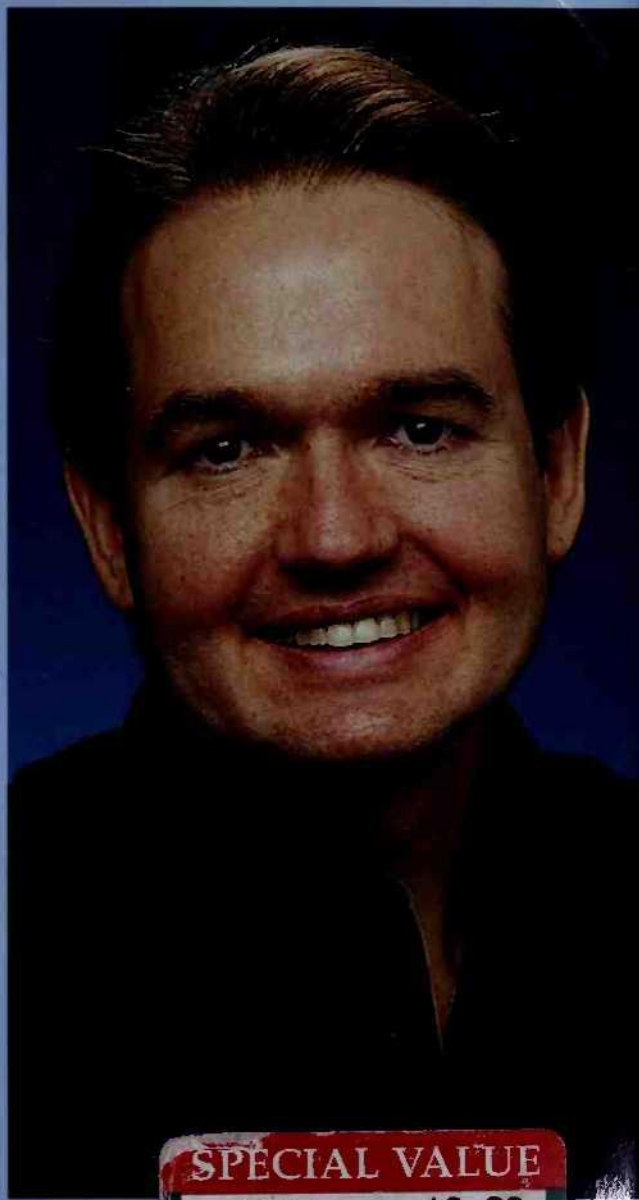


JOHN GRAY

Author of the Phenomenal #1 Bestseller *Men Are from Mars, Women Are from Venus*

How to Get What You Want *and* Want What You Have



A Practical and Spiritually
PERSONAL SOLUTION



Ne İstedığınızı Nasıl Elde
Edersiniz ve Sahip Olduğunuzu
Nasıl İstiyorsunuz?

JOHN GRAY,
Doktora

İstedığınızı Nasıl
Elde Edersiniz
*ve Sahip
Olduğunuzu Nasıl
İstiyorsunuz*

KİŞİSEL BAŞARI İÇİN PRATİK VE RUHSAL
BİR REHBER



Harper Kol 1 bennsPMishers

NASIL İSTEDİĞİNİ VE SAHİP OLDUĞUNU İSTEDİĞİNİ AL. kopyalasağ ©1999, Mars Productions tarafından. Inc. Tüm hakları saklıdır. Basılı içinde Amerika Birleşik Devletleri. Bu kitabın hiçbir bölümü kullanılamaz veya yazılı izin olmaksızın herhangi bir şekilde çoğaltılamaz veya eleştirel sanat eserlerinde yer alan kısa alıntılar dışındaki diğer veyorumlar Bilgi adresi için HarperCollins Publishers, Inc., 10 Doğu 53. Cadde, New York, NY 10022.

HarperCollins kitaplar eğitim, iş için satın alınabilir, veya satış promosyon kullanımı. Bilgi için lütfen yazınız: Özel Piyasalar Departman, HarperCollins Publishers, Inc., 10 Doğu 53. Sokak, New York, NY 10022.

İLK BASKI

Alma tarafından tasarlandıorenstein

Kongre Kütüphanesi Yayınlanan Verilerin Kataloglanması

Gri, John

Neyi nasıl elde edersin sahip olduğun şeyi iste ve iste ' pratik kişisel spimual rehber başarı John Gray. — 1. baskı.

p. santimetre

ISBN 0-06-019409-X

1 Başarı—Psikoloji yönleri 1. Başlık.

BF637.S8G693 1999

158'.1—dc21

98-53436

99 00 01 0203 RRD/*> 109

Bu kitap, eşim Bonnie Gray'e büyük bir sevgi ve şefkatle ithaf edilmiştir. Sevgisi, neşesi, bilgeliği ve ışığı sadece hayatımı süslemekle kalmadı, bu kitabın her satırında parladı.

İÇİNDEKİLER

<i>Teşekkür</i>	ix
<i>giriş</i>	1
1 <i>Para Mutluluğu Satın Alamaz</i>	9
2 <i>Dış Başarı Duygularımızı Büyütür</i>	17
3 <i>Dış Başarıya Satmak</i>	25
4 <i>İhtiyacınız Olanı Nasıl Elde Edersiniz</i>	33
5 <i>On Aşk Tankı</i>	41
6 <i>On Aşamayı Anlamak</i>	49
7 <i>On Aşk Tankını Doldurmak</i>	79
8 <i>Meditasyonun Değeri</i>	95
9 <i>Meditasyon Nasıl Yapılır?</i>	105
10 <i>Stres Nasıl Atılır</i>	117
11 <i>Olumsuz Duygulardan Kurtulmak</i>	137
12 <i>İstediğiniz Şeyi Nasıl Elde Edersiniz</i>	155
13 <i>Sihirli Yıldızınızı Bulun</i>	165

14	<i>Dirençten Vazgeçmek</i>	179
15	<i>Tüm Arzularınızı Onurlandırmak</i>	191
16	<i>On İki Bloğun Kaldırılması</i>	215
17	<i>Uygulamalar ve Şifa Meditasyonları</i>	265
18	<i>Kişisel Başarının Kısa Tarihi</i>	305

TEŞEKKÜRLER

TEŞEKKÜR Karım Bonnie ve üç kızımız Shannon, Juliet ve Lauren'e sürekli sevgileri ve destekleri için.

Oprah Winfrey'e ve Harpo Studios'un tüm harika personeline kişisel başarı atölyesine katıldıkları ve ardından beni art arda altı Çarşamba günü TV'de sunmaya davet ettikleri için teşekkür ederim. Bu deneyim, bu kitaptaki fikirlerin çoğunun kristalleşmesine yardımcı oldu.

1 HarperCollins'teki Diane Reverand'a mükemmel geri bildirimi ve tavsiyesi için teşekkür ederiz. Ayrıca rüya yayıncısı Laura Leonard'a da teşekkür ederim; ve Carl Raymond, Janet Dery, Anne Gaudinier ve HarperCollins'teki diğer inanılmaz personel.

Temsilcim Patti Breġtman'a mesajıma inandığı ve dokuz yıl önce Erkekler Mars'tan, Kadınlar Venüs'ten değerlerinin farkına vardığı için teşekkür ederim. uluslararası temsilcime teşekkür ederim1 JndaMichaels kitaplarımı yayınlattığı içinebundan

fazlakaleDiller.

Çalışanlarıma teşekkür ederim: Helen Drake, BartveMerrilBeren, IanveEllie Coren, Bob Beaudry, Martin ve JosieKahverengi,Pollyanna Jacobs, Sandra Weinstein, Michael Najarian,DonnaTutarlılıkları için Doiron, Jim Puzan ve Rhonda CoalliersupLimanve sıkı çalışma.

benbirçok arkadaşım ve aile üyelerime teşekkür ederimonların içindestekve faydalı öneriler: kardeşim Robertgri, benimkardeş Virginia Gray, Clifford McGuire, Jim Kennedy,Alan Garbira,Renee Swisco, Robert ve Karen Josephson veRami ElBratwari.

Teşekkür ederimenöğreten yüzlerce atölye kolaylaştırıcısıMars-VenüsDünya çapında atölyeler ve binlerceHintçevideolarve bu atölyelere katılan çiftlerduriçindeson on beş yıl. Mars-Venüs danışmanlarına da teşekkür ediyorum.kim devam ediyordanişmanlıklarında bu ilkeleri kullanmakuygulamalar.

Teşekkür ederimannem ve babam, Virginia ve David Gray,içintüm aşklarıve beni nazıkçe yönlendirdikleri için destekbenimkiseyahatkişisel başarıya doğru. Ve Lucile sayesindeBrixey,kim gibiydibana rehberlik edecek ve sevecek ikinci anneben.

Teşekkür ederimMaharishi Mahesh Yogi,ikincidokuz kişilik babayıllar, ilk rol modelim ve akıl hocamrehberlik etmekben başarmak içinhem iç hem de dış başarı. Çoğufikirlerbugün' ile ilgilinasıl meditasyon yaptığımı doğrudan öğrendimoyirmi sekiz yilevvel.

1 teşekkür ederim canımdoğrudan yardım eden arkadaş Kaleshwarbençeşitli yazılı olarakbu kitabın bölümleri. Açıkça olurduolumsuzlukolmadan olduonun yardımı.

teşekkür ederiminanılmaz enerji, netlik için Tanrı'ya,vegetirirken aldığım destekbu kitaptan ileri.

John Gray

KASIM1, 1998

İstediğinizi Nasıl Elde
Edersiniz ve Sahip
Olduğunuzu Nasıl
İstiyorsunuz?

GİRİŞ

T Hayattaki GERÇEK ZORLUK, sadece istediğinizi elde etmek değil, sahip olduğunuz şeyi istemeye devam etmektir. Pek çok insan istediklerini elde etmeyi öğrendi, ama artık bundan zevk almıyorlar. Ne alırlarsa alsınlar asla yeterli olmaz; hep bir şeyleri eksikmiş gibi hissederler. Kendilerinden, ilişkilerinden, sağlıklarından veya işlerinden memnun değiller. Her zaman iç huzurlarını bozan bir şey daha vardır.

Yelpazenin diğer ucunda, istediklerinden daha fazlasını nasıl elde edeceklerini bilmeseler de kim olduklarından, ne yaptıklarından ve ne kadar sahip olduklarından çok daha memnun olanlar var. Kalpleri hayata açıktır ama yine de hayallerini gerçekleştirememektedirler. Ellerinden gelenin en iyisini yaparlar, ancak başkalarının neden daha fazlasına sahip olduğunu merak ederler. Çoğu insan bu iki aşırı uç arasında bir yere sığar.

Kişisel başarı orta yoldur, istediğinizi elde ettiğiniz ve sahip olduğunuz şeyi istemeye devam ettiğiniz yerdir. Kişisel başarı, kim olduğunuzla, ne kadar sahip olduğunuzla veya neleri başardığınızla ölçülmez. Bunun yerine, kişisel başarıtarafından ölçüldükim olduğun hakkında ne kadar iyi hissediyorsun, neye sahipsintamamlamak,ve sahip olduğun şey. Kişisel başarı bizim elimizdedir, ancak yapmalıyızcleariv ne olduğunu biliyor ve ona sahip olmak için niyetimizi belirliyoruz.

Kişisel başarı, istediğinizi elde etmek ve sahip olduğunuz şeyi istemeye devam etmektir.

Bununla birlikte, kişisel başarı sadece iyi hissetmek veyamutlusenin hayatınla. Aynı zamanda kendinden emin hissetmeyi de içerir.Yapabilmekistediğini elde et ve gerekeni yapmak için motive ol. Başınasona!başarı nasıl yaratılacağıının net bir şekilde anlaşılmasını gerektirir.hayat seniistek. Bazıları için kişisel başarıyı bulmak, nasıl yapılacağını öğrenmektir.Daha fazla almak için;diğerleri için, nasıl daha mutlu olunacağını anlamaktır;ve içinbirçoğu, bu önemli becerilerin her ikisini de öğreniyor.

başarmakkişisel başarı şansa bırakılmamalı,Kader,şans,veyaiyi şans. Bazı insanlar dünyaya gelse deyeteneği ile,çoğu için, beceriler öğrenilmeli ve uygulanmalıdır.kişisel öncebaşarı elde edilebilir. Güzel haberlerdir-dironasıl olduğunu öğrenebilirsinkişisel başarıya ulaşmak için ve sençok daha yakınhayal bile edemeyeceğin kadar. çoğu insan içinlütfen, bu sadece birbirkaç küçük ama önemli yapma meselesişekilde değişikliklertatmin edici bir şey yaratmak için düşünürler, hissederler veya hareket ederler.istedikleri hayat.

Birkaç küçük ama önemli değişiklik
içindedüşünme şeklimiz daha büyük kişisel başarıya giden yolu
açabilir.

Bir veya iki yeni uygulama hayatınıza dair içgörüler kelimenin tam anlamıyla her şeyi bir gecede değiştirin. Rağmen şartlar olabilir geçici olarak aynı olsanız, hayatınıza bakış açınız bir anda değişebilir. Hayatın parlaltısı çok fazla olduğunda, koyu renkli gözlük takmak rahatlamaya başlamanızı ve bir anda yeniden net görmenizi sağlar. Aynı şekilde, birkaç ayarlama yaparak birdenbire sahip olduklarınızdan daha mutlu olmakla kalmayacak, aynı zamanda istediğinizi elde etme yolunda olduğunuzdan emin olacaksınız.

Kişisel Başarının Dört Adımı

Hayatınızda daha büyük başarılar elde etmek için dört adım vardır. İstedığınızı Elde Etme ve Sahip Olduğunuzu İsteme bölümünde, bu adımların her birini daha ayrıntılı olarak inceleyeceğiz. Bunlar:

Adım bir: Ayarlamak senin niyetin. Şu anda nerede olduğunuzu fark edin ve sizin için doğru iç ve dış başarı dengesini elde etmek için nereye gitmeniz gerektiğini açıkça görün. Ne kadar çabalarsan çabala, yanlış yöne gidiyorsan hayatta karşılaşacağın tek şey direniştir ve asla gitmek istediğin yere ulaşamazsın. İle Sadece zihninizin, kalbinizin ve duyularınızın arzularıyla değil, ruhunuzun arzusuyla da uyum içinde hareket ederek hem iç hem de dış başarılarla iyi hazırlanmış olacaksınız.

İkinci Adım: İhtiyacınız olanı alın. Kendinize karşı dürüst olmak için ihtiyacınız olanı nasıl alacağınızı öğrenin. “Ben ben olmak istiyorum” demek yeterli değildir. Kendinizi tanımak ve kendinize karşı dürüst olmak için, her insanın ihtiyaç duyduğu on farklı türde sevgi ve desteği anlamalısınız. Neyi kaçırdığınızı ve nasıl elde edeceğinizi anladığınızda, otomatik olarak içsel başarıyı deneyimlemeye başlayacaksınız. Bir araba iyi çalışabilir, ancak

benzinle doldurmazsanız çalışmaz. Aynı şekilde, belirli aşk ihtiyaçlarınızı karşılamıyorsanız, gerçek benliğinizi bulamazsınız.

Üçüncü Adım: İstedığınızı alın. Doğru olmaktan vazgeçmeden dış başarıyı yaratmanın sırlarını anlayın. İsteğe dış dünyada istediğiniz her şeyi elde etmeye başlayacaksınız. Güçlü arzuların, olumlu inançların ve tutkulu duyguların yaratma ve çekmedeki öneminin farkına varın. İstediklerinizi. Olumsuz duygu ve duyguları kabul ederek ve dönüştürerek arzularınızın gücünü nasıl güçlendireceğinizi öğrenin.

Dördüncü Adım: Kişisel blokları kaldırın. Başarı. Sizi istediğiniz şeye sahip olmaktan alıkoyan on iki yaygın engel farkına varın ve hem iç hem de dış başarının yolunu temizlemeye başlayın. Sizi engelleyen on iki bloktan herhangi birini serbest bırakmayı öğrenin: suçlama, depresyon, kaygı, kayıtsızlık, yargılama, kararsızlık, erteleme, mükemmeliyetçilik, içermeme, kendine acıma, kafa karışıklığı ve suçluluk. Bu yeni yetenekle, bunu deneyimlemeye başlayacaksınız. Hiç bir şey kendi dışınız sizi geri tutuyor.

Deborah bir koca bulur

\\ tavuk Deborah önce kişisel başarıyı öğrenmeye başladı, ooldu başarmak için mücadele etmek daha büyük dış başarı ve umutsuz ile almakevli. sıfırlayarak barışı bulmaya yönelik niyeti vehapo oldum mücadeleyi bırakabilir. Bu geçişi yapmak için, olmadığını anladı ihtiyacı olan desteği alıyor. O idikendine destek vermiyor rahatlamak ve istediğini yapmak yapmak. Hissetmeye başladığında kendisi ve hayatı hakkında daha iyi, çekmeye başlayabilir ve istediğini yaratmak.

Xot sadece bir buldu harika iş, ama sonunda adamlar

tanıştırdırcams ol ve evlendi.Yeni hayatına devam etmek veevlenmek zorunda kaldıkışisel bloklardan üçübaşarı. Ben geçmişte, geldiğindebir taahhütte bulunma konusunda kafası karışmış, yargılayıcı ve kararsız hale gelirdi. Bu blokları kaldırarak, onu seven adamı istemeye devam edebildi. Deborah, kişisel başarıya giden dört adımı izleyerek hayallerini gerçekleştirmeye başladı.

Tom bir Fırın Başlattı

Tom her zaman kendi fırınına sahip olmak istemişti ama bir televizyon istasyonunda çalışmaya karar vermişti. İşini yapmak istemiyordu ve zaman zaman birlikte çalıştığı insanlara içerliyor ve onları yargılıyordu. Tom'un kişisel başarıya ulaşması için ilk adım, içinde bulunduğu koşullar ne olursa olsun mutlu olma niyetini belirlemektir. Meditasyon yapmaya başladı ve birsonuçartan içsel tatmin ve mutluluk.

İşi artık onun için büyük bir memnuniyetsizlik kaynağı değildi. Meditasyonda ihtiyaç duyduğu desteği alarak ne istediğini görselleştirmeye başladı. Hemen küçük şeyler almaya başladı. görünüyorduonunhayat küçük mucizelerle doluydu. Bir seyahat görevi isteyecek ve alacaktı. Ya da övülmek ve onaylanmak isterdi ve bu gerçekleştirdi. İstedikini çekebileceğine ve yaratabileceğine olan güveni arttı.

Bu güven, hayallerinin peşinden gitmesini sağladı. İşten ayrıldı ve bir fırın kurdu. Bu değişimi yapabilmek için önce blokajlarını bırakması gerekiyordu. İşinde sık sık kızgınlık ve yargılarla uğraşmak zorunda kaldı. Yavaş yavaş, bu bloklar düştükçe, erteleme ve kararsızlığından kurtuldu ve şimdi büyük bir başarı olan yeni işine başlamak için harekete geçti.

Robert Çocuklarıyla Yeniden Bağlanıyor

Robert, kişisel başarının ilkelerini ve uygulamalarını uygulamaya başladığımızda zaten bir multimilyonerdi. O vardı ulaşıldı dış başarı, ama o perişan oldu. O olmuştuboşanmışuç kez ve çocuklarıyla konuşmuyordu. Dışarıdan, her şeye sahipti ve onun dışında kimse yoktu.danışmanve eski eşleri onun ne kadar mutsuz olduğunu biliyorlardı. İnsanlarkim yapmazçok paraya sahip olmak genellikle bunu hayal edemez milyonlarcadolar kişi mutlu olmakta zorluk çekebilir.Yine de çokyaygın.

Robert mutluluğunu bulmak için içine bakmayı öğrendi. Oarananbüyük servetini paylaşmak için birisini hayatına çekmek, ama ilk ovardıilekeyfini çıkarın. Hep güzel olmak zorundaydıkadın tarafindaniyi hissetmek için onun tarafı. Onsuz mutlu olmayı öğrendiortakbir yıl için. Dünyayı gezmek için zaman ayırdı.

Olaraksonunda kendi başına mutlu olabileceğini öğrendi,alınmışçocuklarıyla olan ilişkilerini iyileştirme zamanı. o olarakvermeye başladıve ihtiyaç duyduğu sevgiyi almak, bağımlılığınıdıştabaşarı azaldı. Sahip olduğu için mutluydu, ama fark ettinasıl tutmuştıgerçek huzuru ve mutluluğu bulmasını engeller.

Çözmek içinçocuklarıyla ilgili sorunlar ve bir ortak bulmak içinhayatını paylaşmak,birçok bloktan geçmek zorunda kaldı. izin vermek zorunda kaldısuçunu bırak,yargıları ve eski eşlerine karşı ilgisizliği,ve neden onun olduğunu anlayınçocuklar ona kızdı. Bunları serbest bırakarakbloklar, o minnettardıçocuklarıyla yeniden bağlantı kurmak ve huzur hissetmekve hayatındaki neşe.

Hayatın Zorluklarıyla Yüzleşmek

başardıkça kişisel başarı, hayat bir mücadele olmaktan çıkar; nezor olduDaha kolay. Hayatın yine sorunları olacak, amadaha fazla olacaksınçözmede başarılı. görünen kapılarönce kilitli başlayacak

açık. rahatlamış ve özgür hissedeceksinizkendin ol vene yapmak için buradaysan onu yap. Daha iyi olmalısın karşılamak için donanımlı hayat kafa kafaya. Hayatın kaçınılmaz zorluklarıfırsatlar haline gelmekYapmak sen daha güçlü.

Her ne şekilde içsel iyiliğinizi ve büyüklüğünüzü deneyimlemediyseniz, gerçek benliğinizin parlak ışığı parlamaya ve yolunuzu aydınlatmaya başlayacaktır. Bu içsel ışığın şafağı ile karanlıktaki yolculuğunuz sona erecek. Bu dünyada ne yapmak için burada olduğunuzu açıkça hissetmeye başlamakla kalmayacak, aynı zamanda yalnız olmadığınızı da anlayacaksınız. Bu dünyada sevildiğin ve desteklendiğin gerçeği, yaşayan, somut bir deneyim olacak.

İle birliktekendini sevmenin içsel ışığının doğuşuyla, karanlıkta yolculuğunuz sona erecek.

Kişisel başarı, çatışmadan, hayal kırıklığından veya hayal kırıklığından yoksun hayali bir lütuf hali değildir. Kişisel başarıda ustalaşmanın büyük bir kısmı, olumsuz duyguları olumlu duygulara ve olumsuz deneyimleri öğrenilen derslere nasıl dönüştüreceğinizi öğrenmektir. Kendinize karşı dürüst olmak, hayatın iniş çıkışlarını deneyimlemeyi de içeren, çok fazla değişiklik içeren büyüyen bir süreçtir. Kişisel başarıya ulaşmak, düştüğünüzde tam olarak nasıl ayağa kalkacağınızı bileceğiniz anlamına gelir.

Kendileri olma ve kalplerinin peşinden gitme riskini göze alanlar zaman zaman yıkılırlar. Hatalar, aksilikler ve ayarlamalar hayatın bir parçasıdır, nasıl öğrenip büyüdüğümüzün önemli bir parçasıdır.

buhayatta başarılı olanlar ile başarısız olanlar arasındaki temel fark, nasıl ayağa kalkılacağıının bilgisidir.

Kişisel başarı herkes için farklıdır. Bazıları için bu bir roller coaster yolculuğu ve bunu seviyorlar. Diğerleri için büyük bir dönme dolapta hafif bir yolculuktur. Çok fazla başlama ve durma olmasına rağmen, iyi bir sohbetle harika bir manzaranın tadını çıkarırlar. Çoğu zaman, herhangi bir kesinti olmadan dolaşmanın tadını çıkarırlar. Kesinlikle herkesin hayattaki yolculuğu benzersizdir, ancak her durumda orada inişler ve çıkışlar, kıvrımlar ve dönüşler, başlar ve durur.

Daha fazla kişisel başarı elde ettikçe, yine de olumsuz duygular hissedeceksiniz, ancak bunlar sizi her zaman artışa geri götürecektir. İngneşe, sevgi, güven ve barış dalgaları. Negatif duygulara rağmen nasıl hareket edeceğinizi öğrendiğinizde, bunların ne kadar önemli olduğunu anlayacaksınız ve hayatınızı onusuz yaşamak istemeyeceksiniz. Onlara. Negatif ve pozitif duyguların akmadığı bir hayat yaşamak istiyorsanız, bir mezarlığı ziyaret edin ve huzur içinde yatın.

Canlı olmak hareket demektir. Kişisel başarının sırrı kesinti içi huzurunuz, neşeniz, sevginiz ve kendinden emin. Nasıl yapacağınızı bildiğinizden emin olduğunuzda başlamak istediğini elde etmek için daha az huzursuzsun, kabul ediyorsun hayat bir süreçtir ve anlarsınız ki bazen zaman istediğini al. Kalbin açıkken ve sende doğru olmak kendin, zevk alabilir ve takdir edebilirsin her adım benzersiz yolculuğunuz. Yaşama dair beklenti olmamak mükemmel damlalar ne çektiğini keşfettikçe uzaklaş vesenin içinde yarata hayatta senin için mükemmel.

sen tutgüç ve geleceğinin anahtarı; yapabilirsin ve sadece sen yapabilirsin Kendin için yap. Bu yeni bilgilerle, yetenek kazanacakak lınıza gelebilecek tüm soruların cevaplarını bulmak için yaklaşık oldu başarı yaratmak. Yeni bir bakış açısı kazanacaksınız yapmana yardımcı olacak hayattaki deneyimlerinizi hissedin. Sengüvenle bilecek gitmek istediğiniz yere nasıl gidilir. Bu

dört adım şunları sağlar: için pratik ve manevi bir yol haritası sen hayatı sen yaratıyaşamak içindir.

BÖLÜM 1

Para Mutluluk Satın Alınamaz

MHIÇİNSANLAR hayatlarında çok şey başardılar ama huzurdan yoksunlar. Dünya, sevgi dolu ilişkileri sürdüremeyen mutsuz milyonerlerle dolu. Yine de onlar ve onları taklit edenler, daha fazla paranın veya daha fazla “bir şeyin” sonunda kendileri ve yaşamları hakkında kendilerini iyi hissetmelerine yardımcı olacağını düşünmeye devam ederler.

Hepimizin bildiği gibi, para mutluluğu ya da sevgiyi satın almaz. Bu özdeyiş tanıdık gelse de, dış başarının bizi mutlu edebileceği yanılsaması ağına yakalanmak yine de kolaydır. Paranın bizi mutlu edebileceğini ne kadar çok düşünersek, onsuz mutlu olma gücümüzü o kadar fazla veririz.

Siz bunu okurken, bir parçanız muhtemelen “Evet, paranın beni gerçekten mutlu edemeyeceğini biliyorum, ama kesinlikle yardımcı olabilir” diye düşünüyor. Bu düşünce makul olsa da, gücünüzü sizden çalan bir yanlış anlama olduğunu kabul etmek önemlidir.

Hayattaki yönünüzü sıfırlamak için, kişisel başarı yönünde hareket ettiğinizden emin olmak için, tanımalısınız.o para seni mutlu edemez. Paranın sizi veya başkalarını mutlu ettiği deneyimi bir yanılısamadır.

İllüzyonun Doğası

Bir anlığına yanılısamanın doğasını keşfedelim. Güneşin her gün gökyüzünde hareket ettiğini deneyimlediğinizde, başka bir parçanız güneşin gerçekten hareket etmediğini bilir. Duyularınız hareketi kaydetmesine rağmen, zihniniz güneşin hareket etmediğini bilir. Kendinizi sabit hissetseniz de, dünyanın kendi eksenini etrafında döndüğünü bilirsiniz. Zihniniz güneşin hareketinin bir yanılısama olduğunu ve gerçekte hareket ettiğinizi bilir.

Bu yanılısamanın anlaşılması soyut düşünmeyi gerektirir. Küçük bir çocuk bunu anlayamaz. Okul öğretmenleri, bir çocuğun gelişiminde somut düşünceden soyut düşünmeye geçişin farkına varır. Çoğu durumda, vardiya neredeyse bir gecede gerçekleşir. Bir gün, öğrenci bir cebir denklemini anlamaya bile başlayamıyor ve sonra aniden, beyin hazır olduğunda, öğrenci anlıyor. Beyin henüz hazır değilse, hiçbir talimat öğrencinin anlamasına yardımcı olmaz.

Bir yanılısamayı anlamak veya tanımak için beynin belirli bir gelişme düzeyine ulaşması gerekir.

Çocuklarda somut düşünceden (dünya gördüğümüz şeydir) soyut düşünmeye (kavramlar da gerçektir) bu geçiş genellikle ergenlik döneminde olur. Bir çocuk on iki ya da on üç yaşına geldiğinde, beyin yetişkinlerin bariz olduğunu varsaydığı kavramları kavrayacak kadar gelişmiştir. Nasıl bir çocuk gelişirse, insanoğlunun beyin kapasitesi de zamanla gelişir. Tarihin en büyük

zihinlerine meydan okuyan fikirler şimdi dört genç bilim öğrencisi tarafından kavranıyor.

Sağduyu Yapımı

Sadece beş yüz yıl önce herkes dünyanın düz olduğunu ve güneşin gökyüzünde hareket ettiğini düşündü. Bu basit yanılsamayı anlamaya hazır değillerdi. Beyinleri, dünyanın hareket ettiğini ve güneşin durağan olduğunu anlamak için gerekli olan soyut düşünceleri kavramaya henüz hazır değildi. Copernicus, 1543'te fenomeni tanımladığında, pek çoğu, inançlarına meydan okumayı kabul edemedi. Kilise tarafından bir tehdit olarak algılandı ve hayatının geri kalanında evinde hapsedildi.

Nispeten birkaç yıl sonra, keşfi kabul edildi. İnsanlık bir adım atmıştı. Çoğunun anlaması imkansız olan şey gerçek oldu. Şu anda insanlık, kişisel başarının sınırlarını anlamak için başka bir ileri atılımda yer alıyor. Bütün büyük öğretiler ve dinler insanlığı bu noktaya getirdi. Yine de ileriye doğru atılırken, bu önemli gelenekler güçlü bir temel olmaya devam edecek. Cebir öğrencisi ilerlemek için her zaman temel “somut düşünme” matematik becerilerine bağlı olacaktır.

Tarihin bu heyecan verici zamanında, pek çok yanılsama bu şekilde kabul ediliyor; örneğin, erkekler ve kadınlar arasındaki ilişkilerle ilgili yanılsamalar. Bana her zaman sorulur, “Neden daha önce Erkekler Mars'tan, Kadınlar Venüs'ten yazmadı? Her şey çok açık. Sadece sağduyu gibi görünüyor.”

(Zamanı Gelmiş Bir Fikir

Bu sorunun basit cevabı, zamanı gelmiş bir fikir olduğudur. Elli yıl, hatta yirmi yıl önce bu kadar popüler olmazdı. Seksenlerin başında

Erkekler Mars'tan, Kadınlar Venüs'ten öğretmeye başladığımda, bazı insanlar hala bana kızıyordu, yanlış yorumluyor vesöylemek zorunda olduğum şeyi yanlış anlama. Erkeklerin ve kadınların farklı olduğu ve her ikisinin de eşit derecede iyi olduğu fikrini kavrayamadılar. Onlara göre kadın ve erkek farklıysa, birinin üstün olması gerekiyordu. Erkek olduğum için insanlar erkeklerin kadınlardan daha iyi olduğunu söylediğimi varsaydılar. Yavaş yavaş, on beş yıl boyunca, Erkekler A'lars'tan, Kadınlar Venüs'ten fikirleri sadece Amerika'da değil, tüm dünyada sağduyu olarak kabul edildi. Kavramadaki bu değişim küreseldir.

Bir neslin sağduyusu, önceki nesiller için her zaman yeni bir keşifti. Sadece elli yıl önce, kadın hareketinin teması, hepimiz eşit olduğumuz için aynıyız; kadınlar erkeklerden farklı değildir. Eşitliği kazanmak için kadınların erkeklerle aynı olduklarını kanıtlamaları gerekiyordu. En azından toplum, bir cinsiyetin diğerinden daha iyi olduğu fikrini bırakıyordu. Şimdi, bir kez daha, erkeklerin ve kadınların farklı olduğu yaygın bir bilgidir, ancak farklı olmanın birinin diğerinden “daha iyi” olduğu anlamına gelmediğini anlıyoruz.

Bir neslin sağduyusu her zaman önceki nesiller için yeni bir keşif olmuştur.

üzerindeyizeşitliğini tanıma eşiğicinsiyetler olmadanyanlışlıkla bir cinsiyetin herhangi bir cinsiyette olduğunu varsaymaközünde yoldiğerinden daha iyi. Bu aynı anlayışyavaş yavaş uyanmakbizi ve bizi ırk ayrımını serbest bırakmaya hazırlıyorsuç da cabası. İçindebenzer bir şekilde, giderek daha fazla insantanımak ve takdir etmektüm dini öğretilerin değeriing. Kabul ediliyorAllah ayırım yapmazbirinin dini yüzünden.Allah'ın lütfu her konuda mevcuttur-olup olmadığın daha azagnostik, ateist, hristiyan, yahudi,Hindu, Müslüman, her neyse.Tanrı bizi ne olursa olsun severinanmak.

Dünya haline geldikçedaha küçük bir yer, farklı inançlardan çeşitli insanların iyiliğini ilk elden deneyimleme fırsatımız var. İnançlarına bakılmaksızın tüm insanların içindeki bu iyiliğin tanınması, birçoklarını geçmişten gelen sınırlı inançlarını serbest bırakmak için özgürleştirdi.

İnsanlar, tüm büyük dinlerin gerçeği öğretebileceğini ve farklı olabileceğini sağduyu olarak kabul etmeye başlıyor. Ve çok şükür; insanlar manevi mesajların farklı ama eşit olabileceğini anlayamadıkları için milyonlarca hayat kaybedildi. Yeni binyıla girerken, “yollar çok ama hepsi aynı yere çıkıyor” düşüncesi artık sağduyu haline geliyor. Tüm insanlar için tek bir yol, tek bir üstün insan veya tek bir üstün öğreti ya da din olduğu yanılsamaları aracılığıyla görüyoruz. Bütün dinlerde hikmeti gördükçe şahsi yolumuzdaki hakikatleri daha da iyi takdir edebiliyoruz.

Yeni Bir Kapı Açılıyor

Sağduyudaki tüm bu gelişmelerle birlikte insanlığa yeni bir kapı açılmaktadır. Artık diğer yanılsamaları çürütebiliyoruz: dış dünyanın nasıl hissettiğimizden sorumlu olduğu yanılsaması; dış başarının bizi mutlu etme gücüne sahip olduğu yanılsaması.

Nasıl hissettiğimizden dış dünya sorumlu gibi görünse de, gerçekte tamamen biz sorumluyuz. Dış dünya bize istediğimizden daha fazlasını verdiğinde ve “bizi mutlu ettiğinde” mutluluk geçicidir, çünkü mutlu olmak için daha fazlasına ihtiyacımız olduğunu düşünmeye devam ederiz. Dış dünyaya bağımlı olduğumuza inandıkça iç bağlantımız zayıflar. Nasıl ki daha fazlası olmadan mutlu olamayacağımız inancıyla mutluluk ortadan kalkıyorsa, mutluluğumuzun dış koşullara bağlı olmadığına inandığımızda ve düzenli olarak yaşadığımızda neşe de sürmeye başlar. Keşfetmek için bir örnek olarak parayı alalım.

Mutluluğumuzun dış koşullara bağlı olmadığını deneyimlediğimiz zaman neşe sürmeye başlar.

Bizi mutlu eden para değil, içsel inancımızdır.his,ve arzu. Daha fazla para aldığımızda,mutluçünküBizartık kendimiz olabileceğimize inanıyoruz.bukendimiz olma izni aslında bizi mutlu eder,para.Kısa bir an için inanıyoruz ki, “Artık gücüm varileben ol ve ne istersem onu yap.”

BizSahip olmakbu inanç için paraya bağlıydık çünkü bizolmuşturher zaman sahip olduğumuzu keşfetmek için içeri girememekbuna sahiptigüç. Şu anda dönmeye başlama gücünüz varıçindeiçsel iyiliğinizi ve büyüklüğünüzü deneyimleyin. Birliktebiraztalimat ve uygulama, deneyimlemeye başlayabilirsinizbunun gerçeğiönemli içgörü.

Şu anda içsel iyiliğinizi ve büyüklüğünüzü deneyimlemek için içeriye dönme gücünüz var.

Her durumda,para bizi mutlu ediyor çünkü inanıyoruz para izin veririolmak, yapmak, sahip olmak veya ne deneyimlemekBizistek. biz eksigizkim olduğumuzu deneyimleme yeteneğimizdezaten mutlu,sevgi dolu, huzurlu ve kendinden emin.

1 onun deneyimi,ancak, herkesin ulaşabileceği bir yerdedir.Geçmişte sadece birkaçbu kavrayışı elde edebilir ve o zaman bilebazen alırdıaömürbaşarmak. Şimdi deneyimhemen kullanılabiliriyeni bir yönde birkaç adım atarak.\\ şapka sadece bir zamanlar ulaşılabilirditoplumu terk eden münzeviyeşimdi iç huzuru bulvazgeçmek zorunda kalmadan herkes tarafından kullanılabilirnormal yaşam tarzı.

Jim içeri girdiğindedanışmanlık, o depresyondaydı. Kırk iki yaşındaydı ve hayatının gidişatından memnun değildi. İnsanların pahalı arabalarla geçtiğini gördüğünde, sanki bir şekilde başarısız olmuş gibi içinde kötü hissederdi. Ölçmemiştı ve yeterince iyi değildi.

Başkalarının kendisinden daha fazlasına sahip olmasına içerledi. Bütün doğru şeyleri yapmıştı. Okula gitmişti. Çok çalıştı ve kiliseye gitti. Neden eğlenceli oyuncakları almıyordu? Neden eksikti? Jim zenginlere kırgın ve yargılayıcı davrandı ve kendisi için üzüldü.

Kişisel bir başarı atölyesinden sonra parayla ilgili tüm tutumu değişti. Parayı hiçbir zaman bu kadar önemsemediğini fark etti ve bu yüzden fazla bir şeye sahip değildi. Daha fazlasını istemesine rağmen, aslında hayatta başarılı olduğunu fark etti. Ayrıca parayı reddederek kendini nasıl geri tuttuğunu görmeye başladı.

Yeni mücadelesi, daha azıyla mutlu olmaya devam etmek, ancak daha fazlasını istemektir. Pahalı arabalar gördüğünde “Bu benim için” derdi. Parayla ilgili küskünlüklerini ve yargılarını bırakmaya başladığında, daha fazlasını istemek için kendine izin verdi. Hayattaki başarısızlıkları ve hataları için kendini affetti ve hatta öğrendiği dersler için minnettardı.

Hem daha fazlasına sahip olma hem de sahip olduklarıyla tamamen mutlu olma gücüne sahip olduğunu öğrendi. Onu mutlu etmek için daha fazlasına ihtiyacı olmadığını açıkça deneyimledi. Paraya olan bağlılığını bıraktıkça daha fazlasını da kazanmaya başladı. İstediklerini elde etmenin sırrını öğrendi. Sahip olduklarını takdir ederken daha fazlasını isteyebildi.

Bir zamanlar sadece toplumun stresini iç huzuru bulmaya bırakmayı seçen birkaç kişi için mevcut olan şey, şimdi herkesin kullanımına açık.

Yirmi beş yıldan daha uzun bir süre önce kişisel başarı ilkelerinin çoğunu öğretmeye başladığımda sonuçlar iyiydi,

ama hiçbir şeybugün olduklarına yaklaşıyorlar. Prensip herkesinlikle varbenim için çalıştı, ama benim çoğu aldıhayatilebaşarmak. İnsanlar iki günlük bir hafta sonu çalışmasından ne kazanabilir?dükkan aldıBana ulaşmak için yirmi yıldan fazla. Farkarasındaşimdi ve sonra gece ve gündüz gibi ve o zaman bileensonuçlaretkileyici.

Rağmenbir öğretmen başarı için biraz kredi almayı severonunÖğrenciler, doğru zamanın geldiğinin farkındayım. insanlıkalıyorcharika adım. Hepimiz bu özel günde doğdukzamanbu adımı birlikte atın. Öğrencinin beyni olduğundaolarak hazırcebirde, yeni içgörü ve anlayışulaşılabilirküçük bir talimat ve uygulama ile.

Olarakyirmi beş yıldan fazla öğretmen,benzekaya sahip olmak-buna ihtiyaç duyduvardiya. Nasıl olduğumuzu anlama kapasitesiyalnızvardırsorumluçünkü duygularımız artık herkesin ulaşabileceği bir yerde.Bununlabasit ama önemli bir içgörü, yaratıcılığın sırlarıkişiselbaşarı nihayet kavranabilir ve uygulanabilirherkes tarafından ve değil sadece birkaç şanslı kişi tarafından.

BÖLÜM 2

Dış Başarı *Duygularımızı Büyütür*

MONEY, TANIMA, evlilik, çocuklar, harika bir iş, harika kıyafetler, piyango kazanmak ya da başka herhangi bir dış başarı, içsel hislerinize açılan bir büyüteç gibidir. Zaten huzurluysanız, kendinizi daha huzurlu hissedeceksiniz. Zaten mutlu ve sevgi doluysanız, daha mutlu ve daha sevgi dolu olacaksınız. Zaten kendinize güveniyorsanız, kendinize daha çok güveneceksiniz.

Öte yandan, mutlu olmadığınız ölçüde, hayatınızdaki neşe, sevgi, güven veya huzur azalacaktır. İlk kişisel başarınız olmadan, “daha fazlasına sahip olmak” sadece hayatınızı zorlaştıracak ve daha fazla sorun yaratacaktır. Önce mutlu değilseniz, zengin olmak sizi daha mutlu yapmaz.

Zaten mutluyusanız ve mutlu olmak için daha fazla paraya bağımlı olmadığınızı biliyorsanız, daha fazla zenginlik sizi daha mutlu edebilir. Daha fazla para istemekte yanlış bir şey yok. Daha fazla para arayışı bizi ancak mutluluğun gerçek kaynağının içimizde olduğunu unuttuğumuzda sınırlar.

İstedğini elde etmenin ve sahip olduklarını istemenin sırrı, dış koşullanmadan bağımsız olarak önce mutlu, sevecen, kendinden emin ve huzurlu olmayı öğrenmektir. O zaman daha dünyevi başarılar elde ettikçe daha mutlu olabilirsiniz. Önce elinizdekilerle mutlu olmayı öğrenerek, maddi başarı, hayatta gerçekten ne istediğinize göre uygun bir şekilde gelecektir.

Dış Başarı Yanılsaması

Tüm dış başarının doğasında var olan vaat bir yanılsamadır. Mutsuz olduğumuzda yeni bir arabanın, daha iyi bir işin ya da sevgi dolu bir eşin bizi daha mutlu edeceğini düşünürüz. Ancak her edinimde ters etki elde edilir.

Mutsuz olduğumuzda, genellikle “daha fazlasına sahip olmanın” iç acımızı gidereceğini düşünürüz. Ama öyle değil. Asla yeterli değildir. “Daha fazlasına sahip olmadığımız için” mutsuz hissetmeye devam ettikçe, dışsal başarı yanılsaması güçlenir. Daha fazlasına sahip olmadıkça mutlu olamayacağımıza giderek daha fazla inanıyoruz. Bunlar bazı yaygın örnekler:

"Bir milyon dolar kazanmadan mutlu olamam."

"Faturalarım ödenene kadar mutlu olamam."

"Karım değişmedikçe mutlu olamam."

"Kocam daha dikkatli olmadıkça mutlu olamam."

"Daha iyi bir işim olmadıkça mutlu olamam."

"Kilo vermedikçe mutlu olamam."

"Kazanmadan mutlu olamam."

"Saygı görmedikçe veya takdir edilmedikçe mutlu olamam."

“Hayatımda bu kadar stres varken mutlu olamam.”

"Mutlu olamam çünkü yapacak çok şey var."

“Mutlu olamıyorum çünkü yapacak yeterli şey yok.”

Başlangıçta istediğimizi elde etmek işe yarıyormuş gibi görünür, ancak kısa bir mutluluk döneminden sonra bir kez daha mutsuz oluruz. Daha önce olduğu gibi, yanlışlıkla daha fazlasına sahip olmanın bizi mutlu edeceğine ve acımızı gidereceğine inanıyoruz. Ne yazık ki, tatmin için dış başarıya her baktığımızda, içimizde daha fazla boşluk hissederiz. Hayatımızda daha fazla neşe ve huzur hissetmek yerine, daha fazla kargaşa ve memnuniyetsizlik hissederiz.

Kişisel başarı olmadan, ne kadar çok alırsak, o kadar mutsuz oluruz. Neden magazin dergileri zenginler ve ünlüler hakkında mutsuz hikayelerle dolu? Pek çok ünlü için şöhret ve para yalnızca sefalet, uyuşturucu bağımlılığı, boşanma, şiddet, ihanet ve depresyon getirir.

Kişisel başarı yaratmayı öğrenemezsek, hayatta daha fazlasını elde etmek bizi daha fazla tatminsiz ve endişeli hissettirir.

Onların yaşamları, dış başarının ancak içsel olumlu duygularımızla zaten temas halindeyseki doyum getirebileceğinin bir örneğidir. Halihazırda elde ettiğimiz kişisel başarının derecesine bağlı olarak, dışsal başarı bir cennet ya da cehennem olabilir.

Kişisel Başarı İçten Gelir

Kişisel başarı içten gelir ve yalnızca kendin olmayı değil, kendini sevmeyi de başardığında elde edilir. Yapmak istediğiniz şeyi yapma

sürecinde kendinden emin, mutlu ve güçlü hissetmektir. Kişisel başarı sadece başarıyı değil hedefler, ancak elde ettikten sonra sahip olduklarınızdan minnettar ve memnun hissetmek. Kişisel başarı olmadan, kim olduğunuz veya ne kadar sahip olduğunuz önemli değil, sizi mutlu etmek için asla yeterli olmayacaktır.

Kişisel başarı, kendiniz ve geçmişiniz, bugününüz ve geleceğiniz hakkında gerçekten iyi hissettiğinizde elde edilir.

Kişisel başarıya ulaşmak için, önce maddi başarıyı en yüksek önceliğimiz yapmanın yararsızlığının farkına varmalıyız. Bir hedefe ulaşmak ve sonra bunun yeterli olmadığını hissetmek ne işe yarar? Her zaman istediğini elde edip sonra artık istememenin ne faydası var? Milyonlarca dolara sahip olmak ve sonra aynaya bakıp sevilmez hissetmek neye yarar? Şarkınızı söylemenin ve başkalarının onu sevmesini sağlamanın, ama içten içe nefret etmesinin ne faydası var? Gerçek ve kalıcı mutluluğu bulmak için düşüncemizde küçük ama çok önemli bir değişiklik yapmalıyız. Maddi başarıyı değil, kişisel başarıya ulaşmayı bir numaralı önceliğimiz yapmalıyız.

Mutluluğu yaşamak

Kalıcı mutluluk içten gelir. İstediklerinizi elde etmek, sizi ancak zaten mutlu olduğunuz ölçüde mutlu edebilir. Bir şeyi iyi yapmak ve yeni bir şey öğrenmek, sizi ancak zaten kendinize güvendiğiniz ölçüde daha güçlü kılabilir. Başkalarını sevmek, ancak kendinizi zaten sevdiğiniz ölçüde sürdürülebilir. Yaşamınızda huzur, uyum ve rahatlama zamanı ancak zaten rahat ve huzurlu olduğunuz ölçüde bulunabilir. Dış dünya ancak biz zaten onu içimizde hissettiğimizde bize sevgi, neşe, güç ve barış dalgaları getirebilir.

Maddi başarı, ancak zaten mutlusunuz sizi mutlu edebilir.

Zaten mutlu olduğunuzda, hayatta elde ettiğiniz şey onu hissetmenizi sağlar. Sıcak bir banyoda rahatça uzanmak gibidir. Gerçekten hareketsizce uzanırsan, bir süre sonra sıcaklığı fark etmeyeceksin. Biraz hareket edip ortalığı karıştırırsan, yeniden sıcaklık dalgaları hissetmeye başlayacaksınız. Sıcaklığı hissetmek için iki koşulun karşılanması gerekir: ılık suda olmalısınız ve biraz hareket deneyimlemelisiniz.

Benzer şekilde, yaşamda mutluluk dalgalarını deneyimlemek için zaten mutlu olmamız ve sonra istediğimizi elde etmenin yarattığı dalgaları deneyimlememiz gerekir. Halihazırda mutluysak, lezzetli ve keyifli neşe dalgaları yaratmak için muazzam maddi başarı gerekmez.

İçsel gücünüze ve güveninize bağlı bir banyoda yatıyorsanız, sadece hareket ederek güven dalgaları yaşayacaksınız. Sevgi ve barış banyosunda yatarken, etkileşimleriniz size sevgi ve barış dalgaları getirecektir.

Öte yandan, kendinizi mutsuz, sevgisiz, güvensiz veya stresli hissediyorsanız, günlük etkileşimleriniz size mutsuzluk, hayal kırıklığı ve sıkıntı dalgaları getirecektir. İstedikini elde etmede ne kadar başarılı olursan ol, sadece mutsuzluk ve stres getirecektir.

Mutsuzluğun Gerçek Nedeni

Dışsal başarı bizi mutsuz hissettirdiğinde, mutsuzluğumuzun nedeninin bir sonraki şeye sahip olmamak olduğu sonucuna varırız. Bu hatayı yapmak kolaydır. Çoğu zaman mutsuz olduğumuzda bir şeyler isteriz. İstedikimiz şeye sahip olmadığımız için otomatik olarak mutsuz olduğumuz sonucuna varırız. Bu sonuç yanlıştır.

Yanlışlıkla, mutsuzluğun nedeninin istediğimizi elde edememek veya sahip olamamak olduğu sonucuna varırız.

Daha fazla kişisel başarı elde ettikçe, daha fazlasını isteyip de alamamanın mutsuzluk yaratmadığını keşfedersiniz. Bunun yerine, daha fazlasını istemek, tutku, güven, kararlılık, cesaret, heyecan, coşku, inanç, takdir, şükran, sevgi gibi olumlu ve mutlu duygular yaratır - liste uzayıp gidiyor. Daha fazlasını istemek mutsuzluğun nedeni değildir. İçinizde zaten mutlu ve kendinden emin olduğunuzda, daha fazlasını istemek ve kendinizi daha fazlasını alma sürecine dahil etmek, neşe, sevgi, güven ve barış dalgaları yaratır.

Daha fazlasını istemek veya istemek ruhun, zihnın, kalbin ve duyuların doğasıdır. Ruh her zaman daha fazlası olmaya isteklidir; zihin her zaman daha fazlasını yapmaya ve daha fazlasını bilmeye çalışır; kalp her zaman daha çok sevmek ve daha fazlasına sahip olmak ister; ve duyular her zaman daha fazla zevk almak ister. Kendimize karşı dürüstsek, her zaman daha fazlasını isteyeceğiz.

Daha fazlasını istemek ruhumuzun, aklımızın, kalbimizin ve duyularımızın doğasıdır.

İlişkilerimizde daha fazla sevgi istemek doğaldır. İşimizde daha fazla başarı istemek güzel. Duyuların zevklerinden zevk almak ve daha fazlasını istemek normaldir. Daha fazlasını istemek bizim doğal halimizdir. Arzuda yanlış bir şey yok. Bolluk, büyüme, sevgi, zevk ve daha fazlasına doğru hareket hayatın doğasıdır.

Daha fazlasını isteyip daha azına sahip olmak mutsuzluğumuzun nedeni değildir. Mutsuzluk, basitçe içsel neşe eksikliğidir ve dış durumumuzla hiçbir ilgisi yoktur. Mutsuzluğun

gerçek nedeni neşenin olmamasıdır. Mutsuzluk karanlığa benzer. karanlık eksikliği ışıktır. Karanlığı ortadan kaldırmanın yolu sadece ışıkları açmaktır. Aynı şekilde, içimizdeki ışığı yakmayı öğrendikçe mutsuzluğumuz da azalır.

karanlık olamazdoğrudan kaldırılabilir, ancak ışığı açtığınızda otomatik olarak kaybolur.

Ne zaman gerçek doğamıza bağlıyız veya onunla temas halindeyiz, otomatik olarak mutlu oluyoruz. Neden? Niye? Çünkü olduğumuz kişi zaten mutlu. Bizim gerçek doğa zaten sevgi dolu, neşeli, kendinden emin ve huzurludur. Mutluluğu bulmak için, iyileşmek ve gerçekte kim olduğumuzu hatırlamak için içsel bir yolculuğa başlamalıyız. Bakarak kendi içimizde, neşenin, sevginin, gücün ve Barış Bizarıyorlar çünkü zaten orada. Bu nitelikler zaten bizleriz.

BÖLÜM 3

Dış Başarıya Satmak

ben N edebiyatta ve filmlerde, ruhlarını şeytana ya da “karanlık güce” satarak başarıya ulaşan insanların hikayeleri vardır. Bu hikayeler kurgusal olsa da, aslında metaforunda çok fazla gerçek var. Kim olduğunuzdan vazgeçerseniz, dış başarıya ulaşmak çok daha kolaydır. Ruhunuzu satmak ya da satmak, dış başarıyı, ruhunuzun sevgi dolu, neşeli ve huzurlu olma arzusundan daha önemli kılmak demektir.

Sevgi, neşe, güven, şefkat, sabır, bilgelik, cesaret, alçakgönüllülük, minnettarlık, cömertlik, güven ve nezaket, vb. her insanda bulunan insani niteliklerdir. Bu nitelikleri geliştirmenin ve ifade etmenin doğal sürecini inkar ettiğinizde, satıyorsunuz demektir. Daha sonra dış başarı elde edilir, ancak bu gerçekten tatmin edici değildir.

Tüm dikkatinizi dış başarıya adadığınızda, oraya daha hızlı ulaşırsınız ama bu süreçte kendinizi kaybedersiniz. Sahip olduğun şeyi isteme yeteneğini kaybedersin. Zihninizde huzuru ve kalbinizde sevgiyi deneyimleme yeteneğini kaybedersiniz.

Mutluluk ya geçicidir ya da her zaman köşede, ulaşılmazdır.

Tüm dikkatinizi dış başarıya adadığınızda, oraya daha hızlı ulaşsınız, ancak kendinizi kaybedersiniz.

Pek çok insan sevmeyerek büyük dünyevi başarılar elde etti. Daha güçlü olmak için içsel sevgi dolu benliklerini inkar ederler. Başkalarını umursamadığınızda, karar vermek ve dış başarıyı sağlayan şeyleri yapmak daha kolaydır. Bu, maddi başarının karanlık yüzüdür. Herkes için geçerli değil, ama bazı çok kötü niyetli insanların neden bu kadar çok güce sahip olduğunu açıklıyor.

Başkalarının ihtiyaç ve duygularını ya da neyin adil olduğunu umursamadan bencil olmakta özgürdüler. Başkalarının ihtiyaçları tarafından engellenmeden, acımasızca ilerleyebilirler. Tarih, kötüyü kullanarak, ihmal ederek ve başkalarının üzerine basarak ün ve servet elde eden güçlü ve yozlaşmış insanlarla doludur. Tek umursadıkları gücü, başkalarına ne olduğu değil. Dış başarı, kendilerine karşı dürüst olmaktan daha önemliydi. Hayatları dışarıdan müreffeh ve dolu görünse de, içeride fakirdiler.

Mutlu Olun ve Başarı Arkasından Gelecek. . .ama her zaman değil

Öte yandan, bazıları kendilerine karşı dürüst olmayı seçer, ancak çoğu zaman dış başarı elde etmeyi kaçırır. Kalplerini takip etme, mutluluklarını takip etme veya sadece akışa devam etme şeklindeki popüler fikri gözlemlerler. “Endişelenme, mutlu ol” veya “Bırak,

Tanrı yapsın” sloganları bazen onların sloganıdır. Mutlu olmaya odaklanırlarsa başarının olacağına inanırlar. Bu kulağa harika gelse de, her zaman doğru değildir. Kendinize karşı dürüst olmak sizi mutlu edebilir, ancak istediğinizi elde etmenizi sağlamaz.

Dünya, dışsal anlamda fazla bir şeye sahip olmadan çok mutlu olan insanlarla dolu. Hindistan'da, Güneydoğu Asya'da, Afrika'nın bazı bölgelerinde ve dünyanın diğer yerlerinde bulunan köyleri ziyaret ederken, dışsal maddi başarı elde edememiş, hayatlarında muazzam bir neşe ve huzur yaşayan birçok insan gözlemledim. Dünya mutlu ama fakir milyonlarca insanla dolu. Zengin ülkelerde bile, en güzel, en çok bağış yapan insanlardan bazıları hala faturalarını ödemekte ve geçimlerini sağlamakta zorluk çekiyor. Bu insanlar sevinç ve sevginin derecelerini bulmuşlardır, ancak dünyada istediklerini elde etme konusunda beceriksizdirler.

Dünya mutlu ama fakir milyonlarca insanla dolu.

Bazıları maddi başarıyı o kadar önemsemezken, diğerleri dış başarıyı reddeder ve onu kötülüğün kökü veya dünyadaki sorunların nedeni olarak kınar, ki bu mutlaka doğru değildir. Bebeği banyo suyuyla birlikte dışarı atarlar. Daha fazlası için doğal arzularını yanlışlıkla reddederler çünkü maddi başarıları olan başkaları güçlerini kötüye kullanırlar. Maddi dünyayı bilinçli olarak reddetsek de, onu pek umursamasak da, onu uzak tutan şey zenginlik hakkındaki olumsuz bir tutumdur.

Sadece içeride mutlu olmak yeterli değil. Bizim için amaçlanan hayatı yaşayacaksak, daha fazlasını istemek için kendimize de izin vermeliyiz. Parayı önemsemeyen biriyseniz, bu duyguyu yeniden değerlendirmek iyidir. Bilmeden daha fazlası için içsel arzunuzu engelliyor olabilirsiniz. Mutlu olsanız da, kim olduğunuzun tüm parçalarını kucaklayarak daha mutlu olabilirsiniz.

Bazen istediğimizi alamadığımızda, arzularımızı inkar ederek

hayal kırıklığıyla uğraşırız. İçsel acımızı hissetmek yerine, kendimize “O kadar önemli değildi” veya “Zaten umurumda değildi” gibi şeyler söyleyerek bundan kaçınabiliriz. Bu eğilim sonunda duygularımızı uyuşturabilir ve doğal arzularımızı hissetmemizi engelleyebilir.

Monk'tan Milyonere

Yirmili yaşlarımda, başarının dış ölçülerini reddetme aşamasından geçtim. Dokuz yıl İsviçre'de bir keşiş olarak yaşadktan sonra, sonunda “Tanrı'yı buldum” ve muazzam bir içsel mutluluk kaynağı keşfettim. Bir dereceye kadar, dış başarı ihtiyacımdan vazgeçmiştim. Yine de dünyada bir fark yaratmak istedim ve dua ettim, Tanrı'dan bana yolu göstermesini istedim. İç rehberliğim beni Kaliforniya'ya yönlendirdi.

Los Angeles'ta yaşarken maddi başarıyı daha da fazla reddettim. Zengin kapitalistlerin bencil olduklarına ve dünyanın sorunlarından sorumlu olduklarına inanıyordum çünkü istediklerini ne olursa olsun elde edeceklerdi. Başkalarına ve çevreye saygı ve merhametten yoksun, sadece kendilerine bakıyorlar ve zenginlik ve güç için doyumsuz hırslarını gerçekleştiriyorlardı. İsyan ettim, iş bulmayı reddettim ve tüm paramı fakirlere verdim. Birkaç ay içinde ben de evsiz kaldım.

Bir gece diğer evsizlerle ateşin başında otururken bir dönüm noktası yaşadım. Ben orada oturup fikirlerimi öğretip paylaşıırken, bir adam bana bir bira uzattı ve "John, konuşmanı dinlemeyi seviyoruz, ama neden bahsettiğin hakkında hiçbir fikrimiz yok" dedi. Hepimiz güldük.

O gecenin ilerleyen saatlerinde, söylediklerini hatırlamaya devam ettim. Onun bir yorumu beni geri getiren katalizördü. Dünyadaki yerimi bulmam gerektiğini anladım, bana doğru gelen bir şekilde bir fark yarattığım bir yer. Ayrıca daha önce hafife aldığım birçok konforu özlediğimi fark ettim. Kalbim sevgi ve

sevinçle dolu olsa da, ben de mutsuzdum. Bu yaşam tarzı bana uygun değildi. Üşüdüm, açtım, kırdım, korktum ve kayboldum. OlarakbenKalbimi Tanrı'ya döktüm, yardım istemeye başladım.

Bir keşiş olarak geçirdiğim dokuz yıl bana içsel mutluluğu nasıl bulacağımı öğretmiş olsa da, o gece ruhumun çok daha fazlasını istediğini keşfettim. Sahip olduklarımızla mutlu olmanın yetmediğini öğrendim; maddi arzularımızı da onurlandırmalıyız. Tanrı'dan daha fazlasını istemeye başladığımda, olmaya başladı. Etrafımda bir anda küçük mucizeler meydana geldi.

BTdır-direlimizdekilerle mutlu olmak için yeterli değil; maddi arzularımızı da onurlandırmalıyız.

Acıktığımda biri beni yemeğe davet ederdi. Arabamda uyumaktan yorulduğumda biri beni bir süreliğine ziyarete davet ederdi. Arabam için benzine ihtiyacım vardı ve ailem bana benzin kredi kartı göndermeye karar verdi. Tüm bu hediyelere tepki olarak hissettiğim sevinç ve rahatlama, para ve zenginlik hakkındaki olumsuz inançlarımı ve duygularımı salıvermeme yardımcı oldu. Devam eden bu maddi başarı bir yıl içinde akmaya başlayınca hayatım yeniden rahatlaşmaya başladı. Hala yönümü buluyordum ama dualarım kabul oluyordu.

benHayatımı her zaman İsa'nın sözleriyle yaşadım, "Önce cennetin krallığını içinizde arayın, sonra her şey size verilecektir." O geceden sonra yolculuğumun yeni bir aşamasına başladım. Cennetin krallığını içimde bulmuştum; şimdi diğer her şeyin yoluma çıkma zamanıydı. Sonraki dokuz yıl boyunca, istediğim her şey bana verildi.benve sonra hayal edebileceğimden çok daha fazlası.

Gerçek benliğimi ve Tanrı ile olan bağlantımı bulmak için içeri girmem dokuz yılımı almıştı. Tesadüfen, dış dünyada istediğim her

şeyi çekmek ve yaratmak için dokuz yıl daha sürdü. Ardından, dokuz yıl sonra, en yüksek beklentilerimin ve hayallerimin ötesinde bir başarı yaratabildim ve başkalarının hayallerini çok daha hızlı gerçekleştirmeleri için pratik anlayışlar ve araçlar geliştirdim. İçsel başarıyı bulmam dokuz yılımı adanmış arabuluculuk, dua ve Tanrı'ya adamamı gerektirse de, bu zamana bağlılık başkaları için gerekli değildir. Bu yeni binyıla girerken, artık dünyayı terk etmek ve cennetin krallığını içimizde bulmak için günde on ila on beş saat arabuluculuk yapmak gerekli değildir.

Bana parayı göster

Kendi kişisel yolculuğuma dönüp baktığımda, birçok yanlış dönüş ve hata görüyorum. Yine de bu hatalar yolumu bulmam için gerekliydi. Neyse ki hayatımda bu hatalardan ders alacak kadar sevgi ve desteğim vardı. Yoksunluk çektikten sonra kendime daha fazlasını istemek için izin verdim. Sormazsan anlamayacağını zor yoldan öğrendim. Sonunda, Tanrı'dan bana yolu göstermesini istedikten sonra, Tanrı'dan bana parayı göstermesini de isteyebileceğimi öğrendim.

Yavaş yavaş, Tanrı'dan bana parayı göstermesini isteyebileceğimi öğrendim.

Dua etmenin yanı sıra, devam etmeme yardımcı olan şey bilmektir. Dünyada yapacak kaynaklara sahipti. yalnız değildim. Tanrı bana yardım ediyordu ve umursayan, yeniden başlamama yardım edebilecek ve yardım edecek bir ailem ve arkadaşlarım vardı.

Tanrı'dan, ailemden ve arkadaşlarımdan bana sağlanan sevgi ve destek sayesinde çok çabuk toparlanabildim. Tanrı'nın nimetinin hayatımızda yer etmesi için, ihtiyacımız olanı elde etmek için

elimizden gelen her şeyi yapmalıyız. Her şeyi Allah'tan bekleyemeyiz. Bu şekilde çalışmıyor. Tanrı sadece senin yapamayacağın kısmı yapar.

Dua ettiğinizde, Tanrı sadece sizin yapamayacağınız kısmı yapar.

Dış başarıyı elde etmek için sadece Tanrı'yı bulmak yeterli değildir; Ayrıca büyümek için ihtiyacınız olanı elde edebilmelisiniz. Tohum sağlıklı olabilir, toprak verimli olabilir, ancak tohumu sulamazsanız büyümez. İç ve dış başarıyı deneyimlemek için, sevgi ve destek için duygusal ihtiyaçlarımızı karşılamak esastır. İhtiyacımız olanı elde ettikçe, zorluklarımıza dönüp bakabilir ve onlardan öğrenebilir ve büyüeyebiliriz. Sevginin desteği olmadan, küskünlük ve suçlama ile geriye bakma ve önemli dersleri ve büyümeyi kaçırma eğilimindeyiz.

Benim için fakir ve evsiz olmak, kalbimi maddi dünyaya daha da açmama yardımcı oldu. Tekrar ayağa kalktığımda, parayı gerçekten takdir ettim. Paranın cennetten bir lütuf ya da cehenneme bir bilet olduğunu açıkça gördüm. Paranın kendisi nötrdür; olumlu ya da olumsuz yaparız. Evsizliğimden gelen nimet, paranın bana sunabileceği hediyeler için muazzam bir takdirdi.

Para cennetten bir lütuf veya cehenneme bir bilet olabilir.

Bir arkadaşım paraya ihtiyacım olduğunu fark edip bana elli dolar verdiğinde duyduğum sevinci ve takdiri hala hatırlıyorum. Aç bir adamın hayatın basit şeylerini gerçekten takdir ettiğini öğrendim. Sahip olduklarım için bu takdir ve daha fazlasını yapabileceğime olan güven, başarıyı hayatıma çekmek için muazzam bir mıknaatıs oldu.

Bugün bile, dış başarının konforlarını ve süslerini sevsem

de,bendünyayı dolaşmak ve bazen az gelişmiş bölgelerde yerli olarak yaşamak. Batılı yaşam tarzımızın basit konforlarını kaçırmak, onu hafife almama engel oluyor; ilkel yaşam, sahip olduklarım için takdirimi kaybetmeme karşı beni korur.

En büyük endişeleriniz ve zorluklarınız şişelenmiş suyu, tuvalet kağıdını, pişmiş yemeği, duşu ve yatağı nereden alacağınız olduğunda, hayatınızdan muazzam miktarda stres alınır. Ne zaman

konfor hayatın geçici olarak elinden alınıyor, deneyimliyorum bir ZamanlarYeniden onlarsız mutlu olabileceğimi. ne zaman zevkakıl,kalp ve duyular mevcut değildir, içışıkının-ninenruhunun daha parlak bir şekilde parlama şansı var

Henüzbu çok aydınlatıcı bir deneyim olmazdı ve pozitif benim de gücüm olduğunu bilmeseydim gelmek geri ve maddi başarı da yaratmak için. Ne zaman ben Seçile Medeniyet zevkenden vazgeçmek kalıcı değildir.ben hala Onura rzularım zevkten, rahatlıktan, bolluktan, paradan,aile,arkadaşlar ve sağlık. Beş altı gün sonra bendönüşilekonfor.Sonunda güzel bir otelde sıcak bir odam olduğundasu,Öyle bir fiziksel zevk ve sevinç yaşıyorum ki,teşekkürTanrı için benim de dış başarım.

Hiç şüphe yok ki para arayışı can yakıyorendünya,ama nedenini unutma. Malzeme bolluğuveyaarzuçünkü sorun o değil. Dış başarı sadece sebeptin-ninbirincil odak noktamız yaptığımızda mutsuzluk veihmaldoğru olmakkendimizi. Ruhumuzun arzusunu yerine getirdiğimizde bütün ol,o zaman para Tanrı'nın nimetlerinden biridir.

Arzupara ve dış başarı için sağlıklı ve bütündürbazı. Dünyevibaşarı bizi bizden uzaklaştırmak zorunda değilbizimbenlik. Yapabilirsinizdış başarı elde edin ve kendinize karşı dürüst olun. SenYapabilmekistediğini alve sevdiğin şeyi sevmeye ve ilgilenmeye devam etSahip olmak. Bir ilekişisel başarının nasıl yaratılacağının anlaşılması,deneyimleyebilirsinizihem iç hem de dış başarı.

4. BÖLÜM

Nasıl alınır Neye ihtiyacın var

sen

BU NOKTADA, dış arzularınıza odaklanmadan önce kendinize karşı dürüst olmanın ve içsel mutluluğu bulmanın önemini araştırdık. Bur, mutlu olmadığınızda içsel mutluluğu nasıl buluyorsunuz? Bu sevgi eksikken kendinizi veya başkalarını nasıl seviyorsunuz? Aynaya baktığınızda ve gördüğünüz şeyden hoşlanmadığınızda ne yapabilirsiniz? Komşunu sevmeye çalışıyorsun ama onun yerine sinirleniyorsun. Eşinizi sevmeye çalışıyorsunuz ama sevgiyi hissedemiyorsunuz. İşinizi sevmeye çalışıyorsunuz ama ondan nefret ediyorsunuz ya da canınız sıkılıyor. Aileni seviyorsun ama çıkmak istediğin için kendini suçlu hissediyorsun. Sadece iş ve ev işleri. Dünya sizi yıkarken mutluluğu nasıl buluyorsunuz?

Bu sorunun cevabı “İhtiyacını belirle ondan sonra al” dır. Bir araba iyi çalışıyor olabilir ama benzini yoksa hiçbir yere gidemez. Benzer şekilde, ihtiyacımız olanı alamayınca da bir süreliğine gerçek doğamızı unuturuz. Mutluluk bizim gerçek doğamızdır. Onu deneyimlemek ve onunla bağlantı kurmak için belirli bir tür sevgi ve destek hissetmemiz yeterlidir. İhtiyacımız olanı almak için kalplerimizi açana kadar eve dönüş yolunu bulamayız.

Bir araba iyi çalışıyor olabilir ama benzini yoksa hiçbir yere gidemez.

Ne zaman içsel bir başarı hissetmiyorsanız, bunun dış dünyada istediğinizi elde edememekle hiçbir ilgisi yoktur. Çoğu zaman öyle olduğunu düşünüyoruz ama öyle değil. Hayat huzur, sevgi, neşe ve güveni bulamayacak kadar stresli olduğunda, kim olduğumuzu hatırlamamız ve içsel doğamızla yeniden bağlantı kurmamız gerekir. Önce ihtiyacımız olanı almadıkça iç mutluluğumuzu bulamayız.

Mutlu olduğumuzda, tam olarak ihtiyacımız olan sevgiyi alıyoruz. Mutsuzsak, bunun nedeni her zaman belirli bir aşk türünde bir şekilde eksik olmamızdır. Aşk bir yakıt gibidir ve ihtiyacımız olan yakıtı almayı bıraktığımızda otomatik olarak kapanırız. Bir lamba iyi çalışıyor olabilir, ancak güç kesilirse ışık yoktur. Sevgiyi almak bize gerçek benliklerimizle bağlantı kurmak için ihtiyaç duyduğumuz gücü verir. İhtiyacımız olanı elde etmek, ışığı açmak için gücü açmak gibidir. Kablolama zaten yerinde; sadece gücü açmamız gerekiyor.

Aşk Vitaminleri

Vücudun sağlıklı kalmak için suya, havaya, yiyeceğe, vitaminlere ve minerallere ihtiyacı olduğu gibi, ruhun da büyümesi ve kendini zihin, kalp ve beden yoluyla tam olarak ifade etmesi için farklı sevgi türlerine ihtiyacı vardır. Akıl, niyet, hedef belirleme, olumlu düşünme ve inanma yoluyla ruhun dünyadaki amacını gerçekleştirmesine yardımcı olur. Kalp, büyümesi gereken şeyleri çekerek ruha yardım eder. Duyular, dış dünyada gerekli bilgileri ve zevkli deneyimleri sağlayarak ruhu besler.

Kalp, büyümesi gereken şeyleri çekerek ruha hizmet eder.

Ruh ihtiyacı olanı almadıkça, yaşamlarımızı yönlendirmek ve yerine getirmekten acizdir. Ruhla bağlantımız olmadan kayboluruz. Nereye gittiğimizi bildiğimizi düşünebiliriz, ama asla gerçekten tatmin olmayacağız. Ruhlarımızla bağlantı kurmak için kalplerimizi açabilmeli ve ihtiyacımız olan sevgiyi alabilmeliyiz. Sağlıklı ve güçlü olmak için ruhun farklı aşk vitaminlerine ihtiyacı vardır.

Kalplerimiz kapalıyken veya zihinlerimiz mutluluk için yanlış yöne bakıyorsa içsel başarıya ulaşamayız. Aşk ihtiyaçlarınızı belirlemeyi öğrenerek ve ardından farklı aşk vitaminleri almak için kalbinizi açarak, her zaman içsel benliğinizle yeniden bağlantı kurabileceksiniz.

On sevgi ihtiyacı ya da sevgi vitamini vardır. Kişisel başarıya ulaşmak için aşk vitaminlerinin her birine ihtiyacınız var. Gerçek benliğinizi bilmek ve deneyimlemek için kalbinizi bu vitaminlerin her birini almaya açmanız gerekir. Derhal mücadeleden kurtulmak ve yaşamınızda başarı yaratma ve kendinize çekme gücünüzü deneyimlemeye başlamak için bu farklı aşk vitaminleri çok önemlidir. Bunlar:

ON AŞK VİTAMİNİ

1. G1 Vitamini—Tanrı'dan güven ve destek.
2. Vitamin P1—Ebeveynlerimizden sevgi ve destek.
3. F Vitamini—Aileden, arkadaşlardan ve eğlenceden gelen sevgi ve destek.
4. Vitamin P2—Akranlardan ve bizim gibi benzer hedeflere sahip diğerlerinden sevgi ve destek.
5. S Vitamini—Kendimizden sevgi ve destek.

