadığınız geçici bir korkudan başka bir şey değildir. Fakat birçok pesimist

gibiyseniz olumsuz beklentiler sürecine tamamıyla bağımlı olabilirsiniz. Birçok kişi eğer yeterince endişelenirlerse bunun karşılarına çıkan problemlerle başa çıkmalarına yardımcı olacağını düşünürler. Fakat hazırlıklı olmak kendini yiyip bitirmeyi değil, planlama yapmayı gerektirir. Hiçbir miktarda negatif odağın pozitif bir sonuca yol açmayacağı enerjisel bir gerçektir. Bu yüzden neye ihtiyacınız varsa onu hazırlayın ama olumsuzluğu sıfıra indirmek için inatçı eylemlere geçmeyi de unutmayın.

BAŞARI GÜNLÜĞÜ

Endişenin kontrolü her ele alışında aşağıdaki soruları kendinize sorarak sonuçları kendinize hatırlatın. Bu, sizin için kendiliğinden gelişen bir zihinsel sürece dönüşene kadar aynı şeyi günlüğünüzde sık sık tekrarlayın.

- Bu olumsuz düşünce benim için duygusal açıdan ne yaratmakta?
- Bu olumsuz düşünce gerçekten de herhangi bir problemi çözüyor mu?
- Bu düşünce beni onurlandırıyor, öz-yetkilendirme anlayışımı artırıyor ya da bana kendimi herhangi bir şekilde daha iyi hissettiriyor mu? Eğer öyle değilse nasıl yeni bir sonuca varabilirim?
- Bu pesimizm ne tür bir enerji yaratmakta? Bu titreşimi gerçekten de hayatımda idame ettirmeyi istiyor muyum?
- Bu tınlama ne tür sonuçlar üretecek?

Endişelenmek sizi hiçbir şekilde korumaz. Yalnızca yaşadığınız anda sizi sefil kılar ve gelecekte daha çok kalp sızısı

çekmenizi garantiler, bu yüzden olumsuz eğilimlerinize tüm agresifliğinizle saldırmalısınızdır. Zor bir problem yaşadığınızda veya kötü bir sonuç kendini gösterdiğinde bunu yazmak için kendinize biraz vakit ayırın.

Sizi endişelendiren şeylerin bir listesini yaptıktan sonra o varsayımlara karşı gelecek bazı iyimser sonuçlar yazın. Aklınıza bir şey gelmiyorsa en azından şu şekilde olumlayın: *Bunun bu kadar büyük bir mesele haline getirmek zorunda değilim. Bu kaygıyı serbest bırakabilirim.* Daha da iyisi, şöyle bir olumlama da yapabilirsiniz: *Ben* güçlüyüm. *Her şeyi idare edecek yetiye sahip olduğuma inanıyorum. Her şey iyi olacak.*

Olumlama Bildirgesi

Bazı kişiler olumlama kullanımını ciddiye almama eğilimine girerler fakat önceki bölümlerde keşfetmiş olduğunuz üzere olumlamalar, hem enerji hem de bilinç değişimi yaratmada güçlü araçlardır. Güçlü, manyetik bir enerji yansıtmada özellikle yardımcıdırlar çünkü olumlama süreci, daha optimist zihinsel sonuçlar çizmede kullanılan bilinçli bir niyettir. Birçok kişinin yaşam tarzı hâline gelmiş olan negatif düşünme işlemini etkisiz hâle getirir. Eğer belirli bir bilinç doğrultusunda olumlamalarla meşgul olmazsanız bilinçsizce olumsuzluğa doğru çekiliyor olmanız kuvvetle muhtemeldir.

Olumlu/olumlayıcı bir hayat tarzı sürdürmenizin bu denli hayati derecede önemli oluşunun nedeni de budur. Size seçenekler sunar, zihinsel ve fiziksel enerjinizi değiştirir ve hatta optimizmi sizin için daha kendiliğinden oluşan bir tepki hâline getirebilecek yeni sinirsel patikalar yaratır.

Eğer zor bir meseleyle veya bilhassa yıkıcı bir inançla boğuşuyorsanız, olumlama doygunluğu tekniğini uygulayın. Kendinizi, bu kalıbı tersine çevirecek olumlu sonuçlara boğun;

olumlamalarınızı günde yüzlerce defa tekrar etmeniz gerekse bile tutumunuzda bir değişim hissedeceğiniz ana kadar bunları tekrar etmeyi sürdürün. Her ne yaşanıyor olursa olsun aynaya bakıp şu şekilde olumlamalar yapmak her zaman iyi bir fikirdir: *Kendime değer veriyorum. Kendimi seviyorum. En iyisini bekliyorum. Hem şimdimde hem yarınımda en iyisini hak ediyorum.* Ardından kendinize bakın ve şöyle deyin: *Seni seviyorum. Sana inanıyorum. Mutlu olmayı hak ediyorsun.*

Bu, olumlu fakat bir şekilde anlamsız ifadelerden oluşan basit bir tekerrür yağmuru değildir. Gerçek olumlama bir yaşam biçimi, size gününüzü iyimser bir düşünce çerçevesi içinde geçirtecek olumlu niyet ve gözlemler akışıdır. Bu tutum itibar ve takdirle yaşamanıza, tüm manyetik enerji değişimlerini aynı anda tecrübe etmenize yardımcı olabilir.

Olumlama, değişimin ve kader yaratımının başlangıcıdır. Bilinç Gücü şöyle hüküm verir: Her şey bir kelimeyle başlar. O kelimeyi olumlu hâle getirin.

Kendinize yeni iyimser numaralar öğretmeyi öğrenebilirsiniz. İçsel düşmanınızın, en iyisini kabul edemeyen o "kötü ikizinizin" sesini kesmek için ne gerekiyorsa yapın. Şöyle bir durun ve kendi zihninizi dağıtın, müdahale edin, serbest bırakın ve olumlayın. Pesimist düşüncelerinizin her birini ilk başta onları etkisiz duruma getirerek, ardından tamamıyla optimist hâle çevirerek serbest bırakmak için kendinizi *zorlayın.* Yalnızca olumlu varsayımlar seçmek, zaman içinde sonu gelmeyen olumlu sonuçlar getirecektir.

Sıkıntılı bir durum o çirkin yüzünü gösterdiğinde onunla yüzleşin fakat asla ama asla ona sizi sınırlama şansını tanımayın. Karamsarlıkla yaşamak, siz çatışan düşünceler ve çe-

lişkili niyetler yarattıkça sizi *kendinizin* en büyük engeli hâline getirir. Hedefinizi arzuluyorsanız fakat alacağınız sonuç hakkında karamsar düşüncelere kapılıyorsanız evrene kesinlikle karmaşık sinyaller gönderiyorsunuz demektir. İyimserlik, hayallerinize doğru çaresizlik yerine kararlılıkla yürümenizi sağlar. İyimserlik çelişkisiz düşünce, tek amaca odaklanma ve saf niyet durumudur; hâl böyleyken de evrenin cevaplamaya mahkûm olduğu zorlayıcı bir güçtür. İyimserlikle yaşadığınız zaman en iyi, en uygun sonuçlara başarıyla ulaşırsınız.

YOĞUN OPTİMİZM İÇİN OLUMLAMALAR

- *Her ne yaşanıyor olursa olsun şu andan itibaren yalnızca iyimserliği seçiyorum.*
- *Ben rahatım. Ben her şeye çare bulurum. Kendime ve geleceğime güveniyorum.*
- *Doğalım, eğlenmeyi seviyorum, mutluyum, aktifim ve umutluyum.*
- *Ne olursa olsun korkmayı kesinlikle reddediyorum. İyimserlik benim yeni tutumum.*
- *Yaptığım, düşündüğüm ve seçtiğim her şeyde olumlu ve iyimser bir hayat yaşıyorum. Her daim olumluyorum ve kendimi, kıymetimi ve hayatımı kabulleniyorum.*



16. Bölüm

GAYE ENERJİSİ

Başarının Üçüncü Manyetik Enerjisi

"Gaye sizden daha büyük bir şeydir. Sizi olduğunuz kişiden olmanız gereken kişiye dönüştürür."
— Benjamin Earl Taylor Jr.

Bir şeyleri tasarlayarak mı yaşıyorsunuz? Seçimlerinizi yönlendiren ve sizi ileri taşıyan rehber bir prensibiniz veya merkezi bir hedefiniz var mı? Eğer cevabınız hayırsa boşa kürek çekiyor, farklı yönlere doğru hareket ederek çokça zaman ve enerji harcıyor ve seçtiğiniz varış noktasına asla varamıyor olabilirsiniz.

Gayesiz olmakla bir amaca sahip olmak arasındaki fark, bir tilt oyunu topu ile bovling topu arasındaki farka benzer. Gayesiz olduğunuzda bir olaydan bir diğerine zıplayıp durur, beklenmeyen oluşumlar tarafından gafil avlanır ve çıkmaz sokak gibi sonu olmayan noktalara saparsınız. Hayatınız bir pinball oyunu gibidir; enerjiniz dört bir yana saçılmıştır ve alacağınız sonuçlar büyük ölçüde şanstan etkilenir.

Diğer yandan, bir amaçla yaşamak ise sizi daha merkezde ve odaklı tutar ve daha düz bir yola koyar. Tıpkı bovling oyununda olduğu gibi enerjiniz ve hayatınız, hedeflerinize daha düz bir yoldan ilerlerken yoldan sapmazlar. Elbette ki enerji oyununuzda ince ayarlamalar yaparken bazı zamanlar topunuzu yoldan çıkarabilirsiniz fakat eninde sonunda kasıtlı bir tınlama o kusursuz atışı gerçekleştirecektir.

Birincil amacınız nedir dersiniz? Bunu şimdi bir anlığına düşünün; eğer cevabınız işle ilgiliyse bir kez daha düşünün –o sizin *profesyonel* amacınızdır. Eğer ailenizle ilgili bir şey olduğuna inanıyorsanız bir kez daha denemeniz gerekiyor çünkü o da sizin *kişisel* amacınızdır.

Birincil amacınızın kendi dışınızda başka hiçbir şeyle bir alakası yoktur, bu amacınız iç yaşamınızla ilgilidir. Doğumdan ölüme doğru olan hareketinizde, büyük bir ev almaktan ya da bir golf kulübüne katılmaktan daha önemli ve gerçekleştirilmesi şart olan bir şey vardır; bu servetin, hatta ünün de ötesinde bir şeydir. Bu, hayatı bırakırken yanınızda götüreceğiniz tek şeydir, kendi kişisel ve ruhsal gelişiminizdir.

"Birincil" ilk veya en önemli anlamına gelir ve bu anlamların ikisi de ruhsal amacımıza hizmet eder. Bu gerçekliğin içine doğmak için ilk motivasyonumuz ve burada kalmak için en önemli nedenimizdir. Berrak kavrayış, öz-hâkimiyet ve sevgiyi derinleştirme, bu ruhsal öz sürecinin birer parçası ve bizim insanlık deneyimimizin esas anlamlarıdır. Müthiş olan şey şudur ki bu nitelikler hayatınızın çekirdeğinde oldukları zaman yaşamınız, enerji ve bilinçte önemli bir değişime uğrar ve diğer tüm hedef taşlarınız yerlerine oturmaya başlar.

Bu genelde sevgiyle alakalı bir amaç olsa bile ruhsal amacınızın ne olduğuna bir tek *siz* karar verebilirsiniz. Konu kendimizi ve başkalarını önemsemeyi öğrenmek de olsa, Tanrı ve

Evren ile olan ilişkimizde daha büyük bir tutku yakalamayı öğrenmek de olsa sevgi, bizim en büyük eğitimimizdir. Bunu öğrendiğimizde ise bilinçli olarak sevgiyi seçmek zorundayızdır. Genişleyen Etki Yasasının etki ettiği nokta bu noktadır.

Nefreti ne kadar serbest bırakır, sevgiyi kucaklamayı ne kadar seçersek pozitif enerji dünyamıza o kadar yayılır ve bu yalnızca bizi değil, herkesi etkiler. Bazen şu niyeti mantram olarak basitçe tekrarlayarak geçirdiğim günler oluyor: *Sevgiyi seç. Sevgiyi seç. Sevgiyi seç.* Eğer aynada kendime eleştirel olarak bakıyorsam bu düşüncemi bırakıyor ve "Sevgiyi seç!" diyorum. Eğer birileri işe gidiş yolunda arabayla önümü kesiyorsa öfkeyi serbest bırakıyor, derin bir nefes alıyor ve kendime şunu hatırlatıyorum: *Sevgiyi seç.* Eğer iş yerinde biri bana hayal kırıklığı yaşatmışsa onun olduğu yöne doğru bakıyor ve kendi kendime basitçe şöyle tekrarlıyorum: *Sevgi, sevgi, sevgi.*

Sevgiyi ruhsal bir amaç olarak seçmek anlamsız bir Yeni Çağ saçmalığı değildir. Bunu yapmak güçlü bir enerjisel seçimdir; ağır, yoğun ve maddi bir titreşimden hafif, akışkan ve çekici bir titreşime geçiş sürecidir. Sonuç olarak ruhsal amacınız kişisel veya profesyonel amaçlarınızdan tamamıyla ayrılamaz. Bu önceliği hayatınıza ne kadar katarsanız tınlamanız her bir alanda o kadar ışıldar.

Tüm amaçlarımı birbirlerine bağlayabildiğim ve işimi sevdiğim bir şey hâline getirebildiğim için kendimi fazlasıyla şanslı hissediyorum. Burada bulunuşumun birincil -veya ruhsal- nedeninin Kutsal sevgiyi olabilecek en geniş ölçüde deneyimlemek ve bunu dünyaya yaymak olduğuna inanıyorum. Bir yazar, eğitmen ve danışman olarak bu, benim profesyonel ama-

cımın da büyük bir parçası hâline gelmiş durumda. Ve elbette ki bir eş ve anne olarak kişisel hayatımın da en büyük önceliği. Son yıllarda evlat edinme avukatı olmayı da kendime yeni bir amaç edindim. Bu özellikle tatmin edici bir şey çünkü sevgi niyetimi, bana fazlasıyla hitap eden bir meseleye taşımakta.

Amaçlarını bulma konusunda çabalayan çok fazla insan var –bunun ruhsal, kişisel veya profesyonel amaçlar olması bir fark yaratmıyor. Problemin bir kısmı amaç ve motivasyon arasındaki karışıklıktan doğuyor. Kiranızı her ay ödeme konusunda kendinizi motive etmiş olabilirsiniz ama bu sizin hayattaki amacınız mıdır? Eğer siz de çoğu birey gibiyseniz ani ihtiyaçlarınız sizi o kadar fazla yönlendiriyorlar ki bunlar -birer amaç olmaktan ziyade- hayatınızda dayatmacı bir güce dönüşüyorlar.

Enerjilerinizi Evrensel Yasalarla bir uyuma sokmanız için amacınızın ne olduğuna karar verip onu onurlandırmayı seçmeniz oldukça önemlidir. Hayatınıza getirebileceğiniz en ikna edici ve çekici anlam tutkunuzu/hırsınızı ışıldatandır.

Tutku + Amaç = Güç

Bu kadar çok insanın belirli bir hedefi veya hangi alanda başarılı olmak istediklerine dair bir fikri olmadan başarı hakkında hayaller kuruyor oluşu beni her zaman şaşırtmıştır! Çok fazla insan bana çok para kazanmak veya ünlü olmak istediğini söylüyor ve ben bunu nasıl yapacağını sorduğumda hiçbir fikre sahip olmadığını belirtiyor ki eğer amacınızı ve hedefinizi net olarak tanımlamadıysanız bir şeylerde başarı yakalamanız imkânsızdır. Başlangıç noktanız olarak bunları önünüze koymadan arzularınızı gerçeğe dönüştürecek kadar odaklanamazsınız.

Hayalci ve eylemci kişiler arasında büyük bir fark vardır. İlki kendini güzel bir arabanın içinde veya egzotik bir mekânda hayal eder fakat bunları nasıl gerçekleştireceği konusunda bir fikri yoktur. Maalesef ki hiçbir amaca sahip olmayan büyük hayaller, hiçbir şeyin eyleme geçirilmediği ve hiçbir gerçek başarıya ulaşılmadığı bir aktivite ve enerji vakumu yaratırlar.

Sıkıcı mesleklerine içerlerken büyük ikramiyeyi kazanmayı veya bir yerlerden kendisine miras kalmasını uman ve bu şekilde hayatın içinde oradan oraya sürüklenen sayısız insanın durumu da işte böyledir. İstedikleri şeyi elde eden insanları kıskanırlar ve kendi amaçsızlıklarıyla birleşen bu his, tam da kıskanıyor oldukları şeyleri geri püskürten daha bunaltıcı bir enerji doğuşuna neden olur.

Eylemde bulunan insan bu tuzağın nasıl bir şey olduğunu bilir. Hayal kuranların aksine o, ne tür bir amaçla meşgul olacağına kendisi için karar verir. O da hayal kurar elbette fakat bir yandan da bu hayalin ne tür şartları olduğunu bilerek onu gerçekleştirmek için gerekli tüm eylemlerde bulunmaya isteklı olur. Eyleme geçen kişi, tıpkı amaçsız akranlarının yaptığı gibi kendini o pahalı arabanın içinde veya dünyayı gezerken resmedebilir fakat o bu resimleri şahsi gayenin, planlamanın, aktivitenin ve gerçek tutkunun sağlam temelinin üzerine inşa eder ve bu da enerjiye ivme katan şeydir. Takip ne kadar şevkli olursa başarı da o kadar olasıdır.

Peki, ya siz hırs barındıran bir amacı nasıl buluyorsunuz? Bazı bireyler kendilerine ne tür bir yol çizmek istediklerini genç yaşta belirleyecek kadar şanslı oluyorlar. İçsel bilgileri veya doğal yetenekleri vesilesiyle harekete geçiyorlar ve eğer ısrarcı olurlarsa hem kişisel hem de finansal açıdan ödüllendirici bir kariyer bulabiliyorlar.

Bununla birlikte şaşırtıcı sayıda insan kendi mesleğini bilinçli olarak seçmiyor. Şans veya belirli şartlar onları kendi kariyerlerine iten şey oluyor. 18 yaşında geçici gözüyle bakarak kabul ettiği kariyere 30 yıl sonra bile devam ediyor olan o kadar çok kişi tanıyorum ki... Eğer şanslılarsa bu yol onlara neşe ve memnuniyet getirmiş oluyor.

Fakat birçoğu da şans eseri bir mesleğin öylece "içine düşerken" o kadar talihli olmuyor. İlk adımlarını *Bir bakayım nasılmış*, diye düşünerek atıyorlar ama mutlu olsalar da olmasalar da o ilk adımdan yıllar sonra hâlâ aynı yerde kendilerini bulabiliyorlar. Mevcut durumlarını korumak için ve edindikleri alışkanlıktan dolayı, hayallerinin parmaklarının arasından kaymasına izin vererek aynı yerde kalmayı seçiyorlar. Fakat bu bariz konfor biraz karşı konulamaz cinsten bir konfor. Mutlu değilseniz bile sizi olduğunuz yere sıkıştırabiliyor ve eğer belli bir durumda geçinebilecek kadar iyi para kazanıyorsanız özellikle ayartıcı olabiliyor. Maalesef ki bu gelir ve alışkanlık kombinasyonu bir kapan görevi görmektedir.

Bu kapanın adı korkudur; umutlarınızın ve hayal gücünüzün etrafına çelikten bir çene gibi kenetlenir. Bu kapan, siz zevk almadığınız bir şeyde yeterli gelir elde ettiğiniz zaman ve sevdiğiniz bir kariyere geçiş yaptığınız takdirde aynı gelire sahip olamayacağınızdan korktuğunuz zaman dişlerini hızla kapatır. İroni şu *ki, size mutluluk getireceğini düşündüğünüz parayı elde etmek için mutluluktan ödün vermeye istekli olabiliyorsunuz!* Bu finansal çıkmaz insanları yıllarca, on yıllarca hatta belki de ömürleri boyunca bir yere sıkışmış hâlde bırakabiliyor. *Eğer yeni bir şey denersem asla başarılı olamam. Bu işi o kadar uzun süredir yapıyorum ki artık en başa dönüp oradan başlamak için çok geç.* Ve bunlar gibi şeyler düşünüyorlar.

Fakat hırsınızı/tutkunuzu parlatan bir amaç bulmak ve keyif aldığınız bir şeyin peşine düşmek için vakit asla çok geç

değildir. Aslına bakarsanız içerlediğiniz bir alanda veya hiç hoşlanmadığınız bir işte gerçek başarıyı yakalamak imkânsıza yakındır. Bu tür duyguların etrafında tınlayan frekanslar, hayatınıza keyif verici bir şeyi çekemeyecek kadar yıpratıcıdırlar.

Bir diğer yandan tutku, başarı katalizörüdür çünkü Saf Arzu Yasasının birincil enerji besleyicisi olan heyecan elementine katkıda bulunur. O coşkuya sahip olmadan Evrensel Yasaları aktive etmek için gerekli olan heyecan seviyesini yaratmayı umamazsınız. Fakat o coşkuyu yakalarsanız heyecan enerjiniz sizi sürekli eyleme doğru hareket ettirerek enerjisel alanları müthiş sonuçlara doğru ateşleyecektir.

BAŞARI GÜNLÜĞÜ

İşte amacınızı belirlemenize ve kendi tutkunuzu yüksek olasılıkla ateşleyecek olan hedef ve aktiviteleri nokta atışıyla bulmanıza yardımı olacak bazı ipuçları. Aşağıdaki alıştırmayı günlüğünüzde yapmaya vakit ayırın ve her bir maddeyi ciddiyetle göz önünde bulundurduğunuza emin olun. Unutmayın ki kişisel ve profesyonel gayeleriniz benliğinizin dışa vurumudur. İlgilerinizle yankı uyandırmalı ve keyif aldığınız şeyleri yansıtmalıdırlar.

- Sizi özellikle *siz* yapan şeylerden bazılarını listeleyin. Yapmaktan hoşlandığınız aktivitelerin yanında kişisel ilgi alanlarınızı da bu listeye katın. (Mesela; politikayla ilgileniyorum, beysboldan ve at binmekten keyif alıyorum.)
- Şimdi bu listeyi bir tarayın ve bu ilgi alanlarınızla bağlantılı olabilecek hobileri, hedefleri veya iş eylemlerinizi yazın. Eğer emin değilseniz biraz araştırma yapın.
- Az önce verdiğiniz cevapları değerlendirin. Bu bağlantılı

amaçlardan hangisinin sizin için profesyonel bir amaç olabileceğini düşünüyorsunuz? Hangisi tutkunuzu en fazla harekete geçiriyor?

Her türden gerçek tatmin için amacınız, kendi şahsi değerlerinizi yansıtmalıdır. Eğer bu temel inançlarınızla çatışıyorsa sürekli olarak dengeyi kaybedeceksinizdir –hatta belki bir yalanı yaşıyormuş gibi bile hissedebilirsiniz. Bu sizin enerjinizin mutlak zehridir ve bu durumda mutluluğu katiyen yakalayamazsınız. Bunları aklınızda tutarak sonraki adımlara geçin.

- En çok değer verdiğiniz şeylerden bazılarını listeleyin. Parayı bu listenin içine katmak bir problem yaratmaz ama listeyi yalnızca bunun etrafında sınırlamak doğru değildir. Maddelerden bazıları hazırladığınız bir önceki listede yer almış olabilir. (Örneğin; aileniz ve arkadaşlarınızla geçirdiğiniz zaman, açık hava etkinlikleri, dininiz veya ruhani amaçlarınız.)
- Nasıl bir amaç -kişisel veya profesyonel- bu değerlere öncelik tanımanızda size yardımcı olacak?
- Bu amacı günlük yaşamınızın bir parçası hâline getirmeniz için ne gerekecek?

Bunlar oldukça önemli -hatta hayat değiştirici- sorulardan bazılarıdır ve hayatınızda *gerçek* başarı deneyimi istiyorsanız aynı zamanda dürüstçe cevap verilmesi gereken sorulardır. Bu enerji, Saf Arzu Yasası için en manyetik enerjilerden bir tanesidir çünkü kendi şahsi amacınızla uyum içinde yaşamak oldukça dinamik ve çekici bir titreşim yansıtır. Aslında gaye, (iyimserlikle birlikte) tutkulu bir hayat yaratmakta ana bileşendir. Bu bileşim çekim sürecinin arkasındaki itici güçtür ve kişisel tatminin ana kaynağıdır.

Gayeniz, uzun vadeli işinizle uyum yakaladığı zaman şu hissi yakalarsınız: İşte bu benim. Yapmam gereken şey bu. Kariyer yolunuza bakıp bu şekilde düşündüğünüzde çok önemli bir bağlamda, başarıyı çoktan yakaladığınızı bileceksiniz.

GÜÇLÜ BİR GAYE İÇİN OLUMLAMALAR

- *Mutlu ve umutlu bir yaşam benim amacımdır.*
- *Ulaşabileceğim tüm sevginin, anlayışın ve hâkimiyetin her gün arayışı içerisindeyim.*
- *Tutkuyla ve kişisel güçle yaşıyorum. Her gün kendi yararım doğrultusunda hareket ediyorum.*
- *İşbirliği içinde yaşıyorum. Hedefimin merkezinde ve hedefime odaklı kalıyorum. Bilinçliyim.*
- *Saadetin peşine düşmek benim için emniyetli bir yoldur. Ruhumu onurlandıran kararlar alıyorum.*



17. Bölüm

MEVCUDİYET ENERJİSİ

Başarının Dördüncü Manyetik Enerjisi

"Daima ve her zaman için tek bir 'şimdi' mevcuttur;
şimdi, sonu olmayan tek şeydir."
— Erwin Schrödinger

Şöyle bir eski atasözü vardır: Today is a gift; that's why they call it the present.[1] (Bugün bir armağandır; bu yüzden ona "şimdi" derler.) Bu kulağa ufak, şirin bir deyiş gibi geliyor olabilir fakat asıl önemli olan şey, bu deyişin enerjisel gerçeğine bakmaktır: *Enerjisel olarak, yaşadığımız her anın içinde kendi gerçekliğimizi yaratırız.* Aslında bilinç yaratımımız tabirince böyle bir eylemde bulunmak için başka hiçbir imkânımız yoktur. Her bir saniyeyi bir hediye gibi değerli kılan da budur. Şimdi, bizim fırsat penceremizdir. Hayatımızda değişiklik yaratabilecek yeni yaklaşım seçeneklerine kapı açar. Geleceğimizi değiştirme gücü, varoluşun müthiş çekim enerjisidir. Her bir saniye evrensel bir hediyedir.

[1] Present sözcüğü İngilizce'de hem şimdi hem de hediye anlamına gelir.)

Fakat bir kenara fırlattığımız o kadar çok an var ki... Bize verilmiş olan günbatımı nimetini fark edemeyecek kadar meşgulüz mesela. Evren bize onca şeyin yanında bir hediye daha, belki de biraz rahatlamak için bir fırsat veriyor ama bu hediyeyi değerlendirmek için o kadar endişeli oluyoruz ki onu da çöpe atıyoruz. Tek bir an arkadaşlarla birlikte eğlenecek bir imkân yaratabiliyor ama işe veya diğer zorunluluklara zihnimizi o kadar kaptırıyoruz ki bunu da görmezden geliyoruz. Hiç durmadan gönderdiğiniz hediyeleri sürekli çöpe atan biri olsa ne yapardınız? Elbette ki hediye göndermeyi bırakırdınız, öyle değil mi?

Gözden çıkardığımız her bir an bir reddediş eylemidir ve evrenin buna cevabı isteklerimizi reddetmek olur. Fakat eğer her bir anın değerini bilirsek, o anlarda sunulan güzelliği, zarafeti ve bereketi görürsek şu anki enerjimizi büyük ölçüde değiştirir ve gelecekte göreceğimiz sonuçları başkalaştırırız.

Aramızda o kadar çok kişi zamanını gelecekte yaşanacak olan olaylar için endişelenmekle ve geçmişteki zorluklara dalıp gitmekle geçiriyor ki... Fakat hiç durmadan geçmişi düşünürsek veya geleceği gözlersek ne olur? Şimdiki zamanın potansiyel gücünü kaybederiz. Zihinlerimiz bir ileri bir geri zıplayıp durmaktan vazgeçmezse doğru türden zihinsel ve duygusal enerjik eylemlerde bulunamayız.

Şimdi Gezgini

Çoğu zaman şimdiki zamanı yaşayacak isteğe sahip değilizdir çünkü şu anın tüm dikkatimizi hak edecek kadar özel olduğunu düşünmeyiz. Bu yaklaşım, gelecekte olan daha iyi şeyleri beklerken vakit doldurmaktır. Bizler hayatlarımızı, içine yalnızca bir tutam mutlu veya özel an serpiştirilmiş olan, olağan ve günlük sonsuz aktiviteler serisi olarak görürüz. Ve o önem-

li günlerin gelmesini beklerken, çevremizde yaşanan şeylerin tam ortasında sıkıntı ve ilgisizlik -hatta belki de dargınlık ve iğreniş- içinde yaşarız.

Benim mola zihniyeti dediğim şey de budur; günlük yaşamın coşkuyu veya mutluluğu garantilemediğine karar vermek. Bizler, bizi geçici olarak durgunluğumuzdan çekip çıkaracak özel ama gelip geçici olayları beklerken sürekli bir moladayız. Bazı insanlar günlük rutinlerine dalmış giderlerken mutlu olmayı akıllarının ucundan bile geçirmiyorlar. Tüm iş boyunca rahatsız, bezgin veya sıkkın oluyorlar.

Maalesef ki bu birçok bireyin dünyaya bakış şeklidir. Daha iyi bir şey gelip çatana kadar zamanlarını yalnızca bekleyerek geçirirler. Bu yaşam tarzı kalıbı o kadar kökleşmiş bir hâl alabilir ki hayatı yalnızca bir yük olarak gördüğümüz uzun dönemler -hatta belki de on yıllar- geçirmek olasılaşabilir.

Peki, bu şey ne tür bir acınası bilinç yaratabilir ve bundan ne tür bir gerçeklik çıkar? Eğer sürekli olarak hayatınızdaki önemli dönemleri reddediyor veya değersizleştiriyorsanız karşılık olarak umursanmaz ve takdir görmezsiniz. Şimdinizi reddetmek tam anlamıyla kendi varlığınız konusunda yokluk bilinci yaratmaktır!

Kendinize şöyle sormalısınız: *Yalnızca zaman geçirdiğimi, olanların içinde bilinçsizce ilerlediğimi ne sıklıkta hissediyorum?* Ne tür bir aktiviteyle meşgul oluyorsanız olun içinde bulunduğunuz ana değer verme ve orada pozitif enerji yaratma seçeneğine her zaman sahipsiniz. Bu seçim, takdirin ve mevcudiyetin manyetik titreşimlerinin bu noktadan yola çıkarak her şeyi değiştiren muhteşem bir enerji girdabı yaratmak için bir araya geldikleri noktadır. Bu an, başka bir şeye giden yolda geçirilen anlamsız bir mola anı değil, varış noktasının bizzat kendisidir –onu ateşlemenizi bekleyen enerji dinamosudur.

Yeni bir algıda, olaylara yeni bir bakışta vardığınız her bir anda enerji üretiminizde değişim oluşturmaktasınızdır. Ve eğer onurlandırıcı, sevgi dolu, neşeli bir bakış açısı seçerseniz o anı aynı anda tüm güçlerinizle şarj edersiniz. Her ne yapıyor olursanız olun içinde bulunduğunuz anın değerini görmeyi seçebilirsiniz – işe gitmek veya bir ev işi yapmak gibi sıradan bir aktiviteyle uğraşıyor olsanız bile. Şimdiki zaman gerçek anlamda özeldir. Enerjik âleme açılan kapı eşiğidir ve doğru fırsatı yakalayabileceğiniz tek zamandır.

Uzun zaman önce Louis Hay'den mükemmel bir olumlama duymuştum: *Güç noktası her daim yaşanan andadır.* Enerji bilimi ve bilinç yaratımı okuduğunuz zaman bu kelimelerin mutlak gerçeğini görebilirsiniz. Geçmişte hiçbir çözüm, gelecekte ise hiçbir kesinlik yoktur. Herhangi bir gerçek veya enerjisel eylemde bulunabileceğiniz tek zaman şimdidir –ve dakikalarınızı geçmişe dalıp giderek veya geleceğe kaygı duyarak geçirmek, bulunmak *istemeyeceğiniz* türden bir eylemdir.

Şöyle komik bir söylem vardır: Eğer bir ayağın geçmişte bir ayağın gelecekteyse yapabileceğin tek şey şimdinin üzerine işemek olur! Güç noktanıza gerçekten de bu şekilde mi davranmak istersiniz? Yaşanan anla ilgilendiğiniz zaman geri kalan hiçbir şeye kaygılanmak zorunda kalmazsınız çünkü o anı değerle, iyimserlikle ve takdirle dinamikleştirdiğinizde geriye kalanlar görünürde sihirli yollarla gelişme göstererek kendi başlarına idare ederler. Zaman, gücünüzün enerjisel kaynağıdır bu yüzden artık zamanı ciddiye alma zamanınız gelmiştir.

Evrensel Yasalar, direkt olarak şimdiki yaşamınıza karşı olan tutumunuza cevap verirler. Eğer yarın için endişelenmeye bir son verir ve aradığınız mutlulukla şu an ilgilenirseniz

bu, size peşinde olduğunuz geleceği garantileyecektir. Bu yüzden bir şeylerden keyif almak için o "özel" olayı beklemeyi bırakın. Geçirdiğiniz günlerin kalitesi farklı aktivitelerle, keyif arayışıyla veya dileklerin gerçekleşmesiyle artmaz. Kendi içinizden, tavrınızdan ve niyetinizden ortaya çıkar. Yalnızca tecrübe ettiğiniz şey hakkında bilinçli kalmaya değil, aynı zamanda o şeye *değer* vermeye de ihtiyacınız vardır.

Şunu unutmayın ki seçim gücünüz, sizi hayata karşı olan tavrınızın sorumlusu yapar –bu tavır şimdiki zamanla da, başka bir şeyle de ilgili olsa bu böyledir. Eğer kendinizi gelecekten korkarken bulursanız bunu bırakıp yerine güveni seçebileceğinizi olumlayın. Eğer geçmişe dalıp gidiyorsanız onu da serbest bırakın ve tam da o saniye gücünüzü geri kazanın. Şimdide kalmak, güvenin en nihai ifadesidir; *bulunduğunuz yerde ve bulunduğunuz zamanda keyfi yakalamak sizi gelecekte yaşanacak keyiflerin sonsuz kaynağına götürecek olan çatal çubuktur.*

Gerçek şu ki yaşanan ana değer vermeyi seçmek dışında diğer her şey, gelecek olanın kıymetini yok etmekle sonuçlanır. Bu yüzden hayatı bekleyiş oyununu oynayarak, bir gün mutlu olacağınızı düşünerek fakat o mutluluğu şimdi seçmeyi reddederek yaşamayın. Niyetinizin ve tavrınızın kontrolünü bir an önce ele geçirin ve şimdiden keyif almaya niyetlenin. Değer ve takdiri zihninizin ve hayatınızın merkezi yapın. Barış potansiyelinizi bir anlığına bile ertelemeyin.

BAŞARI GÜNLÜĞÜ

Mevcut enerjinizin hâkimiyetini yakalamak için aşağıdaki soruları günlüğünüzde cevaplayın. Özellikle olayların kontrolden çıktığını hissettiğiniz zamanlarda bu alıştırmayı sık sık yapın.

- Son zamanlarda ne tür enerjiler yaratıyorum?
- Şu an ne tür duygu ve düşüncelerle meşgulüm?
- Mevcut aktivitelerimin değerini bilmeye mi yoksa onları bir yük olarak görmeye mi eğilimliyim?
- Bu, ne tür enerjisel sonuçlar yaratıyor olabilir?
- Bir şeyleri daha farklı görmek, tavrımı ve duygularımı şimdi değiştirmek için ne tür sonuçlara varabilirim?
- Kendim veya deneyimim hakkında şu an neyi olumlayabilir veya takdir edebilirim?

Gerçek takdir ve mutluluğu bugün deneyimlemek ve hayatınızda belli şeylerin ileri bir tarihte başlamasını beklemeye bir son vermek için ne gerekiyorsa yapmaya istekli misiniz? *Bunun farkında olmayabilirsiniz ama şu an, hayatınızın en mükemmel anıdır.* Şu an, oluşum ve fırsat anı, gelecek olan tüm mutluluğun enerjisel tohumudur. Geçmişe dönüp o zaman yaşanmış olan bir şeyi değiştiremez, geleceğe doğru sıçrayıp ileride olacak şeyler için bir eylemde bulunamazsınız. Aslında ileride elde etmeyi istediğiniz mutlu duyguları garantiye almanın en iyi yolu onları şimdi tecrübe etmektir.

İçinde bulunduğunuz anı bilincinizi, enerjinizi, niyetinizi, eyleminizi ve tavrınızı değiştirmek için kullanın ki böylece parlak bir yarın yaratmak adına yapabileceğiniz her şeyi yapmış olun. Özün gücü en sade anlarda saklıdır –yani sizi tanımlayan her bir andadır. Kendinize şöyle sormalısınız: Şimdi neyi seçiyorum? *Ya şimdi?* İşte bu kontrolü ele almanın en kusursuz -ve tek- yoludur. Kendinizi aldatmayın, bunu ***kesinlikle*** başarabilirsiniz. Bu güce zaten sahipsiniz, bu yüzden kendinize şimdiyi hediye edin!

GÜÇLÜ BİR MEVCUDİYET İÇİN OLUMLAMALAR

- *İçinde bulunduğum anın gerçek değerini ve süregelen her eylemdeki fırsatları görmeye daima zaman ayırırım.*
- *Yaşadığım an, hayatımın enerjisel ivmesini yaratmaktadır. Bunu anlamlı kılmayı seçiyorum!*
- *Şu an hayatımda keyif arıyorum ve bunu yaptığım her şeyde yaratmak için harekete geçiyorum.*
- *Bu yeni bir gün –yeni bir fırsat. Şu an yeni bir tutuma kucak açabilirim.*
- *Şimdiden keyif alıyorum, geleceğe güvenle bakıyorum. Hayatımı her gün yarattığım bir macera olarak görüyorum.*
- *Gelecek konusunda endişelenme veya geçmişi tekrar tekrar yaşama ihtiyacımı serbest bırakıyorum. Şu andan itibaren yalnızca şimdiye odaklanıyorum.*



18. Bölüm

TAKDİR ENERJİSİ

Başarının Beşinci Manyetik Enerjisi

"Zihnin, neyi övüyorsak onu arttırdığımız fitri bir kanunu vardır. Tüm evren övgüye ve minnettarlığa yanıt verir."
—Charles Fillmore

Dinamik anlamda dördüncü manyetik çekim enerjisi, yani minnet, kişisel alanınızdaki en değerli titreşimlerden bir tanesidir. Minnet, takdirle yaşama niyeti, içimizdeki ve çevremizdeki değerin bilinçli kabullenişi, sahip olduğumuz tüm iyi şeylerin farkına varma isteği ve hayattaki her şeyi bu tutumla tecrübe etme tutkusudur. Fakat bu titreşimi gerçekten yaratmanız için günlük yaşamınız, içinde bulunduğunuz anda ve yerde farkındalık ve minnettarlıkla birlikte tınlamalıdır. Bu yalnızca idealist bir fantezi değildir; minnet, gerçek hazzın doğduğu yer olduğu için enerjisel bir gerekliliktir.

Gerçek şu ki neşeyi minnettarlık olmadan tadamazsınız. Mutlu olduğunuz zamanları bir düşünün; nerede olduğunuzu, ne yaptığınızı, kiminle birlikte olduğunuzu hatırlayın. Bir anlığına durun ve dudaklarınıza yayılan gülümsemeye izin verip

o hazzın kalbinizin derinliklerinden yüzeyine çıktığını hissederek o güzel zamanları bir düşünün. O zaman dilimlerini hatırlarken kendinize şunu sorun: *Her bir ayrı durumda ben neyi takdir ediyordum?*



Fark etseniz de, etmeseniz de mutluluğu deneyimlediğiniz her bir anın arkasında bir takdir evresindesinizdir. Heyecanlandığınız şey her ne olursa olsun bu duygu, bir şeylere minnettarlık duyduğunuz anlamına gelir. Bu tınlamayı ne kadar hissederseniz o kadar mutlu bir hayat oluşturursunuz ve Çekim Yasasına göre şükran enerjiniz, gelecek için minnet duyulacak daha fazla şeyi çeker.

Bu gerçek anlamda yetkilendirici ve özgürleştirici bir kavrayıştır çünkü mutluluğun, gelecekte belirsiz bir noktada size ulaşmasını beklemek zorunda değilsinizdir. Esenlik hâlini tecrübe etmek için daha çok para, yeni bir aşk, daha büyük bir ev veya daha iyi bir iş gibi şeylere bel bağlamak zorunda değilsinizdir. Minnet duymayı şu an seçebilirsiniz. Bunu *gerçek anlamıyla hissetmeye* karar verdiğiniz zaman günlük yaşamınıza saadet getirirsiniz.

Bu enerjinizin ve bilinç üretiminizin kilit noktasıdır. Hedeflerinizi, sizi gelecekte mutlu edeceklerini düşünerek kovalayabilirsiniz fakat böyle bir tutumla yaşadığınız anda mutlu olmanız imkânsızdır. Bununla birlikte her şeyi hakiki bir takdir algısından filtreleyerek yaşarsanız sadece aradığınız şeyi şimdi yaratmakla kalmaz, aynı zamanda gelecek zaman için gittikçe artan neşeli sonuçları da kendinize çekersiniz.

Hangi Ruh Hâlinden Geliyorsunuz?

Duygusal yaşamımıza baktığımızda bir hâlden bir diğerine atlamaya eğilimli olduğumuzu görebiliriz: Bir gün mutlu, bir gün değil; bir gün heyecanlı bir diğer gün kaygılı... Modumuz dış etkenler tarafından kolayca şekillendirilebiliyorken birçoğumuz negatif etkilere karşı pozitif olanlara oranla daha hassasızdır. Genel olarak kolaylıkla ürkeriz ve bazı zamanlar en ufak şeyler bile bizi sinirlendirir. Fakat bu farklılıkların ardında yatan şey nedir?

Gördüğünüz gibi mutlulukla ilgili her duygunun altında minnet mantalitesi vardır. Ve bunun zıttı olumsuz hisler için geçerlidir, birçoğunun altında bir çeşit memnuniyetsizlik yatmaktadır. Bu zihinsel eylemlerden en fazla hangisiyle meşgulsünüz, bilinçli olarak şimdiden keyif alıyor ve sahip olduklarınızı mı kabulleniyorsunuz? Yoksa hayatınıza baktığınızda ne eksikse onu mu görüyorsunuz? Eğer ikincisiyse, tutumunuzun hem bilincinizi hem de enerjinizi etkilediğini ve yalnızca hâlihazırda hissediyor olduğunuz keyifsizliği devam ettirdiğini bilmeniz gerekir.

Bazı insanlar bitmek bilmeyen bir memnuniyetsizlik hâlinde yaşayıp dururlar. Neyin yanlış olduğu konusunda söylenip eksikliklerine odaklanarak yaşamları boyunca homurdanırlar. Hiçbir şey onları memnun etmiyor gibi görünür ve maalesef ki enerjileri bu üzücü unsuru gerçeğe dönüştürür. *Evrensel Yasalar şu konuda hiç sekmez: Odaklandığınız şey hayatınızda artar. Ve sürekli sahip olmadığınız şeylere odaklanıyorsanız hayatınızdaki yoksunluklar gittikçe daha da ezici bir hâle gelir.*

Eksik olan şeye konsantrasyon sağlama tercihiniz çözüm yerine problemin kendisine kafayı takmayı seçmektir. Bu bir başarı bilinci kurmayı imkânsız hâle getirir; onun yerine her şeyi bir mahrumiyet bilinci vasıtasıyla süzersiniz. Bilinç AHU'nu-

zun parçalarını aklınıza bir getirin: İlk dilim algıdır. Eksikliği saptamak, gittikçe artan olumsuz bilinç yaratımı döngüleri yaratırken umutsuzluk hissiyle eşleşen nöropeptitler üretir.

Bir sonraki parça hayal gücüdür. Eksikliğin, yani karanlık bir boşluğun resmi, Paradoksal Niyet Yasasının zorlu güçleriyle iştigal ederek sizi muhtaç, aceleci ve korkulu birine dönüşmeye teşvik eder.

Son parça için, her şeyi kıtlık algısı vasıtasıyla görmeye meyilli olduğunuz zamanlarda beklentinizin niteliğini bir sınayın. Eğer bu tecrübe ettiğiniz şeyse bunun beklentisine girmişsiniz demektir –ki bu da beklentisine girdiğiniz şeyi elde edeceğiniz anlamına gelir.

Bazı insanlar genel memnuniyetsizliklerini belirli konular vasıtasıyla filtrelerler. Mesela kilosundan hiçbir zaman memnun olmamış olan bir hayli danışana sahibim. İçlerinden bir tanesi bana hayatındaki her şeyi -her tecrübeyi, her ilişkiyi, her uğraşı- bu konunun süzgecinden geçirerek yorumladığını söylemişti. 40 yaşında olan bu danışanım bir keresinde bana, "Mükemmel tropikal mekânlarda tatil yaparken bile üzerimdeki mayoyla korkunç göründüğümü düşündüğümden dolayı kendime hiç mutlu olma fırsatı vermediğimi hatırlıyorum," demişti.

Nasıl göründüğü konusunda kaygılanırken kaybettiği mutlu anların yasını tutardı. Yaşamının büyük bir kısmını, tecrübelerini bu hoşnutsuzluk filtresinden geçirerek boşa harcadığına inanırdı. Ve anlattığı zamanlardan daha yaşlı ve daha kilolu olduğu bir döneminde, yargısının ve kilolarının onu hayattaki gerçek mutluluğu deneyimlemekten alıkoymalarına asla izin vermeyeceğine yemin etti.

Ne ilginçtir ki zihinsel odağındaki bu değişikliği bilinçli ve istikrarlı bir şekilde gerçekleştirişinden sonra geçmişte olduğundan çok daha kolay bir şekilde kilo vermeye başladı.

Paradoksal Niyet yasası kulağa mantıklı gelmişti: Kilo konusunu takıntı yapmayı bıraktığında neşeyle ve kolaylıkla kilo verebilmişti. Her zaman hayalini kurduğu o "sıska" kişiye hiçbir zaman dönüşememiş olsa da, görüntüsü konusundaki memnuniyetsizliğinden dolayı kendisine tecrübe etmeye daha önce asla izin vermemiş olduğu o keyfe sonunda kavuşmuştu.

Bu problemi kafaya takmayanlar için odak merceği çoğunlukla para ve kazanç oluyor. Görünüşe bakılırsa ne kadar kazanırlarsa kazansınlar bu onlar için hiçbir zaman için yeterli olmuyor. Altlarında güzel bir araba olsa da yeterince fiyakalı gelmiyor, güzel bir evde yaşıyor olsalar da yeterince büyük gelmiyor. Sahip oldukları şeylerle memnun olmayı seçene kadar onları gerçekten mutlu etmeye yeterli olacak şeyleri asla kendilerine çekemiyorlar.

Ne yazık ki birçok insan abartılı bir ihtiyaç algısına sahip; istedikleri şeyi elde ettikten sonra daha fazlası için can atmaya başlıyorlar. Müthiş bir refah kültürüne dönüştük fakat sahip olduğumuz mallar minnetimizi yükseltmek yerine arzularımızı devam ettiriyor gibi görünüyorlar. Memnuniyetsizlik seviyemiz, kazanç seviyemizle aynı oranda yükseliyor.

Bu farkındalık, iki çocuğumu evlat edinmeye Rusya'ya gittiğim zaman gözümde önemli bir ölçüde netleşmişti. Rusya'da mal mülk seviyesi oldukça düşük olduğu için takdir seviyesi baya bir yüksektir. İki, hatta üç aile için küçük bir apartman katını paylaşmak alışılmadık bir şey değildir. Bazı ailelerin bir dolu şeyi istifleyecek ne yerleri ne de paraları var, bu yüzden de ellerinde ne varsa ona minnet duyuyorlar ve tenis ayakkabıları ya da kot pantolon gibi şeyler gözlerinde değerli bir yere sahip olabiliyor.

Evlat edinme vekili Saint Petersburg'dan Birleşik Devletler'e ziyarete geldiği zaman her şeyin boyutu karşısında hay-

rete düşmüştü –evler, taşıtlar, dolaplar, gardıroplar... Özellikle de dışarı yemeğe çıktığımızda burada servis edilen porsiyonlara çok şaşırmıştı. Bir keresinde bana, bizim tipik restoranlarımızda tek kişiye servis edilen yemekle üç kişilik ailesinin kâfi derecede doyabileceğini söylemişti.

Memnun Olamıyor musunuz?

Daha fazlasına sahip olup daha az takdiretme olayı nedir? İçinde yaşadığımız bu bereketli toplumda bunca fazlalığa o denli maruz bırakılıyoruz ki hayatlarımızdaki gerçek değerlere karşı duyarsızlaşıyor, böylece bizi canlandıracak daha fazla şeye ihtiyaç duyar hale geliyoruz. Bu, her gün ilaç almak gibi bir şey; eninde sonunda bir bağışıklık toleransı geliştiriyorsunuz ve istenilen etkileri elde etmek için daha da fazlasına ihtiyaç duyar hâle geliyorsunuz. Fakat isteğimizin tek kaynağı bu değil.

Bazılarımız kendimizi eksikliklerimize kafayı takma mecburiyetinde hissediyoruz çünkü negatif odağımızın bizi bir çözüm bulmaya zorlayacağına inanıyoruz. Bir şeyin ya da birinin yeteri kadar değerli olup olmadığını görmek için sürekli düşünüyor, analiz ediyor ve yargılıyoruz. Fakat bir şeyleri gözlemlemek yerine onları eleştirme tercihimiz tatminsiz, öfkeli, telaşlı veya sıkkın olmaya karşı bir hazır bulunuşluk, enerjimizde bir sertlik yaratır. Bu zihin ve kalp ayrılığından meydana gelen bir şeydir.

Analiz ve muhakeme, kalbimiz bir şeylerin değerini tecrübe ederken onu saptayan beynin iki fonksiyonudur. İlki problem arar, ikincisi çözümlere bakar. Aslında memnuniyetsizlik durumumuzu incelediğimizde kendi mutluluğumuzun önündeki en büyük engellerin bizzat *kendimiz* olduğunu görebiliriz. Başımıza ne gelirse gelsin en büyük mutsuzluklarımıza sebep olan şey içimizde -zihnimizde ve düşüncelerimizde, arayışımızda ve çabamızda- vuku bulan şeydir.

Bu kulağa basit gelebilir ama sürekli bir şeylerin analizini yapıp endişelenmekten vazgeçersek ve *memnun olmamayı öylece bırakırsak* ne olur? Bu, bizim rekabet ihtiyacımızı şefkate, elde etme takıntımızı anın değerini bilmeye çevirir. Enerjimiz -ve evrensel bağlantımız- tedirgin direniş hâlinden gönüllü kabul ediş hâline geçiş gösterir.

İçten gelerek yaşama bilinci görkemli bir kader yaratımının anahtarıdır. Memnuniyetsizliğinizden kurtulmak için özgür bırakma gücünüzü kullanın ve takdirinizi geliştirmek için seçim gücünüzü kontrol altına alın. Hayatınız boyunca kendi içinizde müteşekkir olacağınız şeylerin arayışına düşün. İstikrarlı ve bilinçli takdiri alışkanlık hâline getirdiğinizde yalnızca günlük mutluluğunuzda önemli geçişler görmeyecek, aynı zamanda hayatınızın uzun vadeli sonuçlarında da büyük değişimlere şahit olacaksınızdır.

BAŞARI GÜNLÜĞÜ

Bu işlemi kolaylaştırmak için benim önerim, bir takdir ve kabulleniş günlüğü tutmanız yönünde olacaktır. Bunun için ayrı bir defter edinebilir veya başarı günlüğünüze devam edebilirsiniz.

Her gece yatağa girmeden önce o gün içinde takdirle karşıladığınız birkaç şeyi not alın. Minnet duymanız gereken büyük şeyleri de buna dâhil edin ama mesela baharda açan leylakların kokusu gibi, bir yaz sabahı duyduğunuz kuş sesleri gibi veya yeni yağmış taze karın parlak beyazlığı gibi hayatın ufak armağanlarını da not edin. Bu, "güllerin kokusunu içinize çekin" türünden verilen klişe bir nasihat değil, bilincinizin ve enerji üretiminizin bir parçasıdır; en basit şeylerin bile bol neşe çekeceğini kabul etme ve bunun zevkine varma konusundaki isteğinizdir.

Dış dünyaya olan takdirinizi sınırlandırmayın. Kendiniz hakkında kabullendiğiniz ve değer verdiğiniz birkaç maddeyi her gün not edin. Bu işlem özgüven enerjisini genişletir ve *kendinizi* bir şeylere layık görmenize yol açar. Sadece bununla da kalmaz; bir öz saygı tınlaması, başkalarından saygı ve takdir çekecek bir titreşim yaratır.

Takdir günlüğünüzdeki favorilerinizden bazılarını alıp onları modunuz düşük hissettiğinizde, biraz canlanmak istediğinizde veya kafanızı bir şeye takıp da bilincinizi kalbinize yönlendirmeye ihtiyacınız olduğunda başvurabileceğiniz bir listeye koyabilirsiniz. Güzel, iç ısıtan, heyecanlandırıcı veya duygusal olması fark etmeksizin, minnet duygusunu ortaya çıkartacak o kadar fazla şey mevcut ki... Fakat günlük hayatın stresi içinde kaybolduğumuzda minnettar olmamız gereken her şeyi unutuyor ve bunlar yerine olumsuzluklara odaklanıyoruz –işte tam da bu noktada bu liste kullanışlı hâle geliyor. Bu listeyi, minnettar olmanız gereken şeyleri kendinize hatırlatmak için kullanın.

Ben kendi şükran sicilime sıklıkla başvururum. Bir şeyler benim için fazla boğucu olduğunda hayatımda deneyimlediğim harikulade şeyleri kendime hatırlatmak için listemi gözden geçiririm. Çocuklarım ve yeğenimle ilgili komik hikâyeler, uzak seyahatler, kayak, akarsu raftingi, tırmanış gibisinden güzel anıları ve daha bir sürü şeyi hatırlarım.

Ciddi anlamda bunalımlı bir danışanımla yaşadığım zorlu bir dönemi hatırlıyorum. Faz karmaşıklığımız -bağlanan enerjimiz- beni gerçekten zorlamıştı ve o enerjisel etkiyi serbest bırakıp kalp-merkezli bir bilince ilerlemeye ihtiyacım olduğunun farkındaydım. Takdir listemi çekip çıkardığımda içindekileri gözümle şöyle bir taramak bile bana otomatikman mutluluk vermişti. Yine de ben ruh hâlimi yükseltecek spesifik bir şey arayışına girerek listeyi incelemeye devam etmiştim.

Yeğenim daha üç yaşındayken onunla ilgili yazmış olduğum küçük bir hikâye buldum. Minik bir çalışma tezgâhının üzerine yaydığı oyuncaklarıyla oynadığı bir sırada onu ziyarete gitmiştim. Ona, "Bugün inşaatçı mı oldun?" diye sordum. Bana, "Evet," cevabını verip bir süre daha oynamaya devam etti. Sonra minik oyuncak çekicini elinden bırakıp yanıma koştu. Kucağıma atladı, bana kocaman sarıldı ve "Seni *tüm* aletlerimden daha çok seviyorum!" diye bağırdı.

Bu anekdotu okumak beni güldürmüş ve odağımı asabi danışanımdan uzaklaştırıp kalbimde bulunan mutluluk duygularına yönlendirmişti. Bu basit eylem ani bir duygusal ve enerjisel değişim yaratarak önemli sonuçlar getirmişti.

Benim, "Dur, Bırak ve Yakala" olarak adlandırdığım tekniği kullanarak takdir etme yetilerinize ince ayarlar verebilirsiniz. Ne zaman bir konuda moraliniz bozuk hissederseniz yaptığınız şeyi *Durdurun.* Ne düşündüğünüzün farkına varmak için kendinize bir süre verin ve ardından olumsuzluğu *Bırakın* –bu bir çeşit endişe, yargı veya memnuniyetsizlik de olsa "Bunu bırakabilirim," deyin ve bırakın! Sonra -olduğunuz yer ve yaptığınız şey fark etmeksizin- hemen o anda bir minnet tutumu *Yakalayın.* Yine hemen o anda çevrenizde şükredeceğiniz bir şey bulun.

O sırada şükredecek bir şey bulamıyorsanız listenizdeki olumlu şeylerden birini düşünün ve eğer daha fazla yardıma ihtiyacınız olduğunu hissederseniz aşağıda bulunan kalp merkezli işlemi gerçekleştirin. Bunu ne kadar fazla uygularsanız zor zamanlar da buna dâhil olmak üzere bu olağanüstü enerji geçişini o kadar kolay gerçekleştirebilirsiniz.

KALP-MERKEZLİ GEÇİŞ

Kendinizi bir şeylere endişelenirken, bir şeylere sıkılmış veya memnuniyetsiz bir hâlde yakaladığınızda, bilincinizi zihniniz-

deki kaygıdan kalbinizdeki huzura geçirmek için seçim gücünüzü kullanın. Derin bir nefes alın, gözlerinizi kapatın ve kaslarınızı gevşetin. Probleminizi, ufuktaki bir bulut gibi yükselip uzaklara uçarken gözünüzde canlandırın. Derin bir nefes daha alın ve nefesi içinize çekerken zihninizdeki enerjinin yatıştığını, bilinçlenmenizin yavaşça kalp merkezinize doğru indiğini hissedin. Sadece rahatlayın, tüm kaygılarınızı serbest bırakmaya devam edin ve bilincinizi özünüze odaklayın.

Sonra, rahatlamaya ve açılmaya devam ederken sizi mutlu eden, takdir ettiğiniz bir şeyi düşünün. Bu mutlu bir anı, sevdiğiniz bir kişi veya daha önce ziyaret ettiğiniz güzel bir yer de olsa zihninizde resmetmek için kendinize izin verin. Tüm detayları resmederken kendinizi resmin tam ortasına koyun. Kendinizi o mutlu anın içine sokarak resmi kendinize yakın, renkli ve canlı bir hâle getirin.

Neşeyi hissederek gülümseyin. Çok rahat, mutlu ve huzurlu olacaksınız. İşte bu takdir etme hâli, minnettar kabullenişin samimi hissidir. Buna tutunun. Bunun en temel formunun hayatınızı sevmek olduğunu bilin ve günlük aktivitelerinize geri döndüğünüzde yaptığınız her şeyde memnuniyeti ve huzuru bulmayı seçin.

Keyifli minnettarlık hâli o kadar önemli bir enerjidir ki üzerinde çok fazla durulamaz. Mücadelenin serbest bırakılışında size dinginlik getirir ve sahip olduğunuz şeylere sevinmenizi sağlayarak kalbinizi daha da fazlasını kabul etmeye açar. Bu tınlamada harcanan her bir an oldukça çekici bir titreşim ve güçlü, yaratıcı bir bilinç oluşturur. Kendinizi onurlandırmanızla birlikte yapabileceğiniz en hayat değiştiren şeylerden biridir!

Danışanlarıma *takdir et* sözcüklerinin birden fazla anlam taşıdığını her daim söylerim. Elbette ki bu bölümde öğreniyor olduğunuz anlamı "minnettar olmak" ile ilgilidir. Fakat gayri-

menkul gibi alıp satılan şeylere atıfta bulunulurken bu terim "değerini artırmak" manasında kullanılır –ki bu mutlak bir enerjisel gerçektir. Hayatınız, onu takdir etmeyi bildiğinizde daha büyük bir değer kazanacaktır. Günlerinizin kalitesi için gerçek bir bilinç oluşturduğunuzda oraya daha fazla değer taşırsınız. Ve keyfi yaşadığınız anda tecrübe etmeyi seçmek, coşkun enerjinizin gelecekte keyfine varılacak çok daha fazla şey çekeceği anlamına gelir.