6. Vitamin R—Yakın ilişkilerden, ortaklıklardan ve romantizmden gelen sevgi ve destek.
7. D Vitamini—Bize bağımlı birini sevmek ve desteklemek.
8. C Vitamini—Topluluklarımıza geri vermek.
9. W Vitamini—Dünyaya geri vermek.
10. G2 Vitamini—Tanrı'ya Hizmet Etmek.

Bu on çeşit sevgi ve desteğin her biri, zengin ve tam anlamıyla tatmin edici bir yaşamı besleyecektir. Hayattan memnun değilseniz (iç başarı yok) veya istediğinizi alamıyorsanız (dış başarı yok), bunun temel nedeni ihtiyacınız olanı alamamanızdır. Çoğu durumda kalbiniz açık olabilir ama yanlış yöne bakıyorsunuz. Diğer zamanlarda doğru yöne bakıyor olabilirsiniz ama kalbiniz kapalıdır ve ruhunuzun ihtiyaç duyduğu sevgiyi özümseyemezsiniz. Bu aşk vitaminlerinin her biri ve ihtiyacınız olanı nasıl alacağınız hakkında daha fazla bilgi edinerek keşfedeceksiniz.Şu anda hayallerinizi gerçekleştirme gücüne sahipsiniz.

Her biriAşk Vitamini Gereklidir

Bunların her biri farklısevgi ve destek türleri önemlidireğerbiz bütün olacağız.Her aşk türü aynı derecede önemli olsa datant bir başka, oher zaman öyle görünmüyor. senin vücudun isehasta sen olabilirsinsadece bir vitaminde eksiktir. Bundadurumda olsa datüm vitaminler önemlidir, vitaminözlediğin olursenin için daha önemli başlarsanalmak ve asimile etmekBu eksik vitamin, sağlığınızhemen iyileştirin.

Benzer şekilde, eğerbelirli bir aşk vitaminini kaçırarak,kaç tanesi olursa olsunAldığınız diğer aşk vitaminleri,mutlu olmayacaksınız. Bunden bu kadar çok yaklaşım varmutluluğu bulmak için. Bazı insanlarTanrı'nın sevgisine açıldıklarında gelişmeye başlarlar, diğerleri ise kendilerini sevmeye ve hayatlarını daha iyi hale getirmek için sorumluluk almaya başladıklarında

gelişirler. Bazıları sevgi dolu bir ilişki içinde olmaktan mutluluk bulurken, diğerleri en çok aileleri veya arkadaşlarıyla vakit geçirmekten yararlanır. İnsanların farklı duygusal eksiklikleri vardır ve neyin eksik olduğuna bağlı olarak bu tür bir sevgiye daha fazla ihtiyaç duyacaklardır.

Bizim ihtiyaçlarımızçünkü aşk, benzersiz eksikliklerimize göre değişir.

Örneğin, Allah'ın sevgisini algılamada çok yetersiz olan bir kişi, manevi bir olaya kalbi açık olarak katıldığında inanılmaz bir dönüşüm yaşayacaktır. Yine de, daha az eksik olabilecek diğerleri-içindeilahi aşk, böyle dramatik bir deneyime sahip olmayacaktır. Harika vakit geçiriyorlar, kendilerini yenilenmiş hissediyorlar, ancak bunalmış değiller. Yemek yemeye benzer. Aç bir insan yemek yediğinde çok mutlu olur ve yemeklerin tadı harika olur. Kimesahip olmaksadece büyük bir yemek yedim, daha fazla yemek çok tatmin edici değil, tadı da o kadar güzel olmayacak. İyi olan her şeyin fazlası, sonunda ondan zevk alma yeteneğimizi uyuşturur. Daha fazlasını istemek yerine, uzaklaşmaya çalışacağız.

Chris kilisesine çok bağlıydı. Yıllarca çok tatmin olmuştu. Bir karısı, ailesi ve iyi bir işi vardı. Kırklı yaşlarında depresyona girdi. Danışmanlıkta, depresyonda olduğu için kendini suçlu hissettiği bile ortaya çıktı.

Tanrı'yı bulduğu için mutlu olması gerektiğini düşündü. Hayatını iyi olmaya ve Tanrı'ya hizmet etmeye adanmıştı. Neden bu kadar depresif olduğunu anlayamıyordu. Ruhsal olarak ilk başladığında hissettiği neşeyi ve bağı hissetmediği için suçluluk duydu.

Aşk vitaminlerinin farkına vardıktan sonra Chris, eğlenmek için hiçbir şey yapmadığını fark etti. F ve S vitaminleri eksikti. İyi

olmakla o kadar ilgileniyordu ki kendisi için yeterince şey yapmıyordu. Kendini Tanrı'ya adamakta o kadar ciddi idi ki rahatlamak ve eğlenmek için zaman ayırmadı.

Depresyonundan kurtulmak için dikkatini Tanrı'ya hizmet etmekten uzaklaştırması ve kendisine daha fazla odaklanması gerekiyordu. Biraz ara vermeye karar verdi. Eğlenceli bir araba aldı ve karısı ve çocukları ile bir yolculuğa çıktı. Daha önce hiç yapmadığı şeyleri yapmasına izin verdi. O ve karısı seks ve romantizm üzerine kitaplar okudular ve yatak odasında daha çok eğlenmeye başladılar.

Dikkatini suçluluk duymadan kendine çevirdikçe daha iyi hissetmeye başladı. Manevi topluluğunun aktif sorumluluklarından uzaklaştıktan sonra, sonunda geri döndü ve yeniden takdir ve destek hissetti. Önce kendine zaman ayırmanın Tanrı'yı sevmeye anlamına gelmediğini anlaması gerekiyordu.

İhtiyacınız Olan Aşk Her Zaman Elinizde

Ruhunun ihtiyacı olan sevgiyi kendine çekme gücü var ama zihnin neye ihtiyacı olduğunu anlamalı ve kalbinin onu almak için açılması gerekiyor. İhtiyacınız olan sevgi her zaman mevcuttur. Kalbiniz sizin için uygun olmayı istediğinde, her zaman yanlış yöne bakıyorsunuz. Çoğu zaman, ihtiyacınız olanı alamadığınızda, bunun nedeni her şeyi tek bir kaynaktan almaya çalışmanızdır. Sadece bir vitamine katılarak dengede kalmaya çalışıyorsunuz. Yanlış vitaminden yardım aradığınızın en belirgin işareti, istediğiniz sevgiyi alamayacağınız inancıdır.

Kalbinizin arzusu sizin için uygun olmadığında, yanlış yöne bakıyorsunuz.

1 evlilikte çok olur. İnsanlar evlendiğinde genellikle diğer aşk vitaminlerini ihmal ederler. Her şey için ortaklarına bakarlar. Neden? Niye? Çünkü başlangıçta her şey harikadır. Kendilerini cennette gibi hissederler. Ve neden olmasın? Sevgiyi paylaşacak ve R vitamini ihtiyaçlarını karşılayacak birini buldular - yakın ilişkilerden, ortaklıklardan ve romantizmden gelen sevgi ve destek. Çok çabuk kendini o kadar iyi hissetmeye başlar ki diğer ihtiyaçlarını unuturlar.

Bu cennet geçicidir. Büyük dozlarda vitamin alırken R, diğer karşılanmamış ihtiyaçların veya eksikliklerin farkında değilsiniz. Ruhun on vitamine de ihtiyacı olmasına rağmen, kalp her seferinde yalnızca birini özümseyebilir. On vitaminin hepsinde eksik olsanız bile, bir tanesi alındığında ihtiyacınız olacak her şeye sahipmişsiniz gibi geliyor.

Ruhun on aşk vitaminine de ihtiyacı vardır, ama kalp bir seferde sadece birini asimile edebilir.

Eğer R vitamini eksikliğiniz olsa ve başka eksiklikleriniz de olsaydı, R vitamini alırken karşılanmayan diğer sevgi ihtiyaçlarından mutlulukla habersiz olurdunuz. R tamamen tatmin olduysanız, o zaman diğer karşılanmamış sevgi ihtiyaçlarınızın boşluğunu hissetmeye başlayacaksınız.

Bir ihtiyaç karşılandığında, diğer sevgi ihtiyaçlarımızdaki yetersizlik derecesine kadar memnuniyetsizlik hissetmeye başlayacağız. Yakın ilişkilerde belirli bir noktada, ihtiyacımız olan şeyi R vitamininden aldığımızda, sahip olabileceğimiz diğer karşılanmamış ihtiyaçlarımızın kolektif boşluğunu kaçınılmaz olarak hissetmeye başlayacağız.

Bu, sonunda, neden bu kadar çok çiftin aşık olup sonra hemen ayrıldıklarının gizemini açıklıyor. Bir ilişkinin başlangıcı çok mutlu çünkü geçici olarak eksikliklerimizin boşluğunu hissetmeyi bırakıyoruz. Gerçek doğamızla bağlantı kuruyoruz ve harika

hissediyoruz. R vitamini ihtiyacımız karşılanır karşılanmaz, aşık olmadan önceki mutsuz duyguların aynısını hissetmeye başlarız.

Bu noktada sevgimizi hissetmeyi bırakırız. Ne yaparsak yapalım veya ortaklarımız ne yaparsa yapsın, asla yeterli olmayacak. Sıkışmış oluyoruz.

Şimdi işler daha da kötü, çünkü yanlışlıkla ortaklarımızın suçlu olduğu sonucuna varıyoruz. Ortaklarımızın varlığından zevk almak yerine ya onların değişmesini istiyoruz ya da ortakları değiştirmek istiyoruz. İlişkiyi daha iyi hale getirmeye çalışarak ya da daha iyi bir ilişki bularak kalbimizin sevmeye arzusuyla olan bağımızı kaybeder ve bulanırız. Suça takılıp kalırız, sadece ihtiyacımız olanı elde etme gücümüzü kaybetmekle kalmaz, aynı zamanda birbirimizi incitmeye de başlarız.

Farklı aşk vitaminlerinizi tanımlamayı öğrenerek, yeterli olmadığı yanılsamasına kanmayacaksınız. İhtiyacınız olanı elde etmek için engellerle karşılaştığınızda, odağınızı değiştirebilecek, niyetinizi değiştirebilecek ve ihtiyacınız olan gerçek desteği hemen almaya başlayabileceksiniz. Nereye bakacağınızı ve oraya nasıl gideceğinizi bilerek, ihtiyacınız olan sevgiyi her zaman bulabileceğinizi anlayacaksınız.

BÖLÜM 5

On Aşk Tankı

T Oİhtiyacınız olanı elde etmenin DİNAMİKLERİ, en iyi aşk tanklarının görsel yardımını kullanarak anlaşılabilir. Her aşk ihtiyacı için bir aşk tankı olduğunu hayal edin. Herkesin on aşk tankı vardır. Gerçek benliğimizle bağlantıda kalacaksak, amacımız sevgi depolarımızı doldurmaya devam etmektir.

Gerçek benliklerimizin niteliklerinden kopmuşsak, o zaman bir veya daha fazla aşk depomuz azalıyor. O özel aşk vitaminini alarak depoyu doldurmaya başlarsınız. Bir aşk deposu doldurulurken, bir kez daha gerçek benliğimize bağlanıyoruz.

O halde gerçek benliklerimizle bağlantıda kalmanın sırrı, aşk depolarımızı doldurmaya devam etmektir. Doldurduğumuz sürece, sadece artan neşe, huzur ve memnuniyeti deneyimlemekle kalmayacak, aynı zamanda içsel potansiyelimiz ve daha fazlasını yaratma ve çekme gücümüzle temas halinde kalabileceğiz.

Bir depo dolduğunda, bağlı kalmak için başka bir depoyu doldurmaya başlamalısınız. Tüm sevgi ihtiyaçlarınızın karşılandığından emin olmak için zaman zaman odağınızı değiştirmeszeniz mutsuz olursunuz. Örneğin, partnerinize sadece aşk için bakıyorsanız,

olacaksıneşinin size vermediğine içerelemeye başlayınyeterli.

Bir depo dolduğunda, bağlı kalmak için başka bir depoyu
doldurmaya başlamalısınız.

Aşk olma deneyimi aslında aşkların
doldurulmasıdır.enRtankı.Bir depo dolduktan sonra o özel aşk
vitamininden daha fazlasını almaya odaklanmaya devam edersek,-
bizimiç tatmin kaynağı.

İronik olarak, bağlanan aynı aşk vitaminini aramak-
bizkopukluk ile sonuçlanır. Bağlantıyı kestiğimizdedoğruyerine
getirmemizin kaynağı, ortaklarımızın yaptığı hiçbir şey
görünmüyoriyeterli. Böyle zamanlarda, yanlışlıkla işe yaradığını
varsayıyoruz.ingilişkide her şeyi daha iyi yapacaktır. Bunun yerine,
başka bir sevgi deposunu doldurmaya odaklanmalıyız.

R vitamini deposu dolduğunda, işleri daha da kötüleştiriyoruzne
zamantüm enerjimizi ve dikkatimizi sorunları çözmeye
odaklıyoruz.aılışkı. Bu içgörü olmadan, çiftler rutin olarakher birini
incitmekişleri daha iyi hale getirmeye çalışma süreci. Çok
fazlagereksizçiftler öğrendiğinde mücadele ve acıdan
kaçınılabilitanımkdolu bir tankın belirtileri ve ardından
odaklanmaya başlayınonların dikkatibaşka bir aşk deposunu
doldururken.

George veRose yaklaşık sekiz yıldır evli.Onlar olmasına
rağmenöneri ve fikirlerin çoğunu uyguluyorlardıiyi iletişimErkekler
Mars'tan, Kadınlar'da özetlenen*Venüs'ten*,onlarhala sıkışmışlardı.
Hiçbir şey yok gibiydiGeorge yaptıyeterince iyi. Elindeki şeyleri
yapmaya çalıştı.öğrendim, ama sadece değildikarısı Rose için
yeterli. o hissettigerçekten ona bağlanmıyordukonuştüğunda ve o
değildiona ihtiyacı olanı vermek.

Gül olmaya çalışıyorduseviyordu, ama nasıl olursa olsun
hissettisevmek ve vermekt,George onun istekleriniileştiri Sanki
öyleymiş gibi hissettiTemkinli davranmak. Sevilme istemesine

rağmen, içleme duyguları artmaya devam etti. Doğru şeyleri yapmaya çalıştıkça, ilişkide ihtiyaç duyduğu şeyi alamadığını hissettiği için daha çok kırgın görünüyordu. George ve Rose ilişkilerindeki romantizmi kaybetmişti.

Aşk tanklarını öğrendikten sonra, George ve Rose yaklaşık altı hafta boyunca birbirlerinden daha fazlasını beklememeye söz verdiler. Bu süre zarfında, farklı yatak odalarında uyuyacak ve ihtiyaçlarını başka bir yerde karşılamaya odaklanacaklardı. Yakın aşkı aramaktan kaçınacaklardı, ancak kendilerine zaman ayırmalı ve arkadaşları ve aileleriyle ilişkilerini beslemeliydiler. İstediklerini yapacaklardı ve birbirlerinden hiçbir şey beklemiyorlardı.

Birkaç haftalık uyumdan sonra ikisi de daha mutlu ve tatmin olmuş hissetmeye başladılar. Mutsuzlukları için birbirlerini suçlamayı bıraktıklarında, iyi vakit geçirebileceklerini fark etmeye başladılar. Diğer aşk depolarını doldurmaya başladıklarında kendilerini daha iyi hissetmeye başladılar ve daha mutlu oldular.

Altı haftanın sonunda yeniden bağlantı kurmak için özel bir randevuya gittiler. Harika zaman geçirdiler. George yıllardır ilk kez Rose'a karşı gerçek bir tutku, arzu ve ilgi hissetti. Rose onun dikkatini gerçekten çekti ve çok minnettardı. İsteddiği şeylerin orada olmasına şaşırmıştı. Dikkatli, bağlantılı, ilgiliydi ve ona yöneldi. İsteddiği her şeydi: minnettar, pozitif, onunla birlikte olmaktan mutlu ve duyarlı. George ve Rose'un yeniden bağlantı kurmak için sadece ilişkiye biraz ara vermeleri ve daha sonra daha büyük bir tatmin noktasından tekrar gelmeleri gerekiyordu.

Dolu Bir Tankın Belirtileri

Bir depo dolduğunda, pozitif duygu artışı yaşarız. O doluluk zamanlarında bizi mutlu edenin partnerlerimiz olduğunu düşünebiliriz ama aslında bizi mutlu eden iç benliğimizle bağlantı kurmanın verdiği hazdır. Yine de ortaklarımızın sevgisi ve desteği

kendimize geri dönmemizi sağlar. Ne zaman birisi bizi sevgiyle görür veya davranırsa, o zaman kim olduğumuzla daha iyi bağlantı kurabiliriz. Farklı sevgi türleri, kim olduğumuzun farklı yönleriyle bağlantı kurmamıza yardımcı olur.

Bir aşk deposu tamamen dolduğunda, semptom sürekli tatmin değildir. Bunun yerine, genellikle can sıkıntısı veya huzursuzluk ve ardından memnuniyetsizliktir. Ortaklarımızdan memnun olmadığımızı düşünsek de aslında diğer tanklarımızın kolektif boşluğunu hissediyoruz.

Bir aşk deposu dolduğunda, sıkılmaya veya huzursuz hissetmeye başlarız.

ironik bir şekilde,yerine getirmenin kaçınılmaz belirtisi, farkında olmaktır.biz kibir şey eksik. Böyle zamanlarda olmazsa olmazo zaman biliyoruznereye bakmalı, yoksa aklımızbizim kısmımıznerler sorumludur.Bir ilişkiniz varsa ve memnun değilseniz,denemek yerineilişkiyi daha iyi hale getirmek içindaha fazlatarafından başarılıgeri adım atmak ve başka bir aşk deposunu doldurmak.

ne zaman ikiaşık olan insanlar aşktan düşer, onlarenellikle eksikS vitamini (kendini sevmek). Kendimizden düşük olduğumuzdaaşk, başlıyoruzortaklarımızdan çok fazla şey beklemek. Bizden beriKendimizi sevmiyoruz,hissetmek için ortaklarımızdan daha fazlasına ihtiyacımız varsevilen. Önemli değileşinizin ne söylediği veya yaptığı yeterli değildir.sen eksik olduğundakendini sev, eşinizin sevgisi yapamazdaha iyi hissediyorsun - sadece senbunu yapabilir.

Ne zamankendini sevmiyorsun kimseyi
hariçkendinizi daha iyi hissetmenizi sağlayabilirsiniz.

buna inanırsambenİyiyimyetarlı, yapabileceğin çok az şey

varkendimi yetersiz hissettirmek için. Aynı şekilde, Yeterince iyi olmadığımı inanırsam, beni daha iyi hissettirmek için yapabileceğin çok az şey var. Kendimizi sevmiyorsak, başkalarının sevgisine izin veremeyiz. Kendini sevmeye depomuzu doldurabilecek tek kişi biziz. Bir ilişkide, öz sevgi düşük olduğunda, partnerlerimizin bize eskisi gibi davranmamasına içerlemeye başlarız. Her şeyin eskisi gibi hissetmesini ve ortaklarımızın bizi tekrar mutlu etmelerini bekliyoruz. Ama bu mümkün değil. Böyle bir tavırla işler daha da kötüye gidebilir.

Ortaklarımızın eskisi gibi yanıt vermediğini düşünüyoruz. Eskiden aldıklarımızla şimdi elde ettiklerimizi karşılaştırmaya başlarız. Ortaklarımızın bizim için yapmadıkları her şeyin listesini yapmaya başlarız. "Son zamanlarda benim için ne yaptın?" tema şarkımız olur. Tüm bu belirtiler, odağımızı S vitamini deposunu doldurmaya kaydırmamız gerektiğinin açık işaretleridir. Kendimizi sevmeye ve desteklemeye ve daha özerk hissetmeye odaklanarak yavaş yavaş yeniden merkezimize bağlanacağız. Kendimize biraz zaman ayırarak, istediklerimizi yapmak için zaman ayırarak, yeniden daha iyi hissetmeye başlarız.

Önce Kendimizi Sevmek

Aşk tanklarını ilk kez daha önceki kitaplarımdan birini yazarken keşfettim. Büyük ilerleme kaydediyordum. Yazdığım her şeyi sevdim. Sonra birden yazdığım hiçbir şeyi beğenmedim. Günlerce uğraştım, işimi daha iyi hale getirmeye çalıştım. Ne yazdıysam, yeterince iyi değildi. Sonunda kendime "Her bölümünün olamaz" veya "O kadar da kötü değil; sadece fazla eleştirelsin." Sonunda bölümü tamamladım ve tatmin olmaya çalıştım.

benkarım Bonnie'yi bölümü okumaya davet ettim. Her şey yolundaymış gibi davrandım ve onun da hoşuna gitmesi için can

atıyordum. Geriye dönüp baktığımda, benim için açık ki, onu sevebilmemi umuyordum. özgürce hareket etmek üzerinde. yapabilmem için onun onayını istedim daha iyi hissetmek hakkında ne yapmıştım. Onu okuduğunda, olmasına rağmen okubardım bu konuda, biraz belirsiz olduğunu düşündü ve karmaşık. Aynen öyle hissettim ama istemedim onun söylemesi. Ben ona kızdığını hatırla. inanamadım o olabilir böyle kritik ve olumsuz.

Sonunda onun olduğunu sonradan anladım. Olmamak fazla kritiktir ve yanlış bir şey yapmamıştı. Onu bile kelimeler çok kibarlardı. Onu ben olmak için ayarlamıştım kötü adam. Hatta sevdiğini söyleseydi, yapardım. Olmadığını hissetti dürist olmak.

Kendim sevmiyordum ama onu suçluyordum. İşte biraçık bir ilişkinin nasıl bağlı olduğuna dair örnek kendini sevme üzerine. Eğer ben vardım bölümümü gerçekten beğendi ve o beğenmedi, geri dönüş sistem bu kadar olumsuz görünmemişti. bir kısmı beni baktım. ingbeni sevmememin telafisi için onun sevgisine.

Bunu fark etmeden önce öfkeliydim. ben ... idim hakkında sinirlendim. Otum gün için cevap. aldık bile içine büyük tartışma hakkında başka bir şey, ama bu gerçek sebep oldu. Çoğu zaman, içinde beş dakikalık bir tartışma, çiftler tartışıyorlaryol hakkındatartışıyorlar. Şöyle şeyler söylüyorlar: "Sendinlemiyor," veya "Beni suçluyorsun." Sonra getiriyorlaryukarı geçmişin eski listeleri konularını savunmaya yönelik sorunlardır. Oakşam, Bize rağmen arkasında bazı mali konular hakkında tartıştı. Endişe anlaşıyor oldu sevmememin gerçek sebebi kendim.

Çiftler çoğu zaman tartıştıklarında, beş dakika içinde nasıl tartıştıkları hakkında tartışıyorlar.

O gece dışarı çıktım bir aksiyon filmi için bir arkadaşla. Vardı beri epey zaman geçti. Bir film izlemiştim ve

aksiyonu gerçekten seviyorum filmler. Sonrasında en film, Harika hissettim. Eve geldiğimde, ben oldukça kolayca özür dilemek Bonnie'ye ve tekrar çok sevgi dolu hissettim. bu ertesi gün bölümü tekrar okudum, kolayca bazı değişiklikler yaptım ve sonra çok beğendim. Yazar blogum gitmişti.

Bu deneyimden sonra olanları gözden geçirdim. Önce engellendim. ben yazdığım bölümü beğenmedim ve başarılı bir iyileştirme yapamadım. Karımı sevmediği için sevmedim ve sonra tartıştım. Sonra sinemaya gittim ve kendimi daha iyi hissettim. O gün, farklı duygusal ihtiyaçlarım olduğunu fark ettim. Karımın sevgisine ihtiyacım vardı, kendimi sevmeye ihtiyacım vardı ve arkadaşlarımla eğlenmeye ihtiyacım vardı.

O gün Bonnie'nin sevgisini ve desteğini hissedemedim, tanıyamadım ya da takdir edemedim çünkü bu benim ihtiyacım olan türden bir sevgi değildi. Ayrıca ben de kendimi çok sevmediğim için kitabımda bir ilerleme kaydedemedim. Yazdıklarımın hiçbirini beğenmedim. Arkadaşımla sinemaya gittiğimde, kendimi daha iyi hissetmeye başladım.

Yazdıklarım ve ilişkim hakkında daha iyi hissetmek için geri dönüp önceki depolarımdan bazılarını doldurmam gerekiyordu. Bir arkadaşımı biraz zaman geçirmeye ve biraz eğlenmeye ihtiyacım vardı. Filme giderken, ben ayrıca nasıl hissettiğimi tam olarak bilen başka bir evli adamla hayal kırıklığımı biraz paylaştı. Bu bir tür akran desteği idi. Bu iki sevgi deposunu doldurmanın sonucu, kendimi daha iyi hissetmem ve duruma daha farklı ve daha sevgiyle bakabilmemdi. Odağımı diğer ihtiyaçların karşılanmasına kaydırarak, bir kez daha gerçek sevgi dolu benliğime geri dönebilirdim.

Bu farklı aşk ihtiyaçları konseptini müşterilerimde kullanmaya başladım ve işe yaradı. Çoğu zaman, bir çift anlaşılmadığında, eşlerinden daha fazlasını almaya çalışmak yerine, sevgi ve destek almaları için onları başka bir yöne yönlendirdim. Çiftler anlaşılmadıklarında, önce diğer aşk depolarını doldurmak için bir şeyler yapmanızı tavsiye ederim. Daha sonra başarılı bir şekilde

iletişim becerilerini geliştirmeye odaklanacaktık.

Kendinizi zaten boş hissettiğinizde ve eşinizi ihtiyaç duyduğu şekilde nasıl seveceğinizi öğrenmeye odaklanmak zordur. partnerinizi suçlamak. Bu anlayışın hayatımın her alanında başarı için geçerli olduğunu fark ettim. Farklı aşk depolarını dolu tutmayı öğrenerek, sadece beni daha mutlu etmekle kalmayıp aynı zamanda tüm iş hedeflerime ve ötesine ulaşmamı sağlayan güçlü ve olumlu bir tutumu sürdürebildim.

BÖLÜM 6

On Aşamayı Anlamak

TBURADADIR-DIRAşk tanklarına doğal bir düzen. Döllenmeden olgunluğa kadar geliştikçe, her birinin oluşumu için belirli bir zaman periyodu vardır. Bunlar, tüm yeteneklerimizi ve yeteneklerimizi geliştirmek için bir tür sevgiye diğerinden daha fazla ihtiyaç duyduğumuz aşamalardır. Her aşamada ihtiyaç duyduğumuz sevgiyi elde ettikçe, bir sonraki sevgi türünü elde etmek için güçlü bir temel oluşturuyoruz.

Bir sonraki aşamaya geçerken, ideal olarak önceki aşk depolarını da dolu tutmamız gerekir. Dolu değillerse, bir tankı doldurmayı başardığımız için, gerçek benliğimizle bağlantıda kalmak için geri dönüp diğer tanklarımızı doldurmamız gerekecek.

Belirli bir zaman diliminden geçerken, ihtiyacımız olan sevgiyi alamadığımız ölçüde, kendimizin bir yönünü bilemememiz ve geliştirmemiz sonucunu doğuracaktır. Geri dönüp almadığımız belirli türden sevgiyi almadıkça, o kısmı asla bilemeyeceğiz.

Örneğin, çocuklar ihtiyaç duydukları sevgiyi, anlayışı ve ilgiyi alamadıklarında, kendileri hakkındaki tüm gerçeği fark edemezler

veya öğrenemezler. Ne kadar özel olduklarını tam olarak anlamıyorlar ve sonuç olarak daha az sevilesi hissediyorlar. Sonuç olarak, hayattaki durumlar onların değerliliğini sorguladığında, içsel sevgi, neşe, huzur ve güvenden oluşan doğal hallerinden koparlar. Çeşitli şekillerde, geçmişin boş veya kısmen doldurulmuş aşk depolarını doldurmayı öğrenene kadar hayatta tutulurlar.

Bunlar, kim olduğumuzu geliştirmek ve gerçek benliklerimizle bağlantıda kalmak için belirli aşk vitaminlerini almanın farklı zaman dilimleridir:On Zaman Periyodu

Zaman dilimi	aşk vitamini	Aşk İhtiyacı
1. Doğum için anlayış	G1 vitamini	Tanrının sevgisi
2. Yedi yaşına kadar doğum	Vitamin P1	anne baba sevgisi
3. yedi ila on dört	F vitamini	Aile, arkadaşlar ve eğlence
4. On dört ila yirmi bir	P2 vitamini	Benzer hedeflere sahip akranlar ve diğerleri
5. yirmi bir ila yirmi sekiz	S vitamini	kendini sevmek
6. yirmi sekiz ila otuz beş	R vitamini	ilişkiler ve romantizm
7. otuz beş ila kırk iki	D vitamini	Bir bağımlılığı sevmek
8. Kırk iki ila kırk dokuz	Ü vitamini	topluma geri vermek

9. Kırk dokuz ila elli altı Vitamin W Geri dönüyor

Dünya

10. Elli altı ve ötesi Vitamin G2 Tanrı'ya Hizmet Etmek

Elli altıda tam olgunluğa doğru yukarıdaki zaman periyotlarından herhangi birinde büyürken, bu aşamayla ilişkili belirli bir aşk vitamini büyümemiz için en önemli şeydir. Bu ihtiyacı aktif olarak karşılamıyorsak, o zaman bir şekilde yaralanacağız. Gelişimin farklı zaman dilimlerinde veya aşamalarında ilerledikçe, değişen derecelerde bir şeyleri kaçıracğız.

Bu biraz önce kimse size okumamışken okumayı öğrenmeye çalışmak gibidir. Ya da bisiklet sürmeyi hiç öğrenmemişken araba sürmeye çalışmak. Ya da temel matematik veya okuma becerileri olmadan bir iş yürütmeye çalışmak. Her ne kadar yönetebilseniz de, her zaman ekstra mücadele olacaktır. Benzer şekilde, her bir aşk vitamini, bir sonrakini geliştirmek için bir temel olur. Her sevgi ihtiyacına sahip olmak, olabileceğimiz her şeyle bağlantıda kalmamıza yardımcı olur.

Daha olgunlaştıkça, yaşadığımız memnuniyetsizliğin çoğu aslında belirli bir dönemin ihtiyaçlarıyla ilgili değildir. Bunun nedeni genellikle diğer tankları doldurmak için ihtiyacımız olanı alamamamızdır.

Çiftler gerginlik yaşadıklarında, bunun altında yatan neden genellikle kendilerini sevmemeleridir. Kendi evliliğindeki bu deneyim sonunda farklı aşk tanklarını anlamamı sağladı. On çeşit sevgiyi okuduktan sonra çok bariz olmalarına rağmen, hiç bu kadar basit bir şekilde ifade edildiğini duymamıştım.

Aşk tankları ve farklı zaman aşamaları hakkındaki bu anlayış gerçekten sadece sağduyudur. Herhangi bir ebeveyn, çocuklar yedi yaşına yaklaştıkça daha bağımsız hale geldiklerini ve ebeveynlere daha az güvenerek başkalarından destek ve dostluk aradıklarını fark eder. Bu nedenle okul öncesi ortam ile birinci sınıf arasında büyük

bir fark vardır.

Bir sonraki büyük değişiklik, elbette, ergenlik vesonrayetişkin olarak kabul edildiğinde yirmi bir civarında bir başkası.İçinbirçoğu, kendilerini bulmak ve daha fazla özerklik yaşamak için evden ayrılma zamanıdır. Bu üç aşamadan her biridir-diriyi bilinir. Çok iyi bilinmeyen daha sonraki aşamalardır.İnsanlargelişmemizin yirmi bir yaşında bittiğini varsayalım.uzakgerçeklerden. Aynı ritmi takip ederek, yaklaşık her yedi yılda bir olgunlukta büyük bir değişim yaşarız.karşılık gelirfarklı aşk tanklarına.

Olgunluk elli altıya ve hatta daha fazlasına çıkar.Senin gibitüm aşk depolarınızı dolu tutmayı öğrenin, elli altıda tüm potansiyelinize erişirsiniz. İşte o zaman kim olduğunuzu ve neler yapabileceğinizi bilirsiniz. Hayatının geri kalanında, bu potansiyeli ifade ederek Tanrı'ya ve diğer herkese hizmet edebilirsiniz. Hayat her zaman bir büyüme ve gelişme sürecidir. Büyümeyi bıraktığında ölmeye başlarsın.

Olgunlaşma süreci yirmi bir yaşında durmaz, yaşamımız boyunca açıkça devam eder.

Bir danışman olarak, yaklaşık yirmi sekiz müşteri ve arkadaşımın büyük değişikliklerden geçeceğini fark etmeye başladım. Sanki hepsi, “Hayatımı başkası için yaşayamam. Kendi hayatıma yön vermeliyim, ben ben olmalıyım.” Yirmi sekiz yaş civarındaki zaman dilimi, insanların nihayet yeterince geliştiği zamandır.ileKendilerinin net bir resmini oluştururlar ve yakın ilişkiler kurma konusunda ciddileşmeye hazırdırlar. Kendileri olmak için zaman ayırmamışlarsa, devam etmeye hazır değillerdir. Geri dönmek ve tekrar özgür hissetmek istiyorlar.

İnsanlar yirmili yaşlarının başında evlendiğinde, genellikle yirmi sekiz yaşlarında büyük bir zorluk yaşarlar. İstatistikler bu

sefer en fazla boşanmanın yaşandığını gösteriyor. Yakın bir ilişkiyi beslemek için kendilerinden vazgeçtilerse, birdenbire eşleriyle evli olmak için gerekenlere sahip olmadıklarını ya da tam tersini hissetmeye başlarlar.

Yirmi sekiz ile otuz beş arasındaki ilişki aşamasına geçtiğimizde, doğal olarak hazır olup olmadığımızı sorgulamaya başlarız. Yirmi bir ile yirmi sekiz arasında kendimizi bulmaya zaman ayırmadığımız için içimizde bir şeyler eksikse, içsel rehberliğimizle bağlantı kuramayız. Ne yapacağını bilmek zoryapmakbağlantımız koptuğunda. Daha önceki aşk depolarımız da boşsa, devam etmek ve sağlıklı bir ilişkiye veya kariyere sahip olmak daha da zorlaşır.

İlerlemek için Geri Dönmek

Sanki ilerlemeden önce geri gitmemiz gerekiyormuş gibi. Bunun yaşam boyunca pek çok örneği vardır. Altmışlarında, yetmişlerinde ve sonrasında birçok insan otomatik olarak çocukluklarını çok net bir şekilde hatırlamaya başlar. Büyükanne ve büyükbabalar her zaman eskisi gibi hikayeler anlatmayı severler. Bu çok sağlıklı. Hayatta ve sağlıklı kalmak için otomatik olarak geri dönüyorlar ve hatırlıyorlar ve yeniden yaşıyorlar.

Daha önceki yılların yaralarını iyileştirmedilerse ve tankları düşükse, geçmişlerini iyileştirene kadar ilerleyemezler. Aşk depoları düşük olduğu için bedenleri hastalanır. Hatta bazıları kısa süreli hafızasını kaybeder ve sadece geçmişlerini hatırlar. Kelimenin tam anlamıyla ilerleyemezler ve şu anda tam olarak mevcut olamazlar.

İnsanlar hasta olduklarında ve iyileşmediklerinde, ihtiyaç duydukları sevgiye erişemezler.

Bir araba ihtiyacı olan gazı alamadığında ve yağı değiştirilmediğinde durur. Aynı şekilde, depolar boşaldığında, sevildiğimizi veya sevildiğimizi hissettiğimizde içeri akan yaşam gücünü özümseyemezler. Yaşlılar birçok yönden çocuk gibi davranmaya gerilerler veya bir hastalık nedeniyle özerkliklerini kaybederler ve çocuklar gibi bağımlı hale gelirler.

. Emeklilik Krizi: Yaş Elli Altı

Etaplar arası geçiş noktalarında özellikle diğer tanklarımızın boşluğunu hissediyoruz. İşte o zaman geri dönmek için en güçlü dürtüyü hissederiz. Geçişlerde durumu düzeltmek için bir şey yapmazsak, gerçekten neye ihtiyacımız olduğunu anlamayarak mücadele etmeye devam ederiz.

Önce elli altı civarında onuncu aşk tankında genellikle neler olduğuna bakalım. Birçok erkek emekli olmak için sabırsızlanıyor. Her zaman yapmak istedikleri şeyi yapmak için sabırsızlanıyorlar. Rahatlamak ve eğlenmek isterler. İlerlemek ve iyi sağlayıcılar olmak için yapmayı erteledikleri şeyleri yapmak istiyorlar. İleri gitmek yerine geri gidiyorlar. Tanrı'ya hizmet etme mücadelesine girmek yerine, kendilerine hizmet etme ihtiyacı hissederler. Yeni hayatları sonunda sıkıcı hale geldiğinde aniden ölürler.

Sigorta şirketleri, bir adam emekli olduktan sonra ölme olasılığının yüksek olduğunu bildiriyor. Çalışmaya devam ederse, çok daha uzun yaşayacak. Bir erkek için yaşlanmanın sırrı çalışmaya devam etmek ama aynı zamanda çok eğlenmek ve çok sevmek. Çalışmaya devam eden erkekler genellikle işlerini sevdikleri için yaparlar. Bu durumda aşk depolarının çoğunun dolu kaldığı bir hayat yaratmışlardır. İşinizi sevdiğinizde, içsel benliğinize oldukça bağlı olduğunuzun bir işaretidir.

Bir erkek, başkalarına karşı gerekli ve sorumlu hissetmeye devam etmelidir, yoksa amaç ve canlılık duygusunu kaybeder.

Kadınların elli altı yaş civarında ölme eğilimi daha azdır, ancak yine de gerileyebilirler. Devam etmeye hazır değillerse, katı ve inatçı olma eğilimindedirler. Bir yaşamın değerli bilgeliğini paylaşmak ve dünyada bir fark yaratmak için özgür olmak yerine gerileyebilirler. Başkalarının ne düşündüğüne karşı gelebilirler, tıpkı “Yapmak istediğimi yapacağım ve artık ne düşündüğünüz umurumda değil” diyen bir ergen gibi. Bilmem gereken her şeyi biliyorum.” Çok fazla özerklik bir kadını katı ve savunmacı yapabilir. Sağlıklı kalmak için bir kadının yalnız olmadığını ve başkalarına güvenebileceğini hissetmesi gerekir.

Bir kadını yalnız olmadığını hissetmeye ihtiyacı var
ve başkalarına güvenebileceğini;
fazla fazla özerklik sağlıklı değildir.

Elli altıya ulaştığınızda ve aşk depolarınız dolduğunda, bir sonraki aşamaya geçmeye hazırsınız demektir. Burada yapmak için burada olduğunuz şeyi yapmakta özgür olduğunuz için muazzam bir neşe duymaya başlıyorsunuz. Bu dünyada destekleniyorsun ve sana ihtiyaç var. Bu şekilde hissettiğinizde, hasta olmanız için bir neden yoktur. Sağlıklı kalırsınız ve Tanrı'ya ve dünyaya yıllarca süren sevinçli ve sevgi dolu hizmetten sonra hazır olduğunuzda sonunda ölürsünüz.

Büyük geçişlerin her birinde kalbimizi dinlememiz ve deneyimleyebileceğimiz boşluğu doldurmaya çalışmamız önemlidir. Geçişlerde, durumu düzeltmek için bir şey yapmazsak, gerçekten neye ihtiyacımız olduğunu anlamadan mücadele etmeye devam ederiz.

Boş Yuva Krizi: Yaşları Kırk Dokuzdan Elli Altya

Bir sonraki yaygın olarak tartışılan kriz, boş yuvadır. Kırk dokuz yaş civarında, birçok çift ve bekar ebeveyn hayatlarında bir boşluk yaşarlar. Yeni zorluk dünyaya geri vermek olduğunda, aniden kendi içlerindeki ve yaşamlarındaki boşluğu hissederler. Verecekleri çok az şey var ve bunun yerine hissetmekne eksikler. Evliyseler, mutsuzlukları için genellikle partnerlerini veya ilişkilerini suçlarlar. Çocukları evden ayrılırken veya daha bağımsız hale geldikçe ilişkilerinde ihtiyaç duydukları şeyi ne ölçüde elde edemezlerse etsinler, hayal kırıklığına uğramaya başlayacaklar. Yuva boş. Evde kimse yok. Olanların hepsi bu mu?

Hem evli çiftler hem de bekarlar için bu, yaşamlarından zevk alma konusunda daha büyük bir özgürlüğün başlangıcı olabilir veya bir sorun kaynağı olabilir. Bu yaşa geldiğimizde ya ilişki dışında ihtiyacımız olanı almayı öğrendik ya da bize yetmedikleri için partnerlerimize kızıyoruz. Ortaklarımızı veya ortak eksikliğimizi suçlamanın zamanı değil. Evrensel sevgiyi deneyimlemek ve özgürce paylaşmak için büyümeye devam etme zamanı. Bu, dünyada bir fark yaratmaya yardım etme zamanı.

Ya bu zamana hazırlandık ya da hayatımızda nelerin eksik olduğuna dair bir depresyon yaşıyoruz. Farklı aşk depolarımızı nasıl dolduracağımızı öğrenmediğimizde ilerlemek gittikçe zorlaşıyor. Doktorlar ömrü uzatmanın yollarını ararken, cevap çok basit. Aşk depolarınızı dolu tutun ve ruhen genç ve sağlıklı kalacaksınız.

Genç kalmanın sırrı, eski aşk depolarınızı dolu tutmaktır.

Bu sırada başlıyoruz hissetmek bizim ölüm ve kalmak istiyorum genç. Bu eğilim aslında çok sağlıklı. en çok hissettiğimiz bu sefer ihmal ettiyse önceki aşk tanklarımız.

Biztamamen kopmuş olabilirhissettiğimiz enerjidençocuklar, gençler ve gençyirmili yaşlarımızdaki yetişkinler.

Erkekler genç kadınlara bakargenç hissetmelerini sağlayın,kadınlar çabalarken vücutlarına bakarkendaha genç görünmek için. Bu zaman zarfında, genç kalmanın yollarını bulamazsak, bu bizim yeni arayışımız olur. Yine kendimize odaklanarak bu çağın zorluklarını kaçırabiliriz. Bu zamana kadar, dünyaya yardım etmeye katılmaya hazır olmalıyız. İdeal olarak, bu, tüm içsel ihtiyaçlarımızı beslediğimiz zamandır ve şimdi dünyaya geri vermeye hazırız.

Hazırsanız, en büyük sevinciniz dünyayı daha iyi bir yer haline getirmenin ya da en azından dünyayı dolaşmanın ve bu aşamada ışığınızı ve sevginizi paylaşmanın zorluğuyla yüzleşmektir. Buadiğer topluluklardan ve kültürlerden insanlarla tanışma ve etkinizi topluluğunuzun ötesine genişletme zamanı. Ellilerinde ve altmışlarında dünyayı görmek için zaman ayıran insanları görmek harika.

Orta Yaş Krizi: Yaşları Kırk İki ile Kırk Dokuz Arasında

Çok tartışılan bir diğer geçiş noktası da orta yaş krizidir.BTgenellikle bir kişi kırk iki civarındayken ortaya çıkar. Bir sonraki aşk tankına geçmeden önce insanlar geçmişlerinin boşluğunu hissetmeye başlarlar.EğerBir uçaktan paraşütle atlasaydınız, doğal olarak atlamayı yapmadan önce paraşütünüzü birçok kez kontrol etmek istersiniz. İnsanlar topluluklarına özgürce geri verebileceklerini hissetmeden önce kendi içlerinde dolu olmalıdırlar. Temel yoksa bir ev inşa edemezsiniz. Banka hesabınız düşükken yerel hayır kurumlarına çek yazmaya başlayamazsınız.

Hareket etme zamanı geldiğinde ve doymadığında, ilerlemek yerine elde edemediğin her şeye geriye bakmaya başlayacaksın. Bir

adam aniden işini satma ve dağa tırmanma özgürlüğünü isteyebilir. Ya da evliyse başka kadınlarla birlikte olma özlemi duyabilir. Hayatında muhafazakar olduysa, hızlı bir araba satın almak ve kullanmak isteyebilir ya da gençlik yıllarında ya da yirmili yaşlarında istediği ama asla elde edemediği bir şeye sahip olmak isteyebilir. Hayatını ve önceliklerini yeniden değerlendirecek. Çoğu zaman kendisini yaşlı hissettiren sorumluluklardan kurtulmak isteyecektir. Kendini yaşlı hissetmesinin gerçek nedeni, daha önceki aşk depolarını doldurmaya devam etmemesidir.

İlerleme zamanı geldiğinde, hazır değilsek geri dönmeyi çok isteriz.

Geçmişinde kendini feda ettiğini hissettiği ya da ihtiyacı olanı alamadığı alanlar giderek artan bir memnuniyetsizliğe yol açacaktır. Gelişiminde ilerlemek için mücadelesi, hayatında kaos yaratmadan veya sevdiği insanları incitmeden ihtiyaç duyduğu şeyi elde etmektir. Aşk depolarını hayatını bozmadan doldurmanın yolları var.

Devam etmek için, bir erkeğin mücadelesi, hayatında kaos yaratmadan veya sevdiği insanları incitmeden ihtiyacı olanı elde etmektir.

Kırk iki civarında bir kadın da hayatından memnun olmayabilir ve sıklıkla istediğini alamadığından şikayet eder. Bir gün verdiği ve geri alamadığı şeylerin uzun bir listesiyle uyanır. Küskün ve bitkin hissediyor. Bu aşk tankları anlayışına sahip değilse, geri dönüp geçmişini iyileştirmek yerine şimdiki hayatını suçlama eğiliminde olacaktır. Aştan uzaklaşacak ve genellikle kendini topluma adamaya karar verecek, ancak buna sessizce içerleyecektir. Daha da kötüsü, hayatına içerlediği için kendini suçlu hissedecek.

Elbette bu duygular her an hissedilebilirdi ama geçmişin boşluğu en çok bu geçişlerde ortaya çıkıyor. Geçmişimizi onurlandırmazsak ve yaşamda ilerlerken diğer önceki aşk depolarını doldurarak onu iyileştirmek için bir şeyler yapmazsak, içsel sevgi ve tatmin kaynağımıza bağlı olmaktan fayda göremeyiz. Bu içsel bağlantı olmadan, hayat asla umutlarımızı, beklentilerimizi ve isteklerimizi karşılayamaz.

Gizli Kriz: Yaşları Otuz Beş ila Kırk İki

Otuz beş yaş civarında başka bir kriz var ama kimse bundan bahsetmiyor. Otuz beşte geçiş, bir bağımlıya koşulsuz sevgi vermeye yönelik harekettir. Çocuklar ve sonraki torunlar ideal bağımlı kişilerdir, ancak çocuğumuz yoksa evcil hayvan da işe yarayacaktır. Bu süre zarfında, insan ruhu bize ihtiyacı olan ve bize bağlı olan birine koşulsuz olarak vermeye çalışır.

Çocuklarımıza veya bir bağımlıya vermek, gerçek koşulsuz sevginin ilk deneyimimiz olur. Ebeveyn ve çocuk arasındaki ideal ilişki koşulsuz sevgidir. Çocuk ebeveyne hiçbir şey borçlu değildir. Bazı ebeveynler, çocuklarına borçlu oldukları mesajını vererek bilmeden çocuklarına kötü davranıyorlar. "Senin için yaptıklarımın sonra bana borçlusun" gibi şeyler söylüyorlar. Bu doğru değil. Ancak bu döneme hazırlıksız yakalanırlarsa bu duygular ortaya çıkar.

Bazı ebeveynler, çocuklarına borçlu oldukları mesajını vererek bilmeden çocuklarına kötü davranıyorlar.

Ebeveyn doyduğunda, çocuk ebeveyne harika bir hediye verir - özgürce verme fırsatı. Birini o kadar çok sevme fırsatına sahip olmak öyle bir mutluluk ki, çocuğa vermek kendimize vermek gibidir. Bu durum ebeveyne büyümeye devam etme fırsatı verir. Birçok ebeveyn için sorun, kendilerine nasıl vereceklerini bilmeden önce çocuk sahibi olmalarıdır.

İnsanlar henüz hazır olmadan çocuk sahibi olduklarında, otuz beş yaşlarında anne ya da baba olmaktan nefret ettikleri tüm zamanlar için suçluluk duymaya başlayacaklardır. Çocuklarına hak ettiklerini veremedikleri için pişman olacaklar. Ya da bu kadar çok verdiklerine ve çocuklarının daha fazlasını vermemesine içerleyecekler.

Depolarımız dolu olmadığında sevgimizi koşulsuz olarak vermek imkansızdır.

Bu sessiz kriz, çünkü insanlar çocuk sahibi olma konusunda hissettikleri kızgınlık hakkında konuşmak istemiyorlar. Çocuklarını seviyorlar ve çocuklarına vermeyi seviyorlar ama aynı zamanda bir hayatı da özlüyorlar. Çocuk sahibi olurken bir şeyleri kaçırmaktan çekinmemek için, ebeveynlerin önceki aşk depolarını nasıl dolduracaklarını öğrenmeleri gerekir.

Çocuğu olmayan ya da çocuk gibi sevip baktığı bağımlısı olmayan kişiler bu aşamada bir şeyleri eksik hissedeceklerdir. Yaşamın zorluklarını karşılamaya devam etmek yerine, bir parçalarından başka biri için vazgeçmek yerine sadece yapmak istediklerini yapmaya geri döneceklerdir. Hiçbir şeyin neden tatmin edici göründüğünü bilmeyecekler.

Bu zamanda çocuksuzsanız, yeğen ve yeğenlerle vakit geçirmeniz yeterli değildir. Gerçekten sorumlu olmayı gerektirir. Her evcil hayvan sahibi, evcil hayvanların gerçek bir sorumluluk olduğunu bilir. Düzenli olarak beslenmeleri ve yürümeleri gerekir. Hastalanırlar ve onlara bakmak zorundasın. Tıpkı ebeveynlikte olduğu gibi büyük fedakarlık zamanları vardır, ancak buna değer. Bir evcil hayvana sahip olmak yaşam tarzınıza uymuyorsa, bir bitki veya bahçeye bakmak da beslenme içgüdülerinizi ifade etmenin bir yolu olabilir.

Bu zamanda çocuksuzsanız, yeğenler ve yeğenlerle vakit geçirmeniz yeterli değildir.

Gizli krizin bir başka yönü de evliliklerde cinselliğin sıklığı. Bu zamana kadar, genellikle erkek daha az ilgi gösteriyor ve kadın daha fazla seks istiyor. Bu, özellikle yirmili yaşlarında evlenirlerse olur. Yıllarca sahip olduğundan daha fazla seks isteyen bir adam sonunda kendini kapatır. Bu arada, bir kadının vücudu bebek sahibi olmaya daha iyi hazırlandığından, sıklıkla cinsel arzuları artar.

EtrafındaYetersiz seksten şikayet edenler otuz yedi yaşında kadınlardır. ve erkekler değil.

İlişki seminerlerimde, erkeklerin tekrar tekrar reddedildiklerini hissettiklerinde partnerleriyle sekse olan ilgilerini nasıl yavaş yavaş kaybettiklerinden bahsediyorum. Molalarda ve sonrasında, kitap imzaladığım zaman, her zaman birkaç kadın bana yaklaşır ve kocalarını utandırmamak için gizlice paylaşır, seks yapmayı bırakırlar, ama kadınlar reddedilmiş hissederler. Seks istiyor ve o kadar ilgili görünmüyor. Yaşlarını sorduğumda neredeyse her zaman otuz yedidirler.

Kadınlar bu daha büyük verme dönemine girerken, romantik desteğe ihtiyaç duyarlar, eşleri bir şekilde onlardan vazgeçmiş ve golf oynarken rahatlıklarını bulurlar. Bir erkek romantik ihtiyaçlarını karşılamadıysa, genellikle daha önceki ihtiyaçlara geri döner ve onları tatmin etmeye çalışır. Seks başlatmaya ve reddedilmeye çalışmaktansa, maç izlemeyi tercih ederdi.

*Kimlik krizi:**Yirmi sekiz ila otuz beş yaş arası*

"Ben kimim?" ve "Gerçekten ne yapmak istiyorum?" yirmili yılların ideal arayışlarıdır. Kendimizi bulmak ve kendimizi sevmek için zaman ayırmadıysak, bir sonraki aşamaya geçmeye hazır olmadan önce, yirmi sekizde, kendimizi bulmak için geri dönmemiz gerektiğini hissetmeye başlarız. Bir evlilikten kurtulmaya veya bir ilişkiye girmekten kaçınmaya çalışabiliriz.

Ne olduğunu merak eden otuzlu yaşlarında birçok bekar kadın var. Her ne sebeple olursa olsun, bir ortak bulamadılar. Aşk tankları açısından bu sorunun cevabı kendilerini yirmili yaşlarında bulmamış olmalarıdır. Gerçekten yapmak istediklerini yapmadılar. Bir yandan yakın ilişkilere girip kendilerini kaybettiler ya da birçok durumda erkeklerle eşitliklerini kendi istek ve isteklerine sadık kalmalarına izin vermeyecek şekilde kanıtlamaya çalıştılar.

Yirmiler bir keşif ve deney zamanıdır. Kendilerine kendileri olma, istek ve isteklerini keşfetme fırsatını tam olarak vermemişlerse, daha sonra elde ettikleri ile tatmin olmazlar. Gerçek benliğimize bağlı olmadığımızda, kendimizi sevmediğimizde, bir başkasının standartlarımıza uyması zordur. hissetmediğimizde-iyi Yeter ki kendimizden fazla talepte bulunabileceğimiz gibi, başkalarından da çok şey bekleriz. Kendimizi sevmezsek hiçbir ortak asla ölçemez. Sonuç olarak, erkek evlilik malzemesi olmadığı sürece kadınlar ilişkilere dahil olmaya direnebilir ve erkekler bir taahhütte bulunma zamanı geldiğinde geri çekilme eğiliminde olacaktır.

Doğru Ortağı Bulma

Kadınlar erkekler konusunda fazla seçici olduklarında, elde edebileceklerini takdir etmeyi bırakır ve elde edemediklerini isterler. Bir eş arıyorlarsa, eğlenceli veya ilginç bir randevu yerine bir koca için alışverişe başlarlar. Sadece kimseyle çıkmayacaklar.

Bir erkekle çıkarlarsa, çok fazla potansiyele sahip olması gerektiğini düşünüyorlar. Zaman kaybetmek ve yanlış adamlarla ilişkiye girmek istemiyorlar.

Bir anlamda bu doğru fikir, ancak önemli bir bileşen eksik. Kadın, doğru erkek olana kadar ciddi bir şekilde karışmamaya dikkat etmelidir. Bu arada, bir sürü erkekle çıkması gerekiyor. Bir erkek ilgileniyorsa ve ilginç görünüyorsa, kesinlikle evlilik malzemesi olmasa da iyi vakit geçirmeye başlamalıdır.

Güçlü bir benlik duygusuna sahip olmayan kadınlar, birçok erkekle çıkmakta zorlanırlar. Sadece bir tane olmalı, yoksa hiç çıkmayacaklar. Tek bir erkekle fazla derine inmekten kaçınmanın bir yolu, doğru kişi gelene kadar hayatınızda düzenli bir erkek akışı tutmaktır. Her zaman çıkarken bir adamınız olsun, biraz düzenli bir adam ve bir tane de yolda. Birçok erkek gördüğünüzü onlara bildirin, eğer bu bir sorunsu o zaman . . . SONRAKİ!

Geçmişin Acısını İyileştirmek

İnsanlar yirmi sekiz yaşına geldiklerinde, özellikle geçmişte duygularını inkar etmişlerse, çok fazla duygusal kargaşa hissetmeye meyillidirler. Yirmi bir fiziksel olgunluk zamanıysa, yirmisekiz duygusal olgunluk zamanıdır. Geçmişimizin çözülmemiş duygularını inkar edersek, geri gelmeye başlarız. Ruhlarımız yakın bir ilişkide savunmasız olmaya hazırlanırken, aniden içimizde ne hissettiğimizin daha çok farkına varırız.

Çoğu zaman, farklı duyguların bir dalgalanması ortaya çıkar. Geçmiş yüzeylelerimizden çözülmemiş kalan ne varsa. Başkalarından doğru olduğunu öğrendiğimiz her şeyi sorgulamaya başlarız. Şimdi hayatımızı içsel rehberliğimizle yaşama zamanı. Elbette başkaları yolculuğumuzda bize yardım edebilir ve bize yön verebilir, ancak şimdi kendimiz için doğru ve uygulanabilir olanı kalplerimizde hissetmemiz gerekir. Bir kişi için iyi olan sizin için tam olarak doğru olmayabilir.

Yirmili yaşlarımız boyunca (ya da daha önceki) ilişkilerimizde incindiyssek, o zaman dahil olmaya hazır olmadan önce bu acıların

iyileşmesi gerekir. Yakın bir ilişkide kalplerimizi bir başkasına tamamen açmak için kendimizi güvende hissetmeden önce, bir daha incinmeyeceğimize dair güvende hissetmemiz gerekir. Kalbimizde iyileşmeyen bir acı varsa, korkmaya devam edeceğiz. Bu korku, kadınları aşırı seçici ve yakınlıktan korkmaya meyillidir.

Bir erkeği dahil olmaktan alıkoymasa da, taahhütte bulunmaktan geri çekilmesine neden olacaktır. Bir taahhüt beklediği anda seçici olmaya başlayacaktır.

Geçmişteki ilişkilerin acısını iyileştirmedeğimiz sürece, BT bir tane bulmak için otuzlu yaşlarımıza geçmek zor. alma eğilimindeyiz fazla Kariyerlerimiz ve diğer iş ortaklıklarımız ve ilişkilerimizle meşgul olmak ve fazla yakınlaşmaktan kaçınmak. Bununla başa çıkmanın sırrı flört etmeye başlamak ama geçmişinizi iyileştirene kadar fazla yakınlaşmamak. Daha sonraki bölümlerde, geçmiş acıları nasıl iyileştireceğimizi keşfedeceğiz.

Eğitim Krizi:

Yaşları Yirmi Bir ile Yirmi Sekiz Arası

bizim gibi çocuklar evden ayrılıp üniversiteye gidiyor, birçok kampüste yeni bir kriz var. Bazı öğrenciler özgürlüğü nasıl idare edeceklerini bilmiyorlar. Kendilerini disipline etmeye alışık değiller. B Teskiden çocuklar evden ayrıldığında iş bulmak zorundaydılar ve destek kendileri. Bu, bir otorite figüründen hareket etmek anlamına geliyordu. kesinlikle bir diğer. Hayatta kalmak istiyorsan, yaptığını yaptın söylemiş. yapmaya çalışmak geçimini sağlamak için fazla zamanın yoktu kim olduğunu düşünsen vardın ve gerçekten yapmak istediğin şeydi.

Geçmişte, yıllarımızı harcama lüksümüz yoktu on sekizin ötesinde yirmi bire ebeveynlerimiz tarafından bakılıyor. Evden ayrıldık, kendi başımıza ve bir iş bulmak zorundaydık. Bugün birçok genç yetişkinler ayrılırevde ama bir iş bulmak zorunda

değilsin. Bunun yerine onlarkampüse varmak veaniden hayatlarını kontrol etmekte özgürdürler.öğrenemedikleri içinkendilerini disipline ederler, vahşileşirlerve kontrolü kaybetmek. Onlarözgürlüklerini uyuşturucuyla kötüye kullanmaya başlarlar,seks, içki ve birçokbırakmak.

devam edip etmediklerini eğitimleri olsun ya da olmasın, eğer insanlar varsa önceki aşklarını doldurmadı bu geçişte tanklar, hissedecekler güvensiz ve çılgına dön ya da satdışarı çıkar, güvenlik arar. Alabilirler sırf biri onlara baksın diye çok erken evlenirler ya da kendilerine inanmadıkları için hayallerinden vazgeçebilirler. Genç yetişkinlerin yirmili yaşlarına hazırlanmak için gençliklerinde çok sayıda olumlu akran desteğine ihtiyaçları vardır. Olumlu hedefleri ve faaliyetleri olan akıl hocaları ve arkadaşlarla ilişki kurmak son derece yararlıdır. İlgi alanları değişse bile, bir şeyler yapabileceklerine dair bir güven duygusu yaşayacaklardır.

Gençler, kendilerine güven duygusu vermek için grup etkinliklerine ihtiyaç duyarlar.

Eğer onlarAlınyanlış kalabalıkla, büyük ölçüde etkilenebilirlerve sonrahayalleri için gitmeye değersiz hissetmek. Onlargibi hissetmekeğeronlardünyada yeri yoktur. İhtiyaçları varbil ki yirmili yaşlar yerlerini bulma zamanıdır. Onlarümidini kesmemeli.Birçok çok başarılı insan bulamadıonların nişiyirmi sekiz sonrasına kadar hayat. Daha önce bulursan,dırdirileşans.Sadece birkaçı yapar.

büyük bir anne babadakızlarımızdan birinin üniversitede buluşması,seyircikaç kişinin kariyerini takip ettiği sorulduodirekt olarakile ilgilialdıkları üniversite diploması.Sadece yaklaşık onyüzdesi doğrudan ilgili alanlarda çalışıyorduonların ana dalları.Herkes şaşırmişti. Soruların amacızamanoldugüvence vermekebeveynleri, çocuklarının ne kadar büyük olduğunun gerçekten önemli olmadığınıçocuklarseçilmiş. Eğitimin amacı

şuydu: onlar abulmak onları nı lgi ve dünya ve kendileri hakkında bilgi edinir.

Hormon Krizi:

Öndört ila Yirmi Bir Yaş Arası

saat er genlik, erkekler ve kızlar büyük dozlarda erkek ve kadın horparalar kibirçok yeni değışiklik oluşturun. Erkekler ve kızlar olarak kim oldukları büyük ölçüde yeniden tanımlanıyor. Birdenbire tüm hayatları sarsılır. Bu geçiş, daha önceki aşk depolarımız doluyrsa zaten yeterince dramatiktir, ancak ihtiyacımız olanı alamadıysak, işte o zaman gerçekten ortaya çıkar.

Son birkaç yılda kızlarımız ve oğullarımız ergenliğe geçiş yaparken onlar için neler yapabileceğimiz konusunda çok fazla tartışma oldu. Araştırmalar, bir kızın benlik saygısında dramatik bir değışimin meydana geldiğini ve açıkça birçok erkek çocuğun davranışsal sorunlar sergilemeye başladığını gösteriyor. Bu konu geçmişte sessizlikle çevrili olsa da, uzmanlar şimdi sorunu düzeltmek için çalışıyor ve ebeveynler ve eğitimciler çocuklarına yardım etmenin yollarını öğreniyor.

Bu konuyu doğrudan ele almalıyız, ancak çocuklarımızın bir sonraki akran desteği sevgi deposuna geçiş yaptığını ve daha önceki aşamaların boşluğunu hissettiklerini de kabul etmeliyiz. Daha önce neyin eksik olduğunu genellikle ergenliğe kadar hissetmeye başlarız. Ancak bu geçişte genç ergenler, daha erken bir aşamada ihtiyaç duydukları şeyi alamamanın acısını hissetmeye ve bunlarla baş etmeye başlarlar.

Çocuklarımız on iki ila on dört yaşına geldiğinde radikal bir değışim yaparlar. Küçük çocuklarımız gençtir ve her ebeveyn bu değışikliği açıkça fark eder. Gençler açıkça ebeveynlerinden ve aile üyelerinden daha bağımsızdır ve akran baskısına karşı daha savunmasızdır. Eğlenmek artık bir öncelik değil. Daha fazla okul

ödevi yapmaya ve proje ve hedeflere ulaşmaya odaklanmaya başlarlar. Daha önceki yıllarda yeterince eğlenmemişlerse, yeni sorumluluklarına direnebilir ve daha fazla eğlenmek isteyebilirler.

Gençlerimiz akran desteğine ihtiyaç duyduklarını hissetmeye devam etseler de, yine de aile ve arkadaşların desteğine ihtiyaç duyarlar. Ebeveyn sevgisi ve desteği her zaman büyümemizin temelidir, ancak bu aşamada büyümek için akranlarımıza ve mentorlarımıza güveniyoruz. Akıllı ebeveynler, gençlerini olumlu grup etkinliklerine katılmaları için aktif olarak destekler. Bu aşamada, bir çürük elma kesinlikle bir sepetteki tüm elmaları mahvedebilir. Çocuklar bir gruba dahil olduklarında, genellikle grubun lideri tarafından büyük ölçüde etkilenirler. Bu, özellikle bir gencin güçlü ve olumlu rol modelleri olmadığında geçerlidir.

Gençlerin kim olduklarını ve neler yapabileceklerini öğrenmek için yakın ailelerinin dışına bakmaları gerekir. Sanki dışarı çıkıp başkalarından öğreniyorlar ve sonra kendilerine ait bir şeyle ailelerine ve ebeveynlerine geri dönüyorlar. Kendi hayatımda annem, karate dersi almaktan kağıt rotası yapmaya kadar birçok akıl hocası ve grup etkinliği bulmam konusunda beni akıllıca cesaretlendirdi ve destekledi.

Mümkün olan bir dizi farklı ilgi alanı vardır. Bir gencin öğrenmek, bir ilgi alanı bulmak ve başarılı olmak için zamana ve fırsata ihtiyacı vardır. Bu, güvenin arttığı bir dönemdir. Nelerde iyi olduğunuzu keşfetmek ve bu beceride giderek artan bir ustalığı deneyimlemek önemlidir. Tüm farklı spor aktiviteleri, şarkı söyleme, drama ve hatta okul sonrası işler idealdir.

Ebeveynlerin gençlerini yabancılaştırmaması önemlidir. Çocuklarımız bağımsızlık konusunda daha yetenekli hale geldikçe, ebeveyn olarak rollerimiz çarpıcı biçimde değişir. Daha önce iyi yöneticiler olmamıza rağmen, danışman olmaya geçmemiz gerekiyor. Bir yönetici kontrol ederken, bir danışman sadece istendiğinde tavsiye vermek için işe alınır ve müşteriler daha sonra ne yapmak istediklerini seçerler.

Çoğu zaman bu, anneler ve kızları için zor bir dönemdir. Kız çocukları, annelerine daha erken yaşta uyum sağlama eğilimindedir. Ergenlik çağına ulaştıklarında, annelerini memnun etmek için ne kadar kendilerinden vazgeçerlerse, isyan etme ve anne otoritesine direnme eğiliminde olacaklardır. Bir kızın annesini itmeden çekip gitmesi ve kendini bulması genellikle zordur.

Anneler ayrıca gençlerinin hayatlarını yönetme görevini bırakmakta zorlanırlar. Daha önceki yıllarda çok işe yarayan besleyici içgüdüler, bir genç için fazla kontrol edici veya sınırlayıcı olabilir. Ebeveynlerin artık daha az etkiye sahip olduklarını anlamaları gerekiyor ve bu iyi bir şey. Ergenin aile dışında daha fazla destek bulmaya başlaması gerekiyor. Bir gencin dediği gibi, "Artık anneme eskisi kadar ihtiyacım yok, ama eve döndüğümde orada olacağından eminim."

Çocuklarınıza ne yapmaları gerektiğini söylemekten vazgeçmeyi öğrenirseniz, gelip sorarlar. Onlara ne yapmaları gerektiğini söylemek yerine, "Ne düşünüyorsun?" diye sormanın zamanı geldi. Daha fazla dinleyebilir ve soru sorabilirseniz, ancak çok fazla tavsiye vermemeye veya onlara ne yapmaları gerektiğini söylememeye dikkat ederseniz, bağlantıda kalmaya devam edeceklerdir.

Bazı aktivitelerde kızların kızlarla, erkeklerin ise arkadaşça bir aktivitede erkeklerle birlikte olması iyidir. Dışa odaklanmış olmak, birbirlerini tanımalarına ve kendileri ve kim oldukları hakkında daha fazla bilgi edinmelerine yardımcı olmada yardımcı olur. Bu aşamada büyüme, benzer ilgi alanlarına, kapasiteye ve hedeflere sahip diğer akranlarla paylaşarak gerçekleşir.

Sessiz Kriz: Yedi ila Ondört Yaş Arası

Ebeveynlerden ayrılmak ve birinci sınıfa başlamak çocuklar için çok travmatik olabilir, ancak çoğu zaman kimse bilmez ve kimse

hatırlamaz.BTsessiz bir krizdir, çünkü çocuklar evden ayrıldığında, ebeveynler ne olduğunu bilmek için orada değildir. Çoğu zaman, eğer çocuklar duygularını ifade etmekte kendilerini güvende hissetmiyorlarsa, o zaman sadece ebeveynlerine söylemezler, aynı zamanda kendilerini de tanımazlar. Bu yaş civarında, çocukların içeride neler olup bittiğini bilmeleri için, deneyimlerini, duygularını, duygularını ve dileklerini anlatmak için içlerine bakmalarına yardımcı olacak ilgili sorular soracak birine ihtiyaçları vardır.

Çocuklar ilk aşamada yeterince beslenmediyse, ikinci aşamada zaman zaman eğlenmekten vazgeçebilir ve “bebek” olmaya devam edebilirler. Bebek öfke nöbetleri atabilir, yataklarını ıslatabilir, parmaklarını emebilir veya diğer gerileyici davranışlarda bulunabilirler. Ebeveynler, çocukları bu tür davranışlar için utandırmak yerine, bu çocukların eski sevgi depolarını doldurmak için geri dönmeye çalıştıklarını anlayabilirler. Ebeveynler, çocukların ihtiyaç duydukları beslenmeyi almaları için özel zamanlar ve fırsatlar yaratarak yardımcı olabilir.

Çocuklar yaklaşık yedi yaşına geldiklerinde aktif bir oyunculuk, eğlence ve arkadaşlık ihtiyacı ortaya çıkar. İlk yedi yılımızın rüya halinden uyanır gibiyiz. Yediden on dörde kadar, sosyal becerileri geliştirme ve eğlenmeyi öğrenme zamanıdır. Bu yaşlar sadece genel kurallardır. Elbette bazı çocuklar daha erken uyanırken, bazıları biraz daha geç uyur. İlk on dört yılımız boyunca, değişikliklere direnmek ve bir dizi duygu üzerinde çalışmak konusunda kendimizi güvende hissetmiyorsak, kim olduğumuza veya nelerden hoşlandığımıza dair net bir fikir oluşturamayız.

Hazrı erteleme yeteneği bu eğlenceli aşamada öğrenilir. Sırayla ve paylaşarak, ne istediğimizi hissetme ve sabırla bekleme yeteneğimizi geliştiririz. Bu sürecin büyük bir kısmı, yolumuzu alamadığımızda birçok sinir krizi geçirmektir. Bu duygusal patlamalar, sevgi dolu ve baskıcı olmayan bir şekilde ele alındığında, sağlıklı duygusal büyümemiz için gereklidir. Öfke

nöbetleri, istediklerimizi bastırmadan güçlü tutkulu duyguları yönetmeyi öğrenmemizin yoludur. Bir ebeveyn, bir çocuğun öfke nöbetine tepki olarak kontrolü kaybetmediğinde, çocuk sonunda kontrolü elinde tutarken güçlü duygulara sahip olmayı öğrenir.

Yetişkinler bile öfke nöbetleri geçirirler, ancak sağlıklıysalar, olumsuz duygularını başkalarına bırakmadan kendilerini beslemeyi öğrenmişlerdir. Çoğu durumda, mutsuzluğumuz için başkalarını suçladığımızda, bu ilk sevgi deposunu doldurmamız gerekir. Ne zaman suçlama parmağını işaret etsen, üç parmak daha önceki aşk tanklarına işaret eder. Suçtan kurtulmak için, duygularımızı bir ebeveynin bir çocuğa yapacağı gibi duymalı ve anlamalıyız. Bölüm 10'da, eski tankları gerilemeye ve iki yaşındaki bir çocuk gibi davranmaya gerek kalmadan nasıl dolu tutabileceğimizi keşfedeceğiz.

Bu erken aşk tankını dolu tutmak, güvende hissetmenin temelidir. İhmal edildiysek, desteğe layık hissetmiyoruz. Hayatta dış güvenliği bulduğumuzda bile, gerçekten güvende hissedemeyiz çünkü neyi hak ettiğimizi bilmiyoruz. Bir düzeyde, her şeyin elimizden alınabileceğini hissediyoruz. Sevgiyi hak etmek için iyi ya da doğru olmamız gerektiğini düşünüyoruz. Bu küçük bir çocuk için çok fazla baskı. Çocukların saf koşulsuz sevgiye ihtiyacı vardır. Aşk için erken duygusal ihtiyaçlarımız karşılandığında, gerçek benliklerimizle bağlantı kurmanın sevincine dokunabilir ve tadabiliriz. Çocukluğumuzda sevildiğimizi ve beslendiğimizi hissettiysek, otomatik olarak yetişkin olarak da kendimizi sevebiliriz. Bu temel olmadan, hayatımızın geri kalanında asla standartlarımızı ölçme eğiliminde değiliz.

Doğamız gereği zaten neşeli, sevgi dolu, huzurlu ve kendinden eminiz. Bunlar verilir. Çocuklar bu içsel duyguları otomatik olarak yaşarlar, ancak ihtiyaç duydukları sevgiyi almaya devam etmedikçe, yavaş yavaş gerçek doğalarından kopmaya başlarlar. Erken yaşamda deneyimlediğimiz aşka bağlı olarak, kim olduğumuza az ya da çok bağlıyız. Aşk bizi başkalarına bağladığı gibi, bizi kendimize de bağlar.

Çocuklar olarak kendimizi sevme yeteneğimiz yok. Kendimizi bilinçli olarak tanıyabilmemizin tek yolu, ebeveynlerimizin sevgisinin aynası ve ailelerimiz ve arkadaşlarımız tarafından bize nasıl davranıldığıdır. Bize saygılı davrandıklarında, saygıya layık olduğumuzu öğreniriz. Bize şefkatle davrandıklarında kendimizi özel görürüz. Bize zaman ve enerji ile yardım ettiklerinde ve desteklediklerinde, bu tür bir desteğe layık olduğumuzu hissederiz.

İlkokul boyunca veya yedi ila on dört yaş civarında, çocukların en büyük ihtiyacı kendilerini güvende hissetmektir. Büyümeye ve dünyayı ve nasıl uyum sağladıklarını öğrenmeye devam ederken, birçok hata yapmak ve bu hatalardan ders almak için izin almaları gerekir. Bir ebeveynin görevi, çocuğun hayatını yönetmek ve öğrenme gerçekleşirken çocuğu olumsuz etkilerden korumaktır. Bu eğlenceli ve özgür ifade zamanı. Mükemmelliğe çok fazla vurgu yapmak, çocuğu doğal gelişimini engelleyebilir.