SONSUZ TAKDİR İÇİN OLUMLMALAR

- *Değerini bileceğim çok fazla şeye sahibim! Etrafıma baktığımda bundan tatmin oluyorum.*
- *Coşkulu bir minnettarlıkla yaşıyorum. Hayatımın değerini bildikçe takdir edecek daha ve daha fazla şeyi kendime çekiyorum.*
- *Kendime ve hayatıma her gün daha fazla değer veriyorum. Kendi öz-takdirimi hak ediyorum.*
- *Her zaman kendi mutluluğum için sorumluluk alıyorum. Her gün mutlu olacak birçok harika şey buluyorum.*
- *Odağımı takdir ve öz-kabullenişte yükseltmeyi seçiyorum. Minnet duyacağım her şeyin gittikçe daha fazla bilincine varıyorum ve her gün bunu onaylamak için kendime zaman ayırıyorum.*



KISIM IV

BAŞARIYA GİDEN DÖRT ADIM

Tüm Evrensel Çekim Yasaları, hayatınızda oldukça gerçek etkilere sahiptirler fakat yaratıcılığınızın yalnızca enerjisel ve bilinçsel açılarından daha fazlasına odaklanmanız gereklidir. Eğer arzu ettiğiniz hedeflerinize ulaşmayı istiyorsanız bu ciddi bir planlama ve gerçek eylem gerektirir. Birçok insan için bu, sürecin en çok ilgi gören kısmıdır ama sıklıkla yanlış anlaşılır. Bu kovalanan başarının teknik yanıdır ve tereddütsüz dürüstlük ve öz-farkındalıkta olduğu gibi niyette de içten bir netlik ister.

Sürecinizin lojistiği objektif bir yaklaşım talep eder; hem istenilen sonucunuz hem de ona ulaşmak için ne gerektiği konusunda net bir şekilde düşünebilmelisiniz. Sürecinize ivme kazandırmak ve sonuçları geliştirmek için yapabileceğiniz birçok şey varken, başarıya ulaşmanız için kesinlikle izlenmesi gereken dört adet adım bulunmaktadır. Bunlar sizin planlamanıza, hazırlanışınıza ve bağlılığınıza değinir ve başarıya uzanan yola o kadar özgüdürler ki onlar olmadan hiçbir gerçek başarı yakalanamaz. Aradığınız şeye dönüşmeniz için hedefiniz, günlük yaşam kumaşınızın içine dokunmalıdır. Hedefiniz, sizin amacınıza ve önceliğinize, sizi ileri doğru itmeye devam edecek olan kadim tutkuya dönüşmelidir.



19. Bölüm

KENDİNİZİ HEDEFİNİZE ADAYIN

Başarıya Giden İlk Adım

"Hiçbir şey başarı yolunda bir hedefin azimle kovalanışı kadar gerekli değildir."
— Fred Smith

Başarının gerçek olması için onu hayatınızın bir parçası yapmalısınızdır. Hedefinizin uzak bir düş gibi, ileride zaman ayırabileceğiniz, umutla beklenen bir etkinlik gibi hayalini kurmanız yeterli değildir. Eğer planınız ilerleme kaydetmekse buna bilinçli olarak kendinizi adamalısınız. Yeteri kadar ilginiz olmazsa hedefinize karşı olan maksadınız boş kalacaktır. Bu durumda bilinç gücü, gerçeğe dönüşecek kadar büyük bir güce erişemez.

Bu, Dışa vurum Yasasının bir gerekliliğidir –hayatınızda somut bir şeyler yaratmak istiyorsanız ilk başta bilincinize sımsıkı tutunmalıdır. Kasti niyetiniz, evrenin yaratıcı enerjisine olan bağdır, düşünceden gerçekliğe bağlanan kanaldır. Eğer hedef arayışınıza istikrarlı ve kasıtlı olarak odaklanamazsanız

niyetleriniz her türlü yöne saparak güçlerini kaybederler ki bu da en çok istediğiniz şey ne ise onu başarmayı fazlasıyla zor hâle getirir.

Yüksek derecede odaklı yaratıcı bir bilinç, başarılı dışa vurum gerçekleştirebilmek için aşağıdaki üç şeye sahip olmalıdır.

1. **İstenilen sonucun canlı bir imgesine ve duygusal deneyimine.** Sonucu net olarak görebilmeli ve ona eşlik eden coşkulu duygularla beraber o imgenin tam ortasına yerleştirebilmelisiniz.
2. **Spesifik sürecin, hedefi takip etmek için gerekli olan net bir kavrayışına.** İstenilen neticeye ulaşmanızın neyi gerektirdiğini tam anlamıyla bilmelisiniz.
3. **Zaman, çaba, odak ve öncelik açısından bu ne anlama geliyor olursa olsun hem hedefe hem de ona giderkenki sürece kendini adama konusunda eksiksiz isteğe.** Bu tür bir bağlılık hayalinizi alışkanlıkların, dikkat dağınıklıklarının, korkuların, bağımlılıkların ve hatta acele tatminlerin önüne koyma konusundaki kararlılıktır.

Hayatın bir yönetimi ele geçirme yöntemi vardır –bu çoğunlukla hedeflerimizi resmin büsbütün dışına iterek gerçekleşir. Günlük zorunluluklarımız ve kendi alışkanlıklarımız ya da düşkünlüklerimiz sebebiyle dikkatimiz kolaylıkla dağılabilir. Uyanış saatimizden kahvaltıda yediklerimize, iş çıkışı yaptıklarımızdan boş zamanımızı nasıl geçirdiğimize kadar günlük rutinimizde hemen hemen her şey monotonluk kazanabilir. Bu kalıplar zamanla hayatlarımızı yönetmeye başlar ve birçoğu o kadar derinden aşılanmış doktrinlere dönüşür ki haklarında iki kez düşünme ihtiyacı bile duymayız.

Bu yolla bir rutinin içine kolaylıkla sıkışıp kalabiliriz ve eğer bu rutinlerin en başta hedeflerimizle bir alakası yoksa

uyum konusunda zorluk çekebiliriz. Bu, bolca boş zamana sahip olduğumuzda da bu şekildedir çünkü o zaman da zevk kalıplarımıza bağımlı hâle geliriz. Yola devam edebilmek için onlara ihtiyacımız olduğunu düşünsek de aslında hedeflerimizle arzularımızın gerektirdiklerinden kaçınmak için bu kalıpları kullanıyor olabiliriz.

Örnek vermek gerekirse, kendi danışmanlık işini başlatmak isteyen bir arkadaşım vardı. İşiyle ilgili stres yaşıyordu ama yeni işini başlatana kadar mevcut işinden ayrılmak istemiyordu. İş çıkışı bir iki bira için bir yerlere uğrama, ardından eve paket yemek yaptırıp onu televizyon karşısında yedikten sonra kanepede uyuma gibi bir alışkanlık edinmişti kendine.

Tek başına yaşadığından dolayı bu onun için bir problem gibi görünmüyordu –ta ki profesyonel anlamda bir şeyler yapma isteğiyle dolana kadar. Akşamları sahip olduğu boş zamanını yeni şirketi için ön hazırlıklar yaparak değerlendirmesi gerektiğini biliyordu fakat bu iş çıkışı etkinlik kalıbının içine o kadar sıkışıp kalmıştı ki istediği şeye bir yerden başlayamıyordu. Kendisine *yarın başlayacağım,* deyip dursa da her yeni gün bir öncekinin tekrarı oluyordu.

Bu konuda konuşmak için yanıma geldiği zaman ona kendisi için gerçekte neyin önemli olduğunu araştırmasını ve hedefine doğru eylemde bulunmak için detaylı bir sebepler listesi hazırlamasını söyledim. Bir yandan da onu bu rutininden yavaşça çekip çıkartacak bir program hazırladık. Bira için bara uğramayıp, o zamanını planlarını başlatmaya harcayarak işe başladı.

Projesine karşı olan hevesi yavaş yavaş arttıkça bu, hedefine gitgide daha fazla zaman ayırmasını kolaylaştırdı. Eski rutinini devam ettirmek için kendisine haftada bir akşamlık izin verdi fakat bir süre sonra o bir akşamdan bile vazgeçti. Kendi

işini başlattı ve şu an yaptığı şeyi seviyor. Oldukça başarılı olduğu işinde şimdiki pozisyona gelebilmesi için fazla derinlere işlemiş bir alışkanlığından kurtulması gerekti.

Kendi alışkanlıklarımızı ve bağımlılıklarımızı bir kaçış aracı olarak sıklıkla kullanırız. Bizi yönlendiren şey can sıkıntısı, stres, sinir ya da depresyon da olsa kendimizi ruh hallerimiz ve düşüncelerimizden uzaklaştırmak için yeme, içme veya televizyon seyretme gibi aktivitelerle haşır neşir oluruz. Kısa sürelik keyifler aldığımız bu tatminkâr ve dikkat dağıtıcı aktivitelere zamanla oldukça katı kalıplar geliştiririz. Alışkanlığın baskısı, onu devam ettirme konusundaki motivasyonun bizzat kendisine dönüşene kadar televizyon karşısında yemek yiyebilir, iş çıkışı bir şeyler içebilir veya arabamızın içinde sigara içebiliriz.

Yatmadan önce ara sıra yediği bir kase dondurmayı yıllar boyu süren bir uyku öncesi alışkanlığına çeviren bir arkadaşım vardı. Bunun bedelini üretim zamanı kaybı ve 14 kilo fazlalıkla ödedi! İnsanlar günlük kalıplarını o kadar kemikleştirebiliyorlar ki bunu değiştirmek zorunda kaldıklarında kendilerini rahatsız -hatta apaçık huzursuz- hissederken buluyorlar. Hayatlarını kontrol altına almak bir yana, alışkanlıkları, gerçek başarı sürecine büyük ölçüde zararlı olan bir enerji ve bilinç durgunluğu yaratarak onları kontrol altına alıyor.

Bu tuzağa düşüyoruz çünkü günlük eylemlerimizi oldukça gerçek sonuçlara sahip olan bilinçli tercihler olarak görmüyoruz. Özellikle de alışkanlıklarımız ve zayıflıklarımız söz konusu olduğunda bir tekdüzeliğin içine girmek kolay, oradan çıkmak zor oluyor. Fakat unutmayın ki bizler seçim gücüne sahibiz. Her günün her anı, verdiğimiz kararlar üzerinde mutlak güce sahibiz.

Kuzey Alaska'nın en uzak bölgelerinden birindeki ufak bir kasabayla ilgili duyduğum bir hikâye bu konuya iyi bir örnek

olur. Burası kış mevsiminin yılın nerdeyse 9 ayı boyunca sürdüğü, geriye kalan üç aylık yaz mevsiminde ise bolca yağmur yağdığı bir yer. Bu ufak kasaba, ondan daha da uzakta bulunan bir başka köye, yazları çamurla kaplanan tek bir toprak yolla bağlanıyor. Kışları o yoldaki tekerlek izleri, üzerlerinde ilerlemesi zor, derin, donmuş buzullara dönüşüyorlar. Bu donmuş yolu kullanacak olanları uyarmak için o yolda şöyle bir uyarı bulunuyor: "Girdiğiniz tekerlek izlerine dikkat edin, sonraki 60 kilometre boyunca içlerinden çıkamayabilirsiniz."

Birileri bize kendimizi içine düşürdüğümüz tekdüzelik çukurları için aynı türden uyarılar verse çok güzel olmaz mıydı? "Seçtiğiniz alışkanlığa dikkat edin, önünüzdeki 60 yıl boyunca kurtulamayabilirsiniz!" Yaptığınız şeye öylece devam etmek, alışıldık davranışların bize yol göstermesine izin veren hayatın içinde dümdüz ilerlemek gerçekten kolay olabilirdi. Fakat eski kalıplarınızın içinde kilitli kalmanın önemli enerjisel sonuçları vardır ve eğer bu kalıpları serbest bırakıp bunun yerine hedefinize bağlanmayı seçmezseniz bedelini ödersiniz.

Çoğu zaman önemli bir hedefi kovalamak büyük bir çaba, başarıyı yakalamaksa bundan daha da fazlasını gerektirir! Amacınızı öncelik hâline getirmeniz için ekstra zamana, normalden daha fazla adanmışlık içeren bir odak noktasına ve büyük bir isteğe ihtiyacınız vardır. Seçim gücünüze bilinçli bir şekilde bağlanmalı ve hedefinizi günlük alışkanlıklarınızın bir parçasına dönüştürmelisiniz. İşte o zaman bulunduğunuz hareket ve belirlediğiniz öncelikler hem yaşamınızın hem de doğanızın olağan bir parçası hâline gelir. Gerçek adanmışlık bu şekilde gerçekleşir.

Hedefiniz kilo vermek, bir eser yaratmak, bir iş sahibi olmak ya da bir milyoner olmak olabilir fakat her ne olursa olsun hedefinizi günlük hayatınızda bir öncelik hâline getirmeye kendinizi kasten adamazsanız o hedef asla gerçekleşmez. Bu yüzden istediğiniz şeye dürüstçe bir bakın. Bu gerçekten de hayatınızın süregelen bir önceliği midir? Eğer öyle değilse zaman ve çaba açısından bunun bedelini ödemeye ve gerekli fedakârlıkları yapmaya istekli misiniz?

BAŞARI GÜNLÜĞÜ

Başarıya kendinizi adamış durumda mısınız? Başarmak için gereken şeye sahip olup olmadığınıza karar vermek için aşağıdaki soruları cevaplayın –bu gereken bir şeydir ve hedefinize olan gerçek bağlılığınızdır. Cevaplarınızı günlüğünüze yazın ve o yolda ilerleyip ilerlemediğinizi kontrol etmek için periyodik aralıklarla onları gözden geçirin.

1. Hedefinizi gerçeğe dönüştürmeye kendinizi istikrarla adamanız ve bunu bozmamanız için ne gerekiyor? Günlük bazda bunun için ne yapmanız gerekiyor?
2. Hayalinize bağlı kalmanız için nelerden vazgeçebilir veya en azından neleri değiştirebilirsiniz? Ayak bağı olan alışkanların bir listesini yapın ve bunları değiştirmek için nasıl bir eylemde bulunmanız gerektiğini açıklayın.
3. Bu önceliği hayatınızdaki diğer önemli şeylerle nasıl dengeleyebilirsiniz? Tüm önceliklerinize harcanan zamanı bölüştürecek bir plan yapılandırın.

Adanmışlığınız, kendinize ve geleceğinize verdiğiniz bir sözdür. Hayatınızın bu önemli bölümünü bırakmanın getirdiği enerjisel sonuçlar sert olabilir çünkü özünüzde başarının sizin

için önemli olmadığına dair bir mesaj yaymış olursunuz. Evren bu mesajı alarak ona göre bir cevapta bulunacaktır. Fakat eğer hedefinizi hayatınızın önceliği yapmakta karar kılar ve bu nihai icra konusunda heyecanlanmak için kendinize izin verirseniz sahip olduğunuz tutku, çevrenizdeki dünyadan sizin için destek toplayacaktır. Bu yüzden bu yolda attığınız her adımda bağlılığınıza sımsıkı tutunun.



GERÇEK ADANMIŞLIK/BAĞLILIK İÇİN OLUMLAMALAR

- *Başarıya niyetleniyorum. Hedeflerimi her gün öncelik sırasına sokuyorum.*
- *Hedefim enerji âleminde çoktan şekil almaya başladı bile. Bunu net bir şekilde görüyorum, kendisi şu an bile bilinç yaratımımın bir parçası.*
- *Hedefimin gerektirdiği sürece, zamana ve çabaya kendimi adamaya istekliyim.*
- *Hayatımda denge yaratıyorum. Hedeflerimi günlük rutinime mutlulukla dahil ediyorum.*
- *Ulaşmak ne kadar sürecek olursa olsun hedefimin peşinden keyifle gidiyorum.*

20. Bölüm

ADIM ADIM İŞLEYECEK BİR PLAN OLUŞTURUN

Başarıya Giden İkinci Adım

"Hayallerinizdeki başarıya ulaşmak için
onu her gün yaşamalısınız. Başarı, yalnızca ufak
ve tekrarlanan adımlar yoluyla gerçekleşir
–tek seferde tek adım, tek seferde tek gün."
—Sharon Anne Klinglor

Belirli bir plan oluşturmak başarı sürecinin bariz bir parçası gibi görünebilir fakat şaşırtıcı sayıda insan, bu çok önemli adımı şansa bırakmaktadır. Bu insanlar hedeflerine nasıl yaklaşabilecekleri konusunda bulanık bir düşünceye sahip olabiliyorlar fakat plan konusunda bundan öteye gitmiyorlar. Bu tür bir gelgeç tutum yalnızca bir şeyleri ertelemeye ve "geleceği" hayal etmeye özendirir ki bunların ikisi de sizi yavaşlatacak veya istenilen sonuçların önünü büsbütün kapatacak olan şeylerdir.

Spesifik bir eylem planı sizi ilerletir, size yönergeler sunar ve bilinç enerjinizin odağını oluşturur. Dışa vurum Yasasına göre her şey ilk olarak bilinçte var olur, bu yüzden isteklerinizin detaylarının gerçekte de var olmalarını istiyorsanız herhangi başka bir şey gerçekleşmeden önce bu detayları bilinç aktivitenizde kurmanız şarttır. Eylem planınız, arzunuzun varış noktasına giden zihinsel bir haritadır, bu nedenle onu takipte kalın!

Sekreterlik işinde kendini boğulmuş hisseden Roxanne adında bir danışanım vardı. Oldukça sanatçı ruhlu biriydi fakat sahip olduğu yeteneklerle ne yapmak istediğini bilmediğinden dolayı boş zamanlarında farklı aktiviteler deniyordu. Bir hafta kendini yazma işine veriyor; bir diğer hafta bu, resim çizmeye dönüşüyordu. Daha sonraları ilgisi mücevher yapımından çömlek imalatına, ondansa fotoğrafçılığa kaymıştı.

Roxanne işinden ayrılması gerektiğinin bilincindeydi ama ne seçeceği konusunda kafası karmakarışıktı. Denediği her şeyde aslında oldukça iyi olduğunu keşfetmiş, bu da kafasının daha da fazla karışmasına sebep olmuştu. Enerjisi bir plan oluşturmak için fazla parçaya bölünmüştü, bu yüzden biz de sahip olduğu seçenekleri birlikte gözden geçirdik.

İlk başta en çok keyif aldığı şeye karar vermekle başladık ki bu mücevher yapımıydı. Ardından tek aktiviteye odaklı kalmasına yardımcı olacak bir plan ve belirli bir hedef geliştirdik. Evinin yakınlarında birkaç ay sonra gerçekleştirilecek olan bir zanaat gösterisine katılımda bulunmak için kendi adını yazdırdı, bu yüzden de bu gösteri için bir şeyler üretmesi gerektiğinin bilincine vardı. Bu onu heyecanlandırmıştı; akşam saatlerini ve hafta sonlarını çok güzel, giyilebilir sanat eserleri üreterek

geçirdi. Olağandışı tasarımları büyük ilgi toplayınca fazladan birkaç gösteriye daha adını yazdırdı. Aradan belli bir zaman geçtikten sonra mücevherat satışlarıyla elde ettiği gelir, sekreterlik işinden kazandığı paraya yetişti ve böylece sanatını tam zamanlı olarak icra edebilmeye başladı.

Roxanne'in, sahip olduğu seçeneklere objektif olarak bakmaya ihtiyacı vardı. Dağılmış enerjisini kontrol altına alıp bir başlangıç yapmak için plan oluşturması lazımdı. Bunu yaptığında motivasyonu ve odağı yakaladı –ve işi sonuna kadar ilerletme niyeti ona istediği sonuçları verdi. Yeni bir iş başlatıyor da olsanız, bir parti organize ediyor da olsanız işlenebilir bir program, başarının sıçrama tahtasıdır.

Aşağıdaki temel değerlendirmeler size hem bir plan hem de temiz, bilinçli bir niyet oluşturma hususunda yardımcı olacaktır.

1. Hedefinizi bilin. Tıpkı bir haritanın,varış noktanızı bilmediğiniz takdirde size çok nadir yardımı dokunacağı gibi eğer istenilen hedefinizin net bir fotoğrafına sahip değilseniz başarı yönünde de aynı şekilde asla ilerleyemezsiniz. Hem istediğiniz şeyin hem de ona gidiş sürecinizin üzerinde uzun ve ciddi bir şekilde düşünmelisiniz. *Tüm* seçeneklerinizi yazmak yardımcı olacaktır, bu yüzden alternatifleri gözden geçirirken hem sezgilerinizi hem de sağduyunuzu kullanın. Ne istediğinizden emin olun ve yeteneklerinizle yaşam tarzınızı hesaba katın. İstenilen sonucun tüm detaylarını net bir şekilde görebilmek için kendinize izin verin. Belirli bir hedefe sahip olmadan asla üzerinde çalışılabilir bir plan oluşturamazsınız.

Tutkunuzu alevlendiren bir yol seçmeyi unutmayın. Yaptığınız şeyi ne kadar severseniz enerjileriniz, Evrensel Yasaların güçleriyle bir o kadar uyumlu olur. Bu, niyetin gerçeklikle buluştuğu o sihirli yer olan eşzamanlılığın paratonerinidir. Evren, sizi onurlandıracak ve içten gelen arzularınızı temsil edecek bir hedefin peşinden gitme tercihinizi destekleyecektir.

2. Hedefinize ulaşmak için tam olarak ne gerektiğini bulun. Planlama sürecinin araştırma evresi gerektiren bir bölümü her zaman olur. Aklınızdaki varış noktasına ulaşmak için gereken altyapıyla ilgili genel bir fikriniz olabilir ama planınıza dâhil edebileceğiniz detaylı bilgiler edindiğinize de emin olun. Seçili alanınızda çalışan insanlarla konuşun; eğer mümkünse size mantıklı ve sürekli nasihatler verecek, size kılavuzluk yapmaya istekli olan birilerini bulmayı deneyin.

Bol bol araştırma yapın. Mesela eğer bir avukat, cerrah veya psikolog olmak istiyorsanız bunun için hangi belgelere ihtiyacınız olduğunu ve hangi okulların o belgeleri sağladığını öğrenmeniz gerekecektir. Aynı zamanda bu kurumlara girebilmek için ne gerektiğini ve bu gereken şeylerin nasıl bir maliyeti olacağını da öğrenmelisiniz. Eğer bir mağaza açmak istiyorsanız ne tür ürünler satışa sunmayı istediğinize ve bu ürünleri nereden toptan bir şekilde satın alacağınıza karar vermeniz gerekir. Aynı zamanda muhtemel bölgeleri kontrol etmeli ve o bölgelerin perakende satış geçmişleriyle harcama kalıplarını araştırmalısınız. Her hedef için bir hazırlık çalışması gerekir –bunun tecrübe, eğitim veya başlangıç parası olması bir fark teşkil etmez. Çalışmanızın neleri kapsadığını şimdiden belirleyin ki daha sonrasında gereğinden fazla sürprizle karşılaşmayın.

3. Detaylı bir eylem planı yazın. Hayalinizin neler gerektirdiğini belirledikten sonra sizin için bir anlam ifade edebilmesi için tüm adımları bir araya getirmeniz gerekir. İstenilen sonucun kısa vadeli, uzun vadeli ve anlık görevler açısından bir taslağını oluşturacağınız genel bir zaman çizelgesi çizin. Uzun vadeli hedefiniz, üzerinde çalıştığınız şeyin nihai sonucunu ifade eder. Kısa vadeliler sizi uzun vadeli hedefinize ulaştıracak olan önemli adımlardır, anlık görevler ise ilerlemenize yardımcı olacak günlük eylemlerinizdir.

Örneğin; ben bir kitap üzerinde çalışırken istenilen sonuç onun bitmiş ve düzenlenmiş versiyonudur. Uzun vadeli hede-

fim taslaktır, kısa vadeli hedefim bölümleri tamamlamaktır ve anlık hedefim sürekli yazmak, yazmak ve yazmaktır. Bir son teslim tarihim varsa, projeyi zamanında tamamlayabilmek için günlük bazda ne kadar şey üretmem gerektiğini bile hesaplamaya çalışırım.

Zaman çizelgenizi oluştururken gerçekçi olmanız gerekir. Belli şeyler düşündüğünüzden uzun veya kısa zaman alabilir; yolda atılan her adımda yapılması gereken *bazı* işlemler vardır. O belirli işlemleri yazın ve onları günlük niyetleriniz haline getirin. Yapılandırılmış bir plana sahip olmak, odağınızı dağılmaktan alıkoyar ve bu sayede eyleminizi, başarının bir sonraki gerekli adımı olan niyetle eşleştirebilirsiniz.

ÜRETKEN BİR PLAN İÇİN OLUMLAMALAR

- *İstediğim hedefi başarmak için gerekli olan altyapıyı hazırlamaya istekliyim. Bu altyapının ne kadar geniş çaplı olacağının benim için bir önemi yok.*
- *Hedefimin ne olduğunun farkındayım ve her gün üzerinde çalışabileceğim kullanışlı bir plan oluşturabileceğimi biliyorum.*
- *Uzun vadeli, kısa vadeli ve anlık hedeflerimi belirliyorum. Bu konuda odaklanmış ama esneğim.*
- *Yaratıcı ve dirençliyim. Evrenin bana sunabileceği tüm seçeneklere ve bolluğa açığım.*
- *Evren başarı için olan tüm planlarımı ve niyetlerimi destekliyor.*



21. Bölüm

HER GÜN BİR EYLEMDE BULUNUN

Başarıya Giden Üçüncü Adım

"Eylemlerimizden her biri, amacımıza ilişkin bir beyanatta bulunur."
— Leo Buscaglia

Eylemsiz bir plan yalnızca bir aptalın hayali olabilir. Gerçek işin başladığı yer burasıdır ve burada yarattığınız pozitif enerji istenilen sonucunuzun en büyük hızlandırıcısı olacaktır. İster yolculuğunuzun başlangıç çizgisinde, isterse bitiş çizgisinde olun, hedefinize daha da yaklaşmak için bugün gerçekleştirebileceğiniz bir hareket mutlaka vardır.

Bu, sürecin her bir parçasına kendinizi *aktif* olarak katmaya hazır bulunmanız gerektiği anlamına gelmektedir. Ne lazımsa onu yapmaya gönüllü müsünüz? Gereken işi yapmaya -yaratıcı, satış zeminli, idari zeminli veya angarya olması fark etmeksizin- veya hedefinizin icap ettirdiği olası başka bütün işleri yapmaya istekli misiniz? Eğer çalışmaya kurulu değilseniz başarıyı görmek istemiyorsunuz demektir.

Hedefinizi baştan sona düşünmeniz işte bu yüzden bu kadar önemlidir. Bazı kişiler kendilerine talimat verildiğinde müthiş işler çıkarırken öz-motivasyon konusunda yetersizdirler; bazıları ise harika şeyler üretirler ama pazarlama konusunda berbattırlar –özellikle de konu kendilerini pazarlamaya geldiğinde bu böyledir. Bazı bireyler de güçlü başlangıçlar yaparlar ama planlarının hangi yöne gittiğini takip etme konusunda maalesef ki başarısızdırlar. Fakat hedefinizle ilgili tüm bu aşamalar eylem gerektirir. Bu aşamaların bazılarını birilerine devredebilirsiniz fakat en nihayetinde rüyanızı gerçeğe dönüştürme konusunda sorumluluk *sizin* elinizde olmalıdır.

Bir keresinde, başarılı yazar Jackie Collins'in bir röportajını okumuştum. Röportajı yapan kişi ona, "Aşk romanları yazmak çok kolay! Önüne gelen herkes yazabilir," şeklinde yorumlar yapan insanlara olan tepkisini sorduğunda, "O zaman yazsınlar!" şeklinde bir cevap vermişti.

Bir şeyle uğraşmadığınız sürece onun ne kadar basit olduğunu söylemek çok kolaydır; zor olan kısım eyleme geçip söylenilen şeyi gerçekleştirmektir. Ne yapabileceğinizle -veya ne yapmak istediğinizle- ilgili istediğiniz şeyi söyleyebilirsiniz fakat iş onu gerçekten *yapmaya* gelene kadar söylenilen her şey boş laftan ibarettir. Yani planlarınız hakkında boş konuşmaya bir son verin ve hedefinizi gerçeğe dönüştürmek için gereken harekete geçin. Fakat bunun gerektirdiği zaman ve çaba için bir öncelik sırası oluşturabilmeniz için hedefinizin sizin gözünüzde bir öneme sahip olması -veya en azından hayatınızın diğer zaman tüketen gereklilikleri kadar önemli olması- şarttır.

İnsanlar önem ve aciliyet konularını sıklıkla birbirine karıştırırlar. Eğer bir şeyin hemen yapılması gerekiyorsa onun, kolayca ertelenebilecek başka bir şeyden daha önemli olması gerektiğini düşünüyorlar. Tamamlanması gereken bir sürü göreve sahip olmak (bunlar günlük ev işleri olsa bile) ne yazık ki

size yanlış yorumlanabilecek türden aciliyet hatta kaçınılmazlık duyguları yaşatabilir. Çamaşır ve bulaşık yapılması gereken şeylerdir elbette ama bunlar gerçekten de hedefiniz üzerinde çalışmaktan daha büyük bir öneme sahipler midir?

Eğer hayatın ufak görevlerinin önceliklerinize dönüşmelerine izin verirseniz asıl önemli şeylerin üzerinde istikrarlı bir şekilde çalışabilmeniz için gerekli olan zamanı asla kendinize ayıramazsınız. Hedefinize dair tek bir düşünceyi bile aklınıza getirmeden günlük işlerinizle sabah akşam demeden ilgilenebilirsiniz. Buna sonu gelmeyen dikkat dağınıklıkları ve bezdirici bağımlılıkları da eklediğinizde hayalinizi büsbütün kaybedebilirsiniz.

⚖ Evrensel Yasaları aklınızda tutun! Bugünün eylemi (veya eylemsizliği) enerjisel bir nedendir. Her çaba enerji âleminde niyetinizi genişlettiğinden dolayı hedefiniz doğrultusunda gerçekleştirilen hiçbir aktiviteye zaman kaybı gözüyle bakılmamalıdır. Yaptığınız her şey titreşiminizi yayar ve bilinç yaratımınızı odaklar, bu yüzden hemen şimdi farklı bir şey -anlamlı bir şey- *yapın*.

Hayatınızda bir denge oluşturmanızın ve önceliklerinizi sizin için *gerçekten* neyin önemli olduğunu yansıtacak bir şekilde oluşturmanızın zamanı artık geldi. Eğer hayaliniz elde edilmeyi hak ediyorsa onun uğrunda günlük eylemde bulunulmayı da hak ediyor demektir! Size çok uzak görünen bir uzun vadeli hedefe sahip olsanız bile hazırlık aşamasını ertelemeyin. Bugün harekete geçin. İşin çoğunu tamamladığınızı hissetseniz bile durmayın. Hâlâ sizi daha da ileriye götürebilecek bir şeyler olabilir.

EYLEMDE BULUNMAK İÇİN İPUÇLARI

Aşağıdaki ibreleri sıklıkla gözden geçirin; nihai sonucunuza ulaşana kadar bunu yapmaya devam edin.

- **Planınızın her bir adımı için gereken eylemi net bir şekilde tanımlayın.** Uzun vadeli zaman çizelgeniz dâhilinde bulunan her bir anlık ve kısa vadeli hedef için belirli niyetler oluşturun.
- **İsteğinizin gerçek olmasını neden arzuladığınıza dair tüm sebeplerinizden oluşan bir liste oluşturun.** Bunun hayatınıza getireceği her güzel şeyi yazın. Yapmanız gereken iş konusunda heyecanlanmakta güçlük yaşadığınız anlarda listenizi okuyun. Bu yeni enerji ve yenilenmiş bir kararlılık aşılayacaktır.
- **Günlük programınızın içinde bir tür eylem yapılandırın.** Eğer yapabiliyorsanız her gün, yalnızca hedefinize odaklanabileceğinizi bildiğiniz bir zamanda o programı deftere geçirin ama kişisel enerji kalıplarını da aklınızda tutmayı unutmayın. Eğer enerjinizin öğleden sonra veya akşam vakitlerinde söndüğünü biliyorsanız o saatlere en önemli görevlerinizi koymayın.
- **Günlük eylem planınızı haftada en az bir kere gözden geçirin.** Her bir görevi tamamladığınızda onu yeniden değerlendirin ve bu konuda esnek olun. Eğer ihtiyacınız varsa kendinize daha fazla zaman verin ama eğer kısa vadeli bir hedefi zamanından önce tamamladıysanız listenizdeki bir sonraki maddeye geçmek için de zaman kaybetmeyin.
- **Bir öncelik listesi yaratın.** Bunu yanınızda taşıyın ve aklınıza yeni fikirler geldiğinde not edin. Her bir madde tamamlandığında onu kontrol edin.
- **Engellerle veya dikkat dağıtıcı şeylerle karşı karşıya**

geldiğinizde şahsi niyetlerinizi en baştan okuyun –hem de her birini. Günlüğünüzün başına yazdığınız başarı niyetlerini hatırlıyor musunuz? Motivasyonunuzu yeniden alevlendirmeye ihtiyacınız olduğunda onlara geri dönün. Eğer bahsedilen şeyleri henüz yazmadıysanız şimdi yapın. Bunlar, bilincinizi uzun vadeli hedefinize odaklamakta yardımcı olacaklardır.

- **Her sabah bugünün eylemini gözünüzde canlandırmaya vakit ayırın.** Yapmanız gereken şeyi ne zaman ve nerede gerçekleştireceğinizi detaylı olarak resmedin ve kendinizi o aktiviteden zevk alırken düşünün. Gün sonunda, henüz zamanı gelmemiş olan belirli aktivitelerin mutlu sonuçlarını zihninizde canlandırın.
- **İstenilen sonuçları tekerrür hâlinde kafanızda canlandırın ve o imgenin sizi daha da fazla eylemde ve heyecanlı niyetlerde bulunma konusunda teşvik etmesine izin verin.** Hedefinizin resminin tam önünüzde, merkeze oturtulmuş şekilde kalmasına özen gösterin. Onu hissedin, onu arzulayın ve onun için heyecanlanın! İstediğiniz sonucu şu an bile kendinize doğru çektiğinizi olumlayın. Bu, başarıya ulaşmanıza ivme kazandırırken bulunduğunuz eylemi evrensel niyetin dinamik kuvvetleriyle uyumlu hâle sokacaktır.



BAŞARILI EYLEM İÇİN OLUMLMALAR

- *Bugünün eylemi yarının sonuçlarını yaratır. Şu an harekete geçmeyi seçiyorum.*
- *Hedefimi gerçekleştirebilmek için ne gerekiyorsa onu yapmaya istekliyim.*

- *Hedefim, üzerinde her gün çalışılacak kadar önemli. Eylemde bulunmak, isteklerimi gerçeğe dönüştürür.*
- *Her sabah, o gün ne yapacaksam onu zihnimde canlandırıyorum. Onu görüyor ve önceliğim hâline getiriyorum.*
- *Her daim sabırlı ve ısrarcıyım. Her gün, hedeflerim doğrultusunda eylemlerde bulunuyorum. Hayallerimin ve isteklerimin enerji aleminde çoktan şekil almaya başladıklarını biliyorum.*



22. Bölüm

EYLEMİ DURDURMADAN BAĞLILIĞI SERBEST BIRAKIN

Başarıya Gi'den Dördüncü Adım

"Bilinene olan bağlılığınızı bırakın, bilinmeyenin içine adım atın ki bu şekilde tüm olasılıklarla dolu bir alanın içine girebilesiniz."
— Deepak Chopra

Bazı insanlar hedeflerine fazlaca bağladıklarından dolayı onlar için anlaması en zor adım bu adımdır. Sıklıkla, bunun onları yola devam etme konusunda motive ettiğini düşünürler ve bir şeyleri bırakmanın vazgeçmelerine sebep olacağından korkarlar ama aslında doğru olan bunun tam tersidir. Hedefinize ne muhtaç olursanız yaşadığınız çaresizlik, başarınızı sabote ederek ve yola devam etme konusundaki motivasyonunuzu öldürerek sizi bir o kadar bedbaht kılar.

Israrcı eyleminiz bir şeylere olan bağlılığınızla değil, tutumunuzla başlar: Kararlı mısınız, yoksa çaresiz misiniz? Kararlılık, *sakin fakat devamlı* bir eylemdir. Tüm çabanızı, duygusal huzursuzluk yerine yaratıcı üretkenliğe odaklamanıza izin

verir. Bu tınlama dengelenmiş, kesin ve odaklı bir tınlamadır –ayrıca sonuç da getirir.

Bir diğer yandan çaresizlik, sizi odaklı eylemden çıkararak duygusal reaksiyona doğru iter. Eylem ve yaratıcılığı engelleyen bir bilinç hâli olan korku ve endişe içinde oyalanmanıza neden olur. Bu sonsuz sıkıntı bir yandan enerjinizi yiyip bitirirken öte yandan daha da fazla çaba gerektirir. Ve enerji âlemine çaresiz bir titreşim yansıttığınızda bunun yaratacağı tek şey o tür bir gerçeklik olur. Bu yüzden bu ne kadar zor görünüyor olursa olsun çaresizlik duygusunu serbest bırakmanız şarttır.

Bu olmadan mutlu olamam veya *Şu olmadan asla başarılı olamam,* gibi düşünceler susamışlığa ve gereksinime ait oldukça çirkin sinyaller yayarak sizi ancak sefil bir duruma getirebilirler. Artık mutlu veya başarılı olamayacağınız sonucuna vardıkları için mevcudiyet enerjinizi mutlak surette bozarlar. Arzularınız, bu titreşim tarafından geri püskürtülür ve olumsuz sonuçlarınız sizi ancak daha fazla çaresizliğin içine çekebilir. Mutlu olamama korkunuz, gerçekleşen bir kehanete dönüşür.

Aciliyeti bir kenara bırakmalı ve mutlu olma potansiyelinizi herhangi bir harici unsurun başarısına bağlayan her türden düşünceyi kendi hâline bırakmalısınız. Hedefinizi, hayatınızı tamam kılacak bir şey yerine onu genişletecek bir şey olarak tanımlayarak çaresizliği serbest bırakın. Sabırlı olun ve Kutsal zaman çizgisine güvenin. Güven duyduğunuzda, serbest bıraktığınızda ve her yeni gün neşe yaratmayı seçtiğinizde istediğiniz şeyi kendinize çekeceksinizdir.

Günlük H Vitamini Dozajınız

Başarınız büyük bir sorumluluktur çünkü gitmek istediğiniz yere varmak için, üretken zamanları hızlandıracak ve yavaşladığınızda sizi uyaracak türden yüksek seviyeli enerjiye sahip olmanız gerekir. Bu yüksek seviyeli enerjiyi, günlük heyecan dozajıyla elinizde tutabilirsiniz ki ben buna "H vitamini" diyorum. Bu tutum, niyet yakıtınızdır; motive edici ve canlandırıcıdır, buna ek olarak da her gün yenilenmeye ihtiyacı vardır. Bunu yapmak için inancınızı olumlayın ve hedefinizi başarılmış şekilde zihninizde canlandırın. Bu aktivite, aptalca bir hayal kurma eylemi değildir; beyin kimyasını uyararak bilinç yaratımını odak noktası hâline getirir. Fakat heyecan tutumunuz yalnızca hedefinizle sınırlandırılmamalıdır. Aynı zamanda günlük yaşamınıza ve hedefinizin gerektirdiği tüm eylemlere de uygulanmalıdır.

O "mükemmel Amerikan romanını" yazmayı hep istemiş olan bir arkadaşımın problemi de buydu. Son derece esprili, hazırcevap ve görgülü biridir ve çok satan, söyleşi programlarına katılan ve herkesi kendine hayran bırakan bir yazar olarak kendini kolaylıkla hayal edebilir. Ortadaki tek problem şu ki kendisi yazmaktan nefret eder!

Öz-disiplin eksikliğinden mi yoksa süreç içinde yeteri kadar ilgi toparlayamadığından mıdır bilinmez, bugüne kadar belirli bir uzunluğa veya anlatıma sahip hiçbir şey üretebilmişliği olmamıştır. Hâlâ bilgisayarında olan o romandan bahsedip durur ama bu yolculuğun her bir adımı için gerçek anlamda bir hevese sahip olana kadar o rüyasını asla gerçekleştiremeyeceği bir gerçektir.

Aktif fakat bağımsız olmanın anahtarı şudur: Sürecin bizzat kendisi için heveslenin! Başarılı sonucun resmiyle kendinizden geçiyor olabilirsiniz fakat o sonuca varmak için yapmanız

gereken işle uğraşırken kendinizi düşündüğünüzde de aynı heyecanı yaratabilir misiniz? Kendinizi bir maratonu kazanırken görüyorsanız, her gün onca saat aynı yorgunluk ve acıyı size çektiren antrenmanları yaparken de hayal edebilir misiniz? Kendinizi şirketinizde başkan yardımcılığı pozisyonuna terfi etmiş olarak görüyorsanız, ek mesai saatleriyle çalışırken ve başkalarının almadığı riskleri alarak çalışma etkinliğini artırırken de hayal edebilir misiniz? Kendinizi popüler bir televizyon programında rol yaparken görüyorsanız, oyunculuk dersleri almaya, geri aranmayı büyük umutlarla bekleyecek olan yüzlerce insanın katıldığı seçmelerde kendinizi göstermeye ve reddedilmeyi göze almaya da gönüllü müsünüz?

Ve eğer, gerçekten de kendinizi bu sürece dâhil olan tüm o ağır görevleri yerine getirirken görebiliyorsanız bunu bir adım daha ileri taşıyabilir misiniz? Yaptığınız işten *keyif alırken* ve o işi ilk başta hakkını vermek için yaparken de kendinizi hayal edebilir misiniz? Bir diğer deyişle, eğer yolun sonunda üne veya servete kavuşmayacak olsanız bile bu konuda yine de heyecanlanır mısınız? Saf Arzu Yasası tamamen bununla ilgilidir. Sürecin kendisini cazip bulduğunuzda hayat enerjinizi her gün ona yansıtırsınız. Önce kendinizi hedef yolunda gerekli olan eylemlerle mutlu bir şekilde ilgilenirken hayal edin, *sonra* mutlu sonu resme ekleyin. Bu resimlere kalbinizde ve zihninize yer verin ve bunların rehberiniz olmasına izin verin.

BAĞLILIĞI SERBEST BIRAKIRKEN EYLEME GEÇMEK İÇİN İPUÇLARI

Çaresiz yönelimden çıkıp mutlu ve aktif bir başarı kovalayışına girmek için yapabileceğiniz birkaç şey mevcuttur.

- **Tüm negatif düşünceleri duymazdan gelin.** Kendinizi ne zaman tatsız bir enerji hâlinde bulursanız kavrayışsal rad-

yonuzun kanalını o zaman değiştirin. Kendinizi düşüncelerinizin "arama butonuna" basarken hayal edin; güvenin ve kararlılığın yüksek titreşimleriyle birlikte tınlayan bir düşünce bulana kadar aramaya devam edin. Geriye kalan başka her şeyi serbest bırakın çünkü olumsuz düşünmek asla pozitif sonuçlar getirmez.

- **Tüm negatif duyguları kesintiye uğratın.** Kendinizi kötü hissettiğinizde, kasıtlı bir şekilde farklı bir duyguya niyetlenerek düşüncelerinizi tamamıyla pas geçebilirsiniz. Bu sefer de duygusal radyonuzda "arama butonuna" tıklayın. Daha mutlu bir ruh hâliyle bağdaştırdığınız imgeleri, anıları ve olumlu beklentileri arayın. Nefes alın, gülümseyin, kaygı ve şüphe yerine gönül rahatlığını seçerken odak noktanızı değiştirin.
- **Sürecinizin değerini bilin.** Ne tür bir eylemle meşgul olursanız olun -bir kurs alıyor da olsanız fazla mesai yapıyor da olsanız- başarıya doğru giden yolu asla bir yük olarak görmeyin. Süreçle onun hakkını vererek ilgilenmeye istekli olun. Hedefinize ulaşmak için gerekli olabilecek her şeyin içinde bir tat arayın.
- **Kendinizi, geleceğinizi ve kıymetinizi günde birkaç kez olumlayın.** Becerikliliğinizi, güçlü yönlerinizi ve yeteneklerinizi bilin ve her zaman en iyisini hak ettiğinizin bilincinde olun.
- **Tüm eylem ve kararlarınızda onurunuzu ve haysiyetinizi koruyun.** Her ne yaşanırsa yaşansın bu rehber ilkeyi asla gözden kaybetmeyin. Sizi itibarınızdan eden başarı bir kazanç değil, derin bir kişisel iflastır.
- **Özgüveniniz üzerine çalışmayı sürdürün.** Kendinizi sürekli aşağı gördüğünüzde mutlu, aktif veya başarılı olmanız mümkün değildir; bu yüzden şüphe ve öz-eleştiriden kur-

tulun. Kendinize ve hayallerinizi gerçekleştirme yetinize inanın –ve bu hayaller gerçeğe dönüşene kadar eylemde bulunma sürecine devam etme konusunda karar kılın.

- **Hali hazırda başarı yakalamış olduğunuz farklı yolların bilincine varmaya başlayın.** Kendinizi hayatınızda yarattığınız değer ve dünyaya getirdiğiniz hediyeler konusunda tebrik edin. En büyük başarınızı, kendi enerjinizin ve bilincinizin hükümdarı yapmakta karar kılın. Bu sayede diğer başarılar da sıraya geçecektir.
- **Nasıl mutsuz olunmayacağını öğrenin.** Benlik sevgisi ve iyimserlik, gerçek neşenin zihinsel dayanaklarıdırlar. Eğer mutlu olma konusunda sorun yaşıyorsanız kendiniz hakkında nasıl hissettiğinize ve hayata karşı genel bakışınızın hangi yöne meylettiğine bir bakın. Size kötü hissettiren düşünceleri serbest bırakmayı seçin.
- **Kendinizi pek istekli hissetmediğiniz zamanlarda bile daha çok kahkaha atıp gülümseyin.** Her gün gülümseyin ve isteklerinizi çoktan elde edilmiş gibi düşünün. Bu neşe ve görselleştirme kombinasyonu kimyanızı, bilincinizi, enerjinizi ve sonuçlarınızı değiştirecektir!
- **Dönüşmeyi istediğiniz kişi olun –hemen şimdi!** Tüm hayalleriniz gerçekleşseydi ne hissedersiniz? Daha neşeli, şakacı ve sevgi dolu olur muydunuz? Tüm bunları hatta daha da fazlasını olmaya bugünden başlayın.

Kişisel enerjiniz, gerçekliğinizin işaret ateşini tüm dünyanın görmesi için ateşler. Dışarı gönderdiğiniz gerçek resmi oluşturan şey içsel ışığınızın titreşimidir. Eğer hayal kırıklığı ve kaçınılmaz çaresizlik tarafından ışığınızın kısıldığını hissediyorsanız tüm bunları değiştirmenin ve tam anlamıyla idareyi elinize almanın zamanı gelmiş demektir.

Enerjinizi heyecanla şarj edin ve niyetinizi amaç ve kararlılık kıvılcımlarıyla donatın. Yakaladığınız her fırsatta akışınızı eksiklikten sahip olmaya, kötümserlikten iyimserliğe ve şüpheden özgüvene değiştirin. Bu titreşimleri değiştirmek için yapılan her tercih daha pozitif bir itici güç yaratır ve başarınızı bağımsız coşkuyla ve neşeyle hızlandırarak dünyaya daha parlak bir ışık saçar. Alacağınız başarılı sonucun resmi ile gerçek anlamda keyif alarak gösterdiğiniz çabanın arasında bağlantı kurarsanız niyetiniz azim kazanacak, enerjiniz parlayacak ve bulunduğunuz eylem sonuç getirecektir!

BAĞIMSIZ EYLEM İÇİN OLUMLAMALAR

- *Her geçen gün sakin fakat devamlı eylemlerde bulunuyorum. Kararlı, huzurlu ve güdümlü kalıyorum.*
- *Aciliyeti serbest bırakıyor ve sabırla yaşıyorum. Serinkanlı kesinlik eşliğinde harekete geçiyorum.*
- *Hedefimi açık bir kavrayışla kovalıyorum. Bir şeyleri almaya ve kavramaya her daim istekliyim.*
- *Her bir eylemle hakkını vererek ilgileniyorum. Sürecin içindeki gayeyi görüyorum.*
- *Sonuç ne olursa olsun gösterilen çabadan zevk alıyorum. Keyifle yaşıyorum.*



KISIM V

BAŞARIYA GÖTÜREN

ÜÇ GÖRÜNMEZ YARDIMCI

Enerjinin, evrenin mekanizmasının temel bir parçası olduğu yadsınamaz bir gerçektir. Sayısız görünmez güç, yaşam tecrübemizi etkilerken hem içimizde hem de çevremizde hareket etmektedirler. Fakat şimdiye kadar konuşmuş olduğumuz titreşimsel kuvvetlerin yanında, yalnızca enerji âleminde bulunan üç adet görünmez yardımcı bulunmaktadır. Bunlar ruhun titreşimleridir ve enerjileri o denli güçlüdür ki yardımlarını göz ardı etmek ciddi bir hata olur.

Ruhsal enerji tüm evrende hareket hâlindedir. Aslında doğal ve doğaüstü dünyadaki en dinamik kuvvettir bu –ve sınırsız bir hünere sahiptir. Sıklıkla öncelikler sırasının en sonlarına konulan bu sırrına erişilmez güçle bilinçli bir bağ kurmak, hayatlarımızda yapabileceğimiz en önemli tek şeydir. Kendi kimliğimizin ruhsal kuvveti bile kolayca göz ardı ediliyor –bu çoğunlukla fiziksel veya maddi ihtiyaçlarımız kadar önemli görünmediğinden dolayı bu şekilde gerçekleşiyor. Mutlu olmak için para kazanmaya çalışmakla kendimizi o kadar meşgul

ediyoruz ki mutluluğun ulaşabileceğimiz en güçlü kaynaklarından birine itibar etmiyoruz!

Maneviyat dünyası bol neşe ve sınırsız kaynakla doludur. Enerjisi hem bölgeseldir hem değildir; hem bireyseldir hem evrenseldir; hem mevcuttur hem de sonsuzdur. Her bir varlık -buna siz de dâhilsiniz- belirli bir kimliğe sahiptir fakat başka bir bireyden hatta tüm evrenin kaynağından ve akışından ayrılamaz.

Bunların her biri inatçı konseptler olsa da dikkate alınmaları gerekir çünkü bu manevi titreşim "sihrin" geldiği yerdir. Bu kuvvetli evrensel güçle bağ kurduğunuz zaman kendinizi tüm harika şeylerin kaynağına bağlamış olursunuz. Bu muhteşem bağlantının yaşattığı neşeyle mucizeler yaratır ve kendinizin tek olduğunun farkına varırsınız! Doğrusu ruhani ve fiziksel âlemler, algımızın ötesinde bir olağanüstülüğe sahiptirler; ruh seviyesinde tınladığınızda titreşimleriniz, hayatınızın kapılarını tüm bu güzelliğe, berekete ve neşeye açarlar.



23. Bölüm

ÜST BENLİĞİNİZ

Başarıya Götüren İlk Görünmez Yardımcı

"Kaynak sınırsızdır. Hiçbir sınır tanımaz; sonsuzluğa genişler ve bitmek bilmeyen bir berekete sahiptir. Şüpheyi seçim dışı bırakmak, kendi özünüze yeniden bağlanmak adına yapılacak bir seçimdir."
— Dr. Wayne W. Dyer

Maneviyat dünyası bize hedeflerimizi gerçekleştirmekte yardımcı olacak gücü ve en azami niyetlere sahip olan muhteşem enerjileri sunar –ve bu yardımcılardan en yakın ve en ivedi olanı bizzat kendinizsinizdir! Bu kimlik sizin ruhunuz ya da üst benliğinizdir. (Üst benliğinizin adında geçen "üst" kelimesi, bu benliğin sizin tepenizde bir yerlerde süzülüyor oluşundan veya geri kalanınızdan daha iyi oluşundan kaynaklı değildir; bu benliğe üst benlik dememizin nedeni fiziksel benliğinizden daha üstün/yüksek bir frekansta titriyor oluşudur.) Bağlantınızı hem Kutsal mevcudiyete hem de onun ruhunuza getireceği büyük berekete işlersiniz ve bu, aynı zamanda ihtiyacınız olan tüm bilgiye, güce ve kaynaklara ulaşım şeklinizdir.

Ruhani benliğiniz, özünün ve mevcudiyetinin sınırsız ve sonsuz olduğunun bilincindedir. İfadesinin bu hayatla son bulmadığının farkına varır ki bu farkına varış, var oluşun uzun ve şanlı yolculuğunda duyulan fani bir fısıldayıştan başka bir şey değildir. Bu gerçeğin fark edilmesi, sınırlı zaman ve fırsat algınızın ötesine geçen sükûnet ve güven hissini günlük deneyiminize taşır. Kendi maneviyatınız sizi şu an burada bile ulaşılır olan sonsuz ve sınırsız gerçekliğe açar.

Bu ebedi tanım yokluğunda zaman sizin düşmanınızdır. Çaresiz, kaygılı ve kontrolcü birine dönüşebilirsiniz –korku, hayatınızın elektriksel alt akıntısı hâline gelebilir. Bu enerji aradığınız mutluluğu sabote eden bir ivedilikle kişisel arayışlarınızı doldurur. Fakat zamansızlığınızı kucaklamak, hedefleriniz de dâhil diğer her şeye karşı daha kapsamlı, daha huzur dolu bir yaklaşım dâhil ederek korku isimli yaşam deneyiminizi kökünden değiştirir.

Üst Benlik, Üst Güçler

Üst benliğiniz, neye ihtiyacınız olduğunun sizden daha fazla bilincindedir. Aradığınız tüm çözümlere, arzu ettiğiniz her an ulaşılabilecek geniş bilgi alanlarına ulaşım ondadır. İhtiyacınız olan gücün de yetisi ondadır ama onun gücünü almaya kendinizi açmanız gereklidir. Şüpheye düştüğünüzde endişeyi serbest bırakarak elde edilen güveni ve huzuru size getirmesini ondan isteyin. Seçenekleriniz konusunda kafanız karıştığında neyin yapılması gerektiğini bildiren bilgeliği ve devam etmek için gereken cesareti ondan dileyin.

Bu titreşimler üzerinde her bir kişisel nitelik mevcuttur. Özgüven, bilgelik, cesaret, kararlılık, sevgi ve umut gibi tutumların hepsi ruhani özünüzün içindedir. Bunlardan bazılarını daha önce hiç deneyimlemediğinizi hissediyorsanız bile ebedi ruhunuz deneyimlemiştir. Hangi durumda olursanız olun, bunlara ihtiyacınız olan her zaman bu tutumları size getirmeye gönüllüdür.

GÜÇ MEDİTASYONU

Fiziksel ve Zihinsel deneyiminize herhangi belirli bir niteliği getirmek için rahatlayın ve kalp merkezinizin ortasında parıldayan güzel bir ışık hayal edin. Bu güzel parlaklığın ışığını görün, sıcaklığını hissedin. Bu ışığın arzu ettiğiniz her niteliği size temin etme yetisi olan gerçek ve en üst benliğiniz olduğunu bilin. Bu nitelik zarafet, şefkat, sebat, disiplin, barış, amaç, itibar veya başka her ne olursa olsun adını koyun ve kendisini ebedi özünüzden isteyin. Yalnızca kelimeyi söyleyin, derin nefesler alın, rahatlamak ve bu belirli enerjinin içinizi dolduruşunu hissetmek için kendinize izin verin.

Bunu şimdi deneyin: Derin, arındırıcı bir nefes alın ve "Özgüven" kelimesini telaffuz edin. Bu hissi kalbinizin ve ruhunuzun derinliklerinden isteyin. Bir nefes daha alın ve bu harika niteliğin adını tekrar etmeyi sürdürerek bunun üzerinde derin derin düşünürken yaşadığınız hisle bütünleşin. Özgüven enerjisinin içinizde büyüyüp sizi dolduruşunu, yükseltişini ve sizi güçlü, net ve özgür kılışını tecrübe edin.

Tecrübe etmeyi arzu ettiğiniz her bir güç için bu süreci gerçekleştirin. Rahatlayın, istediğiniz özelliğin adını tekrarlayın ve o duyguyu yeniden yaşayın –çok zaman geçmeden istediğiniz şey bütünüyle sizin olacaktır.

Bu basit tekniğin yanında Lily Dale, New York'ta eğitmenlik yapan ve ilham veren bir danışman olan bir arkadaşımın

öğretmiş olduğu harika bir olumlama da var. Tom Cratsley, seminerlerinde *Kendimi, ruhumun (...) yetisine* açıyorum... cümlesiyle başlayan olumlamalar kullanarak insanları ruhlarının görkemli güçlerinden faydalanmaları konusunda cesaretlendiriyor. O sırada hangisine ihtiyaçları varsa cümleyi değişmeye, iyileşmeye veya kabul etmeye odaklı belirli bir niyetle tamamlıyorlar.

Bu, kendi içsel gücünüzle bağlantı kurmanın dinamik bir yoludur. Yapmanız gereken şey her ne olursa olsun bu niyeti onu başarmak için kullanabilirsiniz. Başlamak için rahatlayın ve derin nefesler alın; ardından kalp merkezinizi yoğun bir şekilde düşünerek gücünüzün orada büyüdüğünü hissedin. Bunu yaparken uğraştığınız meseleyi göz önünde bulundurun ve özgül ruhani odağınızı olumlayın.

Bunu ihtiyacınız olan her şey için kullanın. Mesela şu şekilde bir olumlama yapabilirsiniz: *Kendimi ruhumun...*

- *... güven*
- *... endişeyi serbest bırakma*
- *... kendimi affetme*
- *... bilgi alma*
- *... bu projeyi bitirme*
- *... taptaze uyanma*
- *... risk alma*
- *... huzurlu olma*

yetisine açıyorum.

Bu güçlü tekniğe, ihtiyacınız olduğu her an güvenebilirsiniz. Bu teknik size şahsi kuvvetlerde, olumlu duygularda ve yaratıcı niyetlerde sınırsız seçeneğe sahip olduğunuzu hatırlatır –işte bu yüzden bunları kullanın!

Ruhun itibarı, yaşam deneyiminin en az korku ve endişe ka-

dar bir parçasıdır. Aslına bakarsanız üst benliğiniz sizin korku ve sınır nedir bilmeyen bir parçanızdır. Ruhunuzun, hayatınıza sonsuz yeti getiren kimliğidir. İhtiyacınız olabilecek tüm enerjisel durumlara ek olarak bu boyut, edebi ve sonsuz evrenin tüm bilgeliğine erişime sahiptir.

Siz Kutsal zihinle birsinizdir ve tüm bilginin bu kaynağı şu an bile size açıktır. Esas özünüz bilginin kaynağıdır, bu yüzden sorular sorun, zihninizi dinginleştirin, meditasyon yapın ve sezgisel cevabınızı dinleyin. Ne zaman bir karar vermeniz veya bir şeylere açıklık kazandırmanız gerekirse bu bilgiyi isteyin ve mutlak surette alacağınız cevaplar için kendinizi hazırlayın.

İlhamlanmak

Kendinizi bedeninizin ve zihninizin sınırlılıkları yerine ruhunuzun genişliğine göre tanımlarsanız ne olur? Bu sizi evrensel esinlenmelere açar. Beklenmedik zamanlarda bir şeylerden ilham alan kişilerin o kadar çok hikâyesi var ki... Bilim, sanat, edebiyat, hatta maliye alanı bile şüpheye yer bırakmayacak mucize hikâyeleriyle dolup taşmakta. Bu anlar, üst benliğin evrenin ruhuyla birlikte tınladığı bir anda gelen enerjisel yanıtlardır. Aslında ilham almak kelimesi özünde, *o ruhta olmak/o ruha bürünmek* anlamına gelir.