Yetişkinler olarak, çok ciddi ve iş odaklı olma eğilimindeyiz, çünkü bizden bu beklentiler çok erken yaşlarda başladı. Aile işlerini yapmaya, çok çalışmaya ve aile için fedakarlık yapmaya çok fazla önem veriliyor. İdeal olarak bu, sizi önemseyen diğer insanlarla bir araya gelme, masumiyet ve koşulsuz bağışlama zamanıdır.

Bu aşamada, daha önceki aşamalarda olduğu gibi, beyin şu ayrımı anlayacak kadar gelişmemiştir: “Kötü bir şey yaptım ama kötü değilim.” Bunun yerine çocuk, “Yaptığım şey kötüyse, o zaman ben kötüyüm” sonucuna varır. "Başıma kötü şeyler gelirse, o zaman ben kötü olmalıyım." Çoğu yetişkin hala bu ayrımı öğrenememiştir, çünkü çocukken farkı bilen ebeveynleri yoktur. Bir çocuk sizin isteklerinize uymaya direniyorsa, kötü davranıştan daha iyi bir terim “kontrolden çıkmış”dır. O zaman o çocuğun kim olduğuyla ilgili olumsuz bir ilişki yoktur.

Bunun yerine, çocukları “kötü” davrandıklarında cezalandırmak yerine, ebeveynlerin her yıl bir dakika olmak üzere zaman aşımaları kullanmaları gerekir. Bir çocuk sekiz yaşındaysa, sekiz dakikalık mola uygundur.

Çocuklar yaramazlık yaptıklarında sizin istek ve isteklerinize uymazlar ve kontrolden çıkarlar. Birkaç dakikalık mola vererek, tekrar kontrol altına almak için ihtiyaç duyduklarını elde edecekler.

Mola, çocukların kontrolü tekrar ele almaları için bir fırsattır. Çocuğu belirli bir süre yalnız kalması için bir odaya koyun. Bu, çocukların başkalarını rahatsız edecek şekilde davranmalarını engeller, aynı zamanda içsel çalkantılı duygularını hissetmelerini ve serbest bırakmalarını sağlar. Bu süre zarfında sinir krizi geçirebilirler. Çocukların duygularını bastırmadan kontrol etmeyi öğrenmek için zaman aşımına uğradığında bu öfke nöbetlerini atmaları gerekir.

Yetişkinler, duygusal acıcılığın önemini ve duygusal zekanın değerini fark etmeye başladıklarında, çocuklara düzenli molalarla kontrolü yeniden bulma şansı vermenin değerini kolayca anlayabilirler. Tanrı çocuklarımızı küçük yarattı, böylece onları alıp direndiklerinde bir zaman aşımına uğratalım.

Odalarında veya banyoda kalmayacaklarsa, onları kilitlemek yerine kapıyı kapalı tutmak en iyisidir. Çocuklar mola konusunda üzgün olsalar da, bilmeleri onlar için iyidir.

terk edilmediklerini ve kapının hemen dışında birinin olduğunu. Düzenli molalar, çocukların duygularına ve özellikle başkalarını mutlu etme arzusuna bağlı kalmalarını sağlayacaktır.

Bu yüzden ceza işe yaramaz. Hapishaneler, hayat tarafından en çok cezalandırılan insanlarla ve aileleriyle doludur. Hapistekilerin yüzde doksani erkek, danışmanlık yapanların yüzde doksani kadın. Erkekler cezalandırıldığında, bu kötü muameleyi başkalarına, kadınlar ise kendilerine uyguluyorlar. Bu, kızların ergenlik döneminde benlik saygısında büyük bir düşüş yaşamasının ve erkeklerin hareket etmeye başlamasının ana nedenlerinden biridir. Erkek çocuklar dünyaya kendilerine nasıl kötü davranıldıysa öyle davranma eğilimindedir ve kızlar kendilerine nasıl kötü davranılıyorsa öyle davranırlar.

Ceza, yavaş yavaş bizi duygularımıza karşı duyarsızlaştırır ve ebeveynlerimizi memnun etme konusundaki doğal arzumuzu kaybederiz. İnsanları daha sonra mutlu eden insanlar, anne babalarını veya aile üyelerini memnun etmekte hiçbir zaman başarılı olamadıkları için bu hale gelirler. Ebeveynler, çocuklarının onları memnun etmede başarılı olmasını kolaylaştırdığında, çocukların özgüveni sağlıklı olabilir ve gelişebilir.

Bu aşamada, ebeveynler bazen çocuklarına yardım etmek için kendilerini güçsüz hissedebilirler. Çocuklarınızı ne kadar severseniz sevin, arkadaşları onlara iyi davranmadığında onları mutlu edemezsiniz. Onları ne kadar seversen sev, kendilerini sevmelerini sağlayamazsın. Ama yardım edebilirsin. Anlayarak ve dinleyerek yardımcı olursunuz. Ebeveynlerin koşulsuz bakımı, çocuklara ihtiyaç duydukları şeyi aile üyelerinden ve arkadaşlarından almaları için gereken desteği sağlayacaktır. Ebeveynler, çocuklarına diğer çocuklarla birlikte olma ve arkadaşlık kurma fırsatlarına sahip olmalarına yardımcı olduklarında da en çok yardımcı olurlar.

Bu aşamada büyümenin büyük bir kısmı, kaçınılmaz olarak ortaya çıkan sosyal meseleler ve zorluklar üzerinde çalışmaktır. Hiçbir şey mükemmel olmasa da, bir ebeveynin desteği hala çok

önemlidir, ancak çok fazla destek iyi bir şey değildir. Ebeveynler çok fazla verdiğinde, çocuklar ebeveynleri kendinden uzaklaştırır çünkü bazı şeyleri kendileri için yapmak zorundadırlar.

Doğum Krizi: Yedi Yaşına Kadar

Doğumdan bebekliğe, yedi yaşına kadar, bir tür rüya gibi bir gelişim halindeyiz. Kim olduğumuzu ve neyi hak ettiğimizi bilme yeteneğimiz, ebeveynlerimizin bize davranış biçimi dışındadır. Bebekler olarak, birincil bakıcılarımız veya ebeveynlerimizle bağ kurarız ve sonra onların sevgi dolu desteğiyle büyürüz.

Dünya ve dünyayla olan ilişkimiz hakkındaki tüm tutumumuz doğumla başlar. Çocuklar, ana rahminden ilk çıktıklarında ihtiyaç duydukları şeyi elde etmek için temelde güçsüzdürler. Çocuklara bakılmazsa ölürlər. Bu fiziksel gerçeklik olduğundan, çocuk iki temel tutumdan birini oluşturur: "İhtiyaçlarım var ve onları karşılama gücüm var" veya "İhtiyaçlarım var ve onları karşılamaya gücüm yok." Güçsüz ya da güçlü hissederek yaşam boyunca hareket ederiz.

Bir çocuğ ihtiyaçlarını karşılamak için ya güçlü ya da güçsüz hissedər.

Hayata dair ilk izlenimlerimiz her zaman en derin ve en kalıcı olanlardır. Beyniniz doğumda gelişmemiş olsa da, durumunuzu hissedebiliyor ve değerlendirebiliyordunuz. Ya ihtiyacınız olanı alabileceğinizi hissettiniz ya da alamayacağınızı hissettiniz. Yaklaşık altmış yıl önce hastanelerde başlayan çocuğu anneden ayırma pratiğı nedeniyle, baby boomers ve sonraki nesillerin çoğı, ihtiyaç duydukları şeyi alamadıklarını öğrendi. Neyse ki bu uygulamalar şimdi düzeltiliyor. Anne-baba ve bebek arasındaki

bağın önemini anladık.

Bu güçsüzlük tutumu, hepimizin istediğimizi elde etmek için güçsüz hissederek büyüdüğümüz anlamına gelmez. Çoğu durumda, bir eksiklik bizi daha güçlü kılabılır. İhtiyacımız olanı alamayacağımızı hissettiğimizde, bizi daha güçlü kılacak şekillerde otomatik olarak uyum sağlarız. Kimsenin bizim için orada olmadığını hissediyoruz, bu yüzden bir şeyi istiyorsak onu almak zorunda kalacağız. Başkalarına bağlı olmak net bir seçenek değildir.

İhtiyacım olanı alamadığımı hissedersen, hemen büyümem ve bunu kendim yapmam gerektiği sonucuna varırım. Aniden, her şey için kendime bakmam gerekmeden çok önce, kendimi fazla sorumlu ve bağımsız hissediyorum. Dış başarıyı yaratmak için daha büyük bir güç deneyimleyebilirim, ama içsel başarıyı kaçıracağım.

Çocuklar çok hızlı büyüdüklerinde, gelişimin önemli aşamalarını kaçırmaları.

İhtiyacımız olanı elde etmek için güçsüz hissetmenin bir başka yaygın tepkisi, neye ihtiyacımız olduğunu veya ne istediğimizi bilememektir. İhtiyacımız olanı alamazsak, bu ihtiyaçları hissetmek ve tanımlamak zordur. İhtiyaçlarımızı açıkça bilemezsek, almaya layık veya hak sahibi hissetmek zordur. Öte yandan, ihtiyacımız olanı ne kadar çok alırsak, ona ihtiyacımız olduğunu o kadar net bir şekilde biliriz ve daha büyük bir hak duygusu hissederiz.

Neye ihtiyaç duyulduğuna dair net bilgi ve deneyim, bir hak duygusu yaratır.

İhtiyacımız olanı almak için net bir hak duygusu olmadan, onu elde etmek için çok uğraşabiliriz. Ebeveynlerimizi memnun etmek ve bize ihtiyacımız olanı vermelerini sağlamak için yanlışlıkla

kendimizden vazgeçeriz. Güçsüzlük bizi ya başkalarına aşırı bağımlı hale getirebilir ya da aşırı derecede kendimize bağımlı hale getirebilir. Bu erken aşamada ihtiyacınız olanı elde etmek için içsel bir güç hissederseniz, sonunda başkalarına ve kendinize sağlıklı bir bağımlılık dengesi yaşayacaksınız.

İhtiyacım olanı alamayacağımı düşündüğümde, bunu kendim yapmaya ve istediğimi elde etmeye geçiyorum. Buradaki ayrım, ihtiyaç duymak ve istemek arasındadır. İhtiyacımız olduğunda başkalarına bağımlıyız; istediğimizde, onu elde etmek için kendimize güveniriz. Çocuklar olarak, istediğimizi elde etme yeteneğimizi geliştirmeden önce ihtiyacımız olanı elde etmek için uzun yıllara ihtiyacımız var. Yirmili yaşlarımıza kadar, başımıza gelenlere çok daha fazla bağımlıyız. Yirmi bir yaşında, ihtiyacımız olanı elde etmek için çok daha büyük bir güce sahibiz.

Kendimize bakmayı çok erken öğrendiğimizde, her şeyi kendimiz yapmamız gerektiğini düşünürüz. Başkalarının yardımına değer vermiyoruz ve hatta değerli desteği geri alıyoruz. Yakın veya samimi hissetmekten kendimizi rahat hissetmiyoruz. Dünyanın herhangi bir yerinde çocukları doğumda annelerinden ayırmadıkları bir yere gidin, ebeveynlerin çocuklarına ne kadar yakın olduğunu ve ailelerin ne kadar daha bağlı olduğunu göreceksiniz.

Gelişmiş ülkelerde annelerimizden ayrı kalmanın doğum travmasını yaşasak da bunun bazı faydaları oldu. Bazen yeni ve daha iyi bir yön bulmak için yanlış yöne gitmemiz gerekir. Boomer kuşağı kendilerine bakmaya ve dış dünyada istedikleri her şeyi elde etmeye doğru büyük bir dönüş yapmış olsalar da, şimdi sevgiye ihtiyaçları olduğunun farkına varıyorlar. En savunmasız ve bağımlı olduğumuz erken yaşlarda ihtiyacımız olanı alamamanın travmalarını iyileştirmemize ve geri dönmemize yardımcı olmak için her türlü terapi geliştirildi.

Gebelikten Doğuma

Bu hayattaki ilk deneyimimiz, anne karnında gelişmektir. Bu süre zarfında, Tanrı ile olan ilişkimizi deneyimliyoruz. Bu kavramsal bir ilişki değildir -beyin henüz buna muktedir değildir- ama bir deneyim vardır. Dil becerilerimizin hızla geliştiği iki yaşında bu deneyimi genellikle unuturuz.

Çoğu insan için ana rahminde kalmak çok cennetsel bir deneyimdir. Hiçbir şeyden sorumlu değiliz. Tanrı ya da Doğa Ana her şeyi yapar ve bizim hiçbir şey yapmamıza gerek yoktur. Sağlıklı, güçlü ve büyüyen insanlar, bedenlerini yaratan bu enerjiye bağlıdırlar.

Bizim için her şeyi yapan bu enerji, Tanrı ile ilk ilişkimizdir. Ne yazık ki, biz doğduktan sonra başkaları bu ilahi ve pozitif enerjiye inanmazsa veya ona güvenmezse, yavaş yavaş ondan kopuyor ve Tanrı'nın her zaman bizimle ilgilenmek ve bize yardım etmek için orada olduğunu unutuyoruz.

Tüm şifa bu ilahi enerjiden gelir. Doktorlar iyileşme sürecine yardımcı olacak ilaçları verebilirler, ancak Tanrı'nın enerjisi şifayı yapar. Hastalık ve şifa hayatın kaçınılmaz parçalarıdır. Hasta olduğumuzda, bu bizi yapan enerjiye yeniden bağlanmamız gerektiğinin bir işaretidir.

Bazen anne karnındayken bile bedenlerimizi oluşturan ilahi enerjiyle bağlantımızı kesmeye başlayacağız. Annemiz olumsuz duygular yaşarsa, bu bizi hayatımızın geri kalanında etkileyebilir. Sağlıklı ve mutlu çocuklar istiyorsanız, ilk adım annenin hamilelik sırasında ihtiyaç duyduğu her şeyi almasına yardımcı olmaktır.

Tanrı ile olan ilişkisi de büyük bir fark yaratıyor. Her şeyi kendisinin yapması gerektiğini hissederse, o zaman bu manevi olmayan mesaj veya tutum çocuğa aktarılır. Akıllı bir hamile anne, ihtiyaç duyduğu şeyi elde etmek için çok zaman harcar ve hayattaki hedefleri ve hırsları hakkında endişelenmez. En önemlisi, bırakmaya, aklından çıkmaya ve doğanın kendi işini yapmasına izin

vermeye odaklanır. Küçük çocukları büyötmeyi bitirdikten sonra, tamamen hırslarına yeniden odaklanmak için bolca zamanı kaldı.

İnsanlar Tanrı'ya ya da doğaya değil, yalnızca doktorlara bağımlı hale geldikçe, çocuklar dünyanın tüm ihtiyaçlarımıza sihirli bir şekilde yanıt veren dostane bir yer olduğunu bilmeleri için ihtiyaç duydukları desteğı alamıyorlar. Bir annenin, ruhsal ve moral verici kitaplar okuyarak veya doğada bolca vakit geçirerek bu Tanrı'yı unutma eğilimlerine karşı koyması gerekir. Doğanın ritminden kopmuşsak, hamilelikte iyi hissetmek daha zordur.

Bu erken aşamaları okurken, ihtiyacımız olanı almadığımızı düşünerek bunalmak ve sorunlarımız için geçmişİ suçlamak kolaydır. Kendinizi güçsüz hissetmeye başlıyorsanız, çocukken hissettiğiniz duyguları uyandırđıyorsunuz demektir. Şimdi kendinize sarılma ve her şeyin iyi olacağını söyleme fırsatınız var. İyi haber şu ki, bu kitabı okuyorsanız, yakında o sevgi depolarını doldurma gücüne sahip olacaksınız ve ihtiyacınız olanı almaya başlayacaksınız.

BÖLÜM 7

On Aşk Tankını Doldurma

Evinizdeki DUVARLAR çatlamaya başladıysa, sorunu düzeltmek için önce temele bakarsınız. Bitkileriniz sararmaya ve ölmeye başlarsa, güzel görünmeleri için onları boyamaya çalışmazsınız. Bunun yerine, onları sularsın. Benzer şekilde, on sevgi deposunu doldurmaya başladığımızda sorunlarımızın çoğu kendiliğinden kaybolmaya başlar. İhtiyacımız olanı elde ettikçe, gerçekte kim olduğumuzla bağlantı kurmaya başlarız.

Hayattaki çoğu zorluk için çözüm, ilk beş sevgi deposunu doldurduğumuzdan emin olmakla başlar. Hayatta sıkışıp kaldığımızda, deneyimlediğimiz duyguların çoğunun aslında çocukken hissettiklerimiz olduğunu fark etmek son derece yararlıdır. Geçmiş aşk depolarımızı doldurmak için haftamızdan biraz zaman ayırarak, istediğimiz hayatı yaratmak için ilerleyebiliriz.

Her hafta tanklarınızı dolu tutan şeyler yapmak her zaman en iyisidir. Bunları bir kez doldurmak yeterli değildir. Hayatın hangi aşamasında olursanız olun, kim olduğunuzla bağlantıda kalmak için bu sevgiye ihtiyaç vardır. İstediginizi elde etmenin ve gerçek benliğinizle bağlantıda kalmanın temeli, aşk depolarınızı dolu tutmaktır. Bahçenizde çiçek varsa bir kere sulamak yetmez. Hepsiyle ilgilenmeli ve onları beslemeye devam etmeliyiz.

*Aşk Tankı Bir:
G1 vitamini*

İlk sevgi deposu, Tanrı'dan gelen sevgi ve destektir. G1 vitaminini kaybettiğimizde hayat bir mücadeleye dönüşür. Sonunda yorulur ve strese gireriz çünkü her şeyi kendimiz yapmamız gerektiğini düşünürüz. Bu ilk tankı doldurmak için Tanrı ile düzenli temasa veya bir şekilde evrenle ruhsal bir ilişkiye ihtiyacımız var. Yalnız olmadığımızı ve bize yardım eden daha yüce bir gücün olduğunu anlamalıyız.

Meditasyon dini olmasa da ruhsaldır. Bir kişi ateist olsa veya belirli bir dine mensup olmasa bile, düzenli meditasyon ile bu temel ihtiyacını karşılayabilir. Çoğu zaman, ruhsal bağlantılarını deneyimledikten sonra, Tanrı ile ilişkilerini anlamalarına yardımcı olacak ve benzer akıl ve kalplere sahip başkalarının desteğini almaya yardımcı olacak bir din arayacak ve takdir edeceklerdir. Bölüm 9'da bu sevgi deposunu doldurmak için harika bir meditasyon uygulamasını keşfedeceğiz.

*Aşk Tankı İki:
Vitamin Pl*

İkinci sevgi deposu, ebeveynlerden gelen sevgi ve destektir. Pl vitaminini kaybettiğimizde, şüphe, yetersizlik ve değersizlik duygularıyla hayatta geri kalma eğilimindeyiz. Hayatımızda duygusal rahatsızlık ve sıkıntı dalgaları yaşarız. Sıkıntıyı yaratanın dünya veya işlerimiz olduğunu düşünebiliriz, ancak bu içten gelir. Dış dünya sadece iç dünyamızı yansıtır.

Neyse ki, yetişkinler olarak, ihtiyacımız olan koşulsuz sevgiyi elde etmek için ebeveynlerimize veya birincil bakıcılarımıza güvenmek zorunda değiliz. Bazı ebeveynler bize ihtiyacımız olanı asla veremeyecekler ve bazıları öldü. Yetişkinler olarak bu desteği nereden alacağımızı seçebilir ve kendimize vermeyi öğrenebiliriz.

. Duygusal yaşam deneyimimizi sevgi dolu, barışçıl bir şekilde yönetmediğimiz zaman, doldurmamız gereken tank budur. Kendimize güvenmiyorsak veya mutlu değilsek, bu sevgi deposunu doldurarak geçmişimizi iyileştirmek için çalışacağımız ilk yerlerden biri burasıdır.

Çok pratik anlamda, danışmanlar veya terapistler görmek, ebeveynleri işe almak gibidir. Sizi dinlerler, anlarlar ve size koşulsuz sevgi verirler. Bu ihtiyaçları karşıladıkça, bu desteği kendinize de verebilir hale gelirsiniz. Bu depo dolmaya başladığında, ya gerçek anne babanızın size daha fazla destek verdiğini ya da yotir hayatındaki diğer insanların size bu tür koşulsuz sevgi verdiğini keşfedersiniz.

Meditasyon yapmak ve Tanrı ile bağlantı kurmak çiçekleri sulamak gibiyse, geçmişimizi iyileştirmek de toprağı değiştirmek gibidir. Bir bitkinin gelişmesi için iyi toprağı ihtiyacı vardır. Erken çocuklukta oluşturduğumuz inançların çoğı bizi engellemeye devam ediyor. Erken yaşta oluşan inançları değiştirerek, her şeyi hemen daha iyi hale getirirsiniz Çocuklukta ne tür bir destek almış olursanız olun, artık kendinize ebeveyn olma ve ihtiyacınız olan her şeyi kendinize verme gücüne sahipsiniz.

San Quentin ıslah enstitüsünde bir atölye dersi verdiğimi hatırlıyorum. Pl'de tamamen eksik olan insanlarla çalışmayı hiç yaşamadım. Doksan mahkum atölyeye başladı vebenbana yardım edecek otuz iki gönüllüsü vardı. Erken aşk tankları gerçekten dolu olan gönüllüler, bazı mahkumlarla şifa egzersizleri yaptı.

Mahkumlar birbirleriyle egzersiz yaptıklarında çok daha az etki oldu, ancak gönüllü asistanlarla büyük ilerleme kaydedildi. Hafta sonunun sonunda, her birinde kalan otuz iki mahkum bir asistanla çalışmıştı. Hayatlarında daha fazla aşk yaşamış kişilerle yapılan

egzersizlerin etkili olduğu ortaya çıktı. Tutsaklar geçmişlerinden o kadar fakirdiler ki egzersizleri birlikte yapamıyorlardı.

Kendi iyileşme sürecimde, bazıları eğitimli profesyoneller ve bazıları atölyelerde meslekten olmayan ortaklarla birlikte şifa egzersizleri yapmayı çok faydalı buldum. Bu güne kadar bile, hayatımı değiştiren birçok deneyimi hatırlayabiliyorum. Bu şifa anları için her zaman minnettar olacağım. Bölüm 11,1'de bu iyileştirme egzersizlerinden bazılarını açıklayacağız. Evde, terapide veya bir atölyede tek başına veya bir partnerle yapılabilirler.

Aşk Tankı Üç: F vitamini

Üçüncü aşk tankı, aileden, arkadaşlardan ve eğlenceden gelen sevgi ve destektir. Hayatınız çok ciddi olduğunda ve eğlenmediğinizde E vitamini eksikliğiniz var demektir Birincil ilişkiniz eleştiri, suçlama veya can sıkıntısı çekiyorsa, bazen sadece bu tankı doldurmaya odaklanırsanız, işler otomatik olarak daha iyi olacaktır. Bu üçüncü tank, dostluklar geliştirerek, eğlenerek ve iyi vakit geçirerek doldurulur.

Bu depoyu dolu tutmak için eski dostluklarımızı beslememiz gerekiyor ve bazen yeni arkadaşlar da yaratmamız gerekiyor. Yeni arkadaşlar, kim olduğumuzun yeni parçalarını ortaya çıkarmaya yardımcı olur. Eski arkadaşlar kendimizi olduğumuz gibi sevmemize ve kabul etmemize yardımcı olur. İkisine de ihtiyaç var.

Bazen insanlar neden çok fazla arkadaşı olmadığını merak eder. Cevap, nasıl arkadaş olunacağını asla öğrenmedikleridir. Birinden otomatik olarak hoşlanacaklarını ve o kişinin arkadaşı olmak istediklerini varsayarlar. Ya da başkalarının beğenmesini bekliyorlar

onlaraderhal. Arkadaşların olmadığında, başkaları için bir şeyler yapmaya başla. Önce başkalarına vererek ve sonra karşılığında alarak, yavaş yavaş birbirinizi daha çok sevmeye ve arkadaş olmaya başlarsınız.

Eğerarkadaş edinmek zordur, bazen çözüm eski bir aşk deposuna gidip doldurmaktır. Bu ilke, aşk tanklarının her biri için geçerlidir. Ne zaman ihtiyacımız olanı almakta zorlansak, yanlış yöne bakıyoruz. Diğer tankları test ederek, birinin diğerlerinden bir süre daha iyi çalıştığını görebilirsiniz. Neden? Niye? Çünkü ruhunuzun o anda her şeyden çok ihtiyacı olan şey budur.

Bu kavram, neden bazı insanların terapiden bu kadar çok yararlandığını, bazılarının ise almayabileceğini açıklıyor. Vitamine büyük ihtiyaç duyuyorlarsa, o zaman terapi gerçekten yardımcı olur, ancak F vitaminine ihtiyaçları varsa, bir arkadaşıyla futbol maçına gitmek onların moralini yükseltecektir. Sonuçta, aşk depolarının her birini doldurmanın yollarını bulmak önemlidir.

Arkadaşlık, kendimizi olduğumuz gibi kabul etmemize yardımcı olur. Arkadaşlığı hissetmek için, kendimizi güvende hissetmemiz ve alay edilmekten korkmadan kendimizi ifade etmemiz gerekir. Mizah ve oyun bu tankı doldurmaya yardımcı olur. Kendinizi kötü hissettiğinizde, komik bir film izlemek ve büyük dozda Fl almak çok iyidir. Gerçekten istemiyorsan, bazen tam da ihtiyacın olan şey budur. İhtiyacımız olan şeylere genellikle direniriz, ancak bir kez dahil olduğumuzda daha iyi hissetmeye başlarız.

Aşk Tankı Dört: P2 vitamini

Dördüncü aşk tankı akran desteğidir. Bu tankı doldurmak için bir kulüpte veya bir tür destek grubunda olmamız gerekiyor. Favori bir spor takımına veya aktiviteye sahip olmak, bu desteği bulmanın başka bir yoludur. Bir evlilikte birçok ortak ilgi alanınız olsa da, partnerinizden ayrı bazı ilgi alanlarınızın olması önemlidir. Bu,

mutlaka takıldığınız arkadaş veya evli olduğunuz kişi olmayan başkalarıyla paylaştığınız kendi şeyiniz olmalıdır.

Sporla ilgileniyorsanız, en güçlü destek gruplarından biri en sevdiğiniz takımın maçına katılmaktır. Stadyum deneyimi, TV'de maç izlemekten daha güçlüdür, ancak TV çalışır. Takımınızla ve diğer taraftarlarla olan bağınızı hissetmek, büyük dozlarda F vitamini verir.

Bu tankı doldurmak için insanların bir araya geldiği yerlere gidin. Filmleri seviyorsanız, sadece videoyu almayın. Benzer ilgi alanlarına sahip insanların da gittiği sinema salonlarına gidin. Daha da fazla destek için bir filme ilk çıktığında, çok daha heyecanlı olduğu bir zamanda gidin. Gerçekten orada olmak isteyenler orada. Kendinizi çevrelemek istediğiniz coşku ve odaklanmış enerji budur.

Belirli bir dine açıksanız, grup faaliyetlerine katılın. Birlikte şarkı söyleyin ve birlikte dua edin. Düzenli desteği deneyimlemek sadece G1 vitamini değil aynı zamanda P2 de sağlayacaktır. Bol miktarda akran desteği alacaksınız.

Belirli bir şarkı söyleyen sanatçıyı seviyorsanız, konserlere gidin. Ruhunuzun P2 enerjisiyle beslenmesine izin verin. Sizi gençken nasıl hissettiğinize geri getirmek için canlı bir Rolling Stones konserine gitmek ne büyük bir heyecan. Sadece sevdiğiniz müzikten hoşlanan bir grup insan değil, müzik gençken dinlediğiniz şeydir - yani, tabii, şimdi kırk yaşın üzerindeyseniz. Bir genç olarak sevdiğiniz müzik, sizi genç benliğinizin enerjisini hissetmeye geri getirmek için her zaman güçlü bir çapa olacaktır.

Belirli bir aşk deposunu her doldurduğunuzda, kim olduğunuzun o kısmını uyandırıyor ve o aşamanın özel enerjisinden faydalananı olacaksınız. Ergenliği uyandırarak, hayatta ilerlemek için coşku, canlılık ve enerji dalgalanmalarına sahip olacaksınız.

Üstesinden gelmeniz gereken belirli bir sorununuz varsa, benzer zorluklarla karşılaşan diğer kişilerin toplantılarına katılın. Bağımlılıkları bırakan insanlar için on iki adımlı programlar, bu vitaminin mükemmel bir kaynağına örnektir.

Aşk Tankı Beş: S vitamini

Aşk tankı beş kendini sevmektir. Bu tankı doldurmak için önce geldiğinizden emin olmalısınız. Hayatınızdan sorumlu olmalısınız. Kendinize ne istediğinizi sormaya başlamalı ve sonra bunun için gitmelisiniz.

Kendinize ne istediğinizi soruyorsanız ve cevap başkalarını mutlu etmek istiyorsanız, yine de asıl noktayı kaçıyorsunuz. İsteddiğiniz şey, istediğiniz anlamına gelir. Neyi kaçırdığına bak, başka ne istiyorsun.

Kesinlikle başkalarını mutlu etmek istiyorsun, ama bu aşk tankı değil. Başkalarını mutlu etmekten başka ne sizi mutlu eder? Seni ne tahrik ediyor? Seni ne mutlu eder? Bu tankı doldurmanın sana ne faydası var? Ne istediğinizi sormak ve istemediğinize hayır demek konusunda kendinizi rahat hissettiğiniz yerlere gidin.

Kendinizi sevmek için, kendinize yaşamda deney yapma izni verin.

Yeni kıyafetler denemek ve farklı davranmak için özgür olmak için günlük hayatınızda insanlardan uzaklaşın. Kendinize asla yapmayacağınız şeyleri yapma özgürlüğü verin. Bir daha asla gitmeyeceğiniz bir yere gidin, o yüzden kendinizi aptal durumuna düşürürseniz sorun olmaz çünkü sizi kimse tanımıyor ve geri dönmeyeceksiniz.

Çoğu zaman kendimizi geri tutuyoruz çünkü başkalarının bizim hakkımızda ne düşüneceği konusunda endişeleniyoruz. Bir şeyler yapmak istiyoruz ama yapmıyoruz, çünkü eğer hata yaparsak sonsuza kadar hatırlayacağız. Ayrıca, yeni ve farklı bir pastanın etrafında olmak her zaman kim olduğunuzun yeni bir parçasını ortaya çıkarır. Ne zaman yeni ve farklı biriyle paylaşırsan, kim olduğunun yeni bir parçasının yüzeye çıkma şansı olur.

Yeni ve farklı insanlarla birlikte olmak her zaman kim olduğunuzun yeni bir parçasını ortaya çıkarır.

Dış başarıyı bulmak ve mutlu olmak için, her gün istediğiniz şeyle bağlantıda kalın ve niyetlerinizi belirleyin. Bir restorana girdiğinizi ve sipariş vermediğinizi hayal edin. Garson ne istersin diye soruyor, sen de "ne varsa" diyorsun. Sadece şanslı olmadığınız sürece, muhtemelen arta kalanları alacaksınız.

Bu tankı dolu tutmak için her gün birkaç dakikanızı ne istediğinizi düşünmeye ayırın ve ardından siparişinizi vererek niyetinizi belirleyin. Bu süreci Bölüm 10'da inceleyeceğiz. Gününüzü planladığınızdan emin olarak, dünyanın artıklarıyla kalmazsınız.

Aşk Tankı Altı: R vitamini

Altıncı aşk tankı ilişkiler, ortaklıklar ve romantizmdir. Bu aşk deposunu doldurmak için kendinizi biriyle paylaştığınızdan emin olmalısınız. Bir şekilde, o kişiye bağlısınız ve o kişi de size bağlı.

Çoğu durumda, bu ihtiyaç sevgi dolu, adanmış, cinsel bir ilişki ile karşılanır. Kendimizi yakından paylaşmak için çoğu insanın zamanla birlikte aşk içinde büyümesi gerekir. Bir kadının hemen açılması zordur. Bu sevgiye izin vermeden önce genellikle tanındığını hissetmek için daha fazla zamana ihtiyacı vardır. Bir erkek bazen kendini hemen paylaşabilir, ancak sürekli olarak açılmadan önce aşık olması gerekir.

R vitamini, sevgi dolu bir alıp vermenin olduğu herhangi bir sevgi dolu ortaklıktan gelebilir.

Evli değilseniz veya yakın bir birlikteliğiniz varsa, bu depoyu doldurmak için tarih atmanız önemlidir. Etrafta flört etmek, etrafta uyumak zorunda olduğunuz anlamına gelmez. Yakın olmak veya bir ortaklığı paylaşmak isteyeceğiniz birini bulmak için denemeye zaman ayırın. Sadece çıkmaya başlayın ve mükemmel kişiyi aramayın. Özellikle insanlar evlenmek istediklerinde, mükemmel insanı arayarak geri kalırlar.

Doğru kişiyi almıyorsanız, bunun nedeni genellikle daha önceki bazı tankları gerçekten doldurmanız gerektiğidir. Aynı şekilde, bir ilişkiniz varsa, bir süre sonra, düşük olan diğer depoları doldurmak için biraz zaman harcayana kadar aşk akışı durur.

Doğru insanı bulamıyorsan, yanlış yöne bakıyorsun.

Öğrenci hazır olduğunda, öğretmen her zaman ortaya çıkar. Soruyu sorduğunuzda cevap gelecektir. Bir ilişkiye hazır olduğunuzda ve çıkmaya açık olduğunuzda, sizin için mükemmel olan kişi ortaya çıkar. Çaresizseniz, mükemmel insan nadiren ortaya çıkar. Diğer ihtiyaçlarınızı destekleyen bir hayat yaşayarak muhtaçlığınıza vazgeçin ve kendinize en uygun partneri çizeceksiniz.

Ruh eşlerinin asla mükemmel olmadığını, ancak ortak olarak sizin için mükemmel olduklarını hatırlamak önemlidir. Derin bir bağlantı olduğu için, onları severek gerçek benliğinize anında bağlanıyorsunuz. Sizin için sadece bir ruh eşi olabileceğini düşünmek yanlış olur. Harika bir ortaklık kurabileceğiniz binlerce insan var. Bir ruh eşi, hayatınızı paylaşmayı seçtiğiniz insanlardan

biridir.

Ruh eşleri asla mükemmel değildir, ancak bir partner olarak sizin için mükemmeldir.

Geçmişte, insanlar hayatta kalmak için sevgi dolu ortaklıklar kurdular. Yetiştığımız ilişki becerileri, kalıcı bir romantizm yaratmaya değil, güvenlik yaratmaya dayanıyordu. Bugün bir ilişkide istediğinizi elde etmek için yeni ilişki becerileri öğrenmek çok önemlidir.

Filmler bize ruhumuzun aradığı romantizmin tadına varır ama oraya nasıl ulaşacağımızı göstermez. Sevgi ve kalıcı ilişkiler yaratmak için yeni beceriler öğrenmemiz gerekir. Diğer aşk depolarımızı dolduruyor olsak bile, romantizmin otomatik olmadığını hatırlamak önemlidir. Romantizmin gelişmesi için aktif olarak fırsatlar yaratmazsak, olmaz. Tüm Mars ve Venüs kitapları, kalıcı tutku yaratmak için bu yeni becerileri öğrenmeye odaklanır.

Romantizm, kalbimizin daha fazla yakınlık arzusunu yerine getirmekle kalmaz, aynı zamanda iş dünyasında daha başarılı olmamız için bizi güçlendirmeye yardımcı olur.

Yatak odasında tutku olduğunda, bu tutku iş yerinde güç olarak tercüme edilir.

Dış dünyada daha fazlasını yaratmanın tüm teknikleri, duygularımız ve arzularımızla temas halinde olmamızı gerektirir. Cinsel arzularımızı bastırıyorsak veya onlara karşı hissizsek, hayatımızdaki muazzam miktarda gücü kesiyoruz. kalmak- içindeTüm arzularınızı yerine getirmek için dokunmak ve hareket etmek, istediğiniz her şeyi yaratmak ve çekmek için esastır.

Aşk Tankı Yedi: D vitamini

Aşk tankı yedi, size bağlı olan birine koşulsuz sevgi veriyor. Başkalarının ihtiyaçlarından sorumlu olmak ruhun temel bir gereksinimidir. Koşulsuz vermek için fırsatlar yaratmazsak, otuz beş yaşından sonra gelişmeye devam edemeyiz.

Bu yedinci sevgi deposunu doldurmak için önce çocuklara sonra da torunlara bakmamız gerekir. Kendi torunlarımız yoksa, hizmetlerimizi başkalarına sunmalıyız. Önem verdiğimiz ve sevdiğimiz bir başkasına karşı sorumlu hissetmemiz gerekir. Bu özel sevgiyle, bir başkası için istediklerimizden vazgeçerek fedakarlık yapmaya başlayabiliriz.

Bu koşulsuz sevgi ve destek, ebeveyn ve çocuk arasındaki uygun ilişkidir. Yakın ortaklar arasında ideal bir ilişki değildir. Kadınları koşulsuz olarak partnerlerine vermeye teşvik etmek yanıltıcıdır. İhtiyaç duyduklarını geri alamamaya içerlediklerinde, böyle hissettikleri için suçluluk duyarlar.

İnsanlar geri aldıklarından daha fazlasını verirlerse kızgınlık yaşayacaklardır. Bu şekilde hissetmek için iznimiz yoksa, vermeyi bırakıp almaya başlama ihtiyacı hissetmiyoruz.

İnsanlar geri aldıklarından daha fazlasını verirlerse kızgınlık yaşayacaklardır.

Kesinlikle biraz koşulsuz sevgi iyidir, ama gerçekten hala koşulludur. Eninde sonunda sıranız size geldiği ve size geri döneceği sürece, geri dönmeden bir süre verebilirsiniz. Bu dönüş yıllar sonra olmamalı yoksa bir sabah tamamen boş, kırgın ve kapalı uyanacaksınız. Verecek hiçbir şeyiniz kalmayacak.

İdeal olarak, sevgiyle doldurmak için ilk altı tankı ararız ve sonra çocuklarımıza taşıabiliriz. Eğer çocuğumuz yoksa, samimi ilişkimizde yanlışlıkla koşulsuz olarak verir ve daha sonra kırgınlığa

saplanıp kalırız. Çocuklar olmadan, bir partneri aşırı besleyerek ve bir çocuk gibi davranarak bir ilişkiyi veya yeni bir ilişki olasılığını bilmeden sabote edebiliriz.

Koşulsuz olarak ancak depolarımız dolduğunda ve taşıtığımızda verebiliriz. Bu, bu gelişim döneminde ideal zorluktur. Yoksullara, yeğenlere veya yeğenlere bakmak yeterli değildir. Bu yararlı olsa da, otuz beş ila kırk iki yaşları arasındaysak, yaşayan biri veya bir şey için derinden sorumlu hissetmemiz gerekir. İyi bir ikame, bakılması gereken bir evcil hayvana veya bahçeye sahip olmaktır. Tıpkı bir evcil hayvan gibi, bitkileriniz de canlıdır ve size ihtiyaçları vardır. Eğer çocuklarımız varsa, onlar büyüdükçe verecek bir vekil bulmamız gerekiyor. Torunlar kesinlikle iş için mükemmeldir.

Sorumluluk hissederek ve koşulsuz sevginizi vererek ruhunuz güçlenecektir.

Aşk Tankı Sekiz: C Vitamini

Aşk tankı sekiz, yerel dünyanızı daha iyi ve daha güzel bir yer haline getirmeye yardımcı olarak topluluğunuza geri veriyor. Bu, sizinle doğrudan ilgili olmayan başkalarına yardım etmek için gönüllü çalışmaya başlamak için ideal bir zamandır. Fakirlere, okullara, kütüphaneye veya çevreye yardım edecek her türlü proje, birkaç isim size de yardımcı olur.

Hayatın bu aşamasında, başkalarına yardım etmeyi düşünmeliyiz. Hayatta aldığımız hediyeler, topluluğumuzla paylaşmamız gereken hediyelerdir. Bu depoyu doldurmak için, aldıklarınızın bir kısmını geri vermenin yollarını aramaya başlayın.

Hayatta aldığımız hediyeler, bu dünyada paylaşmak için burada bulunduğumuz hediyelerdir.

Toplumunuza yardım etmeye çalışan hayır kurumlarına ve değerli kuruluşlara zaman ve para ayırma dönemidir Kendinizi bu şekilde genişleterek, cömertliğinizle ruhunuzu genişletmeye başlarsınız Bu süreçte ailenizi ihmal etmemeye dikkat edin. . Bu tür bir bağış o kadar sevindirici olabilir ki sevdiğimiz diğer insanları unutabiliriz. Kendimizi beslemekten ve önceki aşk depolarımızı doldurmaya devam etmekten emin olmazsak, eninde sonunda parlaklığını kaybeder.

Aşk Tankı Dokuz: W vitamini

Aşk tankı dokuz – dünyaya geri vermek – aşk tankı sekizin bir uzantısıdır. Bu aşamada ufkumuzu genişletmemiz ve kendimizi topluluğumuzun, ırkımızın ve kültürümüzün sınırlarının ötesine genişletmemiz gerekiyor. Bu, farklı geçmişlere ve geleneklere sahip olanlarla paylaşma zamanıdır.

Ülkenizdeki ve dünyadaki siyasi idealler ve fikirlerle daha fazla ilgilenmenin zamanı geldi. Bir adayın seçilmesine veya göreve aday olmasına yardımcı olmak için gönüllü olabilirsiniz. Bu aşk deposunu doldurmak için bir tür dünya davasına dahil olabilirsiniz.

Bilgeliğinizi ve gücünüzü yalnızca kendinize ve ailenize yardım etmek için değil, aynı zamanda dünyaya bir şekilde yardım etmek için de kullanın.

Bu aynı zamanda seyahat etmek, dünyayı görmek ve ışığınızı paylaşmak için de ideal bir zamandır. Daha fazla tatil yapın ve deneyimlerinizi genişletin. Sınırlarınızı genişletmezseniz büyüyemezsiniz. Bu aşamadaki birçok insan, yaşlanmadığı ve genişlemediği için kendini yaşlı hissetmeye başlar. Ne kaçırdıklarını

bilmiyorlar. Dışarı çıkarak, yakında eski enerji seviyelerine geri dönecekler.

Gemi turları ve turlar bu aşama için harikadır, yalnızca seyahat etmeyi kolaylaştırdıkları için değil, aynı zamanda diğer tankları doldurma fırsatı da sundukları için. Kendinizi diğer kültürlerde bağlayarak ve paylaşarak, insanlar farklı olsa da, hepimizin derinlerde aynı olduğunu keşfedeceksiniz. Dünyayı görmek, kim olduğunuzun yeni parçalarını ortaya çıkaracak ve sizi genç tutacaktır. Bu, ülke çapında seyahat etmek ve eşiniz, torunlarınız veya arkadaşlarınızla kendi benzersiz maceranızı yaratmak için harika bir zaman.

Dünyayı görmek, kim olduğunuzun yeni kısımlarını ortaya çıkaracak ve sizi genç tutacaktır.

Bu aynı zamanda işinizin gelişebileceği bir zamandır. Kendi içinizde doyduğunuzda ve dünyaya geri verebilecek durumda olduğunuzda, başarınız çarpıcı biçimde artar. Başkaları için ne kadar çok şey yaptıysanız, bunun iplere bağlı olmadığını varsayarsanız, istediğinizi çekmek için o kadar fazla güce sahip olacaksınız.

Bir araştırma, erkeklerin en yüksek güç seviyelerine kırk dört ile elli altı yaşları arasında ulaştıklarını gösterdi. Bu zamanda, bir erkek başkalarının ihtiyaçları hakkında özgürce düşünebilir. Sonuç olarak, insanlar sadece ona daha fazla güvenip güvenmekle kalmaz, aynı zamanda doğru seçimleri yapmak için sezgiyle temas halindedir. Yaşlanmak, daha azına değil, daha fazlasına sahip olmak anlamına gelebilir.

Aşk Tankı On: G2 vitamini

Aşk tankı on Tanrı'ya hizmet ediyor. Bu dünyaya geldiğimizde, Tanrı bizimle ilgilenir. Büyüyüp içimizi doldururken, yavaş yavaş hepsini geri verebiliriz. Bu noktada, Tanrı'ya hizmet etmekte özgürüz. Bu sevgi deposunu doldururken, otomatik olarak Tanrı'nın iradesiyle uyum içinde oluruz. Bu, dünyadaki en büyük etkiye sahip olabileceğimiz zamandır. Elli altı yaş civarında, bu dünyada yapmak istediğimiz şeyi yapmaya tamamen hazır olduğumuz zamandır.

Bu, tam ihtişamımıza ulaştığımız zamandır. Bu, en büyük güçlerimiz ve hediyelerimizle temasa geçebileceğimiz zamandır. Tüm sevgi depolarımızı doldurmayı öğrendiğimizde, bu aşamada her gün tüm potansiyelimizi ifade edebiliriz. Elbette bu saatten önce bu aşamayı görebiliriz ama diğer tüm tankları doldurmadan ve kendimizi tamamen geliştirmeden bu mümkün değil. Pek çok insan bu dönemde hemen yaşlanır ve hastalanır, çünkü bu zorluğun üstesinden gelemezler. Diğer tankları, bu yeni şartı yerine getirmek için özverili bir şekilde hizmet veremeyecek kadar boş.

Birçok insan hemen yaşlanır
vebu zamanda hastalanırlar çünkü bu zorluğu karşılayamazlar.

Elli altıya geldiğinizde, bu onuncu aşk deposunu doldurmanın yolu,ileteslim olniyettamamen Tanrı'nın isteğine göre. Bunu daha genç yaşlarda yapmış olsanız da, bu yaşta bunu yapabilir ve diğer tüm aşk depolarınızı doldurmaya devam edebilirsiniz.

Bu tam olarak çiçek açma zamanınız. Bunun keyfini çıkarmaya hazır olduğunuzdan emin olun. Hazır değilseniz, o zaman en azından şimdi içsel rehberlik istemeye devam ederken nasıl dolduracağınızı biliyorsunuz. Bu halin tadını çıkardıkça, her şeyle ve herkesle bir olduğunuzu daha çok hissedersiniz. En büyük

mutluluğunuz hizmet etmektir. “Ben”, “sen”, “o”, “o” ve “biz” hepsi tek bir Tanrı enerjisine dönüşür. Hayat, Tanrı'nın ışığının bir nehri haline gelir ve sevgi yavaşça daha fazlasına doğru akar. Karşılaştığınız herkese Tanrı'nın lütfunun saf bir kanalı olursunuz.

Dolu ve zengin bir yaşam sürmek sadece mümkün değil, aynı zamanda görevimizdir. Tanrı, her şeye sahip olduğunuz kadar sahip olmanızı ister. İhtiyacınız olanı almaya ve on aşk tankınızı doldurmaya devam ederek, her zaman olmakBu dünyada bir fark yaratmak için ilahi amacınızı yerine getirmek için yönlendirilir.

BÖLÜM 8

Meditasyonun Değeri

İLK ve en önemli sevgi deposu, Tanrı ile bağlantımızı hissetmemiz gerekir. Bunu yapmanın birçok yolu var. Meditasyon çok güçlü bir yoldur. Meditasyon belirli bir dine bağlı olmasa da, tüm manevi gelenekleri destekler. Herkes meditasyondan Tanrı'ya inanmadan bile yararlanabilir. Ben Tanrı hakkında konuşurken, bunu pozitif enerji, sevgi enerjisi, daha yüksek güç, daha büyük potansiyel, daha yüksek bilgelik, şanlı gelecek veya başka bir şey olarak yorumlamak isteyebilirsiniz. Geçmişim güçlü bir Tanrı deneyimi ve inancı içerdiğinden, “Tanrı” kelimesini kullanacağım, ancak lütfen bu “daha fazla bir şey” için kendi anlamınızı eklemekten çekinmeyin.

Dindar olmasa bile, çoğu insan daha fazla şeye inanır. Bu daha yüksek güç, onların kendi iç potansiyelleri bile olabilir. En azından daha iyi ve daha parlak bir geleceğe inanıyorlar. Herhangi bir inançla meditasyon, ilk aşk deponuzu doldurmanıza yardımcı olacaktır. Hemen daha büyük bir huzur ve rahatlama yaşamaya başlayacaksınız. Yavaş yavaş neşe, güven ve sevgi hissedeceksiniz. ilave olarak. Her gün birkaç dakikanızı Tanrı'ya bağlanmak için ayırarak gününüzü zenginleştirirsiniz.

Yirmi sekiz yıldan fazla bir süredir tüm dinlerden ve her kesimden insanlara meditasyon öğretiyorum. Meditasyonun değeri tüm dinler tarafından tanınır ve kabul edilir. Manevi bir uygulama olarak görülse de, herhangi bir dinle çelişmez. Meditasyonun faydalarından yararlanmak için kişinin dindar olması gerekmez, ancak kişi dindarsa, kişinin dini ilgisini de güçlendirir. Daha yüksek bir güçle bağlantınızın düzenli deneyimi, her dindeki evrensel

gerçekleri anlamınıza ve onurlandırmanıza yardımcı olur.

Düzenli meditasyon, içsel benliğinizin Tanrı ile bağlantılı yönüne yeniden bağlanmanıza yardımcı olur. Bu bağlantı zaten oradadır, ancak onu deneyimlemek için onun farkına varmanız gerekir. Birkaç farkındalık egzersizi yapalım:

Annenizin veya sizi seven birinin farkına varmak için bir dakikanızı ayırın. Onu düşündükçe, onunla olan bağınızı hissetmeye başlayacaksınız. Bu bağlantı her zaman vardır. Tek yapmanız gereken dikkatinizi değiştirmek ve onu bulabilirsiniz.

Şimdi dikkatinizi boynunuza çevirin. Boğazınızın farkında olun. Nasıl hissettiğine dikkat edin. Sıcaklığın farkında olun. Aniden bunun farkında olmaktan vazgeçemezsiniz. Yakında farkındalığınız değişecek ve bir kez daha boynunu unutacaksınız.

Zihninizin bir kısmı, bedeni kafaya bağladığı için her zaman boynunuzu deneyimler, ancak bilinçli farkındalığınız, dikkatinizi yönlendirmeyi seçtiğinizde yalnızca boynu veya vücudun diğer kısımlarını hisseder. Benzer bir şekilde meditasyon, dikkatinizi zaten Tanrı'ya bağlı olan parçanıza kaydırmayı içerir. Bu değişimi yapmayı öğrenerek, tıpkı boynunuzun vücudunuzu başınıza bağladığını ya da annenizle ya da sizi seven biriyle içsel bağlantınızı hissettiğiniz gibi, Tanrı ile bağlantınızı hissetmeye başlayacaksınız.

Meditasyon, dikkatinizi zaten Tanrı'ya bağlı olan parçanıza çevirmektir.

Herhangi bir yorum olmaksızın, arabuluculuk deneyimi huzurlu, sakin ve rahatlatıcıdır. Yavaş yavaş parmaklarınızda ve ellerinizde karıncalanma enerjisi veya sıcaklık hissetmeye başlarsınız. Bir enerji akımı hissediyorsunuz. Ve enerji akışıyla, nedensiz görünen şeyler için daha güvenli, daha sevgi dolu ve daha neşeli hissedersiniz. Bunlar, o enerjiyi nasıl yorumlamayı seçerseniz seçin, meditasyonun evrensel deneyimleridir.

Bu deneyimi Tanrı ile olan bağlantımı hissetmek olarak yorumluyorum. Tanrı'nın sevgisinin, lütfunun, enerjisinin ve gücünün parmak uçlarımdan tüm vücuduma aktığını hissediyorum. Kelimenin tam anlamıyla kendimi Tanrı'nın duvar prizine takmak gibi. Dini bir bakış açısına sahip olmayanlar, deneyimlerini farklı bir şekilde yorumlayacaklardır, ancak deneyim genellikle aynıdır.

Meditasyon Herkes İçin Çalışır

Arabuluculuk deneyimi artık seçkin bir azınlığa ait değil. Herkes yapabilir ve anında fayda sağlayabilir. Yirmi sekiz yıl önce düzenli arabuluculuğa başladığımdan beri zamanlar çarpıcı bir şekilde değişti. Bugün öğrencilerin bu bağlantıyı hemen deneyimlemelerine şaşıyorum. Tanrı'yı bulmak için dağların sessizliğinde toplum dışında yıllarını harcamak gerekmez.

Tanrı ile içsel bağlantımı deneyimlemek için dokuz yıl boyunca İsviçre dağlarında bir keşiş olarak yaşadım. Şimdi, meditasyon öğrettiğimde, insanların bizden ışık yılı daha hızlı ilerlediğini görüyorum.benyaptı. Birkaç hafta içinde parmak uçlarında akan enerji akımını deneyimlemeye başlarlar. Seminerlerimde

meditasyon yapmayı öğrenenlerin yüzde doksanı bu deneyimi bir veya iki gün içinde yaşıyor. Bana göre bu son derece heyecan verici.

Tarih boyunca bu hiç olmadı. Böyle ani bir deneyime sahip olmak duyulmamış bir şeydi. Geçmişimizin büyük mistikleri ve azizleri, ruhsal bir deneyim yaşamayı bekleyerek yıllarını harcamak zorunda kaldılar ve şimdi hemen hemen herkes enerji akımını deneyimleyebilir. Herkes huzuru ve rahatlamayı hemen yaşar. İsten sonra meditasyon yaptığınızda günün stresi otomatik olarak üzerinizden atılır. Bu enerji akımını hissetmek sizi yeniden şarj eder ve anında tazelenmiş hissetmenize yardımcı olur.

Günün başında meditasyon yaptığınızda, sizi hayatın zorluklarını olumlu bir tavırla üstlenmeye hazırlar. Tanrı ile bağlantınızı hissetmek, yalnız olmadığınızı ve ekstra desteğiniz olduğunu hatırlamanıza yardımcı olur. Acılarımızın ve mücadelemizin çoğu, hepsini kendimiz yapmamız gerektiğini düşündüğümüzde ortaya çıkıyor. Neyse ki yapmıyoruz. Yardım var, ama bunu istemek zorundayız. Parmaklarımızın arasından geçtiğini hissettiğimiz enerji, bağlantıyı kurduğumuzu ve isteklerimizi yerine getirmek için gerekli olan gücü, sezgiyi, netliği ve yaratıcılığı hayatımıza çektiğimizi gösterir.

Acı, Tanrı ile olan bağlantımızı unuttuğumuzda ortaya çıkar.

Arabuluculuk otomatik olarak ilk aşk deponuzu doldurmaya başlar. Elbette diğer tüm aşk tankları çok önemlidir, ancak bu boşsa en önemlisi olur. Gl vitaminimiz düşük olduğunda hayatın yükünü ve sorumluluklarını hissederiz. Kendimiz yapmak zorunda hiss ediyoruz ve hepsini nasıl yapacağımızı bilmiyoruz. Tanrı ile bağlantımızın farkında olmadığımızda, kendimizden ve başkalarından çok fazla şey bekleyerek otomatik olarak onu aramaya başlarız. Daha fazla bir şeye bağlantı hissetmediğimizde, başkalarının daha fazla olmasını bekleriz ve kaçınılmaz olarak hayal

kırıklığına uğrarız. Her gün Tanrı'nın küçük mucizelerini tanımak ve bunlara sevinmek yerine, elde edemediğimiz şeylere çok fazla odaklanıyoruz. İsteddiğimiz ve ihtiyaç duyduğumuz şeylerin çoğunun hayatımıza aktığının farkında değiliz. Bu ilk aşk tankı düşük olduğunda,

Tanrı ile bağlantınız üzerinde meditasyon yaptığınızda, sahip olduklarınızın değerini daha çok hissedersiniz. Güçlü arzuyla birleşen bu olumlu farkındalık, istediğinizi çekme ve yaratma gücünüzü artırır. Doğal olarak, daha fazla pozitif enerji yaydığınızda, insanlar sizinle birlikte olmak, sizinle çalışmak, size bir şeyler vermek, sizi takdir etmek ve size güvenmek isterler. Kelimenin tam anlamıyla, hayatlarına güneş ışığı getiriyorsunuz.

Daha fazla pozitif enerji yaydığınızda, insanlar etrafınızda olmak ister.

Meditasyon Basittir

Tarihin bu döneminde arabuluculuğu öğrenmenin en şaşırtıcı yanı, bunun ne kadar basit olduğudur. Geçmişte süreç çok daha zordu. İnsanlar enerjinin hoş akımını hemen deneyimlemediler. Meditasyon sıkıcı ve sıkıcıydı ve çoğu öğrenci pes etti. Öğretmenler genellikle size öğretmeden önce sizi uzun süre bekletir. Meditasyon sadece en kararlı ve ileri düzey öğrenciler içindi. Öğretmenler, öğrencinin alıcı olduğunu hissedene kadar beklerdi. Şimdi, duyguların ve arzunun öneminin anlaşılmasıyla, bu modası geçmiş bekleme pratiği artık gerekli değildir. Geçmişte, insanlar içsel hisleriyle bu kadar temas halinde değilken, beklemek, arzularını ve tutkularını güçlendirdi, böylece başladıklarında, onları zorlu yollarında motive etmek için manevi deneyime bir göz atabilirlerdi.

Öğretmenler, öğrencilere eğitim vermeden önce uzun mesafeler

katettirerek ve birçok özverili davranışta bulunarak onları test ederdi. Bu gelenekler, öğrencilerin içsel duygularına ve öğrenme özlemine kapılarını açmıştır. Belli bir noktada, öğretmenler öğrencilere doğru enerji akışını hissedecek ve öğreteceklerdi. Bu enerjiyi almaya açık olduğunuzda, siz de onu başkalarına gönderebileceksiniz.

Bu, ruhsal iyileşmenin temelidir. Ellerini uzatan bir şifacı enerjiyi çeker ve onu şifalanan kişiye iletir. Öğretmen daha yüksek meditasyon uygulamaları öğrettiğinde de aynı şey oldu. Öğrenciye akan enerjiyi hissedebilen bir öğretmen, öğrencinin akışın en azından bir anlık görüntüsünü deneyimleyecek kadar gözenekli hale geldiğini biliyordu.

Bugün tanıştığım insanlar, arabuluculuğun değerini tartıştıktan birkaç dakika sonra hazır olduklarını gösteren o enerjiyi çekmeye başlayacaklar. Bu yirmi beş yıl, hatta beş yıl önce olduğu gibi değil. Dünya hızla değişiyor. Duygularımıza çok daha açıkız ve ne isteyip ne istemediğimizin farkındayız. Kalplerimizi açma ve güçlü arzuları hissetme yeteneği, insanlara bağlantılarını hissetmeye ve sormaya başladıklarında enerjiyi çekme fırsatı verir. Meditasyon süreci bunun gerçekleşmesi için kanalları açar.

Etkileşimli Meditasyon

Etkileşimli meditasyon, parmak uçlarınızla enerji çekmeyi öğrenmenizde sizi destekler. Ben ve başarı seminerime katılan binlerce katılımcı için, diğer aşk depolarının dolu olduğundan emin olmanın yanı sıra etkileşimli meditasyon yapmak, şüphesiz hayatınızda hemen kişisel başarı elde etmek için bir güç aracıdır. RağmenbenBu tekniği kullanın ve öğretin, tek yol bu değildir. Meditasyon yapmanın da çok iyi olan ve bir kişinin aşk deposu Gl'yi doldurmasına yardımcı olacak başka yolları da vardır.

Şimdiye kadar, yalnızca çok usta veya uzman meditasyoncular

parmak uçlarıyla nasıl enerji çekeceklerini biliyorlardı. Yeterince gözenekli olmadıkları için öğrencilere öğretilmedi ve bu da işe yaramayacaktı. Enerji akışını hissedemiyorlardı. Ama insanlar bugün hazır. Birinin birkaç haftalık pratikte kazanabileceği şeyleri tecrübe etmem on beş yıldan fazla sürdü.

İdeal olarak, meditasyonu doğrudan bir uzmandan öğrenmek iyidir, ancak bu tekniği televizyonda milyonlarca kişiye öğrettikten sonra, kişisel başarı atölyelerimden birinde bir grup içinde öğrenmiyor olsanız bile, işe yaradığına dair çok olumlu geri bildirimler aldım. Bu harika haber beni her şeyi bir kitapta paylaşmaya teşvik etti. Yine de bir uzmandan bir grupta öğrenmeyi tavsiye ederim, ancak meditasyon evde de öğrenilebilir. Özellikle başlangıçta grup halinde meditasyon yapmak enerji akışını deneyimlemeyi kolaylaştırır.

Bu uygulama birinden bile öğrenilebilir.
kitap,en iyi bir grup veya bir eğitmen ile çalışılmasına rağmen.

Etkileşimli arabuluculuk bize her şeyi yapmak zorunda olmadığımız konusunda düzenli bir deneyim sağlar. Şahsen benim için bu unsur çok faydalı oldu. İnsanlar ne zaman gerçekten yaratıcı bir şey yapsa, daha sonra “Bunu nasıl yaptım?” diye düşünürler. Daha sonra tekrar yapıp yapamayacaklarını merak ediyorlar. Bize yardım edildiğini açıkça deneyimlediğimiz zaman, o “Bir daha yapabilir miyim?” kaygısı gider.

Sadece elinizden gelenin en iyisini yaparsanız, daha yüksek yardımla niyetleriniz gerçekleşir. Özellikle Batılı materyalist ülkelerde, insanların yalnız olmadıklarını ve büyük hayallerini gerçekleştirmelerinde ekstra destek olduğunu hatırlamaları gerekiyor.

Bir kitap yazdığımda bazen insanlar, kitaplarımı başka birinin yazdığını ima ederek “Bunu kanalize etmiş olmalısn” diyorlar.

Bahsettiğim destek bu değil. İnteraktif meditasyondan aldığım destek, fikirlerimi görmek için daha fazla netlik, fikirleri bir araya getirmek için daha fazla kavrayış, oturup çalışmak için daha fazla güven, gayretli ve ısrarlı bir programı sürdürmek için daha fazla enerji, neyin işe yaradığını ve değiştiğini takdir etme yeteneğidir. ne olmaz, bir çözüm bulmak için daha fazla yaratıcılık. Aldığım destek bu. Bunu benim için başka kimse yapmıyor. Ancak bu yardım, ben oturup elimden gelenin en iyisini yapana kadar gelmiyor.

Kaderi Anlamak

Doğu'da insanlar, Tanrı'nın iradesinin her zaman yerine getirildiğine dair daha büyük bir duyguya sahiptir. Bu sizi huzurlu kılsa da, daha fazlası için kişisel arzularınızı reddetme eğilimindedir. Hayat, üzerine her istediğinizi boyadığınız boş bir tuvalden ziyade, geçmişteki eylemlerinizin sonuçlarını deneyimleme süreci olarak görülüyor. Kişisel başarı perspektifinden, boyamayı seçtiğiniz sürece hayat boş bir tuvaldir. Bunun yerine sadece akışa devam eder ve nereye vardığınızı görürseniz, o zaman geçmişinizin momentumu veya “Karması” kaderinizi kontrol eder.

Elbette her zaman geçmişimizden etkileniriz; bugün yaşadığımız her şey geçmişteki düşüncelerimizin ve eylemlerimizin sonucudur. Ancak bu, bununla sınırlı kalmamız gerektiği anlamına gelmez. Her an geleceğimizin nasıl olmasını istediğimizi seçebilir ve bu yönde değişiklikler yapmaya başlayabiliriz.

Hareket halindeki bir roket hemen geri dönemez, ancak yavaş yavaş yön değiştirebilir.

Benzer şekilde, asla kaderimizle sınırlı değiliz. Her gün yeniden başlayabilir ve yeni bir resim üzerinde çalışabiliriz. Her ne kadar

yeni bir resim yapma imkanımız olsa da, çalışmak için aynı renklerle sınırlıyız. Geleceğimizi yaratmak için önce elimizdekilerle çalışmalıyız ama yavaş yavaş renkleri karıştırarak yeni renkler bile yaratabiliriz.Eğer sen Bakmakİstedığınız hayatı yaratmak yerine sadece olayların olmasına izin vermek için, meditasyonun sonunda biraz zaman ayırarak en çok fayda sağlayacaksınız.ile dileklerinizi ve isteklerinizi derinden hissedin. Kaderinizi Tanrı'nın isteği olarak pasif bir şekilde kabul etmek yerine, isteğinizi hissetmek için zaman ayırın.uyum halindesevgi, barış, güven dolu bir yaşam yaratmak için Tanrı'nın iradesiyle,vegüç, bolluk, zevk, sağlık ve dış başarı dolu bir yaşam.

Varenİsteddiğiniz hayatı yaratma gücü. Geçmişinizle sınırlı değilsiniz. Bu başarı ilkelerini uygulayarak kaderinizi harekete geçirmek yerine yaratacaksınız. Geleceğinizi aktif olarak yaratmadığınız sürece, geleceğiniz geçmişinizle sınırlıdır. Etkileşimli meditasyon, hayatınızı olmasını istediğiniz gibi yaşamanız için zemin hazırlar. Senaryoyu yazıyorsunuz ve karakterleri seçiyorsunuz.

BÖLÜM 9

Meditasyon Nasıl Yapılır?

İTERAKTİF meditasyon, Tanrı'yı kalbinize davet ederek Tanrı ile içsel bağlantınızı veya daha yüksek bir gücü hissetmenizi sağlar. İnteraktif meditasyon yapmak için, rahatsız edilmeyeceğiniz bir ortamda otururken veya uzanırken rahat bir poz bulun. Telefonu kapatıp kendinize tüm sorumluluklarınızı bir kenara bırakıp içe dönmeniz için on beş dakika vermeniz en iyisidir. Gerekli olmasa da, biraz rahatlatıcı fon müziği koymak da iyidir.

Gözleriniz kapalı, ellerinizi omuz hizanızın biraz üzerinde veya rahat ettiğiniz bir yerde havaya kaldırın ve şu cümleyi tekrar etmeye başlayın: “Aman Tanrım, kalbim sana açık, lütfen gel otur kalbime.” Etkileşimli meditasyon, öncelikle bu cümleyi sessizce, on beş dakika boyunca tekrar tekrar etmektir.

Meditasyon yapmak için sessizce şu cümleyi tekrarlayın: "Aman Tanrım, kalbim sana açık, lütfen gel kalbime otur."

İfadeyi her parmak ucu için bir kez olmak üzere on kez yüksek sesle tekrarlayarak başlayın. İfadeyi her parmak ucu için bir kez tekrarlarken, o parmak ucundaki enerji kanallarını uyandırmak ve açmak için zayıf bir niyet tutun.

Cümleyi on defa yüksek sesle söyledikten sonra, on beş dakika kadar içeride sessizce tekrarlamaya devam edin. Saati kontrol etmek için yakınınızda bir saat veya saat bulundurun.

Başlangıçta zihnin dolaşması ve başka düşüncelere sahip olması doğal ve normaldir. cümlesini bile unutabilirsiniz. Eğer öyleyse, o zaman sadece gözlerini aç ve yukarı bak. İşlemin tamamen otomatik hale gelmesi zaman alır.

Meditasyon sırasında zihnin dolaşıp başka düşüncelere sahip olması doğal ve normaldir.

Başlangıçta, kısa süreli belleğinizi kullandığınız ifadeyi hatırlamak ve tekrarlamak için. Bunu tekrarlamaya devam ettikçe, uzun süreli hafıza devreye girer ve aslında bu cümleyi hatırlamak için beyinde nörokonektörler geliştirmeye başlarsınız. Biraz gayret ve ısrarla sinirsel yollar yavaş yavaş gelişir ve süreç otomatik hale gelir.

Bu arada, süptil enerjiyi alacak kanallar parmaklarınızın ucunda açılmaya başlayacak. Tanrı'nın enerjisinin kutsamalarını almak için parmak uçlarınızı yukarıda tutun ve birbirine dokunmayın. Karıncalanmayı hemen hissetmiyorsanız, ifadeyi birkaç on tur daha yüksek sesle söylemeyi deneyin.

Cümleyi yüksek sesle söylerken, her parmak ucunda bir kez, farkındalığınız buna geçerken her parmağınızı hafifçe hareket ettirin.

Bazen başlangıçta parmaklarınızı biraz kıpırdatmak onları rahatlatır ve enerjiyi hissetmenize yardımcı olur. Bazen yavaşça ellerinizi bir inçin onda biri kadar ileri geri hareket ettirmek, parmaklarınızın etrafındaki enerji alanı hakkındaki farkındalığınızı artıracaktır. Bu şekilde kalbinizi Allah'a açarken dikkatinizi parmaklarınıza yönelttiğinizde enerji akmaya başlar. Kablolama zaten orada; sadece açmanız gerekir. Parmak uçlarınız dünyaya dokunmanıza izin verdiği gibi, Tanrı'ya dokunmanıza da izin verir. Bu, Michelangelo'nun Sistine Şapeli'nde Tanrı'ya uzanan ve parmak ucuyla dokunan insan resminde harika bir şekilde tasvir edilmiştir.

Parmak uçlarımız dünyaya dokunmamıza izin verdiği gibi, Tanrı'ya dokunmamıza da izin verir.

Meditasyonun ileri düzeylerinde bile zihnin gezinmesi normaldir.İçindeErken aşamalarda, zihniniz sizi rahatsız eden veya strese neden olabilecek şeyler hakkında dolaşacak ve düşünecektir. İleri aşamalarda, zihniniz mutlu duygulara ve artan içgörü akımlarına doğru gezinir. Sonunda, bir soruna ya da içsel rehberliğe cevap aradığınızda, meditatif bir durumdayken hassas bir duygu olarak ortaya çıkabilir.

Meditasyon yaparken ve zihninizin dağıldığını fark ettiğinizde, basitçe ifadeye geri dönün. Ara sıra alışveriş listeleri, görevler, insanların söylediği şeyler, yapmanız gereken şeyler vb. hakkında düşünmek doğaldır. Meditasyonun faydaları, zihniniz yeniden dolaşmaya başlamadan önce cümleyi yalnızca birkaç kez söyleyebilseniz bile gelir.

Meditasyon yaparken ve zihninizin dağıldığını fark ettiğinizde, basitçe ifadeye geri dönün.

Başka şeyler düşündüğünüzü her fark ettiğinizde, parmak uçlarınızın ifadesini ve farkındalığını düşünmeye geri dönün. Başka şeyler hakkında düşünmek zahmetsiz ve kolay olduğu gibi, cümleyi düşünmek de kolaydır. Tüm süreç basittir. Cümleyi hızlı mı yoksa yavaş mı düşündüğünüz önemli değil, sadece düşünün ve bu yeterli.

Başka şeyler hakkında düşünmek zahmetsiz ve kolay olduğu gibi, cümleyi düşünmek de kolaydır.

Ellerinizi havada tutmak parmaklar hakkında daha fazla farkındalık yaratır. Başlangıçta yorulurlarsa, onları kucagınızda dinlendirmek iyidir, ancak avuçlarınız yukarı bakacak ve parmaklarınız biraz ayrı olsun. Ellerinizin bacaklarınızın çıplak derisine değmediğinden emin olun. Şort giyiyorsanız, bacaklarınızın üzerine bir bez koyun. Elleriniz doğrudan teninizin üzerindeyken, enerji çekmeyi bırakıp onun yerine kendi enerjinizi hissetme eğilimindesiniz. Etkileşimli meditasyonun faydalarından biri, kendinize ekleyeceğiniz yeni enerjidir.

Meditasyon deneyiminiz çeşitli şekillerde değişecektir. Bazen ifade açık, bazen de silik olacaktır; bazen büyük, bazen küçük; bazen düz ve pürüzsüz, bazen bir dalgayı yukarı ve aşağı sürmek gibi. Bazen çok yakın, bazen de çok uzak geliyor.

İfade deneyiminiz değişmeye devam edecek. Bazen ağır ve bazen çok hafif hissedeceksiniz. Bazen yorgun ve diğer zamanlarda uyanık hissedeceksiniz. Bazen zaman çok hızlı geçiyor ve bazen her dakika on dakika gibi görünüyor. Bu varyasyonların her biri doğaldır ve sürecin çalıştığını gösterir.

Çeşitli şekillerde deneyiminiz değişecek.

Başlangıçta günde iki kez meditasyon yapın, böylece zihin, kalp ve beden içeri girme ve açılma alışkanlığı edinir. Tanrı'nın enerjisi. İçeri girme alışkanlığı bir kez kazanıldığında, düzenlilik esas değildir, ancak faydalıdır. Eskiden düzenlilik daha önemliydi, ama şimdi insanlar parmaklarını kaldırır kaldırmaz ilahi enerji akmaya başlıyor. Bu o kadar iyi hissettiriyor ki, daha fazlasını yapmak için fırsatlar arıyor olacaksınız. Kanalları parmaklarınızın ucunda tamamen açmak genellikle yaklaşık altı haftalık düzenli bir uygulama gerektirir.

. İçe dönme alışkanlığı kazandığınızda, ne kadar meditasyon yapacağınıza siz karar verirsiniz. Günde iki kez on beş dakika çoğu için iyi bir ritimdir. Bir gün gerçekten meşgulseniz, atlamak sorun değil, ancak daha sonra telafi etmeye çalışın. Vücudunuz ekstra enerjiyi kullanmaya alışır. Meditasyon yaptığınızda ekstra enerji ve netlik elde edersiniz, bu da sizi daha verimli kılar. Meditasyon için en iyi zamanlar sabah kalktığınız zaman, gün batımından sonra işten sonra ve yatmadan önce.

Günde iki kez on beş dakikalık meditasyon çoğu kişi için iyi bir ritimdir.

Zamanınız yokmuş gibi görünse bile, meditasyona birkaç dakika ayırmak akılcıca bir karardır. Doğru kararlar vererek ve daha fazla destek alarak daha fazla zaman yaratacaksınız. Genellikle, meditasyon yapmak için zamanımız olmadığında, bunun nedeni G1 vitaminimizin düşük olması ve her şeyi kendimiz yapmak zorunda olmamızdır. Unutma, arabayı sen sürüyorsun; dışarı çıkıp itmene gerek yok.

Bazen, zihnim bu ifadeden ayrıldığında ortaya çıkan yaratıcı fikirlerin akışının keyfini çıkararak saatlerce meditasyon yapıyorum.

Veya günün ilerleyen saatlerinde önemli bir sunumdan önce, enerjimin yükselmesine izin vermek için daha uzun meditasyon yapacağım. Daha fazla pozitif enerji, her zaman başkalarını size daha çok çekecektir. Meditasyonda daha fazla zaman, enerji akışının akışını hissetmek, daha fazla enerji, yaratıcılık, sevgi, neşe, huzur ve zeka anlamına gelir.