Bu mistik bir süreçmiş gibi görünse bile her daim öyle değildir. Aslında kozmos, bilgiyle ve sınırsız yaratıcılıkla doludur. Enerjiyi ve duyguyu taşıyan morfogenetik alanlar gibi büyük veri alanları da ebedi bilgeliği ve geçmiş, bugün ve gelecek demeden her yaştan bilgiyi taşır. Bu, evrensel akıştan geçen tınlama bağınızda her daim mevcuttur. Kendisinden yararlanmanıza engel olacak tek şey bizzat sizin direncinizdir. Engeller şüphe ve dikkat dağınıklığı formlarında karşınıza çıkabilir

fakat bu enerji bloklarını serbest bıraktığınız zaman, arayışı içinde olduğunuz cevapların tamamen beklenmedik ve gizemli yollarla size ulaştığını göreceksinizdir.

Sayısız buluşun, keşfin hatta sanat, müzik ve edebiyat alanlarındaki büyük eserlerin kaynağının Kutsal zihinle olan bu eşzamanlılık olduğuna inanırım. Özellikle hayret verici olan bir esinlenme, Kaliforniyalı kimyager Kary Mullis'in başına, DNA'yı anlama ve çözme konusunda muhtemelen en önemli buluşlardan biri olan polimeraz zincir reaksiyonunu bulduğunda gelmiş.

Dancing Naked in the Mind Field (Zihin Alanında Çıplak Dans) kitabında Mullis, DNA teşhisine kesin bir çözüm bulmak amacıyla laboratuarda çalıştığı zamanların bir hikâyesini anlatıyor. Bir gün laboratuardan ayrılıp Anderson Valley, Kaliforniya'da bulunan kulübesine doğru yola çıkmış. Yolda, tepelerdeki at kestanesi ağaçlarına göz gezdirdiği sırada aradığı çözüm bir anda zihninde belirginleşmiş. Kaşla göz arasında aradığı cevabı bulan Mullis, aklına gelen şey hakkında notlar almak için arabasını kenara çekmiş.

Laboratuara geri döndüğünde bu bulgunun üzerinde çalışmayı sürdürmüş ama asıl çözüm, beklenmedik bir ilhamdan başka bir şey değilmiş. Daha sonraları, bunun aslında gayet göz önünde olan bir şey olduğunu, bu nedenle niye daha önce başka birinin keşfetmemiş olduğunu merak ettiğini söylemiştir Mullis. Fakat bu bilgi morfogenetik alanlarda kilitli kalmış bir hâlde, kendisiyle eşleşecek olan tınlamanın onu oradan alıp götürmesini beklemekteydi.

Mullis kesinlikle ilham almıştı. Cevap kendini laboratuar sınırları içinde, o notlarına dalıp gitmişken göstermemişti. Üstü açılır arabasında, bayırları süsleyen güzel ağaçları keyifle seyrettiği bir vakitte aradığını bulmuştu. O ana kadar bir cevap

arıyordu, evet ama ilham aldığı sırada rahattı ve kabul etmeye açıktı. Aradığı şey orada kendisini beklerken Mullis'in arzusu ve niyeti, istediği bilgiyi enerji âleminden çekip onun gerçekliğine taşımıştı.

Bu aydınlanış ona Nobel Ödülü kazandırdı ve yarattığı etki tüm dünyaya yayıldı. Yaptığı keşif sonucu meydana gelen süreç, genetik eğilimli hastalıkları öngörüp insanları bunlardan kurtarmaya yardımcı olarak ve adli kriminolojiyi büsbütün değiştirerek DNA anlayışını bambaşka bir yörüngeye soktu.

Mullis, bu tip bir deneyime sahip olan tek kişi değildir. Yazarlar, sanatçılar, mucitler ve hayatın her kesiminden, her döneminden birçok insan beklenmedik ilhamların sihrini deneyim etmiştirler/etmektedirler. Einstein, en büyük çözümlerinin problemler hakkında düşünmediği zamanlarda aklına geldiğini söylemiştir. Laboratuarında bir karyola bulunduran Thomas Edison, aradığı cevapları genelde kısa kestirmelerden uyandığı zamanlarda bulduğunu bildirmiştir. Siz de basitçe rahatlar, açılır ve isterseniz bir yerlerden ilham alabilirsiniz.

BIRAKIN ÜST BENLİĞİNİZ İŞİ ÜSTLENSİN

Bu şaşırtıcı güçten faydalanmanın bir yolu da kendi sezgilerinize duyarlı olma konusunda gittikçe daha da rahat olmaktır. Bunu yapmak için zihninizi yatıştırmaya ve cevapları dinlemeye ihtiyacınız vardır; ardından fark etmeye istekli olmanız ve aldığınız yönlendirmeyi takip etmeniz gerekir. İçinizden gelen sesi daha sık dinlemeyi öğrenin ve o sesle korkunun sesinin arasındaki farkı ayırt edebilmeye başlayın. Bazı zamanlar bu ikisi birbirine o kadar çok benzer ki farkı anlamak için derinlere inip kalbinizi dinlemeniz gerekir.

Lockerbie, İskoçya semalarında patlayan bir uçakta olması gereken bir kadınla tanışmıştım. Uçak saatini birkaç saat ile-

riye erteleme gibi bir zorunluluk hissetmiş fakat diğer yandan da ekstra para ödeme konusunda tereddütte kalmış. Yine de üst benliğini dinleyerek mali korkusunu serbest bırakmış. Fazladan parayı vermiş, böylece sezgileri hayatını kurtarmış.



Evrensel akışla olan sezgisel bağınızı artırmak için enerjinizi yatıştırıp kaygılarınızı serbest bırakın. Rahatlamayı öğrenin ve hissetmeniz muhtemel olan aceleyi ve kaygıyı bırakın. Bunlar, sizi manevi bağınızdan uzaklaştıran titreşimlerdir. Düzenli meditasyon ve huzurlu düşünmek sizi daha üst bir kaynağa bağlar ve evrensel sevginin, rehberliğin ve bilginin barışçıl akışının içine sürükler.

Bir şeylere ihtiyaç duyduğunuz anda üzerinde çalıştığınız meseleyi düşünün ve üst benliğinizden yardım isteyin. Geceleri yatağa gittiğinizde ruhunuzu, işlerinizi sizin adınıza yapması için dış dünyaya gönderin. Konu bir fikrinizin yararlılığı konusunda birini ikna etmek de olsa, hedefinizin yolunda ilerleyebilmeniz için ihtiyacınız olan belirli bir bilgi de olsa üst benliğiniz, sizin bildiğinizden daha büyük bir güce sahiptir.

Uykuya dalarken üst benliğinizi sizin adınıza evrene doğru yönlendirin. Akşam vakti edindiğiniz her türlü izlenimi yazabilesiniz diye başucunuzda bir defter bulundurun. Rüyalarınızda bile aradığınız cevapları bulabilirsiniz, bu yüzden onları da not edin ve içinizdeki gerçeği görmek için açık kalın.

Her zaman sizinle birlikte olan ruh enerjisi hem mevcut hem de sonsuz tanımınızın bir parçasıdır. Asla şu an olduğunuzdan daha fazla *o ruhta olamayacaksınız.* Ruhunuz fiziksel bedeninizden dışarı salındığında daha büyük, daha güçlü veya daha bilge bir hale bürünmez; yalnızca maddi engellerinden

daha az etkilenir hâle gelir. Şu anda özünüz, tüm bilgeliğin saklandığı alanlara erişebilir ve tüm enerji âlemleriyle bağlantı kurabilir. Yani üst benliğinizden yardım isteyin fakat bununla kalmayın. İsteğinizi dünyaya yollayın –alacağınız cevaplar karşısında şaşkına dönebilirsiniz!



ÜST BENLİĞİMLE BAĞ KURMAM İÇİN OLUMLAMALAR

- *Her geçen gün kendi ebedi ruhumun daha da fazla farkına varıyorum. Ruhumun getirdiği huzurun içinde yaşıyorum.*
- *Ruhumun berraklığına, bilgeliğine, zarafetine ve gücüne açığım.*
- *Kendimi ruhumun sevme ve sevilme, yaratma, güvenme ve kabul etme yetilerine açıyorum.*
- *İç sesimi gittikçe daha fazla dinliyorum. İlham, geçen her* günle *birlikte beraberinde bilgi ve kılavuzluk getirerek birçok yolla ve beklenmedik zamanlarda gelebilir.*
- *Dünyevi kaygıları serbest bırakıyor ve ebedi kimliğimin huzurunu kucaklıyorum.*



24. Bölüm

MELEKLER, REHBERLER VE SEVGİ DOLU RUHLAR

Başarıya Götüren İkinci Görünmez Yardımcı

"Açık pencerenin dışında
Sabah havası meleklerle dolmuş taşıyor."
— Richard Wilbur

Manevi dünya, birçok insanın hayal edebildiğinden çok daha geniş ve kalabalıktır. Kendi ruhunuzun enerjisinin yanında diğer her bir bireyin enerjisi zamanda ve mekânda titreşir. Size yukarılardan gülümseyen, binlerce şekilde size yardım etmek isteyen görünmez varlıklar mevcuttur. Melekler, rehberler, sevilen kişiler, enerji âlemlerinin diğer şefkatli yürekleri ve daha birçok varlık, sevgi ve güvence mesajlarını her daim sizin tarafınıza doğru titreştirirler.

Melekler

Tarih boyunca neredeyse her dinde meleklerin, Tanrı'nın kulları ve insanlığın yardımcıları olduğuna inanılmıştır. Bu şaşıla-

cak gücü fazla dinî veya garip bularak göz ardı etmeyin. Eğer yapmak veya başarmak istediğiniz bir şey varsa meleklerden yardım dileyin. Tüm yardım türlerinde olduğu gibi -ruhani veya değil- bir şeyleri alabilmek için istemeniz gerekir.

Her türlü durumda meleklerin içine karıştığı birçok hikâye mevcuttur. Oldukça tehlikeli bir fabrika işinde çalışan bir arkadaşım, bana her işe gidişinde meleklerden onu korumalarını rica ettiğini söylemişti. Bir gün iş yerinde bir yangın çıkmış; duman o kadar yoğunmuş ki dışarı çıkış yolunu bulamamış. Birinin ona adıyla seslendiğini duyunca sesi takip etmiş. Kapının yanına vardığında kimseyi görememiş.

Tanışmaya nail olduğum olimpik bir buz patencisi bana sürekli meleklerle iletişim kurduğunu söylemişti. Onların buz üstünde kendisiyle birlikte dans ettiklerini, hatta atlayışlarını gerçekleştirirken kendisini kaldırdıklarını sıklıkla hissedermiş. Az yolculu küçük uçaklara sahip bir havayolu şirketinde pilot olarak çalışan bir başka arkadaşım bir keresinde kendini Superior Gölü'nün tepesinde gerçekleşen büyük bir fırtınanın tam ortasında bulmuş. 12 yolculuk uçağı ani bir pikeyle düşmeye başlamış ve elinden gelen her şeyi denemesine rağmen uçağı fırtınadan çıkaramayacağını anlamış. Yardım için dua ettiğinde iki güçlü kolun, uçağın burnunu geri kaldırıp uçuşu bitirmesinde ve yolcuları varış noktalarına güvenle ulaştırmasında ona yardım ettiğini hissetmiş.

Bu insanlar meleklerinden yardım dilemiş ve kesinlikle diledikleri yardımı almışlardır. Fakat manevi dünyada gelen yardımlar melekler âlemiyle sınırlı değildir.

Rehberler

İsteğinizi beyan edin, çünkü yardımcı olmak için can atan sayısız rehber mevcuttur. Bu yardımcıların birer aziz veya ruhani

efendi olma ihtimali vardır. Komedyen Danny Thomas bunu ilk elden öğrenmiş ve tek bir dileği, binlerce insanın hayatını kurtarmakla son bulmuş.

1940'lı yılların başlarında Thomas, eğlence dünyasına girme konusunda büyük zorluklar yaşamış. Bazı radyo işleri ve stand-up gösterileri alsa da genç ailesini destekleyecek kadar para kazanamıyormuş. Eşi ondan eğlence endüstrisini bırakıp bir markette tezgâhtar olarak iş bulmasını istiyormuş. Kadın hamileymiş ve o kadar parasızlarmış ki Thomas bunun tek seçeneği olabileceğini düşünmeye başlamış.

Bir yerlerde Aziz Jude'un lafını duyduktan sonra -umutsuz sebeplerin koruyucu azizi- yerel bir kiliseye gidip bu kutsal adama dua etmiş. Thomas, eğlence dünyasında mı kalması yoksa daha istikrarlı bir işe mi geçmesi konusunda alabileceği bir işaret dilemiş ve eğer komedi işiyle ilgili bir şey olmazsa düzenli bir işe geçmekte karar kılmış.

Ondan kısa süre sonra rüyasında Chicago'ya gittiğini görmüş. Bu ilhama sırt çevirmeyip Chicago'ya gittiği zaman oradaki ilk gününde, bazı radyo şovlarının belirli bölümlerinde konuşmak üzere işe alınmış. Daha sonraları iki popüler televizyon programı yapmış. Aynı zamanda kendisine büyük servet kazandırmış olan ve birçok popüler program yaratan oldukça başarılı bir prodüksiyon şirketini de bizzat kurmuş.

Danny Thomas, Aziz Jude'dan yardım dilerken ona teşekkür etmek için onun adına bir mabet yaptıracağını da söylemiş ve başarıyı bulduğunda bundan daha fazlasını yapmış. 1962 yılında, ölümcül hastalıklara sahip çocuklara tedavi hizmeti veren Aziz Jude Çocuk Araştırma Hastanesi adında bir hastane kurmuş. Danny Thomas'ın kişisel fonunun desteği altında başlatılan bir poliçe sayesinde, hiçbir çocuğun ailesinin maddi

yetersizliği yüzünden tedavi yolundan geri çevrilmemesi sağlanmış.

Bu harika yer, şimdilerde çocuk hastalıkları araştırmalarının en ileri noktasında hizmet veren bir yerdir ve kuruluşundan itibaren geçen on yıllar içinde burası sayesinde binlerce genç bireyin hayatı kurtulmuştur. Danny Thomas'ın uzun zaman önce Aziz Jude'dan aradığı ruhani yardım şimdilerde ülkenin dört bir yanından gelen ailelerin dualarına cevap veriyor. İyiliksever çabalarının bir karşılığı olarak Thomas, Kongre Altın Madalyası ödülüne layık görülmüştür.

Benim de sıklıkla yardımını istediğim bir rehberim var. Aziz Anthony, kayıp şeylerin koruyucusudur ve kaybettiğiniz her şey için ondan yardım dileyebilirsiniz. Şu şekilde ilerleyen bir niyaz vardır: "Aziz Anthony, senden yardım diliyorum. Bir şeyim kayboldu, bulamıyorum." Kaybedilen eşyayı düşünürken bu sözleri dışınızdan tekrar ettiğinizde kısa süre içinde sizi tam da aradığınız şeye yönlendirecek bir şeyler aklınıza gelecektir.

Ben Aziz Anthony'den yalnızca kayıp eşyalar için değil, aynı zamanda bilgi veya destek bulmak için de sürekli medet umarım. Ondan evlatlık çocuklarımızı bulup evimize getirmemiz için bile yardım istemişimdir. Yıllar içinde Aziz Anthony'i o kadar çok çağırmışımdır ki şimdilerde kendisine sadece Tony diyorum!

Birkaç yıl önce nispeten kalabalık bir kitleye ruhani yardımlar konusunda konferans veriyor ve Aziz Anthony'nin bana nasıl yardım ettiğiyle ilgili birkaç hikâye anlatıyordum. Bahsettiğim sözleri dışımdan kalabalığa tekrarladığımda birçok kişi not alırken bir kadın, salonun gerilerine doğru koşarak uzaklaştı. Konferansımı bitirdiğimde salondan ayrılmak

üzereyken aynı kadın yanıma geldi. Ayrıldığı için özür dileyerek, o hareketinin nedeninin kız kardeşini arayıp ona Aziz Anthony'den bahsetmek olduğunu belirtti.

Kadının kız kardeşi, ikisi için de oldukça büyük bir manevi değere sahip olan, büyükannelerinin pahalı antika evlilik yüzüğünü kaybetmiş. Kadın sözleri telefonda kız kardeşine söyledikten sonra ikisi birlikte bir kez daha sesli bir şekilde aynı sözleri tekrar etmişler. Bir anda kız kardeşinin gözünün önüne şifonyerindeki çekmece gelmiş. Çekmeceyi açtığında yüzüğün orada olduğunu görmüş. Bunun nasıl olduğunu anlayamamış çünkü daha önce oraya düzinelerce kez bakmış, hatta çekmecenin içindekileri yatağın üstüne döktüğü bile olmuş. Ayrıca o sabah aynı çekmeceden bir çift çorap aldığında da yüzüğü görememiş.

Kadın bu hikâyesini, "Gerçekten çok şaşırdım!" diyerek sonlandırdı. Ona bu tür hikâyeleri sürekli duyduğumu ve bunda o kadar da şaşılacak bir durum olmadığını, çünkü Aziz Anthony'nin sevgi dolu, destekleyici bir ruh olduğunu söyledim. Bana şu şekilde bir cevap verdi: "Ah, konu o değil. Şaşırmamın nedeni bizim Yahudi oluşumuz!"

Şundan emin olunuz ki ruhani dünya herhangi bir mezhebe bağlı değildir. Ben Ruhülkudüs'ten Sai Baba'ya, oradan sevgili büyükannem Anna'ya kadar herkesle konuşurum. Azizlerden, Buddha'dan, peygamberlerden, meleklerden veya sevdiğiniz insanlardan da yardım isteyebilirsiniz.

Sevilen Bireyler ve Diğer Ruhlar

Saygıdeğer fizikçi Enrico Fermi hakkında iyi bilinen bir hikâye vardır. Fermi ve erkek kardeşi Giulio çok erken yaşlarda fizikle tutkuyla ilgilenmeye başlamışlar. Giulio, Enrico on

yaşındayken trajik bir şekilde hayatını kaybetmiş. Kardeşinin kaybının ardından Enrico kendini her türden fizik kitabı okumaya adamış. Enrico yine o kitaplardan birini bitirmek üzereyken kız kardeşi bir şey fark etmiş. Kız ona on bir yaşındaki Enrico'nun nasıl olup da tamamen Latince yazılmış bir kitabı anlayabildiğini sormuş. Enrico ona içinde yazan her şeyi anlayabildiğini ve kitabın, kendisine büsbütün yabancı olan bir dilde yazılmış olduğunun daha önce farkına bile varmamış olduğunu söylemiş.

Bu hikâyeyi bilen bazı kişiler Enrico'nun merhum kardeşinin onun için çeviri yaptığını söylerler. Bazıları ona bir meleğin yardım ettiğine inanır, bazıları ise bilginin kendi içinde mevcut olduğuna. Bu mucizevî kavrayışının kaynağı her ne olursa olsun Enrico bunu nükleer ve radyoaktif bilimde çok erken yaşlarda öncü olmak için kullanmıştır.

Olası tüm kaynaklardan yardım isteme konusunda çekinmeyin. Aradığınız cevapları ve başarıyı talep edin! Cornelius Vanderbilt'in iş yatırımları için bir spiritüaliste danıştığı iyi bilinen bir gerçektir. Kendisi bu şekilde bir servet biriktirmiş ve üniversite kurmuştur.

İstenilen yardım her nereden gelmiş olursa olsun bu hikâyelerin tek bir ortak noktası bulunmaktadır: İhtiyaç duyulan yardım dünyevi, fiziksel dünyadan çıkmamıştır. Görülmeyen yerlere ve bizim iyiliğimizi düşünen sevgi dolu kişiliklere ev sahipliği yapan enerji âleminden çıkmıştır. Meleklerimiz, rehberlerimiz ve koruyucularımız hem fiziksel hem de enerjisel dünyalarda özgürce hareket ederler ve bu dünyalara etkilerini bırakırlar. Dört bir yanınızda titreşen müthiş bir bilgi ve yardım yığını mevcuttur. Saf potansiyel dünyasında ihtiyacınız olabilecek her şey, bilinç sınırında kapıları açmanızı beklerler.

SEVGİ DOLU RUH ENERJİSİYLE BAĞLANTI KURMAK İÇİN OLUMLAMALAR

- *Sevgi dolu yardım benim yolumdan geçer. Bu yardıma açığım ve müteşekkirim.*
- *Melekler hayatımı nezaket ve şefkatle onurlandırır. Korunuyor ve iyi gözetiliyorum.*
- *Ne zaman bir sorum veya bir problemim olursa yapmam gereken tek şey sormaktır. İhtiyacım olan cevapları her daim alırım ve buna müteşekkirim.*
- *Dua etmek hayatıma güç ve amaç getirir. Rahatça ve huzur içinde dua ederim.*
- *Evren sevgi dolu niyetlerle doludur. Kendi sevgi dolu niyetimi şimdi o bereketli akışla uyumlu hâle getiriyorum.*



25. Bölüm

KUTSAL MEVCUDİYET

Başarıya Götüren Üçüncü Görünmez Yardımcı

"O kadar çok problemle doluyuz ki Kutsal Melodi asla duyulmuyor. Eğer görebilseydik, eğer anlayabilseydik, eğer 'Her şeyin varlığını fark edebilseydik geriye yapamayacağımız ne kalırdı ki?"
— Ernest Holmes

Tüm evrenin kutsal kaynağı, kozmostaki her bir partikül ve dalgada mevcuttur. Bu güçlü enerji, hayatın ve her şeyin doğuşunun kalp atışıdır –bu "her şeye" başarı da dâhildir. Hâl böyle olunca, bu mevcudiyetin hayatınızın gerçek ve geçerli bir parçasına dönüşmesi gerekir. Eğer bu inanılmaz kuvveti reddederseniz hayalleriniz ruhsal açlıktan dolayı öylece suya düşebilirler. Fakat eğer kutsalı hayat verici ve varoluşunuzun eş yaratıcısı olarak görürseniz enerjilerinizi sınırsız güçle birlikte işlersiniz ve tüm varlığınıza nüfus eden bir barış ve dinginlik bilinci yaratırsınız.

Bu yalnızca idealist bir görev değil, kalpten hissedilen bir deneyim, Tanrı'nın sevgi dolu nüfuzunu her gün isteyip kabul edeceğiniz bir süreç olmalıdır. İnsan yaşamının doğasında olan

şahsi itibar ruhun özünden gelir ve ebedi gerçekliğimizin has doğasını açığa çıkarır. Bu bağ tüm problemlerin, eksikliklerin ve endişenin ötesine işler. Sizi her daim kaynağınıza ve çözümünüze doğru çeken büyük bir huzur ve sebat duygusu getirir.

Bu huzurlu yere varmak için kendinizi ilk başta ruh olarak tanımlamalısınız. Bu tanımda değeriniz dış görünüşe değil, sizin kutsal mirasınıza dayalıdır. Siz kutsalsınızdır, hayatınız da öyle. Kendinizi alaşağı etmek kutsal kimliğinizi reddeder ki bu kimlik şahsi başarının gerçek kaynağıdır. Yargıyı ve koşullu öz-kabullenişi serbest bırakarak kendi değerinizi ve ebedi yaşamınızın ederini görmeniz şarttır, çünkü bu tür maddi ölçümler, insan özünüzün doğuştan gelen kutsallığını mütemadiyen reddeder. İçinizdeki kutsalın canlı varlığı, liyakatin temel kaynağıdır ve bu gerçeği sahiplendiğinizde dünya sizi lütuflarıyla beraber kucaklar.

Bu suretle, manevi ve kişisel başarınız, tabiatı gereği benlik saygınızla bağlantılıdır. Siz Tanrı'nın bir çocuğu, o ebedi sevgi ve ışığın bir dışa vurumusunuzdur ve kendinize davranış şekliniz, O'nun çocuklarından birini sevme yetiniz hakkında Tanrı'ya yansıtılan bir ifadedir. Sizin kendinizle konuştuğunuz şekilde bir başkasının çocuğunuzla konuşmasına izin verir miydiniz? Kendinizi eleştirdiğiniz zaman, Tanrı size, "Benim sevgili kuluma nasıl bu şekilde davranabilirsin?" diye sormaktadır. Yargınız, hayatınızın ebedi ruhunu inkâr eder ve eğer öz-nefret ve öz-kınamanın devam etmesine izin verilirse bunlar, manyetik enerjinizin uzaktaki bir kara delik kadar yoğun ve karanlık olacağı ana kadar içinizdeki ışığı köreltirler.

Kendinizi *olduğunuz kişiden* ayıramazsınız. Eğer kendiniz hakkında gerçekte hissettiğiniz şeylerle kutsal mevcudiyet bütünleşmezse evrenin en çekici titreşimi içeriden engellenecektir. İnsanoğlunun başlıca derdi şudur: Dünyanın dört bir yanında milyonlarca insan, hayati kaynak enerjilerinin kırık

kalplerinin içinde bastırıldığını hissetmektedir. Bu sizi bağımlılık, bir şeylere sahip olma hırsı ve kaçış gibi harici hazlara çaresizce tutunmaya itebilen acılı, dermansız bir kaybediş bunalımıdır. Fakat hiçbir miktarda harici haz boş ve bağlantısız bir ruhu o ya da bu şekilde doyuramaz.

Kutsal mirasla -kabul edişinizin kaynağıyla- bağ kurmak için kalbinizi açmalısınız. Sonuçta başarı, sevginin ve gerçek hazzın neşesi sizden *geçmediği* sürece özgürce size doğru akamaz. Bir kez daha söylemek gerekirse, enerji değişimi gereklidir. Kutsala doğru yaklaşmak, kendinize veya herhangi birine karşı duyulacak nefretten daha da uzaklaşmayı icap ettirir. Açık bir bağlantı, niyetlerinizi mütemadiyen değiştirmenizi ve her gün yeni kararlar vermenizi talep eder. Kendinizi Tanrı'ya açmak için çelişkiyi serbest bırakın, barışı kucaklayın ve her daim sevginin yolunda olun.

Kutsala uzanan yol uzun bir yol değildir –zihninizle kalbiniz arasındaki uzaklık kadardır. Yukarı, gökyüzüne bakmayın çünkü bağlantınızı orada bulamazsınız. Bunun yerine kalp merkeziniz üzerinde meditasyon yapın/düşünün. Yavaş ve derin nefesler alın ve içinizde ikamet etmekte olan ebedi ışığı hissetmeyi dileyin. Bu ışığın sizi kutsal sevginin diğer tüm ışıklarına bağlayarak içinizde büyüdüğünü ve dışarı yayıldığını görün. Bu, yaratımın muazzam ruhunun doğasıdır: Bizler, Tanrı'nın son derece parlak titreşiminde bir araya gelmiş olan, o parlak kaynağın ışık demetleriyizdir.

Günlük meditasyonun yanında bu kuvvetli mevcudiyetle bağ kurmanın bir diğer yolu da içten hissedilerek edilen dualardan geçer. Dua etmek iyileşmenin, korunmanın ve ilham

almanın uzun süredir bilinen bir kaynağıdır ve aynı zamanda kutsala açılan bir kanal yoludur. İçten bir kalple edilen bir dua, genellikle başka hiçbir şeyin yaratamayacağı türden sonuçlar doğurarak enerji dünyasının bilinmeyen boşluklarına ulaşır.

Ben günlüğümün ön kısmında, şifaya veya bir çözüme ihtiyacı olabilecek kişilerin ya da durumların adını yazdığım bir dua listesi tutuyorum. Her gün bu isimler hakkında Tanrı ile konuşuyorum; her gün ve her gece tüm bu durumlara sevgi dolu niyetler göndererek belirli bir zaman geçiriyorum. Kendi hedeflerime odaklandığım gibi evsizlere yardım, hastalara şifa ve düşmanlıklara barışçıl çözümler gibi global meseleleri de dahil ediyorum. Kendileri için dua edecek kimseleri olmayanlara gönderilecek sevgi dolu yardımlar için niyaz eklemeyi de unutmuyorum.

Ne için dua ediyor olursanız olun, kullandığınız kelimeler ve düşündüğünüz şeyler resmî veya yaratıcı olmak zorundalar diye bir kaide yoktur; tek şart, bunların tam da kalbinizden gelmesidir. Bir şeyleri bırakmak istediğinizde veya şifaya ihtiyacınız olduğunda iletişim kanallarını açın; istediğiniz şeyi dileyin, aldığınız şey için şükredin. Minnet ve şükran duaları, tüm güzel şeylerin fariğine geri dönen sevgi fısıltılarıdır. Yaptığınız her şeyde o minneti ifade edin ki bu mevcut bir niyaz haline gelsin. Kutsalı her bir deneyiminizin içinde görmeye başladığınızda tüm yaşamınızın bir dua olabileceğinin farkına varırsınız. Başarılarını Tanrı ile olan ilişkilerine atfeden atletlere, mucitlere, yatırımcılara, rock yıldızlarına, aktörlere ve daha nicelerine ait o kadar çok hikaye var ki... Buna bayık bir duygu yoğunluğuymuş gibi bakmayın. Kutsalın limitsiz gücü, tüm evrenin yaratıcı kaynağı ve tınlaması sizin en büyük destekçiniz ve bireysel kaderinizin en sevgi dolu, en istekli eş-yaratıcısıdır. Kendinizi bu bağlantıya açarsanız hayat değiştiren gücü her bir nefesinizde hissedeceksiniz. Sizin hayatınızda da

muhteşem şeylere yer vardır –aslına bakarsanız Tanrı ile kurulan başarılı bir bağdan daha muhteşem bir başarı yoktur.