Sorumluluklardan kaçmak için meditasyon kullanmak işe yaramaz. Sadece meditasyon yaparsanız her şeyin biteceğini düşünebilirsiniz. Bu durum böyle değil. Arabanın motoru sizi gitmek istediğiniz yere götürecektir ama yine de arabaya binip sürmeniz gerekiyor. Araba dolu bir depoya sahip olabilir ve gitmeye hazır olabilir, ancak onu çalıştırmanız gerekir.

Senin kendin için yapabileceğini Tanrı senin için yapmaz.

İhtiyacınız olanı ve istediğinizi elde etmek için enerjiyi kullandıkça, yaşamınızda daha fazla akar. Meditasyondan sonra hayatınızda kullanmıyorsanız, tamamen akmayı bırakacaktır. Daha fazla enerjinin akmasını istiyorsanız, onu kullandığınızdan emin olun. Bazı şarj edilebilir piller bu şekildedir. Onları tamamen şarj etmek için tamamen tüketmeniz gerekir. Sonra bir dahaki sefere tamamen şarj olacaklar. Meditasyon durumunda, elde ettiğiniz tüm enerjiyi kullanırsanız, daha fazlasını elde edersiniz. Bu sayede kapasiteniz daha da artar.

Bu enerji akımı çeşitli kültürlerde ve dinlerde tanımlanmıştır. Örneğin, Doğu'da bu enerjiye chi denir; Hindistan'da buna prana denir; eski Hawaii kültüründe buna mana deniyordu; ve Hristiyan geleneğinde buna Kutsal Ruh denir. Birçok kültürde bu deneyimden bahsedilir, ancak hiçbir zaman ortak bir deneyim olmamıştır. İnsanlar bir anlığına gördükleri için şanslıydılar. Bugün, Tanrı'nın dünyada nasıl harikalar yarattığını tanımlamak artık bir kavram değil. Birçokları için bu düzenli bir deneyim haline geldi.

Ateistseniz ve “Tanrı” kelimesi işinize gelmiyorsa, “Ah şanlı

gelecek, kalbim sana açık, hayatıma gir” demeyi dene. Herkes bu ifadeden hoşlanır. Oldukça canlandırıcı bir duygu getiriyor.

Ayrıca, ifadenin ilk bölümünde seçtiğiniz herhangi bir adı denemek ve koymak isteyebilirsiniz. İnancınıza bağlı olarak aşağıdaki ifadelerden herhangi birini kullanmak isteyebilirsiniz:

“Ah İsa, kalbim sana açık, lütfen gel kalbime otur.”

“Ah ilahi Anne, kalbim sana açık, lütfen gel kalbime otur.”

"Ey göksel Baba, kalbim sana açık, lütfen gel kalbime otur."

"Allah'ım gönlüm sana açık, gel otur gönlüme."

"Ah Yüce Ruh, kalbim sana açık, lütfen gel kalbime otur."

"Ah Krishna, kalbim sana açık, lütfen gel kalbime otur."

"Ah Buda, kalbim sana açık, lütfen gel kalbime otur."

Zaten sizin için açık olan özel bir ruhsal bağlantınız varsa, o zaman bu işlemi, bağlantı kurmak istediğiniz enerjinin veya varlığın adını cümlelerin başına koyarak onu zenginleştirmek için kullanın.

Yaklaşık on beş dakika sonra, Tanrı ile bağlantı kurarken gerçek benliğinizin bilincinde akıyor olacaksınız. Bu, niyetinizi belirleyerek ve gününüzü düzenleyerek Tanrı'dan yardım istemek için ideal bir zamandır. Artık bağlı olduğunuz için fazla zaman almıyor. Artık ne istediğinizi hissetmeye ve onu hayatınıza çekmeye hazırsınız.

Niyetinizi Belirlemek

Kalbiniz ve zihniniz açık ve enerji akımına bağlı olduğunda, ne istediğinizi sormak ve ardından gününüzü yaratma gücünüzü deneyimlemeye başlamak için ideal bir zamandır. Bir restorana gittiğinizde sipariş vermezseniz, alamazsınız.

Gıda. Benzer şekilde, bu enerjiyi çalıştırmak için içsel arzularınızı ve niyetlerinizi hissetmeniz gerekir.

Meditasyonun sonunda, niyetlerinizi belirleme sürecine başladığınızda, cümlelerinizi “Ah şanlı gelecek, kalbim sana açık, lütfen hayatıma gel” şeklinde değiştirin.

Meditasyonun başlangıcında yaptığınız gibi, her bir parmağın biraz daha farkında olarak bu cümleyi sessizce on kez tekrarlayın. İyiliğin gerçekleşmesi için açıklığınızı hissedin ve ardından o gün nasıl hissetmek istediğinizi düşünmeye başlayın. Bu zamana kadar elleriniz kucağınızda duruyorsa, bu son kısım için tekrar yukarı kaldırın. Onları tamamen veya kısmen yükseltmek iyidir.

Elleriniz yukarıda ve gözleriniz hala kapalıyken, gününüzün nasıl geçmesini istediğinizi düşünün. En iyi senaryoya bakın. Gün boyunca mutlu, sevgi dolu, huzurlu ve kendinden emin hissederek ilerlediğinizi hayal edin. Bu olumlu duyguların her birini keşfetmek için yaklaşık bir dakikanızı ayırın. Bu olumlu duyguları ne kadar çok hissedebilirsiniz, gününüze o kadar güç katacaksınız. Gününüzün geliştiğini hayal ederken, kendinize aşağıdaki soruları sorun ve ardından cevapları sanki gerçekten oluyormuş gibi onaylayın.

Gününüzün nasıl geçmesini istersiniz?

Ne olmasını istiyorsun?

Başka?

Bunun çok ayrıntılı bir şekilde gerçekleştiğini hayal edin.

Ne hakkında mutlusun? "7 mutluyum..."

Ne seversin?

"7 aşk..."

Neye güveniyorsun? "7 eminim ki..."

Ne için minnettar mısın? “Z için minnettarım. .

Bu minnettarlığı hissederek, farkındalığınızı şimdiki zamana geri getirin ve gözlerinizi yenilenmiş, huzurlu ve odaklanmış hissederek açmak niyetiyle yavaşça üçe kadar sayın. Sonra gözlerinizi açın ve "Teşekkür ederim, Tanrım" deyin.

Alıştırma Kolaylaştırır

Başlangıçta, niyetlerinizi belirlemek biraz garip olabilir. Odaklanmak için bir sonraki soruyu okumak için gözlerinizi açmaya devam etmeniz gerekebilir. Biraz pratikle, bu niyetlerinizi belirleme süreci kolay ve otomatik hale gelecektir. Nasıl top atmayı pratikle öğrenebiliyorsanız, sonunda olumlu duygular yaratmayı da öğrenebilirsiniz. Bu olumlu duygular daha sonra istediğinizi hayata çekecek ve aynı zamanda gerçek benliğinizle bağlantıda kalmanıza yardımcı olacaktır.

Asıl zorluk, niyetlerinizi belirlemeyi hatırlamaktır. Etkileşimli meditasyonda, cümleyi tekrarlamak kadar önemlidir. Haşlanmış yumurta yapmak için önce suyu kaynatmanız gerekir, ancak yine de yumurtayı suya koymanız gerekir. Su kaynadığında sadece birkaç dakika sürer. Meditasyon kaynar su gibidir, niyetlerinizi belirlemek ise pişirilecek yumurtayı koymak gibidir.

Güne otomatik olarak başlamaya o kadar alışmışız ki, nasıl hissetmek istediğimizi ve ne olmasını istediğimizi daha ayrıntılı olarak planlamayı unutuyoruz. Genellikle insanlar, olanları pasif bir şekilde kabul ederek veya direnerek günlerini geçirirler. Niyetlerinizi belirlediğinizde, işler otomatik olarak size gelmeye başlar. Hemen, düşüncelerin yaratıcı gücünü göreceksiniz. Niyetlerinizi belirleyerek, gününüzü yaratırsunuz.

Küçük Mucizeler

Niyetlerinizi belirlediğinizde neler olduğuna dair birkaç örneğe bakalım. Aralarından seçim yapabileceğim binlercesi var, bu yüzden bugün olanları anlatacağım. Günün erken saatlerinde, bir gece önce Illinois'de yaptığım bir konuşmadan eve, San Francisco'ya uçtum. Gece için uzaktayken, yazma programımın o kadar odaklanmış olduğunu fark ettim ki son birkaç haftadır karım Bonnie ve ben dışarı çıkmamıştık. Özel bir şey yapmak istedim ve ne yapabileceğimi merak ettim. Niyetimi belirlerken, bilginin gelmesini istedim.

Daha sonra uçaktayken yanımdaki kişi Bonnie'nin birkaç ay önce New York'ta görmek istediği bir oyunun yönetmen yardımcısıydı. Şimdi sevinerek San Francisco'da görebileceğimizi öğrendim. İsteğimin cevabının bu olduğunu anladım ve bu iyi adam bize harika koltuklar almayı bile teklif etti.

Bu tür küçük mucizeler, kasıtlı olarak niyetlerimizi belirlemeye başladığımızda her gün gerçekleşir. Hayatın her zaman küçük mucizeler sağladığını görmeye başlarız. Yukarıdaki örnekte, ilk önce karımla harika bir randevuya çıktığımı hayal etmiştim. Sonra otomatik olarak o gün isteğime cevap verildi. benharika bir tarih yaratmak için bilgi aldım.

Meditasyonun sonunda niyetlerinizi belirleyerek, istediğinizi yaratmak için ihtiyacınız olanı çektiğinizi göreceksiniz. Tecrübeye dayalı olarak güveniniz arttıkça, mucizeler daha da büyür.

Başlangıçta “Kendimi işte mutlu hissediyorum” demeniz yeterli. Sonra, işte mutlu olduğunuzda fark edersiniz ve memnuniyetle kabul edersiniz, "Tamam, bu işe yarıyor. Teşekkürler."

Dün, Illinois seyahatimi yapmadan önce, her şeyin yolunda gittiğini ve kendimi huzurlu, kendinden emin, mutlu ve sevgi dolu hissettiğimi hayal ettim. Sonra gezimde her şey harikaydı. Uçakta karşılandım ve limuzinle güzel bir otele götürüldüm.

Ev sahibim tarafından tüm düzenlemelerimin halledildiğine dair güvence verdim. Otele giriş yaptığımda otel rezervasyonumu bulamadı. Sabırla onay numaramı çıkardım ama yine de bulamadılar. Bir hatalar komedisi gibiydi. Rezervasyonumu bulmaları yirmi dakika sürdü. Tüm deneyim boyunca, ne kadar huzurlu ve alçakgönüllü olduğuma şaşırdım.

Üzölmek ya da sinirlenmek yerine rahatladım ve bekledim. Çok utanmış olan eskortuma her şeyin yolunda olduğuna dair güvence verdim. “Çok şükür acelem yok” diyerek onu rahatlattım. Konuşmak için hâlâ yeterli zamanımız var.” Bir aksilik yaşamamıza rağmen, yolculuk yine de sorunsuz geçti. Daha sonra olanları düşündükçe, “Bana lütuf ve sabır verdiğin için teşekkür ederim Tanrım” diye düşündüm.

Niyetinizi bilerek belirlediğinizde, her gün bir şeyler olur ve Tanrı'ya şükretmek için harika bir fırsatınız olur. Bu sadece gününüzü Tanrı ile birlikte yaratma yeteneğinizi güçlendirir ve sevgi depolarınızı dolu tutar. Bu ek destek ve kişisel başarı farkındalığı, kalbinizi istediğiniz her şeyi çekmeye açık tutar.

BÖLÜM 10

Stres Nasıl Atılır

A Parmaklarınızdaki KANALLAR daha çok açılır ve bilinçli olarak enerjiyi çekmeye başlarsınız, en verimli şekilde stresten kurtulmayı öğrenebilirsiniz. Pozitif enerjiyi çekebildiğiniz gibi, negatif enerji de gönderebilirsiniz. Gün içinde birikmiş stresiniz olduğunda, o negatif enerjiyi vücudunuzdan dışarı gönderebilirsiniz. Buna boşaltma denir. Ve meditasyon yapmak ve niyetlerinizi belirlemek kadar önemli ve kolaydır. Stresi atarak sadece daha iyi hissetmekle kalmayacak, aynı zamanda gününüzü yaratmakta daha özgür olacaksınız.

Negatif Enerjiyi Anlamak

Negatif enerjiyi bilimsel terimlerle açıklamak zor ama bunu herkes yaşamıştır. İnsanlar kişisel başarının önündeki engellerden (suçlama, depresyon, kaygı, kayıtsızlık, yargılama, kararsızlık, erteleme, mükemmeliyetçilik, kırgınlık, kendine acıma, kafa karışıklığı ve suçluluk) herhangi birinde sıkışıp kaldıklarında, bir dereceye kadar negatif enerji üretirler. Bu onların kötü ya da olumsuz oldukları anlamına gelmez, ancak içsel pozitif enerji kaynaklarından kopuk oldukları anlamına gelir. Pozitif enerjinin

yokluğunda negatif enerjiyi yayarlar. Size çekiliyorlarsa, bu genellikle onları daha iyi hissettirdiğiniz içindir. Pozitif enerjinizi çekerler.

Muhtemelen bir yere gitme veya daha kötü hissetmenize neden olan bazı insanlarla birlikte olma deneyiminiz olmuştur. Boynunuz ağrımaya başlayabilir veya kendinizi yorgun hissetmeye başlayabilirsiniz. Rahatsızlığın belirli bir nedenini belirlemek zor olsa da, yine de hissedersiniz.

Benzer şekilde, başkalarıyla birlikte olabilir ve otomatik olarak daha iyi ve daha iyi hissetmeye başlayabilirsiniz. Kendiliğinden küçük ağrılar ve ağrılar kaybolmaya başlar. Onların huzurunda olduğunuzda kendinizi iyi hissedersiniz. Pozitif enerji, doğal olarak başkalarını daha mutlu, daha sevgi dolu, huzurlu ve kendinden emin yapar.

Bu deneyimler rastgele değildir. Kesin bir enerji alışverişinin sonucudurlar. Bir kişinin enerjisi düşük olduğunda, sadece yüksek enerjili birinin yanında olmak o kişiye bir destek verecektir. Ancak enerjisi yüksek olan kişi biraz daha azına sahip olacaktır. Enerji bir denge veya denge bulmak için bir kişiden diğerine akar.

Alta bir valf tarafından kontrol edilen bir tüp ile birbirine bağlı iki cam tankı gözünüzde canlandırın. Valf, sıvıların bir kaptan diğerine geçmesine izin verir. Önce vanayı kapatın ve ardından bir tankı mavi suyla doldurun. Şimdi bir tank dolu, diğeri boş. Vanayı çevirip iki tank arasındaki kanalı açtığınızda ne olur? Otomatik olarak boş tank yarıya kadar doluyor ve dolu tank yarıya iniyor. Benzer şekilde, daha fazla enerjiye sahip olduğunuzda, daha az olanlara akar.

Bu örnek enerji akışını açıklasa da, enerji alışverişini açıklamaz. Enerji akışını nitelik olarak değil nicelik olarak tanımlar. Pozitif enerji dışarı aktığında, sadece azalmakla kalmaz, negatif enerjiyi çeker ve emer.

Bu otomatik enerji alışverişini anlamak için, bir boru ve bir valf ile bağlantılı iki tankı görselleştirin. Önce vanayı kapatın ve birinci tankı mavi soğuk sıvıyla, ardından ikinci tankı kırmızı sıcak sıvıyla

doldurun. Şimdi valfi açtığınızda ne olur? Otomatik olarak suyun sıcaklığı denge ve denge bulmaya başlar. Kırmızı sıcak sıvı mavi soğuk sıvıya akar ve sonunda her iki tank da aynı sıcaklıkta olur ve renk mor renge dönüşür.

Benzer şekilde, kendinizi iyi hissediyorsanız ve daha kötü hisseden biriyle bağlantı kurarsanız, bir süre sonra diğer kişi daha iyi hissetmeye başlayacak ve kendinizi kötü hissetmeye başlayacaksınız. Bunu hemen hissetmeyebilirsiniz, ancak birkaç saat veya gün içinde iyi duygularınızın kaybolduğunu fark etmeye başlayacaksınız. Bu benzetmeyi anlamak, her zaman meydana gelen pozitif ve negatif enerji alışverişini açıklamaya yardımcı olur.

Bir kişi negatif enerjide sıkışıp kaldığında, sadece pozitif enerjili bir kişinin yanında olmak kişiyi daha iyi hissettirir. Yavaş yavaş, pozitif enerjiye sahip kişi biraz daha az pozitif hissetmeye başlayacaktır. Çok fazla pozitif enerjiye sahip olan bir kişinin, bir miktar negatif enerjinin emildiğini fark etmesi biraz zaman alacaktır. Enerji seviyesi düşük olan bir kişi, negatif enerjiyi hemen fark eder ve etkilenir.

Farklı Hassasiyet Dereceleri

Ne kadar hassas olursanız, farklı enerji akışlarını o kadar çok fark edecek ve onlardan etkileneceksiniz. Duyarlı değilseniz, bu kadar etkilenmezsiniz. Valfiniz farklı derecelerde kapalı. İyi korunuyorsunuz, ancak aynı zamanda daha yüksek derecelerde enerji çekemiyorsunuz.

Bazı insanlar sadece daha az hassastır. Bu enerji akışını hiç fark etmezler ve ondan etkilenmezler. Enerjilerini yemekten, egzersizden, havadan, seksten alırlar ve hepsi bu. Daha kararlıdırlar, işleri hallederler ve çok başarılı olabilirler.

Kendilerinden önce başkalarının yaptıklarını yaparlar ve büyük ölçüde fırsatlara, çabaya, genlere, çocuklukta yetiştirmeye, eğitime, geçmiş eylemlere ve doğdukları doğal yeteneğe bağlı olarak farklı derecelerde başarı veya başarısızlık yaşarlar. Bu daha az duyarlı insanlar, büyük ya da küçük tüm başarı derecelerini deneyimleseler de, henüz içsel yaratıcı potansiyellerini kullanmamışlardır. Öğrendiklerini tekrar edebilirler ama daha fazlasını yaratamazlar. Aldıkları sevgiye göre sevgi verirler ama incindikten sonra affetmeleri ve tekrar sevmeleri onlar için daha zordur. Bazen iyi, bazen de pek iyi olmayan kaderlerini oynarlar. Kaderlerini değiştirmek, yaratıcı potansiyellerini keşfetmek, yaşamdaki yönlerini değiştirmek için daha duyarlı olmaları gerekir.

Neden İyileşmeyiz

Öte yandan, pek çok insan, başkalarından emdikleri negatif enerjiyi nasıl salıvereceklerini öğrenmedikleri için çok acı çekiyorlar. Negatif enerjiyi toplar ve taşırlar. Ya başkalarına geri gönderirler ya da gerçekten sevecen ve iyi olmaya çalışırlar ve bu negatif enerji bedenlerinde takılıp kalır ve hastalık ve hastalık yaratır. Bu negatif enerji yavaş yavaş vücudu zayıflatır ve başkalarının iyileşmesini sağlayan doğal şifa enerjisini bloke eder.

Bir kanser çalışması, iyileşen ve iyileşmeyen hastaların psikolojik profillerini araştırdı. Çalışmanın bulduğu tek ortak bağlantı, daha iyi olanların yemek, konaklama ve hizmet hakkında çok daha fazla şikayette bulunmalarıydı.

Kibar ve sevgi dolu olmak için çok çaba sarf etmeyenler aslında iyileşenlerdi. Bu, kibar ve sevgi dolu olmanın sizi hasta edeceği anlamına gelmez. Olumlu olmak, yalnızca başkalarının olumsuzluğunu özümsemiğinizde sizi hasta veya mutsuz yapar.

vebir şekilde göndermiyor. Duyarlı insanlar olumsuzluklarından kurtulmayı öğrendiklerinde, hemen muazzam faydalar elde ederler.

Sadece blokları kaybolmakla kalmaz, aynı zamanda daha fazlasını yaratma potansiyellerini deneyimlemeye başlarlar. Yıllardır meditasyon yapsalar ve ihtiyaç duydukları sevgiyi elde etmek için ellerinden gelen her şeyi yapsalar bile, olumsuzlukları nasıl atacıklarını öğrenmedikçe, başkalarının olumsuzluklarından acı çekmeye devam edeceklerdir.

Olumsuzluğu Emdiğimizde Ne Olur?

Olumsuzluğu özümsemiğimiz ve onu salıvermenin bir yolu olmadığı ölçüde, engellenmiş hissetmeye devam edeceğiz. Ne kadar sevecen ya da iyi olursak olalım, olumsuz duygulara takılıp kalacağız. Bunlar, olumsuzluğu emen ve onu nasıl serbest bırakacağını bilmeyenlerin dört yaygın belirtisidir.

1: Engellenen aşk.Olumsuzluğu özümsemiğimizde daha sevecen olmak isteyebiliriz, ancak yinelenen suçlama ve küskünlük dalgaları hissederiz.Bizimaşk kısıtlanır veya kısıtlanır. sevmek istiyoruzdaha fazlaama yapamam.

Bu, hiç sevmeyen daha az hassas insanlardan çok farklıdır. Ruhlarının sevgi dolu olma arzusundan kopukturlar. Sonuç olarak, yaşamlarında aşk olmadığı için daha fazla sevmek için içsel bir özlem ya da içsel bir boşluk hissetmezler.

2: Engellenen güven. Olumsuzluğu özümsemiğimizde, kendinden emin olmaya ve inançlı olmaya çalışabiliriz, ancak risk aldığımızda hala endişe ve kafa karışıklığı hissederiz. Güvenimiz engellendi. Ruhumuzun daha fazlasını yapma ve daha fazlasını yapma arzusunu hiss ediyoruz, ancak kendimizi geri çekilmiş hiss ediyoruz.

Bu, risk almayı umursamayan, ancak tanıdık olanı tekrar ederek

rahatlık alanında yaşamaktan oldukça memnun olan daha az hassas insanlardan çok farklıdır.

3: Engellenen sevinç. Olumsuzluğu özümsemişimizde mutlu olmaya çalışabiliriz, ancak depresyon ve kendine acıma tarafından aşağı çekildiğimizi hissederiz. Sevincimiz sulandırılmış ve düzdür. Ruhumuzun mutlu olmayı özlediğini hissediyoruz ama o eksik.

Bu, neyi kaçırdıklarını bilmeyen daha az hassas insanlardan çok farklıdır. Biraz mutlular ama bu, çocukken hissettikleri saf neşeye hiç benzemiyor. Gerçek mutluluğun ne olduğunu çoktan unutmuşlar.

4: Engellenen barış. Olumsuzluğu özümsemişimizde, kendimiz hakkında iyi hissetmeye çalışabiliriz, ancak yine de ara sıra suçluluk ve değersizliğin pençesini hissederiz. Doğuştan gelen iyiliğimizin ve masumiyetimizin saflığını ve bunun sağladığı iç huzurunu hissedemeyiz. Geçmişteki hatalarımızdan dolayı lekelenmiş veya lekelenmiş hissediyoruz ve kendimizi affedemiyoruz. Sonuç olarak, başkalarından aşırı sorumlu olmayı deneyimliyoruz. Çocukken hatalarımız için cezalandırıldıysak, kendimizi cezalandırmaya devam edeceğiz.

Bu, hata yaptıklarını bile bilmeyen daha az hassas insanlardan çok farklıdır. Başkalarının duygularına ve ihtiyaçlarına duyarlı olmadığımızda, yaptığımız hataları fark edemeyiz. Gerçekten iyi bir insan bile, belirli bir hassasiyet derecesi olmadan çini dükkanındaki bir boğa gibi olacaktır.

Duyarlı ruhlar, çok açık oldukları için başkalarının olumsuzluğunu çekerler. Hissettikleri olumsuzluk, kendilerinin başkalarıyla bir karışımıdır. Sünger gibi gittikleri her yerde olumsuzlukları çekerler.

Bastırdığınız Şeyi Başkaları Anlatır

Başkalarının daha az duyarlı olmasını sağlayan şey, duyguları bastırma yeteneğidir. Bazı insanlar üzülsürse, kendilerini daha iyi hissetmek için duygularını işlemeleri gerekmez. Sadece duygularını görmezden gelmeleri veya reddetmeleri gerekiyor ve sonunda uzaklaşıyorlar. Bu teknik daha az duyarlı olanlar için işe yarar, ancak daha hassas olanlar için çalışmaz. Duyarlı olduğunuzda, hissettiklerinizi görmezden gelemezsiniz.

En hassas insanlar genellikle ailenin sorunu veya “kara koyun” olarak kabul edilir. Ruhlarına daha bağlı oldukları için daha hassas olma eğilimindedirler. Diğer aile üyelerinden çok daha hassaslarsa, tüm ailenin olumsuzluklarını emerler. Ebeveynlerin bastırdığını hassas çocuk hissedecek ve ifade edecektir.

Her anne bir arada tutmak için elinden geleni yaptığı o çok stresli günleri yaşamıştır ama bu çok zordur. Böyle zamanlarda korkularını, endişelerini, endişelerini, hayal kırıklıklarını ve hayal kırıklıklarını bastırarak daha iyi hissetmek için mücadele eder.

O anlarda çocukları daha muhtaç, telaşlı, talepkar ve yönetilemez hale gelir. Ebeveynler genellikle çocuklarının neden harekete geçmek veya kontrolü kaybetmek için en kötü zamanları seçmek zorunda olduklarını merak ederler. Cevap açık. Bir ebeveyn olumsuz duyguları bastırdığında, hassas çocuk, ebeveynin bastırdığını hissedecek ve kontrolü kaybedecektir. Ebeveynin bastırdığı olumsuz duygu, bir veya daha fazla çocuk tarafından emilecektir.

Bir tüp ve bir valf ile birbirine bağlı iki tank düşünün. Bu iki tank ebeveyn ve çocuğu temsil etsin. Ebeveynin tankını negatif enerjiyi temsil eden mavi bir sıvı ile ve çocuğun tankını pozitif enerjiyi temsil eden kırmızı sıvı ile doldurun. Şimdi valfi açın. Sıvılar çok yavaş karışmaya başlar.

Şimdi ebeveynin tankına bir kapak koyun ve aşağı bastırın. Aşağı ittiğinizde, mavi sıvıya ne olur? Çocuğa çok çabuk geçer. Bu

örnek, ebeveynler duygularını bastırdığında neler olduğunu göstermektedir. Bastırdıklarını, çocukları hissedecek ve ifade edecek. Bir çocuk, ancak herkesin bastırdığı olumsuzluğu özümsemiğinde ailenin kara koyunu olur.

İnsanlar olumsuzluklarını bastırdıklarında, onu yalnızca daha duyarlı olan diğerlerine göndermekle kalmaz, aynı zamanda dünyadan daha az olumsuzluğu emerler. Sanki tek yönlü valf bağlantısına sahipler, tanklarını başkalarının duygularına bağlıyorlar. Olumsuzluk gönderirler, ama içeri çekmezler.

Benzer şekilde, bazı çok sevecen ve pozitif insanlar, olumsuzlukları özümstedikleri, ancak dışarı göndermedikleri için hastalanırlar. Duyarlıysanız, emdiğiniz olumsuzluklardan kurtulmanın bir yolunu bulamazsanız, gereksiz yere acı çekmeye devam edeceksiniz.

Hissetmek ya da Hissetmemek

Aslında başkalarının duygularını hissetmemesine yardımcı olmaya dayanan bazı terapiler vardır. Aslında insanları duygularını yaşamaktan duyarsızlaştırıyorlar. Duyguları kapatmayı öğrenerek insanlar anında rahatlama bulurlar. Negatif enerjiyi emmeyi bırakırlar ve tüm belirtiler kaybolur.

Duygularınızı nasıl bastıracağınızı öğrendiyseniz, birçok hastalığınız ve engeliniz kaybolmaya başlayabilir, ancak kalbiniz yavaş yavaş kapanacaktır. Duyarlılığınız azaldıkça, olumsuzlukları emmeyi bırakırsınız ama ruhunuzla bağlantınızı kaybedersiniz. Zihninizi çok netleşecek olsa da, şefkatinizi ve gerçek benliğinizle bağlantı kurmanın diğer tüm faydalarını kaybedersiniz. Negatif duygularınızı bastırmayı öğrendikçe, bilinçsizce çekici duruma gelecek ve dramatik durumlar yaratacaksınız.obastırdığınız şeyi ifade ederdi.

Bu terapilerden bazıları, hiçbir şey hissetmeme niyetiyle acı veren olayları tekrar tekrar hatırlamaya dayanır. Birisi tarafından

incinmiş olsaydınız, olayı hatırlar ve hiçbir şey hissetmeyinceye kadar bunu bir başkasına tekrar tekrar anlatırdınız. Acıyı hissetmek ve onu sevgi ve daha fazla içgörü ile iyileştirmek için geçmişi hatırlamak yerine, amaç olumsuz duygularınızı bastırmaktır. Hissetmemeyi öğrenecek olsanız da, yine de çok etkileyici sonuçlar yaşayacaksınız.

Diğer terapiler, duygularınızı analiz etmeye ve onları geçersiz kılmaya dayanır. Bu süreç, duygular pahasına zihni güçlendirir. Hastalar, olumsuz duygularını geçersiz kılmayı ve kendilerini üzgün hissetmekten vazgeçirmeyi öğrenirler. Kendi kendine konuşma dünyayı anlamlandırmak için önemli olsa da, kişi duygularını bastırmak için zihnini kullanmamalıdır.

Neyse ki, daha az duyarlı olmadan olumsuzluğu göndermenin başka yolları da var. Daha iyi olmak için hassasiyetlerinden vazgeçmek zorunda değilsin. Daha sonraki bölümlerde keşfedeceğimiz duyguları işleme becerileriyle ve düzenli olarak deşarj ederek, olumsuz duyguları bastırmak zorunda kalmadan veya herhangi bir şekilde daha az duyarlı hale gelmeden dönüştürmeyi öğrenebilirsiniz. Duyarlılık, tüm hayallerimizi gerçeğe dönüştürmek için değerli bir hediyedir. Negatif enerjiyi emmek, yalnızca onu boşaltmayı öğrenmediğimiz için bir sorun haline gelir. Şarjı boşaltarak, kendinizi uyuşturmak zorunda kalmadan hemen aynı faydaları elde edeceksiniz. Hap almak zorunda kalmadan baş ağrısını tedavi etmek gibidir.

Duyarlıysanız, deşarj pratiği yaparken bir ömür boyu olumsuzluk sizden akmaya başlayacaktır. Meditasyon yaparak ve niyetlerinizi belirleyerek, hayallerinizi gerçeğe dönüştürmek için muazzam pozitif enerjiyi çekmekte özgür olacaksınız.

busurunDaha az duyarlı hale gelmek, gerçekten sevgi dolu, neşeli, kendinden emin ve huzurlu benliğinizi hissetme yeteneğinizden kopmanızdır. Olumsuz bir duyguyu bastırdığınızda, olumlu duygular yaşama yeteneğinizi de bastırmış olursunuz. Olumsuz duyguları bastırdığınızda, gerçek arzularınızı hissetme

yeteneğinizi uyuşturursunuz. Üzüntüyü hissedemiyorsanız, birini ne kadar özlediğinizi ve o kişiyle birlikte olmak istediğinizi hissedemezsiniz. Öfkeyi hissedemiyorsan, istemediğini de hissedemezsin. Korkularınızı hissedemiyorsanız, sevgi ve destek ihtiyaçlarınıızı da hissedemezsiniz. Üzüntünüzü hissedemiyorsanız, merhametiniz yoktur ve hayat anlamını ve amacını kaybeder. Tüm olumsuz duygular bizi gerçek benliğimizin önemli yönlerine bağlar.

Olumsuz duyguları bastırđınızda, gerçek arzularınızı hissetme yeteneğinizi uyuşturursunuz.

Duygularınızı bastırırsanız, yine de biraz sevgi dolu, mutlu, kendinden emin ve huzurlu olabilirsiniz, ancak büyümeye devam edemezsiniz. Bu olumlu duygular zenginliklerini kaybeder. Tam renkli yaşamak yerine siyah beyaz bir dünyada yaşıyorsunuz ve çoğu zaman neyi kaçırdığınızı bile bilmiyorsunuz. Kısa vadede, duygularınızı bastırarak anında rahatlama bulursunuz, ancak uzun vadede büyümeyi durdurursunuz.

Artık korku hissetmediğinizde, kısa vadede, özellikle de korkuya saplanıp kalmışsanız ve bu sizi engelliyorsa, kendinize müthiş bir güven duyarsınız. Birdenbire yapmak istediğin şeyi yapmakta özgürsün. Geri çekilip bırakılan bir ok gibi hayata doğru itilmiş hissediyorsunuz. Ama düşen o ok gibi kısa bir süre sonra ivme kaybedersiniz.

Hayatta ivme kaybedersiniz çünkü yeni arzuları hissetme yeteneğinizi bastırırsınız. Bir korkudan kurtulduğunuzda kısaca hissettiğiniz tutku, geride tutulan eski arzudan gelir. Bir sonraki yeni arzu ve tutkuyu hissetmek için duygularınızla temas halinde olmanız ve onları bastırmamanız gerekir.

Öfke hissetmediğinizde, kısa vadede sahip olduğunuz şeyler için çok sevecen ve minnettar hissedersiniz, özellikle de suçlama ve küskünlük içinde sıkışıp kalmışsanız. Aniden yeniden sevmekte

özgürsünüz, ancak hemen ardından, yolun aşağısında, daha az samimi veya başkalarına bağlı hissediyorsunuz. Çatışma yaşamıyorsunuz ama hayatınızda ve ilişkilerinizde tutkuyu kaçıyorsunuz.

Benzer şekilde, bastırma sizi kısa vadede daha tatmin edici hale getirir, ancak uzun vadede sizi içsel duygularınızdan koparır, bu da içsel mutluluk kaynağımıza nasıl bağlanırsınız. Dış dünyaya giderek daha fazla bağımlı hale geliyoruz ve yaşamlarımız tutkudan, yaratıcılıktan ve büyümeden yoksun kalıyor.

Enerji Değişimi

İnsanlar ne kadar hassas olursa, o kadar fazla negatif enerji çekerler. Fazla kilolu insanlar çok hassastır. Kilo veremezler çünkü onları çevreleyen negatif enerjiyi hissetmekten korur. Kendilerini bir şekilde duyarsızlaştırmazlarsa, çok fazla etkilenirler ve ya hasta olurlar ya da kendilerini olumsuz hissederler. Aşırı yemek, kendimizi duyarsızlaştırmanın veya duygularımızı uyuşturmanın bir yoludur.

Tüm bağımlılık yapan davranışlar, hissettiklerimizi hissetmekten kaçınma ve bastırma girişimleridir.

İnsanlar kişisel başarıya giden on iki bloktan herhangi birinde sıkışıp kaldıklarında, genellikle gerçekte kim olduklarının pozitif enerjisinden kronik olarak koparlar ve bunun yerine negatif enerji gönderirler. Hassas bir kişi bu negatif enerjiyi otomatik olarak alır. Bu yüzden bazı insanlar terapide asla iyileşemezler. Daha iyi hissetmek için çalışırlar ve dünyaya geri döner dönmez daha fazla negatif enerji toplarlar ve takılıp kalırlar.

Bazı insanlar yaşam tarzları, arkadaşları ve düşünme alışkanlıkları nedeniyle negatif enerji yayarlar. Her zaman ya da zamanın bir kısmını gönderiyor olabilirler. Duyarlı ve geçirgen

olduğunuz ölçüde, bu insanların etrafında olmak sizi gerçekten hasta edecek.

Negatif insanların etrafında olmak seni hasta edebilir.

Gerçek doğalarıyla daha fazla temas halinde olan diğer insanlar otomatik olarak pozitif enerji yayarlar. Her zaman gönderiyor olabilirler ya da sadece bazen gerçekten iyi oldukları ya da yapmayı sevdikleri bir şey yaparken. Bu insanların etrafında olmak aslında seni daha iyi hissettirecek. Bu yüzden başarılı insanlara çekiliyoruz.

Oyunculuk, şarkı söyleme, dans etme, öğretme, eğlendirme gibi tüm alanlarda sahnede parıldayan, ancak sahne dışında olduklarında tam tersi olan çok sayıda harika sunucu örneği vardır. Bu insanlar sahnede göründükleri gibi değiller. Aslında tam tersi doğrudur. Sahne dışında oldukları kişi, oldukları kişi değildir. Bu sunucular sahneye çıkıp parladıkça, pozitif enerji gönderiyorlar. Pozitif enerji gönderirken, izleyicideki tüm negatif enerjiyi çekmeye başlarlar. Sunum yapanlar olumsuzluklarını aldıkları için insanlar kendilerini daha iyi hissetmeye başlarlar.

Olumlu bir sunum yapan kişi, bir mıknatıs gibi negatif enerjiyi çeker.

Seyircinin bu sunucuları bu kadar çok sevmesinin bir nedeni, onların sevmeye engellerinin geçici olarak ortadan kalkmış olmasıdır. Pozitif enerjiyle dolarlar ve daha özgürce akmaya başlarlar. Bu rahatlamayı ve sevinci ayakta alkışlayarak ifade ediyorlar. Sunucular tüm bu sevginin tadını çıkarmasına ve almasına rağmen, aynı zamanda hassas veya duygularla temas halinde olan herhangi bir kişi gibi olumsuzlukları da emeceklerdir.

Çok fazla pozitif enerjiniz olduğunda, negatif enerjiyi emdiğinizizi fark etmezsiniz.

Negatif enerjiyi emmenin çözümü daha az hassas hale gelmiyor. Bu sadece daha fazla enerji ile yeniden şarj olma yeteneğini öğretirdi. Deşarj olmayı öğrenerek, enerjinizi dünyayla özgürce paylaşabilirsiniz. Meditasyon yoluyla yeniden şarj olmak için zaman ayırın ve ardından kaçınılmaz olarak emdiğiniz tüm olumsuzlukları boşaltın.

Nasıl Deşarj Edilir

Deşarj olmayı öğrenmenin ilk adımı etkileşimli meditasyondur. Meditasyonda parmak uçlarınızla enerji çekme yeteneğine sahip olduğunuz gibi, onu dışarı gönderme yeteneğine de sahipsiniz. Meditasyon yapmayı öğrendikten sonra, deşarj olmak inanılmaz derecede kolaydır.

İkinci adım, negatif enerjiyi zarar vermeyecek bir yere göndermektir. Negatif enerji, doğa tarafından otomatik olarak emilir ve dönüştürülür. Bu nedenle, stresliyseniz, ormanda veya bahçede yürüyüşe çıkarak otomatik olarak daha rahat olursunuz. Bu yüzden bazı insanlar kumsaldan veya güneşte uzanmaktan hoşlanırlar. Doğanın unsurları olumsuzluğumuzu emer ve pozitif enerji gönderir. Negatif enerjimizi doğaya yönlendirerek veya boşaltarak otomatik olarak tekrar pozitif enerjiye dönüşür.

Bunun fiziksel ve daha somut düzeyde güzel bir örneği fotosentezdir. Yeşil bitkiler, yiyecek ve oksijen yapmak için karbondioksit ve suyu birleştirmek için ışıktan gelen enerjiyi kullanır. Gezegenimizdeki tüm oksijen, yeşil bitkilerin bu enerji dönüştürme faaliyetinden gelir. İnsanlar ve hayvanlar daha sonra

oksijeni solur ve karbondioksiti dışarı verir. Bitkiler, solunan karbondioksiti emer ve sonra tekrar oksijen verir. Bu dönüşüm döngüsü, dünyanın doğal karbondioksit ve oksijen dengesini korur. Benzer şekilde doğa da bizim negatif enerjimizi emer ve pozitif enerjiyi dışarı atar.

Ellerinizi havada on veya on beş dakika meditasyon yaptıktan sonra gözlerinizi açın, ellerinizi indirin ve canlı bir bitki, ateş veya su kütlesine doğrultun. Olumsuzluğunuzu dışarı ve işaret ettiğiniz her şeye göndermek için basit bir niyetle meditasyon ifadesini tekrar tekrar tekrarlamaya devam edin. Biraz pratik yaptıktan sonra, önce meditasyon yapmanıza bile gerek yok. Sadece boşaltma işlemine başlayabilir ve bunu gözler açık veya kapalı olarak yapabilirsiniz.

Bunlar bazı temel deşarj ifadeleridir:

"Aman Tanrım, kalbim sana açık, lütfen gel kalbime otur, bu stresi al, bu stresi al."

"Aman Tanrım, kalbim sana açık, lütfen gel kalbime otur, bu olumsuzluğu al, bu olumsuzluğu al."

"Tanrım, kalbim sana açık, lütfen gel kalbime otur, al bu hastalığı, al bu hastalığı."

Şarj işlemi inanılmaz bir deneyimdir. Parmaklarınızdan bir enerji akışı hissedeceksiniz. Birçoğu için, sanki duşta duruyormuşsunuz ve su parmaklarınızın ve parmaklarınızın üzerinden akıyormuş gibi geliyor. Negatif enerji vücudunuzu terk edip doğaya girerken ellerinizde karıncalanma enerjisi hissedebilirsiniz.

Ayrılırken, enerji hiçbir şekilde olumsuz hissetmez. Sadece enerjiyi hareket ettirmek iyi hissettiriyor. Sanki büyük bir sanatçı tarafından eğlendiriliyormuşsunuz gibi. Oyuncu, negatif enerjinizi emdiği için, hiçbir şekilde olumsuzluk gönderiyormuş gibi hissetmez. Sadece iyi hissettiriyor. Negatif enerjinizi bir doğa

nesnesine gönderdiğinizde de aynı şey olur, tüm olumsuzluklarınızı emer ve kendinizi daha iyi hissedersiniz.

Negatif enerjiyi yeniden şarj etmek ve ardından boşaltmak için zaman ayırarak, kişisel gücünüzü artırmaya en etkili şekilde devam edeceksiniz. Pozitif enerjiyi soluduğunuzda ve negatif enerjiyi soluduğunuzda ruhunuzun büyüme ve gelişme şansı vardır.

İnsanlar bir doğa nesnesine boşalmayı ilk duyduklarında, bazen negatif enerjiyi doğaya yönlendirmenin doğru olmadığını düşünürler. Ama hiç de acıklı değil. Doğa, boşalttığınız enerjiyi emer ve geri dönüştürür. Olumsuzluğumuzu sunduğumuzda doğa büyür.

Nerede Boşaltılır

Bitkiler, çiçekler, çalılar ve ağaçlar genellikle deşarj edilecek en iyi nesnelerdir. Çoğu insan için çiçekler en güçlüsüdür. Artık her sanatçının soyunma odasında neden çiçek olduğunu, ayakta alkışladığımızda neden çiçek attığımızı, bir erkeğin makyaj yapmak istediğinde neden çiçek getirdiğini anlamaya başlayabiliriz.

Sanatçılar nedenini bilmeyebilir, ancak çiçek almayı severler. Kadınlar çiçek almanın neden işe yaradığını bilmeyebilir ama işe yarıyor. Şimdi biliyorsun. Bir erkek partnerine çiçek getirdiğinde, bu çiçekler otomatik olarak onun negatif duygularını boşaltmasına ve bırakmasına yardımcı olur. Kadınlar özellikle çiçeklere değer verir, çünkü kadınlar erkeklerden daha hassas olma eğilimindedir.

Ne zamanBir adam eşine çiçek getirir, bu çiçekler otomatik olarak onun boşaltmasına yardım eder.

Cenaze geleneklerini düşünün. Yakınlarını teselli etmek için çiçek gönderiyoruz. Elbette sevgi dolu düşünce de önemlidir, ancak onları teselli etmek için gizmos veya alet göndermiyoruz. Doğa

olumsuzluğumuzu emer. Parmaklarımızdaki kanalları açıp enerjiyi dışarıya yönlendirmeye başladığımızda süreç çok daha verimli ve etkilidir.

Nimetimizi almak için cennete uzandığımız gibi, olumsuzluğumuzu almak için de toprak anaya inmemiz gerekir. Parmak uçlarımızdaki karıncalanmayı hissedebildiğimiz için, boşalma kabiliyetimiz önemli ölçüde artar.

Yeniden şarj olmak için yukarı, boşalmak için yeryüzüne uzanıyoruz.

Boşaltmak için başka bir yer su, küvet, jakuzi, havuz, gölet, nehir, göl veya okyanusla dolu bir lavabodur. Su kütlesi ne kadar büyük olursa,deşarj o kadar güçlü olur. Su olumsuzlukları emecektir. Bu, daha fazla su içmenin önemli olmasının bir başka nedenidir. Enerji akışını sürdürmek ve düzenli meditasyonun faydalarından yararlanmak için günde sekiz ila on bardak su içmek önemlidir. Daha büyük bir insansanız, daha fazlasına ihtiyacınız olacak.

Su olumsuzluğu emer.

Ateş,deşarj etmek için kullanabileceğimiz doğanın bir başka güçlü yönüdür. Bir kamp ateşi etrafında korkunç hikayeler anlatarak geçirmiş olabileceğiniz harika zamanları tekrar düşünün. Hikayeler korkuyu ortaya çıkarırdı, ama sonra ateş o negatif enerjiyi içimizden emirdi. Bir ateşin etrafında oturmanın hatıraları çok güçlü çünkü biz boşalıyorduk.

Çıplak ayakla toprakta, çimenlerde veya kumsalda yürümek dedeşarj olmanın güçlü bir yoludur. Yürürken meditasyon cümlelerinizi söylemeye devam edin ve parmaklarınızı yere doğru yönlendirin. Bu, ormanda yürürken de yapılabilir. Parmaklarınızı ağaçlara doğrultmak ve negatif enerjinizi küçük ışın tabancaları gibi

göndermek ve doğanın kutsamasını almak eğlencelidir. Bahçede çalışmak ve parmaklarınızı toprağa sokmak da otomatik olarak deşarj olmanızı sağlayan harika bir aktivitedir.

Noel ağaçları geleneğini düşünün. Kışın soğukunda insanlar toplanıp bir ağacı süsleyebilirdi. Ağaca sevgilerini ve şefkatlerini gönderirken, negatif enerjilerinin bir kısmını emerdi. Doğal olarak kendilerini daha iyi hissettiler. İnsanlar doğada çok fazla zaman geçirmedikleri için yaprak dökmeyen ağaçlara ya da sadece yaprakları olan canlı dallara ihtiyaç vardı. Dışarı çıkmak için çok soğuktu, bu yüzden doğayı içeri getirdiler. Bu anlayışla, tüm kültürlerde anlam kazanmaya başlayan sayısız eski gelenek ve ritüel örneği vardır.

Her kültür, deşarj için zengin geleneklerdir.

Parmaklarınızdan özgürce akan enerjiyi deneyimledikten sonra, parmak uçlarınız birbirine değecek şekilde yaprakları veya bir çiçeği tutmayı deneyebilir ve ardından gözleriniz kapalıyken boşalma alıştırmaları yapabilirsiniz. Bu tıpkı meditasyon yapmak gibidir, ama elinizde birkaç taze yaprak veya çiçek tutuyorsunuz. içindeellerin.

Parmaklarınızı yukarı kaldırarak enerjiyi hissettiğiniz gibi, enerjinin parmaklarınızdan da aktığını hissedeceksiniz. Gözleriniz açık ve eller aşağı bakacak şekilde öğrenmenizi öneririm, çünkü birçok insan bunu deneyimler.enerji akışı bu şekilde daha iyi. Akışı hissettiğinizde, doğal bir nesneyi tutabilir veya dokunabilir ve enerjiyi hissetmeye devam edebilirsiniz. Boşalmanın en etkili ve güçlü yolu, gözleriniz kapalı ve taze bir yaprak veya çiçek tutarak yapmaktır. Diğer yollar işe yarar ve tadını çıkarmalı, ancak yaprakları ve çiçekleri tutmak en kısa sürede işe yarar.

Ne Zaman Deşarj Edilir

Negatif enerji hissettiğiniz her an deşarj olabilirsiniz. Her zaman daha iyi hissetmenize yardımcı olacaktır. Bir uygulama olarak, haftada en az birkaç kez beş veya on dakika yapmak iyidir. Başlangıçta, bunu çok daha uzun süre yapmak isteyebilirsiniz. Duyarlı insanlar için, bütün bir yaşam boyu olumsuzluk tükenmeye başlar. En iyi kural, eğlenceli olduğu kadar deşarj etmektir. Aşırıya kaçamazsın. Kötü bir şey olamaz.

En iyi kural, eğlenceli olduğu kadar deşarj etmektir.

Stresli veya olumsuz bir ortamda çalışıyorsanız, her gün deşarj olmak iyi bir fikirdir. Duştayken birkaç dakikalık deşarj yapılabilir. İşyerinde ve evde stresi azaltmak için canlı bitkiler ve su ile çevrili olmak önemlidir.

Şarjı boşaltmak hemen inanılmaz faydalar sağlasa da meditasyon yapmayı öğrenmek ilk adımdır. Düzenli meditasyon yoluyla, pozitif enerji almak için kanalları açarsınız ve bu pozitif enerji akarken, negatifliği en etkili şekilde gönderebilirsiniz.

Boşaltma ayrıca on iki bloğun tümünü kaldırmanıza yardımcı olacaktır. Bazı durumlarda otomatik olarak kaybolurlar. Kadınlar doğaları gereği olumsuzluklara karşı daha savunmasızdır ve deşarj yoluyla inanılmaz bir kaldırma ve rahatlama yaşarlar.

Boşaltma sizi negatif enerjiyi emmekten kurtarsa da, kendi blokajlarınızı bırakmak için yine de kendi içinize bakmalısınız. Şarj etmeyi öğrenerek, başkalarının blokları tarafından geri çekilmek yerine geleceğinizi yaratmakta özgürsünüz. En azından engellendiğinde, dünyanın değil, senin engelin olduğunu biliyorsun.

Negatif Enerji Korkularından Vazgeçmek

Enerjiyle ilgili bu olağanüstü kavrayışlar kolayca yanlış anlaşılabilir. Bir kişi, olumsuz insanlarla birlikte olmaktan endişe duyabilir veya sorunlar için başkalarını suçlamaya kapılabilir. Daha fazla pozitif enerjiniz varsa, negatif enerjiyi almak yaşamın kaçınılmaz bir parçasıdır. Ondan kaçamazsın. Olumsuzluktan kaçınmaya çalışmak yerine, onu boşaltmaktan da sorumlu olmamız gerekir.

Bu doğal enerji alışverişi, doğadaki hava durumu düzenlerine çok benzer. Düşük basınçlı bir sistem her zaman yüksek basınçlı bir sistemi çeker. Isı her zaman serin bir odada yükselir. Eviniz sıcak ve samimiyse, ancak çift camınız yoksa, kışın soğukunda cereyan olacaktır. Sıcaklık, soğuk dışarıdan çeker. Elinizi pencerenin yanına koyarsanız, cereyanı hissedebilirsiniz.

Doğa her zaman bir denge arar. Aynı şekilde, çok fazla pozitif enerjiniz olduğunda, negatif enerjiyi çekersiniz. Kişisel başarının sırrı, yeniden şarj olmaya devam etmek ve ardından emdiğiniz olumsuzlukları boşaltmak.

Olumsuzluklardan kaçınmaya çalışmak yalnızca yorgun ve hastaysanız önemlidir, ancak meditasyon yoluyla her gün yeniden şarj oluyorsanız, sevginizi ve ışığınızı dünyayla paylaşmak en büyük tatmin ve gücü getiren şeydir. Pozitif enerjiyi çekme ve negatif enerjiyi boşaltma yeteneğinizi geliştirirken, negatifliğin zorluklarıyla yüzleşmek sizi daha güçlü yapacaktır.

BÖLÜM 11

Olumsuz duyguları bırakmak

İŞTE TEMELDE aşk depolarımızı doldurmanın iki yolu.

Tanrı ile sevgi vermek ve almak ve ebeveynlerimizle, ailemizle, arkadaşlarımızla, akranlarımızla, kendimizle, ortaklıklarla, çocuklarla, toplumla ve sonra dünya ile sevgi vermek ve almak. Meditasyon yaparak, niyetlerinizi belirleyerek, olumsuzlukları ve stresi atarak, temelinizi her zaman güçlendireceksiniz. Hayallerinizi gerçekleştirmek için, gerçek benliğinizle bağlantıda kalmak için aşk depolarınızı dolu tutmalısınız.

Aşk tanklarının her birinde sevgiyi almanın önündeki bir numaralı engel, olumsuz duyguları hissedememek ve serbest bırakamamaktır. İnsanların olumsuz duygularını çok kısa sürede atlatmalarına yıllarca yardımcı olduktan sonra, on iki temel olumsuz duygu keşfettim. Duyguların tüm alanı büyük ölçüde yanlış anlaşılıyor. Negatif duyguları bırakmak adına, insanlar bilmeden onları bastırır. Tek gereken duygularımız hakkında suçlu veya yargılayıcı hissetmektir ve bu onların serbest bırakılmalarını engeller. Olumsuz duyguları bırakmak ile onları hissetmemek arasında büyük bir fark vardır. Onlardan kurtulmak için onları hissetmemiz gerekir. Gerçek benliğimize geri dönmemiz için gereklidirler. Düzenli olarak olumsuz duygular hissetmediğimizde ve onların gitmesine izin vermediğimizde, aşk depolarımız dolmaz.

İnsanların bugün meditasyonda bu kadar hızlı ilerleme kaydedebilmelerinin başlıca nedenlerinden biri, kendilerini daha tam olarak hissedebilmeleridir. Negatif duyguları hissederek ve salıvererek negatif enerjiyi tamamen boşaltabiliriz. Dünyadaki olağanüstü maddi ilerlemenin, yaratıcılığın ve gücün nedeni, ne hissettiğimizizin ve ne istediğimizizin daha fazla farkında olmaktır. Duygular her zaman bir şekilde arzularımızla bağlantılıdır. Olumlu ya da olumsuz duyguyu hissetmek, bizi Tanrı'ya ve dünyaya bağlayan saf enerjidir. Aşk depolarımızı dolduran yakıttır.

Duygular engellendiğinde ya da hissedilmediğinde ya ihtiyacımız olan enerjiyi ve sevgiyi elde edemeyiz ya da istediğimizi çekme ve tezahür ettirme gücünü elde edemeyiz. Sadece duyguları hissetmek yeterli değildir. Dikkatli ve ustaca yönetilmeleri ve sonra serbest bırakılmaları gerekir. Negatif duyguları serbest bırakırken, ne istediğimizi bilerek ve onu elde etmek için motive ederek daha güçlü hale geleceğiz.

Bazı insanlar duygularını bastırarak, uyuşturarak veya bastırarak potansiyellerini engellerler; diğerleri duygularını hisseder, ancak onları serbest bırakamaz veya bırakamazlar. Olumsuz duygular hissederek sıkışıp kalırlar ve olumsuzluklarını yansıtmak için hayatlarındaki durumları çekerler. İnsanların olumsuz duygulardan bu kadar korkmasının nedenlerinden biri de budur. Onlara takılıp kaldığınızda, hayatınıza çektiğiniz şey, size bu şekilde hissettirecek daha fazla durumdur.

Başka bir kategori daha var: seçici olarak duygularını hisseden insanlar. Bazıları kendilerine kızgın duygular hissetmelerine izin verebilir, ancak üzüntü veya korku gibi daha savunmasız duygulara izin vermeyebilir. Bazıları çabuk utanır ve üzülür, ancak öfke duygularına direnir. Herhangi bir sayıda kombinasyon ve permütasyon olabilir. Özel durum ne olursa olsun, sonuç aynıdır. Negatif duygular üzerinde durduğunuz ölçüde, bunu hayatınıza çekeceksiniz.

Duygularınızı inkar ettiğiniz ölçüde, istediğinizi yaratma gücünüzden kopacaksınız.

Duygularınızı İşleyin

Duygularınızı işlemek, olumsuz duygularınızı tanımlamak ve altta yatan arzularınız ve olumlu duygularınızla temasa geçerek onları serbest bırakmak anlamına gelir. Negatif duyguları işlemek, onları gerçek benliğe geri dönmek için kullanmaktır.

Olumsuz duyguların faydasını hayal etmenin bir yolu, hayatı bir bisiklet sürme süreci olarak düşünmektir. Dengeyi korumak için sürekli soldan sağa ayarlamalar yapıyoruz. Gitmek istediğimiz yere ulaşmak için gidonu hareket ettirmemiz gerekiyor. Gerçek isteklerinizle temasa geçmek, size rehberlik etmesi için gidonu hareket ettirmek gibidir. Olumsuz duyguları hissetmek ve salıvermek sizi düşmekten alıkoyan şeydir. Düzenli meditasyon yapmak ve Tanrı'nın yardımını istemek size ilerlemeniz için güç verir. Meditasyon, pedalları yukarı ve aşağı, etrafında ve çevresinde hareket ettirmektedir.

Olumsuz duygularımızı işlemediğimiz sürece, her zaman düşmeye devam edeceğiz. Denge, düzenli olarak merkezden çıkıp sonra geri gelmekle sağlanır. Bir yandan diğer yana kıpırdamak, dengeyi sürdürme sürecidir. Başlangıçta, bu kıpırdanma çok dramatiktir ve çoğu zaman düşeriz ve yeniden başlamak zorunda kalırız. Alıştıkça, dengemizi korumak için küçük ayarlamalar yapmayı zarafetle öğreniriz.

Dengeden çıkmak, olumsuz bir duyguya tamamen benzer. Hala benliğe bağlısın, ama uzaklaşıyorsun. Saf bir duygu her zaman gerçek benlikle bağlantılıdır, ancak bu, bağlantımızı kestiğimizin bir belirtisidir. Dengeye geri dönmemiz gereken bir uyarı sinyalinden daha fazlasıdır; merkezden uzaklaşma deneyimidir.

Bisiklette dengeyi korumanın tek yolu, merkezden sola veya sağa doğru hareket ettiğimizi fark etmektir. 'a taşındığımızda

sola, dengeyi bulmak için sağa dönmemiz gerekiyorve daha sonrasola ve sonra tekrar sağa. Bu ileri geri bu süreçte dengemizi yeniden buluyoruz. Aynı şekilde yaşama sürecinde de. Ruhun dünyayla etkileşime girmesi için bir dengeleme süreci vardır. Merkezden sola hareket ettiğimizde negatifduygucıkageldi. Bu hareketi bırakıp merkeze döndüğümüzde, diğer yöne hareket ederiz ve başka bir olumsuz duygu ortaya çıkar. Bir kez daha, bir sonraki olumsuz duyguyu hissederek, çok fazla sağa doğru hareket ettiğimizi fark ederiz ve bu hareketi merkeze geri dönecek şekilde ayarlarız.

Sadece sağa hareket edebilseydiniz, bisiklete binmenin ne kadar zor olacağını hayal edin. Dengeyi bulmak imkansız olurdu. İnsanlar belirli duyguları bastırıp sadece diğerlerine izin verdiğinde dengeyi bulamazlar. Bu ileri geri hareketiromerkezi bulmamızı sağlar.

Merkeze döndükten sonra bir süre orada kalabiliriz. Sonra tüm süreç baştan başlar. Bisikletle her zaman mükemmel bir dengede olmayı beklemiyoruz. Sadece kalmak yeterlidikve pürüzsüz, zarif bir sürüş deneyimi yaşayın. Her zaman merkezde olmayı beklemiyoruz ve merkezi nasıl bulacağımızı biliyoruz. Olumsuz duygular söz konusu olduğunda, merkezimizde veya gerçek benliğimizde dengede kalmak için asla acı veya olumsuz duygular hissetmememiz gerektiğini yanlış bir şekilde varsayıyoruz. Sürece direniyoruz çünkü yeniden dengeyi bulmak için olumsuz duygularımızla nasıl başa çıkacağımızı bilmiyoruz.

Sürüşte daha iyi hale geldikçe, dengenizi korumak neredeyse otomatik hale gelir. Benzer şekilde, olumsuz duygularınızı işlemeyi öğrendikçe, hayatınızın zahmetsiz bir parçası haline gelecektir. Hayatın zenginliğini ve doluluğunu deneyimlemek için duygularınızla, tüm duygularınızla bağlantıda kalmanız gerekir. Duygularınızla bağlantıda kalarak, hayatın basit zevklerinin zenginliğinin tadını tam olarak çıkarabilirsiniz. Yüzünüzdeki rüzgarın, güneşin sıcaklığının, baharın tazeliğinin, sonbaharın serinliğinin, Cadılar Bayramı'nda bir çocuğu giydirmenin sevincinin, arkadaşlar arasında paylaşılan sevginin, romantizmin

zevk ve heyecanının, aşkın coşkusunun tadını çıkarırsınız. yeni bir şey öğrenmek, başarmanın heyecanı ve gururu ve hizmet yoluyla dünyada Tanrı'nın armağanını çekme ve ifade etmenin coşkusu.

İşlemenin Dört Yolu

Negatif duygularınızı işlemeye başladığınızda, bazıları için onları tanımlamak zordur, bazıları için ise onları serbest bırakmak zordur. Duyguları işlemek için dört yolu kullanmayı öğrendiğinizde, bu zorluklar daha kolay hale gelir. Bir yöntem diğerinden daha iyi değildir. Bu farklı yöntemleri kullanmak için, biri çalışana kadar aralarında ilerleyin. Duygu işleme yöntemleri şunlardır:

1. Duyguyu değiştirin.
2. İçeriği değiştirin.
3. Saati ileri veya geri değiştirin.
4. Konuyu tamamen değiştirin; kendi acınızı hissetmekten başka birinin acısını hissetmeye geçiş yapın.

İşlemenin ilk yolu, hissedebildiğiniz her türlü olumsuz duyguyu hissetmek ve ardından duyguyu değiştirmektir. Bir şeye kızgınsanız, bu duyguları birkaç dakikalığına yazın, ardından duygunuzu başka bir olumsuz duyguyla değiştirin. Bu, bisiklet sürmeye ve ters yönde hareket ederek dengeyi bulmaya benzer, bu da sizi diğer yönde dengeyi bozar. Negatif duygular arasında ileri geri hareket etmek, tüm blokajları serbest bırakır ve dengeyi bulmanıza büyük ölçüde yardımcı olur.

Diğerleri duygularını en aza indirmeye çalışsa da, en iyi yaklaşım, yaşadığınız olumsuz duyguları geçici olarak genişletmek veya arttırmaktır. Çoğu zaman, insanlar belirli bir duyguya takılıp kaldıklarında, bunun nedeni başka bir duyguyu bloke etmeleridir. Hiçbir duygu her zaman suçlu değildir. Hissedilmeyen herhangi bir olumsuz duygu, enerji akışını engelleyecek ve sizi salıvermekten

alı koyacaktır. Bir duygu engellendiğinde, kişi başka bir duyguya takılıp kalma eğiliminde olacaktır.

Duyguları işlemenin ikinci yolu, içeriği değiştirmektir. Bir duygu yaşadığınızda, ancak bu, üzüldüğünüz şeyle tam olarak ilgili görünmüyorsa, içeriği değiştirin. Patronunuza kırgınsanız ve bırakamıyorsanız, kızabileceğiniz tüm olası şeylerin bir listesini yapın. Öfkenizi hissedin ve kendinize başka neye kızdığınızı sorun. Değiştirilemeyecek bir şey için üzüldüğünüzde, bu genellikle gerçekten daha çok üzüldüğünüze dair bir ipucudur. bazı başka bir şey.

Duyguları işlemenin üçüncü yolu saati değiştirmektir. Eğer Bir şeye üzüldünüz ve bir ya da ikinci adımı kullanarak duygularınızı hissedip salıveremiyor gibisiniz, ardından benzer duyguları deneyimlemiş olabileceğiniz geçmiş bir zamanı hatırlayın. Bazen bugün yaşadığımız duygular, geçmişin yaraları.

Örneğin, küçük bir çocukken terk edilmiş hissettiyseniz, bu duygular sizi hala etkiliyor olabilir. Biri sizi birazcık reddederse, geçmişinizden dolayı çok daha acı verici görünebilir. Bu durumda, işlemenin en iyi yolu, şimdi hissettiklerinizi o zaman hissettiklerinizle ilişkilendirmektir. Geçmişte olduğunuzu iddia ederken, kendinize duygularınızı hissetme, tanımlama ve ifade etme yeteneği vererek duygularınızı işleyin.

Geçmiş işlemek her zaman daha kolaydır. Şimdi korkarsak sonucun ne olacağını bilemeyiz. Geçmişe dönüp baktığımızda, her şeyin yolunda gittiğine ve olacağına dair kendimize her zaman güven verebiliriz. Geçmişte ihtiyacımız olan desteği alamamış olsak bile, kendimizi bu desteği aldığımızı hayal edebiliyoruz. Bu şekilde geçmişin yarasını iyileştirebiliriz.

Dördüncü işleme yöntemi, konuyu sizin acınızdan başka birinin acısına kaydırmaktır. Bazen acımızı hissedip bırakmaya yetecek kadar bakış açısı elde edemeyiz. Acı olduğumuzu ve başka bir şey olmadığımızı hissediyoruz. Perspektif elde etmek için kendi dışımızda birini bulmalı ve o kişinin acısını deneyimlemeliyiz. Bu,

muhtemelen tüm yöntemlerin en kolayı, insanlığın bildiği en eski terapi şeklidir. Edebiyatta, komedide, tiyatrodan, şarkı söylemede, filmlerde, CD'lerde ve TV'de bulunabilir.

Hikayeler anlatmak ve arkadaşlarla paylaşmak ya da benzer düşünen insanlardan oluşan bir destek grubunda paylaşmak, acımızdan kurtulmanın önemli yollarıdır, ancak ondan uzaklaşmaz. Başkalarının acısını duyup onlarla ağlarken, onlarla gülerken ve onlarla birlikte hissederken, kendi duygularımız da hissedilir ve serbest bırakılır. Acılarını işleyemeyen insanlar için, dördüncü yol, hissetmek ve iyileşmek için içlerine bakmaya başlamalarına yardım etmede genellikle en doğrudan yoldur. Her zaman atölyelerimde odanın önünde çalışırken bir kişinin olumsuz duyguları hissetmesine ve serbest bırakmasına yardım ederken, tüm oda otomatik olarak süreçten geçer. İnsanlar uzun zamandır unuttukları duyguların farkına varır ve onları serbest bırakır. İç yaraları işleyen bir başkasını önemseyerek, onlar da iyileşir.

Birinci Yöntem: Duygunu Değiştir

Üzüldüğünde, birçok insan olumsuz duygularını olumlu bir duyguya dönüştürmeye çalışır. Bu, insanların sıkışmasının en önemli nedenlerinden biridir. Olumsuz duygularını çok çabuk serbest bırakmaya çalışırlar.

Negatif bir duyguya takılıp kaldığınızda ve denge bulmak için çok fazla pratik yapmadığınızda, hissettiğiniz başka bir duyguyu bulmak çok zordur. On iki olumsuz duygunun her biri hakkında daha fazla içgörü ile, ne zaman sıkışırsanız nereye gideceğinizi bileceksiniz. Bu on iki duyguyu anlamak, eğitim tekerlekleriyle sürmeyi öğrenmek gibiydi. Denge bulma deneyimini çok daha kolay hale getirir.

Doğal olarak dengeyi bulmak için hissettiğimiz on iki olumsuz duygusal durum şunlardır:

1. "Kızgınım."
2. "İmutsuzum."
3. "Korkuyorum."
4. "Üzgünüm."
5. "Üzüldüm."
6. "Hayal kırıklığına uğradım."
7. "Endişeliyim."
8. "Ben utandım."
9. "Ben kiskancım."
10. "Kırıldım."
11. "Korkuyorum."
12. "Utandım."

Öfke içinde sıkışıp kaldığınızı hissettiğinizde, neye kızdığınızı hissetmek ve ifade etmek için biraz zaman ayırın ve sonra neye üzüldüğünüzü kendinize sorun. Öfke genellikle olana bir tepkidir; üzüntü, olmayana verilen bir tepkidir. Hemen, öfkeli duygularınızın salıverilmesini deneyimlemeye başlayacaksınız. Başka bir duyguya geçerken daha derine inmeye başlayacaksınız. Olumsuz duygular sizi dengeye geri götürecektir. Merkeze geri dönmeye başladığınızda, daha iyi hissetmeye başlayacaksınız.

Üzgün hissetmekte sıkışıp kaldıysanız, korkmaya geçin. Olmamış bir şeye odaklandığımızda, bunun nedeni daha derin bir düzeyde, olabilecek bir şeyden korkmamızdır. Korku, genellikle olmasını istemediğimiz, olabilecek şeylere verdiğimiz tepkidir. Her durumda, listede aşağı indikçe, biraz daha derine bakarak dramatik bir değişim ve salıverme yaşayacaksınız. On iki numaraya geldiğinizde, tekrar listenin başında başlayın. Sıkışmış durumdaysanız (on iki numara), utandıktan sonra durumun bir yönü hakkında öfkeli hissetmeye (bir numara) geçin.

Bazen tam bir sürüm almadan önce iki ila üç seviye aşağı inmeniz gerekebilir. Daha erken bir rahatlama hissetmedikçe, üç kez vites küçültmeyi temel bir uygulama haline getiriyorum. Öfke duygularını yazdıktan sonra öfkelenirsem, ilk geçişi üzüntüye yaparım. Sonra ikinci geçişi korkuya, üçüncü geçişi de üzüntüye yapıyorum. Bu geçişlerin her biri arasında, ne istediğinizi, ne istediğinizi, ne istediğinizi veya neye ihtiyacınız olduğunu yazmak özellikle yararlıdır. Sürecin sonunda^ olumsuz duyguları serbest bıraktıktan sonra doğal olarak ortaya çıkan olumlu duyguları yazmak önemlidir. Sevgi, anlayış, güven, takdir veya şükran duygularını yazın. Bu alıştırmaya duygu mektubu denir ve diğer tüm kitaplarımda yazdım. Duyguları işleme konusunda ek bilgi ve destek için Mars ve Venüs Baştan Başlıyor kitabıma bakın,

Ara sıraBTlistede nereden başlayacağınızı bulmak zor. Bu durumda, çok doğru olmaya çalışmayın. Listeyi şu şekilde başka bir şekilde görüntüleyin:

Birinci Düzey: “Kızgınlım, hüsrana uğradım veya kıskandım.”

İkinci Düzey: “Üzüldüm, hayal kırıklığına uğradım veya incindim.”

Üçüncü Seviye: “Korkuyorum, endişeleniyorum veya korkuyorum.”

Dördüncü Seviye: “Üzgünüm, utanıyorum veya utanıyorum.”

Herhangi bir kategoriye bakarken, neyin uygun olduğunu görün. Bir sürü duygu uyuyorsa, o zaman herhangi bir yerden başlayın. Açıkça birini seçemiyorsanız, “Yanlış seviyeyi seçmekten korkuyorum” ile üçüncü seviyeden başlayın. Herhangi bir seviye hakkında birkaç dakika yazın, ardından bir sonraki seviyeye geçin. Dördüncü seviyeden başlarsanız, herhangi bir üzüntü, mahcubiyet veya utanç duygusunu keşfettikten sonra, birinci seviyeye geçin. Bu şekilde, olumsuz duygu düzeylerini değiştirerek, sonunda kurtuluşu

bulacak ve daha olumlu ve sevgi dolu hissetmeye başlayacaksınız. Bu olumlu duyguları ve ne istediğinizi, özellikle nasıl olmak istediğinizi, “şeylerin” nasıl olmasını istediğinizi ve ne yapmak ve neye sahip olmak istediğinizi yazmayı unutmayın.

Bazen hissettiklerinizi yazma sürecini tamamlamak için bir yanıt mektubu yazmanız gerekir. Duygularınızı yazdıktan sonra, sizi dinleyen birinin sizi daha iyi hissettirmek için neler söyleyebileceğini veya yapabileceğini hayal edin. Birine kızdıysan, o kişinin sana bir mektup yazdığını, seni duyduğunu, özür dilediğini ve sonra senin hakkında harika şeyler söylemeye devam ettiğini ve istediğini verdiğini hayal et.

Bu mektubu yazmak için zaman ayırarak nasıl hissedeceğinizi deneyimleme fırsatını yakalar ve tekrar merkeze dönersiniz. Kişi bu olumlu şeyleri asla söylemese bile, bu desteği aldığınızda nasıl hissedeceğinizi hayal ederek, olumsuz duygularınızı bırakmayı ve gerçek sevgi dolu benliğinize geri dönmeyi deneyimleyeceksiniz. Denemeden bu yaklaşımın ne kadar etkili olduğunu hayal bile edemezsiniz. Daha sonra, içinde 17. Bölüm, bu şaşırtıcı anında dönüşümü deneyimlemek için çeşitli duygusal egzersizleri keşfediyoruz.

İkinci Yöntem: İçeriği Değiştir

Çoğu zaman, sıkışıp kaldığımızda, olumsuz duygularımızdan kopmakla kalmaz, aynı zamanda yanlış yöne odaklanırsınız. Gerçekten kendimize üzüldüğümüzde veya işteki bir şeyden korktuğumuzda birine üzüldüğümüzü düşünebiliriz. Çoğu durumda, bir duyguyu serbest bırakamıyormuş gibi görüldüğümüzde, bunun nedeni duygularımızı bizi rahatsız edebilecek başka bir şeye yönlendirmemiz gerektirir.

Bir iş ortağına sinirlenmek zorunda kalırsam, kendime başka

kime veya neye üzüldüğümü sorarım. Aniden, tamamen farklı bir projede programın gerisinde kaldığım için üzgün olduğumu hissetmeye başlayabilirim.

Bir kere ben Üzüntümün içeriğini değiştir, doğru yolda olduğumu hissediyorum ama öfkem hala salıvermiyor. O zaman sadece birinci yöntemi kullanır ve kendime neye üzüldüğümü veya hayal kırıklığına uğradığımı sorarak duyguyu değiştirirdim. Üzüntümü veya hayal kırıklığımı hissetmeye başladığımda, öfkem otomatik olarak azalıyor ve daha anlayışlı olmaya başlıyorum. Daha fazla anlayışla, düşüncelerim daha açık ve bağışlayıcı hale geliyor. Şimdi merkeze geri döndüğüm için olumsuzluk çoğunlukla gitti. Bir çözüm bulabileceğime olan güvenim arttıkça tavrım değişiyor. Otomatik olarak neyin işe yaradığını bir kez daha takdir etmeye başlıyorum ve neyin işe yaramadığına odaklanıyorum.

Bu salıverme tekniğini uygularken, üzüldüğünü düşündüğün şeyin çoğu zaman buzdağının sadece görünen kısmı olduğunu keşfedeceksin. İçinize girerek ve sizi rahatsız edebilecek diğer şeyleri keşfederek, değiştiremeyeceğiniz şeylere direnmekten vazgeçebileceğinizi ve gerçekten üzüldüğünüz şeyin ya tutumunuzda küçük bir değişiklik ile ya da bir değişiklik ile değiştirilebileceğini göreceksiniz. davranışlarında.

Üçüncü Yöntem: Saati Değiştirin

Önceki yöntemlerden herhangi biri çalışmıyor gibi görünüyorsa, saati ya ileri ya da geri değiştirmemiz gerekir. Önce geriye bakarak keşfedelim. Şimdi hissettiklerimizi geçmişteki olaylara bağlayarak, çok etkili bir şekilde bir çıkış bulabiliriz.

Geçmişinizle bağlantı kurabilirsiniz, duygularınızı hissetmek ve serbest bırakmak her zaman çok daha kolaydır. Şimdiki zamanda

kızgın olduğumuzda teslim olmak ve bırakmak daha zordur çünkü işleri halletmek için kızgın olmamız gerektiğini düşünürüz. Şimdiki zamanda üzgün olduğumuzda ve bir kayıp hissettiğimizde, geleceğin her zaman daha fazlasını getireceğini henüz yaşamıyoruz. Şimdiki zamanda korktuğumuzda, geleceğin ne getireceğini bilemeyiz, ancak geriye dönüp baktığımızda ve geçmişte hissettiğimiz korkuyu yeniden yaşadığımızda, işlerin bizim kadar kötü olmadığını bilmenin ek yararına sahibiz. olduklarını ve her şeyin daha iyi olduğunu düşündü. Gezmenin avantajıyla, olumsuzluğu serbest bırakmak çok daha kolaydır.

Bir an için bir şeye gerçekten üzüldüğünüz ve daha sonra bunun o kadar da önemli olmadığını anladığınız zamanları düşünün. En kötüsünden korktuğunuz zamanları düşünün ve korkmayın. Başımıza en kötü şey geldiğinde bile, işler sonunda değişir ve daha iyi olur. Bu, geriye dönüp bugün hissettiklerimizi geçmişte hissettiklerimizle ilişkilendirerek kendimize verebileceğimiz bir faydadır.

Bağlantıyı kurduktan sonra, duygularımızı işlemek için yetişkin yeteneğiyle zamanda geri dönmüş gibi yapmalıyız. Birkaç duygu düzeyi yazdıktan sonra, bir yanıt mektubu yazabiliriz. Kendimize istediğimiz sevgi dolu yanıt veririz. Bu sevgi dolu yanıt almış olsaydık, zor zamanlarda güçsüz veya sevilmez hissetmek yerine, daha merkezlenmiş ve gerçekte kim olduğumuzun farkında olurduk. Bir yanıt mektubu yazarak deneyimi yeniden yaşamak ve zenginleştirmek, olumsuz duygularınızı serbest bırakmanıza yardımcı olacaktır.

Geçmişimizden çözülmemiş duygular ortaya çıktığında, “Merhaba, ben senin yakınlarına gönderilmenle başlayan terk edilme korkunum” diyerek kendilerini tanıtmazlar. Geçmişimiz ortaya çıktığında, çoğu zaman bu duygulara bir anlam veremiyoruz. Korkmuş olabiliriz ama ne olduğunu bilmiyoruz; üzgün olabiliriz ama işler o kadar da kötü değil; korkabiliriz, ama gerçekten büyük bir tehlike yok; ya da zaten çok şeye sahipken kıskanç hissedebiliriz. Oldukça sık, duygularımız çok fazla görünüyor. Onları başkalarıyla

paylaşamıyoruz çünkü çok olumsuz görünüyorlar, bu yüzden onları bastırmaya başlıyoruz. Bunun yerine, neler olduğunu düşündüğümüzü ve yaşamdaki belirli gelişim aşamamızı göz önünde bulundurarak, bunları geçmişte bu duyguların uygun tepkiler olacağı bir zamana bağlayabiliriz.

Hissettiğimiz her şeyi anlamlandırmak zorunda olan zihnin bakış açısından, mutlu, doyumlu ve başarılı bir yetişkin olmak ve bir iş hayal kırıklığı yaşadığımızda uzun süre üzgün veya depresif hissetmek uygun değildir. Ancak, başladığımda ve sonunda başarıya ulaşacağımı bilmiyordum, belirli bir aksilik yaşadığımda doğal olarak daha çok üzülmüyordum. Şu anki hislerimi geçmişteki bir aksilikle ilişkilendirerek, zihnim otomatik olarak kalbime duyguları daha derinden hissetme izni veriyor. Pek çok duygu hala yukarı ve dışarı akmıyorsa, daha derinden hissetmek için geçmişe gidebilirim.

Ne kadar geriye gidersek, olumsuz duygular hissetmek için o kadar fazla izin almamız gerekir. Ne kadar gençsek, dünyayı anlamlandırma konusunda o kadar az yetenekliyiz. Doğal olarak, duygular bazen güçlü ve daha olumsuz olacaktır.

Bu daha geriye gidersek, daha fazla izin
sahibiz olumsuz duygular hissetmek.

Ne zamana ebeveynbir çocuğu bakıcıya bırakır ve o çocuk çılgılık atar olarak eğer ölecekse, anlayışlı olabiliriz çünkü çocuğun zihninin henüz anne veya babasının geri geleceğini anlayacak veya hatırlayacak kadar gelişmediğini biliyoruz. Bu, büyürken öğrenmemiz gereken en önemli derslerden biridir. Aşk kaynağımız gittiğinde hala güvendeyiz ve o kişi geri geliyor. Çocuklukta bu dersi ve diğer birçok dersi öğrenene kadar, çok güçlü duygusal tepkilerimiz var.

Şimdiki güçlü duyguları geçmişe bağlayarak, onlara yüzeye çıkacakları bir bağlam veriyoruz. Bazen, şimdiki zamanda duygularımızdan bloke olduğumuzda ve hiçbir şey

hissetmediğimizde, bunun nedeni içimizde güçlü duyguları hissetmek için mantıklı sebeplerin olmamasıdır. Duyguları geçmişe nasıl bağlayacağınızı öğrenerek, tam olarak iyileşmemiş veya çözülmemiş olan her şey hissedilme ve serbest bırakılma şansı elde eder.

Bu nedenle, duyguları yakın geçmişle ilişkilendirmek, olumsuz duyguların akışını hissetme yeteneğimi güçlendirmiyorsa, duygularımı daha da geriye, ailemden bir süreliğine uzaklaştırıldığım altı yaşında bir zamana bağlayabilirim. bir hafta.

California'ya bir yaz tatilinde, ailem akrabaları kimin ziyaret etmek istediğini sordu. Biri bana Disneyland'in karşısında oturduklarını söyledi, ben de gönüllü oldum. Disneyland'e gideceğimizi, herkesin geleceğini ve eğlenceli bir günün ardından o gece geri döneceğimizi sanıyordum. Teyzemin yanına gittiğimde kimsenin gelmediğini ve Disneyland'e bile gitmedik. Orada bir hafta geçirdim. Geri dönüp dönemeyeceğimi bilmiyordum ve çok üzgün ve korkmuştum.

Bu hafızayı kullanarak, o anda hissettiğim üzüntü ve korku ile şu anda sahip olduğum herhangi bir duyguyu ilişkilendirebilirim. Mevcut duygularımı bu şekilde ilişkilendirerek, güçlü olumsuz duygularım için uygun bir bağlam oluşturabilirim.

Ne zaman üzülse ve nedenini bilmiyorsa, hissettiklerinin şu an ile hiçbir ilgisi olmadığı açık. Bu durumda, duyguları hissetmek ve salıvermek için, duyguyu besleyip salıverebilecek bir bağlam yaratmalısınız. Saati değiştirmek, öğrenilmesi gereken çok önemli bir beceridir, çünkü duygularınız için bir sebep bulamazsanız, zihniniz bir tane yaratmaya başlar.

Duyguları hissetmek ve serbest bırakmak için güvenli bir bağlam yaratamazsak, bu çözülmemiş duyguları doğrulamak için otomatik olarak durumlara çekiliriz veya onları çekeriz. Bizi istediğimiz hayatı yaratmaya devam etmekten alıkoyan şey, geçmişte tekrar etme eğilimimizdir, çünkü ortaya çıkan duyguları deneyimlemeye istekli değiliz veya muktedir değiliz. Geçmişinize bakmaya ve daha önceki aşk depolarını doldurmaya devam etmeye

istekli değilseniz, geçmişiniz size tekrar eden kalıplarla gelecektir. Neyin serbest bırakılması gerektiğine bakmaya istekli değilseniz, acımızı doğrulayacak durumlara tekrar tekrar çekiliriz.

Bu eğilimin ilk olarak yıllar önce farkına vardım. Birini beklerken bir ileri bir geri gidiyordum. Bir parçam gerçekten sinirlenmeye başlamıştı ama kendime böyle olumsuz duygular hissetmeme izin vermeyecek kadar kibardım. Sonra inanılmaz bir şey oldu. bir dürtü hissettim mutfak lavabosuna gidip ellerimi yıkamak için. Kolu sola kaydardım. Sıcak su giderek ısınmaya devam ederken, çıkan buharın farkına bile varmadan, huzur içinde manzaranın tadını çıkarıyordum. Ne yaptığımın farkında bile olmadan, yıkamak için ellerimi kaynar suya koydum. Bir anda acıyla çığlık attım.

Ellerim acısa da bir yanım rahatlamıştı. Bilinçsizce bastırılmış duygusal acımı hissetmek için bir fırsat yaratmıştım. Yanan sıcak su bana acımı hissettirdi ve sonuç olarak fiziksel olarak yanmış olsam da duygusal olarak daha iyi hissettim.

O andan itibaren, her zaman çeşitli deneyimlere çekildiğimiz veya çekildiğimiz daha fazla farkında olmaya başladım. Aklımızın istediği şeyin yakınında bile olmayan olumsuz durumları çektiğimizde, ruh, temasa geçmemize ve olumsuzluğumuzu serbest bırakmamıza yardımcı olacak durumlara çekilir. Ruh, bastırdığımız acıyı hissetmek için bir bağlam yaratılmadıkça, bazen gerçek benliğimizle yeniden bağlantı kurmanın başka bir yolu olmadığını bilir.

Kişisel Güçlendirme Süreci

Bazen duygularımızı işlemek için geriye bakmak yerine ileriye bakabiliriz. Eğer üzgünsek ve duygularımızı serbest bırakamıyorsak, tek bir değişim büyük bir fark yaratabilir. Birkaç dakika boyunca, olan her şeyin daha da kötüye gittiğini hayal edin. Devam etmek için kızgın olduğunuz her şeyi görün. En büyük korkularınızın gerçekten geçtiğini görün. Gelecekte bu deneyimi yaşadığınızı hayal edin ve sonra duygularınızı işleyin. Bu basit değişimi yaparak, hayal

gücünüzü kullanarak, duygularınızın yüzeye çıkmasına izin verecek uygun bir bağlam oluşturabilirsiniz. Bir kez uyandıklarında, onları geçmişinizle ilişkilendirmek için birkaç dakika ayırın ve ardından olumsuz duyguları işlemek ve serbest bırakmak için birinci yöntemi kullanın. Buna kişisel güçlendirme süreci denir.

Jack bir sunum yapmak konusunda gerçekten gergin hissediyordu. İşte. Büyük bir olaydan günler önce uykusuz kalır, endişeli ve rahatsız hissedirdi. Kişisel başarı atölyesinde, korkusunu serbest bırakmak için ileriye bakmayı denedi.

Olabilecek en kötü şeyleri yazdı. Yanlış gidebilecek her şeyi hayal etti. Yazmaya başladığında, kolay ama acı vericiydi. Hiçbir anlam ifade etmediğini hayal etti; şakalarına kimse gülmedi; kimse etkilenmedi; fikirleri standartlara uygun değildi; ve kovulacağı için başka bir fırsatı olmayacaktı.

Doğrudan korkularına bakarak üzgün, incinmiş ve cesareti kırılmış hissetti. Sonra üzgün ve kırgın duygularını uzak geçmişinde bir başkası adına konuşma yaptığı, hazırlıksız olduğu ve dinleyiciler tarafından reddedildiği bir zamana bağladı. Duygularını o zamana bağladı ve birinci yöntemi kullanarak geçmişini işlemeye başladı. Sonuç olarak, siniri geçti. Bazen geri gelirdi, ama nasıl bırakacağını biliyordu.

Yöntem Dört: Konuyu değiştir

Olumsuz duygularınızı çözmenin ve çözmenin dördüncü yolu konuyu değiştirmektir. Kendi acınıza odaklanmak yerine, başkalarının acılarına odaklanmak için biraz zaman ayırın. Dikkati kendimizden başkalarına kaydırarak, acımızdan uzak durmakta ve sonunda onu bırakmakta özgürüz. Bir filmde bir şey olduğunda ve gözleriniz dolarsa, neden bu kadar güçlü bir tepki verdiğinizi bile bilmiyor olabilirsiniz, ama bunun geçmişinizdeki bir şey yüzünden olduğu açık. Bir sinire dokunuldu. Hikayede, kalbinizin hissetmesi

gereken bir şeyi hissetmenizi sağlayan bir şey oldu.

Ev videoları da aynı derecede iyi olabilse de, başka insanlarla sinemada olmanın, hissettiklerinizi paylaşmanın ek bir faydası vardır. Kitap okumak aynı iyileştirici etkiye sahiptir. Başka birinin acısını ve sevincini yaşayarak, kendimizinkiyle daha tam olarak bağlantıda kalabiliriz. Dramanın nedeni, karakterlerin hayatta yaşadığımız sorunları canlandırmasıdır. Durumları daha trajik veya daha mizahi olduğu için, onlarla birlikte hissetmek bizim için daha kolay.

Kendi hayatımızda çoğu zaman duygularımızı bastırırız çünkü zihinlerimiz onları geçersiz kılar. Filmler, harika hikayeler, kitaplar ve tiyatro, acımızı dramatize etmeye yardımcı olur. Hikayedeki karakterlerin acısını ve kederini kabul ediyoruz. Acılarını ve nihai çözümlerini paylaştıkça, kurtuluşu deneyimliyoruz.

Müzik ve şarkı söylemek de kalbi iyileştirir. Klasik müziğin anlamı olmaya devam ediyor çünkü besteciler genellikle ruhun dramatik hareketlerini sevinç, kurtuluş, umut, yıkım, öfke, ihanet ve umutsuzluk gibi aşırı duygularla yakaladılar. Aynı duygu yelpazesi şiir ve şarkı sözleri ile ifade edilebilir.

Atölyelerimde, katılımcıların neyin ortaya çıkması gerektiğini hissetmelerine yardımcı olmak için her zaman farklı türde müzikler kullanırım. Bizi farklı duygularımıza taşıyabilecek başarılı bir film yapmanın büyük bir kısmı müzikaldir. Bazı müzikler trajik bir şeylerin olacağını bildirir, diğer müzikler tehlikeye karşı uyarır veya müzik bizi rahatlatır ve her şeyin yoluna gireceğini bilmemizi sağlar.

Konuyu değiştirip kendimize yardımcı olmamızın bir başka yolu da destek gruplarıdır. Başkalarının acısını onlara şefkat vererek iyileştirdiğimizde, kendi iç acımızın ortaya çıkma şansı vardır ve bazen otomatik olarak serbest bırakılır. Geçmiş duygularınızla bağlantı kurmakta zorluk çekiyorsanız, bir destek grubuna katılmanızı veya bir atölye çalışmasına katılmanızı tavsiye ederim. Duygularıyla bağlantı kurma yeteneğim, daha fazla temas halinde

olan diğerklerinin yanında olmakla muazzam derecede zenginleşti.

Bu dört yöntemin her birinin farkındalığıyla, artık duygularınızı işlemek için güçlü araçlara sahiptiniz. Herhangi bir olumsuz duyguyla temasa geçme ve serbest bırakma gücünüz var. Bu becerileri uygularken, birkaç ay içinde yeni bisikletinize binerek gitmek istediğiniz yere gidebilirsiniz.

BÖLÜM 12

İstedığınızı Nasıl Elde Edersiniz?

Kişisel başarının SIRRI, kendinize karşı dürüst olmak ve daha fazlasını istemeye devam etmektir. Kişisel davaya ulaşmak için mutlu olmak yeterli değildir. Ayrıca daha fazlası için arzunda da büyümelisin. Tutku güçtür. Gerçekten daha fazlasını istediğinde, onu alacaksın. Daha fazlasına sahip olmayan insanlar, kendilerine onu isteme izni vermezler. Bazı durumlarda, daha fazlasına sahip olma fikrini beğenebilirler, ancak sonuna kadar gitmezler ve gerçekten isterler.

Dış başarıyı elde etmek için onu o kadar çok istemeliyiz ki, elde edemediğimizde canımız acır. Aynı zamanda, içsel mutluluğu da deneyimleyebilmemiz için bu acıyı nasıl salacağımızı ve iyileştireceğimizi öğrenmeliyiz. Dış başarı arzusuyla gelen kaçınılmaz hüsrân, hayal kırıklığı, endişe ve diğer olumsuz duygularla uğraşırken, sürekli olarak içsel neşe, sevgi, güven ve huzuru bulabilmeliyiz.

Bu içgörü, büyük ölçüde kişisel başarı bulan birçok insanın neden mütevazî başlangıçlar yaptığını açıklıyor. Olarak

çocuklar, yoksul, yoksun ve hatta yetim kalmış olabilirler. Daha azıyla mutlu olmayı zor yoldan öğrendiler ama daha fazlasını istemeye devam ettiler.

Daha fazlasını isteyerek ama sahip oldukları her şeyi takdir ederek, birçoğu hayatta sınırsız başarıya sahiptir.

Başarılı olmanın veya istediklerini elde etmenin sonunda bazı insanları nasıl zayıflatığına, onları “çok yumuşak” hale getirdiğine ve yaşamları ile kariyerlerinin nasıl bir dalışa geçtiğine dair sonsuz hikayeler var. Dış başarıyı, “iyi yaşamı” elde ettikten sonra, üretmeyi, yaratmayı veya başarıyı çekmeyi bıraktılar çünkü daha fazlasını arzularıyla bağlarını kaybettiler. Ya yavaşça inerler ya da dalışa geçerler ama hepsi aşağıda kalmaz.

Dibe vurduktan ve her şeyi kaybettikten sonra, çoğu zaman insanlar geri döner. Daha fazlası için özlemlerini ve bu arzuyla gelen tüm duyguları tam olarak hissederek yeniden yükselirler. Acılarını salıvererek ve sonra daha azıyla nasıl mutlu olunacağını yeniden öğrenerek, arzu tohumlarını ekmek için bir kez daha verimli toprağı yaratırlar.

Her şeyi kaybetmenin acısını hissederek, dış başarıyı çekmek ve yaratmak için arzularını yeterince güçlendirirler. Her şeyi kaybettiklerinde, sahip olduklarını kabul eder ve takdir ederler. Kabullenme ve arzu ile başarı dalgaları yeniden yükselir. Neyse ki, kişisel başarının sırlarına dair içgörü ve bilgelikle, hayatınızı kabul etmek ve arzularınızı güçlendirmek için bu kadar uç noktalara gitmenize gerek yok. Negatif duygularla temasa geçmeyi ve onları dönüştürmeyi öğrenerek, daha fazlası için içsel tutkunuzu hissetmek için hepsini kaybetmeniz gerekmez. Dış Başarının Sırrı Arzudur

Tüm dış başarının sırrı arzudur. Ne istediğinizi bilmeli, derinden hissetmeli ve inanmalısınız. Tutku, inanç ve arzu

güç vardır. Ne istediğinizi hissetmeye ve ona göre hareket etmeye devam ettiğinizde, evren iradenize cevap verir.

Arzularınızı tatmin edecek eylemlerle iradenizi kullandığınızda, arzunuz güçlenir. Ne kadar ısrar edersen, o kadar çok inanırsın ve o kadar çok hissedersin. Arzunuzu tam olarak hissedebildiğinizde, bu duyguda ne yapacağınıza dair sezgisel bilgi ve başarılı olacağınız inancı vardır. İstedığınızı elde etmek için harekete geçerek inancınızı güçlendirirsiniz. Sen inanana kadar dünya sana inanmayacak.

Tüm dış başarının sırrı arzu, duygu ve inançtır.

Hemen hemen her büyük başarı öyküsü reddedilme, başarısızlık, hayal kırıklığı, endişe ve hayal kırıklığı örnekleriyle doludur. Her zaman aksilikler, ihanetler ve gecikmeler vardır. Büyük düşünen veya büyük arzulayanlar, üstesinden gelmek için daha da büyük engeller çekerler. Sabır ve sebatla, arzularını yerine getirmek için iradelerini kullanmaya devam ederlerse başarılı olurlar. Roma bir günde kurulmadı. İstedığimizi yaratmak ve çekmek zaman alır ama en önemlisi tutku ister.

O halde bu, istediğinizi yaratmanın bir başka büyük gizemini açıklıyor. Önemli olan ne yaptığınız değil, ne istediğiniz, ne hissettiğiniz ve neye inandığınızdır. Elbette bazı eylemler gereklidir, ancak bu bir mücadele olmak zorunda değildir ve bizi yıpratması da gerekmez. Yine de eylem önemli bir amaca hizmet eder. Başarıyı çeken inancımızı güçlendirir.

Sen kendine ilk inandığında dünya sana inanacak ve isteklerine cevap verecek.

Risk aldığınızda, taahhütte bulunduğunuzda ve peşinden gittiğinizde, bilinmeyenin uçurumuna atladığınızda, kendinize olan inancınızı ve istediğinizi elde etme olasılığınızı pekiştiriyorsunuz. Sezgiye nasıl ulaşacağınızı bildiğiniz zaman kendinizi ¹⁵⁷ aşırı uçlara itmek gerekli değildir.

İç sezginize ve güveninize erişmeyi öğrendikten sonra, başarıyı çekmek için çok zorlamanız veya büyük riskler almanız gerekmeyecek.

Çok fazla şey yapmak bazen başarıyı çekme ve yaratma gücünüze inanmamanın sonucudur. Pek çok insan istediklerini elde edemedikleri için bitkin durumdalar. Fazla vermeleri ve fazla çalışmaları başarıya ulaşmalarını engeller. Başarmak için “yapmaya” tamamen güvenerek, istediklerini elde edebilecekleri inancıyla bağlarını koparırlar.

Başarmak için tamamen "yapmaya" güvenen birçok insan, istediklerini elde edebilecekleri inancıyla bağlantılarını keser.

Öte yandan, bazı insanlar tamamen tükendikten sonra başarıya ulaşırlar. Her şeyi deniyorlar, her şeyi yapıyorlar ve sahip oldukları her şeyi veriyorlar. Hiçbir şey kalmayana kadar kendilerini zorlarlar. Kaza yaparlar. Vazgeçerler. Allah'a yalvarırlar. Ama sonra yoğun özlemlerini hissederek ve sahip olduklarını kabullenmeyi bırakarak başarının gizli simyasını yaratırlar.

Thomas Edison, binlerce icat yaratma dehasını yüzde doksan dokuz terleme ve yüzde bir ilham olarak tanımladı. Her şeyi denerdi ve aklı pes ettiğinde bırakır ve sonunda dahiyane bir fikrin ilhamını yaşırdı. Çözüm bulmak için her şeyi denedikten sonra, bildiği her şeyi denedikten sonra aklı pes eder ve çözüm gelirdi. Her şeyi deneyerek, başarı olasılığına olan inancını gösterdi. Direnerek ve vazgeçmeyerek tutkusunun ateşinin tutuşmasına izin verdi ve büyük ve parlak fikirleri kendine çekebildi.

Tutku ateşi bir kez ateşlendiğinde büyük ve parlak fikirleri kendine çeker.

Kişisel başarının sınırlarını uygulayarak, aşırıya kaçmadan kalbinizdeki tutkuyu nasıl hissedeceğinizi öğreneceksiniz. Her şeyi tekrar tekrar kumar oynamak zorunda kalmadan kendinize inandığınızı nasıl göstereceğinizi öğreneceksiniz. Başarınızı dibe vurmadan nasıl sürdüreceğinizi ve derin bir umutsuzluktan bir kez daha ayağa kalkmayı öğreneceksiniz. İstedığınızı elde etmek için doğal yeteneğinizden nasıl yararlanacağınızı öğreneceksiniz.

Teslim Olmanın Gücü

Kendimizi sınırlarımızı zorladığımızda, olumsuz duygular yaşayarak sınırlarımızı hissederiz. Sınır, artık bu konuda olumlu hissedemeyeceğimiz anlamına geliyor. Sınırlarımızı zorlayıp sonra bıraktığımızda, onu Tanrı'ya, ruha ya da o gizemli parlak fikir kaynağına teslim ederiz. Daha yüksek bir otoriteyi nasıl etiketleyeceğiniz size kalmış. Dindar veya manevi iseniz, bu gücü Tanrı olarak deneyimleyebilirsiniz. Ateist veya agnostik iseniz, belki daha yüksek, sezgisel zekanız yeterli olacaktır.

Yönünüz ne olursa olsun, elinizden gelen her şeyi yaptıktan sonra gitmesine izin verdiğinizde, istediğinizi alacaksınız. Sadece biraz arzu hissetmek ve sonra teslim olmak genellikle yeterli değildir. Gerçekten bir şey istemek ve kendimizi güvende hissetmek zorundayız. Sadece şanslı olduğumuza veya Tanrı'nın meleklerinin bize yardım ettiğine inandığımızda, başarılı olmak çok daha kolaydır. Yardım istemeyi ve daha yüksek kaynaktan almayı öğrendiğimde, hayatım çok daha az stresle çok daha yüksek üretkenlik seviyelerine geçti. İstedğim her şeyde çok yardım aldığımı biliyorum.

Kendimiz yapmak zorunda olmadığımızı hatırladığımızda,

çok daha fazla rahatlayabiliriz. Bu, düzenli meditasyonun çok değerli olmasının bir başka nedenidir. Her şeyi yapmak zorunda olmadığımızı kendimize hatırlatmak için sadece on beş dakika ayırmak, gün için doğru niyeti belirlememize yardımcı olur. Her şey bize bağılıymış gibi hissetmek yerine, yardım aldığımızı hatırlıyoruz.

Sadece on beş dakikalık meditasyon, günün doğru niyetini belirlemede yardıma sahip olduğumuzu deneyimliyor.

Her gün meditasyon yapmak için zaman ayırmadan, hepsini yapmam gerektiğini düşünmek benim için çok kolay. Düzenli arabuluculuk, tüm bu sorumluluklardan kurtulma pratiği yapmama yardımcı oluyor. Bunu hemen şimdi anlamak için duraklayın ve bu küçük deneyi yapın. Yarım dakika boyunca parmaklarınızdan birini çok hızlı bir şekilde ileri geri hareket ettirin. Tekrar yap, ama bu sefer gerçekten yapmadığın gerçeğinin farkında ol.BT.Sadece arabayı sürüyorsun, tabiri caizse. Sen sadece parmağına ne yapacağını söylüyorsun ve vücudun bunu yapıyor. Ve bunu nasıl yaptığı hakkında hiçbir fikrin yok.

Komutan olduğunuzu anlamak çok önemlidir. Çekimleri sen çağır. Arabayı sen sürüyorsun ama motoru çalıştırmak zorunda değilsin. Sürücü olarak, dışarı çıkıp itmek zorunda değilsiniz. Araba tüm bunları sizin için yapıyor. Sadece anahtarı çevirmeniz ve yolu yönlendirmeniz gerekiyor.

Arabayı sürerken, inip itmiyorsunuz.

Ruhla bağlantımızı deneyimlediğimizde, yalnız olmadığımızı ve bize yardım edildiğini hatırlamamız daha kolay hale gelir. Sadece belirli şeylerin olmasını isteyerek, sizin için olan her şeyin farkına varırsınız. Hayata direnmeye o kadar kapılırsınız ki bizim için çok şey yapıldığını unuturuz. Her günün başında niyetlerinizi belirleyerek ve ardından dünyanın arzularınıza cevap verdiğini deneyimleyerek, yalnızca daha başarılı olmakla kalmaz, aynı zamanda çok fazla bir şey yapmanıza da gerek kalmaz. Bir şeyi başarmak için üç yıl almak yerine üç ay sürebilir.

Ve sonra üç ay yerine üç hafta.

Bir şeyler yapabileceğimize olan güven, amaçlanan sonucun gerçekleşeceğine güvenmektir. Piyanistler oturup parmaklarını hareket ettirmeyi düşünmezler, sadece olur. Klavyede yazmayı öğrendikten sonra, bunun hakkında düşünmenize bile gerek yok. Parmaklarınız otomatik olarak hareket eder ve söylemek istediklerinizi yazar.

Ne yaparsak yapalım, aslında sadece zihne, bedene veya kalbe ne yapması gerektiğini söylüyoruz. Ya olur ya olmaz. Bunu gerçekleştiren şey, gerçek benlikle bağlantı ve ne istediğimize dair net bir farkındalıktır. Uygulama bize güven verdiği için yardımcı olur. Güven ve niyet başarı ile sonuçlanır.

Mücadeleyi Bırakmak

Daha yüksek bir güce nasıl teslim olmayı seçebileceğimize dair bu içgörü olmadan, bizim için erişilebilir olan engin yaratıcılığı deneyimlemek için her zaman mücadele etmek ve sınırlarımızı zorlamak zorunda kalırdık. Dünyanın büyük yazarları, şairleri, mucitleri, bilim adamları, şifacıları ve liderlerinin çoğu, kendilerini alçakgönüllü olmaya, bırakmaya ve teslim olmaya zorlayan son derece sıkıntılı hayatlar sürdüler. Kişisel başarının bu değerli içgörülerıyla, aynı şeyi çok fazla ıstırap ve mücadele olmadan yapabilirsiniz.

Büyük başarı elde etmek için gerçek benliğinizle bağlantı kurmak için aşk tanklarını doldurma anlayışıyla, sadece istediğiniz şeyle bağlantıda kalmanız, elinizden gelenin en iyisini yapmanız yeterlidir ve olaylar arzularınızı yerine getirmek için sihir gibi hareket edecektir. Dış başarıyı eski moda yoldan elde ettiğimizde, daha fazlasını yapamayacak hale gelene kadar sınırlarımızı zorlar ve sonra onu Tanrı'ya teslim ederiz.

Her gün sadece Tanrı'ya teslim edebilir ve yönetmeye devam edebilirsiniz, o kadar çok zorlamanız gerekmez. Allah'a havale etmek demek, inip arabayı itmek zorunda olmadığın gibi her şeyi yapmak zorunda olmadığını hatırlamak demektir. Tek yapman gereken araba kullanmayı bilmek. Hala elimizden gelenin en iyisini yapmalıyız, ancak ekstra gücün zaten orada olduğunu bildiğimizde ve buna güvendiğimizde

çok daha kolay.

Her gün Tanrı'ya teslim ederseniz, tüm yolculuğunuz çok daha kolay hale gelir.

Bunu Allah'a havale edenler var, ama dış dünyada istediklerini alamıyorlar. Her şeyi Tanrı'nın ellerine bıraktılar. Bu da işe yaramıyor. Başarılı olmak için her ikisini de yapmalıyız. Sorumlu hissetmeli ve yardım istemeliyiz. Tanrı'ya çok fazla güvenirsek, kendi iç istek ve arzularımızı hissetmeyi bırakırız. İşler olmadığında, hayal kırıklığına uğramak, üzülmek veya korkmak yerine Tanrı'ya güvenir ve iman ederiz.

İstediğimizi çekmek ve yaratmak için, bir şeyi gerçekten isteyip elde edemediğimizde doğal olarak ortaya çıkan olumsuz duyguları hissedebilmeli ve salıverebilmeliyiz. Bu olumsuzluk hissetme ve onu salıverme süreci, istediğimiz şeyle bağlantıda kalmak için çok önemlidir. Tüm sevgi depolarımız dolduğunda, bizim istediğimiz aynı zamanda Tanrı'nın da istediği olur. Tanrı'nın iradesini bilmek içinbiz,kalplerimizi açmalı ve sonra kendimize ne istediğimizi sormalıyız. Ortaya çıkan gerçek arzulara göre hareket ettiğimizde, çok fazla fiili bir şey yapmadan istediğimizi yaratma gücüne sahibiz.

Tüm sevgi depolarımız dolduğunda, bizim istediğimiz aynı zamanda Tanrı'nın da istediği olur.

Allah, kendilerine yardım edip sonra dileyenlere yardım eder.Yardım Edin.

Bunu yapmak zorundasınız ve sonra Tanrı yardım etmesi için meleğini veya ilahi enerjisini gönderir. Düzenli olarak meditasyon yapmaya devam ettikçe, parmak uçlarınıza gelen karıncalanma enerjisini hissetmeye başlayacaksınız. Yavaş yavaş tüm vücudunuzda hissedeceksiniz.

Kendi kendilerine yardım edip sonra da yardım isteyenlere Allah yardım eder.

Ne zaman bir desteğe ihtiyacınız olursa, ellerinizi kaldırıp daha fazla destek alabilirsiniz. Bu ilahi enerji size canlılık, berraklık ve içsel yaratıcılığınızla bağlantı kurma gücü verecektir.veenerji size akmaya devam edemez. Enerji her zaman oradadır, ama onu içine çekmelisin.

Olumlu Düşünme Neden Her Zaman İşe Yaramaz?

Olumlu düşünme, insanlar onu gerçek duygularını ve isteklerini inkar etmek için kullandıklarında işe yaramaz. Her zaman olumlu olmaya çalıştıklarında, olumsuz duygularını bastırma eğilimindedirler. Başkalarını aşağı çekmek istemiyorlar, olumsuz hissetmek de istemiyorlar. Gerçekten istediklerine sahip olamamanın acısını veya istediklerini alamamanın hayal kırıklığını hissetmek yerine, olumluya odaklanmayı seçerler.

Olumlu düşünceye, olumlu duygulara, inanca, iyiliğe, sevgi dolu nezakete, cömertliğe, aydınlanmaya, meleklerle, Karma'ya, kadere, Tanrı'nın iradesine veya Tanrı'nın lütfuna inanırlar. Olumlu düşünme insanları daha mutlu etse de, yaşamda istediklerini yaratma, çekme ve elde etme güçlerini tam olarak deneyimleyemezler.

Olumlu olma girişimlerinde, yaşamlarına rehberlik etme konusundaki içsel yeteneklerini bilmeden zayıflatırlar. İstediklerini tutkuyla hissedemezler, pozitif olmaya ve hayatın onlara sunduklarını sevmeye odaklanırlar. Her şeyden önce, akışa devam et, kabul et ve bağışla, teslim ol ve Tanrı'nın istediğini yapmasına izin ver, arzularından vazgeç, hizmet et, egondan vazgeç, olumsuz duyguların üzerine çık, korku sadece bir yanılsama, hastalık gibi olumlu inançlarla yaşarlar. bir yanılsamadır, bir mucize bekleyin - sonsuza kadar. Sahip olduklarını kabul etmeye, sevmeye ve istemeye daha fazla odaklanırlar ve daha fazlasını istemeye yeterince odaklanmazlar.

İçsel tatmine çok fazla odaklanmak dış başarıyı engelleyebilir.

Ne zaman ve olumsuz duyguları varsa, kendilerini suçlu veya utanmış hissederler. Bu manevi kavramlar inkar edilemez derecede önemli olsa da, duygularımıza ve arzularımıza açılan bir kapı olarak olumsuz duyguların önemini de kabul etmeliyiz.

Kişisel başarıya ulaşmak için hem içsel maneviyata hem de dışsal başarıya ihtiyacımız var. Olumlu düşüncemizin, olumsuz duygularımızı hissetmemize ve güçlü arzulara sahip olmamıza engel olmadığından emin olmalıyız. Bu anlamda, sadece olumlu düşünmeyi değil, aynı zamanda olumsuz duygu ve arzulara karşı daha olumlu bir tutuma sahip olmamız gerekir.

BÖLÜM 13

Sihirli Yıldızınızı Bulun

Kızım Lauren'in ne istediğinizi sormanın ve inançlı olmanın büyüsunü ilk öğrendiği zamanı UNUTMAYIN. Ne zamano idiyaklaşık beş yaşında Hawaaii'de tatildeydik. Küçük bir kitapçada bir kutu "sihirli yıldız" buldu. Bir tane aldı ve bana ne olduğunu sordu. Bir tane aldım ve şuna benzer bir şey söyleyen talimatları okudum: "Bu sihirli yıldız kalbine yakın tut, gözlerini kapat ve sonra bir dilek tut. İstedğin her şeye sahip olabilirsin."

Bunu duyunca büyük bir heyecanla parladı. Sanki hayatının keşfini yapmış gibiydi. "Bir şey isteyebilir miyim?" dedi. Evet dedim. Ona bir tane alıp alamayacağımı sordu. Sahilde yürürken kocaman bir gülümsemeyle parlıyordu. Çok mutluydu. Sihirli yıldızını kalbinin yanında tutuyor ve dilek tutuyordu. Bu sadece hayal edebileceği en havalı şeydi.

Sonra birkaç saat sonra, "Baba, nasıl oluyor da dileklerim gerçekleşmiyor?" diye sordu. "Aman Tanrım, buna nasıl cevap verebilirim?" diye düşündüm. Eh, zorunda değildim. Karım Bonnie, "Kalbini açık tuttuğun ve dileklerini yerine getirmeye devam ettiğin sürece, o zaman gerçekleşecek. Ama her zaman hemen gerçekleşmezler. Zaman alır ve sabırlı olmanız gerekir." Lauren bu cevaptan memnun kaldı ve ışınlamaya devam etti.

Bu tek açıklamada Bonnie, dış başarının sırrını özetlemişti,

muhtemelen hayatında bu kadar çok şeye sahip olmasının nedeni buydu: Kalbini açık tut ve istediğini istemeye devam et. Bu sır, neden bu kadar çok insanın yaratıcı gücünü kaybettiğini açıklıyor. İstediklerini elde edemedikleri zaman vazgeçerler ve inanmayı bırakırlar. Yaratmanın sırrı, güçlü, istekli bir niyeti sürdürmektir. Şuna benziyor: "Bunu alacağım, gerçekten istiyorum ve geleceğine inanıyorum." Bu şekilde arzu ve güven, güçlü, istekli bir niyete dönüşür.

Gerçekten Ne İstedığınızı Bilmek

Temasa geçerek ve en derin arzularınızla bağlantıda kalarak kendi sihirli yıldızınızı bulabilirsiniz. Gerçekten ne istediğinize odaklanmaya ve hissetmeye devam ederek, hayatınızı yaratma gücünüzü artıracaksınız. Önce zihninizde ve kalbinizde, sonra eylemlerinizi aracılığıyla, gerçekten istediğinizi yaratmada giderek daha başarılı olacaksınız.

Gerçekten ne istediğinizi bilmek görüldüğü kadar kolay değildir. Gerçek arzularımızdan dikkatimizi dağıtmanın birçok yolu vardır. Bazen gerçekten ne istediğimizi hissetmek çok acı vericidir ve buna asla sahip olmayacağımıza inanırız. Korku, kendimize istediğimizi hissetmek için izin vermememizin başlıca nedenlerinden biridir. Bizim için önemli olmayan ve alamadığımız bir şeyi istiyorsak, o kadar acı verici değildir. Bizim için neyin en önemli olduğunu gerçekten hissetmemize izin verirse, başarısız olmak çok acı verici olabilir.

Yirmi sekiz yıl önce halka açık konuşmalar yapmaya başladığımda, büyük bir endişe ve korku hissettim. Konuşma konusunda en gergin hissettim çünkü bu benim hayattaki hediyelerimden biriydi, buraya yapmaya geldiğim şey buydu. Konuşmayı beceremezsem yıkılırdım. Bir bilgisayar programcısı olarak başarısız olsaydım, bu kadar ezici olmazdı çünkü yeteneğim programlama değildi. Hayattaki amacım bu değildi. ne zaman

istersen risk Kim olduğunuza daha yakın olanı yapmak, reddedilme veya başarısızlık düşüncesi daha büyüktür. Giydiğiniz kıyafetler için başkaları tarafından reddedilmek bir şeydir; inançlarınız için reddedilmek tamamen farklı bir hikaye.

Kim olduğunuza sadık olduğunuzda, ifşa olursunuz. Reddedilirsенiz veya eleştirilirsенiz, çok daha yakın keser ve daha çok acıtır. Düğmelerinize basar ve çözülmemiş sorunları ve geçmişten gelen duyguları ortaya çıkarır. Kaygım sadece geçmişimden çözülmemiş duyguları oynamaktı. Sonunda benim işlemeyi öğrenerekgeçmişterk edilme, başarısızlık ve güçsüzlük duyguları,benbirkaç ay içinde hayatımda kaygılardan arınmıştı.

İtibarenBuDeneyimle, kendimize karşı dürüst olma riskini aldığımızda korkunun daha büyük olduğunu öğrendim. Çoğu zaman, ruhumuzun arzusunu bile hissedemeyiz çünküvardırengellendi. Sahip olduğumuz şeye sahip olabileceğimize inanmak risklidir.öyle istiyorumgerçek isteklerimizi otomatik olarak reddederiz. Gücümüzü ortaya çıkarmak içinileistediğimizi yaratırız ve daha fazla güven yaşarız,ihtiyaçgerçek arzularımızı bastırma veya reddetme yollarımızın çok bilincinde olmak.

Güvenilir Bakım ve Arzu

Gerçekleşmeyen bir arzumuz olduğunda, genellikle bir şekilde ondan vazgeçeriz. O kadar önemsemeyi bırakırız, istemeyi bırakırız, güvenmeyi bırakırız. Bir adam inanmayı bıraktığında, umursamayıda bırakacaktır. Bir kadın inanmayı bıraktığında, güvenmeyi de bırakma eğiliminde olacaktır. Her iki durumda da ümidini keseceklerdir. Umut, arzularımızı tam olarak hissetme yeteneğimizle bağlantıda kalmak için hayati derecede önemlidir.

Güven, özen ve güçlü arzu, gücün bileşenleridir. Üçüne de ihtiyacımız var. Bu tutumları geliştirmek için, nasıl hissettiğiniz ve ne istediğinizle temas halinde olmalısınız. İstedığınızı elde edemediğinizde, kendinizi derinden hayal kırıklığına uğramış ve üzgün hissetmenize izin vermek önemlidir. Neden bazı ünlü ve zengin insanlar sürekli uyuşturucu alıp

kavga ediyor? Yoğun istek ve hisleri olduğu için yoğun bir yaşam sürerler. Akademi Ödülleri'nde çok fazla sevgi ve iyi niyet var, ancak yüzeyin hemen altında bir korku, endişe ve kıskançlık okyanusu var. Ödüllerden sonra bazıları için büyük bir sevinç var ama çok daha fazla hayal kırıklığı, üzüntü, korku, endişe ve kıskançlık var. Bazen zirveye çıkmak için büyük bir bedel ödemeniz gerekir, sonra orada kalmak için daha da fazlasını.

Yine de tüm bu yoğun duygunun hayatımızı paramparça etmesi gerekmiyor. Duygularımızı nasıl yöneteceğimizi ve olumsuz duyguları nasıl serbest bırakacağımızı bildiğimizde, yoğun duygular çoğunlukla olumlu olabilir. İlgilenmeye devam etmek için, başkaları istediğinizi elde ettiğinde, doğal olarak incinmiş, hayal kırıklığına uğramış ve üzgün hissedersiniz. Başkaları istediğinizi elde etmenizi engellediğinde, kıskanç, hüsrana uğramış ve hatta öfkeli hissedersiniz. İstedığınızı alamayabileceğinizi düşündüğünüzde, doğal olarak korkmuş, endişeli ve korkmuş hissedersiniz. Başarısız olduğunuzda veya beklentilerinizi karşılayamadığınızda, utanır, üzülür veya utanırsınız. Gerçekten bir şey istediğinizde bu duyguları ve daha fazlasını riske atmak doğaldır.

Duyguları Hissetmek ve Bırakmak

Duygularla temasa geçmek, daha fazla önemsememize yardımcı olurken, bu duyguları bırakmak güven oluşturur. Bırakmayı ve devam etmeyi öğrendikçe, istediğimizi elde etmek için bir sonraki olasılıklara açık kalabiliriz. Kadınlar çoğu zaman duygularının çoğunu hissedebilirler, ancak güvenmek ve bırakmakta zorlanırlar. Öte yandan erkekler, ne istediklerini bilmek için biraz daha kolay bir zaman geçirdiler, ancak duygularını tam olarak hissetmek onlar için çok daha zor. Enerjisinin çoğunu yaptığı şeye odaklayarak

isterse, bir erkek duygularıyla temasa geçmek için zemin hazırlar. Hedefler belirleyerek ve gerçekten bunun için giderek, işler her zaman yolunda gitmezse, kaybını daha derinden hissedebilir. Sonuç olarak, arzusunun ve inancının gücü artacaktır. Makul riskler almak ve sınırlarını zorlamak duygularını hissetmesine yardımcı olur. Bir erkek için duygularını başkalarıyla paylaşmak için zaman ayırmak o kadar önemli değildir.

almamakul riskler ve ona iterek
sınırlarbir erkeğin duygularını hissetmesine yardımcı olur.

Kadınlar, acı veren duygularının ardındaki farklı istek ve ihtiyaçları kabul etmeye daha fazla odaklanarak güven oluşturabilir ve olumsuz duygularını serbest bırakmayı öğrenebilirler. Bir kadın isteklerine daha fazla bağlandıkça, onları nasıl elde edeceğine dair içsel bilgi ve bilgeliğe ortaya çıkar ve ona daha fazla güven sağlar. Risk almak ve sınırlarını zorlamak onun için önemli değildir, ancak duygularını destekleyici bir bağlamda paylaşmak, isteklerini hissetmesine büyük ölçüde yardımcı olur.

Duygularını destekleyici bir bağlamda paylaşmak, bir kadının isteklerini
hissetmesine yardımcı olur.

Bir kadının güven içinde büyüme yeteneğinin büyük bir yönü, kendi içsel değerini deneyimlemesidir. Duygularını ve arzularını daha derinden hissettikçe, “Daha fazlasını hak ediyorum, başarılı olmayı hak ediyorum, şu anda hayatımda daha fazla bolluğu hak ediyorum” diye inanmaya başlıyor. İçsel duygularını dinlemek ve beslemek için zaman ayırarak, güven bulabilir ve olumsuz duygulardan kurtulabilir.

Bir erkek duygu ve istekleriyle daha fazla bağlantı kurabildiğinden, özenini artırabilir. Arzularını “hissedeildiği” için, istediğini elde edebileceğine dair sezgisel bilgi ortaya çıkar. Kendine güveni artar ve kendisini elindeki işe hazır hisseder. Hedeflerini gözden geçirmek ve ortaya çıktıkça duygularını kabul etmek için zaman ayırarak üstünlüğünü

koruyabiliyor. Daha fazlası için aç kalmaya ve onu elde etmek için motive olmaya devam edebilir.

Artan ilgi ve güven, istediğinizi yaratma gücünüzü artırır.

Arzularınız güçlü olduğunda, neyin mümkün olduğuna dair sezgisel bilgi odak noktasına gelir. Sadece senin için belirgin hale geliyor. Artan güven ve özen, tutku yaratır ve istediğinizi yaratma gücünüzü artırır. Ardından, dikkatinizi sadece ne istediğinize odaklarsanız, bu arzu hayatınızda tezahür etmeye başlayacaktır. Sadece düşünceniz daha yaratıcı olmakla kalmayacak, aynı zamanda işler istediğiniz gibi gidecek.

İstediyinizi elde etme gücünüzü artırmanın sırrı, istediğinizi elde edemediğinizde olumsuz duygularınızı hissetmek ve sonra onları serbest bırakmaktır. Negatif duyguları serbest bırakmayı öğrenirken, gerçek arzularınızı hissetmeye devam edersiniz. Gerçek doğanızla bağlantı kurarak, istediğinizi yaratma ve sahip olduğunuz şeyi isteme gücüne bir kez daha sahip olursunuz.

İnkâr Süreci

Olumsuz duygularımızı nasıl serbest bırakacağımızı bilmediğimizde, onları geride bırakmanın en kolay yolu istemeyi bırakmaktır. İnkâr sürecini anlamak kolaydır. İstediyim bir şeyi elde edememek beni rahatsız ediyorsa, onu istemeyi bırakırım ya da arzumu azaltırım. Arzumu her zaman elde ettiğimi kabul etmeye ayarlarsam, olumsuz duygulardan özgür olabilirim. Bazı insanlar bunu yapmaktan çok mutlu olur, ancak sonra neden sıkılmış olabileceklerini veya neden istediklerinden daha fazlasını elde edemediklerini merak eder.

İnkâr, tilki ve üzüm masalında mükemmel bir şekilde tarif edilir. Tilki üzümlerin tadına bakmayı çok istemiş ama üzümleri alamadığını öğrendiğinde tepkisi arzusunu inkâr etmek olmuş. İstedğini alamadığını anlayınca kendi kendine, “Şey, ben o üzümleri zaten istemiyordum” dedi.

Bu şekilde, hayallerimizi gerçeğe dönüştürmek için iç gücümüzün farkına varmadığımızda en derin hayallerimizi inkâr ederiz. Hepimizin sihirli bir dilek yıldızı var. İstedığımızı elde etme sanatına olan güvenimizi arttırırken, istek ve arzularımızı hissetmeye devam etmeliyiz.

Sihirli bir değnek sallayıp tüm inkarları ortadan kaldırılabilseniz, yalnızca hayatta daha mutlu olmakla kalmaz, aynı zamanda istediğinizden daha fazlasını hemen elde edersiniz. Geleceğimize inandığımızda, şimdi daha fazlasının gelmesi için kapıyı açıyoruz. İnanmalıyız ve sormalıyız. Sormazsan, alamazsın. İstedğini elde etme deneyimine dayanan inanç, ne istediğinin farkındalığı ve tam olarak hissetme yeteneği ile, dış başarı için en önemli üç bileşene sahiptir.

Güzel Olmak Yanlış

İsteklerini inkâr eden çoğu insan olumlu olanlardır. İyilik yaparsak, iyiliğin geri döneceğine inanma eğilimindeyiz. Ne ekersen onu biçersin. Bu sadece kısmen doğrudur. Scrooge nasıl bu kadar çok para kazandı? Hitler bu kadar gücü nasıl elde etti? Neden en iyi insanlardan bazıları en son bitirir?

Bu sorunun cevabı inkardır. İyi insanlar, herkesin iyiliği için istek ve ihtiyaçlarını reddederler. Dünyanın Scrooge'ları ve Hitler'leri, başkalarının nasıl hissettiğini gerçekten umursamıyor. Yapmak istediklerini yaparlar ve istediklerini tutkuyla isterler. İyi insanlarla ilgili yanlış bir şey yoktur, iyi olmak için genellikle kendilerini inkâr etmeleri dışında. Ama kibar olabilir ve istediğini elde edebilirsin.

İstedığınızı elde etmek için Tanrı'ya inanmanız veya deneyimlemeniz bile gerekmez. Tanrı'ya inanmayan milyonlarca, hatta milyarlarca dolar

kazanmış bir sürü insan var. Bazı yönlerden Tanrı'ya olan inançsızlıkları, daha fazlasını arzu etmelerine yardımcı oldu. Tanrı'ya inanmıyorsanız, bunu kendiniz yapmanız gerektiğini bilirsiniz. Tanrı'ya güveniyorsanız, bazen çok fazla güvenir ve isteklerinizi hissederek ve daha fazlasını isteyerek üzerinize düşeni yapmaktan vazgeçersiniz.

Eğer güçlü bir arzunuz varsa, istediğinizi elde edersiniz. Evren tüm arzulara cevap verir. Arzuladığın şey, elde ettiğin şeydir. Özgür iradenin kutsaması ile kastedilen budur. Kendimizi cehenneme ya da cennete, öldükten sonra değil, hemen şimdi isteme gücüne sahibiz.

Güçlü arzunun içerdiği şey, istediğimizi nasıl elde edeceğimizin bilgisidir. Allah'a inanıp inanmaman önemli değil. İstedğini elde edebileceğine inanıyorsan, elde edersin. Bu güçlü inançla, kararlılık, sebat ve güçlü tutku oluşturan güveni hissedeceksiniz.

Aksilikler ve hayal kırıklıkları yaşadığınızda, bu güven, olumsuz duygularınızı bırakmanıza, ayağa kalkmanıza, ayağa kalkmanıza yardımcı olacaktır.vedevam et. Kör hırs her zaman dış dünyada başarılı olacaktır. Ancak tartıştığımız gibi, dış başarınız olsa da, içsel benliğinize bağlı olmayacaksınız.

Dış başarıyı elde etmek için sattığınızda, ne alırsanız alın, asla yeterli olmayacaktır. Önceliklerinizi değiştirir ve hayatınızdaki farklı aşk türlerini almaya başlarsanız, dengeyi bulabilirsiniz. Kişisel başarıyı bulmak için asla geç değildir. İster dış başarınız olsun, ister içsel başarınız olsun ya da her ikisini de kaçırıyor olun, kişisel başarıya ulaşabilirsiniz. Eğer dünyevi başarınız varsa, içsel başarıyı bulmak için ondan vazgeçmeniz gerekmez. Tek yapmanız gereken kişisel başarı için birinci ve ikinci adımları atmak. İç başarının önemini anlayın ve sonra ihtiyacınız olanı alın. Aşk depolarınızı doldurmaya başlayın ve bolluğunuzun tadını çıkarmaya başlayacaksınız.

Dışsal başarıya ulaşmak için Tanrı'dan yardım istemek, tüm süreci daha tatmin edici ve daha az stresli hale getirir. Süreç hala bir

macera. Hala zorlu. Tanrı'ya çok fazla bağımlılık sadece sizi zayıflatır. Bilge, sevgi dolu bir ebeveyn gibi,

Senin kendin için yapamadıklarını Tanrı sadece senin için yapabilir. Çocuklar küçükken, ebeveynler daha fazlasını yapar ve büyüdükçe, ebeveynler kendilerine güven ve bağımsızlık kazanabilmeleri için daha fazlasını yapmalarına izin verir. Yapabileceğiniz her şeyi yaptığınızda Tanrı en çok yardımcı olur.

Tanrı bize her zaman yapabileceğimiz her şeyi yapma fırsatı verir. Güvende böyle büyürüz, ama aynı zamanda inançta da böyle büyürüz. Mucizeler en çok, yapabileceğimiz her şeyi açıkça yaptığımızda gerçekleşir. Ne istersen onu aldığını anlarsın.

Şans Buluşmaları

Yakın tarihli bir örneğe bakalım. Men Are from Mars masa oyunu piyasaya sürüldüğünde, lansmanı tanıtmak için biraz tanıtım yapmak için New York'a gittim. Aylardır Mattel'in üst düzey yetkilileriyle tanışmak ve oyunu tanıtmak için sahip olduğum fikirler hakkında konuşmak istiyordum. Karşılıklı yoğun programlardan dolayı hiçbir şey yolunda gitmedi.

New York seyahatim sırasında görüşmelerden biri ertelendi. Biraz fazladan zamanla, sergiyi görmek için Oyuncak Fuarı'na uğramaya karar verdim. Ben yirmi dakika kadar kısa bir süre oradayken Mattel'in başkanı geldi ve tanıştık, ardından CEO ve başkan yardımcısı. Toys "5L Us'ın ana alıcıları geldiğinde, hepsine bazı pazarlama fikirleri hakkında kişisel olarak anlatabildim. O zamanlar tüm bu toplantıları kimsenin düzenlemesine imkan yok. Şans eseri oldu. niyetini belirle ve hemen oldu.

Karım Bonnie buna Tanrı Düzeltici diyor. Ne zaman bir hayal kırıklığı ya da aksilik olsa, olayların olması gerektiği zaman gerçekleşmesi için olayların sürekli olarak ayarlandığını bilir. Tanıtım röportajım ertelenmeseydi Mattel toplantısı olmayacaktı. Toplantının iptal edilen röportajdan çok daha önemli olduğu ortaya çıktı.

Birkaç hafta önce, meditasyondan sonraki birkaç gün boyunca Mattel'deki tüm yöneticilerle harika bir toplantı yaptığımı hayal etmiştim. O hafta, program çakışmaları nedeniyle işe yaramadığı için hayal kırıklığına uğradım. Benim tarafımdan daha fazla planlama yapmadan, sadece oldu.

Bu tesadüfi buluşmaların olduğu gün ben de niyetimi belirlemiştim. Tüm tanıtımımın büyük bir başarı olmasını istedim vemotifNoel için çok sayıda yeni oyun sipariş etmek için Oyuncak Fuarı'ndaki alıcılara değer verin. Herkesten harika bir iş çıkardığıma dair geri bildirim almayı hayal ettim.

O gün, tesadüfen, geçmişteki niyetlerim ve günün niyetleri beklentilerimin ötesinde gerçekleşti. Niyetlerinizi düzenli olarak belirlediğinizde genellikle olan budur. Bir süre sonra, şans eseri karşılaşmaların çok az olduğunu fark ediyorsunuz. Bunun yerine, şans gibi görünen şey, niyetinizi belirlemenin ve sezginizin tam olarak istediğinizi elde etmenize rehberlik etmesine izin vermenin doğrudan sonucudur.

Niyetlerinizi belirleyerek güveniniz başlarbüyümekşeyler olduğunda. İşin sırrı küçük başlamaktır. Olabileceğini ve olacağını düşündüğünüz, olmasını istediğiniz şeyler için niyetlerinizi belirleyin. Her zaman sadece açmak için birkaç ekstra şey atınendaha fazlasının içeri girmesi için kapı. Sonra bir şeyler olduğunda, günü istediğiniz gibi yaratma gücünüzü fark edersiniz.

İnanç, inanç ve güven, niyetlerinizin gerçekleştiğini deneyimlediğinizde büyür. Her sabah niyetlerinizi belirleyerek, hayatın gerçekten bir dizi küçük mucizeler olduğunu ve ara sıra bazı gerçek büyük mucizelerin gerçekleşmeye başladığını açıkça anlarsınız. Kendi başınıza asla düzenleyemeyeceğiniz şeyler organize olur. İnsanlar bir gecede sizinle başa çıkma biçimleri değişir.

Bir başka açıdan bakıldığında, tüm mucizeler aslında aynı büyüklüktedir. Sonuçta hepsi Allah'ın lütfu. Parmağınızı yukarı aşağı hareket ettirmeniz bile bir mucize. Sadece bu her zaman

oluyor ve biz bunu hafife alıyoruz. Niyetlerinizi belirlemeye başladığınızda ve bir şeyler olmaya başladığında, yeni keşfettiğiniz güçle heyecanlanmaya başlarsınız.

Yeşil Işıklar ve Kırmızı Işıklar

Deneyiminiz arttıkça, tüm tutumunuz değişir. İnanılmaz bir güven hissetmeye başlarsınız. Kırmızı ışıkları ve dur işaretlerini fark etmek yerine, tüm yeşil ışıkları takdir etmeye başlarsınız. Size direnen insanları düşünmek yerine, sizi seven insanları düşünürsünüz. Neyin eksik olduğuna odaklanmak yerine, ne elde ettiğinizi fark etmeye başlarsınız. Hatalarınız üzerinde durmak yerine, nereye gittiğinizi düşünürsünüz. Sıkışmış hissetmek yerine, hayatta sahip olduğunuz hareket ve özgürlüğü takdir edersiniz. Geceleri sağa sola savurmak yerine daha rahat uyursunuz. Hayatınızda bol miktarda yeşil ışık olduğunda, ara sıra kırmızı ışığa aldırılmazsınız.

O zamanlar genç olan kızım Juliet ile arabaya bindiğimizi hatırlıyorum. Bir trafik ışığında durduğumuzda, kasabamızın ışıklarının neden hep kırmızı olduğunu sordu. "Tüm ışıkların gerçekten kırmızı olup olmadığını görmek için bir deney yapalım" dedim.

Kasabamızın etrafında sürmeye başladığımızda, kırmızı ışıklardan çok daha fazla yeşil ışık olduğunu keşfettik. Hızlı bir şekilde geçiyorduk çünkü yeşillikleri fark etmedik. Yeşil ışıktaki geçmek sadece birkaç saniye sürer, ancak kırmızı ışıktaki beklemek çok daha uzun sürer. Doğal olarak kırmızı ışıkları daha çok fark ettik çünkü beklerken gerçekten hareket etmek istedik.

Yeşil ışıkları gözden kaçırmak ve kırmızı ışıklara odaklanmak kolaydır.

Bu örnek, çoğu insanın hayata nasıl baktığını açıkça açıklıyor. Neden çok fazla kırmızı ışık olduğunu merak ediyorlar. Ya hayat adil görünmüyor ya da fazla bir şey beklemiyorlar. Bu deneyimle, gerçekten istediklerini elde edeceklerine güvenmeyi bırakırlar.

Yeşil ışıkları takdir etmek için zaman ayırarak ve her gün çektiğiniz şeyler için şükrederek, ihtiyacınız olanı çekebileceğinize ve istediğinizi yaratabileceğinize daha fazla güvenme eğilimindesiniz. Minnettarlık tutumu, güveninizi ve inancınızı artırır.

Genel bir minnettarlık tutumundan bile daha güçlü olan şey, istediğiniz belirli şeyin teslim edildiğine olan minnettarlıktır. Daha fazlasını istediğinizde mücadeleyi hayatınızdan çıkarmak için sadece Tanrı'dan isteyin. Kendilerine inanan insanlar güce sahiptir, ancak bunu sürdürmek için muazzam bir baskı da yaşarlar. Her gün yardım istersen, hayatın aşınması ve yıpranması azalır. İstediginde, Tanrı yardım etmekten mutluluk duyar, ama sen istemek zorundasın. Bu yine bir özgür irade meselesidir. Cennetteki melekler, isteklerinizin aktif hale gelmesini bekler. Aksi halde, “Tamam, Tanrım, eğer bir Tanrı varsa, yardım eder misin?” dediğinizde, sadece büyük bir trajedi veya acil durum bekliyorlar.

Cennetteki melekler isteklerinizi bekler.

Pek çok insan yardım istemez çünkü Tanrı'yı rahatsız etmek istemezler. Sonsuz güce sahip Tanrı'ya veya ilahi enerjiye inanıyorsanız, sınırın olmadığını anlayın. Tanrı'nın gücü sınırsızdır ve bunun sonu yoktur.

Çok fazla isteyemezsiniz ve Tanrı'yı asla rahatsız etmiyorsunuz. Allah sormanızı istiyor. Tüm sevgi dolu ebeveynler çocuklarına yardım etmek ister. Tanrı ile ebeveynlerimiz arasındaki fark, Tanrı'nın her şeye gücü yeten ve sınırsız olmasıdır. Çok fazla isteyerek Tanrı'yı yıpratamaz veya saldırgan olamazsınız.

Allah'ın bizden istediği tek şey davet ve ricadır.

İç iradenizi ve arzunuzu bastırdığınızda, Tanrı'nın yardımını ve kendi içsel gücünüzü engellersiniz. Kendinin farkında olarak ve Tanrı ile bağlantınızda büyüdükçe, Tanrı'nın iradesi ile sizin

iradeniz arasındaki ayrım çok ince hale gelir. Kalbiniz açıkken ve sevgi akarken gücünüz artar. Böyle özel zamanlarda, Allah'ın iradesi sizin iradeniz olur ve iradeniz Allah'ın iradesi ile bir olur. İradeniz Tanrı'nınkiyle ne kadar uyumlu olursa, kelimenin tam anlamıyla parmaklarınızın ucunda o kadar muazzam bir güç olur.

İnkarcınızın Farkında Olmak

Terk edilmiş veya desteklenmemiş hissettiğimizde, çoğu zaman otomatik tepkimiz gerçek ihtiyaçlarımızı veya duygularımızı bastırmak ve isteklerimizi reddetmektir. Çocuklara dokunulmadığında bir süre sonra içe dönmeye başlar ve istedikleri için ağlamayı bırakırlar. Çok huzurlu ve mutlu olurlar ve kendi kendilerine mırıldanırlar. İhtiyaç duyduklarını alamamanın acısını hissetmek çok acı verici hale gelir, bu yüzden tamamen hissetmeyi bırakır ve huzurlu olurlar.

Çocuklar olarak ne istediğimizi bilmiyoruz. Tek bildiğimiz, acı içinde olduğumuz, çünkü istediğimizi alamadığımız. Bu yüzden ağlıyoruz. Neye ihtiyacımız olduğunu bilen ve bize veren sevgi dolu ebeveynlerimiz varsa, gerçek ihtiyaçlarımızı ve isteklerimizi belirleyebiliriz. İhtiyacımız olanı alamadığımızda, neye ihtiyacımız olduğuna dair net bir fikre asla sahip olamayız.

Önce ihtiyacımız olanı almadıkça, neye ihtiyacımız olduğunu bilemeyiz.

Kızım Lauren altı yaşındayken bir gün beni kendine çekiyor ve dikkat çekmek için büyük bir yaygara koparıyordu. Ablası Shannon, "Lauren, babanı zor duruma düşürmeyi bırak" dedi. Lauren'in yanıtı şuydu: "Zor bir gün geçiriyorum, sadece birinin bana sarılıp bana bir hikaye okumasına ihtiyacım var." Hepimiz onun ne kadar açık sözlü olduğuna şaşırdık. Ona bunu yakında yapacağımı söyledim. Daha sonra sabırla bekleyebildi çünkü isteğini anladığıma güvendi. Oldukça sık çocuklar üzülür çünkü onlara istediklerini vermezseniz, neye ihtiyaçları olduğunu anlamadığınızı

varsayarlar. Neye ihtiyaçları olduğunu bilmedikleri zaman daha da üzülürler. Bu ir ancak ihtiyaç duydukları Şeyi tekrar tekrar elde etmekten gelebilir.

Büyürken aldığımız desteğe bağlı olarak, gerçek ihtiyaçlarımızı ve arzularımızı hissedebilir ve dile getirebiliriz. Destek olmadan, hayal kırıklığımızı hissedeceğiz ve sonunda ihtiyaçlarımızı bastıracak veya reddedeceğiz. Bu, olumsuz duyguları hissetmenin çok önemli olmasının bir başka nedenidir. Kendimize bir Şeyler hakkında zlmek için izin verirsek, biraz daha derine bakar ve gerçekten ne istediğimizi ve neye ihtiyacımız olduğunu bulmaya başlarız.

İhtiyacımız olan sevgiyi alarak sevgi depolarımızı doldurmayı öğrenmeye başladığımızda, gerçek arzularımız odak noktasına gelmeye başlar. İstediğimizi inkar etme eğilimimiz azalır ve inkar sürecine başladığımızda farkına varırız. Bir duyguyu veya arzuyu inkar etmeye baŐladıėımızı fark etmek bile o duyguyu veya arzuyu işlemek için yeterlidir.

BÖLÜM 14

Dirençten Vazgeçmek

WNEDEN bir şey istemediğimizde, yaşam boyunca bizi takip etme eğiliminde mi? Çoğu zaman direndiğimiz şey devam eder. Ancak olumsuzluğa direnmedikçe onu nasıl değiştirebiliriz? Bu inanç, çoğu zaman istediğimizi elde etmekten bizi alıkoyan şeydir. İstemediğimiz şeye direnerek yok olacağını düşünüyoruz. Eh, yanlış değil. Çoğu durumda, sadece direnişimizden vazgeçerek istediklerimizi yaratmakta özgürüz.

İstemediklerimize direndiğimizde, benzini ateşe vermektir. Aktif olarak direndiğimizde sadece birine veya bir duruma güç katıyoruz. İstemediklerimize direndiğimizde tüm dikkatimizi ona vermiş oluyoruz ve bu durum ya da durum nedeniyle insanın istediğini elde edemeyeceği inancıyla hareket ediyoruz.

Birkaç7 örneğe bakalım. İşyerinde en çok direndiğimiz insanlar bir şekilde7 düzenli olarak uğraşmak zorunda kaldığımız kişilerdir. Çocuklarımızın duygularına direndiğimizde, sanki daha da güçleniyorlar. Tatlı isteğine direndiğimizde, onu daha da çok isteriz. Faturaları ödemeye direndiğimizde, bizi bunalırlar. Trafığe direndiğimizde en yavaş şeridi seçmeye devam ediyoruz. Gizemli bir şekilde, çoğu zaman direndiğimiz şey daha da güçlenir.

Direnış yoluyla, istediğimizi yaratma ve çekme konusundaki içsel gücümüzü inkar ederiz. Aktif olarak ne istemediğimize odaklanmak, istediğimizi elde etme gücümüzü zayıflatır. Elde edemediğimiz şeylere odaklandığımızda, hayallerimizi gerçekleştirebileceğimizden emin olmak zordur. Onu bulmak için dışarıya odaklandığımızda içsel mutluluk, sevgi ve huzur halimizi deneyimlememiz zordur.

İstemediğiniz şeyleri görmezden gelmeniz gerekmez. Ancak, onlara direnmek yerine, onları ve uyandırdıkları olumsuz duyguları, ne istediğinizi hissetmeniz ve ona odaklanmanız için sizi desteklemek için kullanın. Geleceğimizi yaratma gücümüz tamamen tutum ve yaklaşımımızdadır. Direnmek yerine, olumsuz duygularınızı hissedin ve bırakın ve sonra ne istediğinize odaklanın.

Direnmek, istediğimizi elde edemeyeceğimiz inancını pekiştirir. Otomatik olarak güçsüz olduğumuza dair kanıt toplamaya başlarız ve yaratıcı potansiyelimizle bağlantımız kesilir. Neye inanırsak onu yaratırız. Düşüncelerimiz çoğu insanın anlayabileceğinden çok daha güçlüdür. Hayatta yapılanların yüzde doksanı düşünceden kaynaklanırken, yüzde onu eylemdir.

Daha fazlasına sahip olabileceğine inanıyorsan ve daha fazlasını elde edemiyorsan, duygularının derinliklerine inersen, hala sana inanmayan taraflarının olduğunu göreceksin. Umutsuzluk zamanlarında isteklerinizi hissetmeye devam ederek inancınızı ve tutkunuzu güçlendireceksiniz. İnanđınızda, zorluklar sizi güçlendirir ve inancınızı arttırır.

Neye inanırsak onu yaratırız.

Umutsuzluk iç güvenimizi yenmeye başladığında, dünyaya gereksiz yere direnmeye başlarız. Sahip olduklarımıza açık olmak ve istediklerimizi elde etmek için çalışmak yerine,

sahip olduklarımıza direnen tüm gücümüz. Bir kişiye veya duruma direndiğimizde arzumuzu yanlış yönlendiririz.

Barış ve işbirliği istemek yerine, birinin gitmesini istemeye başlarız. Bir projeyi tamamlamak istemek yerine, projeyi yapmak istemeyerek muazzam bir enerji harcıyoruz. Bir ilişkide barışmak istemek yerine, ortaklarımızın belirli bir davranışı durdurmasını dileyerek enerji harcıyoruz. İstemediklerimize odaklanır ve istediklerimizi alamadığımız her an için düşüncelerimizi getiririz. Bunun yerine, ne istediğimize daha fazla odaklanmalı ve elde ettiğimiz her zaman hatırlamalıyız.

Bizi asla sevmediklerini hissederek ortaklarımızın davranışlarına direniriz. Enerjimizi onların mutlu olmalarını ve bize biraz ilgi göstermelerini istemek yerine, bize tekrar kötü davranmalarını veya hayal kırıklığına uğratmalarını bekleriz. Çeşitli şekillerde, bir duruma direnirken, gerçekten istediğimizi elde etmek yerine, bilmeden enerjimizi boşa harcar ve direndiğimizi elde etmeye devam ederiz. Direndiğiniz şey kalıcı olacaktır. Neye odaklanırsan onu elde edersin. Hayatta dikkatinizi verdiğiniz şey artar. Güçlü olumsuz duygulara sahip biriyle ilgilendiğinizde, direndiğiniz şeyi kendinize çekeceksiniz.

Hayatta dikkatinizi verdiğiniz şey artar.

Bir şeye direndiğinizde onu yaratmaya devam edersiniz çünkü onun gitmeyeceğine inanıyorsunuz. Direndiğinde geldiğin yer umutsuzluktur. Umutsuzluk, istediğinizi elde edemeyeceğinize inandığınızda ortaya çıkar.

Direndiğinizde, istediğinizi elde edemeyeceğinizi inancını pekiştiriyorsunuz.

Bir milyon dolarlık bir çek alacağınızı bildiğinizi hayal edin. Postada bir sürü faturanız varsa, onları ödemeye direnmezsiniz. korkmazsın

bu çekleri yazmak için. Gitmelerini istemezsin. Bunun yerine onları barışçıl bir şekilde kabul edebilir ve ödemeye devam edebilir veya ödemeyi sabırla erteleyebilirsiniz. Yeterince sahip olduğunuzdan emin olduğunuz için direnmiyorsunuz.

Partnerinizin hasta olduğunu ama yakında iyileşeceğini bildiğinizi hayal edin. Bu durumda, gevşekliği almak ve eşinizle ilgilenmek sizin için sorun olmaz. Göz ardı edildiğinizi kişisel olarak almıyorsunuz. Hastalığa direnmiyorsunuz, yük hissetmiyorsunuz. Direnciniz ortadan kalkar, çünkü ihtiyacınız olanı ve istediğinizi daha sonra alacağınızdan emin olabilirsiniz. Olacaklara olan güven dolu inancınız, sizi direnişin pençesine düşmekten kurtarır. Direnişle ilgili bu anlayışla, başarıya ulaşmak için direnişten vazgeçmemiz gerektiği açıkça ortaya çıkıyor.

Dış başarıyı elde etmek, tepeden aşağı yuvarlanan bir kartopu gibidir. Yuvarlandıkça daha da büyüyor. Aynı şekilde, biraz başarı elde ettikçe daha çok inanır ve daha fazlasını elde edersiniz. Daha fazlasını elde ettikçe daha çok inanırsınız ve başarınız büyür. O zaman güveniniz artar ve daha heyecanlı ve hevesli olursunuz; pozitif enerji ve inançla parlamaya başlarsınız.

İnsanlar bir kez yuvarlanmaya başladıklarında genellikle bir süre devam ederler. Hiçbir şey başarı gibi başarı oluşturmaz. Bunu anlayarak, her gün niyetlerinizi belirlemenin neden bu kadar önemli olduğunu anlayabilirsiniz. İsteğinizi yerine getirdiğinizde ve bir şeyler olduğunda, içsel gücünüzü hayatınızdaki sonuçları çekmek için anladıkça heyecanlanıyorsunuz. Bununla birlikte, küçük mucizeleri takdir etmeye açık değilseniz, asla gerçekten büyük olanları çizemezsiniz. Bunun yerine, olmasını istemediğiniz şeylere direnmeye kendinizi kaptıracaksınız.