KUTSAL MEVCUDİYETTE YAŞAMAK İÇİN OLUMLAMALAR

- *Tanrı sevgisiyle kutsanmış durumdayım. Özgürüm.*
- *Korkuyu ve öz-nefreti serbest bırakıyorum. Güvendeyim ve değerliyim; her daim Kutsal'ın kanatlarının altında yaşıyorum.*
- *Tüm neşe, başarı ve huzur; evrensel bereketin içinde hayatıma akıyor. Sonsuz kutsamalar şu an bana doğru geliyor.*
- *Kutsal bağlantının her bir anı hayatıma yaşam değiştiren bir güç katıyor.*
- *Kutsal'ı tüm insanlarda görüyorum. Kutsal Bilinç hepimizi birbirimize bağlıyor.*
- *Tanrı sevgisi içimi dolduruyor. Hayatım bir meditasyon ve barışçıl bir duadır. Kaynağıma olan sevgi dolu bağımı kucaklıyorum.*
- *Duanın gücünü hayatımda hissediyorum. Dua ve sevgi aracılığıyla evrenin ölçülmez desteğiyle bağ kuruyorum.*



Kısım VI

BAŞARININ ÖNÜNDEKİ İKİ ENGEL

Bazen başarı arayışınızın bir engelden diğerine takıldığı görülebilir. Bir şeyler sürekli yolunda gitmez, zamanlamanız kötüdür, ekonomi kötüleşir veya başka şeyler yolunuza taş koyar. Doğru bağlantıları kuramıyorsunuzdur –veya belki de işin içine dâhil olan insanlar bir şeyleri mahvedip duruyorlardır.

Bu engeller genelde tesadüfî şeyler gibi görünürler. Size etkiniz dışında ve kontrolünüzü aşan yerlerdeler gibi gelir ama buna aldanmayın. Bunların büsbütün rastlantısal olduklarını düşünüyor olabilirsiniz fakat aslında bu engeller, kendi kişisel tınlamanızın enerjisel cevaplarıdırlar ve birçoğu özde başlar. Doğrusu başa çıkmanız gereken en büyük iki engel sizin kendinize dayattıklarınızdır. Fakat haberler iyi, çünkü yarattığınız şeyi değiştirebilirsiniz!

Hayat bir süreç, hem iyiye hem kötüye dair durmak bilmeden hareket eden bir deneyimler akışıdır. Enerjisel açıdan konuşursak, başınıza gelen şey, ona nasıl tepki verdiğinizle kıyaslandığında pek bir fark yaratmaz. Ne yaşanırsa yaşansın ya da başarıya giden yol ne kadar sürerse sürsün kendi bilinciniz ve enerji üretiminiz üzerinden hedeflerinize doğru harekete devam etmeyi seçebilirsiniz. Ne tür bir engelle karşılaşırsanız karşılaşın bilinçteki ufacık bir değişimin bile hayatınızda

önemli -hatta ani- dönüşümlere yol açabileceğini hatırlamanız gereklidir. Şimdi ve her daim, o değişimi yaratacak ve hedeflerinizin güzel bir gerçekliğe çiçek açacağını görecek güce sahipsiniz.



26. Bölüm

KISITLAYICI İNANÇLARLA MEŞGUL OLMAK

Başarının Önündeki İlk Engel

"Başaracağına inan. Buna sımsıkı tutun ve ardından başarıyı yakalamak için ne gerekiyorsa onu yap."
— Dale Carnegie

İnançlarınızın hem enerjinizin hem de kaderinizin üreticisi olduğu açıktır, bu yüzden başarınızı belirleyen daha büyük bir faktör yoktur. En çok zarar veren iki kavram şüphenin ve kısıtlamanın vargılarıdır. Yalnızca ilkinin bilincinizi nasıl etkilediğini bir düşünün: Beyniniz, algılanan şeyin aslında gerçek olduğuna kolayca ikna olabilir, yani eğer bir şeyleri başaracağınıza şüphe duyarsanız bunu bilincinizde yaratırsınız –sonra bilinciniz bunu gerçekliğinizin içinde yaratır.

Evrenin güçlerinin arzu ettiğiniz şeyi başarmanıza yardım etmesini istiyorsanız Evrensel Yasalara göre yaşamayı seçmek zorundasınızdır. Gereken tüm planları yapabilir, tüm adımları atabilirsiniz ama eğer zayıf bir zihniyete veya tek bir şüpheye bile sahipseniz dünyanın size cevap vermesini sağlayamazsı-

nız. Enerjiniz korku ve kısıtlamayla doluysa sürekli dalgalara karşı mücadele ederken akışın içinde boğuşursunuz.

Başarıya giden asıl yol güçlü, iyimser görüşler seçmekten geçer. Bilinç yaratımınızla ilgili her şey inançlarınızda formüle olur. Bunlar kişisel enerjinizi oluşturan gündelik düşüncelerinizin kaynağıdırlar. Sağlıklı idrak edişler olumlu sonuçlar doğurur; sağlıksız olanlar her durumda mutsuz sonuçlara götüren zarar verici bir yayın yaratır.

⚖ Çekim ve Dışa vurum yasaları oldukça nettir: Neye inanırsanız kesinlikle onu elde edeceksinizdir –istemediğiniz, arzulamadığınız veya umutla beklemediğiniz bir şeye ulaşamazsınız. Bu gerçeğin bir varyasyonu bulunmamaktadır. İnançlarınız kozmik motorun, yani sizin dışavurum makinenizin benzinidirler. Eğer kısıtlayıcı/sınırlandırıcı varsayımları sahiplenirseniz bir sınırlama bilinci yansıtır ve daha öte sınırlamaları da beraberinde çekersiniz. Fakat sınırsız inançlar sınırsız sonuçlar üretirler ve hayatınızı bereketli şeylerin kabulüne açarlar.

Olumsuz Sürprizleri Bloke Etme

Zihninizi bir bilgisayar gibi düşünün –belirli bir kelime veya cümle yazıp arama tuşuna bastığınızda belirli bir cevaplar dizini alırsınız, işte zihinsel işlemleriniz de aynı şekilde işler. Zihninize belli bir kelimeyi veya imgeyi verdiğinizde en geçerli cevabınız için arama yapar. Bu tıpkı bir "favoriler" klasörü veya bir sayfa işareti gibidir.

Mesela, *iş* kelimesini düşündüğünüz zaman aklınıza gelen ilk şey nedir? Bunun çağrıştırdığı ilk duygu nedir? Şimdi bir

de *para* sözcüğünü düşünün. Zihniniz buna yanıt aradığında ne elde ediyorsunuz? Birçok insanda eksiklik düşüncesiyle beraber korku ve rahatsızlık duyguları uyanır. Sizde ne oluyor? Şimdi hedefinizi düşünün. Zihinsel bir arama yaptığınızda ne buluyorsunuz? Olumlu mu yoksa olumsuz bir şey mi? Bu şey heyecan duyguları mı yoksa kaygı ve şüphe duyguları mı getiriyor? Son olarak, kendinizi düşünün ve sonuçları not alın. Eğer herhangi bir şekilde olumsuz bir yanıt alıyorsanız aramayı yeniden yapmanız gerekiyor demektir.

Düşünceleriniz, internetteki sürpriz pencereler gibidirler. Bir şekilde ilerliyor, bir görevle ilgileniyorsunuzdur ve karşınızda aniden nahoş bir varsayım belirir. Bazı zamanlar bu gelip geçici bir düşünce olabilir fakat genelde olumsuzluk baskın çıkar ve siz ondan kaçmak için elinizden gelen hiçbir şey olmadığına ikna olana kadar zihninizin tüm "ekranını" kaplar.

Bu yaşandığında her şeyi büsbütün kapatıp yeniden başlatmak dışında başka seçeneğiniz yoktur. Yeni bir düşünceyle her şeye en başından başlamanız ve bu düşünceyi oluşturduğunuzda araya girmeye çalışan tüm zararlı sürpriz pencereleri kapatmaya kararlı olmanız gerekir. Aslında kendi pozitif savunmanızı yaratabilirsiniz. Ben bunu bizzat yaptım ve her türlü durumda kullanabilmeleri için danışanlarıma öğrettim.

OLUMLU SÜRPRİZ-PENCERE GÖRSELLEŞTİRMESİ

Renkli, parlak ve mutlu bir pozitif görüntü düşünün; içinde harika göründüğünüz, bir hedefinize ulaştığınız veya mutluluk verici bir eylemle meşgul olduğunuz bir resim olabilir. Bu neşeli imgeyi canlı detaylarla hayal edin ve yanına, beraberinde düşüneceğiniz olumlu bir de kelime ekleyin. Kendinizi negatif bir ruh halinde bulduğunuz her zaman, bu resmi sürpriz pencereler gibi bir anda açığa çıkarın.

Ondan başka hiçbir şey düşünmemek için zihinsel imgeleminizin tüm ekranını bu resimle doldurun. Keyif kaçıran duygularınızın değişmeye başladığını hissedeceğiniz ana kadar aynı resme odaklanmayı sürdürün. Derin nefesler alın ve gülümseyip rahatlarken manzarayı kendinize daha da fazla yaklaştırın; o gerçeklikte özünüzün her bir parçasını görün. Bu olumlu yeni imgeye tutunun, düşüncelerinizin ve duygularınızın kendiniz ve hayatınızla ilgili daha mutlu bir deneyime geçiş yaptıklarını fark etmeye başlayana kadar bunu gerekli sıklıkta tekrarlayın.

Bu işlem yeni resminizi, düşüncenizi ve keyifli hislerinizi kendi bilincinize ve evrensel akışa pekiştirmenizde size yardımcı olacaktır. Eşleşen enerjilerin uyumlu sonuçlar doğurduğu enerji âlemine olumlu titreşimler gönderecektir. Aklınıza her bir olumsuz düşünce gelişinde bunu yapmayı sürdürdüğünüz takdirde hayatınızda yeni bir dinamik enerjinin boy göstermesi an meselesi demektir.

Bu tekniği zor bir duruma düştüğünüzde veya şüpheli ya da kısıtlayıcı bir inanca kapıldığınızda istediğiniz zaman kullanabilirsiniz. Hatta kullanmak zorundasınız demek daha doğru olur! Zihniyetiniz gerçekliğinizi oluşturur, bu yüzden de yakaladığınız her fırsatta pozitif bir zihniyet tercih etmeniz gereklidir. Kısıtlayıcı fikirler tınlamanızın çevresine bir duvar örerek başarınızı engellerler. Her bir kısıtlayıcı düşüncenin ulaşmak için çabaladığınız şeyin tam tersini yarattığını düşünürsek bu düşüncelerden her birinin neleri harekete geçirdiğini bir hayal edin.

Şüphe ve sınırlamayla ilgili eski vargılarınızı bilinçli bir şekilde tersine döndürmenin zamanıdır. Geçmişte her neye inanmış olursanız olun bu eski, rahatsız edici düşüncelerden hemen şimdi kurtulmalısınız. Bu düşünceleri serbest bırakacak

güce sahipsiniz ki bu tek mantıklı seçimdir. Bir alışkanlık veya batıl inanç yüzünden zorlandığınızı hissetseniz bile olumsuz inançlarınız zorlu sonuçlar doğurarak yerinizde saymanıza neden olmaktan başka bir işe yaramayacaklardır.

Doğruluk mu Ürkeklik mi?

Aşağıdaki liste başarı meselelerine ilişkin en yaygın kısıtlayıcı inançları temsil etmektedir; bu vargılar sizin doğruluğunuzu *yansıtmamaktadır.* Bu tür düşünceler yalnızca enerjik olarak zarar verici değildirler, evrensel akıştaki dengenizi de bozarlar ve ahenk katilidirler. Ahengi geri yakalamak için daha dürüst ve güçlendirici bir şeye inanmanız şarttır. Kendinizi potansiyeliniz konusunda aldatmayı bırakın ve gücünüzü hissetmeye başlayın. Kendi içinizdeki, dünyanızdaki ve tüm kişisel arayışlarınızdaki limitsiz potansiyelin farkına varın.

Kendinizi bu inançlardan en çok hangileriyle meşgul olurken buluyorsunuz? Sahip olduklarınızın teşhisini yaptıktan sonra yeni doğrularınızı ufak kâğıtlara yazın. Bu kâğıtları yanınızda taşıyıp mümkün olduğu sıklıkta okuyun. Okurken zihninize iyimser bir resim eklemeyi de unutmayın –bu resim yalnızca gülümsediğiniz ve mutlu olduğunuz bir resim bile olabilir. Çürütmeye çalıştığınız bir düşünceyi aklınızdan geçirdiğinizi fark ettiğiniz her zaman bu resmi yeni inancınızla birlikte hayal edin.

Kısıtlayıcı İnanç: Bunu yapmak için yeteri kadar iyi (zeki, çekici) değilim.

Kişisel Doğruluk: Bunu başaracak kadar iyiyim (zekiyim, çekiciyim). Kendime ve harika bir gelecek yaratma yetime inanıyorum.

Kısıtlayıcı İnanç: Kusursuz olmam gerekiyor. Yaptığım her şey kusursuz olmalı. Herkes tarafından kabul edilmeliyim.

Kişisel Doğruluk: Kendimi kabulleniyorum. Olduğum kişiyi ve yaptığım şeyleri yargıya yer bırakmadan kabullenebilirim.

Kısıtlayıcı İnanç: Nasıl başarılı olabilirim? Daha önce hiç başarılı olduğum olmadı.

Kişisel Doğruluk: Geçmişi serbest bırakıyor ve gitmesine izin veriyorum. Bugün yeni bir gün, bu yeni bir düşünce... Geçen her bir yeni anla beraber yeni bir pozitif enerji yaratıyorum.

Kısıtlayıcı İnanç: Başarabilmek için yeterli param (eğitimim, şansım) yok.

Kişisel Doğruluk: Başarmak için ihtiyacım olan her şeye sahibim. İstediğim mükemmel geleceği yaratabilmek için gereken tüm kaynaklara sahibim.

Kısıtlayıcı İnanç: Herkese yetecek kadar iyi iş (kadın, adam, fırsat) yok.

Kişisel Doğruluk: Evren bereketlidir. Herkesin başarılı ve mutlu bir yaşam sürebilmesi için yeteri kadar iyi iş (kadın, adam, fırsat) mevcuttur. O bereketli fırsatları şu an kendime çekiyorum. Tadını çıkarabileceğim çok fazla şey var.

Kısıtlayıcı İnanç: Benim için bir şeyler hep ters sonuçlanıyor. Eğer kötü şans denen şey de olmasaydı hiç şansım olmazdı.

Kişisel Doğruluk: Hayatımda sahip olduğum tüm iyi şeyleri görmeyi seçiyorum. Gittikçe daha fazla güzel durumu kendime çekiyorum. Gerçekten de şanslıyım ve kutsanmışım.

Kısıtlayıcı İnanç: Şu an yaptığım şey yeteri kadar iyi değil. Daha fazlasını yapmalı, olmalı ve daha fazlasına sahip olmalıyım.

Kişisel Doğruluk: Şu an yaptığım şey de ben de değerli ve önemliyiz. Kendimi şu an başarılı olarak görmeyi seçiyorum. Yaptığım her şeyin değerini görüyor ve daha da fazlasını kendime çekiyorum.

Kısıtlayıcı İnanç: Daha iyi olmak için hiç durmadan mücadele vermeliyim. Kendimi olduğum gibi kabul edemem.

Kişisel Doğruluk: Olduğum kişi olarak değerliyim. Farklı bir şey yapmaya veya farklı biri olmaya ihtiyacım yok. Her gün kendi değerimi daha fazla kabul ediyorum. Geçen her anda kendimi kabullenmeyi, takdir etmeyi ve kendime inanmayı öğreniyorum.

Kısıtlayıcı İnanç: Başarılı olana kadar mutlu olamam. Bunun olması için acele etmeliyim.

Kişisel Doğruluk: Kendi hakkımda iyi hissetmeyi ve hayatımda mutluluğu yaratmayı şu an seçiyorum. Huzurlu, mutlu bir tutumun bana daha büyük başarı ve neşe getireceğini biliyor, bu yüzden de bu tutumu her gün yaratıyorum.

Bunlar kendinizi düşünürken bulabileceğiniz kısıtlayıcı inançlardan yalnızca bazılarıdır. Daha fazlası aklınıza geliyor mu? O zaman aklınıza gelenleri günlüğünüze not edin ve karşılarına zıt beyanlarını yazmayı unutmayın. Bu pozitif düşünceleri yanınızda taşıyın ve sizin olağan tepkileriniz hâline gelene kadar tekrarlayın. Bu angarya bir iş değil, pozitif enerji üretiminizin elzem bir parçasıdır. Dışa vurum işlemi düşünce ve inançlarınıza o denli sıkı sıkıya bağlıdır ki bunun bedelini ödemeden kısıtlayıcı düşüncelerle meşgul olmanız mümkün değildir.

Kan Grubu: OL Pozitif

Bazı insanlar kendilerini sınırlamalarla tanımlarlar. Olumsuzluklar doğalarında, kanlarında vardır! Kendi korku ve kaygılarının içine o denli batmış durumdadırlar ki bir şeylere olumlu bir şekilde tepki vermek akıllarına bile gelmez. Bu kronik ıstırap türüyle uğraşıyor veya yalnızca ara sıra gelen geçici şüphelere kapılıyorsanız farklı bir enerjisel yola geçmek için seçim gücünüzü kullanmak zorundasınız.

Sınırlı düşünmek, kaygının başka bir formudur ve bir probleme kaygıyla yaklaştığınız zaman o engelin enerjisi yalnızca yükselebilir. En ufak bir sıkıntı, korku veya şüphe belirtisi bile bir çözüm yaratmaya yardımcı olamaz; sadece üzülüp kafa yorduğunuz zorlukları artırmaya yarar. Hayatınıza her şeye olumlu yönünden bakabilmeyi kendinize aşılamalısınız.

Düşüncelerinizi ve inançlarınızı değiştirmek büyük bir işmiş gibi görünebilir ama uzun vadede bunu yapmak, bir şeylerin negatif etkisi altında yaşamayı sürdürmekten daha az çaba gerektirecektir. Buna imkânsız, hatta gerçekçilikten uzak gözüyle *bakmayın.* Kısıtlayıcı inançlar gerçekliğinizi de kısıtlarlar ve bu inançların başarı arayışınızın çevresine kurdukları enerji duvarlarını aşmanın bir yolu yoktur.

Hayatınızda en büyük zorlukları yaratan şey inanç sisteminizdir. Suçlamayı istediğiniz şeyler genelde geleceği olmayan işler, kötü ilişkiler veya parasızlık olsa da bunlar inançlarınızdan daha büyük zorluklar değildirler. Bunlar yerine size en büyük cefayı çektiren şey korku ve yargıdan gelen umutsuzluktur. Orada daha fazla sıkışıp kalmayın! Çaresizliği serbest bırakma kararını nihayet aldığınızda sınırsız potansiyelinizin doğruluğunu sahiplenebilirsiniz. Çaresizlikten uzak-

laşmaktan kaynaklanan keyif ve özgürlük, sizi hayal edebileceğinizden çok daha fazla yetki sahibi yapacak ve kaygıyı geçmişe ait kılacaktır.

Seminerlerimde, inancın gücünü gösteren ilginç bir hikâyeyi sıkça anlatırım. Sahnelerin kurulduğu zamanlardan önce, sirklerin beraberlerinde koca çadırlar taşıyarak şehirden şehre gezdikleri bir dönemde oğlunu bir sirk gösterisine götüren bir babanın hikâyesidir bu. Köylerden bir tanesinde bir baba, o koca çadırların nasıl kurulduğunu oğluna göstermek için onu sirk alanına götürmüş. Fillerin ağır brandaları sürükleyişlerini, telefon direkleri kadar uzun merkez desteklerini kaldırışlarını birlikte seyretmişler.

Doğal olarak çocuk, bu hayvanların inanılmaz güçleri karşısında hayran kalmış. Daha sonra sirki izlemeye içeri girdiklerinde fillerin iplerle bağlı olduklarını görmüşler. Fillerden her biri, tek bir ayağının çevresine sarılan halatla yere çakılı bir tahtaya bağlıymış. Çocuk bu manzarayı gördüğünde babasına neden bu koca hayvanların halatları koparmadıklarını veya yerdeki kazıkları tek bir ayak hareketiyle çıkarmadıklarını sormuş. Sonuçta aynı günün daha erken saatlerinde aynı hayvanlar devasa direkleri kaldırıp ağır çadırları kurmuşlar.

Babası, fillerin daha bebekken aynı şekilde tek bileklerinden yerdeki çelik çubuklara zincirlendiklerini anlatarak çocuğa durumu açıklamış. Yavruluk dönemlerinde ne zaman yürüyerek oradan uzaklaşmaya kalksalar prangalar buna engel olduğu için, bir şekilde bir yerlere bağlandıkları her durumda hiçbir yere ayrılamayacaklarına bir süre sonra ikna olurlarmış. Bu onlara yol gösteren bir tecrübe, onların fiziksel gerçekliği hâline gelirmiş. Heybetli boyutlara ulaştıktan sonra bile tüm hayatlarını bebeklik hislerine dayanarak geçirirlermiş. Mevcu-

diyetleri gerçekler tarafından değil de onlara öğretilen bir şey tarafından kısıtlanmış olurmuş.

Sizi bir yerlere bağlayan kısıtlayıcı düşünce nedir? Hangi kişisel gücünüzü erken yaşlarda onun var olmadığına inandırıldığınız için inkâr etmektesiniz? Size her ne söylenmiş olursa olsun düşündüğünüzden daha güçlüsünüz. En güzeli de, düşünce yapınızı değiştirme yetiniz konusunda sınırlamalardan uzaksınız ve bu size nihai bir güç sunmaktadır: gerçekliğinizi değiştirme gücünü.

Evren, inandığınız şey her ne ise ona, "Evet!" der. Zihninize çektiğiniz vargılar pozitif de negatif de olsalar her daim sizi hayallerinizin ve isteklerinizin kaderine taşırlar. Kısıtlayıcı hükümler, alacağınız sonuçları sınırlarlar ama kendinizi gönüllü olarak maruz bıraktığınız zincirlerinizi kırarak özünüzü bereketli inançlara açarsanız evren, hedeflerinizin keyifle yerine getirilmesine, "Evet!" diyecektir.

KISITLAYICI İNANÇLARI SERBEST BIRAKMAK İÇİN OLUMLAMALAR

- *Tüm şüpheyi özgür bırakıyorum. Kısıtlayıcı düşüncelerin her aklıma gelişinde onları olumlu sürpriz pencerelerle engelliyorum. Hedefimi bana yakın ve bir bütün olarak görüyorum.*
- *Tüm kaygıyı bırakıyor ve güvenle yaşıyorum. Hayallerimi gerçekleştirmek için ihtiyacım olan gücün tamamına sahibim.*
- *Kendime ve mutlu, başarılı bir hayat yaratma yetime inanıyorum.*
- *Ele geçiremeyeceğim hiçbir şey yok. Düşüncelerimi, enerjimi ve gerçekliğimi değiştirme konusunda sınırsız bir güce sahibim.*

- *Negatif düşünmeyi her fırsatta serbest bırakıyorum. Bunun yerine pozitif, güvenilir ve besleyici düşünceler seçiyorum.*
- *Ben nerede doğruysam evren ona, "Evet!" diyor. Başarma konusundaki sınırsız fırsatlarıma içtenlikle inanıyorum.*



27. Bölüm

ÇOK ERKEN VAZGEÇMEK

Başarının Önündeki İkinci Engel

"Bir kişi kendini aşağı gördüğü için tereddüde düşer,
bir diğeri ise hatalar yaparak üstünlük kazanır."
— Henry C. Link

Birçok insanın başarıya ulaşamamasının nedeni iş zorlaştığında ondan basitçe vazgeçmeleridir. Gerçek başarı zaman, enerji, odak ve sabır gerektirir. Tahammül etme konusundaki isteğinizde istikrarlı olmanız gereklidir çünkü size zor zamanlarda destek olacak tek şey bu olabilir.

Modern Batı Kültürü büyük servetlerin yükselişine ve bazı durumlarda hızlı para kazanımlarına şahit olmuştur. Bu sizi yüksek beklentilere ve gerçek dışı tarih cetvellerine sürükleyebilen aldatıcı bir cazibedir. Bu, kulağa, "Büyük düşün ama gerçekçi ol" paradoksu gibi geliyor olabilir ama öyle değildir. Her daim büyük tutkulara sahip olmalısınız –ve aynı zamanda her daim bunları gerçekleştirmek için zaman harcamaya, çaba ve esneklik göstermeye istekli olmalısınız. Tek bir seçeneğe ya da sonuca tutunmamaya özen gösterin çünkü bu şekilde dav-

ranmak, niyetinizin enerjisini sabote eden bir aciliyet yaratır. Hem planlarınızda hem de hedeflerinizde ısrarcı ama rahat, odaklı ama esnek olmanız gerekir.

Bu zihniyet konusunda yakın zamanda bir metafor duydum. Bir uçak ne zaman kalkış yapacak olsa bunun için bir varış noktası belirtmesi ve bir uçuş planı oluşturması gereklidir fakat bazı zamanlar kötü hava koşulları veya teknik zorluklar gibi beklenmedik değişiklikler gerektirecek şeyler yaşanabilir. Uçağın fırtınanın çevresinden dolanması ve hatta planlanandan bambaşka bir varış noktasına inmesi zorunlu olabilir.

Başarı arayışınız da aynı şekilde yön alabilir. Varış noktası hedefiniz, uçuş planı da eylem planınızdır. Bazı önemli değişiklikler yapmak için şartlar, gereklilikler veya aldığınız ilham tarafından her an sıkıştırılabilirsiniz. Konu, rotanızdaki ufak bir farklılık da olsa, varış noktanızı en baştan düşünmek zorunda kalmak da olsa gerekli değişimleri yapmak için istekli olmanız gerekir.

1914 yılında Bruce Ismay'in hedefi, Atlantik'teki en hızlı gemi turu şirketine sahip olmaktı. Buzdağı uyarılarına rağmen ne geminin hızı ne de rotası konusunda hiçbir ayarlama yapılmamıştı. Hedefine ulaşmak şöyle dursun, Ismay'in yepyeni ve teknoloji harikası gemisi *Titanic,* çıktığı ilk seferde 1500 yolcusu ve mürettebat üyeleriyle (bunların yanında işi ve namıyla) beraber sular altına gömüldü.

Umutlarınızı ve hayallerinizi eğilmezliğin ve aciliyetin buzlu sularına gömmeyin. Yönünüzü, hatta varış noktanızı değiştirmek zorunda kalabilirsiniz ama yalnızca yeniden değerlendirmek, yeniden gözden geçirmek ve uyum sağlamak konusunda istekliyseniz kaderinizin açıklığa kavuştuğunu görebilirsiniz. Evrenin önereceği birçok opsiyona karşı açık olun ve ilerlemeyi sürdürün. Kararlılığınız elbet meyvelerini verecektir!

Dayanma Gücü

Zorluğa ve yenilgiye rağmen bırakmayı reddeden insanlara ait sayısız vaka mevcuttur. İşte bu insanlardan bazıları:

- Clark Gable, Hollywood'a gelip bazı yapımlarda figüranlık yaptıktan sonra büyük bir film yapımcısı kendisine onun "başrol" cazibesine asla sahip olamayacağını söylemiştir. O yoluna devam etmiş ve sinema tarihinin en gıptayla bakılan başrollerinden birini kapmıştır – Rhett Butler, *Rüzgar Gibi Geçti.*
- Nelson Mandela, hapiste 27 yıl geçirmiştir. Özgürlüğünü kazandığında kendini Güney Afrika'daki ırkçılığı sonlandırmaya adamıştır. Nobel Ödülü kazanmış ve Güney Afrika'nın ilk genel seçimlerinde başkan seçilmiştir.
- Micheal Jordan, lise basketbol takımından kovulmuştur.
- Stephen Hawking, romanları sürekli reddedildiği için geçim sıkıntısı yaşamıştır. Bir çamaşırhanede çalışmış, ardından öğretmen olarak iş bulmuştur ve bu reddedilme işinden o denli bıkmıştır ki koca bir kitabı çöpe atmıştır. O kitabın adı *Göz*'dür. Eşi kitabı saklamıştır, böylece bahsi geçen roman onun çok satılanlar listesine giren ve filmi yapılan ilk kitabı olmuştur.
- Dr. Seuss'un ilk işleri neredeyse iki düzine yayıncı tarafından geri çevrilmiştir. 24. denemesinde nihayet kabul gördükten sonra kitapları milyonlar satmış ve dünyanın dört bir yanından sayısız çocuğun hayatına değer katmıştır.
- Jerry Seinfeld, stand-up gösterileri yapmaya başladığı ilk zamanlarda eleştirmenler tarafından ağır eleştirilere maruz kalmış fakat daha sonrasında tüm zamanların en popüler televizyon komedilerinden birinde rol almıştır.
- Giulielmo Marconi, telsiz telgraf sistemi geliştirmek için

ailesinden borç para almıştır. O dönem elektromanyetik dalgaların ufuk ötesine geçemeyeceğine yaygın olarak inanıldığı için bilim camiası tarafından kabul görmemiştir. Bunu yapması altı yılından fazlasını almış olsa da kendisi Atlantik aşırı sinyalleri iletebilen ilk insan olmuştur. Nobel Ödülü kazanıp dünya çapında bir üne kavuşmuştur.

- Conrad Hilton, bankacılık işine girmek istemiş ama banka satın alım girişimi retle sonuçlanınca onun yerine bir otel satın almıştır. Yavaş yavaş birkaç otel daha satın altıktan sonra Büyük Buhran döneminde tek bir tanesi dışında diğer hepsini geri kaybetmiştir. O kadar çok borca batmıştır ki muhasebecisi ona iflasını ilan etmesi için yalvarmıştır. O bunu reddetmiş ve hepimizin bildiği üzere adını taşıyan milyon dolarlık bir uluslararası oteller zincirinin kurucusuna dönüşmüştür.

Bunlar, zor -hatta bazen aşılamaz- görünen durumlar karşısında yollarına devam etmiş olan sayısız kişinin hikâyesinden yalnızca birkaç tanesidir. Siz de vazgeçmeyi reddederseniz kendi hikâyenizle bu insanlar arasına girebilirsiniz ve adınız George Washington, Charles Dickens, Albert Einstein, Florence Nightingale, Joseph Pulitzer, Abraham Lincoln ve Oprah Winfrey gibi insanların isimlerinin olduğu listeye eklenebilir. Bu kararlı bireyler yaşadıkları güçlüklerin onları yıldırmasına izin vermemişlerdir.

Başarı Ayıcığı

Son yıllarda popüler bir pil firması için yayınlanan bir reklam kampanyasında küçük, oyuncak bir ayıcığın her türden zorlayıcı durumun altından kalkışını izliyoruz. Gözü pek ayıcık, hiçbir surette yılmadan yoluna devam ediyor.

Başarı arayışınız da aynı türden gözü pek bir enerji ve niyetle sürdürülmelidir. Hayallerinizin ve isteklerinizin söz konusu olduğu yerlerde o ayıcık gibi olmanız gerekir! İşte size bu yolda yardımcı olmaları için niyetlerinizi ilerletmeye devam ettirecek ve enerjinizin hararetini koruyacak birkaç strateji:

- **Ne yaşanırsa yaşansın kendinizden şüphe etme eyleminin derinlere işlemesine asla izin vermeyin.** Başarıyı arama niyetinde öz eleştiriyle belirsizliğe yer yoktur. Bilinciniz ve enerjiniz özgüvenli kararlılıkla birlikte tınlamak *zorundadır* –bunun ne kadar zaman aldığının bir önemi yoktur.
- **Başarınızın hiçbir olaya bağlı olmadığı her zaman aklınızda olsun.** Asla tek bir projenin veya meselenin fazla anlam ifade etmesine izin vermeyin, çünkü bu, istenilen sonucu öteye iten çaresiz bir enerji yaratır. Her zaman alternatif seçenekler mevcuttur, bu yüzden birini seçip yolunuza devam edin.
- **Sabırsız olmayın.** Kendinize bir tempo oluşturun ve planlarınızı bu süreçten -ve hayatınızdan- keyif alarak takip edin. Huzurlu ve tutarlı enerjiniz, başarıyı çekmek adına başka her türlü bireysel hedefin yapacağından daha fazlasını yapacaktır.
- **Koşullu öz-kabulü bir kenara bırakın.** Kendinizi başkalarıyla kıyaslamaktan veya onları kıskanmaktan vazgeçin; bu tür davranışlar sizi küçük ve itici kılacaktır. Hayatınızı kayıtsız şartsız yaşarsanız bir şeyleri kendinize aynı şekilde çekersiniz.
- **Ters giden şeylere değil de doğru giden şeylere odaklanın ve bunları çoğaltmayı deneyin.** Bir şey işe yaramadığında onu bırakın ve yola devam etmek için azminizi yenileyin.
- **Minnetle yaşayın.** Hayatınızda sahip olduklarınızı görün, kabullenin ve kutlayın. Memnuniyetsizlik yayılan bir şeydir, bu yüzden etrafınıza bakıp memnun olun.

- **Bir zaman çizelgesi oluşturun ama zaman sınırlaması koymayın.** Bir şey alması gerektiğinden biraz daha fazla zaman aldıysa vazgeçmeyin; yola devam edin.
- **Pişmanlıkları serbest bırakın.** Geçmiş hakkındaki kuruntulu düşünceler, şimdiye karşı bir direnç ekler. Geçmişte yapılan hatalara kafa yormayı bırakıp bunun yerine önünüze bakın.
- **Rahatınızı bozun, konfor bölgenizden çıkın.** Risk alın – yeni, farklı ve cüretkâr bir şeye kalkışın! Korkularınızı serbest bırakıp riske girin.
- **Sektelerinize asla başarısızlık gözüyle bakmayın.** Başarısızlığa genellikle yüksek bedelli ders gözüyle bakılır. Neyin işe yaramıyor olduğunu öğrendiğinizde neyin yaradığını *bulabilirsiniz* –ve bu sayede hayallerinize daha da yaklaşabilirsiniz.
- **Kendinize karşı dürüst olun.** Neyi değiştirmeye ihtiyacınız olduğu konusunda gerçekçi olun. Değişim güvenli olabilir ve başarı getirebilir, bu yüzden her zaman esnek, açık ve dürüst olun.
- **Cesur olun.** Problemleri veya uğradığınız sekteleri hiçbir zaman eski, kısıtlayıcı inançlarınıza geri dönmek için bir neden olarak görmeyin. Evren bereketlidir; geleceğinizle korkusuzca yüzleşin.
- **Asla kendinizi bir şeylere layık görmekten vazgeçmeyin.** Her ne yaşanırsa yaşansın siz hâlâ en iyisini hak ediyorsunuz. Bunu her zaman bilin ve bunun böyle olması için ne gerekiyorsa onu yapmaya gönüllü olun.
- **Pes etmeyin!** Her şeye rağmen direnin. İnanç sahibi olun, mükemmel fırsatlara karşı açık olun ve mucizelerden medet umun. Daha da iyisi, *kendiniz* mucize olun.

Olgunlaşması oldukça uzun zaman alan ender bir bambu bitkisi yetiştiren bahçıvan bir arkadaşım vardı. İlk başta kökler büyüyor, ondan çok, çok uzun bir sürenin ardından da bitkinin kendisi geliyordu. Arkadaşım özenliydi; boş toprağı suluyor, çapalıyor, hatta büyümekte olan bitkiye başka yollardan da yarar sağlamak için onunla konuşuyordu.

Bu işlemleri hiçbir sonuç almadan dört yıldan uzun süre boyunca devam ettirdiği için ailesi ve arkadaşları artık delirdiğini düşünüyorlardı. Ona boş zeminle konuşup durduğunu ve bitkinin besbelli ölü olduğunu neden göremiyor olduğunu merak ettiklerini söylüyorlardı. Ama o, bu türün özel gereksinimlerini bildiğinden dolayı yaptığı şeyleri sürdürüyordu.

Nihayet, beşinci yılın içinde bambuları filizlendi. Hatta bir yıllık bir süre içinde on beş metre kadar da uzadı! Arkadaşımın toprağı işlediği süre boyunca bitki, toprağın altına bu uzun büyüyüşünü destekleyebilecek güçte kökler salmıştı.

Başarınızı işlemek aynı şekilde özen ister. Şu an ilgilendiğiniz iş, toprağın altına başarınızın boyutu kadar kök salmakta*dır*. Yani sabırlı olun ve yola devam edin. Sağlam bir temel atarsanız başarınız tüm dünyanın göreceği güçte, berekette ve güzellikte büyür!



GÜÇLÜ BİR SEBAT İÇİN OLUMLAMALAR

- *Bedeli ne olursa olsun direnmeye istekliyim.*
- *Ben katı ama esnek, kararlı ama adanmışım. Her ne olursa olsun eyleme devam ediyorum.*
- *Her bir zorluk yeni bir fırsat demektir. Her virajda kararlılığımı ve odağımı yeniliyorum.*

- *Hedefime doğru ilerledikçe yeni değerlendirmeler ve gerekli düzenlemeler yapıyorum. Ne olursa olsun yola devam ediyorum.*
- *Sabırsızlığı serbest bırakıyorum. Yaptığım her şeye başarı tutumu ekiyorum. Güveniyor ve yola devam ediyorum.*



Kısım VII

BAŞARIYA GİDEN TEK YOL

Evrensel Çekim Yasalarıyla daha büyük bir uyum yakaladıkça enerjinizin değiştiğini şüphesiz hissedeceksinizdir. Bilincinizin de aynı şekilde değişiyor olduğunun farkına varacaksınızdır ve zamanla, hayatınızın harici tutarsızlıkları aynı değişim yolunu izleyecektir. Fakat en önemli dönüşüm, deneyim ettiğiniz her şeyin duygusal niteliği, hayatınıza nüfuz eden neşe olacaktır.

Bu enerjilerin ve tutumların akış süreci dışa vurumunuz açısından bir domino etkisi yaratır. Siz algınızı değiştirdikçe daha mutlu birine dönüşürsünüz ki bu da kişisel enerjinizi değiştirir; bu değişim dizisi en son olarak hayatınıza çektiğiniz şeyleri değiştirir. Yani, mütemadi ve sınırsız başarılı dışavurumun özü, burada-ve-şimdi mutluluğu yaratmanın süregelen niyetidir. Yani *bizzat kendiniz,* elde etmek istediğiniz başarı olun; ulaşmak istediğiniz keyifle yaşayın. Hayatınızın şu an bile mutlu bir macera olduğu tutumunu kucaklamak için tek bir an bile daha fazla beklemeyin.

28. Bölüm

KEYİFLİ, BAŞARILI BİR BİLİNÇLE YAŞAMAK

Başarıya Giden Tek Yol

"Hayatın neşesi tek bir pozitif bakışla bulunabilir. Heyecan verici bir dünyadayız... Mükemmel anlar her bir köşe başında bizi bekler."
— Richard M. DeVos

Gününüz nasıldı? Olmayı istediğiniz kadar mutlu, huzurlu ve keyifli miydiniz? Eğer öyle değilse size kendinizi öyle hissettirmek için ne gerektiğini düşünüyorsunuz? Bu soruların cevaplarını düşünmek için kendinize bir dakika verin ve cevapları günlüğünüze yazın. Dürüst olun çünkü başarınız, cevaplarınıza bağlı olabilir.

Belki gerekli olan şeyin daha çok para, daha çok eşya ya da sizi mutlu edecek romantik bir ilişki olduğunu düşünüyorsunuz; belki de yeni bir iş sahibi olmanın veya büsbütün farklı bir kariyerin aradığınız keyfi ve doygunluğu size verebileceğine inanıyorsunuz. Dikkatli olun! Bu düşünceler enerjinizi ve saf niyetinizi sabote ederek sizi yaşadığınız anda sadece bedbaht kılar. Paradoks nettir: Bir şeylerden memnun olmak için neye

ihtiyacınız olduğuyla ilgili vargılarınız aslında şu an sahip olabileceğini her türden keyfi yok etmektedir. Böyle yaparak tam da aradığınız şeylerin size ulaşmasını önleyecek türden boş, acı dolu bir bilinç yaratırsınız.



Varlığın ve maddi şeylerin kazancını mutlu olmakla karıştırmayın. Enerjisel olarak konuşursak para size saadet getirmez. Size bereket getiren şey sahip olduğunuz mutluluktur! Hoşnutluklarınız, size daha çok keyif vereceğini düşündüğünüz şeyleri size çeken asıl şeydir. Bu iyi haber, çünkü böyle bir tutuma sahip olduğunuz sürece mutlu olmayı daha fazla beklemek zorunda değilsiniz. Aslında gerçek anlamda başarılı bir bilinç yaratmak için hayatınızdan zevk alma tercihini daha fazla ertelemek zorunda değilsiniz.

Tabi bu zor bir iş gibi görünebilir. Bazı insanlar nasıl gerçekten mutlu olacaklarını bilmezler –bu mutluluğu çocukluklarında görmemiş veya yetişkinliklerinde nasıl tadacaklarını öğrenmemiş olan kişilerdir bunlar. Bu kişiler için mutsuzluk bir yaşam tarzı hâline gelir ve bu tuhaf görünüyor olsa da mutsuzluk haline olan aşinalıkları onlar için kendine has, dengesiz bir konfor yaratır. Kendini idame ettiren bu ıstırap, olabilecek en kolay yolmuş gibi görünebilir fakat aslında memnuniyetten uzak bir yaşam tarzını sürdürmek, mutlu olmayı öğrenmekten daha fazla enerji ve çaba ister.

Neşe sahibi olma gayreti, hedeflerinize ulaşma şartına hiçbir zaman bağlı olmamalıdır. Buna rağmen o kadar çok insan maddi şeylere muhtaç yaşamaktadır ki arzu ettiklerini elde ettikleri zamana dek memnun olmayı ne ister, ne de umarlar. Bu, hayata karşı oldukça çocukça ve toy bir yaklaşımdır. "Topumu

verin, eve gideceğim," diyen bir çocuğun yetişkin versiyonu olmaktır. Eğer istediğiniz şeyi alamayınca oyuna girmeyi reddederseniz kendinizi evrensel akıştan izole eder, ve bir şeyleri akışına bırakıp anı yaşadığınız takdirde tecrübe edebileceğiniz mutluluğu bloke edersiniz.

Bu bana, yeğenim üç yaşındayken onunla yaşadığım bir anımı hatırlatıyor. Onu bir restorana götürmüştüm; biz orada yemeğimizi beklerken, olur da canı oynamak isterse diye her yere yanında taşıdığı aksiyon figürlerini masaya çıkarmıştı. Bu figürlerin arasında çeşitli boy ve renklerde bir düzine Power Ranger ile birlikte bazı canavarlar ve iğrenç görünümlü yaratıklar da vardı.

Power Ranger figürlerini, her zaman yaptığı gibi, kötülerle olan ve asla bitmeyen savaşları için masanın üzerine dizmeye başlamıştı ki yüzü birden bire düştü ve kaşlarını çattı. Kollarını önünde bağlayıp, "Oynamıyorum," dedi. Ona nedenini sorduğumda bana Kırmızı Ranger'ını evde bıraktığını söyledi. Ona o Ranger ile aynı güce sahip olan daha birçok savaşçısı olduğunu söylesem de reddetmeyi sürdürdü.

Aradan geçen birkaç dakikanın ardından ona, "Pekâlâ, o zaman onu bırakıp mutluluk oyunumuzu oynayalım," dedim. Bunun için sırayla keyif aldığımız şeyleri listelememiz gerekiyordu. Bu oyunu her oynayışımızda kar topu savaşları ve çikolata soslu dondurma gibi akla yatkın şeylerle başlar, sonraları sümüklü sandviç, örümcek işkembesi çorbası gibi saçma sapan şeylerle devam ederdik.

Yeğenim mutluluk oyunu oynamaya bayılırdı ama bu sefer, önerim karşısında yerinden kımıldamamıştı bile. "Hadi ama... Oynamak istemiyor musun? İstediğimiz kadar saçmalayabiliriz. Hem bu senin hep hoşuna gider," diyerek onu ikna etmeyi denedim.

Başını iki yana salladı. Nihayet konuştuğunda "Kırmızı Ranger'ım olmadan mutlu olmak istemiyorum!" dedi. Elinde olan şeylerden zevk almak yerine ulaşamadığı bir şeyin yasını tutmayı seçmişti.

Şaşırtıcı bir şekilde -ve maalesef- bu yalnızca çocuklara özgü bir tepki değildir. Aynı şekilde hisseden sayısız keyifsiz yetişkinle doludur etrafımız. Bu çocukların yetişkin versiyonları şu tür cümlelerle kendilerini belli ederler: "Bir eş sahibi olmadan hayattan nasıl zevk alabilirim ki?" Ya da şöyle: "Param olmadan asla mutluluğu yakalayamayacağım."

Yaşadıklarımızın tadını çıkarmak neden bu kadar zordur? Neden -tarihteki en zengin kültürlerden ve en bereketli dönemlerden birine sahip olduğumuz şu zamanda- bir sürü insan düpedüz perişandır? Cevap, eğilimli olduğumuz iki belirgin tercihte bulunabilir. İlki, değer verme yerine yargılama kararıdır. Bu, mutluluk beklentilerimizle mutluluğun kendisi arasında bir çeşit tat alma boşluğu yaratır.

İkinci hatamız, takdir yerine kıskançlıkla yaşamaktır. Bu, mutluluğumuzun eksikliğini yaşadığımız şeylere duyulan ezici içerlemeler tarafından aşındırılmasına sebebiyet veren, bilincimizin diğer insanların sahip oldukları şeylere odaklanıp durduğu kronik, zayıflatıcı bir sendrom hâline gelebilir.



Tat Alma Boşluğu

İnsanlar hayatlarındaki olağan dışı aktivitelerin içinde eğlence ararlarken geriye kalan tüm zaman dilimlerinde yaşayabilecekleri keyifleri büsbütün göz ardı etmeye sıklıkla eğilimlidirler. Bu, günlük rutinleriyle daha "özel" zamanları arasında gittik-

çe daha da genişleyen bir ayrım yaratır. Bu tutumun günlük varoluşunuza ilişkin ürettiği bilinci bir düşünsenize! Yalnızca alışılmadık şeylere süslü değerler katıp dünyevi şeylerden tat almayı reddederseniz hayatınızın büyük bir bölümünde büyük bir boşluk yaşamaktan başka çareniz kalmaz.

Tat alma boşluğu, hayatın bitmek tükenmek bilmeyen aktivite ve görev dizisi içinde nispeten küçük değerler gördüğünüzde -hatta bir şeylerden keyif alma konusuna pek umutla bakmadığınızda- kendini gösterir. Böyle bir tutumla hayatı yalnızca bir yük olarak, yani sizi mutsuz etmeyi garantilemiş olumsuz bir tanım olarak görebilirsiniz ki bu şekilde başınıza daha da büyük dertler açacak perişan bir enerji yansıtırsınız.

Hayatınızın *tüm* tecrübelerinden keyif almayı seçtiğiniz zaman mutluluğu yakalayabilirsiniz. Günlük aktiviteleriniz de dâhil hayattaki her şeye espriyle -taptaze, tasasız bir yaklaşımla- bakabilirsiniz. Bu öyle ara sıra tercih edilen bir öncelik olamaz. Yaşanılan gün size her ne getirmiş olursa olsun uyandığınız andan uyuduğunuz vakte kadar takdir enerjisiyle yaşayacağınız, kapsamlı bir niyet taşımanız gerekir.

Artık bu tat alma boşluğunu doldurma, hayatınızın her anına keyif getirme ve tüm deneyimlerinizi özel kılma zamanıdır. Hayatın bir yük olduğu algısını her fırsatta serbest bırakın; bu algı, evrenin olumlu bir cevap vermesi için gereğinden fazla karanlık bir enerji yaratır. İlerlediğiniz yolun, huzuru tecrübe etmeniz için fırsatlarla dolu olduğunun bilincinde olarak aktivitelerinize bambaşka bir pencereden bakmayı ve her zaman değer vermeyi seçin –bugün bile, şimdi bile!

"Odunu kır, suyu taşı," şeklinde bir Doğu felsefesi vardır. Bu basitçe, tüm yaşamın bir meditasyon olduğu, en küçük detaylarda bile barışı ve güzelliği görme fırsatı bulunduğu anlamına gelir. Bu felsefe, minnettarlık enerjisinin temel bir ifa-

desidir ve mevcut huzuru başarın en saf hali olarak ön planda tutan rahat, akıcı bir bilinç yaratır. Orta Çağ döneminde yazılmış olan "Sümbüller," adında bir şiir bu duyguyu güzelce ifade eder:

Dünyevi mallarından yoksun kaldıysan eğer,

Ve boş depondan geriye

İki somun kaldıysa eline,

Sat birini ve payına düşen ile

Sümbüller al kendine, ruhunu beslesinler diye.

Sümbül benim en sevdiğim çiçektir ve bulup evime getirdiğim her yıl, her yeri baharın en tatlı kokularıyla doldurur. Bu kadar ufak bir şeyin bu kadar neşe ve şükran getiriyor oluşu ne harika bir şeydir! Mevsim her ne olursa olsun, her zaman etrafınıza bakıp kendinize *Benim ruhumu ne besler?* diye sorabilirsiniz. Tüm hayatınızı huzur dolu bir minnet tavrıyla deneyimleyebilseniz yaratacağınız o harika enerjiyi bir düşünün. İçinizdeki mutluluğunuzun tınlaması apaçık ki karşı konulmaz olacaktır!

Tat alma boşluğu yaşamı tecrübe edişimizde büyük bir kutuplaşma oluşturur. Bu bizi, aşırı sevinç yaşamadığımız zamanlarda anlamsız bir boşluğun içinde sıkışmak zorunda olduğumuza inandıran bedbaht ve kronik bir bir ya-hep-ya-hiç düşüncesi içinde dolandırır durur. Ne yaşanıyor olursa olsun neşenin yaşanabileceği tek anın şimdiki zaman olduğunu hatırlamaya ihtiyacımız vardır.

Tat alma boşluğunu kapatmak, yaşadığımız her anda fiziksel arzulara meyilli olacağımız anlamına gelmez; burada-ve-şimdi mantığının yoğun minnetinden kaynaklanan, daha derin bir hoşnutluk halidir bu. Gerçek mutluluk bir seçimdir –içine öylece düştüğümüz bir şey değildir. Şu an mutlu olma seçimini yaparken her zaman ve her yerde o duyguyu sürdürecek enerjiyi yaratırız.

Metrolarda insanları metroyla platform arasındaki boşluğa düşmemeleri için uyaran, üzerinde "Boşluğa dikkat edin," yazan işaretler vardır. Sizin için de *tat alma* boşluğuna dikkat etmek önemlidir. Her gününüzü özel kılarak onurlandırmayı reddetmenizden dolayı huzur için karşınıza çıkan gerçek fırsatları kaçırmadığınıza emin olun. Bu sizin tercihiniz: Beklemek zorunda değilsiniz, mutlu olmaya şimdi de cüret edebilirsiniz.

Salieri Sendromu

Amadeus filmi, Wolfgang Amadeus Mozart'ın hayatının kurgulanmış bir adaptasyonudur. Mozart'ın dehasını göstermenin yanı sıra, ana karakterle aynı dönemin içinde yaşamış bir besteci olan Salieri adında bir adamın hikâyesini de anlatır. Kendisi Viyana'nın en önemli kişilerince takdir edilmesine rağmen, filmin anlattığına göre Mozart'ın yeteneğini fazlasıyla kıskanmaktadır. Kendi yarattığı bu çekişme konusunda zamanla o denli takıntılı bir hâle gelir ki bu rekabet onu sefil bir duruma düşürür. Diğer adamın besteleriyle boy ölçüşemediğini hissedip durduğu için mutlu olabilme yetisini de kaybeder.

Tarihçiler bu iki kişinin arasındaki asıl ilişki konusunda anlaşmazlıklar yaşıyor olsa da bu hikâye, günümüzde pek çok insanın çektiği ıstırabın müthiş bir metaforudur –bu ıstırap, daha fazlasına sahip olanlara duyulan kıskançlığı doğuran rekabetçi tutumdur. Bu duygu yıllar geçtikçe yok olmak yerine her yaştan, her mevkiden insanda gittikçe daha çok görülmektedir. Öyle ki, gittikçe daha çok insan maddiyata kavuştukça ve sahip olduklarını herkesin göreceği şekilde sergiledikçe, ortaya bir *Neden ben böyle olamıyorum?* zihniyeti çıkmıştır. Fakat başkalarının sahip olduklarını istemek kendi ruhunuzu yiyip bitirir. Acı verici, kronik bir memnuniyetsizliğe, başarıya olan niyetinizi karartabilen bir bilinç filtresine dönüşür.

Kıskançlık, sizin başaramadıklarınızı başarmış olan kişilerle kendinizi acımasızca kıyaslamanıza yol açar. Kendinizi aşağı görmenize neden olan bu odak hali, yaşadığınız anda hayal kırıklığıyla, gelecekte ise umutsuzlukla sonuçlanır. Eksikliğe karşı duyulan bu obsesif endişenin, o eksikliği artırmaktan başka bir işe yaramayacağı temel bir paradokstur. Olumsuz enerji bilincinize işler ve görebildiğiniz tek şey daimi memnuniyetsizliğin duygusal enkazına dönüşene kadar yola bu enerjiyle devam ederseniz, yeni yaşam tarzınız olabilir. Duygusal, enerjisel ve daha pek çok açıdan kıskançlık, bir çeşit ıstırap cehennemidir.

Şöyle bir eski özdeyiş vardır: "Kendini bir çukurun içinde bulursan kazmayı bırak." Bu sefil çukur söz konusu olduğunda bu deyiş güzel bir nasihattir. Eğer hâlihazırda bir şeyler eksikmiş gibi hissetmekteyseniz eksik olana karşı duyduğunuz güçlü istek yalnızca sizi gerçekliğin içine daha fazla gömmeye yarayacaktır, fakat odak noktanızı değiştirerek o çukurun içinden kurtulabilirsiniz. Sonuçta odaklandığınız şey daha da yayıldığına göre, siz eksikliğini yaşarken başkalarının keyif aldığı bir şeye sürekli odaklı kalmayı istemezsiniz. Başka insanların sahip oldukları şeylere karşı olan takıntılı odağınız aslında *onlara* daha fazla güzel şey gönderen bir enerji yaratır –size değil!

Bunu yapmak yerine, başkalarının hayatına baktığınızda onlar için sevinebilirsiniz. Daha da önemlisi, ***kendi*** sahip olduğunuz şeylere bakıp kendi adınıza memnun olabilirsiniz. Memnun olmak için daha fazlasına ihtiyacınız olduğu inancına daha fazla tutunmaya ihtiyacınız yok. Bunun yerine, neşeyi hayatınıza dâhil ettikçe ondan daha fazlasını alacağınız anlayışını sahiplenebilirsiniz. Size keyif veren şeyler malınız mülkünüz değil, inançlarınızdır.

Mutlu değilseniz bunun nedeni doğru işe, arabaya, eve sahip olmayışınız değildir; doğru tavra ya da inanca sahip olmayışınızdır. Çevrenize bakıp kötü hissettiğinizde hayat koşullarınızı değil, o koşulların size ifade ettiği anlamları değiştirmeye ihtiyacınız vardır. Sahip *olduğunuz* şeye karşı içten bir minnet duymayı seçmelisiniz –hem de hemen, şimdi.

Enerjideki değişim, başarı bilinci yaratmada atılan kritik bir adımdır. Kendi rekabetçi ruh hâllerinizin mahkûmu olmayı bırakın; içerlemenin ve eksikliğin kurbanı olmaya son verin. Yalnızca belirli objelerin size keyif vereceğine sizi inandıran, özünüzü yok eden böyle bir önermeye kucak açmak zorunda değilsiniz. Kıskançlığa bir son verecek ve Salieri Sendromu'ndan kendinizi kurtaracak güce sahipsiniz; yaşadığınız anın keyfini yaşama ve tat alma boşluğunu doldurma seçeneklerine sahipsiniz. Çaresiz çırpınmalara, yargılara ve sonu gelmeyen rekabete güle güle demenin ve olası mutluluğunuzun yalnızca yaşadığınız anın içinde bulunduğunu anlamanın zamanı artık geldi.

Mutluluk Faktörü

Bilinciniz durmak bilmeyen bir yaratım sürecindedir! Bunun enerjisini içinden kurtulmaya çalıştığınız durumlara değil, dilediğiniz duygu ve deneyimlere yönlendirmeniz gereklidir. Problemlerinize odaklanmayı sürdürürseniz kendinize çekebileceğiniz tek bir şey vardır; daha fazla problem. Bunun yerine dikkatinizi çözümlerinize yönlendirmelisiniz. Mevcut bakış açınız olarak gerçek mutluluğu seçerken bunun sonuçlarını hayal edin ve olumlu neticelerini gözünüzde canlandırın. Bu başınızın dikine gitmekten vazgeçmeniz ve sahip olabileceğiniz mutluluğu görmezden gelmeye, inkâr etmeye bir son vermeniz gerektiği anlamına gelir. İçinizdeki ve çevrenizdeki iyi şeyleri görün ve evrenden daha da fazlasını göndermesini umun.

Başarı, yaşadığınız süreçleri tecrübe ediş şeklinizin bir sonucudur –bu yalnızca hayallerinizi kovalarken değil, hayatınızın rutin prosedürlerini yerine getirirken de böyledir. Her şahsî arayışın ardında sevinci bulma arzusu vardır fakat gerçek başarı, bunu günlük olarak gerçekleştirmekten gelir. *Mutluluk, denklemin sonucu değil, onun içindeki bir faktördür.* Yani dinamik bir başarı bilinci oluşturmayı istiyorsanız hayatınıza neşeyle bakabilme yaklaşımını etkinleştirmeniz kesinlikle şarttır. Bu o kadar önemlidir ki daha da ileri gitmek istiyorsanız, başarılı olmanız gereken ilk şey bu bakış açısıdır.

Başarılı bir hayatın iki adet gerekliliği mevcuttur:

1. **Enerjinizi düşürüp duran ve sizi mutsuz eden şeylerden kurtulmaya istekli olmanız gerekir.** Serbest bırakılması gereken sahip olduğunuz en önemli iki engel, gelecek hakkındaki yargılar ve korkulardır. Gerçek mutluluk bu tür düşüncelerle ve bunların yarattığı duygularla bir arada var olamaz. Bu enerjilerle ilgilenmeme konusunda kararlı olmanız esastır; kendinizi bir yargıda bulunurken, öz-eleştirel olurken veya bir faciayı düşünürken her yakalayışınızda hemen müdahalede bulunun ve şunları tekrarlayın: "Dur. Serbest bırak. Nefes al." Elinizden geldiği durumlarda dışınızdan, diğer durumlarda en azından içinizden bunu tekrarlamayı elden bırakmayın. Sonrasında derin bir nefes alıp düşünceyi özgür bırakın. Korkmayı ve yargılamayı reddetmek sizin için doğal bir tepki haline gelene kadar bunu gerekli sıklıkta yapın.
2. **Gelecekteki hedefleriniz üzerinde çalışırken, yaşadığınız ana elinizden geldiğince minnet duymak zorundasınız.** Bu tür bir şükran, tüm yaşamınızın sahip olduğu değeri ve kendi gerçek özünüzü görebilmekten gelir. Hayallerinize doğru ilerlemeyi sürdürebilirsiniz ama takdirinizi, gelecekte gerçekleşecek bir olay karşısında sunmayı

beklerken başka şeylerden alıkoyamazsınız. Takdirin müsrifçe, içtenlikle ve koşulsuzca, şimdi gösterilmesi gerekir.

Oz Büyücüsü'nde Dorothy, Korkuluk, Korkak Aslan ve Teneke Adam çaresizce Elmas Şehir'i aramaktadırlar. Hepsi de onları mutlu edecek şeylerin peşindedirler ve o şehirde yaşayan müthiş, muazzam büyücünün onlara bu şeyleri verebileceğini öğrenirler. Aradıkları yere vardıkları zaman bu adamın yalnızca duman, aynalar ve incecik bir perdenin arkasına saklanan sıradan bir adam olduğunu görürler.