Hiçbir şey başarı gibi başarı oluşturmaz.

Kişisel başarıyı deneyimlemek için gerçek arzularımızı hissetmeli ve onlara göre hareket etmeliyiz. Yine de gün boyunca arzularımızın çoğu direnişten ya da “istememekten” gelir. Bunlar

bizim gerçek arzularımız değil; bir anlamda sahte arzulardır. Sahte bir arzu, gerçekten istediğinizi kendinize çekmek yerine enerji harcar ve gerçekten istediğimizi elde etmek için güçsüz olduğumuz inancını güçlendirir.

Ne istemediğinize odaklanmak, sadece istediğinizi elde edemeyeceğiniz inancını güçlendirir.

Diyelim ki trafik sıkışıklığındasınız. Aceleniz varsa, arabaların hareket etmesini isteyebilirsiniz, ancak gerçekten trafiğe takılmak istemiyorsunuz. Trafiğe direnerek, dikkatinizi istemediğiniz şeye odaklarsınız ve bu sadece direnmek için daha fazla fırsatı çeker. Sonuç olarak, en hızlıyı seçmek yerine sezgisel olarak en yavaş şeridi seçeceksiniz. Aslında en kötüsünü seçmezseniz, en azından en kötüsünü seçtiğinizi düşünürsünüz.

NedenmişiçindeMarkete her geç kaldığınızda veya aceleniz olduğunda ve endişeli hissettiğinizde, en yavaş ödeme sırasını mı seçersiniz? Bu sadece şans değil. Fazla tahmin edilebilir. Merkez dışında ve aceleniz olduğunda en yavaş çizgiyi seçersiniz.

Ne zamanbir bakkalda endişeli,Bizen yavaş çizgiyi seçme eğilimindedir.

Trafikte araç kullanırken, merkez dışındaysanız, farkında olmadan veya “sezgisel olarak” en yavaş şeridi veya kazalı rotayı seçersiniz. Direnirken, direnmek için daha fazla fırsat çekmemiz kaçınılmazdır. Dikkatimizi beklemek istememeye odakladığımızda, elde ettiğimiz şey daha fazla beklemektir.

Geçmiş Neden Tekrarlar

Bu, geçmişimizin yaralarını iyileştirmenin önemli olmasının bir başka nedenidir. Bir iş anlaşmasında ya da bir ilişkide incindiğimizde, hayata inanmadığımız bir bakış açısıyla yaklaşırız. tekrar incinmek ister. İncinmeye karşı direncimiz aslında tekrar incinme fırsatlarını cezbeder. Öte yandan, incinmediğimiz zaman, bunun hakkında fazla düşünmüyoruz. Bunun yerine, doğal olarak ne istediğimize odaklanırsınız ve o zaman hayatımıza çektiğimiz şey budur.

İncinmek istemediğimizde, tekrar incinme fırsatları bize çeken şeydir.

Başımıza bir kez kötü bir şey geldiğinde, ona direnmemek çok zor. Bir kez oldu mu, açıkça bundan kaçınmak istiyoruz. Yine de olanlara odaklanarak ve aktif olarak bir daha olmasını istemeyerek, onu bir dereceye kadar hayatımıza geri çekmeye başlarız. Geçmişimizi ne kadar iyileştirirsek, geçmişimizin hayaletlerinden o kadar az etkileniriz. Geçmişteki bir olayla ilişkili acıyı bırakamazsak, sıkışmakbelirli yönlerini tekrarlayan olumsuz bir modelde.

Örneğin, tutkuyla yalnız kalmak istemiyorsak, elde ettiğimiz şey budur. Gerçekten reddedilmek veya görmezden gelinmek istemiyorsak, elde ettiğimiz şey budur. Bir şeyde başarısız olma veya kaybetme olasılığından nefret edersek, elde ettiğimiz şey budur. Mutsuz bir işe gitmekten korkuyorsak, bu bir acı kaynağı olmaya devam eder. Biriyle çalışmaya tahammül edemiyorsak, o kişiyle takılıp kalırız.

Bir şeyi ne kadar tutkuyla istemezsek, onu o kadar çok çekeriz.

Geçmişin acısını iyileştirmeyi öğrenerek, her zaman gizlice bir daha olmayacağını ummamak için gitmesine izin verebiliriz. Ağrı

iyileşince tekrar olacağına dair korku ve inanç ortadan kalkar. Bu noktada, istediğimiz şeye odaklanmak için daha özgürüz. Geçmişteki acıları bırakabildiğimiz için olumlu arzularımızın gücü artar.

Geçmişinize bakmaya direnirseniz, o sizi tekrar tekrar ziyaret etmeye devam eder. Duygularınıza bakmaya direnirseniz, otomatik olarak bu duyguları uyandıracak durumlara çekilirsiniz. Direnç, gerçekten istediğinizi çekmenize engel olmanın yanı sıra, enerjinizi de tüketir. Bu, aşk depolarınızda asla dolmaması için bir delik açmak gibidir. Gücünüz yapıcı ve bilinçli bir şekilde kullanılmaktan ziyade her zaman dışarı sızmaktadır.

Bir deney olarak, bir gün içinde kelimelere döktüğünüz tüm olumsuz düşünce ve inançlara dikkat edin. Bir günde ne kadar direnç hissettiğimize gelince ne kadar disiplinsiz olduğumuz şaşırtıcı. Ve direnişimizi nasıl ifade ettiğimiz buzdağının sadece görünen kısmı.

Olumsuz yorumlarımız, içimizde bir direniş dünyasını yansıtıyor. Gerçek mücadelemiz bu içsel duygu ve inançları iyileştirmek olsa da, ne söylediğinizin farkında olarak ve sözlerinize dikkat ederek başlayın. Hayatınızı yaratma konusunda daha fazla güven kazandıkça, söylediklerinizin gerçekleştiğini deneyimlemeye başlayacaksınız. Sözlerinizin gücü muazzamdır, özellikle de gerçek bir arzuyu ifade ettiğinizde.

Direnç Oyunu

Direnç oyunu eğlenceli olabilir. On iki yaşındaki kızım Lauren ve ben bazen oynuyoruz. Bir gün birlikte alışverişe gittik ve ağzımızdan çıkan tüm olumsuz ifadeleri fark ettik. Sonra düşünceleri farklı şekilde ifade etmeye çalıştık. Direnişimize ciddi bir şekilde direnmemek için onu eğlenceli bir oyun haline getirdik. İşte yorumlarımızdan sadece birkaçına bir örnek:

"Muhtemelen iyi park yeri yoktur, o yüzden şuraya park edelim"

dedim. "Bakalım iyi park yerleri var mı?" diyebilirdim. Daha sonra gerçekten park etmek istediğimiz yere gittik ve bir yer bulduk.

"Umarım uzun süre beklemek zorunda kalmayız; O kadar çok ödevim var ki." Sonra bunu şu şekilde yeniden ifade etti: "Umarım her şey yolunda gider ve içeri girip çıkarız. Ödevimi yapmak için bolca zamanım olsun istiyorum."

Bir dükkandan çıkma vakti geldiğinde, "Geç kalırsak annen n'den hoşlanmaz" dedim. Bunu şu şekilde yeniden yazdık: "Eve çabuk dönersek, annen gerçekten mutlu olacak."

Evdeki arabada, "Alışveriş çantasını getirmeyi unutma" dedim, biz de "İhtiyacımız olan her şeye sahip olduğumuzdan emin olalım" diye yeniden yazdık.

Partnerinize Direnmekten Vazgeçin

Aynı ilkeler ilişkilerde de geçerlidir. Partnerinizin ne yapmasını istemediğinize veya nasıl hissetmesini istemediğinize odaklanmak yerine, dikkatinizi istediğiniz davranışlara ve tepkilere vermeye başlayın. Partnerinizin olumsuz ruh haline direnmek yerine, partnerinizin sizin ne kadar harika bir insan olduğunuzu fark etmesini istemeye odaklanın. Partnerinizin sizi takdir ettiği bir zamanı hatırlayın. İçinde hissedin, "Eşimin beni sevmesini ve harika olduğumu düşünmesini istiyorum." "Eşim artık bana asla yardım etmez" diye düşünmek yerine, partnerinizin yardım ettiği zamanları hatırlayın, bunun size nasıl hissettirdiğini hatırlayın, sonra o şekilde hissetmeye niyet edin ve sonra "Eşimin yardım teklif etmesini istiyorum" diye düşünün. " Bu şekilde tutumunuzu değiştirerek sorunun yüzde doksanı çözülür. Olumlu niyetinizi belirleyerek, İstediginizi elde etmenin mümkün olduğuna dair içsel inancınızı uyandırılıyorsunuz. Daha çok inandıkça, olmaya başlar.

Ne istediğinizi olumlu bir şekilde istemek, gerçekleşmesini sağlar.

İletişim düzeyinde, şikayet etmek, eleştirmek veya talep etmek yerine olumlu ifadeler ve taleplerde bulunma pratiği yapın. "Yapma", "yapmamalısın", "yapmalıydın", "asla", "her zaman", "neden yapmadın", "neden yapmadın" gibi ifadelerden kaçınmaya çalışın. " İfadelerinizi daha olumlu bir şekilde veya doğrudan bir istek olarak yeniden ifade etmeye çalışırken biraz eğlenin.

"Artık hiç dışarı çıkmıyoruz" demek yerine "Hadi bu hafta sonu özel bir şeyler yapalım" deyin.

"Çöpü tekrar boşaltmayı unuttun" demek yerine, "Bir dahaki sefere çöpü alır mısın? Gerçekten doldu, ben de boşalttım."

Daha fazlasını istemenin sırrı, bunu bir suçlama, utanç veya suçluluk mesajı iletmeden yapmaktır. Kolay bir ton kullanırsanız en iyi sonucu verir, sanki partnerinizden sadece tereyağını iletmesini istiyormuşsunuz gibi. Partnerinizin sizi duymasını talep etmenize veya şüphe duymanıza gerek yok.

Eğer senvardırpartnerinizin duymayacağı, sonra partnerinizin duymayacağı fikriyle iletişim kurmak.

Belirli davranışlara veya tutumlara direnirseniz, olumlu bir duygu anında kısaca ne istediğinizi dostane bir şekilde isteyin ve ardından sabırla ısrar edin. Ara sıra tekrar sormaya devam edin, ancak her seferinde ilk kezmiş gibi tekrar sorun. Birkaç istekten sonra, eşiniz size istediğinizi vermediğini anlayacak ve daha sonra onlara zor anlar yaşatmadığınız için sizi gerçekten takdir edecektir. Bu takdir, partnerinizi dirençten kurtaracak ve partnerinizi sizin için daha fazlasını yapmaya motive edecektir. Bu aynı yaklaşım ofiste, okulda veya evde her ilişki için geçerlidir.

Belleğin Gücü

Nasıl olumsuz deneyimler hayatımızdaki direnci artırıyorsa, olumluları hatırlamak da güvenimizi artıracaktır. Gerçekten bir şeyin olmasını istediğimde, diğer başarılı zamanları hatırlıyorum. Bu kitabı yazmaya ve son teslim tarihimi karşılamaya başladığımda, teslim tarihime ulaştığım tüm durumları hatırlamak için biraz zaman harcadım. İşimi yapmanın ve iyi yapmanın memnuniyetini hatırladım. Herkesin olumlu yorumlarını ve takdirlerini hatırladım. Bu daha sonra bir kez daha yapabileceğime olan inancımı güçlendirdi. Ve yaptım!

Olumlu olanı aktif olarak hatırlamıyorsanız, korkularınız ve şüpheleriniz ortaya çıkmaya başlar. Bu benim onuncu kitabım olmasına rağmen yeni bir projeye başladığımda korku yaşıyorum. Yazma sürecine direnmeye başlıyorum. Bir parçam en iyi yıllarımın gitmiş olmasından korkuyor. Korkarım bu proje diğerleri kadar iyi olmayacak. Korkarım bu sefer olmayacak. Bu korkular çok gerçektir ve onları nasıl işleyeceğimi bilmeseydim beni geri tutabilirdi.

Başarılı ya da başarısız, başlangıç ya da deneyimli her yazar onlarla yüzleşmek zorundadır. Yaratılışın o anında, yapıp yapamayacağınızı veya nasıl yapacağınızı bilmeden boş bir zihne sahip olmalısınız. Ve sonra olmaya başlar. Her seferinde hayret ediyorum. Açıkça bir hediyedir, ancak aynı zamanda yıllarca süren uygulama, sebat, hayal kırıklığı, hayal kırıklığı, endişe ve endişe ile dövülmüştür. Her başarıdan sonra güven artar ve yaratma yeteneği ya da gücü artar. Açıkçası bunu kendi başıma yapamazdım. Ben elimden gelenin en iyisini yaparım ve gerisini Tanrı halleder.

Sen elinden gelenin en iyisini yaptığında, gerisini Tanrı yapar.

Olumlu deneyiminizi hatırlamak için zaman ayırmak, güven ve inanç oluşturmak için çok önemlidir. Sadece kırmızı ışıkları değil, yeşil ışıkları da fark etmeye benzer. Sadece kırmızı ışıkları fark ederseniz, hayatınızın akışına direnirsiniz. Hayatınızdaki binlerce yeşil ışığı hatırlarsanız, güven

inşa edeceksiniz.

Çok fazla yeşil ışığınız yoksa, yeşil ışıklar oluşturabilirsiniz. geçmişinizi iyileştirerek ışıklar. Mevcut olumsuz duyguları geçmiş durumlarla ilişkilendirerek geçmişinizi yeniden yaşayabilir ve onu daha olgun ve sevgi dolu bakış açınızla zenginleştirebilirsiniz. Çocukken, gerçeği bilmek için anne-babanıza bağımlıydınız. Bir yetişkin olarak, çocukken sahip olduğunuz duyguları deneyimlemek ve düzeltmeler yapmak için geri dönebilirsiniz.

Çocukken terk edilmiş hissettiğinizde, bunu bilmiyordunuz. Bir gün ihtiyacın olan sevgiyi elde etme gücüne sahip olacaksın. Çocukken bu içgörü olmadan, “Asla sevilmeyeceğim”, “İhtiyacım olan sevgiyi alamıyorum”, “Bende bir sorun olmalı” gibi inançlar oluşturdunuz.

Çocukken, makul düşünebilen tam gelişmiş beyinlere sahip değildik. O kırılgan çağda yanlış olan inançlar oluşturduk, ancak bunlar hayatımızı şekillendirmeye ve şekillendirmeye devam ediyor. Geçmişi değiştiremesek de oluşturduğumuz inançları değiştirebiliriz. Neler olduğunu ve nasıl hissettiğimizi yeniden değerlendirebiliriz. Kısıtlı ve yanlış inançlarımız, geriye dönüp geçmişi yeniden ziyaret ederek ve Bölüm 11'de açıklanan işleme tekniklerini kullanarak düzeltilebilir.

Kendinizi Sevmeyi Öğrenmek

Duygusal acı hissettiğimizde, bir şekilde olumsuz ve gerçek olmayan bir inanç yaşıyoruz. Acı her zaman doğru olmayana inanmaktan kaynaklanır. Acı hissettiğimizde zihin bir şeye inanır ve ruh bunun doğru olmadığını söyler. İnancı değiştirmek için, acıyı hissetmeye geri dönmeliyiz. Acımızın kaynağı asla sevilmeyeceğimiz inancıysa, o zaman olgun zihin yeniden bağlantı kurdukça kendi kendini düzeltmeye başlar. Çocuklar olarak, bir gün ihtiyacımız olan sevgiyi elde etme gücüne sahip olacağımızı bilmiyorduk.

Acı hissettiğimizde zihin bir şeye inanır ve ruh bunun doğru olmadığını söyler.

Zaman zaman sevilmediğimizi hissettik ve sevilmez olduğumuza inanmaya başladıysak, geri dönüp acıyı hissettiğimizde otomatik olarak kalkmaya başlar. Çocukken ne kadar güzel ve değerli olduğumuzu bilmiyorduk. Göz ardı edildiğimizde, ihmal edildiğimizde veya herhangi bir şekilde kötü muamele gördüğümüzde, gerçekte ne kadar özel olduğumuzu öğrenemeyiz. Gerçek benliğimizle bağlantı kurma şansını kaçıırıyoruz. Bugün bile kendi hayatımda bazen ne kadar harika bir insan olduğumu unutuyorum.benam. Neyse ki, şüphe veya değersizlik duyguları ortaya çıktığında, onları nasıl işleyeceğimi biliyorum. Birkaç dakika içinde yok olurlar.

Ben sadece hissettiklerimi yedi yaşımdayken olan bir şeyle ilişkilendiriyorum. Eve dönüş yolunu asla bulamayacağını ve ailesinin onu unuttuğunu düşünen yedi yaşındaki küçük bir çocuk gibi hissetmek için kendime izin veriyorum. Birkaç dakikalığına orada olduğumu, o sırada sahip olduğum korkuları hissettiğimi hayal ediyorum. Sonra kendime sarılıyorum ve o yedi yaşındaki küçük çocuğa sevildiğini, unutulmadığını ve hiçbir sorun olmadığını hatırlatıyorum.

Yakında sevilleceğime dair kendimi temin ederim. Büyürken yaralanan küçük parçamla bağlantı kurduktan sadece birkaç dakika sonra, herkes tarafından seilmeyi hak ettiğimi ve insanlar beni sevmiyorsa, o zaman açıkça onların kaybıymış gibi hissetmeye geri döndüm. Geçmişinizden birkaç ağırlı nokta bularak, ilk dört aşk deponuzu doldurmak için her zaman o zamanlara geri dönebilirsiniz. Hayatımıza daha fazlasını çekmeye devam etmek için, yeni öz-sevgi ve güven düzeylerini deneyimlemeye devam etmeliyiz. Gittikçe daha fazlasını yaratma sürecinin sonu yoktur.

BÖLÜM 15

Tüm Arzularınızı Onurlandırmak

RANLAYIŞLI VE ONURLU tüm arzularınız gerçek benliğinizi bulmanın temelidir. Kişisel başarının temeli ruhunuzun arzusu olsa da, tüm gerçek arzularınızı da onurlandırmalısınız. Pek çok arzunuz var: Ruhunuzun arzusu, zihninizin arzusu, kalbinizin arzusu ve bedeninizin arzusu.

İçsel başarıyı deneyimlemediğinizde, ruhunuzun arzusuyla temas halinde olmazsınız. Dış başarıyı deneyimlemediğinizde, zihninizin arzusuyla bağlantı kurmuyorsunuz. İhtiyacınız olanı çekmediğinizde, kalbinizin arzusunu yerine getirmiyorsunuz. Bedeninizde sağlıklı veya canlı olmadığınızda, bedeninizin arzularını yerine getirmiyorsunuz demektir.

Tüm arzularınızla bağlantıda kalmak ve onları onurlandırmak, size yaşamda net bir yön verir ve kişisel başarıyı sağlar. Bir arzuyu onurlandırmak, ona göre hareket etmeniz gerektiği anlamına gelmez. Tüm

arzuları dinlediğinizde ve onurlandırdığınızda, daha uyumlu hale gelmeye başlarlar. Herhangi bir seviyede hissedilen bir arzu diğer seviyelerle uyumlu olduğunda, o zaman gerçek bir arzudur.

Herhangi bir seviyedeki bir arzu diğer seviyelerle uyum içindeyse, bu gerçek bir arzudur.

Gerçek arzularımızı hissetmekten bilmeden ayrılmamızın birçok yolu vardır. Farklı türde arzularımız olduğu için bazen onlar da çatışır. Zihin bizi güçlü kılmak için şeyler isterken, ruh sevgi dolu ve mutlu olmak ister. Resmin tamamını göremediğimiz zaman, zihin hemen para isteyebilir ve bu süreçte mutlu olmayı ya da sevmeyi umursamayabilir. Ruhumuzun mutlu ve sevecen olma arzusunu bastırma eğilimi içsel bir çatışma yaratır.

Bu örnekte, zihin ve ruh arasındaki savaşı zihin kazandı. Genel olarak konuşursak, Batı materyalist çevrelerinde akıl ruha hükmeder ve bu savaşı kazanır. Zihin der ki, “Bugün mutlu olmak ya da sevmek umurumda değil. Param olmasını yeğlerim ve o zaman mutlu olurum.”

Doğu geleneklerinde ruh, savaşı kazanma eğilimindedir. Akıl mutlu olmak ister ve ruhun bilgelğine teslim olur ve mutluluğun ancak içeriden gelebileceğine inanır. Zihin, ruhun arzusunu onurlandırır, ancak dış başarı için kendi tutkulu arzularını bastırır. Ruhun mutlu ve sevecen olma arzusu gerçekleşir, ancak zihin dış dünyada istediğini elde edemez.

İyi haber şu ki, artık bir savaş olmak zorunda değil. Daha önce incelemiş olduğumuz gibi, farklı olsa bile, bir şeyin mutlaka daha iyi veya daha kötü olmadığını bilmek için sıçrama yapmak için gerekli olan soyut düşünceye artık daha yetenekliyiz. Benzer şekilde, bir tür arzu diğerinden daha iyi değildir. Ruhun arzuları, zihnin, kalbin veya bedenın arzularından daha iyi değildir. Hepsi farklıdır, ancak bir arada var olabilir ve birlikte çalışabilir.

Dört arzu seviyesinin her birini onurlandırarak savaşı kazanabiliriz: beden, kalp, zihin ve ruh. Tüm arzularımızla temas halinde olduğumuzda, gerçek arzumuzu hissetme fırsatımız olur.

Gerçek bir arzuyu hissetmek için tüm arzularımızı dinleme sürecine müdahale etmemizin on iki yolu vardır. Bu eğilimlerin farkında olarak, bilebileceğimiz, düşünebileceğimiz, hissedebileceğimiz veya istediğimizi hissedebileceğimiz şeyler ile gerçekten istediklerimiz arasındaki farkı tanımaya başlayabiliriz.

Agerçek arzu her zaman dört seviyenin her biriyle uyum içindedir:

beden, kalp, zihin ve ruh.

Gerçek isteklerimizi hissetmekten kopmamızın genellikle on iki yolu vardır. Bunlar intikam, bağlanma, şüphe, rasyonelleştirme, meydan okuma, boyun eğme, kaçınma, haklı çıkarma, reddetme, stopaj, tepki ve fedakarlıktır. Her birini daha ayrıntılı olarak inceleyelim.

7. *Çıldırın Ama Öpüşmeyin*

Öfkeliyseniz ve öfkeden nasıl kurtulacağınızı bilmiyorsanız, öfkenizi bastırmanın yollarından biri de intikam almaktır. Birini incitmek ya da o kişiye acı çektirmek istediğimizde, ruhumuzun sevgi dolu olma arzusuyla uyumlu değiliz. Bir parçamız sevmek, bir parçamız başkasını incitmek istediğinde, gücümüz etkisiz hale gelir.

Eskilerin, “Kızma, öç alma” sözü, sizi mutlaka ruhunuzun arzusundan uzaklaştırır. Güçlü duygularınız ve çok fazla tutkunuz olduğu için başarılı olabilirsiniz, ancak sonuçtan memnun olmayacaksınız. Gerçekten ne istediğinize odaklanmış olabilecek zaman ve enerjiyi boşa harcamış olacaksınız.

Zamanınız, enerjiniz ve dikkatiniz sınırlıdır. Hayatta gerçekten istediğiniz şey sevgi dolu ve mutlu olmaksa, ödeşmek tamamen zaman ve

enerji kaybıdır. Sizi inciten, rahatsız eden veya bir şekilde size ihanet eden birinin başına kötü bir şey geleceğini ummak bile, gücünüzü sızdıracaktır. Başkalarını suçlamanın pençesine düştüğünüzde, istediğinizi elde edebileceğinize inanmaktan uzaklaşırsınız.

Kendinize ve Tanrı'ya inanmak yerine, içsel gücünüzü kaybedersiniz. “O kişinin yaptıklarından dolayı mutlu olamam. O kişinin yaptıkları yüzünden istediğimi elde edemiyorum. O kişi değişene, gidene ya da benim gibi acı çekene kadar sevgi dolu olamam.” Ödeşmeyi başarsanız bile, memnuniyet kısa sürer. İntikam rahatlama sağlar, ancak hiçbir şeyi iyileştirmez. Memnuniyet hissedebilirsiniz, ancak o kişi yüzünden istediğinizi elde edemeyeceğinize inanarak intikamınızı her zaman haklı çıkarmak zorunda kalacaksınız. Ödeşmeye çalıştığınızda, yalnızca ruhunuzun sevgi dolu olma arzusunu değil, aynı zamanda istediğinizi yaratma gücünüzü de inkar etmiş olursunuz.

Affetmekle suçlamayı bırakmayı öğrenerek, enerjinizi ve gücünüzü ödeşmeye çalışarak boşa harcama eğiliminden kurtulacaksınız. Cezalandırma, intikam alma veya birine ders verme arzusuna tutunduğunuz sürece, onlara sadece beyninizde ücretsiz yer vermiş olursunuz. Hayallerinizi gerçekleştirmek için gereken enerji, onlar için boşa harcanır. İntikamdan vazgeçtiğinizde, dışarıya bağımlı olmadan kendi içinde mutlu ve tatmin olma gücünüzü geri alırsınız.

8. Eklentilerden Vazgeçin ve Arzulamaya Devam Edin

Birini veya bir şeyi kaybettiğimizde çoğu zaman üzüntü, korku, üzüntü ve hayal kırıklığı gibi bir dizi olumsuz duygu hissederiz. Bu duyguları hissetmek şifadır ve bırakmanın gerekli bir parçasıdır. Kalbi iyileştirerek olumsuz duyguları nasıl işleyeceğinizi ve nasıl bırakacağınızı bilmiyorsanız, artık sahip olamayacağınız şeyleri istemeye devam edeceksiniz.

Kalplerimiz iyileşmediğinde, artık mevcut olmayana tutunuruz. Geçmişimize sarılınca, şanlı geleceğimizi bilmeden kenara iteriz. Sonuç olarak, bağlanmada yanlış bir şey yoktur. Tutma eğilimi güzeldir. Saf bir sevgi ifadesi olabilir. Birini sevdiğimizizde, tutunmak isteriz. Sevmeye devam etmenin sırrı, değişme zamanı geldiğinde bırakmaktır. Değişme zamanı geldiğinde, bırakabilmeliyiz.

Artık elimizde olmayan şeyleri bırakmayı reddettiğimizizde, tutunmak bir hastalık haline gelir. Bırakmayı, kabul etmeyi ve değişime güvenmeyi öğrendiğimizizde, ne kadar trajik olursa olsun her değişimin her zaman daha fazlasına kapı açtığını açıkça deneyimliyoruz.

Her değişiklik, ne kadar trajik olursa olsun, her zaman daha fazlasının kapısını açar.

Hayatta bir kayıp veya aksilik yaşadığımızda, ıstırabımızın nedeni bağlanmadır. Bağlanmayı bırakmak için, kalbimizde yeniden aşkı bulmamız gerekir. Gerçekten ihtiyacımız olan şey, o kişi veya şeyin bize sağladığı şey olduğunda, yanlışlıkla belirli birine veya belirli bir şeye ihtiyacımız olduğuna inanırız. Özel bir kişi özeldir ama o kişinin bize sunduğu sevgidir ve bu her zaman başka bir yerde bulunabilir. Bırakarak, hayatımızda yeni bir şeyin yolunu açıyoruz. Değişim ancak bırakmadığımız zaman acı verir.

Bir kaybin veya gerilemenin tek gerçek kalıcı trajedisi, yeniden aşkı bulmak için kalplerimizi açmadığımızda ortaya çıkar.

Bırakmak için, ilk etapta neden bağlandığınızı anlamak yardımcı olur. Birinden sevgi ve destek almaya alıştığımızda, bu desteğe erişimimizi kaybettiğimizde, iç benliğimizle bağlantımız kesilir. Sevgiyi

hissetmek için o kişiye ihtiyacımız olduğunu düşünürüz ve o kişinin bize sağladığı sevgiye ve desteğe gerçekten ihtiyacımız olduğunu henüz fark etmeyiz. Kendimizle yeniden bağlantı kurma desteği başka bir yerde bulunabilir. Hiç kimse o kişinin yerini alamaz ama aşk depolarımızı doldurmanın her zaman başka yolları vardır.

Aşk depolarımızı bir kez daha doldurana kadar, boşluğumuzdan geçici olarak acı çekeceğiz.

Aynı zamanda daha fazlasını arzumuzda da bağlı olabiliriz. Daha fazlasını istemeye bağlı olduğumuzda, mutlu olmak için bir şeye “sahip olmamız” gerekir. Bir şeye “sahip olmamız” gerektiğine inanmak, kendi içimizde zaten mutlu olduğumuz gerçeğini reddeder. Daha fazla paranın veya yeni bir büyük ekran televizyonun bizi mutlu edeceğini düşünüyoruz. Televizyona sahip olmanın bizi mutlu edeceğini düşündüğümüz için ona sahip olmaya bağlanıyoruz. Geçici olarak mutlu olmak için buna sahip olmamız gerektiğine inanıyoruz. Bu tür bir bağlanma, ihtiyaç duyduğumuz sevgiyi elde ederek gerçek benliklerimizle nasıl bağlantı kuracağımızı henüz öğrenmediğimizde ortaya çıkar.

Zihinsel olarak bağlılıktan vazgeçmeye çalıştığınızda, içsel tutkunuzu ve arzunuzu reddetme riskiyle karşı karşıya kalırsınız. Hayal kurmayı bırakırsanız, hayallerinizi gerçekleştirecek güce ulaşamazsınız. İçinizdeki tutkuyu hissetmelisiniz. Bazı insanlar bağlılıktan vazgeçmek için arzularından vazgeçme hatasına düşerler. “Bu kadar bağlanmamalıyım” derler ve gerçek arzularının önemini bastırarak veya inkar ederek bağlılıklarını serbest bırakırlar. Bağlanmayı bırakırken arzularımızı küçümsememeye veya bastırmamaya dikkat etmeliyiz.

İlk aşk deponuzu dua ve meditasyon yoluyla doldurmayı öğrenirken, ruhunuzda bir yükselme yaşayacaksınız. Sadece yeni TV'nin getireceğini düşündüğünüz mutluluğu doğrudan tadabildiğinizde, artık o kadar bağlı değilsiniz. Hala televizyonu istiyorsun ama mutlu olmak için ona sahip olman gerektiği için değil. İstiyorsun ama bağlı değilsin. Bu tür bağımsız arzu aynı

zamanda tutkuludur ve çok fazla güce sahiptir.

9. Şüphelerinden şüphe et

Sorunları çözmek ve istediğinizi yaratmak için yaratıcı gücünüze erişmek için belirsizlikten başlamalısınız. Daha fazla çizmek için bilgi ve içgörü, önce belirli bir derecede bilmeme veya belirsizlik hissetmeniz gerekir. İnanmamak olan şüphe ile basitçe bilmemek arasında büyük bir fark vardır. Bilmediğiniz bir yerden, hala bir şeyin mümkün olduğuna inanabilirsiniz.

Korktuğunuzda, “Gerçekten bilmiyorum. Belki olabilir ya da olmayabilir. Ama kesinlikle olabilir.” Şüpheyi belirsizliğe çevirerek, var olan olumlu olasılıklara yeniden inanmakta özgürsünüz. Gerçekten belirsizken inanmamaya takılıp kaldığınızda, şüphelerinizden şüphe edin ve neyin mümkün olabileceğine bakın.

Şüpheyi belirsizliğe kaydırarak,
Bedavavar olan olasılıklara yeniden inanmaya başlamak.

Belirsizliği şüphesiz deneyimleyerek, kendinizi en yaratıcı benliğinize açarsınız. Zaten bir şey biliyorsanız, daha fazlasına açık değilsiniz. Ama soru sorulduğunda cevap gelecektir. İhtiyaç olduğunda, çözüm her zaman yakındır. Belirsizlikle ilgili zorluk, cevapları sormaya devam etmektir. En sevdiğim dualardan biri: "Bana yolu göster." Bundan sonra ne yapacağımı bilemediğimde soruyorum ve sonunda içgörü geliyor ve istediğimi elde ediyorum.

Ne zaman endişe duysam, bilmediğimi kabul etmek yerine şüphe etmeye başladığımı kendime hatırlatarak bu kaygıyı bırakabilirim. Belirsizliğin her zaman yeni bir cevap, daha net bir içgörü veya harika bir şey almaktan önce geldiğini fark etmeyi öğrendim.

Kaygıdan kurtulmak için bu küçük işlemi yapıyorum. Kendime neyden korktuğumu soruyorum. Sonra kendime, “Bunların olacağından

emin miyim?” diye soruyorum. Bu beni, belirsiz olduğumda kötü bir şey olacağından emin olmadığımı görme konusunda özgürleştiriyor. Çoğu kaygı, gerçekten bilmediğimizi hatırlamak yerine korkumuza inanmaktır. Zihninizi tüm olasılıklara açarak, içsel rehberliğinizden yararlanmaya ve yeniden güven hissetmeye başlayabilirsiniz.

Emin olmadığın zaman, kötü şeylerin olacağından emin olamazsın.

İstediğimiz bir şeyin mümkün olduğundan şüphe ettiğimizde, otomatik olarak istemeyi bırakırız. Şüphe tutkuyu öldürür ve duygu akışını durdurur. Şüpheden kurtulmanın kolay bir yolu, emin olmadığımızı, ancak tüm olasılıklara açık olduğumuzu kabul etmektir.

Bazen el üstünde şifa şifası yaptığımda, bir kişiye akan güçlü bir enerji akımı hissetmiyorum. Doğal şifa enerjisi bloke olur çünkü bir kısmı inançsızdır ve şüphe duyarlar. Ne istediklerini yüksek sesle ifade etmelerini istediğimde, enerji hemen akmaya başlıyor. İnsanlar istediklerini söyleyip hissettiklerinde, istedikleri şeye sahip olabileceklerini bilen veya buna inanan taraflarıyla otomatik olarak bağlantı kurarlar. Şüpheyi bırakmak, istemediğinize direnerek gücünüzü boşa harcamak yerine, istediğiniz şeye odaklanmanızı sağlar.

10. Rasyonelleştirmelerinizi Tanıyın

Gerçek arzularımızı hissetmeyi engellemenin bir başka yolu da gerçek arzumuzu rasyonelleştirmektir. Kalbimiz bir şeyi yapmak istemiyoruz dese bile, neden yapılması gerektiğini açıklayarak akıl hakim olur. “Bu benim işim” veya “Bunlar benim emirlerimdi” diyebiliriz. Nazi savaş suçlularına esirlerine nasıl bu kadar insanlık

dışı davranabildikleri sorulduğunda, yanıtları “Ben sadece emirleri uyguluyordum” oldu. Sıradan insanlar acımasız katiller olmasa da, insanlar duygularını rasyonelleştirerek akılsızca hissettiklerine aykırı şeyler yaparlar.

Başka bir rasyonelleştirme örneği, bir şeyi yapabileceğimize inanmadığımızda veya bizim için mümkün olmadığını düşündüğümüzde ortaya çıkar. İstedığımızı istemeye devam etmek yerine, arzumuzu rasyonelleştiririz. Bir hedefe ulaşamadığım için hayal kırıklığına uğrarsam başlayabilirim. Konuşmak kendimi duygudan uzaklaştırdım. Kendime şöyle şeyler söyleyebilirim: "Yapmaküzülme," "Hepsini kazanamazsın," "Bu sadece senin değilşey," "Hedefleriniz gerçekçi değildi", "Henüz mümkün değil" veya "Doğru zaman değil."

İlk önce hissetme şansımız olduğu sürece, kendi kendine konuşma aslında çok yararlıdır.vesonra duygularımızı serbest bırakın. Yanlışlıkla şu sonuca varıyoruz:birakolumsuz duygulardan kendimizi vazgeçirmek zorundayız. Uzun vadede, bu işe yaramaz. Ya onları artıracakveyane istediğimizi hissetme yeteneğimizle birlikte onları bastırın.Birçokinsanlar, duygularını bastırmakla geçen yıllardan sonra ne istediklerini bilmezler. Çok gerçek bir şekilde, onlar iktidarsızıhtiyaçlarını karşılamakve arzular.

İçindebirçokvakalar,olumsuz duyguların farkına varmak ve ardından hissetmek için harcanan zaman onları serbest bırakmak için yeterlidir. Küçük çocuklarSahip olmakbu yetenek. Çocuklar otomatik olarak pozitif dönecekduygularözgürce hissedebiliyorsa ve olumsuz duygularını başkalarıyla paylaşabiliyorsaasevgi dolu ve anlayışlı bir dinleyici.

Yetişkinler olarak, kendimizi serbest bırakmamıza yardım etmeleri için başkalarına o kadar bağımlı değiliz.olumsuzduygular. Yirmi bir yaşından sonra, kendimizi sevgi ve anlayışla dinleme potansiyelimizi kullanmaya başlayabiliriz. Bu iyidir, çünkü diğer yetişkinler genellikle olumsuz duygular duymak istemezler. Yetişkinler olarak, düşüncelerimizi, duygularımızı ve arzularımızı yazmak için zaman ayırırsak, içimizde neler olup bittiğini dinleyebiliriz. Yargılamadan ve direnmeden dinlemeyi öğrenirsek,

olumsuz duygular bizi doğru yola götürür. gerigerçek pozitif benliğimize.

Negatifliğimizi rasyonelleştirdiğimiz veya uzaklaştırmaya çalıştığımız anda, gerçek doğamızdan baskı ve kopukluk yaratacağız. Akılcılaştırma geçici olarak rahatlama sağlamak için çalışabilir, ancak çeşitli şekillerde ters etki yapar. Bizi kendimizden ayırmanın yanı sıra doğrubizi yaşam gücünden çeker ve hastalık, can sıkıntısı ve cansızlıkla sonuçlanır. Duyguları bastırmak enerjiyi alır.

Daha da önemlisi, rasyonelleştirme, kendimizi düzeltmemize izin veren pişmanlık duygularımızı örtbas edebilir. Başkalarını inciten bir şey yapabiliriz, ancak rasyonelleştirerek ruhumuzun şefkatli olma arzusunu inkar ederiz. Kendimize “İhtiyacım olanı almanın başka yolu yoktu” veya “Kendimi kötü hissetmemeliydim, sorumlu değildim” deriz.

Bu inkarla, şefkatli benliğimizden kopuyoruz. Bir kayıp veya trajediden sorumlu olmadığımızda bile, üzüntü duymak ve farklı olmasını dilemek doğaldır. Bu tür soğuk rasyonalizasyonlar kalbi katılaştırır ve dünyaya bağlanmamızı engeller.

Rasyonelleştirme, kendimizi düzeltmemize izin veren pişmanlık duygularımızı örtebilir.

Kalplerimiz hayır dese de çoğu zaman bir şeyler yapacağız. Aklimız devreye girer ve kalbimizi takip etmememiz için sebepler yaratır. On altı yaşımdayken bu çatışmayı ilk kez yaşadım. Gazete dağıtırken arabamı kullanıyordum. Birden büyük bir gümbürtü duydum. Arabamı durdurdum, indim ve yaralı bir köpek gördüm. Önce çok üzüldüm ve “Ne yapabilirim?” diye düşündüm. Birinin köpeğe zarar verdiğim için beni suçlayacağından ve başım belaya girecek diye korktum. Köpeği yolun kenarına çektim, arabama geri döndüm ve devam ettim.

Geriye dönüp baktığımda bir hata yaptığımı anladım. Köpeğe

yardım etmek isteyen kalbimden çok aklımı dinledim. Benim hatam köpeğe yardım etmek için daha fazla bir şey yapmamaktı. En azından kazayı başkalarına bildirmek ve elimden geldiğince yardım etmek için birkaç kapıyı çalabilirdim. Ama yapmadım.

Daha sonra, bunu neden yaptığımı anladım. O sırada ne olduğunu gördüm ve “Hız yapmıyordum, köpeği görmedim, kesinlikle köpeğe zarar vermek istemedim” diye düşündüm. Bu rasyonalizasyonlara odaklandıktan sonra üzülmeyi bıraktım. Sanki benim suçum değilmiş gibi hissettim, arabama geri döndüm ve sürmeye devam ettim. O zamandan beri kendimi affettim, ama ben dersi unutmamış. Vicdanın kapısı olan doğal keder duygularımı rasyonelleştirmemeye dikkat ediyorum. En büyük enerji ve motivasyon kaynaklarından biri, başkaları için şefkat duymaktır. Hizmet etme ve fark yaratma konusundaki gerçek arzunuzu uyandırır.

11.Meydan Okumanıza Meydan Okuyun

Bazen biri bizi gerçekten sınırlendirdiğinde, o kişiye karşı gelmek veya o kişinin bizden yapmamızı istediği şeye isyan etmek isteriz. Genellikle bizi kontrol etmeye çalışan bir otorite figürüdür ve o kişi ne isterse onu yapmaya karşı çıkarak ve isyan ederek özgürlük duygusunu ararız. Bir şeyi yapmayı istemediğimiz için değil, belirli bir kişi bizi istediği için reddediyoruz.yapmakBT. Gerçekten istediğimiz için değil, meydan okumak istediğimiz için hareket ederiz. Bu gerçek bir arzu değil.

Birinden rahatsız olursak ve o kişi bizden bir şey yapmamızı istemezse, bunu hiçe sayarak yaparız. Kişinin istediğinin tersini yapmaktan büyük memnuniyet duyabiliriz ama gücümüzü sızdırmış oluruz. “Onlara gösterdiğimizi” düşünüyoruz, ancak gösterdiğimiz tek şey, kişinin hala bizi kontrol ediyor olmasıdır. İstedığımızı yapmadığımızda kaybeden bizleriz.

Tüm güç, istediğini yapmaktan gelir. Başkasının terbiyesizliği yüzünden kendimizi değiştirdiğimizde kaybeden biz oluyoruz. Özgür

olduğumuzu kanıtladığımızı sanıyoruz ama yine de o kişinin istediğinin tersini yapmakla yükümlü bir başkası tarafından kontrol ediliyoruz.

Ne zaman meydan okuyoruz, kanıtladığımızı düşünüyoruz vardır özgür, ama hala kontrol ediliyoruz.

Babasından nefret eden bir adam hatırlıyorum. Babası onun hiçbir zaman bir şeye mal olmayacağını söyledi, bu yüzden oğlu ona meydan okumak ve yanıldığını kanıtlamak için yola çıktı. Güçlü bir arzusu ve tutkusu olduğu için milyoner olmayı başardı. Tutkulu meydan okuması ona başarı yaratma ve çekme gücü verdi, ancak ne yazık ki kalbi kapalıydı, bu yüzden parasının tadını çıkaramadı.*

Bazen sadece birine meydan okumak veya yanlış olduğunu kanıtlamak için bir şeyler yapmak isteriz. Sevmediğimiz birinin bile davranışlarımızı bu kadar etkilemesine izin vermek ne büyük bir zaman ve enerji kaybı. Bu eğilim aslında toplumumuzda yaygın. Davalarda çok fazla enerji harcanıyor. Bazen bir takım elbise geçerli olsa da, pek çoğu anlamsızdır. Para, zaman, enerji harcamak ve bir davaya odaklanmak yerine, devam edin ve istediğinizi yaratın. Davalar, dışarıdaki biri bize güç verene kadar istediğimiz şeye sahip olamayacağımızı doğrulamanın başka bir yoludur.

Birine karşı gelme ve o kişi gelip beni sinirlendirene kadar gerçekten yapmak istemediğim bir şeyi yapma dürtüsü hissettiğimde, karşı koyma dürtüsüne direnirim. Meydan okumama meydan okuyorum. Kendi kendime, “Zamanımla gerçekten yapmak istediğim şey bu mu? Bu kişi bana güzel bir şekilde yaklaşırsa nasıl hissederdim? O zaman nasıl karşılık verirdim?”

12. Gönderinizi Teslim Edin

Hayal kırıklığına uğradığımızda, olanları kabullenmek yerine, bazen pes edip teslim oluyoruz. Kendimize ve Tanrı'ya inanmayı bırakır ve

arzumuzdan vazgeçeriz. Teslim olmakla teslim olmak arasında ince bir ayrım vardır. Teslim olduğumuzda, olana karşı direnişimizden vazgeçiyoruz. Sahip olduklarımızı benimsiyoruz ve değiştiremeyeceklerimizi kabul ediyoruz. Bu, istediğimizi istemekten vazgeçtiğimiz anlamına gelmez.

Teslim olmak, olana karşı direncimizden vazgeçmektir.

Teslim olduğumuzda, istediğimizi ne kadar çabuk elde edeceğimize dair beklentilerimizde bir ayarlama yapıyoruz. Teslimiyet, belirli bir ambalajda ihtiyacımız olan şeyi talep etmekten bizi kurtarır. Teslimiyet sabrı besler ama sebat ve gücü engellemez.

Geçmişimizi iyileştirme sürecinde, ebeveynlerimizin bizi istediğimiz gibi seveceği beklentisinden vazgeçmemiz gerekebilir, ancak saf, koşulsuz sevgiyi almak istemekten vazgeçmek zorunda değiliz. Teslimiyet bizi özgürleştirir ve istediğimizi çeşitli şekillerde almamız için bizi açar. Sonuçta, biz aldığımız sürece ihtiyacımız olanı bize kimin verdiği kimin umurunda? O zaman gerçek benliğimize geri dönebilir ve gerçek arzularımızı hissedebiliriz.

Teslimiyet yoluyla, dünyadan geri bildirimler alırken, bazen acil gereksinimlerimizin gerçekçi olmadığını ve buna uyum sağlamamız gerektiğini öğreniriz. Ayarlama, istemeyi bıraktığımız anlamına gelmez. Bunun yerine elimizdekileri kabul eder ve gerçekten ne istediğimizi ve onu nasıl elde edebileceğimizi düşünmeye devam ederiz.

Aradaki farkı çok iyi anlatan bir diğer dua ise sükunet duasıdır: "Tanrım, bana değiştiremeyeceğim şeyleri kabul etmem için sükûnet, değiştirebileceğim şeyleri değiştirme cesareti ve aradaki farkı anlamam için akıl ver."

13. *Kaçınmaktan Kaçın*

Kaçınmanın yararsızlığını anladığımızda, gerçekten istediğimizi yapmaktan kaçınma girişimleri olan şeyleri yapmayı bırakmaya motive oluruz. Çoğu zaman, istediğimizi sandığımız şey, gerçekten istediğimizin tam tersidir. Arzularımız karşı karşıya geldiğinde birbirini yok eder ve yaratma ve cezbetme gücümüzü kaybederiz.

Çoğu zaman, ihtiyacımız olanı ve istediğimizi elde etmek için çaresiz hissettiğimizde, isteklerimizi ikincil isteklerle değiştiririz. Örneğin bazen bir kitap üzerinde çalışırken bir yanım o gün yazmak istemiyor. O zamanlarda, yapacak bu kadar çok şeyi nasıl bulacağım hayret verici. Aniden gerçekten dolabımı boşaltmak, fakslarımı okumak, çek defterini dengelemek, alışverişe gitmek ya da yazmama engel olacak her şeyi yapmak istiyorum. Bunları yapmak "istiyorum" olsa da, bunlar gerçekten istediğim şey değil. Onlar ikame arzulardır.

Çoğu zaman, bir şeyi gerçekten yapmak istediğimizi düşündüğümüzde veya hissettiğimizde, aslında gerçekten yapmak istediğimiz şeyi yapmaktan kaçınmaya çalışıyoruz. Çoğu zaman başarısızlıktan korkarız, bu yüzden işleri erteleriz. Gerçekten ne istediğimiz konusunda netliğe sahip olmadıkça, içsel güçlerimizi kullanamayız. Sadece birkaç ayarlama yapmamız ve doğru yönde birkaç adım atmamız gerektiğinde, hayatımızın çoğunu yanlış yöne giderek harcayabiliriz ve her şey yoluna girmeye başlar. Doğru yön, gerçekten gitmek istediğiniz yöndür.

Gerçek arzularınızı onurlandırmak için birkaç değişiklik yaptığınızda, her şey yoluna girer.

Çoğu zaman, bir eş ararken, gerçekten yalnızlık duygularımızdan kaçınmaya çalışırız. Başarıya aç olduğumuzda, bazen hala iyileştirilmesi gereken başarısızlık ve yetersizlik duygularından

kaçıyoruz. Yorgun olduğumuzda veya biraz kestirmek istediğimizde, bazen bir şeylerden sorumlu hissetmekten kaçıyoruz. Sayısız şekilde, daha fazlasını arzulamamız, içsel duygularımızdan kaçınma girişimi olabilir. Durum böyle olunca, istediğimizi yaratmak için daha az gücümüz oluyor.

Arzularımız kaçınmaya çalıştığında, saf, güçlü ve olumlu değildirler. İnsanlar işte stresli hissedebilir ve başka bir işin hayalini kurabilirler. Gerçekten istedikleri şey işte mutlu olmak, keyif aldıkları ve zorlandıklarını hissettikleri bir işe sahip olmak, her gün amaçlı bir şeyler yapmak Bu netlik olmadan güç kaybederler. Sorunlarımızdan kaçtığımızda nereye gitsek bizi bekliyor olacaklar. Bir ikame arzusu üzerinde durarak, çok daha büyük güce sahip olan gerçek arzularınızı zayıflatırsınız.

Sorunlarımızdan kaçtığımızda nereye gitsek bizi bekliyor olacaklar.

Ruh gücü, bilinçli arzularımız gerçekten istediklerimizle uyumlu olduğunda en güçlü şekilde öne çıkar. Gerçekten istediğimizi çekmeye odaklanmak yerine durumlardan kaçınmaya çalıştığımızda, ruhumuzun arzusunu yerine getirme fırsatını kaybederiz.

Ertelediğimiz zaman çok fazla enerji boşa gidiyor. Ertelemenin üstesinden gelmek için bir teknik, ertelediğiniz şeyi yaptığınızı görselleştirmeye devam etmektir. Sonunda ona yaklaştığınızda nasıl hissedeceğinizi hayal edin. Kendinizi kolayca ve zahmetsizce yaparken görün. Kendinizi göreve başlayın ve tamamlayın, her iki uçta da iyi ve mutlu hissedin. Bunu yapmaya devam ederek ve Tanrı'dan yardımını isteyerek, kendinizi bunları yapmaya başlarken bulacaksınız. Ne istemediğinizi hissetmekten istediğinizi hissettiğiniz anda, muazzam bir yaratıcı gücün farkına varırsınız.

14. *Savunmalarınıza Karşı Savunma Yapın*

Bazı insanlar, konumlarını aşırı savunarak veya haklı çıkararak gerçekten istedikleriyle temaslarını kaybederler. Soruna nasıl katkıda bulunduklarına bakarak bir tartışmadan sonra barışmak yerine, diğer kişi önce özür dileyene kadar katkılarını kabul etmeyi reddederler. Pişmanlık ve sorumluluk duygularını bir özür alıp almamalarına bağlı hale getirerek, her şeyden öğrenme ve büyüme yönündeki içsel arzularıyla bağlarını koparırlar. Gerçek şefkat veya pişmanlık duymak yerine yaptıklarını haklı çıkarırlar.

Bir hata yaptığımda, bunu neden yaptığımı açıklamak her zaman mümkündür. Her zaman iyi sebepler vardır ve kesinlikle bunu yapmak istemedim. Bunların hepsi bir hata yaptığımızda verilenlerdir, ancak bir hata yine de bir hatadır. Hatalarımızı kabul etmezsek, içsel pişmanlık, üzüntü ve pişmanlık duygularımızla tam olarak bağlantı kuramayız. Bu duygular olmadan, tutum ve davranışlarımızı kendi kendimize düzeltmemiz neredeyse imkansızdır. Doğal öğrenme ve gelişme arzumuzla bağımızı kaybederiz. Savunma eğilimlerinizin ve sizi nasıl incittiklerinin farkında olarak, kendinizi savunmalarınızdan uygun şekilde savunabilirsiniz.

Pazartesi günü sevgiyle kolunu okşadım diyelim. Dostça bir jest oldu. O zaman Cuma günü tekrar görüşürüz. ben Yaran kapalı olduğu için kolunu incittiğinin farkında değilim. Merhaba diyorum ve en son dokunduğum yere şefkatle dokunuyorum. Bu sefer canın yanıyor ve acı içinde çığlık atıyorsun.

Şimdi asıl soru şu: "Bir hata mı yaptım?" Çok savunmacı insanların hayır demesi beni şaşırtıyor. Davranışlarını haklı çıkarırlar ve aşağıdaki gibi ifadelerle hata yaptıklarını inkar ederler:

"Yanlış bir şey yaptıysam özür dilerim."

"Seni kırdıysam özür dilerim."

"Kolunu incittiğini bilmiyordum."

"Nasıl bilebilirdim ki?"

"Yaralandığımı bana söylemeliydin."

"Benim suçum değil, kim olsa yapardı."

"Sadece arkadaş canlısı olmaya çalışıyordum."

"Hey, bir arkadaşın kolunu sıvazlamakta yanlış bir şey yok."

"Pekala, incinmiş olduğun için üzgünüm, ama nasıl bilebilirdim ki?"

Bu ifadelerin her biri kendimizi düzeltme yeteneğimizi sınırlar. Bunlar, zihnin içsel üzüntü duygularınızı nasıl inkar edeceğinin ve ruhunuzun eylemlerinizi düzeltme arzusunu hissetmenizi ve her hatadan ders almanızı nasıl engelleyeceğinin örnekleridir. Bu savunma eğilimleri, hatalarımız için cezalandırılmaktan korktuğumuz için ortaya çıkar. Tüm başarı, kendimizi düzeltme yeteneğimize ve işe yaramayan davranışları veya tutumları tekrarlamaya devam etmememize bağlıdır.

Bu gerekçelerden ve savunmalardan birkaçını derinlemesine inceleyelim. "Yanlış bir şey yaptıysam özür dilerim" diyen biri, hatanın sorumluluğunu alıyor gibi görünüyor, ama aslında değil. Sorumluluk almak kulağa "hata yaptığım için özür dilerim" değil, "hata yaptığım için özür dilerim" gibi gelebilir. Aynı şekilde, "Seni incittiysem özür dilerim" ifadesi, sadece birini incittiğin ve bunu telafi etmek için bir şeyler yapmak istediğin gerçeğini tamamen görmezden gelir.

Bir hata yaptığımızı kabul ettiğimizde, kalbimizin arzusu her zaman onu telafi etmenin uygun bir yolunu bulmaktır. Kişiyi rahatlatmak veya bir şekilde telafi etmek isteriz. Bunu telafi etmek istemek, bizi iyi ve sağlıklı olanı yapmaya motive eden içsel vicdan duygularımızla önemli bir bağlantıdır.

"Şey, bunun bir yara olduğunu bilmiyordum" deyip başka bahaneler ürettiğimizde, sadece doğal pişmanlık ve pişmanlığımızı

inkar etmekle kalmıyor, daha dikkatli ve şefkatli olma arzumuzu da bastırıyoruz. Hata yaptığımızı anladığımızda her zaman öğreneceğimiz bir ders vardır. Daha iyisini bilmediğimizi söyleyerek kendimizi mazur gördüğümüzde, kendimize yaptığımızda hata yapmadığımızı söylüyoruz. Kendimizi affetmek yerine, kendimizi affetmeli ve başkalarının da bizi affedeceğine güvenmeliyiz.

15. *Reddetmeyi Reddet*

Çocuklar dokunmadan mahrum bırakıldıklarında, çoğu zaman bunun sonucu, daha sonraki yaşamlarında kendilerine dokunulduğunda kendilerini rahat hissetmemeleridir. Büyürken önemli bir ihtiyaçtan mahrum kalırsak, yoksunluğun muazzam acısını hissetmek yerine, ihtiyacımızı hissetmeyi bırakırız. Sonra hayatın ilerleyen saatlerinde, biri bize ihtiyacımız olanı vermeye çalışırsa, onu reddederiz. İç ihtiyaçlarımızı reddettiğimizde ve ruhumuz ihtiyaç duyduğumuz sevgi ve desteği hayatımıza çekmeye devam ettiğinde, zihnimizle onu reddetmeye devam ederiz. İnsanlar bize desteklerini sunuyorlar ama biz ilgilenmiyoruz.

Gerçekten istediğimizi ve ihtiyacımız olanı reddetme eğilimini kırmak için, güvendiğimiz birinden ihtiyacımız olduğunu bildiğimiz ama almaktan rahatsız olduğumuz şeyi bize vermesini istemeliyiz. Kişi nazıkçe ısrar ettikçe, kendimize direnme ve ortaya çıkan tüm duyguları keşfetme ve işleme izni veririz. Reddedilmenizle bağlantılı olumsuz duyguları deneyimleyip serbest bırakabildiğinizde, ihtiyacınız olanı almayı takdir etmeye başlayacaksınız. Bu takdir daha sonra daha fazlasını çekmek için bir mıknaş haline gelir.

İhtiyacınız olanı reddetmenin belirtilerinden biri, yeni bir karşıt arzusunun oluşmasıdır. İhtiyacınız olan aşkı reddediyorsanız, tam tersini isteyebilirsiniz. Sana vermen gerekeni sana veremeyen başkalarının sana vermesini isteyeceksin. Sonunda ihtiyacınız olanı almayı başarırsanız, onu reddedersiniz.

İhtiyacınız olanı reddederseniz, ihtiyacınız olmayan ya da sahip olamadığınız şeyleri isteme eğiliminde olursunuz.

Çoğu zaman, ihtiyacımız olan şeye sahip insanları reddederiz. İhtiyacımız olan şeye sahip olmayan insanlar tarafından seilmeyi veya onlarla çalışmayı özlüyoruz. Gerçekten ihtiyacımız olanı reddederek, çocukluğumuzun çözülmemiş koşullarını yansıtan durumları çeker veya yaratırız.

Bir ihtiyaçtan mahrum kaldığımızı hissettiğimizde, ihtiyacımız olanı başka birinin aldığını gördüğümüzde doğal olarak kıskançlık hissederiz. Kıskançlık, gerçekten ne istediğimizi ve neye ihtiyacımız olduğunu hissetmemizi sağlayan çok önemli bir duygudur. Gerçekten istediğimiz şeye yakın bir şeye sahip olanları kıskanırız. Hissetmezsek ve sonra kıskançlık duygularımızı serbest bırakırsak, hayatta hak ettiğimizi reddedebiliriz.

Birçok insan çok zenginleri kıskanır. Bazen kıskanıyorsan, bu kötü bir işaret değildir. Bir parçanızın gerçekten zengin olmak istediğinin işaretidir. Bu gizli bir arzudur. Kıskançlığı ve arzunuzu hissetmenize izin vererek, istediğinizi elde etme gücünüzü artırırsınız. En içten arzunuzu hissetmedikçe, gerçekten istediğiniz bolluğu yaratamazsınız.

Bir keresinde, yeni ve güzel bir araba aldığımda, biri onu park yerinde gördü ve yan tarafını kilitledi. Arabayı (ve beni, sahibini) reddederek, o kişi sadece beni reddetmekle kalmıyordu, aynı zamanda içlerindeki bolluk arzusunu da reddediyorlardı.

Gerçekten istediğimizi temsil eden bir dış bolluk ifadesini reddettiğimizde, şöyle şeyler söyleyebiliriz: “Bunu kim ister ki zaten? Muhtemelen mutsuzlar ve çocukları onlardan nefret ediyor. Kimin bu kadar paraya ihtiyacı var?” Bunun yerine, kıskançlığımızı serbest bırakacak olsaydık, açık yüreklilikle şöyle diyebilirdik: “Bu benim için, peki ya mutsuz olurlarsa? Bunu istiyorum ve ben de mutlu olmak istiyorum.”

Ne zaman kıskanırsan, “Bu benim için” de. İstedığınız şeye sahip olma yolunda olduğunuzun olumlu bir işareti, başkalarının başarısı için mutlu olmak ve buna sahip olmayı istemektir.

16. *Stopaj Sadece Sizi Geride Tutar*

Sevmek ve sevilmek için gerçek arzunuzla temasa geçmenin en büyük engellerinden biri sevgiyi esirgemektir. İnsanlar bizi incittiğinde, çoğu zaman tepkimiz sevgimizi esirgemektir. Motivasyonumuz ya cezalandırmak ya da kendimizi tekrar incinmekten korumaktır. Her durumda, acı çeken bizleriz. Yaşayabileceğimiz en büyük acı, kalbimizde hissettiğimiz sevgiyi geri tutmaktır. Sevgimizi esirgediğimizde, yüreğimizin arzusunu bastırır ve reddederiz. Gerçek benliğimizden kopuyoruz. Kalplerimiz kapalıyken veya hissettiğimiz sevgiyi saklamadığımızda affetmeyi ve yeniden sevmeyi öğrenene kadar hayatta tam olarak gelişmeyiz.

Yaşayabileceğimiz en büyük acı, kalbimizde hissettiğimiz sevgiyi geri tutmaktır.

Birileri tarafından incitildiysek, bir daha incinmemek için mutlaka bir ayar yapmamız gerekir. Gelecekte kendimizi korumak için sevmekten vazgeçmemize gerek yok. Birini sevmek, o kişiyi memnun etmemiz veya o kişinin istediğini yapmamız gerektiği anlamına gelmez. Bu, bir şey yapmamız gerektiği anlamına gelmez. Bu sadece kalplerimizin o kişiye açık olduğu anlamına gelir. O insandaki iyiliği görebiliriz ve o kişiye iyi dileklerimizi sunarız.

Sevmek, başkaları için kendini feda etmen ya da başkalarının seni tekrar incitmesine izin vermen anlamına geliyorsa, vazgeçmek iyi bir fikir gibi görünebilir, ama öyle değil. Tutma eğilimi var olduğunda,

bunun farkında olmamız ve sonra onu bırakmaya başlamamız gerekir. Genelde o zamanlarda sevilme istemiyoruz. Bazen bu eğilimi serbest bırakmanın en iyi yolu onu açığa çıkarmaktır.

Havalandırmak için, kişi veya durumla ilgili tüm duygularınızı yazın. Her cümleden sonra “Seni tekrar sevmek istemiyorum” yaz. Bunu her yaptığınızda, incittiğiniz tek kişinin kendiniz olduğunu anlamaya başlayın. Bu alıştırmayı yaparken bazıları olumsuz çok fazla odaklandığından korkabilir. On yıl bekletmektense on dakika yapmak daha iyidir.

Bunu yazarak, sonunda o kişinin mutlu olmasını istediğinizin, affetmeyi ya da telafi etmeyi istediğinizin ya da en azından o kişinin iyiliğini dilediğinizin farkındalığına geri döneceksiniz. Bazen telafi etmek mümkün veya pratik olmayabilir, çünkü bu, seninle barışmak istemeyen birine daha fazla enerji harcamayı gerektirir. En azından affedebilir ve kişiye iyi bir yaşam dileyebilirsiniz.

17. Tepki vermek yerine yanıt verin

Bazen birileri için bir şeyler yapmak isteriz ama o kişinin daha fazlasını isteme ya da talep etme şekli o kadar terstir ki “yeniden harekete geçeriz” ve fikrimizi değiştiririz. Haklı olarak, “Kibarca sorsaydı, evet derdim” diye düşünürüz. Bu pozisyonda kendimizi doğru hissetsek de çok sınırlayıcıdır ve daha çok acı çekeriz.

Dikkatsizce tepki verdiğimizde, başkalarının ne yapmaya istekli olduğumuza karar vermesine izin veririz. Cömert olmak ruhumuzun arzularından biridir. Birine gerçekten yardım etmeye ve yardım etmeye istekliyse, o kişinin davranışlarının bizi kendimize karşı dürüst olmaktan alıkoymasına izin veremeyiz.

Atölye çalışmaları yapmaya başladığımda, bazı insanlar daha sonra şikayet etti. Kimisi çok konuştuğumu söylerken kimisi de yeterince konuşmadığımdan şikayet ederdi. O zaman içsel tepkim geri yansıtmak oldu. İçeride, tepki verir ve hissederdim, “Beni sevmiyorsan, o zaman senden hoşlanmıyorum. Eğer seminerlerime

katılmak istemiyorsan, onlara bir daha ders vermem.” Neyse ki tepkilerimi tanıyabildim ve onlara göre hareket etmedim.

Dünyaya yardım etmeye ya da işinde elinden gelenin en iyisini yapmaya çalışan birçok samimi insanın eleştiriden bıktığını gördüm. Çabaları takdir edilmediği için yardım etmeyi bırakıyorlar. Sonuç olarak, yavaş yavaş güçlerini kaybederler. Güçlü olmak için, bu zorlukların üstesinden gelebilmeliyiz ve onların gerçekten yapmak istediğimiz şeyi hissetmemize ve yapmamıza engel olmasına izin vermemeliyiz.

Tepkilerimi yanıtlara dönüştürmek için “Daha güzel sorsalardı ne yapardım?” diye düşünüyorum. Sonra yaparım. Gücünüzü korumak için, başkalarının ve onların görgü ve saygısızlıklarının sizi onların seviyesine düşürmesine izin vermeyin. Onların enerjisine uymayıp geri göndererek zarafetinizi, gücünüzü ve konumunuzu sürdürürsünüz. Davranışlarına tepki vermeyerek kendinize sadık kalırsınız. Sadece tepki vermek yerine, onlara nasıl davranmak istediğinizi seçiyorsunuz. Ruh her zaman sevgi dolu, saygılı, şefkatli ama aynı zamanda güçlü olmak ister.

Negatif enerjiyi eşleştirip geri göndererek zarafetinizi, gücünüzü ve konumunuzu sürdürürsünüz.

Biri bize kızdığında biz de otomatik olarak ona kızıyoruz. Bu bir tepkidir. Biz sadece duyguyu eşleştirip geri gönderiyoruz. Bu tepkisel eğilim, olumsuzluklara yakalanmamızın ve çıkış yolumuzu bulamamamızın bir başka nedenidir. Öfkeyi geri gönderdiğinizde, diğerleri size yine öfke ve olumsuzlukla tepki verir. Bu şekilde devam ediyor.

Hayatınızın farklı olmasını istiyorsanız, sonsuz tepki döngüsünü durdurmalısınız. Biri seni incitirse, tepki verirsin ve canını yakmak istersin. Bu, o kişinin ve diğerlerinin size zarar vermek istemesine neden olur, bu da sizi daha tepkisel yapar. Geri tepki vermeye çalıştığı

yanılsaması içinde yaşıyoruz.

Birçok insan, eski “Göze göz” deyişiyle örneklenen yanlış yönlendirilmiş bir adalet duygusuna sahiptir. Eğer beni incitirsen, o zaman incinmeyi hak ediyorsun. Adaletin daha iyi bir versiyonu şudur: “Beni incittin, bu yüzden daha fazlasını hak ediyorum. Ve daha fazlasını çekecek güce sahibim.” Bu tutum, mutluluğunuzu birini incitmeye veya karşılık vermeye bağlı kılmak yerine, istediğinizi kendinize çekme yeteneğinize olan güveninizi ifade eder. Ruhumuzun arzusu asla birini incitmemektir. İnsanlar istedikleri hayatı yaratmak için içsel güçlerini deneyimlemeye başladıklarında, tepkiselliğe kapılmazlar.

Yakalanmak kolaydır. Bu yüzden insanlar olumsuzluklara takılıp kalırlar ve tartışırlar. Bay Beyaz, Bay Green ile hayal kırıklığını paylaştığında, Bay Green tepki olarak Bay Beyaz ile olan hayal kırıklıklarına odaklanmaya başlar. Bu olumsuzluğa odaklanma, yalnızca herhangi bir çözüm bulmalarını engeller.

Çoğu zaman, olumsuz emo yaşadığımızda onları kendimize saklamak en iyisidir. Onların farkında olun, onlardan bir şeyler öğrenin ve sonra olumlu bir arzuya geri dönerek onları serbest bırakın ve sonra bu arzuyu iletmek için harekete geçin. Dinleyici, tepki gösterdiğimiz, saldırıya uğradığımız veya herhangi bir şekilde suçlandığımız kişi değilse, bazen olumsuz duygularımızı paylaşmak işe yarayabilir.

İşe yarayan bir çözüm bulmak amacıyla bir sorunu birisine iletmek için, önce olumsuz duygularınızı hissetmek ve serbest bırakmak için biraz zaman ayırmalısınız. Bazıları bunu okuyup “Bu mümkün değil” diyebilir. Nasıl olduğunu öğrenene kadar mümkün değil. Negatif duygularınızı kucaklamaya başladığınızda, bizi kontrol etme güçlerini hızla kaybederler. Otomatik olarak yanıt vermek yerine tepki verme eğilimimiz azalır.

18. *Aşkın Kurban Edilmesi*

Birini çok sevdiğimizde, o kişi için zaman zaman fedakarlık yapmaktan mutluluk duyarız. Sevgimizi bu şekilde göstermek iyi hissettiriyor. Bununla birlikte, fedakarlık yapmak, yalnızca aşk depolarımız dolduğunda bir sevgi eylemidir. Taşmadıysak, aşk adına fedakarlık yapmakla işimiz olmaz.

Taşmadıysak, aşk adına hiçbir iş yapma fedakarlığımız yok.

Fedakarlık sevmekle ilişkilendirildiğinden, birçok sevgi dolu insan, tamamen boşalana ve hatta hasta olana kadar kendi isteklerini feda etmeye devam edecektir. Başkalarını mutlu etmeye ve başkalarına vermeye o kadar alışmışlar ki ne istediklerini bile bilmiyorlar. Sorulduğunda, istediklerinin insanları mutlu etmek olduğunu bile düşünüyorlar.

Başkalarını mutlu etmek sağlıklı ve iyidir, ancak bu sadece istediğiniz şeyin bir parçasıdır. Diğer arzularınızı bulmak için zaman ayırın.

Kendinize sürekli olarak ne mutlu olmak istediğinizi sorun. Aşırı verici olduğunuzda istediğiniz şeyle temasa geçmenin yollarından biri bencilmişsiniz gibi davranmak ve kendinize geçici olarak kızgın ve talepkar olmak için izin vermektir. Kızgın olduğunuz şeylerin bir listesini yapın. Öfke, hayal kırıklığı ve kıskançlıkla temasa geçmek, sizi ne istediğiniz konusunda daha büyük bir farkındalığa götürecektir.

İstedığınız Her Şeyi Elde Etmek

Gerçek arzularınızla bağlantınızı kesmenin farklı yollarını tanımayı öğrenerek, ne istediğinizi hissetmeye başlamak için gerekli küçük ayarlamaları yapabilirsiniz. Olumlu arzularınızı tam olarak hissederek, istediğiniz her şeyi çekmeye ve yaratmaya başlayacaksınız. Dış başarının tüm temeli olumlu, açık niyettir. Tutkuyla istediğinizde, elde edebileceğinize inandığınızda, tüm dikkatinizi ona verdiğinizde, hayallerinizi gerçekleştirme gücünü bulacak ve yaşamanız gereken hayatı yaşayacaksınız.

BÖLÜM 16

On İki Blok'u Kaldırmak

İhtiyacımız olanı elde edemediğimizde veya gerçek arzularımızla temas halinde olmadığımızda, sıkışıp kalırız, gerçek benliğimizin olumlu duygularını hissedemez hale geliriz. Gerçek benliklerimizle bağlantı kurabilmemiz engellenir. Böyle zamanlarda, önce engelimizi tanımalı ve sonra onu, çeşitli araçları ve süreçleri kullanarak ihtiyacımız olanı elde etmenin yolunu göstermek için kullanmalıyız. Ne hissettiğimizi hissetmek ve ne istediğimizi keşfetmek yeterli değildir.

Kişisel başarıya giden on iki bloktan birini yaşadığımızda, onları ne kadar hissedersek hissedelim, bunlar ortadan kalkmaz. Bloklarımızı hissetmek onları sadece daha güçlü yapar. Bu on iki blok; suçlama, depresyon, kaygı, kayıtsızlık, yargılama, kararsızlık, erteleme, mükemmeliyetçilik, içерleme, kendine acıma, kafa karışıklığı ve suçluluktur. Bu blokları kaldırmak için farklı bir yaklaşım izlemeliyiz.

Engelleri hissetmek, olumsuz bir duygu hissetmekten farklıdır. Temelde on iki saf olumsuz duygu vardır (öfke,

, korku, üzüntü, hüsrân, hayal kırıklığı, endişe, mahcubiyet, kıskançlık, incinme, panik ve utanç). Diğer tüm duygular bu temel on ikiden kaynaklanır. Bu olumsuz duygulardan birkaçını hissetmek, gerçek benliğimize geri dönmemizi sağlayacaktır. Bu duyguların aksine, blokları hissetmek bizi sadece sıkıştıracaktır. Engellenmemizin en büyük nedeni, olumsuz duygularımızı tam olarak hissetmemiş ve salıvermemiş olmamızdır.

Negatif duyguları hissetmek için çalışsa da, bu blokları hissetmeye yardımcı olmaz.

Bir bloğu kaldırmak için onu hissetmekten fazlasını yapmalıyız. Örneğin, oturup suçlamak, kendinizi daha çok bir kurban gibi hissetmenize, ihtiyacınız olanı elde etmek için güçsüz hissetmenize neden olur. Ya da depresyona girmek, mutlu olmak için iyi bir nedeninizin olmadığını bir kez daha teyit eder. Bir blokaj hissetmek bizi kendimize geri getirmek için hiçbir şey yapmaz. Kendimizi engellememizin on iki yolu hakkındaki bu farkındalık çok önemlidir.

Nasıl sorumlu olduğumuzun ve neler yapabileceğimizin net bir farkındalığıyla, engeli kaldırmak için gerekeni yapmak için motive oluyoruz. Engelleri tanıyabilir ve dikkatimizi bizi gerçek benliğimize geri getirecek şekilde değiştirebiliriz.

Olumsuzluk üzerinde durmak ve hissetmek, yalnızca olumsuz duygularımızı hissettiğimizde işe yarar. Saf olumsuz duygular, gerçek benlikten uzaklaşırken dengeye geri dönüş yolumuzu bulmamıza yardımcı olur. Bloklar olumsuz duygulardan farklıdır. Bu ayrımı bilmek, bir dünya farkı yaratır.

Bu ayrımı anlamamak, duygulara kötü bir ün kazandırır. İnsanlar blokajlarını hissederler ve daha da kötüleşirler. Sonuç olarak, birçok insan duygularına bakmaktan korkar veya onun için bir değer görmez. Engellerini hissetmek için zaman harcadıklarında, iyileşmek yerine daha da kötüye gittiler.

Bloklar ve duygular arasındaki farkı anlamamak, duygulara kötü bir ün kazandırır.

Olumsuz duygular, dengemiz bozulduğunda bize haber verir. Gerçekten ne istediğimizi hatırlamamıza yardımcı olurlar ve bizi doğru yolda olmaya geri getirirler. Saf duyguyu hissetmek bizi her zaman istediğimiz şeye geri getirir. Sonra tekrar dengeye gelip gerçek benliğimizle bağlantı kurduğumuzda, olumsuz duygu ortadan kaybolur ve bizde olumlu bir duygu kalır. Olumsuz duygular, dengesiz olduğumuzda bize haber verir, ancak bloklar düştüğümüzü ortaya çıkarır.

Olumsuz duygular, dengesiz olduğumuzda bize haber verir, ancak bloklar düştüğümüzü ortaya çıkarır.

Bir kere düştükten sonra tekrar ayağa kalkmalı ve tekrar sürmeye başlamalıyız. Bir bloğu tanımanın değeri, düştüğümüzü ve ayağa kalkmak istiyorsak başka bir şey yapmamız gerektiğini anlamaktır.

Engellerimizi hissettiğimizde, daha çok engelleniriz.

Engellerimizin farkında olmak, kendimizi nasıl geride tuttuğumuzu anlamamıza yardımcı olur ve nereye bakacağımızı bilirsek bizi doğru yöne yönlendirebilir. Yeni içgörü ve uygulama ile blokları kaldırmaya hemen başlayabilirsiniz. Hemen daha sevgi dolu, mutlu, kendinden emin ve huzurlu hissetmeye başlayacaksınız. Çoğu insanın bir bloğu diğerinden daha fazla olmasına rağmen, herkesin her birinden biraz vardır. Bazen bir bloğu kaldırdıktan sonra, başka blokların olduğunu

keşfedeceksiniz.

On iki bloğun her birini ve onları serbest bırakmak için içgörülerini inceleyelim. Duygusal olarak bir blokajdan kurtulmadan önce, onu entelektüel olarak anlamalıyız. Bu bölüm, blokların her biri hakkındaki anlayışımızı genişletecektir. Bir sonraki bölümde, onları serbest bırakmak için çeşitli duygusal egzersizleri keşfedeceğiz.

1. Suçlamayı Bırakmak

Mutluluk eksikliğiniz için başkalarını suçladığınızda, kendinizi hastalık ve mutsuzluktan iyileştirme yeteneğinizden vazgeçersiniz. Suçlama, hayatınızın sorumluluğunu almanızı engeller ve güçsüz olduğunuzu doğrular. Geçmişiniz, bugününüz veya geleceğiniz hakkında nasıl hissettiğinizden kontrolünüz dışında başkalarını veya koşulları sorumlu tuttuğunuzda, istediğiniz değişiklikleri yaratamazsınız. Nasıl hissettiğinizden bir başkası sorumlu olduğu sürece, hayatınızı değiştirme gücünü kaybedersiniz. Kendinize ve çevrenizdeki dünyaya güvenme yeteneğinizi kaybedersiniz.

Suçlamaya devam ettiğinizde, hayatınızı değiştirme gücünü kaybedersiniz.

Suçlamak yanlış değil. Acımızın dış nedenini belirlemek ve istediğimizi elde etmek için neler yapabileceğimizi belirlemek için suçlamalıyız. Acımıza kimin ve neyin sebep olduğunu belirledikten sonra, suçu serbest bırakmamız gerekir. Bana belli bir şekilde hissettirdiğin fikrine tutunduğum sürece, içimdeki acıyı iyileştirecek ya da dindirecek gücü bulamıyorum.

Kolumu yaralarsan, çürük için seni suçlamak uygun olur. Bana vurdun ve bir çürüğe neden oldun. Ama seni sorumlu tutmaktan vazgeçmeliyim. Beni incittiğini kabul etmeliyim ama şimdi yanlış

düzeltilme gücünden nefret ediyorum. Yarayı iyileştirme gücüm var. İşleri daha iyi hale getirecek güce sahibim. Senden bunu telafi etmeni beklediğim sürece, sen telafi edene kadar daha iyi olmaya gücüm yok. Çürük iyileşmez.

Olarakbaşkalarına bağımlı olduğumuz sürece, daha iyi olmak için güçsüzüz.

Benden para çaldıysan ve bu işime zarar verdiyse, suçlama, beni bu duruma sokmak için ne olduğunu fark etmene yardımcı olur, böylece onu düzeltebilir ve tekrar olmasını önleyebilirim. Başarısızlığım için seni suçlamaya devam edersem, senin sayende istediklerimi yaratamayacağım inancına tutunuyorum. Bu sınırlı inanç, geleceğimi yaratmamı engelliyor. Suçu üzerimde tuttuğum sürece, kaderimi belirleme yeteneğimle tam olarak bağlantı kuramıyorum. Seni görevlendirdim.

Suçlamaya devam ettiğinizde, kaderinizi belirleyemezsiniz. Bunun yerine, başka birini sorumlu tutuyorsunuz.

Suçlama zihniyetinde olduğumuzda, bu gerçeği anlamak zordur. Bir an için bu zihniyetten çıkarsak daha kolay olur. Tam bir kişisel başarı elde ettiğinizi hayal edin. İhtiyacınız olan her şeye her zaman sahip olduğunuza tamamen güveniyorsunuz ve istediğinizi elde etme yeteneğinizi fark ettiniz. Düşündüğünüz ve inandığınız şeyin elde ettiğiniz şey olduğunu deneyiminizden bilirsiniz. İsteddiğiniz her şeyi elde etme sürecinde olduğunuza güveniyorsunuz. Bir şeyi gerçekleştiren şeyin yüzde doksanının gerçek sevgi dolu benliğiniz olduğunu ve istediğinizi tutkuyla arzuladığını bilirsiniz.

Bu olumlu kişisel başarı tutumuyla, başkalarını suçlamak için hiçbir sebep veya ihtiyaç yoktur. Başka bir örnek alalım. Yılda yüz bin

dolar kazansaydın ve biri beş dolar çalsaydı, suçlamak için enerjini boşa harcamazdın. Hiçbir şekilde o kişinin peşinden gitmez ve intikam peşinde koşmazsınız. Oldukça kolay bir şekilde, “Ne olmuş yani? Kimin umrunda? daha önemli şeyler var için dikkatimi odaklayayım.”

Sahip olduğun tek şey beş dolar olsaydı, kendini çok suçlu hissederdin çünkü o kişi her şeyi almıştı. Paranızı alan kişinin sağlığınıza sorumlu olduğuna dair yanlış bir inanca kapılırsınız. Benzer şekilde, suça kapıldığınızda net değerinizi ve istediğinizi elde etme gücünüzü unutursunuz. Net değerinizin yüz bin dolar değil beş dolar olduğuna inanıyorsunuz. Biri sizi beş doları çaldığında veya aldattığında, olumsuz duygularınızı hissetmek ve serbest bırakmak kesinlikle iyidir, ancak bu sağlıklı değildir.İlesuçlamaya devam et. Devam etmeli ve o kişiyi kutsamalıyız.

Affetmek eğilimi bırakmaktıriletutmakdiğerleriBu dünyadaki durumumuzdan sorumlu. Birini veya herhangi bir durumu başarılı olmamamızın nedeni yaptığımız sürece, bu başarıyı yaratma yeteneğimizi engelleriz. Ne zaman işaret etsenenSuç parmağı, üç parmak seni gösteriyor. Geriye dönük üç parmak size her zaman güce sahip olduğunuzu hatırlatır.yapmakişler yine yolunda. Bağışlayarak, ihtiyacınız olanı ve istediğinizi elde etme gücünüzü bir kez daha geri kazanırsınız.

Affetmek, bu dünyadaki kötü durumumuzdan başkalarını sorumlu tutma eğilimimizi bırakmaktır.

İnsanlar ihtiyaç duyduklarını elde etmek için kendilerini güçsüz hissettiklerinde, suça takılıp kalırlar. “Seni affedersem, bunu bana tekrar yaparsın” diye düşünürler. Affetmenin güçlerini kaybedeceğinden korkarlar. Bu tür bir güç, manipüle etme gücüveyainsanları cezalandırmak, sahte bir güçtür. Kendimizden çok başkalarına bağlı. Artan yaratma gücünüzü deneyimledikçe, daha çabuk affedebileceksiniz. Daha da önemlisi, bağışladıkça yaratma

gücünüz artacaktır.

Daha çabuk affetmeyi öğrendikçe, yaratma gücünüzü artıracaksınız.

Bazı insanlar incindiğinde, sevgilerini esirgeyerek cezalandırmak ya da intikam almak ister. Daha önce keşfettiğimiz gibi, bu asla ruhun gerçek bir arzusu değildir. Bizi sadece yaratma gücümüzden uzaklaştırır. İntikamın gerçekten acıttığı tek kişi sensin.

Suçlamayı bırakıp affetmek, o kişiye aynı şekilde davranacağınız anlamına gelmez. Biri seni incitiyorsa, affetmek incinmeyi bırakmak demektir, tekrar incinmek için geri dönmek demek değildir. Birini sevmek, o kişinin bizi tekrar incitmesine hiçbir şekilde izin vermemiz gerektiği anlamına gelmez. Bu kişiyle ilişki kurmak veya çalışmak için gelecekteki herhangi bir kararı verirken pratik olmalıyız.

bulmaaffetmek, o kişiye aynı şekilde davranacağınız anlamına gelmez.

Bazı durumlarda, birini affedebilir ve o kişiyle ilişkiye veya iş yapmaya devam etmek isteyebilirsiniz, ancak diğer durumlarda o kişiden akıllıca kaçınırsınız. Bu kaçınma, açık bir kalbin özeni ve bilgeliğiyle yapılırsa, bağışlamayı buldunuz. Çoğu durumda, üzüldüğümüzde ve açılmamayı seçtiğimizde, sakinleşmek, suçlamayı bırakmak ve yeniden sevgiyi hissettikten sonra ilişkiyi yeniden değerlendirmek iyidir.

Jerry ve Jack uzun yıllar iyi arkadaşlıklar. Sonra Jerry büyük bir hata yaptı. Jack hakkında arkadaşını çok inciten bazı şeyleri halka açıkladı. Jack'in ilk tepkisi arkadaşlıklarını bitirmek oldu. Jack, affedilmeyi bulmaya çalıştıktan sonra, kalbinde hissettiği sevgiyi ve dostluğu bir kez daha hatırladı. Olayı bir kenara bırakarak, sevgiyi yeniden kalbinde hissetmeyi başardı.

Affedici bir tutum, zihninizi ve kalbinizi, tüm insanların hata yapabileceğini, ancak yine de seilmeye değer olduklarını kabul etmeye açar. Kabul edilemez davranışlar, bir kişiyi sevgiye layık yapmaz. Affettiğinizde, sevginizi esirgeme veya cezalandırma eğiliminizi serbest bırakırsınız. Affetmek, sevgi dolu doğanıza geri dönmenizi sağlar, ancak gelecekte bu kişiyle nasıl ilişki kurmak istediğinizi seçmeniz konusunda sizi uyarır. Affetmek hiçbir şekilde sizi o kişi için bir şey yapmaya mecbur etmez, o kişi de size mecbur değildir.

Affettiğinizde, sevginizi esirgeme veya cezalandırma eğiliminizi serbest bırakırsınız.

Suçlamayı serbest bırakmanın yollarından biri, ihtiyacınız olanı alamadığınızda yanlış yöne baktığınızı hatırlamaktır. Partnerinizi suçluyorsanız, bir değişiklik yapın ve başka bir aşk deposunu doldurmaya bakın. İhtiyacınız olanı başka bir yerden almaya odaklandıkça, sevgi dolu benliğinize geri dönebilir ve eşinizi affedebilirsiniz. İhtiyacınız olanı aldığınızda ve bir aşk deposunu doldurduğunuzda, suçlamayı bırakmak neredeyse otomatiktir.

Suçlamayla ilgili olumsuz inanç şudur: “Yaşananlar yüzünden ihtiyacım olanı ya da istediğimi elde edemiyorum.” Bunun doğru olmadığını fark ederek, suçlamayı bırakmakta ve başkalarının ve kendimizin hatalarını affetmekte özgürüz. Geçmişimizin bizi engellediğine inanmak yerine, geçmişimizin yolumuzu daha net bulmamıza ve affetme yoluyla sevme yeteneğimizi güçlendirmemize hizmet edebileceğinin farkındayız.

2. Depresyondan Kurtulmak

Hayatınızdaki birçok nimeti tanıma, takdir etme ve tadını çıkarma konusundaki doğuştan gelen yeteneğinizden koptuğunuzda depresyona girersiniz. Kalbiniz aldığınız şeye açık olmadığında, muhteşem bir gelecek bekleyemezsiniz. Depresyonla, gerçekten ne istediğinizi hissetme yeteneğinizi kaybedersiniz ve hayatta istediğinizi çekmek için manyetik gücünüzü kaybedersiniz.

Hayattaki küçük şeylerden zevk alma doğal yeteneğinizi kaybedersiniz.

Kadınlarda depresyonun en büyük nedeni kendini izole hissetmektir. Bir kadın ihtiyacı olanı alamadığını hissettiğinde, giderek depresyona girer. Diğer tanklar boşsa, diğer ihtiyaçlarını karşılayamamaktan dolayı bir depresyon hissedecektir. Depresyonun en önemli belirtilerinden biri boşluk ve güçsüzlük hissidir. Odağı başka bir aşk tankına kaydırarak ihtiyacı olanı almaya başlayacak ve depresyonu ortadan kalkacak. Birçok kadın için meditasyon pratiği, depresyondan anında kurtulmayı sağlayacaktır.

Kadınlarda depresyonun en büyük nedeni kendini izole hissetmektir.

Erkeklerde depresyonun en büyük nedeni kendini gereksiz hissetmesidir. Bir erkek işsiz kaldığında ya da ofiste ya da bir ilişkide takdir edilmediğini hissettiğinde depresyona girer. Enerji seviyesinde ani bir düşüş yaşayacak ve hayatının düz olduğunu hissetmeye başlayacak. Bazı erkekler duygu benliklerinden kopuk oldukları için depresyonda olduklarını bile bilmezler. Depresyonun en önemli belirtilerinden biri, motivasyon eksikliği ve ne yaparlarsa yapsınlar hiçbir şeyin bir fark yaratmayacağına dair genel bir histir.

Erkeklerde depresyonun en önemli nedeni kendini ihtiyaç hissetmemektir.

Depresyonun üstesinden gelmek için, ihtiyacımız olanı elde etmek veya bir fark yaratmak için başka bir yöne bakmamız gerekir. Yaptığımız şey işe yaramadı çünkü yanlış yönde sevgi, destek, başarı veya mutluluk arıyorduk. Farklı bir ihtiyacımızı karşılamaya başladığımızda, çıkmaza girebiliriz. Bizi geride tutan şey, en çok ihtiyacımız olan şeyleri reddetmemizdir.

Bir ilişkide yalnız hissettiğiniz için depresyondaysanız, aşkı başka yerde arayın. Sizi mutlu edebilecek tek bir kişinin olduğuna dair sınırlı inanca saplanıp kalmayın. Bu mutlaka partnerinizden ayrılmanız gerektiği anlamına gelmez; bu, destek için başka bir aşk tankına bakmanız gerektiği anlamına gelir.

Olacağını düşündüğünüz şey gerçekleşmediği için iş hayatında depresyona giriyorsanız, sonunda hedefinize ulaşmanın başka birçok yolu olduğunu anlayın. İhtiyacımız olanı elde etmenin veya istediğimizi elde etmenin tek bir yolu olduğunu düşündüğümüzde genellikle depresyona gireriz. Bir yere varmak için her zaman yüzlerce başka seçenek vardır. Doldurabileceğiniz bir aşk deposu bularak, ihtiyacınız olanı elde ettiğinizde, istediğinizi elde etmenin başka bir yolunu tanıyacak özgüvene ve bilgeliğe sahip gerçek benliğe geri döneceksiniz.

Depresyonla ilişkili olumsuz inanç, ihtiyacınız olan sevgi ve desteğin sizin için mevcut olmadığıdır. On aşk tankını anlayarak, ihtiyacınız olanı bulmak için daha fazla seçeneğiniz olur. Yeni anlayış, ihtiyacınız olanı alamadığınızı hissettiğinizde, yanlış yöne baktığınızdır. İhtiyacınız olan şey her zaman hemen elinizin altında. Depresyonun zorluğu, aşkı bir biçimde bulmaya ilgi duyduğunuzu anlamak ve istediğinizi elde etmek için diğer fırsatları reddetmektir. ihtiyaç.

Bill ve Susan

Bill depresyona girdi çünkü karısı Susan, karısının görünmesini

istediği gibi görünmüyordu. Aklında belli bir resim vardı ve o asla buna uygun yaşamadı. Başlangıçta önemli değildi, ama hayallerinin kadınına asla sahip olamayacağını düşünerek bunalıma girdi. Bill'in depresyonu, S tankına (kendini sevmeye) geçtiğinde ortadan kalktı.

Evliliği hakkında depresyonda hissetmek yerine, yapmaktan hoşlandığı şeyleri yapmaya odaklandı. Bir süre sonra kendini daha iyi hissetti ve karısını yeniden sevmeye başladı. Kendini severken, karısının tatmin olması için belli bir şekilde görünmesi gerekmiyordu.

Depresyonda olduğumuzda, hayatın her zaman belirli bir şekilde görünmesini bekleriz ve öyle değildir. Forma bağlı olmak, ihtiyacımız olanı elde etmedeki başarımızı yaşamamızı engeller. Bir şeyin nasıl görünmesi gerektiğine bağlı olmayı bıraktığımızda, ihtiyacımız olan ve istediğimiz her şeyi çekmekte özgürüz.

Forma bağlı olmak depresyon yaratır ve ihtiyacımız olanı almamızı engeller.

Bağlanmayı bırakmanın kolay bir yolu, önce ihtiyacımız olan veya istediğimiz şeyi elde etmeyi hayal etmektir. Sonra bunun seni nasıl hissettireceğini hayal et. Bu duyguların tadını çıkarın. Gerçekten istediğiniz şeyin böyle hissetmek olduğunu anlayın. O zaman bu duyguya sahip olmanın başka yolları olduğunu varsayalım. Bu tutum, mümkün olanı çekmek için zihninizi ve kalbinizi açacaktır.

Carol'ın Ekleri

Yirmi altı yaşındaki Carol, depresyonda olduğu için danışmaya geldi. Bir sonraki bölümdeki teknikleri kullanarak büyük ilerleme kaydetti ve kendini çok daha iyi hissediyordu. Yeni yılda danışmanlığa geri döndü ve tekrar depresyona girdi. Bayramda ne olduğunu sordum.

O, "Çok incindim. Kendi annem beni Noel sabahını ailemle paylaşmaya bile davet etmedi. Kız kardeşimi davet etti ama beni bile

davet etmedi.”

Noel'de ne yaptığını sordum. Ruth Teyzesinin kendisini aradığını ve kutlamaya davet ettiğini söyledi. Bunun ne kadar harika olduğunu anlattı, ama kendi annesinin ona teyzesinin sahip olduğu şeyi vermediği için daha da incindi.

Nasıl büyük ilerleme kaydettiğini belirttim. Annesi onu reddetmiş olsa da, aynı sevgiyi başka bir kaynaktan, teyzesinden almak için kalbini iyileştirmişti. O tanınma anı Carol için büyük bir değişimdi. Bunun doğru olduğunu anladı.

Hayatını annesinin onu sevmesini sağlamaya çalışarak geçirmişti ve annesi bunu başaramamıştı. Carol, suçlamasını ve annesinin sevgisine olan ihtiyacını bırakarak, sadece Carol'u sevmekle kalmayıp, annesiyle birlikte büyürken karşılaştığı zorlukları çok yakından anlayan mükemmel bir vekil anneyi kendine çekmişti.

Carol, ihtiyacı olan şeyi farklı bir biçimde elde ettiğini fark ettiğinde, bir kez daha depresyondan kurtulmayı başardı. Carol hayatta karşılaştığı zorluklarla karşılaştığında, tepkisi genellikle depresyona girmek oldu. İhtiyaç duyduğu şeyi elde etme gücüyle ilgili bu doğrudan deneyimi hatırlayarak, zorluklara daha güçlü ve depresyona girmeden göğüs gerebildi. Onun için kişisel başarı yaşanmış bir gerçeklikti. Artık depresyona doğru ilerlemeye başladığında, ihtiyaç duyduğu şey için doğru yöne bakmadığını anlayabilirdi.

3. *Kaygıyı Bırakmak*

Her şeyin yoluna gireceğine ve her zaman işe yarayacağına dair doğuştan gelen güvenme yeteneğinizle bağlantınız kesildiğinde endişe yaşarsınız. Geçmişimizde bazı olayları iyileştirmedeğimizde, şimdiki zamanda kaygı yaşarız. Anksiyete neredeyse her zaman geçmişimizdeki hala çözülmemiş olan acıyla doğrudan ilişkilidir. Çoğu durumda, endişeli olduğumuzda içimizden akmak isteyen yaratıcı enerjiyi engelleriz. Bir gün, sizi gergin veya endişeli yapan durumlar sizi heyecanlı, huzurlu ve kendinden emin

hissettirecek.

Kaygı ile ya hayattan zevk alma yeteneğinizi kaybedersiniz ya da gerginliğin verdiği rahatsızlıktan kaçınmayı ve konfor bölgenizde yaşamayı seçersiniz. Risk almazsan büyüyemezsin ve hayatın düzleşir. Daha fazlası için içsel arzularınızı inkar ediyor ve gücünüzü sınırlandırıyorsunuz. Öte yandan, kaygı nedeniyle risk alırsanız acı çekersiniz. Başka bir seçenek var.

Risk alın, gerginlik duygularının ortaya çıkmasına izin verin ve ardından olumsuz duygularınızı işleyin.

Kaygı ile risk alma ve hayattan zevk alma yeteneğimizi kaybederiz.

Kendi hayatımda, topluluk önünde konuşma konusunda muazzam bir endişe yaşadım. Yirmi sekiz yıl önce yaptığım ilk konuşmanın başında bacaklarım titremeye başladı ve bayıldım. Herkes gözlerinin önünde öldüğümü sandı. Konuşmamın başlığı “Meditasyon Yoluyla Tam Zihinsel Potansiyelinizi Geliştirin”. Kendime geldiğimde konuşmaya devam ettim.

Yıllarca,bensunumlardan önce endişeli ve gergin hissediyordu. Belki de bunun benim için doğru bir şey olmadığını düşünmeye başlamıştım.ancaksonra Beatles'tan John Lennon ile bir röportaj okudum. Her performanstan önce kusacak kadar gerginleşeceği için turneyi bıraktığını söyledi. O noktada, kaygı yaşıyorsa, bunun benim için kötü bir işaret olmadığını anladım.

John Lennon'ın deneyimi beni gergin olsaydım iyi olmayacağım şeklindeki hatalı inançtan kurtardı. Yavaş yavaş, bir danışman olarak,benHala sinirlilik veya endişe yaşayan milyonlarca çok yetkin ve yetenekli profesyonel olduğunu öğrendim. Kaygı hiçbir şekilde gerçek yetkinliğin veya gelecek olayların bir yansıması değildir.

Kaygı hiçbir şekilde gerçek yeterliliğin veya gelecek olayların bir yansıması değildir.

Geçmişte çözülmemiş duygularımı nasıl iyileştireceğimi keşfedene kadar on altı yıl boyunca konuşmalar yapmaya ve aşırı endişe duymaya devam ettim. Geçmiş duyguları işlemeyi öğrenerek geçmişimin acısını iyileştirebildim. O noktada kaygımın yüzde doksan beşi sonsuza dek ortadan kayboldu. Kalan yüzde beş, tamamen yeni şeyler yaptığımda ve çok fazla baskı olduğunda gelir ve çabucak gider. Yirmi dakikalık duygularımı işledikten sonra, muazzam gücün coşkusunu hissetmek için kanalları açabiliyorum. Kaygının olduğu yerde, şimdi tam bir güvenle birlikte daha fazla sakinlik var.

4. *İlgisizliği Bırakmak*

Kayıtsız olduğunuzda, artık ruhunuzun arzusunu hissedemezsiniz. Neyin mümkün olduğunu ve ne istediğinizi bilme konusundaki doğuştan gelen yeteneğinizle bağlantınız kesildi. İstedığınızı elde edebileceğinize güvenmeyi bırakırsınız veya gerçekten ne istediğinizi umursamayı bırakırsınız. Güvenmek ve önemsemek engellendiğinde, gerçek arzularınızı reddetmeye veya bastırmaya devam edeceksiniz.

Kayıtsızlık başladığında, doğal motivasyonunuzu ve istediğinizi elde etmek için koşulları değiştirme gücünüzü kaybedersiniz. Hayat anlamını ve amacını kaybeder ve sevgiden yoksun kalır. Yavaş yavaş uyuşukluk başlar ve neyi kaçırdığınızı bile bilmezsiniz. İstedığınızı elde etmek için güçsüz hissederek, gerçek duygularınızı ve isteklerinizi inkar ediyor ve böylece istediğinizi nasıl elde edeceğinize dair sezgisel bilginize erişiminizi kaybediyorsunuz.

Kayıtsızlık başladığında, doğal motivasyonunuzu ve koşulları değiştirme gücünüzü kaybedersiniz.

Kayıtsızlık, ihtiyacımız olanı elde etmek için güçsüz hissetmeye otomatik bir tepkidir. İstedığımız şeyin mümkün olmadığını varsayıyoruz. Oldukça sık, bir erkeğin ilk tepkisi sadece kendini kapatmak ve umursamayı bırakmak olacaktır. Tutku olmadan, gücü veya yönü yoktur. Acıdan kaçınmak için, kayıtsızlık ve umursamazlık içinde sıkışmış hisseder. Kalbi kapalıyken, hayat bir dizi yükümlülük ve görev haline gelir.

Erkekler kayıtsız hissettiklerinde, kapanırlar ve umursamayı bırakırlar.

Bir kadın ihtiyacı olanı alamayacağına inanmaya başladığında, ilk tepkisi güvensizlik olma eğilimindedir. Bağlı olarak yaralandı üzerindebaşkaları veya koşullar ve o tekrar incinmeyecek. Tekrar incinmekten kaçınmak için kendini açmasına izin vermiyor. Kendini koruyarak güvende kalır, ancak kendisi ve başkaları için sevgi ve şefkat içinde gelişemez. Soğuk, güvensiz ve mesafeli olur. Bilmeden, ihtiyacı olanı almanın kapısını kapattı.

Ne zamankadın kayıtsız hisseder, güvenmeyi bırakır.

bubüyük sorunkayıtsızlıkla, çoğu zaman hayatta daha fazlasının olduğunun farkına varmamamızdır. Bir şeyleri değiştirmek için güçsüz hissetmekveyaonları iyileştir, anlaştık. Davranışlarımızı rasyonelleştiririzveisteklerimiz veya isteksizliğimiz. Kendimize,

"İstedğim bu değil, ama elde edebildiğim tek şey bu, o zaman neden bu kadar uğraşayım?" deriz. Bu şekilde kendimizi gerçek duygularımıza ve arzularımıza karşı uyuştururuz.

bukayıtsızlıkla ilgili büyük sorun, hayatta daha çok şey olduğunu çoğu zaman fark etmememizdir.—

Yapabileceğiniz hiçbir şey yok gibi görünse bile, her zaman bir durum hakkında nasıl hissettiğinizi işleyebilir ve daha iyi hissedebilirsiniz. İsteklerinizi ve duygularınızı inkar etmek zorunda değilsiniz. İnsanlar olumsuz duyguları nasıl salıvereceklerini bilmediklerinde, sorunu çözemezlerse duyguların bir kenara itilmesi gerektiğine inanırlar. Duyguları iyileştirebileceklerini bilmezler.

Numara Önemli olmakışler ne kadar kötüye giderse, olumsuzluğumuzu her zaman işleyebiliriz

aktif duygular ve çok daha iyi hissetmeye geri dönün. Dış durum değişmese bile kendimizi daha iyi hissedebiliriz. Olumsuz duyguları bırakmak ve nasıl hissetmek istediğimize geri dönmek için bu adımı attıktan sonra, dış koşullar her zaman daha iyiye doğru değişir. Bu her zaman olacak bir mucizedir. İşler hiç ummadığınız bir yöne dönecek, ancak olumlu duygularınızı yeniden bulmak için bu değişikliğe ihtiyaç duymayı bıraktıktan sonra.

Kayıtsızlığı bıraktıktan sonra, dış dünyada her zaman en azından küçük bir mucize yaşayacaksınız.

En büyük gücünüz, olumsuz duyguları serbest bırakma ve güçlü arzularla birlikte olumlu duyguları hissetme gücünüzdür. Küçük mucizeler olmaya başladıkça inancınız güçlenecek. İhtiyacınız olanı ve istediğinizi elde etmek için güçsüz hissettiğiniz zamanlarda kayıtsız kalmak yerine, bir şekilde, bir şekilde bir şeylerin olacağından ve her şeyin hayal ettiğinizden daha iyi olacağından emin olacaksınız.

Kendimize olan güvenimiz arttıkça kayıtsızlık ortadan kalkar.

Kayıtsızlık yaşadığınızda, burnunuzun dibinde gerçekleşmeyi bekleyen küçük bir mucizenin açık ve kesin bir işaretidir. Kayıtsızlığa teslim olmayıp bunun yerine duygularınızı işlemek ve meditasyondan sonra niyetlerinizi belirlemek için zaman ayırarak, giderek daha fazlasını elde edebileceğinizi keşfetmekten mutluluk duyacaksınız.

Çiftler genellikle kayıtsız kalırlar. O kadar çok kez hayal kırıklığına uğradılar ve yanlış anladılar ki bir süre sonra pes ettiler. Umut olmadan, paylaştıkları aşk engellenir ve hissedilemez. Bu durumda, ilk adım, tüm bloklarda olduğu gibi, başka bir aşk deposunu doldurmak için başka bir yere bakmaktır. hissetmekten sonra

daha iyi olursak ilişkimize geri dönebilir ve herhangi bir suçlamayı bırakmaya odaklanabiliriz.

Genellikle ortaklarımızı suçlamaya devam ettiğimizde, ihtiyacımız olanı elde etmek için kendimizi güçsüz hissederiz. Suçlamayla bağlantılı olumsuz duyguları işleyerek ve bağışlamayı bularak, kayıtsızlıktan oluşan buz bloklarının erimeye başlayacağını göreceğiz. Bir ilişkide kayıtsızlık her zaman önce başka bir aşk tankına bakmamız gerektiğinin bir işaretidir.

5. *Yargılamayı Bırakmak*

Görme yeteneğinizden koptuğunuzda yargılayıcı olursunuz iyidiğerlerinde ve koşullarda. ile hata bulmadiğerleri vedurumları olumlu hale getirmek için önemli bir beceridir.değişir, ancakbir durumdaki iyiliği fark etmenizi engelliyorsa, pek yardımcı olmaz. sıkışıp kaldığındaiçindeolmakyargılayıcı,durumlardan rahatsız ve rahatsız hissediyorsunuzsendeğiştiremez, gözden kaçırılmaz ve olumluyu kaçırılmaz. Herbulutgümüş bir astarı var, ama yapamazsınızbulmakBT.

BizBakmakbaşka bir şey hakkındaki içsel duygularımıza bakmadığımızda başkalarını yargılamak ve direnmek. İlişkili duyguları işlemek içinile birlikteyargı, içeriği değiştirmemiz gerekiyor. Bizi rahatsız eden genellikle başka bir şeydir. Biz hayal kırıklığına uğramış olabilirken-enyanımızdaki kişi, gerçekten endişeliyiz ve hattahakkında utanmakbaşka bir şey.

sinirli olduğumuzda

ileyanımızdaki kişi, gerçekten başka bir şey için endişeleniyoruz.

Eğersaçınız için endişeleniyorsanız, bu genellikle yer değiştirmiş bir duygudur. Bu, başka bir şey için gerçekten endişelendiğiniz anlamına gelir. Belirli bir yatırım veya iş kararı hakkında endişeleniyorsanız, bunun yerine başka bir şey hakkında endişe duyabilir ve kilonuz veya eşinizin

kilosu hakkında yargılayıcı hissetmeye başlayabilirsiniz. Tek fark ettiğin şey şişman. Ne zaman değiştiremeyeceğimiz bir şeye takılıp kalsak, her zaman bizi rahatsız eden başka bir şey vardır.

Kötü bir saç günü, başka bir şeyin sizi rahatsız ettiği anlamına gelir.

Duygularımızı yerinden ettiğimizde, değiştiremeyeceğimiz durumlara direnme eğilimindeyiz. Yargılarımızın veya yüklü tepkilerimizin ardındaki daha derin duygulara bakabilirsek, her zaman başka şeylerin bizi rahatsız ettiğini görürüz. Bu duygulara bakarak onları serbest bırakabilir ve durumu düzeltmeye başlayabiliriz.

Yargıların Aynasına Bakmak

Çoğu zaman, başkalarını yargıladığımızda, kendimizi daha derin bir düzeyde yargılarız. Aynaya bakıyoruz ve gördüğümüzü beğenmiyoruz. Bu farkındalık hemen netlik kazanmaz. Pratik gerektirir. Başkalarını kibirli oldukları için yargıladım.benkendileriyle dolu insanlardan nefret ederdi. Daha sonra, böyle hissettiğimi keşfettim çünkü içten içe başkalarının beni kibirli görüp reddedebileceğinden endişeleniyordum. Bu içsel korkularla yüzleşmediğim için kendimi hiçbir şekilde kibirli görünmekten alıkoyuyordum.

Altta yatan duygularımın farkına varıp onları işledikten sonra iki şey oldu. İlk önce, kibirli birini fark ettiğimde üzölmeyi bıraktım. Yargılarımın beni yalnızca mutsuz ettiğini ve pratik bir amacı olmadığını fark ettim. Hâlâ birinden hoşlanamıyordum ya da biriyle anlaşılamıyordum ama sevgimi ve kabulümü geri çekmek zorunda da değildim. Yargılarımı salıvererek onları eleştirmek zorunda hissetmedim, beğenmek zorunda da olmadım.

Yargılarımız bizi sadece mutsuz eder.

Aldığım ikinci sonuç, kendi başarıımı ve yeteneklerimi kabul etmekte özgür hissetmekti. Kendinizi pazarlamak için, insanların kim olduğunuzu ve neler yapabileceğinizi bilmesini sağlamalısınız. Kendine güvenmeli ve "Senden daha iyiyim" tavrından uzak kendini ortaya koymalısın. Bunun yerine, tutum daha çok şuna benzer: "Yaptığım şeye bak, bana güvenebilirsin." Kibirle ilgili yargılarımı salıvererek, kendimi dünyaya olumlu bir şekilde koyabildim.

Kendimi pazarlama ve kendimi ortaya koyma sürecinde,Sahibimbirçok hata yaptı ve bazen kibirli bir şekilde davrandı. Kibirli diğerlerinin yargılarını iyileştirdiğim için kendimi affedebilir ve gerekli düzeltmeleri yapabilirdim.benim .. Detutum ve davranış.

Biz ne zamanSahip olma kendimizi geri tutuyoruz ve sonra dışarı çıkmaya karar veriyoruz,Bizhata yapmaya mahkumdur. Kendimizi sevemezsek, bu hatalardan ders alamayız. Ya onları haklı çıkarırız ya da kendimizi reddeder ve denemekten vazgeçeriz.

Biz ne zaman kendimizi geri tutuyoruz ve sonra dışarı çıkmaya karar veriyoruz,

Bizhata yapmaya mahkumdur.

Bu anlayışla,yargılamaya devam ettiği açıkça ortaya çıkıyorsa sadece seni tutar geri. arro arasında ince bir çizgi var bakış ve özgüven.Eğer Biz başkalarını yargılıyor, kendimizi itibar lekelenir ki bir.BT bunu geçmemek için pratik yapar astar. Bırakarak yargılar, kendimizi deneyimlemek için özgür bıraktık ment, hata yapmak, birders çalış ve kalk.

Birçok insan kim yaptığını olumsuzluk çok paran var insanları yargıla Para ile. Bazı hatta parayı kendisi yargılar. Bunlardan herhangi biri Tudes sadece onları engeller hayatlarında para almaktan. Bolluğu almak için kalbinizi ve zihninizi açmak için, herhangi bir yargıyı ortadan kaldırmak

önemlidir. Bu olumsuz ve sınırlayıcı inanç ve yargıların farkına vararak, yavaş yavaş onları bırakmaya başlayabilirsiniz. Her zaman parayla ilgili yargılarımızın altında, daha fazlasına sahip olmadığımız gizli utanç vardır. Bu duyguyu salıvererek, daha fazlasını isteyip elde etmekte özgürüz.

Her zaman parayla ilgili yargılarımızın altında, daha fazlasına sahip olmadığımız gizli utanç vardır.

Başkalarını yargıladığımızda, onlara olan sevgimizi esirgiyoruz. Sevgiyi esirgiyoruz çünkü böyle olsaydık sevimsiz olacağımıza inanıyoruz. Başkaları hakkındaki yargılarımıza bakarak, kendimizi içinde tuttuğumuz kutuya bir göz atarız. Çok yargılayıcı olan çoğu insan, neyin doğru neyin yanlış olduğu konusunda bir kutuya kilitlenir ve gitmesine izin veremez ve ellerinden gelenin en iyisini yapamazlar. olmak. Hata yapmaktan korkarlar çünkü o zaman kendilerinin de yargılanacağından korkarlar.

Başkaları hakkındaki yargılarımıza bakarak kendimizi içinde tuttuğumuz kutuya bir göz atarız.

Başkalarını yargılamak, belirli standartları karşılamazsanız sevlilmeye layık olmadığınız korkusunu güçlendirir. Bir müzik konserindeydim ve çok vahşi ama harika vakit geçiren bazı insanlara giderek daha fazla sinirlendiğimi ve yargıladığımı fark ettim. Kendimi bu kadar yargılayıcı olarak izlerken, biraz daha derine baktım, keşke serbest kalabilmeyi ve vahşi olabilmeyi dileyen bir parçam.

Konser boyunca bunu çok düşündüm ama gerçekten bırakıp

gidemedim ve özgür olamadım. Duygularımı işlemek için biraz zaman harcadıktan sonra, önceki yıllarımda vahşi ve sınırsız olmanın güvende hissetmediğini keşfettim. Bir yanımdan yargılanmaktan, alay edilmekten ve hatta cezalandırılmaktan korkuyordum.

Ben zamanda geriye gitmeyi hayal ettim, korkumu hissettim ve sonra başkalarının bana istediğim ve ihtiyacım olan desteği verdiğini hayal ettim. Aşk depomu arkadaşlar ve eğlence için doldurarak, eğlenen diğerleriyle ilgili yargılarımı salıverdim.

Bunu yaptıktan sonra kendimi özgürce ifade etmek için birçok güvenli fırsat buldum. Vahşi ve spontane tarafım ortaya çıktı ve yargılanmadım. Bu deneyimden sonra hayatımda çok daha az ciddi ve daha oyuncu oldum. Kendimden çok daha emin ve hatta çirkin oldum. Geçmişte pek çok kez başkalarının ne düşüneceği korkusuyla kendimi tuttum. Şimdi özgürce söyleyebilirim ki, "Ne olmuş yani? Ne düşündükleri kimin umurunda?" Bu, başkalarını umursamadığım anlamına gelmez. Bu, onların olumsuz yargılarının beni geri tutmasına ya da bir şekilde kendimi kötü ya da daha az hissettirmesine izin vermediğim anlamına geliyor.

Biri sizi yargıladığında kendinize, "Ne olmuş yani? Onların ne düşündüğü kimin umurunda?" deyin.

Başkalarını yargılamaktan vazgeçerek kendimizi özgür bırakırız. Başkalarını yargılamak için muazzam miktarda gücümüzü boşa harcıyoruz. Başkalarından memnun olmamakta yanlış bir şey yok ama insanları yargıladığımızda kalbimizdeki sevgiden kopuyoruz. Başkalarını genellikle bizim gibi düşünmedikleri, hissetmedikleri veya tepki vermedikleri için yargılarız. Sonuç olarak, sabırsız ve sinirli oluyoruz. Sevme ve şefkat gösterme yeteneğimiz doğrudan pencereden dışarı çıkar. Başkaları hakkındaki yargılarımız bizi gerçek benliklerimizin sabrından uzaklaştırır. Bu kopukluk acı çekmemize neden oluyor ve karşımızdaki kişiyi daha da fazla yargılıyoruz.

Memnun olmadığımızda, başkalarını da davranışları için yargılarız. Ne istediğimizi ve doğru olduğunu düşündüğümüzü kabul etmek önemli olsa da, bunu başkalarına empoze etmek doğru değildir. Herkes aynı olamaz. İnsanların farklı olması onları yanlış veya bizden daha az yapmaz.

Bir kişi için en iyisi, herkes için en iyisi değildir.

Yargılayıcı olduğumuzda, ihtiyacımız olanı elde etmenin yollarını bulmak yerine, acılarımızın nedeni olarak farklılıklara odaklanmaya başlarız. İçsel yaratma gücümüzü bilmediğimizde, yanlışlıkla bunun farklılıkların suçu olduğunu varsayıyoruz. Farklılıkları, bizim yolumuz doğru, onların yolu yanlış ve kötüymüş gibi yargılamaya odaklanırsınız. Aşırı ciddi ve olumsuz oluyorsunuz.

Bazı insanların yaşlandıkça yumuşaması şaşırtıcı ve harika. Hayatın içinden geçtiler ve kim olduklarını keşfettiler. Diğer insanların kim olduğu tarafından o kadar tehdit edilmezler. Bir ömür boyu bilgelik beklemek zorunda değilsiniz. İhtiyacınız olanı içindeki güçten almayı öğrendikçe, yargılarınızdan vazgeçebileceksiniz.

ben

6. Kararsızlığı Bırakmak

Yönünüzü bulmak ve ısrar etmek için içsel yeteneğinizden ve gücünüzden koptuğunuzda kararsızlık içinde sıkışıp kalırsınız. Kararsızlığa düştüğünüzde, yaşamda yolunuzu bulma yeteneğinizi kaybedersiniz veya kendinizi bir göreve tamamen adanmış hissedersiniz. İç rehberliğinizle teması kaybedersiniz ve kendinizi kaybolmuş hissedersiniz. Kararınızı veremeyecek veya ne istediğinizi bilemeyecek kadar başkalarına bağımlı

hale geliyorsunuz. Karar vermek için iraden çok zayıf. Ruhunuzun takip etme gücünü kaybedersiniz. Söz verme ya da söz verme gücüyle bir şeyleri gerçekleştirmek için içsel gücünüzü geliştirmezsiniz.

Kararsızlığın en büyük nedeni cesaret kırıklığı ve hayal kırıklıklarıdır. Hayatın bazı daha zor meydan okumalarıyla karşı karşıya kaldığımızda, karar vermek ve ilerlemek zordur. Bu genellikle, sorunlarla başarılı bir şekilde yüzleşmediğimiz ve başa çıkmadığımız için ortaya çıkar.

geçmişimizdeki aksaklıklar. Geçmişimizdeki hatalar veya ihanetler konusunda hala kalıcı bir acımız var. Bir karar vermişsek ve sonuç olumsuzsa, doğal olarak gelecekte karar vermekte zorlanacağız.

Kararsızlık, geçmişimizdeki hatalar veya ihanetlerle ilgili kalıcı acılarımız olduğu anlamına gelir.

Başkalarına güvendiyssek ve onlar bizi hayal kırıklığına uğrattıysa, başkalarına güvenmeye karar vermek zorlaşır. Geçmişte kendimize güvenip yandıysak, bir şeyin gerçekten doğru olduğunu hissettiğimizde ve güçlü bir taahhütte bulunmak istediğimizde, aniden geri çekilir ve kararımızdan şüphe duyarız.

Bu eğilim başarıyı büyük ölçüde sabote eder. Ne zaman emin olsak geri çekiliyoruz ve karar veremiyoruz. Emin değilsek, başkalarının da bize güvenmesi zordur. Başarısızlık olasılığından kaçınmak için geri durmayı seçiyoruz.

Kendi hayatımda, belli bir noktada, denememiş olmaktansa çok fazla başarısızlık yaşamayı tercih edeceğime karar verdim. Kendimi geri tuttuğumda, yine de kendimi kötü hissedecektim. Pasif olarak kötü hissetmek yerine atlardım. Bir karar verirdim, emin olduğum için değil, bir şey yapmam için bir karara ihtiyaç olduğu için. Doğru şeyi yaptığımdan emin olmak yerine, doğru şeyi yapmazsam öğreneceğimden ve sonra ne yapmak istediğimi daha iyi bileceğimden emindim.

Başarısız olmak, denememekten daha iyidir.

Negatif bir kalabalıkla başa çıkmak için komedyenler, Tonight Show'a çıkana kadar herhangi bir şovun prova olduğunu kendilerine hatırlatacaklar.Sendenemeden bir şeyin işe yarayıp yaramayacağını bilemezsiniz. yavaş yavaş senbilmekne işe yarar ve ardından

Tonight Show'dan bir çağrı alırsınız.Ne zaman benbunu otuzlu yaşlarımda duymuştum, benim için büyük bir fark yarattı. Herkesin beni sevip sevmemesi ya da ne söylemem gerektiğini umursamamaya karar verdim. Kalbimi takip ettim ve geri bildirimlerden neyin işe yarayıp neyin yaramadığını öğrendim.

Seksenlerde Men Are from Mars fikirlerini geliştirip öğrettiğimde, birçok insan bana kızdı. Bazen,benkendimden şüphe etmeye başlayacaktım ama ısrarım geri geldi ve bana kendimi yapmam gerektiğini düşündüğüm işe adamam için güç verdi.

Altı yıl boyunca insanlar fikirlerimden muazzam faydalar elde edecekti, ancak yine de seminerlerime nispeten az insan geliyordu. Diğerleri, Men Are from Mars'ta yer alan yeni fikirleri değil, daha önce öğrettiğim şeyi öğretmek için geri dönmemi istedi.

Cesaretsizliğin üstesinden gelmek için fikirlerime daha fazla inanmam gerekiyordu. Yavaş yavaş, başkaları bana inanmadan önce benim kendime inanmam gerektiğini öğrendim. Kararsızlığa düştüğümüzde zayıf düşeriz ve başkaları bize güvenemez veya bize tam olarak güvenemez.

Başkaları sana inanmadan önce, sen kendine inanmalısın.

Men Are from Mars'tan gelen görüşlerin evlilikleri gerçekten kuratabileceğini deneyimlemeye devam ettikçe, fikirler milyonlarca kişi tarafından kabul edildi. Bu, sebat ve inancın başarı için ne kadar temel olduğunun bir örneğidir. Yıllarca süren ısrar ve cesaretsizliğin üstesinden gelmenin sonucunda elde edilen diğer büyük başarıların sonsuz hikayeleri var.

İç rehberlik olmadan, asla ısrar edemezdim. Bilmemenin ızdırabını hissettim ve bana yolu göstermesi için Tanrı'ya dua ettim. Yavaş yavaş, daha net ve net hale geldi. Her yeni anlayışla Tanrı'ya şükrettim.

Karar vermek

Dış dünyada başarılı olmak birçok karar vermeyi gerektirir. Hata yapmaktan çekinmediğiniz sürece, bu çok zordur. Hatalarınızı kabul etmenin yanı sıra, bir sonraki adım, her şeyi çözmeniz gerekmediğini anlamaktır. Şirketimde her hafta birçok karar vermem gerekiyor. Onlarla başa çıkmanın basit yolu, önce onları duymak, ne yapmak istediğimi düşünmek ve sonra birkaç gün unutmak. Bir şekilde kozmik bilgisayara veya sezgiye giriyor ve cevap çıkıyor.

Sadece bırakmayı öğrendim ve geri geldiğinde, gitmektir. O zaman bile hatalar var, ancak kararlar vermedikçe ve bunun için gitmedikçe büyüyüp öğrenemeyiz. Bugün yaptığım hatalar sonunda yolun aşağısında bir çözüme yol açabilir. Her zaman ne yapacağımızı çözebileceğimizi düşünmek aptalca. Hayat sürprizlerle dolu. Talebi göndermemiz ve birkaç gün sonra nasıl hissettiğimizi görmemiz gerekiyor.

Geleceği her zaman doğru bir şekilde tahmin edebileceğimizi düşünmek aptallıktır.

Ancak ne yapacağınızı açıkça bilmiyorsanız, en iyi fikir hiçbir şey yapmamaktır. Bu arada, tüm duygularınızı işlemek önemlidir. Zor kararın etrafındaki stresi işleyip serbest bıraktıkça, cevap sizin için açık hale gelir. Ne yapacağınızı bilmek, sonuçtan kesinlikle emin olduğunuz anlamına gelmez. Bazı insanlar kesinlikle emin olana kadar bekleme hatasına düşerler. Bu sizi büyük ölçüde yavaşlatacaktır. Bir karar vermek, kararınızın verebileceğiniz en iyi karar olduğunu bildiğiniz ve sonuçlarıyla yüzleşmeye hazır olduğunuz anlamına gelir.

Ne yapacağınızı bilmek, sonuçtan kesinlikle emin olduğunuz anlamına gelmez.

Kendimi bir şeyler yapmaya adamaya gelince karar verme konusunda çok dikkatliyimdir. Çoğu durumda, bir şeyi yapacağımı söylediğimde mutlaka yaparım. Bu daha sonra sözümün gücünü güçlendirir. Kitaplarımın başkalarına bu kadar yardımcı olmasının nedenlerinden biri de sözlerimin güçlü olmasıdır. Kitaplarımdaki her kelime kişisel deneyimime dayanmaktadır. Kitaplarımdaki içgörüler benim için çalıştı ve benim için çalışmaya devam ediyor. Yazdığım hiçbir şey bana yardımcı olmadı ve faydalı olmaya devam etti.

Bir keresinde bir kadın bir istekle Gandhi'ye yaklaştı. Küçük oğluna çok fazla şeker yememesini söylemesini istedi. Şekerin hiperaktivitesinden sorumlu olduğuna ve onun için iyi olmadığına inanıyordu. Gandhi, ifadesini hazırlamak için üç aya ihtiyacı olduğunu söyledi.

Üç ay sonra kadın oğluyla birlikte geri döndü. Gandhi, oğluna çok basit terimlerle çok fazla şeker yemenin sağlığı için iyi olmadığını ve eğer bunu durdurabilirse daha güçlü olacağını ve daha iyi hissedeceğini söyledi. Oğlan kabul etti.

Kadın özel olarak Gandhi'ye bu kadar basit bir yanıt hazırlamak için neden üç aya ihtiyacı olduğunu sordu. Gandhi, önerinin herhangi bir güce sahip olmadan önce değerini deneyimlemesi ve buna inanması gerektiğini söyledi. Üç ay boyunca şekerden vazgeçerek, çocuğa da yapabileceğine dair gücü ve güveni aktarabildi.

Sözünle yaşadığında, sözün daha güçlüdür. Sözlerinizi her zaman tuttuğunuzda, sadece söz vererek sözünüzü tezahür ettirme gücünü çekeceksiniz. Bir son teslim tarihine yaklaştığımda, o son teslim tarihini yapacak netlik ve güç geliyor.

Sözünle yaşadığın zaman, sözün daha güçlüdür.

Bu, sözümüzü tutmayarak kendimizi zayıflattığımız anlamına gelmez. Bazen yapamayız ve sonra başka bir deneme yaparız. Bu, bir sözün yerine getirmediğiniz için “her şeyi kaybetmeniz” değildir. Bu sadece iktidarda büyümediğiniz anlamına gelir. Bir sözün tutmayı her başardığınızda, sözünüzü tutma gücünde büyüyeceksiniz.

Bir söz verip onu bozmamak, hiç vermemiş olmaktan daha iyidir. Bazı insanlar başkalarını hayal kırıklığına uğratmaktan korktukları için kararsızdırlar. Bu genellikle, bir ebeveyni memnun edememe konusundaki geçmiş deneyimlerden veya bir hata yapma ve kazanıldıktan sonra onayını kaybetme korkusundan kaynaklanır. Bir sözünü tutmak için elinden gelenin en iyisini yaptığında ruhunun büyüme şansı vardır. Bazen hedefinize ulaşamazsınız. Elinden gelenin en iyisini denemek ve yapmak daha iyidir.

BTdaha iyibir söz vermek ve onu hiç yapmamış olmaktan daha çok bozmak.

Bir karar verir ve bir hata yaparsanız, yine de duygularınızı işleyebilir ve duygularınızı işleyerek kendinize geri dönebilirsiniz.nın-nincesaret kırıklığı ve hayal kırıklığı, güç kazanacaksınız.EğerÇitin üzerinde kalırsın ve taahhütte bulunmazsın ya da karar vermezsin, gerçek benliğinden koparsın. sadece sen değilkazanmakgüç, ama aslında zayıflırsın.

buen iyizamanSözünüzü değiştirmek, siz onu tutmaya çalışırken. Geride durmak yerine atlamayı yapın. Sonra yapamıyorsanız, orta akışı değiştirin. En azından doğru olduğunu düşündüğünüz şeye doğru ilerlerken, güçlü, ısrarcı, yönlendirilmiş ve amaçlı olan içsel benliğinize bağlanırsınız.

7. Ertelemeyi Bırakmak

Yapmaya karar verdiğiniz şeyi başarmak için doğuştan gelen yeteneğinizden koptuğunuzda ertelersiniz. Başka seçeneğiniz kalmayana kadar başlayamazsınız. Hazır veya hazırlıklı olmadığınızda inandığınız için eylemi erteler veya ertelersiniz. Erteleme ile hayatın zorluklarının üstesinden gelme yeteneğinizi kaybedersiniz. Erteleme, cesaret zayıf olduğunda ortaya çıkar.

Cesaret kas gibidir. Bir meydan okumayla karşı karşıya kalmadıkça ve daha sonra ir'e itmedikçe büyüyemez. Elinizden gelenin en iyisini yaparsanız, Tanrı'nın meleklerinin her zaman yardıma geleceğini deneyimlemeye başlayacaksınız. Kural şudur: Kendine yardım edene Allah da yardım eder. Hareket etmezseniz, yapmanız gereken şeyi yapmanıza yardımcı olabilecek enerji akmaya başlayamaz.

Başlamadan hiçbir şey yapılamaz. İradeyi harekete geçirdiğinizde, güç akmaya başlayabilir ve yaratıcılığınız bir kez daha fark edilir. Eğer onları kullanmazsan, içsel güçlerinin farkına varamazsın. Cesaret, risk olarak büyür. Eylemi ertelediğinizde, yalnızca içsel güçlerinizi, hediyelerinizi ve yeteneklerinizi bastırmakla kalmaz, aynı zamanda acı çekersiniz.

İradeyi harekete geçirdiğinizde, güç akmaya başlayabilir ve yaratıcı meyve sularınız bir kez daha fark edilir.

Hayatta acı çekmenin en büyük iki nedeni sevmemek ve yapmak istediğini yapmamaktır. Kalbinin yapmanı istediği şeyi yapmak için ileri gitmediğinde, bu bir bıçak alıp kendini tekrar tekrar bıçaklamak gibidir. Kaçınmaya çalıştığınız başarısızlık acısı, her zaman kendinize karşı dürüst olmamanın acısından çok daha azdır.

Bir şey için endişelendiğimizde erteleriz. Genelde yapacağımızı söylediğimiz şeyleri yapmak için çaresiz hissederiz. Ne olursa olsun, bunu yapamıyoruz. Bu bloğu kırmak için, cevabın duygularımızı değiştirmekte yattığını anlamamız gerekir.

İçinize dönüp içsel duygularınızı keşfederek, olumsuz duyguları serbest bırakabilecek ve istediğinizi hissedebileceksiniz.

İçsel tutkunuzu tam olarak hissedebildiğinizde, erteleme ortadan kalkar. Kafanızdan çıkıp tutkunuzdan çıkarak, kırabilirsiniz. Hatırlanması gereken harika bir ifade şudur: “Düşünme, sadece yap. Şimdi yap.” Bunu kendinize söylerken, kendinizi harekete geçirin.

"Düşünme, sadece yap. Şimdi yap."

Bana yardımcı olan bir başka araç da niyetlerimi belirlemek. Her meditasyondan sonra kendinizi zorlamak yerine, yapmak istediğiniz şeyi yaptığınızı hayal etmeye devam edin. İyi bir rahatlama ve başarı hissine sahip olduğunuzu hayal edin. Bu süreç boyunca, niyetlerinizi belirlemenin inanılmaz organizasyon gücünü deneyimleyeceksiniz. Birkaç gün içinde, yapmak istediğiniz şeyi yaptığınızı fark ediyorsunuz.

Bazı insanların kendileri için önemli olan şeyleri ertelemelerinin bir başka nedeni de hazır olmadıklarına inanmalarıdır. Hazır olurlarsa korkuları, endişeleri ve endişeleri olmayacağına inanırlar. Bu doğru değil. Ne kadar hazır olursan ol, her zaman korkuların olacak. Başladığınızda korkularınız azalır ve kaybolur. Eğer gitmelerini beklersen, asla başlayamazsın.

8. Mükemmeliyetçiliği Bırakmak

Hayatın mükemmel olmadığını ve asla olamayacağını kabul etme konusundaki doğuştan gelen yeteneğinizden koptuğunuzda, mükemmel olma arzusuna takılıp kalırsınız. Sonuç olarak, kendinizden veya başkalarından çok fazla şey bekliyorsunuz. Her şey mükemmel olmalı ve asla değil. Mükemmelliği beklediğinde, asla mutlu ya da memnun değilsin. Çok talepkarsınız ve hayatınızdaki herhangi bir lütfu kaybediyorsunuz. Her şey ölçülür ve karşılaştırılır. Hiçbir şey yeterince iyi olmadığında, sevgiyi özgürce alıp veremezsiniz.

Her şeyin mükemmel olması gerektiğinde, dinlenemez ve sahip olduklarınızın veya kim olduğunuzun tadını çıkaramazsınız.

Mükemmel olma ihtiyacı sahte bir ihtiyaçtır. Çocuklukta yapmaya çalıştığımız zaman başlar.olmakebeveynlerimiz için mükemmel. Ebeveynlerimizi mutlu etmek için mükemmel olmamız gerektiğine inanmak gibi bir hata yaparız. Her çocuk, ebeveynlerini memnun etmek için sağlıklı bir istek ve özlemle doğar.

Başkalarını memnun etme ihtiyacı sağlıklıdır, ancak kolayca çarpık ve sağlıklı hale gelebilir.

Çocuklar ebeveynlerini memnun etmeyi başaramadıklarında, memnun etme ihtiyacı mükemmel olma ihtiyacına dönüşür. Çocuklar olarak, ebeveynler bizden memnun olduklarında çok mutlu oluyoruz ve onları hayal kırıklığına uğrattığımızda çok üzülmüyoruz. Onları memnun etmek için kendimizi inkar eden şekillerde ayarlamaya ve düzeltmeye çalışıyoruz.kimBiz. Ana-babamızı memnun etmek için gerçek benliğimizden ne kadar vazgeçmek zorunda kalırsak, o kadar mükemmel olmamız gerektiğini hissederiz.

Çocuklar ebeveynlerini memnun etmeyi başaramadıklarında, memnun etme ihtiyacı mükemmel olma ihtiyacına dönüşür.

Çocuklar olarak, genellikle en uygunsuz zamanlarda üzüntüler yaşıyoruz. Sonuç olarak, duygularımızın iyi olduğuna dair olumlu bir mesaj alamıyoruz. Bir çocuğun tüm farklı duygu düzeylerini hissetme ve deneyimleme özgürlüğüne ihtiyacı vardır ve ardından yavaş yavaş onları yönetmeyi öğrenir. Bir ebeveyn belirli bir duyguyu onaylamıyorsa, o zaman kesinlikle çocuk o duyguyu hissetmek için bir şekilde yetersiz hissedecektir. Ebeveynlerinin onayını kazanmak için duygularını

bastırmaya çalışırlar.

Çocuklar olarak olumsuz duygularımızın iyi olduğu mesajını almamız gerekir.

Çocuklar olarak, derslerimizi öğrenmek için birçok hata yapmamız gerekir, ancak çoğu zaman hata yaparsak içimizde bir sorun olduğu mesajını alırız. Sonuç olarak, hata yapmanın normal olduğuna dair olumlu bir mesaj alamıyoruz. Hata yapamayacakmışız gibi hissettiğimizde, mükemmel olmamız gerektiğini hissetme yolundayız demektir.

Çocuklar olarak, hata yapmanın normal olduğu mesajını almamız gerekir.

Özel bir şekilde yetenekli veya yetenekli olursak, bu aynı zamanda mükemmeliyetçiliğe de yol açabilir. Yetenekli olduğumuz için, üstün olduğumuz için özel bir ilgi görüyoruz. Bu kadar iyi olduğumuz için bu özel övgüyü hissetmeye alışırız. Bu, o kadar iyi olmadığımız şeyleri yapma riskini almamızı zorlaştırır.

Ebeveynlerimizi en iyi olarak memnun etmeye alışkınız, bu yüzden başka şeyler deneyerek ve en iyi olamayarak ebeveynlerimizi hayal kırıklığına uğratmaya dayanamayız. Bir şeyi başarmak için mücadele etme ve hata yapma sürecinden geçmedikçe, başarısız olmanın ve hala sevilmenin önemli deneyimini elde edemeyiz.

Bir çocuğun hata yapmanın normal olduğunu öğrenmede başarısızlık deneyimine sahip olması önemlidir.

Ana-babamızı memnun edecek kapasitede hissetmemenin sonucu,

kalıcı bir yetersizlik duygusudur. Mükemmeliyetçiler kendi alanlarında en başarılı kişiler olsalar da nadiren kendileri için yeterince iyidirler. Mükemmeliyetçiler bazen yarattıklarını sevmektense işlerini hiç sevmeyizler.

Mükemmeliyetçiler kendi alanlarında en başarılı kişiler olsalar da, nadiren kendileri için yeterince iyidirler.

Yüzeysel duygu ve arzularınızın çoğunu belirleyen temeldeki yetersizlik hissini anlamak için, konuşma sırasında sesinizi kaydedin. Seslerini duyduktan sonra çoğu insan çok utanır ve bundan hoşlanmaz. Bazen seslerinin böyle olduğuna inanamıyorlar bile.

Bunun bu kadar güçlü bir deneyim olmasının nedeni, çocukluktaki yetersizlik duygularını telafi etmek için içimizde muazzam savunmalara sahip olmamızdır. Farklı aşamalarda almış olabileceğimiz olumsuz mesajlara karşı kim olduğumuza dair bir imaj oluşturduk.

Sesimiz farklı olduğu için kendimizi duymak, yeterince iyi olmadığımıza ve reddedileceğimize dair erken korkularımızı ortaya çıkarır. Sonuç olarak, kendimizi çok utanmış hissediyoruz. Dinleyen başkaları sesimizin harika olduğunu düşünse de kendimizi kabul etmek zor.

Sesimiz farklı olduğu için kendimizi duymak, yeterince iyi olmadığımıza dair erken korkularımızı ortaya çıkarır.

İçinde gizlenen olumsuz duygular varsa, kaseti dinlemek onları hemen ortaya çıkaracaktır. Kendinizi bu şekilde dinlemek, bu duyguları ortaya çıkarmak için harika bir tetikleyici olabilir ve sonra onları işlemek için zamanda geriye gitme fırsatınız olur.

Mükemmeli Aramak

Çoğu durumda, Gl vitamini eksikliğimiz olduğu için mükemmelliği arar ve talep ederiz. Manevi sevgi depomuzu doldurmamız gerekiyor. Hayatımızda mükemmelliği hissetmediğimizde çünkü ruhen bağlı değiliz, o mükemmelliği dış dünyada arıyoruz.

Dış dünya asla mükemmel olmayacak, ancak bu mükemmel olma ihtiyacını Tanrı ile veya daha yüksek bir güçle bağlantımızı hissederek tatmin edebiliriz. Daha fazlası ile bağlantı kurduğumuzda, tatmin olmak için daha fazla olmamız, daha fazlasını yapmamız veya daha fazlasına sahip olmamız gerektiğini hissetmiyoruz. Sahip olduğumuz şeyi istediğimizde, mükemmel olmak zorunda kalmadan sağlıklı olmak, yapmak ve daha fazlasına sahip olmak için sağlıklı arzumuzu hissedebiliriz.

Daha fazlasını istemek sağlıklıdır, ancak mükemmelliği beklemek sağlıklı değildir.

Bu mükemmellik arzusu ancak kendimize dış dünyada mükemmel olduğumuzu düşündüğümüzde sağlıksızdır. Mükemmellik için içimize baktığımızda, potansiyelimizin daha fazlasını keşfetmeye çalışıyoruz ve bu sağlıklı. Hiçbir şey mükemmel olmasa da, sahip olduklarımızı mükemmelleştirme veya iyileştirme sürecinde mükemmelliği tadabiliriz. İçimize bakıp daha fazla güç çekerken, hayatımızın mükemmel olmasa da mükemmel bir şekilde geliştiğini hissederiz.

9. Küskünlüğü Bırakmak

Sevginizi ve desteğinizi verme yeteneğinizden koptuğunuzda kırgın olursunuz. Çoğu durumda, daha fazlasını verdiğinizizi ve karşılığında hak ettiğinizi almadığınızı hissedersiniz. Adil olmayan bir şey olduğu için sevgini esirgiyorsun. Kalbinizi bu şekilde kapatarak, istediğinizi yaratma gücünüzü kaybeder, sevgi ve cömertlik duygularınızla bağlantınızı kaybedersiniz.

Dargınlık başladığında, sevgimizi vermekte özgür değiliz.

mahrum kaldığımızdan şikayet etsek de,Durduk sevgimizi vermeye istekli olarak, kalplerimizi kapatırız almak daha fazla. Sadece kalplerimiz olduğuunda daha fazla sevgi alabiliriz açıklar.Bazen o kadar kırgınız ki gizlice izin vermeyizdiğerleribize ver. Dünyaya gizli mesajımız şudur: "Sen çok geç.Artık hiçbir şey beni mutlu edemez."

Elde edemediğimiz şeylere odaklanma eğiliminde olduğumuz içinkızgınlıklaalmak ve vermek için diğér fırsatları kaçıırız.için değil-vererek, geçmişte yaşamaya devam ediyorsun. sen kırdöğal akışıle çok şartlı olduğunuzda verme ve almasenin aşkın.Başkalarını cezalandırmaya çalışsanız da, asıl olan sizsiniz.kelime oyunuihlamur. Kalbinin etrafına bir kırgınlık duvarı inşa etmek,yapabilirsinevgini esirge, ama daha fazla sevgiye izin veremezsin.

Kızgınlıkla, odaklanma eğilimindeyizüzerinde olumsuz ve diğér verme ve alma fırsatlarını kaçıırma.

Küskünlük bize hiçbir şeyimiz yokmuş gibi hissettirirvermek kaldıve daha fazlasını vermemizi engeller. Yine de vermezsek,Yapamayızalmak. Bu ikilemi aşmanın yolu şuna odaklanmaktır.bir diğérašık tankı Başka bir aşık deposunu doldurmaya geçerken,sen disyeniden sevgi verebileceğiniz ve alabileceğiniz bir örtü.

Roseanne, eski kocasına kızmaya devam etti.ayrılmako. Ona hayatının en güzel yıllarını vermişti veonu terk ettidaha genç bir kadınla evlenmek. Aştan yoksun hissettive supevlilik boyunca liman, ama düşündüğündeonun hakkındayeni evliliğinde mutlu olduğu için kırgın hissetti.

Engelini iyileştirmek için kendine zaman ayırdı. o başladıdolguaşık tankını S vitamini (kendini sevmeye) ile doldurun. Yerineüzerinde durmaktansane yaşıyordu, ne yapmaya odaklandıo istedi yapmak. Ayrıca, bir ebeveyn destek grubuna katıldıolmadanortaklar. Sadece yaşlılarıyla olmak onun sevgisini doldurmaya başladıtankı içinP2 vitamini (akran desteğı). Daha sonra bir tatil planladı.bazı arkadaşlarla sadece eğlence

için. Bu şekilde aşk deposunu F vitamini (aile, arkadaşlar ve eğlence) için doldurmaya başladı.

Bir gemi yolculuğuna çıktı. Bir gün hastalandı. Arkadaşları ona baktığında, iyi olduğunu ve dinlenmeye ihtiyacı olduğunu söyledi. Günün geri kalanında arkadaşları iyi vakit geçirirken birden kendini gerçekten yalnız ve incinmiş hissetti. Her şey daha iyiye gidiyordu ama sonra bir aksilik yaşadı.

Duygu mektubu tekniğini kullanarak, Roseanne incinme ve yoksunluk duygularını annesiyle olan ilişkisine bağladı. Büyürken, en büyüğüydü ve beş küçük kardeşine bakması bekleniyordu. Hatta annesine de bakmak zorundaymış gibi hissediyordu. Babası işe gittiğinde annesi nefes almakta güçlük çekiyordu ve çoğu zaman yatakta hasta oluyordu.

Ailesi çok sevecendi, ancak Roseanne'e ihtiyaç duyduğu zamanı, dikkati ve yardımı sağlayamadı. Ebeveyn olmak için çok gençti ama birinin bunu yapması gerekiyordu. Herkesten sorumlu hissetti ve bunun için takdir edildi. Duygularını bir kenara itebilir ve herkesle ilgilenebilirdi. Güçlendi ve neyi kaçırdığını bile anlamadı.

O gün, arkadaşlarının desteğinden yoksun hissettiği için, çocukken biri ona duygularını sormak isteseydi ne kadar yoksun hissedeceğini ilk kez hissetti. Bir Pandora'nın duygu ve duygu kutusunu keşfetti.

Eğlenen diğer çocukları kıskandığını fark etti. Kimsenin nasıl hissettiğini ya da neye ihtiyacı olduğunu umursamadığı için incinmişti. Annesi ya da küçük kardeşleri tüm dikkatleri üzerine çekiyordu. Bunları ve diğer duyguları keşfederken, sevgi deposunu Pl vitamini (ebeveyn sevgisi) için dolduruyordu. Ebeveynlerinin onu sevdiğini her zaman bilmesine rağmen, egzersizi yaparak annesinin duygularını anlayış, sevgi ve şefkatle duyduğunu hayal edebiliyordu. Bunu kaçırmıştı. Annesinin onu tuttuğunu ve ona bu desteği verdiğini hayal etti ve sonuç olarak çok daha iyi hissetti.

Bu farklı dalgalarda Roseanne tüm doğru adımları attı.ileaşk tanklarını doldur. İçinde bulunduğu koşullarla ilgili kırgınlığı azaldı ve hayatı çarpıcı biçimde iyileşti. Odaha fazlası vardıeğlendi, daha çok arkadaş edindi, birkaç romantik kaçamak yaptı,vesonra çok çekici bir adamla yerleşti.ihmal. Boşanmayı sevmemesine rağmen, daha sonra aldığı şifa ve yeni, harika için minnettardı.hayat ooluşturuldu.

Kilidi kırmak için kırgınlık kalplerimize koyar,yapmalıyızbunu kendimize yaptığımızın farkına varalım. Evet, olabilirÖyle oldünya adaletsiz, ancak yanıt vermemek içinaşkbunu daha iyi yapmaz. Sadece mesele yapardaha kötüsüsenin için,

Sevginizi esirgemek hiçbir şeyi daha iyi yapmaz.

Kendinizi sevginizi saklarken bulursanız, bunun farkına varın.sensorunu yaratıyorlar. Sana kızdığında anlavardırşimdi sorun. Sadece negatif göndermekle kalmazsınızdiğerlerine enerjiers, ama kendinize çekeceğiniz şey bu.

Nihayetinde, kırgın hissettiğimizde, bunun nedeni istediğimizi yaratma gücümüzün farkında olmamamızdır. Acının-ninküskünlüğe neden olan yoksunluk, inançla birlikte artar.oihtiyacımız olanı alamıyoruz. Gücümüzü geri alırkenilehayatımızı yaratır, kırgınlık düşer. Kızgınlık sadece başka bir formdurnın-ninsuçlama ve yargılama.

Sonunda, kırıgınlı hissettiğimizde, BTçünkü gücümüzün farkında değiliz
ile
istediğimizi yaratırız.

Küskünlük, verdiğinizin açık bir işaretidir. çok fazla yanlış yönde. Başkalarını suçlamak yerine olumsuzluk vermek. Kendinize dönün, kendinizi sevmeye ve diğer aşk depolarınızı doldurmaya zaman ayırın. Çok fazla verme sorumluluğunuzu açıkça kabul ederek, sorunu parmakla göstermeden kabul etmekte özgürsünüz. Bu içgörü, yalnızca sizi doğru yöne gönderdiği için değil, aynı zamanda herhangi bir suçluluk duygusundan kurtulmanıza yardımcı olduğu için de önemlidir.

Küskünlük, yanlış yönde çok fazla şey verdiğinizin açık bir işaretidir.

Çok fazla veren çoğu insan bunu başkalarını mutlu etmek için yapar. Mükemmel olmaya çalışırlar ve sonunda çok fazla verirler. Başkalarının da kendileri için aynısını yapmasını beklerler. Aşklarını sakladıklarının farkına varmaları, kendilerini daha da kötü hissetmelerine neden olur.

Suçlu hissetmekten kaçınmak için, neden kırıgınlı hissettiklerini ve sevgiden vazgeçmeleri gerektiğini haklı çıkarmaları gerekir. Hayatın adaletsiz olduğu, ihmal edildikleri ve mahrum bırakıldıkları fikrini pekiştirip duruyorlar. Doğru olmasına rağmen, bu gerekçeler sınırlı inançlardır. Daha önceki bölümlerde gördüğümüz gibi, kişisel başarının sırlarını uygularsak, ihtiyacımız olanı alabilir ve istediğimizi yaratabiliriz. Yaratma gücümüzü deneyimlemeye başladığımızda hayat o kadar adaletsiz görünmüyor.

10. Kendine Acımayı Bırakmak

Hayatınızdaki nimetler ve başarılar için doğuştan gelen takdir ve teşekkür etme yeteneğinizden koptuğunuzda kendinize acırsınız. Neyi kaçırdığınıza odaklandığınızda, sahip olduklarınızı takdir etme yeteneğinizle olan bağınızı kaybedersiniz ve size sunulan birçok fırsatı tanımazsınız. Başarısızlıklarınız ve kayıplarınız için empati ve şefkat hissetmek önemli olsa da, şükran tutumundan gelen içsel neşeyi

kaybetmek zorunda değilsiniz.

Kendine acıma içinde sıkışıp kaldığında, sahip olduklarını takdir etme yeteneğinle olan bağınyı kaybedersin.

Kendine acımanın nedeni genellikle dikkat eksikliğidir. AocukDikkatten yoksun bırakılan kişi genellikle her türlü ilgiyi elde etmeye çalışır.dikkattion. Her ocuğun duyulmaya ihtiyacı olsa da veempa almaksenin, bazı çocukların ebeveynlerinden daha fazla ihtiyacı varYapabilmektatmin etmek. Sonuç olarak, bu çocuklar daha büyük bir resim yapmayı öğrenirler.ve dahasıDikkat çekmek için dramatik bir sorun.