Biz de başarı arayışımızda hep bir Elmas Şehir'in peşine düşmekteyiz. Tıpkı Dorothy ve onun üç arkadaşı gibi aradığımız çözümlerin uzak bir başarıda, koşullu bir hedefte saklı olduğuna inanıyoruz. Yanlış varsayımları sürdürdüğümüz takdirde bu, çaresizlik kasırgalarıyla, kaygının kötü cadılarıyla ve kendi korkularımızın uçan maymunlarıyla yüzleşmek zorunda kalacağız anlamına gelir. Buna rağmen ya yine de o yola gireriz, ya da Dorothy'nin öğrenmek için yıpratıcı bir yolculuk geçirdiği o şeyi şimdi öğrenmeyi seçeriz: Çözüm her daim içimizdedir. *Mutluluk gelecekte kendini gösterebilecek türden bir olay değildir; her daim uzanıp erişebileceğimiz bir tercihtir. Başarı belirli bir sonuç değildir; bir yaşam tarzıdır.*

Evrensel Oyun Parkında Eğlenmek

En üst seviye enerjiyi yansıtmaya gerçekten yardım eden bir şey varsa o da yaptığınız her şeyde oyunbaz bir tutum sergilemektir. Bu tasasız ve keyifli bir niyet, hayatınıza daha canlı bir tınlama getirebilecek bir yaklaşımdır. Önünüzde sizi bekleyen güne bakıp yalnızca tatsız işler görmek yerine günün tadını çıkarma, hatta oyunlar oynama kararı alabilirsiniz. İlgilenilecek günlük işlerden geri durmayı serbest bırakın. Bu hayatınızda

ne tür bir enerji idame ettirir? Evi temizlemek zorunda olmaktan şikâyet etmek yerine bir ev sahibi olduğunuz için minnet duymayı bilin.



Görevlerinizle daha fazla yaratıcılıkla ve zevk alarak ilgilenin ve çevrenizdeki güzellikleri görmeye çalışın. İlham ve heyecan verici müzikler dinleyin, kendinize çiçek alın ve çalışırken şarkılar söyleyip dans edin. Sizi tanımlayan ve kaderinizde karar kılan şeyin günlük enerjiniz olduğunu her şeyden daha fazla hatırlayın.

Eğer uğraştığınız işte hiçbir keyif ve değer bulamıyorsanız, geçmişinizde yaşadığınız muhteşem bir şeyi hatırlayarak veya takdir listenize yeniden göz atarak ruh hâlinize neşe katın. Mutlu bir yeri, eğlenceli geçirilen bir zamanı ya da özel bir insanı anımsayarak hayatınıza taze bir tatminkârlık getirin. Niyetleriniz konusunda daha spontane ve oyuncu olun. Yaşadıkça, olayları daha az ciddiyetle ve daha az şahsî karşılamayı deneyin. Her şeyi kendinize bağlamayın –özellikle de negatif şeyleri.

Serbest bırakmayı ve keyifle yaşamayı bilin. Hayatınızda daha çok eğlendikçe tutumunuzda belirgin bir farklılık görmeye başlayacaksınız. Uğraştığım işlere oyuncu bir enerji dâhil etmeyi ilk düşündüğümde çamaşır yıkamaktaydım. O güne kadar bu işi hep angarya olarak görmüş olduğumdan dolayı etrafındaki enerjiyi değiştirmeyi istiyordum.

Evde kimse yoktu, ben de çamaşır sepetiyle dans edip giysilerime bu işi daha eğlenceli bir hâle getirme konusunda bir fikirleri olup olmadığını sorarak onlarla konuşmaya başladım. Bu konuşmayı ciddi anlamda yaptım! Şükürler olsun ki içlerinden cevap veren olmadı ama yaptığım şey şapşalca ve eğlenceli geldiği için buna devam etmeye karar verdim. Onlara

banyo yapacaklarını, temizlendiklerinde kendilerini çok iyi hissedeceklerini söyleyerek konuşmaya devam ettim.

Sonra her şeyi makineden kurutucuya aktarırken sevdiğim mor çoraplardan birinin kayıp olduğunu fark ettim. Diğerini yukarı kaldırıp, "Eşinin seni terk etmesine yol açacak ne yaptın? Seni iç çamaşırlarının etrafına dolanmış hâlde gördüm!" diye sorarak onu sorguya çektim.

Bu beni güldürmüştü! Resmen çamaşır yıkıyor ve aynı zamanda kıkırdayabiliyordum. (Tabi danışanlarımın benim o hâlimi görüyor olmadıklarına da ayrı bir memnundum.) Bu deneyim benim için yalnızca o günü değil, aynı zamanda çamaşır ve benzeri ev işlerine olan tutumumu da değiştirmişti. Daha önceleri anlamsız, angarya iş olarak gördüğüm çok fazla şeyden çekinip nefret etmek yerine bunlardan hoşlanabileceğimi anlamıştım. Bu aptalca görünüyor olsa bile enerjinizi baştan aşağı değiştirebilir –bu yüzden biraz değişiklik için eğlenmeyi kendinize çok görmeyin!

KUANTUM GIDIKLAMASI

Kahkaha atmak, muazzam bir şekilde çekici bir enerjisel titreşimdir ve mümkün olduğunca tecrübe edilmesi lazımdır. Araştırmalar, bunun beynin her bölgesindeki elektriksel impulsları uyaran nadir birkaç aktiviteden biri olduğunu göstermektedir. Bunun yanında düşünüş şeklinizi keskinleştirir, yaratıcılığı genişletir, stresi azaltır, enerjiyi yükseltir ve sizi daha üretken yapar. Düzenli aralıklarla kahkaha atmak serotonin seviyesini yükseltir ve sizde büyük bir refah hissi uyandırır. Aynı zamanda pozitif enerjiyi bir roket gibi fırlatır!

Bu yüzden bir şeylerin ucunu bırakmak ve eğlence konusunda katı sınırlara sahip olmamak için kendinize izin verin. İçinizdeki çocuğu yeniden keşfedin. Bu ilk zamanlar kendiliğinden

oluşmuyorsa bile gülüyor numarası yaparak kendinizi kandırın. Beyniniz aradaki farkı anlayamaz ve modunuzu yükseltip kişisel tınlamanızı değiştirerek endorfin salgılar. En önemlisi de algınızı değiştirir –ki bu da sizin bilinç yaratımınızı değiştiren şeydir. Bu yüzden eski kısıtlamalarınızı serbest bırakın ve daha fazla eğlenmek için risk alın. Kahkaha atmak öyle çok da büyük bir efor gerektirmese bile neşeli bir bilinç ve mutlu, manyetik bir enerji yaratmada gerçek anlamda faydalıdır. Hiç zaman kaybetmeden gamsız bir bilinç işleme konusundaki nasihatler birer klişe değil, enerjisel bir güçtür. Keyifle yaşamak tınlamanızı artırır ve başarı vasıtasıyla elde etmek istediğiniz duyguyla net bir şekilde eşleşir. Bu duygusal titreşim ilavesi o başarıyı elinize ulaştırmanın en dinamik yoludur. Evrensel Yasalar nettir: Hayatınız konusundaki tutumunuz onu şekillendirir.

Kaderinizi pesimizm veya optimizm, bıkkınlık veya keyif alışla şekillendirme tercihine sahipsiniz –ve bu tercihi günün birçok zamanında yapmaktasınız. Yani kendinizi haz yaratmaya ayarlayın ki evren size keyifli dönüşler yapsın. Gerçek anlamda titreşimli bir bilincin iyimserlik, benlik sevgisi ve hemen-şimdi anlayışıyla hissedilen keyifli enerji alanlarındaki günlük yenilemeler sayesinde ateşlendiğini aklınızdan çıkarmayın.

Kuantum Karizması

Şu an bile bir bilinç yaratımı sürecindesiniz ve her zaman da öyle olacaksınız. Kendinize ait yeni, başarılı bir imge oluşturun. O resme *dönüşün* –o resme inanın! Onu her gün kendinize yakın ve net tutun; ona her gün bakın. Resminiz bilincinizde daimi bir şekil alırken yeni gerçekliğinize dönüşecektir. Başarı yolculuğu -diğer her şeyden daha çok- içsel bir yolculuktur. Burası farkındalığınızın bulunduğu ve enerjinizin başladığı yerdir; her şey içte başlar.

Karizma sahibi insanları düşündüğünüzde aklınıza belirli özellikler gelir. Bu kişiler çevrelerindeki herkese ve yaptıkları her şeye bulaştırdıkları bir *joie de vivre'ye,* yani yaşama sevincine sahiptirler. Hayatlarına hâkim olan yüksek enerjiye, coşkuya ve huzur dolu bir ağırbaşlılığa sahiptirler. Siz de hayatınızın gidişatını değiştirerek bu tür bir tutum oluşturabilirsiniz. Seçim gücünüz nihai özgürlüğünüzdür –her bir düşüncede ve kavrayışta neşeyi, huzuru ve coşkuyu seçebilirsiniz. Çekim kalıpları her zaman enerji hareketi vasıtasıyla işledikleri için bu, seçebileceğiniz en yüksek titreşimdir.

Bilinciniz, evrensel katalogda bulunan kader sipariş listenizdir çünkü siz en öne neyi koyarsanız o da onun ana hatlarını çizer. Odak noktanız devamlı eksiklik de, sınırsız bereket de olsa evren mutlaka siparişinizi size getirecektir, bu yüzden asla kendinizi problem üzerinden tanımlamayın. Odak noktanız sarsılmaz bir şekilde çözümün üzerinde dursun. Yalnızca onurlandırıcı ve çelişkisiz düşüncelerle ilgilenme konusundaki kararlılığınızda azimli kalın; bu şekilde saf amacınız sizi Kutsal niyete ve evrensel akışa bağlayacaktır.

Yaptığınız her bir değişiklik bilinç yönünüzü değiştirecektir ve bilinçteki en ufak bir değişim bile gerçekliğinizde dev bir geçiş sağlayabilir. Dünya, sonu gelmeyen seçeneklerle dolu bir yerdir ve tüm olasılıkların geniş alanı hayallerinizi sizin yolunuza çıkarmak ister; direnmeyi bırakın ve kendinizi kabul edişe açın.

Kendinizi Evrensel Yasalarla uyumlu hâle getirdiğinizde başarı kıvılcımları uçuşmaya başlar. Havada gerçek anlamıyla elektrikli bir akım bulunmaktadır. Bu, sizin kuantum karizmanızdır; bu temiz, bilinçli niyetle birleşmiş olan ve amansız bir iyimserliğe sahip olan enerjinizdir ve başarılı dışavurum için sahip olduğunuz en kuvvetli güçtür. Bu titreşimli güç, sonsuz ve görünmez dünyanın sunacağı bu verimli potansiyel şu an

bile sizinle birliktedir. Şimdi ve her daim içinizde olan neşeyi ve güzelliği keşfettiğiniz zaman *kuantum başarınızı* –hayatınızın her bir anı için hissedeceğiniz içten minneti çoktan elde etmiş olacaksınız!

Bu mevcut saadet, başarınızın başlangıcı ve bitişidir; sizin için artık yükselip en büyük hayallerinizi gerçekleştirme zamanıdır. Kaderiniz enerji âleminde şekillenmeye başladı bile. İçinizdeki ve çevrenizdeki mucizevî enerjiye şahit olun; çok geçmeden, mucizelerle dolu bir gelecek kendini gösterecektir.



BAŞARI BİLİNCİYLE YAŞAMAK İÇİN OLUMLAMALAR

- *Hayatımın her bir anı özeldir. Keyif dolu minnettarlık benim daimi tercihimdir.*
- *Şimdi ve her zaman, her türlü negatif, korku dolu ve kısıtlayıcı titreşimi değiştirmeye gönüllüyüm. Mevcut iyimser bilincim ve keyifli enerjim sahip olduğum en büyük başarıdır.*
- *Yaptığım her şeyi başarı için bir fırsat olarak görüyorum. Bugün keyifle yaşıyorum.*
- *Mutluyum ve hayatıma oyunbaz bir tutumla bakmayı seçiyorum. Gülümsüyorum, daha çok eğleniyorum ve daha fazla risk alıyorum!*
- *Kendime ve hayatıma değer veriyorum. Kendimi olumlamayı seçiyor ve şu an başarılı olduğum tüm yolları görüyorum.*



SON SÖZ

Evrenin gücü sizin gücünüzdür. Evrenin ışığı sizin ışığınızdır. Tüm zamanın ve tüm mekânın enerjisi, sizi yaratımın zekice eylemleriyle sürekli meşgul ederek ebedi bilincinizin içinde titreşir.

Şu an kader fabrikanızda özenle çalışarak, kendi gelecek-tecrübesi-aracınızın içine monte edilecek olan enerji parçalarının, bilginin ve beklentilerin seri üretimini yaparak kendi geleceğinizi oluşturmaktasınız. Bu araç sürekli tamire ihtiyacı olan eski püskü bir hurda yığını da olabilir, canavar gibi çalışan ve sizi harika yerlere götürürken keyifli sürüş deneyimi yaşatan çok güzel, lüks bir sedan da olabilir. Bu tamamen size kalmış bir şeydir çünkü onu toparlayan, parçalarını monte eden ve hayatınızın her anında onu ileri doğru süren kişi sizsiniz.

Bu sebepten dolayı burada tartıştığımız her şeyi hatırlayabilmek önemlidir. Enerji dünyasının oldukça gerçek olan kalıpları dâhilinde yaşıyor ve hareket ediyorsunuz, bu yüzden bunu fazla gerçek dışıymış gibi düşünerek göz ardı etmeyin. Mantıksız olan şey, sizi istediğiniz noktaya getirememiş olan aynı eski çizgiler doğrultusunda yolunuza devam etmek olur!

Bu süreç ne kadar zaman alırsa bununla o kadar meşgul olmak için kendinize izin verin ve başarı arayışınızın farklı evrelerinde bu kitabı yeniden okumayı deneyin. Her bir evrede sizinle birlikte tınlayacak/sizde yankı uyandıracak farklı bir

bilgi bulacaksınızdır. Günlük alıştırmalarınıza devam edin ve kendi hizmetinizde olan tüm güçleri kendinize hatırlatın. Şu an yaratıyor olduğunuz geleceği değiştirmek istiyorsanız eğer, bu güçlerden üç tanesi olmazsa olmazınızdır.

Kader Yaratımının Üç Anahtarı

Dinamik bir kader belirleme konusunda tüm güçler son derece önemlidir fakat doğanızda asla göz ardı edilmemesi gereken üç adet temel parça bulunmaktadır. Bu parçalar o derece önemlidir ki her gün, hatta her saat yeniden değerlendirilmeleri gerekmektedir! Aşağıdaki ipuçları bunlardan en yüksek seviyede yararlanabilmenize yardımcı olacaktır. Rutinlerinize devam ederken kader yaratımının bu üç esas anahtarını her daim aklınızda tutun: Bilinç, enerji ve niyet.

BİLİNÇ

Bilinciniz gerçekliğinizi yaratan şeydir, bu yüzden yalnızca pozitif farkındalıkla meşgul olma konusunda tetikte olmak zorundasınızdır. Çözüm, zihinsel odağınızın bulunduğu yerde sürekli olarak has bilgi geliştirmekten geçmektedir. Hayatınızdaki değerlere ve neşeye odaklandığınızda bu tecrübeler daimî olarak genişlemeye devam ederek, sizin onlara öncelik vermeyi sürdürmenize yol açacaklardır. Yoldan çıkmamak için bu ibreleri hatırlayın:

- **Bilinçsiz bir zombi olmayın.** Düşündüğünüz şeyin ve bunun geleceğinize nasıl bir etki yaratacağının bilincinde olun. Yalnızca *siz* bilincinde olduğunuz şeyin kontrolünü sağlayabilirsiniz.
- **Bilinç seçeneklerinizi kendinize hatırlatmayı sürdürün.** Neyin ters gidiyor olduğunu kafanıza asla gereğinden fazla

takmayın. Bunun yerine odak noktanızı *yolunda* gidebilecek şeylere çevirerek yalnızca o resme kilitlenin.

- **Zihninizde ve kalbinizde her zaman kendinize dair pozitif bir algı barındırın.** Kendinizi her kötü hissedişinizde yeni pozitif öz-algınızı ve sevgi dolu tanımınızı aklınıza getirin.
- **Eksikliğini yaşadığınız şeylerin, zihninizde sahip olduklarınızdan daha fazla yer kaplamasına asla izin vermeyin.** Her zaman olduğunuz ve sahip olduğunuzu iyi özellikleri/şeyleri görebilmeyi öncelik hâline getirin. Bu yolla, geleceğinizde daha fazla refah dışa vurumu yapmaya devam edersiniz.
- **Seçeneklerinizi birer sürpriz pencere gibi patlatın! Kendinizin ve geleceğinizin mutlu ve başarılı olmanız için heyecan verici imgeler yaratın.** Bu pencereleri zihninizde günde birkaç kez olmak suretiyle görüntüleyin. Bunları parlak, net ve kendinize yakın tutun; zihninizin merkezinde barındırın ve yaşattıkları keyfi ve heyecanı tecrübe ederken derin nefesler alın. Bunlar nöral yollarınızda, nöropeptitlerinizde ve bilinçli beklentilerinizde oldukça gerçek tepkiler ateşleyeceklerdir.
- **Beklentilerinizi sorgulayın.** Gelecek olasılıklarıyla ilgili her türlü pesimist düşünceyi iyimser vargılara dönüştürün. Dünyanın sonsuz olasılıklarla dolu olduğunu hatırlayın. En iyisini elde edeceğiniz beklentisi içinde olun ki zamanla bu gerçekleşebilsin.

ENERJİ

Her daim bir enerji yayını ve alımı sürecindesiniz. Başınıza gelen her şey, her an yaptığınız enerji yayınının size geri dönü-

şüdür. Şu an bile düşünceleriniz, inançlarınız ve duygularınız sizin kim olduğunuzla ve hayatınızda neler yapmayı istediğinizle ilgili oldukça özel sinyaller göndermektedirler. Eğer size daha fazlasını yaratmakta yardımcı olacak başarılı durumları ve kişileri kendinize çekmeyi istiyorsanız tınlamanız sağlıklı inançlarla, pozitif düşüncelerle ve içten, keyifli duygularla birlikte titreşmek zorundadır.

- **Enerji üretimi hâlinde olduğunuzun her zaman farkında olun.** Siz bunun bilincinde olmasanız bile enerji üretmektesiniz. Pozitif ve çekici titreşimler üreten türden düşünce ve inançlarla olabildiğinde sıkça meşgul olun.
- **Her zaman kendinizi desteklemeyi, cesaretlendirmeyi ve kendinize inanmayı seçin.** Özgüven enerjisi öz-itibarda başlar. İtibarınıza leke sürecek düşünce ve eylemlerle haşır neşir olma tercihiniz, dünyanın geri kalanını da aynı şekilde davranmaya çağırır. Başarı asla öz-şüpheyle birlikte tınlamaz, bu yüzden kendinize olan inancınızı her gün olumlayın.
- **İyimserliği seçin!** Kötümser bir bakış açısında kesinlikle hiçbir enerjik değer bulunmamaktadır. Çevrenizde her ne yaşanıyor olursa olsun problemleri görmezden gelip kendinizi çözümleri kabul etmeye açabilirsiniz. Bir şeylerin ne kadar iyi gidebileceğini düşünüp o doğrultuda harekete geçin.
- **Asıl amacınızı bulun.** Görevinizin bir kısmının da tininizle/ruhunuzla bağlantı kurmak olduğunu unutmayın. Kim olduğunuzla ve neden burada olduğunuzla ilgili daha çok şey öğrenmek için kendinize izin verin. Cevabı bulduğunuzda onu onurlandırın.
- **Mevcut kalın!** Enerjisel açıdan konuştuğumuzda kuvvet üssünüz mevcut anda bulunmaktadır. Unutmayın ki geçen

her bir saniye, bilincinizi ve enerjik titreşiminizi değiştirmeniz için size taze bir fırsat sunar. Daha bir dakika önce olumsuzlukla dolup taşmış olsanız bile şu an için bambaşka bir titreşim seçebilirsiniz. Kendinizi affedin ve geçmişi serbest bırakın. Pırıl pırıl, güzel bir gelecek için mevcudun/şimdinin gücünü kullanın.

- **Sevgiyle ve derin minnetle yaşayın.** Bunlar, yayabileceğiniz en çekici enerjilerdir. Birlikte olduğunuz kişilere, içinde bulunduğunuz projelere sevgi gönderin. Olduğunuz ve sahip olduğunuz her şeye minnet duyun. Bunları görme ve şükran duyma niyetiniz, daha fazla minnet duyacağınız şeyi size doğru çeker.

NİYET

Niyetleriniz enerjinizi ve bilincinizi yönetirler, bu itibarla da hayattaki hedeflerinizin odağını yaratırlar. Gerçek başarı asla korku tarafından yönetilmeyen, büsbütün motive edilmiş başarıdır. Amaçlı ve keyifli bir hayat geliştirmek amacıyla hedeflerinizin peşine düştüğünüz zaman niyetleriniz, cömert evreni size mümkün olan her yoldan yardım etme konusunda yönlendirir.

- **Asla mutluluğunuzun, kişisel değerinizin ve kişisel tanımınızın tek kaynağının hedefleriniz olduğu niyetinde olmayın.** Bu, hayallerinizi uzağa iten oldukça zehirli enerjiler olan aciliyeti ve çaresizliği garantiler.
- **Niyetlerinizi ciddiyetle hesaba katın –profesyonel amaçlarınızla da, günlük aktivitelerinizle de ilgili olsalar bu böyle olsun.** Bir şeyleri neden yapıyor olduğunuza kafa yorun ve ardından kendinize her bir niyetin saf mı, yoksa korku temelli mi olduğunu sorun. Eğer cevap ikincisiyse ya eyleminizi ya da onu yapma nedeninizi değiştirin.

- **Çelişkili niyetlerde bulunmadığınıza emin olun.** Belirli bir konuda başarıyı yakalamak istiyorsanız bunu gerçekten isteyip istemediğinize emin olmanız gerekir. Bunun yanında hak ettiğinizi bilmeli ve bunun gerçekleşebileceğine inanmalısınızdır. Evrensel siparişinizi çelişkili şüphelerle ve niyetlerle iptal etmeyin.
- **Hedeflerinize karşı her türlü duygusal bağımlılıktan vazgeçin.** İhtiyacı, aciliyeti ve çaresizliği serbest bırakın; sabırlı fakat ısrarcı olun. Sürecin verdiği doyuma bakın ki tünelin sonundaki gerçek değeri görebilesiniz.
- **Her gününüzü bilinçli niyetle yaşayın. Keyifli bir hayat sürdürme niyetinde olun!** Sıkıcı bir günlük işle ilgileniyor da olsanız, hedeflerinizin peşinden koşuyor da olsanız bunu net bir niyet doğrultusunda gerçekleştirin. Değeri, barışı ve sevgi dolu minneti hedefleyin.
- **Sevgi dolu kaynağınızla, Evrensel Zihinle, Tanrı'nın şefkat dolu kalbiyle bağlantı kurmak için günlük niyetler yaratın.** Bu mevcut amacı günlük hayatınızın ne kadar çok içine katarsanız enerjiniz, tüm olasılıkların bereketli alanında o kadar yankı uyandırır.

Başarıyı Paylaşmak

Bu üç şeyin her biri -bilinç, enerji ve niyet- kendi şahsi başarınızın belirleyicisidir fakat titreşiminizin, tüm insanlığın ortak kaderini yaratmak için de dünyaya yayıldığını asla unutmayın. Bu etkinin yer bilmez doğası sizin her yerde güç sahibi olduğunuz anlamına gelir. Aslına bakarsanız üst niyetleriniz kendi hayatınızda olduğu kadar kendi türümüzün başarısında da bir o kadar etkiye sahiptirler.

Yaydığınız enerjinin her bir parçası tüm insanlığı tek bir

yöne doğru yönlendirir –bu yön ya sevgi ve başarı ya da nefret ve yıkım yönüdür. Her bir yargı veya öz-eleştiri düşüncesi dünyadaki olumsuz momentuma hız katarken her bir ilgili odak noktası da olumlu momentuma katkıda bulunur. Kendi zihninizdeki çatışmaya son verme niyeti bile tek başına dünyanın herhangi bir yerindeki çatışmayı sona erdirmek için çalışır. Bu, ortak bilincin M-alanlarının (Morfolojik alanlar) yadsınamaz gerçeğidir: Bizler, yakın ve uzak sonuçları kararlaştırırken türümüzün akıbetine sürekli olarak katkıda bulunmaktayız. Her birimiz daha sevgi dolu bir seviyede titreşmeyi öğrendikçe yalnızca kendimiz için daha parlak bir kader ortaya çıkarmayacağız, aynı zamanda tüm insanlığın kaderine daha yüksek, daha parlak bir titreşim yayacağız.

İyi Titreşimler

Olumlayıcı bir hayat yaşamayı aklınızdan çıkarmayın. Yaptığınız ve düşündüğünüz her şeyde iyimser ve besleyici seçenekleri her daim göz önünde bulundurun. Her bir bölümün sonundaki beyanatlardan başlayıp, sonrasında kendinizinkileri eklemeye devam edin. Mevcut her bir anın sizin için enerjisel bir fırsat barındırıyor olduğunu unutmayın; kendiniz, hedefleriniz ve dünyanız hakkında canlandırıcı bir algı seçin. Elinize geçen her şansta hayatınızı olumlayın; evren, harika yollarla cevap verecektir.

Bunu idealist bir fantezi olarak görüp de inkâr etmeyin çünkü okuduklarınız göz ardı edemeyeceğiniz bilimsel gerçeklerdir. Enerjiniz her bir hücre ve tecrübe vasıtasıyla durmak bilmeden titreşir. Daha yüksek, daha parlak bir seviyede yankı uyandıracak/tınlayacak seçenekleriniz bir an bile durmaz. Şu an, hayatınızı sonsuza dek değiştirecek güçte bir tercihte bulunabilirsiniz, bu yüzden heyecan, neşe ve beklenti dolu bir

tutum üzerinde karar kılın. Eski sağlıksız enerjinizin üstesinden gelin ve kendinize ve kısıtlamasız dünyanıza duyduğunuz yeni bir inançla birlikte tınlayın. Parlak geleceğinizin canlı imgesiyle beraber yaşayın, bu şekilde çok geçmeden, kendinizi o gerçekliğin içine dalmış halde bulacaksınızdır. Kaderinizi hayatınızın her bir anında tasarlamaktasınız. Arzuladığınız mutluluğun kendisine bizzat dönüşün ki tarifsiz güzellikler ve nimetler sizin olsun!



TEŞEKKÜR

Sevgi dolu şükranlarımı minnetle kabul eder ve aşağıda bahsi geçenlere gönderirim:

- İlk olarak, her şeyin bünyesinde var olan ve her şekilde sevebilen Kutsal Bilince minnettarım.
- Sevgili aileme minnettarım: Sarah Marie Klingler, BenjaminEarlTaylor, Jr., Vica Taylor, Jenyaa Taylor, Sheri Klingler, Devin Staurbringer, Yvonne ve Earl Taylor, Kevinve Kathryn Klingler.
- Yüreğimde taşıdığım aileme minnettarım: Barbara Van Rensselaer, Marilyn Verbus, Ed Conghanor, Julianne Stein, Melissa Matousek, ve Tom ile Ellie Cratsley.
- Harikulade yayın aileme minnettarım: Louise Hay, ReidTracy, Jill Kramer, Shannon Littrell, Jessica Vermooten, Jacqui Clark, Richelle Zizian, Christy Salinas, CharlesMcStravick ve Hay House'daki bütün sevgi dolu insanlar.
- Ofis aileme minnettarım: Vazgeçilmezim olan Noreen Paradise, hiçbir şeye boyun eğmeyen Rhonda Lamvermeyer ve kitap için büyük minnet duyduğum Karen Gray Price.
- Ruhani aileme minnettarım: Anna ve Charles Salvaggio, RonKlingler, Rudy Staurbringer, Flo Bolton, Flo Becker, Tony, Raphael, Jude ve tüm yaşamın Kutsal Ruhu.

- Son olarak, siz sevgili okurlarıma minnettarım. Dünyaya yaydığınız ışık için teşekkürler. Tanrı size her zaman mutluluk ve bereketli nimetler getirsin.



YAZAR HAKKINDA

Sandra Anne Taylor, özel psikoloji alanında 36 yıldır danışmanlık yapmaktadır. Dışa vurumun enerjisel yasaları ve bilincin kuantum işleyişi hakkında tüm dünyada eğitimler vermektedir. Kişisel ve profesyonel alanlarda iyileştirmeler için işitsel seminerler veren Starbringer Associates adındaki bir konuşmacı-danışman acentesinin kurucusudur. Çekim Sırları (*Secrets of Attraction)* ve dokuz CD'lik bir işitsel seminer olan Çekmek için Etki Etmek'in *(Act to Attract)* yazarı olan Taylor; ABD'de, İngiltere'de ve Avustralya'da boy gösteren motive edici ve ilham verici bir konuşmacıdır.

Eşiyle ve Rusya'dan evlat edindiği iki çocuğuyla birlikte Ohio'da yaşamaktadır. Çeşitli masrafları olan ve daha önce evlat edinme sürecinden geçmiş olan ailelere yardımda bulunan kâr amacı gütmeyen bir kuruluş olan Forever Families Kurumu'nun kurucu ortağıdır. Geçkin yaştaki çocukların yurt içi ve yurt dışı evlatlık edinme işlemlerinin aktif destekçisidir.

İstediğiniz her şeyi elde edebilseydiniz ne yapardınız? Kuantum fiziği ilkelerinden yola çıkarak başarının bilimini açığa çıkaran Sandra Anne Taylor, düşlerinizi gerçekleştirmeniz için size ışık tutuyor.

Kuantum Başarı; zihin açan yöntemler, dinamik stratejiler, dışa vurumun enerjisel yasaları ve bilincin kuantum işleyişi ile ilgili bilgilerle hem profesyonel hem de kişisel yaşamda başarıyı ve mutluğu yakalamanız için yol gösteriyor.

THG
0277325
GYD
THG 7325 GYD

instagram.com/nemesiskitap
facebook.com/nmssktp
twitter.com/nemesiskitap