Genellikle dramatik veya hassas çocuklarla, ebeveynleryapmakocuklarının olumsuz yönlerini görmezden gelmeye çalışmakla hataduygular,uzaklaşacaklarını umarak. maalesef bunlarduygular olmazuzaklaşır ve çoğu durumda daha fazla olurlaryoğun. okocuklar olumsuz bir resim çizme alışkanlığı kazanırlar.onlarıngün dikkat eksinsinler.

Duygularımız göz ardı edildiğinde,ile onları daha büyük ve daha dramatik hale getirin.

Eğer böyle çocuklar iyi bir gün geçirseydi ve her şeyharika gitti,görmezden geleceklerdi. Bu durumu gidermek için,insanların buna ihtiyacı varduyulma ihtiyaçlarını besleyin, aynı zamanda vermeye odaklanınve Alpozitif dikkat. Dinlemek için zaman ayırmalılarıonlarınduygularını ve hassas acılarını yaşarlar. Onun yerinehisduymaları için başkalarına bağımlı olmaları gerekir.daha fazla alsorumluluk. Başkalarının sözlerini duymasını beklememeliler.nega-onları ilk yazana kadar tif duygular. İlealarakKendi acılarını duyma sorumluluğuna sahip olurlarsa, olumsuz ilgiye olan bağımlılıklarını kırarlar.

Bir başka yararlı yaklaşım, bir seferde bütün bir gün boyunca diğ

insanların şikayetlerine sempati duymamak veya şikayet etmeme alıştırması yapmaktır. Birisi veya bir durum hakkında şikayet etmemenin veya olumsuz bir şey söylememenin ne kadar zor olduğuna dikkat edin. Onun yerine olumsuzluğunuz hakkında konuşun, bir günlük tutun ve yazın. Bu, olumlu ilgi görebileceğinizi ve içsel duygularınızı kendiniz besleyebileceğinizi anlamak için zihninizi eğitmeye yardımcı olacaktır.

Bir gün için şikayet etmekten vazgeçin.

Nihayetinde hassas ruhlar, bu dünyada daha fazlasına sahip olmaları gerektiğini hissederler ve onu nasıl elde edecekleri öğretilmezse, kendilerini eksik hissedeceklerdir. Bir şekilde partiden dışlandığımız hissini salıvermek için varmamız gerekiyor. Dışlanmış hissetmek yerine, dışarıda aradığımız şeyin tamamen içimizde olduğunu anlamamız gerekir. İhtiyacımız olanı elde etmek ve ruhsal bağımızı hissetmek için zaman ayırdığımızda, dışlanmış hissetme eğilimimiz azalacaktır.

İçinizdeki tatmin kaynağıyla bağlantı kurarak, dış dünyada kaybolmanıza, zaten içinizde olana açlık duymanıza gerek kalmaz. Kendine acımayı bırakmak için, dışarıda eksik olduğunu düşündüğümüz şeyin zaten içimizde olduğunu deneyimlemeliyiz. Kendine acıma çukurundan çıkmak için, içimize dönmeye başladığımızda bizi bekleyen sınırsız olasılıkları kendimize tekrar tekrar hatırlatmamız gerekir.

Kendine acımanın en büyük sorunlarından biri, yalnızca daha fazlası için fırsatları kaçırmamız değil, aynı zamanda onları reddetmemizdir. Sanki acımızı haklı çıkarmak için orada kalıyoruz. Kaybettiğimize inanıyoruz ve hiçbir şey bunu telafi edemez. Kendimize üzülüyoruz ve hiçbir şeyin bunu değiştirmesini istemiyoruz.

Kendine acımanın en büyük sorunlarından biri, sadece daha fazlası için fırsatları kaçırmamız değil, aynı zamanda onları reddetmemizdir.

Kendimize yardım etme fırsatını da kaçıırıyoruz. Kimsenin bize yardım edebileceğine inanmasak da, bir başka parçamız

sadece bir başkası tarafından kurtarılabileceğimize inanıyor. Birinin eksiklerimizi tamamlamasını ve bizi mutlu etmesini bekliyoruz. Kendinize inanmaya başladığınızda, buondengi değışecek. Kendinizi yukarı çekmek için gücünüzü hissetmeye başladığınızda, bu güce sahip olduğunuzu ve bunu sizden başka kimsenin yapamayacağını fark edeceksiniz.

Nihayetinde kendinize acıma eğilimi, sizi reddeden ve dışlayan diğerlerine karşı öfkenizi hissedebildiğiniz ve sonra onları affedebildiğiniz zaman ortaya çıkar. Bu öfkeyi hissetmek için, incinmenin yanı sıra başka duygular da hissetmeye başlamalısınız. İçsel duygularınızı iyileştirerek, gerçek benliğinize geri dönmeye ve ihtiyacınız olanı her zaman elde edebileceğinize ve istediğinizi yaratabileceğinize güvenmeye başlayacaksınız.

11. Karışıklığı Bırakmak

Açıkça görme, anlama veya hayatın size sunduklarını anlamlandırma konusundaki doğuştan gelen yeteneğinizden koptuğunuzda kafanız karışır. Her olumlu veya olumsuz deneyimsahip olmaksız daha önce bilmediğiniz faydalı bir şey öğretme ve içinizdeki olumlu nitelikleri pekiştirme ve güçlendirme potansiyeli.

Karışıklık içinde, önemli bir şeyin eksik olduğunu varsayıyoruz. Cevabı bulmaya açık olmak yerine, ona şimdi sahip olmamız gerektiğini düşünüyoruz. Bir şeyin eksik olduğunu düşündüğümüzde, koşulların kurbanı gibi hissetmeye odaklanırsınız. O zaman paniklemek ve en kötüsünü varsaymak kolaydır.

Neler olup bittiğini anlamadığımızda, paniklemek ve en kötüsünü varsaymak kolaydır.

Hemen net ve kesin cevaplar arayarak ve bekleyerek, hayatın, olabileceğimiz her şey olmayı öğrenme süreci olduğu şeklindeki büyük resmi kaçıırıyoruz. Sorularımıza net ve kesin cevaplar istediğimizde doğru şeyi yaptığımıza dair içsel güvenimizi kaybederiz.

:

Kafa karışıklığından kurtulmak için, bir soruyla yaşamayı öğrenmeliyiz ve hemen yanıtlar istememeliyiz.

Hayat bize her zaman anlamamız için sınırlarımızı zorlayacak zorluklar ve değişiklikler sunacaktır. Özellikle kötü veya trajik şeyler olduğunda veya oluyor gibi görüldüğünde, bunların neden başımıza geldiğini anlamıyoruz. Hayatın "iyi" insanlara olduğu kadar "kötü" insanlara da zorluklar ve engeller sunduğuna dair net bir anlayış olmadan, kötü olduğumuzu düşünmeye başlarız. Bir şekilde kötü veya sorumlu hissetmekten kaçınmak için genellikle kafamız karışır.

Kötü ya da acı verici şeyler olduğunda, bunların neden olduğunu ya da onlardan ne iyilik gelebileceğini anlayamıyoruz. İlk evliliğimin başarısız olduğu zamanı hatırlıyorum. çok perişan oldum. Tanrı'ya ağladım, “Bunun olmasına nasıl izin verirsin? Bundan asla iyi bir şey çıkmaz.”

Boşanmadan Öğrenmek

O zamanlar ilk karımla boşandığımız için ruh eşim Bonnie ile tekrar bir araya geleceğimizi ve evleneceğimizi bilmiyordum. Bonnie ve ben yıllar önce çıkmıştık. Onu sevmiştim ama evlenmeye hazır değildim. İlk evliliğim başarısız olmasaydı, onunla asla yeniden bir araya gelmez ve bugün sahip olduğumuz harika hayatı ve aileyi yaratamazdım. İlk evliliğimin başarısızlığı acı verici olsa da, bana verdiği yeni hayat için inanılmaz derecede minnettarım.

Ayrıca, bu evliliğin neden başarısız olduğunu analiz ederek aldığım dersler için minnettarım. O zaman kendimi bir kurban gibi hissetsem de, geçmişe baktığımda, bu deneyimden gelen şifadan gelen pek çok hediye görebiliyorum. galiba en önemlisi bu

Başarısızlığımdan sonra bildiğim her şeyi yeniden değerlendirdimilişki hakkındagemiler ve hatalarımı anlamaya başladım. Bir arkadaşbana yaklaştıve dedi ki, "İlişkiler hakkında çok şey biliyorsun amahala yapmakerkek ve kadın farklı olduğunu tanımaz."

Şey, çünkü çok harap olmuşum, açkıtm.bakmakhatalarım. Bu mesajı aldım ve yavaş yavaşhepsini geliştirdiErkekler Mars'tan, Kadınlar Venüs'ten fikirler.Değilsadece bu sahip olduğum en iyi kariyer değişimlerinden biriydiTecrübeli,ama bana evliliğimin yürümesi için fikir verdiğün. Herşeybu iyileşmek için verdiğim mücadeleden geldiKalbimacı bir ayrılıktan sonra.

Yıkıldığımızda, genellikledaha fazla
yeni şeyler öğrenmeye açık.

Şimdi aksilikler meydana geldiğinde ve bilmiyorumneden ya da neyap, iyi bir şey olduğundan çok daha eminimgelecekBT. Her zaman öyle. Bu oturduğum anlamına gelmezgeri ve izin verolmak. Tam tersi. tamamen meşgul olabilirimprofesyonel olarakcevapları aktif olarak aramanın zamanı geldi.

Kafamız karıştığında, bunun nedeni genellikleBiz değilizönümüzde doğru olanı kabul edebilen ve buna güvenebilenşeyler olacaknasıl olduğunu bilmesek de iyileşelim. Bilgelikyaş söylerher şeyin her zaman yolunda gittiğini, çoğu zaman bir şekildebunlarhayal edebileceğimizden çok daha iyi.

Kafamız karıştığında, işler her zamangözükmek
onlardan daha kötü ve daha acil.

Karışıklıktan kurtulmak için, üzerinde düşünmek için biraz zaman ayırınenbirçok kez işlerin gerçekten acil olduğunu veya korkunç bir şeyin olacağını düşündüğünüzde ve olmadı.Yaniçok fazla pozitif enerji, işlerin yoluna gireceğine güvenmek yerine kafa karışıklığı hissederek boşa harcanır.

Hayat dersleri

Tüm aksilikler ve beklenmedik engeller, her zaman hayatın öğrenilmesi gereken derslerini sunacaktır. Her şeyi doğru yapıyor olsanız da, zorluklardan kaçınamazsınız. Hayatın zorluklarından büyümeye başladığınızda, bunların sizi olduğunuz şeye dönüştürmenize nasıl yardımcı olduğunu anlarsınız.

Hayat derslerinize bakmaya başlamanın yollarından biri, tüm hedeflerinize ulaştığınızı hayal etmektir. Aldığınız destek için minnettar hissederken, geri dönün ve sizi büyüten ve güçlendiren tüm zorlukları takdir edin. Hayatın zorluklarından öğrenilen tüm dersler için bir şükran tutumu geliştirirken, kafa karışıklığından kurtulacak ve büyük bilgeliği deneyimleyeceksiniz.

Geçmişinizden öğrendiğiniz dersler için teşekkür etme alıştırmaları yapın.

Dünyanın zaman zaman sizi üzmesini engelleyemezsiniz, ancak sizi gerçek benliğinizin bilgeliğine geri getirmek için her üzüntüyü veya aksiliği nasıl kullanacağınızı öğrenebilirsiniz. Her olumsuz deneyimi, sizi güçlendirmek ve güçlendirmek için kullanmayı öğrenebilirsiniz. Her zorlu deneyim, içsel hediyelerinizi ve güçlerinizi keşfetmenize yardımcı olabilir.

Her olumsuz deneyimi sizi güçlendirmek ve güçlendirmek için kullanabilirsiniz.

Spor salonuna gittiğinizde konfor alanınız içinde kolay ağırlıklar kaldırarak çalışmazsınız. Kaslarınız güçlenecekse, onlara meydan okunmalıdır. Kas inşa etmek için konfor alanınızın ötesine geçmeli, kaslarınızı parçalamalısınız ve sonra onlara biraz dinlendikten sonra daha da güçleneceklerdir. Aynı şekilde, kişisel başarıda büyümek için meydan okumanız gerekir. Geri dönerek her zorlukla karşılaştığınızda

gerçek benliğinizin bilgeliğiyle, kişisel başarıya ulaşma yeteneğinizi geliştireceksiniz.

Güçlü kalmaları için kemiklerinizin bile gerilmesi gerekir. Astronotlar uzaya gittiklerinde ve yerçekimi yaşamadıklarında, üzerlerine baskı yapmaya devam etmezlerse kemikleri birkaç gün içinde ciddi şekilde zayıflar ve hatta kırılır. Benzer şekilde, hayattaki aksilikler de bizi güçlü kılmakta önemli bir rol oynar, ancak onlarla nasıl başa çıkacağımızı bilirsek.

Bir kelebek kozasından çıkmadan önce, kurtulmak için büyük bir mücadele verir. Şefkatli bir gözlemci, mücadele eden kelebeği kurtarmak için kozayı kesip açarsa, mücadele çabucak biter, ancak kelebek belirli sonuçlarla karşılaşır. Yakında ölecekti çünkü uçamayacaktı. Yardımcı gözlemcinin bilmediği şey, kelebeğin uçmak için kanatlarını güçlendirmesi için mücadelenin gerekli olduğuydu. Mücadele olmazsa kelebek zayıf düşer ve ölür.

Bir kelebek kurtulmaya çalışmadıkça asla uçamaz.

Hayatta, mücadelemizin dış dünyayı değiştirmek olduğunu düşünüyoruz. Düşmanın dışarıda olduğunu düşünüyoruz. Gerçek savaş alanımızdır-dirkendî içimizde. Kişisel başarıya giden on iki bloktan herhangi birinde sıkışıp kaldığımızda, asıl mücadelemiz içimizdedir. İç savaşımızı kazanarak ve engellerimizi aşarak gerçek benliğimize geri dönebiliriz. Bu savaş her kazandığımızda, sevgiyi, neşeyi, gücü ve barışı deneyimleme yeteneğimizi artırırız.

Hayat asla zorluklardan uzak olmayacak, ancak bu zorluklarla başa çıkma yeteneğimiz büyümeye devam edecek.

Bu önemli tanıma, odağınızı yanlış olandan öğrenebileceklerinize kaydırmanız için sizi özgürleştirir. paniklemek yerine

Kafamız karıştığında, soruyu sorabilir ve sonra güvenle cevabı arayabiliriz.

12. Suçluluğu Bırakmak

Kendinizi sevme ve hatalarınızı affetme konusundaki doğuştan gelen yeteneğinizden koptuğunuzda, suçluluk duygusu içinde sıkışıp kalırsınız. Bir hata yaptıktan sonra farklı derecelerde utanç hissetmek iyi bir şeydir, ancak hatanızı fark edip öğrendikten sonra utancın geçmemesi iyi değildir. Kalıcı suçluluk, sizi doğal masumiyet durumunuzdan yoksun bırakır ve sağlıklı bir değerlilik ve yetki duygusu hissetmenizi engeller.

Kalan suçluluk seni senden çalıyor
seninmasumiyetin doğal hali.

Ne istediğinizi bilmek ve ona göre hareket etmek yerine, başkaları için çok fazla hareket ediyorsunuz, çok fazla uyum sağlıyorsunuz ve istek ve ihtiyaçlarınızı istemekte veya iddia etmekte kendinizi rahat hissetmiyorsunuz. İyi ve hoş bir insansın ama başkalarına hayır demekte zorlanıyorsun. Başkalarının senin hakkında ne düşündüğünü çok fazla önemsiyorsun. Başkalarını memnun etme ihtiyaçlarınızı her inkar ettiğinizde, öz saygınızı kaybedersiniz.

Paula her şeye sahipti. Evi, arabası, eğitimi, kocası, çocukları ve esnek çalışma saatleriyle harika bir işi vardı. Dışarıda her şeye sahipti ama içeride mutlu değildi. Bir şey eksikti. Kişisel bir başarı atölyesi aldığında engelini fark etti. Mutlu olmadığı için kendini suçlu hissetti. Her şeye sahip olmanın yeterli olmadığı için kendini suçlu hissetti.

Her şeye sahip olmak için kim olduğundan vazgeçtiğini keşfetti. O başka biri olmuştu. Başkalarını mutlu etmekten her zaman mutluydu, ama hiçbir zaman gerçekten ne istediğine bakmamıştı. Anne babasını, kocasını ve çocuklarını mutlu etmek için her şeyi yapmıştı ama gerçekte ne istediğinin farkında değildi.

Başkalarına hayır deme ya da onları hayal kırıklığına uğratma düşüncesi pratikte dayanılmazdı. Başkalarını hayal kırıklığına uğratmaktan nefret ederdi ve her zaman diğer insanların onun hakkında ne düşündüğü konusunda endişelenirdi. Bunların hepsi suçluluk duygusuna kapılmanın belirtileriydi. Suçluluk duygusuyla birlikte yaşamıyla ilgili öfke duygularını işlemesi biraz zaman aldığına korkuları kaybolmaya başladı.

Suçluluk bizi başkalarına karşı aşırı cömert ve iyi yapar.

Larry de suçluluk duygusuna kapıldı. Suçluluk hissetti çünküohırsızlıktan hüküm giydi. Başkalarını incitmişti ve şimdi cezasını çekiyordu. Başka bir tür suçluluk yaşadı: başkalarına gerçekten yanlış bir şey yaptığımızda hissettiğimiz suçluluk. Hapishanesindeki bir şifa atölyesinde, önce pişmanlığını hissedebildi ve ardından ruhunu suçluluktan arındırabildi. Suçtan suçlu olmasına rağmen, pişmanlık duymuş, acısını serbest bırakmak ve kendini yeniden sevmek zorundaydı.

Suçluluk duygusuna saplanıp kalmak kendimizi sevmekten bizi alıkoyar. Ya çok acı verici olduğu için duygularımızı kapatırız ya da suçluluk her geçen gün içimizi kemirir. Neyse ki iyileştirici bir alternatif var. Larry, değersizliğinin ve kendini suçlamanın acısını hissetmeyi öğrendi ve sonunda kendini affetti. Kendine bir şans daha vermeyi başardı. Cezasını kendisi için daha iyi bir hayat yaratmaya hazırlanmakla geçirdi ve haksız yere aldığı geri verme fırsatı için minnettar hissetti.

Suçluousak, bir suçtan suçlu hissetmek ilk adımdır. Bir sonraki adım, kendimizi affetmek ve mümkünse telafi etmeye çalışmaktır. Suçluluk hisseden çoğu insan bunu sallayamaz. Tutar ve bırakmaz. Birçok suçlunun geri dönüp daha fazla suç işlemesinin nedeni, suçluluklarını hissetmeyi ve serbest bırakmayı öğrenmemiş olmalarıdır.

Hata yapmanın verdiği utancın acısını hissetmek yerine, duygularını tamamen bastırır ve iyi ile kötü, doğru ile yanlış arasındaki farkı bilen iç vicdanlarından koparlar. İçsel duygularıyla bağlantı kurmadan, hapisanede katlanmak zorunda kaldıkları ıstıraplarla gelecekteki suçları haklı çıkarırlar.

Neden Suçluluğa Takılıp Kalırız?

İster bir suçtan suçlu olalım, ister başkalarından aşırı sorumlu olalım, kolayca suçluluğa kapılabiliriz. Bazı insanlar, eczanede ciklet çaldıkları veya ilkokulda kötü ve kırıncı bir şey söylediği için ömürleri boyunca suçluluk duygusu taşırlar. Küçük hatalar, suçluluk duygusundan nasıl kurtulacağımızı bilmediğimizde, bir ömür boyu bizi rahatsız edebilir.

On sekiz yaşından önce başımıza olumsuz şeyler geldiğinde suçluluk duyma eğilimi artar. Ne kadar gençsek, kötü hissetmeye karşı o kadar savunmasız oluruz. Özellikle dokuz yaşına kadar çocuklar, yaşadıkları ve hatta tanık oldukları herhangi bir istismardan dolayı kendilerini suçlu hissedeceklerdir. Çocuklar olumsuz şeyler olduğunda bir şekilde sorumlu olduklarını ve bu nedenle iyi şeylere layık olmadıklarını hissederler. Sorumluluk sahibi olmasalar da kendilerini değersiz ve suçlu hissederler. Ebeveynler, çocuklarına olanlardan sorumluluk alarak çocukların hissettikleri değersizliği iyileştirebilirler.

Çocuklar yaşadıkları ve hatta tanık oldukları herhangi bir istismardan dolayı kendilerini suçlu hissedeceklerdir.

Ebeveynler tartıştığında veya kavga ettiğinde ya da genel olarak hayal kırıklığına uğradığında ve mutsuz olduğunda, hassas bir çocuk olumsuz duygularını özümseyecek ve sorumlu hissedecektir. Ebeveynlerimiz mutlu olmak için ihtiyaç duydukları şeyi elde etme sorumluluğunu almadıkları ölçüde, çocuklar olarak bu yükü omuzlamaya başlarız.

Hatta bazı ebeveynler bu suçluluğu aktif olarak pekiştirir. Çocuk, ebeveynlerinin nasıl hissettiği konusunda kendini kötü veya sorumlu hissettirir. Bu tür mesajlar yetişkinler için yeterince kafa karıştırıcı ve çocuklar için çok daha fazlası. Bir çocuğun sağlıklı bir masumiyet duygusuyla yetişmesinin yolu, ebeveynlerinin kendi duygularının

sorumluluğunu almaları ve çocuklarını suçlamamaları yönündeki olumlu mesajla çevrili olmaktadır.

Kendimizi suçluluktan kurtarmak için masumiyeti anlamalıyız. Masumiyet, sevilmeye layık olduğumuz anlamına gelir. Hata yapsalar bile bütün çocuklar masumdur çünkü daha iyisini bilmezler. Sorun çıkarabilirler, ancak bilge ebeveyn, onların sadece çocuk olduklarını bilir ve ellerinden gelenin en iyisini yaparlar. Bu bariz görünüyor.

Masumiyet, sevilmeye layık olduğumuz anlamına gelir.

Yaşlandıkça, hata yapsak da sevilmeyi hak ettiğimizi anlamamız gerekir. Bir hatayı kabul etmek ve sonra kendimizi düzeltmek için suçluluk veya utanç duymamıza gerek yoktur. Sadece onu hissetmeye ihtiyacımız var ve sonra hatamızdan ders almak ve ondan büyümek için samimi bir arzuya geri dönmemiz gerekiyor.

Hatalar yapsak ve hatalardan suçlu olsak da, kim olduğumuzun gerçekten masum olduğunu kabul etmeliyiz. Suçluluk duygusuna takılıp kalmak aslında kendimizi affedememektir. Utanç duygularımızı serbest bırakarak, hatalarımızdan masum ve sorumlu hissetmeye geri döneriz.

Bir hata yaptığımızı fark ettiğimizde, doğal olarak daha iyisini bilmediğimizden utanırız. Daha iyi bilmemiz gerektiğini düşünsek de, bilmiyorduk. Sonuçta insanlar her zaman yapılacak en iyi şey olduğunu düşündükleri şeyi yaparlar. Kimse gerçekten "Bir sürü aptal hatayı nasıl yapabilirim?" diye düşünmez.

Sonuçta insanlar her zaman yapılacak en iyi şey olduğunu düşündükleri şeyi yaparlar.

Kendini affetmek, içimizde hala masum olduğumuzun ve sevgiye layık olduğumuzun farkına varmaktır. Masumiyet, gerçekte kim olduğumuzun bir parçasıdır. Utancı bıraktığımızda geri döndüğümüz yer masumiyettir. Kendimizi affdebildiğimizde, bir kez daha iyi şeylere layık olduğumuzu hissederiz.

Hayatta başarıya ulaşmak için değerli hissetmemiz gerekir. Kendini sevme ve değerlilik duygusu olmadan, hayallerimizi asla yarı yolda bırakamayız. Değersiz hissediyorsak, gerçek isteklerimizi hissetmeye başlar başlamaz, hak etmediğimiz inancıyla onları bastırmaya başlarız. Suçluluk içinde sıkışıp kaldığımızı hissettiğimizde, değer verdiğimiz insanlar için çok fazla fedakarlık etme eğilimindeyiz ve kendimiz hakkında yeterince düşünmüyoruz.

Bloklarınızı Bırakmak

Kişisel başarıya giden on iki bloğun üstesinden gelmek, yalnızca dış başarınızın keyfini çıkarmanıza izin vermeyecek, aynı zamanda gerçek benliğinizle bağlantı kurmanıza da yardımcı olacaktır. İç huzuru, sevgiyi, neşeyi ve gücü deneyimlemeyi öğrendiğinizde, en etkili şekilde yaşamınızda istediğinizi çekebilecek ve yaratabileceksiniz. Kim olduğunuzdan vazgeçmeden ve sevdiğiniz şeyi yaparak gerçekten istediğinizi elde edebileceksiniz.

Bu içgörülerini anlamak basit olsa da, ustalaşmak o kadar kolay değildir. Dış başarı nasıl zaman, enerji ve bağlılık gerektiriyorsa, kişisel başarı da öyle. Sadece düşüncemizi değiştirmeli ve kendi içimize bakmamalıyız, aynı zamanda bu blokların her birinin arkasındaki gizli duyguları aramalı ve iyileştirmeliyiz.

Bir sonraki bölümde, gerçek benliğinize geri dönmek için pratik ve ruhsal kavrayışlar, yöntemler ve uygulamalar öğrenecek ve ardından engellerinizi kaldırmak için ihtiyacınız olanı alacaksınız. Blokları kaldırmak için farklı egzersizler ve meditasyonlar yaparak, gerçek arzularınızın tohumlarını ekmek için verimli bir zemin yaratacaksınız. Blokların her birini kaldırmayı öğrendikçe, istediğinizi çekmek ve yaratmak için içsel gücünüzü hemen deneyimleyeceksiniz.

BÖLÜM 17

Uygulamalar ve Şifa Meditasyonları

WBENBloklarınızdan sorumlu olduğunuza dair daha derin bir anlayış, daha sonra on iki bloğu kaldırmak için çeşitli uygulamalara ve şifa meditasyonlarına dalmaya hazırsınız. Her blok için, gerçek benliğinizle bağlantıya geri döndüğünüzde olumsuz duyguları hissetmenize ve bırakmanıza yardımcı olacak bir süreç vardır, ek olarak, düzenli olarak uygulandığında özel bir meditasyon duası, Tanrı'nın lütfunun size yardımcı olması için kanalları açmaya başlayacaktır. bloklarınızı kaldırın.

Buzdağı Etkisi

Blokları kaldırmamanın temel tekniği, blokla ilişkili altta yatan duyguları hissetmektir. Bir buzdağı hayal edin. Sadece yüzde on suyun üstünde ve geri kalanı aşağıda. Sadece bloğu hissederek yüzeyde kalacaksınız. Bakarak

yüzeyin altındaki hisler, duygular ve istekler için, senbloğu kaldıracaktır. Engellendiğinde, senüzgünaynı anda birçok şey hakkında ve duygularınızın çoğu hakkındavardır gizlenmiş.

Engellendiğinizde aynı anda birçok şeye üzölüyorsunuz.

Diyelim ki belirli bir adama yanlışlıkla çarptım ve bana çok kızdı. Sadece bana kızgın olduğunu düşünebilir, ama obaşka şeylere de kızıyor. O zaman hayatında her şey harika olsaydı, kendini bu kadar sınırlı hissetmezdi. Şuna bakalım en bilinçli farkındalığının hemen altında başka duygular yaşıyor olabilir.

Hatama kızıyor ama buna da kızıyor. oışini kaybetti.

Öfkesinin altında, sabit bir geliri olmamasının üzüntüsü vardır.

Hüzününün altında korku vardır. İş bulamamaktan veya sorunlarını çözememekten korkar. Karısının onu sevmeyeceğinden korkuyor.

Korkusunun altında keder vardır. Başarılı olmanın yolunu bulamadığı için üzgün.

Yüzeyde, ona çarptığım için beni suçluyor olabilir ama buzdağının görünen kısmının altında pek çok duygu var. Ne zamanakişinin üzölmek için büyük bir nedeni vardır, örneğin işini kaybetmek gibi, duyguların daha derin seviyelerini anlamak kolaydır ve onun acısını çok iyi anlayabiliriz.

Üzölmek için Büyük Bir Neden Yaratın

Üzölmek için büyük bir neden yaratırsak, biz de daha derin seviyeleri kolayca anlayabilir, anlayışlı ve şefkatli olabiliriz. Bu basit bir fikir olsa da, blokları bırakmanın temel yöntemidir. -----

Üzölmek için büyük bir sebep yaratırsak, daha derin seviyeleri hissetmek ve anlamak daha kolaydır.

Bir engel hissettiğinizde, üzölmek için büyük bir neden yaratın. Zamanda geriye gittiğinizi ve blokla ilişkili duyguları hissettiğinizi hayal edin. - _ Vitamin P1 için sevgi deposunu doldurmanız gerekiyorsa, kendinizi bir ebeveynle etkileşime girdiğinizi hayal edin. F vitamini için sevgi deposunu doldurmanız gerekiyorsa, bir aile üyesi veya arkadaşınızla etkileşim kurduğunuzu hayal edin.

Bir bloğu işlemek için saati geri çevirin. Kendinizi geçmişinizde savunmasız olduğunuz ve daha yoğun hissedebildiğiniz bir zamanda hayal edin. Geçmişteki duyguları işlemek her zaman daha kolaydır. Şimdi geçmişiniz hakkında iyi hissetseniz bile, geri dönün ve kendinizi iyi hissetmeden önce hissettiklerinizi deneyimleyin.

Bir bloğu işlemek için saati geri çevirin.

Engellenirseniz, duygularınızı tam olarak hissetmiyorsunuz. Bu, duygusal yanınıza bağlı olmadığınız anlamına gelir. O parçayı bulmak için yeniden çocuk gibi olmalısınız. Çocuksu olan hassas ve savunmasız duyguları hissetmelisin. Kendinizi bir çocuk gibi hayal ederek, üzölmek için kolayca büyük bir neden yaratabilirsiniz.

Duygusal blokları iyileştirmek için çocuksu duygular hissetmeniz gerekir.

Bir olayı hatırlayamıyorsanız, icat etmeniz gerekir.bir hikayeye bunun gerçekleştiğini farz edin. Çoğu insan yapabilirhatırlaçocukluktan en az birkaç acılı veya zor an.hepsi bualır acı verici ile bağlantı kurabilmek için bir olaydıduygularçocukken hissettin.

Geçmişinizi Nasıl İşleyebilirsiniz?

Geçmişinizi işlemek kolaydır. Biraz pratikle,niyettüm bunları ortadan kaldırmak için içsel gücünüzü keşfettiniz.bloklar.Dört temel adım vardır:

1. Bloğunuzu tanımlayın ve geçmişe bağlayın.
2. Bir duygu mektubu yazın.
3. Bir yanıt mektubu yazın.
4. Bir bağlantı mektubu yazın.

Geçmişinizi işlemeyi ve bırakmayı öğrendiğinizdeseninbloklar, geçmişiniz sizi tutma gücünü kaybedecekgeri vebunun yerine size önemli destek vermekgelecek sendilek. Bu adımların her birini daha ayrıntılı olarak inceleyelim.

Duygu Mektubu

Duygu mektubu formatı için biraz farklıdırHer birion iki blok. Aşağıdaki çizelgeyi kullanarak şunları yapabilirsiniz:belirlemekhangi duygular en iyi salınımı sağlayacakveiçindenesekans. Bu çizelge özelliklebaşlangıç.Bir süre sonra duygusal akıcılık kazandığınızda,olmayacakonu kullanmak gerekir.

DUYGU TABLOSU

Engellemek	Genel Duygu	İyileştirme duygular
1. Suçlamak	ihanete uğramış	Sinirli
2. Depresyon	Terk edilmiş	Üzgün
3. Kaygı	belirsiz	Korkmuş
4. Kayıtsızlık	Güçsüz	Afedersiniz
5. Yargı	Hoşnutsuz	Hüsrana uğramış
6. Kararsızlık	Cesareti kırılmış	Hayal kırıklığına uğramış
7. Erteleme	Çaresiz	Endişeli
8. Mükemmeliyetçilik	yetersiz	Utanmış
9. Küskünlük	yoksun	Kıskanç
10. Kendine acıma	Hariç tutulan	Acıtmak
11. Karışıklık	Umutsuz	Korkmuş
12. Suçluluk	değersizlik	Utanmış

Grafiği kullanarak, bloğa bağlı duyguyu ve ardından tablodaki sonraki üç duyguyu keşfederek uygun duygu mektubunu oluşturabilirsiniz.

Örneğin, birinci bloğu (suçlama) serbest bırakmak için, ihanete uğradığınızı hissettiğiniz bir zamanı hatırlar ve ardından dört duyguyu (öfke, üzüntü, korku ve keder) keşfedersiniz. Ya da on iki bloğu (suçluluk) serbest bırakmak için, değersiz hissettiğiniz bir zamanı hatırlar ve ardından dört utanç, öfke, üzüntü ve korku duygusunu keşfedersiniz.

On İki Duygu Mektubu Formatı

Bir bloğu kaldırmak için her duygu mektubu yazdığınızda,o genel-müttefik oluşturmak için art arda dört farklı duygu alıratam sürüm. Bazen atlamak gerekebilir,etrafında ifade edilmemiş duygularınızı keşfetmek için duygu tablosu,ama biz önerilen format yeterli olacaktır. Her biri on ikihisharf biçimleri, temel duyguları bulmanıza yardımcı olacaktır.Hangihissedilmesi gerekiyor. On iki duygu mektubu biçimi şunlardır:

1. Suçlamak için: ihanete uğradığınızı hissettiğiniz bir zamanı hatırlayın ve ardından öfkeyi, üzüntüyü, korkuyu ve kederi keşfedin.
2. Depresyon için: hissettiğiniz bir zamanı hatırlayın,terk edilmiş,ve sonra üzüntüyü, korkuyu, kederi ve hüsran.
3. Kaygı için: Kendinizi belirsiz hissettiğiniz bir zamanı hatırlayın,vesonra korkuyu, kederi, hayal kırıklığını ve hayal kırıklığını keşfedin.
4. Kayıtsızlık için: Kendinizi güçsüz hissettiğiniz bir zamanı hatırlayın ve ardından üzüntüyü, hayal kırıklığını, hayal kırıklığını ve endişeyi keşfedin.
5. Yargılamak için: tatmin olmadığınızı hissettiğiniz bir zamanı hatırlayın ve ardından hayal kırıklığı, hayal kırıklığı, endişe ve utancı keşfedin.
6. Kararsızlık için: Cesaretinizin kırıldığını hissettiğiniz bir zamanı hatırlayın ve ardından hayal kırıklığı, endişe, utanç ve kıskançlığı keşfedin.
7. Erteleme için: çaresiz hissettiğiniz bir zamanı hatırlayın ve ardından endişe, utanç, kıskançlık ve incinmeyi keşfedin.
8. Mükemmeliyetçilik için: hissettiğiniz bir zamanı hatırlayın

yetersiz ve sonra utanç, kıskançlık, incinme ve paniği keşfedin.

9. Kızgınlık için: yoksun hissettiğiniz bir zamanı hatırlayın ve ardından kıskançlığı, incinmeyi, paniği ve utancı keşfedin.
10. Kendine acımak için: Dışlanmış hissettiğiniz bir zamanı hatırlayın ve ardından incinme, panik, utanç ve öfkeyi keşfedin.
11. Kafa karışıklığı için: Umutsuz hissettiğiniz bir zamanı hatırlayın ve ardından panik, utanç, öfke ve üzüntüyü keşfedin.
12. Suçluluk duygusu için: Kendinizi değersiz hissettiğiniz bir zamanı hatırlayın ve ardından utanç, öfke, üzüntü ve korkuyu keşfedin.

Duygu Mektubu Yazmak

Dört uygun duyguyu seçtikten sonra, mektubunuzu kime iletmek istediğinize karar verin. Genel olarak, anne babanıza bir duygu mektubu gönderdiğinizde, en derin duyguları serbest bırakabilirsiniz. Bir ebeveyni tanımıyor olsanız bile, zihninizde ve kalbinizde anneniz veya babanızla bir ilişkiniz var. Onlarla konuşmayı her zaman hayal edebilirsiniz. Ayrıca, sizi rahatsız eden veya bağlantı hissettiğiniz ve desteğini istediğiniz herhangi birine bir duygu mektubu yazmayı da seçebilirsiniz.

Mektubunuzu başka şeyler hakkında sahip olduğunuz üzücü duyguları paylaştan bir ebeveyne yazmanız iyi olur. Bir ebeveyne duygu mektubu yazmak, onları suçlamanız gerektiği anlamına gelmez. Bazı durumlarda, insanlar bir ebeveyni suçlamak istemezler çünkü bunun ebeveyni sevmedikleri anlamına geleceğini düşünürler. Bu açıkça ifade edilmesi gereken bastırılmış duygunun bir göstergesidir. Öfkelenemiyorsak, hayatın erken dönemlerinde bunun sevgi olmadığını ve ebeveynlerimizin bunu hak etmediğini öğrendiğimizin bir işaretidir.

Kızgın olmak anne babanın kötü olduğu anlamına gelmezveyasevgisiz. Ellerinden gelenin en iyisini yaptılar ama hiç kimse bir çocuğa ihtiyacı olan her şeyi veremez. Öfkelenmek ve olmaküzgünbüyümenin önemli bir parçasıdır. Öfkelenmemeniz için sebeplerle bastırmak yerine öfkeyi yönetmeyi ve salıvermeyi öğrenmek çok önemlidir.

Bazen insanlar bıraktıkları için mektup yazmazlar. Köprünün altında su var. Şu anda her şeyin yolunda olduğunu hissedebilirler veya gerçekten umurlarında değil. Bu durumda,hatırlamakİşleri düzeltmeden veya umursamayı bırakmadan önce nasıl hissettiğini. Duygulara sahip olduğunuz zamana geri dönün ve o anı yeniden yaşayın, kendinize duygularınızı yazma yeteneği verin.

Mektubu kime yazacağınızı belirledikten sonra, bir duygu mektubu şöyle görünür:

DUYGU MEKTUBU FORMATI

Sayın,-----

1. *"Kendimi ihanete uğramış hissediyorum..."*
2. *"kızgınım ki..."*
3. *"Buna üzülüyorum..."*
4. *"Korkarım..."*
5. *"Özür dilerim..."*
6. *"İstiyorum..."*

Uygun duyguyu seçtikten veİçin duygularengelleyin, ifade etmenize yardımcı olması için giriş ifadelerini kullanın.onlara.Mektuplarınızın sonunda ne istediğinizi belirtin. İçinher biriseviyeleri, en az iki ila üç dakika yazın.Böylece,on ila on beş dakika sonra, tamamlamış olacaksınızmektup.

Bu duygu mektubu kendi şifanız içindir. Bugerek yokbirine göndermek için sary. Duygularını paylaşmakDaha kararlı ve sevgi dolu bir bakış açısıyla duygularınızın duyulacağına inandığınız zaman her zaman iyi bir fikirdir.

Yanıt Mektubu Yazma

Duygularınızı ve isteklerinizi yazdıktan sonra ideal yanıt aldığınızı hayal edin. Örneğin, yazdığınız kişi bir şekilde sizi üzdüyse, duyulduğunuzu, anlaşıldığınızı ve daha affedici olduğunuzu hissettirecek cevabı yazın. Herhangi bir şekilde hayal kırıklığına uğradıysanız veya ihanete uğradıysanız, o kişinin sizi daha iyi hissettirecek sözler vermesini sağlayın. Bu kişinin sizi daha iyi hissettirmek için neler yapabileceğini düşünün. Belki de öncelikle sevildiğiniz ve özel olduğunuz konusunda cesaretlendirilmeye veya güvenceye ihtiyacınız var. Ne duymak gerekiyorsa yaz. Duymak istediğiniz yanıtı yazarken, bunun size nasıl hissettireceğini hayal edin ve bu duyguların ortaya çıkmasına izin verin.

Gerçek hayatta kişi bu olumlu sözleri söylemese ve destekleyici eylemde bulunmasa bile, yine de yazın. Duymayı hak ettiğiniz şeyleri söyleyin, kaçırdığınız olumlu duyguları yaşayacaksınız. Bu şekilde olumlu duygular üreterek, o zaman bağlantınızı kesmiş olduğunuz gerçek benliğinizin parçasına yeniden bağlanacaksınız. O kişi size gerçekten ihtiyacınız olan desteği vermese de, duymak isteyeceğiniz yanıtı yazarak kendinize o sevgiyi ve desteği vermiş olursunuz.

Hayal gücü çok güçlüdür. Çoğu zaman, üzgün olduğumuzda, her şeyin olduğundan daha kötü olduğunu hayal ederiz. Her şeyin olduğundan daha kötü olduğunu düşündüğünüz zamanları bir düşünün. Kişisel başarıya ulaşamıyorsanız, bir parçanız gerçek benliğinize tam olarak bağlı değildir. Kendinize dünyadan almadığınız yanıtları vererek, içsel bağlantınızı keşfedeceksiniz.

Yanıt mektubu formatı, duygu mektuplarının her biri için her zaman aynıdır. Yararlı çünkü biz varken

içindebizimhissetmekBazen neye ihtiyacımız olduğunu bilmek zordur. Giriş cümlesi, duymanız gereken sevgi dolu mesajları çıkaracaktır.

Duyulduğunuzu ve desteklendiğinizi hissettirecek bir yanıt yazmak için aşağıdaki giriş cümlelerinin her birini kullanın. Kendinizi daha iyi hissettirecek herhangi bir ek yorum eklemekten çekinmeyin.

YANIT MEKTUBU FORMATI

Sayın: -----

1. “f özür dilerim...”
2. "Beni Affet lütfen ..."
3. "Ben abarttım..."
4. "Söz veriyorum .. ."
5. Seviyorum..." "Sen..." "Hak ediyorsun. . . " Sevgiler,

Bağlantı Mektubu Yazma

İstediğiniz yanıtı yazdıktan sonra, o yanıtı alsaydınız nasıl hissedeceğinizi hayal edin ve yazın. Ürettiğiniz olumlu duyguları ifade etmek için bu önemli zamanı ayırarak, daha merkezlenmiş ve gerçek benliğinize bağlı olacaksınız. Olumsuz bir deneyim yaşayıp ondan sonra olumlu duygular üreterek, geçmişinize bakmaktan artık çekinmeyeceksiniz.

Geçmişinizden iyileşebildiğiniz, öğrenebildiğiniz ve büyüyebildiğiniz zaman, artık geçmişi tekrar eden durumlara ilgi duymazsınız. İstediğinizi yaratmakta özgürsünüz. Mevcut olumsuz duygularınızı geçmişinize bağlayarak ve olumlu duygular üreterek,

blokları kaldırma gücünü elinde tut ve ne istersen onu yaratmaya devam et.

Bu yedi giriş cümlesi, gerçek benliğinizi bulmanıza ve onunla bağlantıda kalmanıza yardımcı olacak olumlu duygular oluşturmaya ve üretmenize yardımcı olacaktır.

BAĞLANTI MEKTUBU FORMATI

Sayın: -----

1. *"Senin aşkın bana hissettiriyor. . . "*
2. *"Şimdi anlıyorum..."*
3. *"Affediyorum..."*
4. *"Mutluyum ki..."*
5. *"Seviyorum . . . "*
6. *"Kendime güveniyorum..."*
7. *için minnettar hissediyorum. . . "*

Sevgiler,

Olumlu duyguları ifade etmek için zaman ayırarak, olumsuz duyguları hissederek kalan boşluğu dolduruyorsunuz. Olumsuz duygularınızı yazarak kendinizi daha iyi hissetseniz bile, olumlu duyguları da duymak ve yazmak için fazladan birkaç dakika ayırın. Bu, gerçek benliğinizle bağlantınızı sağlamlaştırmanıza yardımcı olacaktır.

Dört Adımı Uygulamak

İşte bir bloğu serbest bırakmak için dört adımın her birinin uygulanmasına bir örnek. Carl kendini suçlu hissediyordu. Mutsuzluğundan hep işini sorumlu tutuyordu. Uzun saatler harcadı ama istediği parayı alamıyordu. Artık ilgilenmiyordu. Oturup onu rahatsız eden şeyi yazabilirdi.

ama sadece rahatlama getirmedi. Geçmişini işleyerek bloğunu bırakmaya karar verdi.

İşinin sandığı gibi olmamasına öfkelen-di. İçinde ihanete uğramış hissetti. Yine de işi seçti, bu yüzden buna çok üzülemezdi. Daha derin duygularına girmek için öfkesini ihanete uğradığını hissettiği daha erken bir zamana bağladı.

Sekiz yaşlarındayken babasının onu balığa götürmeye söz verdiği bir zamanı hatırladı. Bütün gün oturup babasını bekledi. Babası eve geldiğinde özür dilemek yerine Carl'ı ödevini yapmak için bu zamanı kullanmadığı için eleştirdi.

Carl, geçmişini işlemek için saati geri çevirdi ve babasının onu reddedip eleştirdiğini hayal etti. Daha sonra suçlamayla bağlantılı dört duyguyu ifade etmeye başladı. Bu onun duygu mektubu:

CARL'IN DUYGU MEKTUBU

Sevgili babam,

1. *İhanet: Verdiğin sözleri tutmadığında ya da benimle olmak için zaman ayırmadığında ihanete uğramış hissediyorum.*

2. *Öfke: Beni eleştirmene kızgı-nım. Kaba ve bencil olmana kızgı-nım. Sadece kendini düşündüğün ve beni düşünmediğin için kızgı-nım. Beni balığa götürmeye söz vermiş-tin ama yapmadın. Bu adil değil. Sözünü tutmadığın için kızgı-nım.*

3. *Üzüntü: Beni almaya gelmediğine üzüldüm. Başka şeylerin daha önemli olmasına üzüldüm. Cumartesi-yi eğlenceli bir şekilde geçiremediğimiz için üzgünüm. Bu kadar çok çalış-mana üzüldüm. Benimle daha fazla zaman geçirmek istemediğ-in için üzgünüm. Özür bile dilememene üzüldüm. Bütün günü tek başıma geçirdiğim için üzgünüm. beneğlenceli bir gün geçirmediğim için üzgünüm.*

4. *Korku: Sana güvenemeyeceğimden korkuyorum. Hislerimi yanlış anlamandan korkuyorum. Bana bağıracağından korkuyorum. Çok talepkar olmaktan korkuyorum. Korkarım eğlenceli bir çocukluk geçirmeyi kaçırıyorum. Korkarım ki ben yokken herkes iyi vakit geçiriyor. Senin için önemli olmadığımından korkuyorum. Benden hoşlanmadığından ve yeterince iyi olmadığımından korkuyorum.*

5. *Üzüntü: Balığa gitmediğimiz için üzgünüm. Ödevimi yapmadığım için üzgünüm. Günümü seni bekleyerek harcadığım için üzgünüm. Yakın olmadığımız için üzgünüm. Birlikte eğlenceli şeyler yapmadığımız için üzgünüm. Çok çalıştığın ve çoğu zaman gittiğin için üzgünüm. Daha iyi notlar alamadığım için üzgünüm. Kardeşlerim kadar iyi olmadığım için üzgünüm.*

6. *Arzu: Seni seviyorum ve seninle daha çok vakit geçirmek istiyorum. Nasıl hissettiğimi anlamamı istiyorum. Eğlenmek istiyorum. Büyümenin tadını çıkarmak istiyorum. Oturup seni beklemek istemiyorum. Aramanı ve ne olduğunu bana bildirmeni istiyorum. Hayatının önemli bir parçası gibi hissetmek istiyorum. Benimle gurur duymamı istiyorum. Kendimi iyi ve mutlu hissetmek istiyorum. Kendimi özgür ve masum hissetmek istiyorum ve her zaman onaylanmamanızdan korkmak istemiyorum. Benimle vakit geçirmeni istiyorum. Seni seviyorum ve özlüyorum.*

Bir duygu mektubu yazdıktan sonra, Carl ikinci adımı attı ve istediğini elde etmeyi hayal etti. Babasından isteyeceği cevabı yazdı. Babası bu cevabı gerçek hayatta asla vermemiş olsa da süreç devam ediyor.

İdeal yanıtı yazarak, Carl aslında alamadığını kendisine veriyor. Daha da önemlisi, az önce ifade ettiği olumsuz duyguları dengelemek için olumlu duygular üretiyor. Bu onun cevap mektubu.

CARL'IN YANIT MEKTUBU

Sevgili Carl,

1. *Özür: Geç kaldığım için özür dilerim. Benimle balığa gidemediğin için çok üzgünüm. Seni tekrar hayal kırıklığına uğrattığım için üzgünüm. bir hata yaptım ilearamamak.*

2. *Af dilemek: Lütfen beni affetolumsuzluksenin için orada olmak. Sizi balığa götürmediğim ve birlikte başka eğlenceli şeyler yapmadığım için lütfen beni bağışlayın. Lütfen sizi ihmal ettiğim için beni bağışlayın.*

3. *Anlama: Bana kızgın olduğunuzu anlıyorum. Bana kızmakta haklısın. Benimle konuşmaktan korktuğunu anlıyorum, çok eleştirdim. Neden bu kadar üzgün olduğunu anlıyorum. Bu senin çocukluğun ve kendini kaçırıyormuşsun gibi geliyor. Seni balığa götürmeye söz verdiğimi anlıyorum ve seni hayal kırıklığına uğrattım. Çok üzgünüm ve bunu telafi etmek istiyorum.*

4. *Sözler: Mutlu olmanı ve çok eğlenmeni istiyorum. Seni balığa götürmek istiyorum. Bu sefer yapacağım. Önümüzdeki cumartesi balığa gideceğiz ve bolca eğleneceğiz.*

5. *Aşk: Seni sevdiğimi bilmeni istiyorum ve bundan sonra her şey farklı olacak. Benim için çok özelsin. Seni çok seviyorum.*

Aşk, baba

İşlemedeki üçüncü adım, hayal etmek ve ifade etmektir. nasıl istediğini elde etmek için hissediyor. Buna bağlantı mektubu denir, çünkü insanlarla bağlantı kurma duygularını ifade eder. destekihtiyacın var ve istiyorsun.

CARL'IN BAĞLANTI MEKTUBU

Sevgili babam,

1. "Senin aşkın bana hissettiriyor. . . Senin aşkın beni daha iyi hissettiriyor. Beni içimde iyi hissettiriyorsun. Mutlu olabileceğime, birlikte vakit geçirebileceğimize ve iyi vakit geçirebileceğimize dair bana umut veriyorsun.

2. "Şimdi anlıyorum. . . Beni sevdiğini şimdi anlıyorum. Ben değil senin hata yaptığını anlıyorum.benkötü değilim Beni sevdiğini biliyorum ve seni seviyorum baba.

3. "Affediyorum . . .Seni affediyorum. için seni affediyorum benim için orada olmamak. Düşüncesiz ve eleştirel olduğun için seni affediyorum.benbeni beklettiğin için affet

4. "Buna sevindim. . .Umursadığın için mutluyum. Seninle konuşabildiğim için mutluyum. Yakın olabildiğimiz ve eğlendiğimiz için mutluyum. Sana güvenebildiğim ve güvenebildiğim için mutluyum. Beni sevdiğin ve beni duyduğun için mutluyum.

5. "Seviyorum . . .Balık tutmayı seviyorum. hissetmeyi seviyorum

ben olmakta özgürsün Yakın olduğumuzu hissetmeyi seviyorum. Birlikte daha çok şey yapacağımızı bilmek hoşuma gidiyor. Ben olduğum için güvende hissetmeyi seviyorum.

6. "Kendime güveniyorum... Yapabileceğime güveniyorum mutlu bir hayatın olsun. Beni sevdiğinden ve önemli biri olduğumdan eminim. Seni mutlu edebileceğime güveniyorum. Olduğum gibi yeterince iyi olduğumdan eminsem.

7. için minnettar hissediyorum. . .senin için minnettarım aşk ve anne. Benimle daha fazla zaman geçirmek istediğin için minnettarım. Okulda sahip olduğum güzel öğretmenler için minnettarım. Temiz odam için minnettar hissediyorum. Bana böyle harika ebeveynler verdiği için Tanrı'ya minnettarım.

Bağlantı mektubunu yaptıktan sonra Carl kendini çok daha iyi hissetti ve daha fazlasını yapmak istedi. Bu sefer babasıyla balığa çıkmayı hayal etti ve daha olumlu destek duyguları yarattı.

BAŞKA BİR BAĞLANTI MEKTUBU

1. *"Senin aşkın beni hissettiriyor. . . "• Şu andaben Babamla balık tutmak çok iyi hissettiriyor. Az önce bir balık yakaladım ve o benimle gurur duyuyor. Kendimi huzurlu ve mutlu hissediyorum. Sadece birlikte yapmak güzel bir şey. Babam olduğu için çok mutluyum. O beni çok seviyor ve ben onu seviyorum. Harika zaman geçiriyoruz.*

2. *"Şimdi anlıyorum. . . ": Artık balığa çıkmanın ve babamla iyi vakit geçirmenin ne kadar harika olduğunu biliyorum.*

3. *"Affediyorum . . . Babamı her zaman için affediyorum içinden gelmedi.*

4. *"Mutluyum . . . ": Beni buraya getirdiği için mutluyum. Gerçekten güzel bir gün olduğu için mutluyum. Yapacak fazla bir şey olmadan birlikte olabildiğimiz için mutlu hissediyorum. Bugün hiçbir yanlış yapamadığım için mutluyum. Balık yakaladığım için çok mutluyum. Birlikte iyi vakit geçirdiğimiz için mutlu hissediyorum.*

5. *"Seviyorum . . . Babamla olmayı ve birlikte bir şeyler yapmayı seviyorum. İyi vakit geçirmeyi seviyorum. Teknede takılmayı seviyorum. Bu konuda giderek daha iyi olmayı seviyorum. Kamyonetle dolaşmayı seviyorum. Yeni yerlere gitmeyi ve yeni şeyler yapmayı seviyorum. Maceralara atılmayı seviyorum.*

6. *"Kendime güveniyorum. . . Olabileceğimden eminim ben ve iyi eğlenceler. Mükemmel olmak zorunda değilim. Rahatlayabilirim ve her şey yoluna girecek. Babama güvenebilirim.*

Beni gerçekten seviyor ve benim için orada. Beni anladığına güvenebilirim ve ben onun için önemliyim.

7. *"Kendimi çok minnettar hissediyorum. . . "• Bu balık avı gezisi için çok minnettarım. Çok iyi vakit geçirdik. Tuttuğum balıklara şükrediyorum. Harika hava için minnettar hissediyorum. Babamın bunu yapmak için zaman ayırdığı için minnettarım. Meşgul olduğunu biliyorum. Dünyada yalnız olmadığım ve beni sevdiği için çok minnettarım. Birlikte eğlenebildiğimiz için çok minnettarım.*

Bu minnettarlık tavrıyla Carl, farkındalığını şimdiki zamana geri getirdi ve kendini çok daha iyi hissetti. Hiçbir şeyi farklı yapmasa da işini daha çok sevmeye başladı. Ayrıca kendisi ve çocukları için daha fazla zaman ayırmaya başladı.

Bir Ebeveynin Yardımıyla Duyguları İyileştirme

Bazen bir ebeveyne mektup yazarken annenize veya babanıza kızabilirsiniz. Bazen sadece destek almak için anne babana mektup yazıyorsun ama başka bir konuda üzülüyorsun. Kısa bir örnek verelim.

Lucy bir paten yarışmasını kazanamadığı için üzgündü. Finallere düştü. Aylardır depresyondaydı. Depresyonundan kurtulmak için önce onu geçmişle ilişkilendirdi. Yedinci sınıfta bir doğum günü partisine davet edilmediği bir zamanı hatırladı. Duygularını çok incitmişti. Bu onun duygu mektubunun kısa bir versiyonu:

Sevgili anne,

1. *Okuldaki çocuklar benden hoşlanmadığında kendimi terk edilmiş hissediyorum.*

2. *Partiye davet edilmediğim için çok üzgünüm. Numara*

biri benden hoşlanıyor. Benim sorunum ne bilmiyorum.benelimden gelenin en iyisini yap ama reddedilmeye devam ediyorum.

3. Asla kabul edilmeyeceğimden korkuyorum. Kimse beni sevmiyor. Hiçbir şeyi doğru yapamam. Geçen gün, ne zamanbensınıfta bir soru cevapladı, herkes bana güldü. Öğle yemeğinde çocukların yanına gittiğimde kaçıyorlar.

4. Partiye gidemediğim için üzgünüm. Arkadaş edinemediğim için üzgünüm. Popüler kızlardan biri olamadığım için üzgünüm. Ne yapacağımı bulamadığım için üzüliyorum.

5. Davet edilmediğim için sinirli hissediyorum. Kimsenin beni umursamadığı için hayal kırıklığına uğradım. Okulumdaki çocukların bu kadar kaba olması beni hayal kırıklığına uğrattı. sinirli hissediyorumben Kabul edilmek için onlar gibi olmak gerekir.

6. Kendim olmak ve bir sürü arkadaşım olmak istiyorum.bençok eğlenmek istiyorum. Sabah okula gideceğim için heyecanlı uyanmak istiyorum. Partilere davet edilmek ve kendimi özel hissetmek istiyorum. Okulda gerçekten başarılı olmak istiyorum. Başkalarının arkadaşım olmak istemesini istiyorum.

Aşk, Lucy

Sonra yanıt mektubu için Lucy yanıtı yazdıoarkadaşlarından duymak istedi.

Sevgili Lucy,

1. Sana kaba davrandığım için özür dilerim. üzgünüm Seni partime davet etmedim. kaba davrandım. Senden başka herkesi davet ettim.

2. Seni dışladığım için lütfen beni affet. Seninle ilgili şakalar yaptığım ve seni küçük düşürdüğüm için lütfen beni bağışla. Üzgünüm.

3. Seni incittiğimi anlıyorum. Bu şekilde muamele görmeyi hak etmediğini anlıyorum. Bana kızdığını anlıyorum.

4. Gelecekte daha saygılı olacağım. Kaba olmayı bırakıp iyi olmaya çalışacağım.

5. Senin arkadaşın olmak isterim. Bence sen gerçekten harika bir insansın ve çok eğlencelisin. Evime gelmeni istiyorum ve birlikte ödev yapabiliriz.

Alıştırmayı tamamlamak için Lucy yanıt almayı hayal etti.veardından olumlu duygularını dile getirdi.

1. Arkadaşlığınız beni çok iyi hissettiriyor. Sadece grubun bir parçası olmak istiyorum ama ben olmaktan vazgeçmek istemiyorum. Senden hoşlanıyorum.

2.1 artık sevildiğimi anlayın ve başkaları tarafından sevilme için kim olduğumdan vazgeçmem gerekmiyor.

3. Beni partinize davet etmediğiniz için sizi affediyorum.

4. Şimdi birlikte çok eğlendiğimiz için mutluyum. Okulda popüler olduğum için mutluyum. Bu kadar çok arkadaşım olduğu için mutluyum.

5. Hayatımı seviyorum. Arkadaşlarımı seviyorum. Hafta sonları okula gitmeyi ve eğlenmeyi seviyorum.

6.benOkulda çok fazla arkadaşım ve çok eğlendiğim için çok minnettar hissediyorum. Arkadaşlarım benimle vakit geçirmek istedikleri için minnettarım ve gittiğimde beni özliyorlar.

Tanrı'ya Duygu Mektupları Yazmak

Suçlama, küskünlük veya yargılama gibi bloklardan herhangi birini hissetmeye başladığımda, genellikle duygularımı Tanrı'ya yazacağım. Bu durumda, onları geçmişimle ilişkilendirmem gerekmiyor. Allah ile konuşurken,benher zaman bir çocuk gibi daha küçük ve savunmasız hissediyorum. Aslında çoğu dua budur. Duygularınızı Tanrı'ya iletmenin ve istek ve ihtiyaçlarınızı ifade etmenin bir yoludur.

Duygu mektubu, cevap mektubu ve bağlantı mektubu formatlarını kullanarak Tanrı ile bağlantınızı derinleştirebilir ve G1 vitamini aşk deponuzu doldurabilirsiniz. Bazı insanlar Tanrı'ya inanır, ancak Tanrı tarafından ihanete uğramış hissederler. Durum böyleyken, Tanrı'yı suçlamak bile sorun değil. Suçunuzu incinmeden veya savunmadan duyabilen biri varsa, o Tanrı'dır. Tanrı'yı bağışlayarak, G1 vitamini aşk deponuzu doldurmakta özgür olacaksınız.

Bir Bloğu İşlemenin Dört Adımı

Uygulama ile duygularınızı işlemek daha kolay hale gelir. Başlangıçta rahatlamış hissedeceksiniz, ancak bazen biraz bitkin hissedeceksiniz. Bu sadece formda olmadığınız için. Biraz boşaltılmış, bloke olmaktan çok daha iyidir. Bir süre sonra, tıpkı sağlıklı egzersizde olduğu gibi, sonrasında kendinizi bitkin hissetmeyeceksiniz. Özetle, bir bloğu çözmek ve bir bloğu kaldırmak için şu dört kolay adımı izleyin:

1. Engelinizin farkına varın ve buna karşılık gelen olumsuz duyguyu geçmişinize bağlayın.
2. Kendinizi geçmişte hayal ederken, bloğunuzla bağlantılı dört duygu seviyesini ifade etmek için bir duygu mektubu yazın. Mektubu, temasa geçerek ve ne istediğinizi ifade ederek tamamlayın.
3. Kendinizi geçmişte hayal ederken, bir yanıt mektubu yazın ve mektubunuza yanıt olarak duymak isteyeceğiniz şeyleri söyleyin.
4. Kendinizi geçmişte ve istediğinizi elde ederken hayal ederken, ihtiyacınız olan ve istediğinizi elde etmekle bağlantılı olumlu duyguları ifade etmek için bir bağlantı mektubu yazın.

Duyguları Bulmak için Duyguları Kullanmak

Her blokla bağlantılı dört duyguyu keşfederken, duygulardan birini hissedemiyorsanız, o seviyedeki olumsuz duyguyu keşfetmek için biraz zaman ayırın. Herhangi bir seviyede bloke olduğunuzda, o seviyeye bağlı genel duygu, saf duyguyu bulmanıza yardımcı olacaktır. Genellikle bu engeli kaldırır ve duygu ortaya çıkmaya başlar.

Diyelim ki mükemmeliyetçiliği bırakıyorsunuz ve kendinizi yetersiz hissettiğiniz bir zamanı hatırlıyorsunuz. Yetersiz hissetmeyi işlemek için, utanç hissetmeye ve ifade etmeye devam edersiniz. Sonra bir sonraki seviye kıskançlıktır. Engellenmiş olabilirsiniz ve kıskançlık hissetmeyebilirsiniz. Bu değişimi yapmak için önce kendinizi yoksun hissettiren şeyleri düşünmeniz gerekebilir ve ardından kıskançlık duyguları ortaya çıkmaya başlayabilir. Yoksunluk, kıskançlık duygusuyla bağlantılı bir duygudur. Duygular tablosunda dokuzuncu seviyeye bakın.

Engellenmemizin en büyük nedenlerinden biri, yıllardır belirli duyguları bastırış olmamızdır. Bazen hissetmemiz ve salıvermemiz gereken duygu, kendimize hissetmemize izin vermediğimiz bir duygudur. Birisi öfke konusunda çok iyi olabilir ama üzüntü konusunda iyi olmayabilir. Kolayca üzülebilir ama kıskanç değil. Korkmuş hissedebilir ama öfke hissedemez. Bir bloğu serbest bırakmak için, kendimize on iki saf olumsuz duygunun hepsini hissetmek için izin vermeliyiz. Unutmayın, on iki olumsuz duygunun tümü iyileştirici ve doğaldır. Onlar sadece merkezimizden uzaklaştığımızı söyleyen habercilerdir. Dengeyi bulmamıza yardımcı olacak önemli sinyallerdir. Saf duygular hissederek kendinize geri dönersiniz, ancak blokları hissederek gerçek benliğinizden kopmuş olursunuz.

Sarah'nın Kıskançlığını Bulmak

Bir örneğe bakalım. Sarah mükemmeliyetçiydi. Babası tarafından eleştirildiği bir zamanı hatırladı. Onu bekliyordu

mükemmel bir şekilde şarkı söylüyordu ve asla boy ölçüşemezdi. Harika bir şarkıcıydı ama içinde kendini yeterince iyi hissetmiyordu.

Engelini işlemek için önce kendini yetersiz hissettiği bir zamanı hatırladı ve utanma hissini yazmaya başladı. Bir oyundayken, sesi anahtarsızdı. O zamana geri döndü ve babasına utançla başlayan bir duygu mektubu yazdı. Bir sonraki duygu kıskançlıktı. Kıskançlığı olduğunu düşünmüyordu. Bu yüzden onu bulmak için kıskançlıkla bağlantılı olumsuz yoksunluk duygusuna geri dönmesi gerekiyordu. Yoksunluk duygularına bakarak bastırılmış kıskançlığını keşfetmeye başladı.

Sarah, diğer çocukların sevildiğini ve desteklendiğini hissetti, ancak babası gereğinden fazla talepkardı. Diğer çocuklar dışarıda oynuyor ve iyi vakit geçiriyorlardı, ama o her zaman içeride pratik yapıyordu ya da küçük kardeşlerine bakıyordu. Şimdi kıskanç hissedebilirdi. Kıskanç hissetmesine izin verdikten sonra, sonraki iki duyguyu bulması kolaydı. Çoğu durumda, bulunması zor olan bir duygu, bir engeli kaldırmak için en çok hissetmeniz gereken duygudur.

Duyguları Geçmişinize Bağlamak

Duyguları geçmişinize bağlamak, sizinvardıkorkunç bir çocukluk geçirmek. Herkesin büyümekte olan zorlukları vardır ve bazılarımız bu zorluklarla başa çıkmak için daha fazla desteğe sahipti. On iki bloğun her biri çeşitli acı verici durumlarla bağlantılıdır. Bu koşulların her birinde, ebeveynleriniz dahil olmuş olabilir veya başkaları dahil olmuş olabilir. Şimdiki duygularınızı geçmiş duygularınızla ilişkilendirmek zorsa, bu soruları kullanın. Sizi olumsuz duygular yaratan bazı yaygın durumlara yönlendireceklerdir.

1. Mevcut ihanet duygularını geçmişinize bağlamak için aşağıdaki önerilerden herhangi birini kullanın:

Bir şekilde ihanete uğradığınızı hissettiğiniz bir zamanı hatırlayın.

Birinin size kötü davrandığı bir zamanı hatırlayın.

Birinin size yalan söylediği bir zamanı hatırlayın.

Birinin sizi hayal kırıklığına uğrattığı bir zamanı hatırlayın.

Birinin size karşı çıktığı bir zamanı hatırlayın.

Birinin sizi kandırdığı bir zamanı hatırlayın.

Birinin size karşı çete kurduğu bir zamanı hatırlayın.

Birinin sizi yendiği bir zamanı hatırlayın.

Birinin sizi açtığı bir zamanı hatırlayın.

Birinin sizi dışladığı bir zamanı hatırlayın.

Birinin sizi reddettiği bir zamanı hatırlayın.

Birinin sizi yanlış anladığı bir zamanı hatırlayın.

Birinin sizi eleştirdiği bir zamanı hatırlayın.

Birinin sözünü tutmadığı bir zamanı hatırlayın.

Birinin sizin hakkınızda konuştuğu bir zamanı hatırlayın.

2. Mevcut terk edilme duygularını geçmişinize bağlamak için aşağıdaki önerilerden herhangi birini kullanın:

Bir şekilde terk edilmiş hissettiğiniz bir zamanı hatırlayın.

Geride bırakıldığınız bir zamanı hatırla.

Mutsuz olduğunuz bir zamanı hatırlayın.

Yalnız bırakıldığınız bir zamanı hatırla.

Kaybolduğunuz bir zamanı hatırlayın.

Reddedildiğın bir zamanı hatırla.

Dışarıda bırakıldığın bir zamanı hatırla.

Seçilmediğın bir zamanı hatırlayın.

Kaçırılmadığın bir zamanı hatırla.

Unutulduğın bir zamanı hatırla.

Birinin geç kaldığı bir zamanı hatırlayın.

Birinin ayrıldığı bir zamanı hatırlayın.

Bir başkasının tüm dikkatini çektiği bir zamanı hatırlayın.

Daha az popüler olduğunuz bir zamanı hatırlayın.

Birinin sizi hayal kırıklığına uğrattığı bir zamanı hatırlayın.

Başarısızlık veya yenilgi yaşadığınız bir zamanı hatırlayın.

3. Mevcut belirsizlik duygularını geçmişinize bağlamak için,kullanmakışğıdaki önerilerden herhangi biri:

Bir şekilde belirsiz hissettiğın bir zamanı hatırlayın.

Ne söyleyeceğın bilemediğın bir zamanı hatırlayın.

Ne olacağını bilmediğın bir zamanı hatırlaolmak.

Uzun zamandır beklediğın bir zamanı hatırlayın.

Geride tutulduğunuz bir zamanı hatırlayın.

Kaybolduğunuz bir zamanı hatırlayın.

Saati bilmediğın bir zamanı hatırlayın.

Eve gidemediğın bir zamanı hatırlayın.

Su veya yiyecek bulamadığınız bir zamanı hatırlayın.

Yolunuzu bulamadığınız bir zamanı hatırlayın.

Tehlikeden kaçtığınız bir zamanı hatırlayın.

Yardıma ihtiyaç duyduğunuz bir zamanı hatırlayın.

Bir ceza bulmayı beklediğiniz bir zamanı hatırlayın.

Neyi yanlış yaptığınızı bilmediğiniz bir zamanı hatırlayın.

Kendinizi nasıl koruyacağınızı bilmediğiniz bir zamanı hatırlayın.

Bir sorunu nasıl çözeceğinizi bilmediğiniz bir zamanı hatırlayın.

4. Mevcut güçsüzlük duygularını geçmişinize bağlamak için aşağıdaki önerilerden herhangi birini kullanın:

Bir şekilde güçsüz hissettiğiniz bir zamanı hatırlayın.

İhtiyacınız olanı alamadığınız bir zamanı hatırlayın.

Birini memnun edemediğiniz bir zamanı hatırlayın.

Kırdığınız bir şeyi tamir edemediğiniz bir zamanı hatırlayın.

Hata yaptığınız bir zamanı hatırlayın.

Bir hatayı geri alamayacağınız bir zamanı hatırlayın.

Daha iyisini yapamayacağınız bir zamanı hatırlayın.

Beklentilerinizi karşılamadığınız bir zamanı hatırlayın.

Bir yere gidemediğiniz bir zamanı hatırlayın.

Bir şeyi yapamadığınız bir zamanı hatırlayın.

Başkaları tarafından kabul edilmediğin bir zamanı hatırla.

5. Mevcut memnuniyetsizlik duygularınızı geçmişinize bağlamak için aşağıdaki önerilerden herhangi birini kullanın:

Bir şekilde tatmin olmadığınızı hissettiğiniz bir zamanı hatırlayın.

İstediğinizi alamadığınız bir zamanı hatırlayın.

Aldığının istediğiniz gibi olmadığı bir zamanı hatırlayın.

Başkalarının beklentilerinizi karşılayamadığı bir zamanı hatırlayın.

Bir şey kazanmadığınız bir zamanı hatırlayın.

İyi yapmadığınız bir zamanı hatırlayın.

Birinin sizi hayal kırıklığına uğrattığı bir zamanı hatırlayın.

Hızlı ilerlemediğiniz bir zamanı hatırlayın yeterli.

Birini beklemek zorunda kaldığınız bir zamanı hatırlayın.

Birinden hoşlanmadığınız bir zamanı hatırlayın.

Bir durumdan hoşlanmadığınız bir zamanı hatırlayın.

Kötü bir haber duyduğunuz bir zamanı hatırlayın.

6. Mevcut cesaret kırıcı duygularınızı geçmişinize bağlamak için aşağıdaki önerilerden herhangi birini kullanın:

Bir şekilde cesaretinizin kırıldığını hissettiğiniz bir zamanı hatırlayın.

Hayal kırıklığına uğradığınız bir zamanı hatırlayın.

Duymayı beklediğiniz şeyi duymadığınız bir zamanı hatırlayın.

Yapmak istediğiniz şeyi yapamadığınız bir zamanı hatırlayın.

Bir şey yapacağınız ve iptal edildiği bir zamanı hatırlayın.

Düşündüğünüz kadar iyi olmadığınız bir zamanı hatırlayın.

Diğerlerinden daha az olduğunuz bir zamanı hatırlayın.

Diğerlerinden daha azına sahip olduğunuz bir zamanı hatırlayın.

Diğerlerinden daha azına sahip olduğunuz bir zamanı hatırlayın.

Bir karar verdiğiniz ve bunun iyi sonuçlanmadığı bir zamanı hatırlayın.

Bir seçim yaptığınız ve bir şekilde kaybettiğiniz bir zamanı hatırlayın.

Geride tutulduğunuz bir zamanı hatırlayın.

Cezalı olduğunuz bir zamanı hatırlayın.

Başkaları için hayal kırıklığı olduğunuz bir zamanı hatırlayın.

Başınızın belaya girdiği bir zamanı hatırlayın.

7. Mevcut çaresizlik duygularınızı geçmişinize bağlamak için aşağıdaki önerilerden herhangi birini kullanın:

Bir şekilde çaresiz hissettiğiniz bir zamanı hatırlayın.

Küçükken ve yardıma ihtiyaç duyduğunuz bir zamanı hatırlayın.

Kaybolduğunuz ve yardım istediğiniz bir zamanı hatırlayın.

Eve nasıl gideceğinizi bilmediğiniz bir zamanı hatırlayın.

Yeni olduğunuz ve işlerin nasıl yürüdüğünü bilmediğiniz bir zamanı hatırlayın.

Bir şeyi çalıştıramadığınız bir zamanı hatırlayın.

Sizden bekleneni yapamadığınız bir zamanı hatırlayın.

Kendinizi baskı altında hissettiğiniz bir zamanı hatırlayın.

Geç kaldığınız bir zamanı hatırla.

Son dakikaya kadar beklediğiniz bir zamanı hatırlayın.

Sonunda yardım aldığınız bir zamanı hatırlayın.

Sonunda bir hedefe ulaştığınız bir zamanı hatırlayın.

Çıkmak için mücadele ettiğiniz bir zamanı hatırlayın.

Fiziksel olarak bir şekilde geri tutulduğunuz bir zamanı hatırlayın.

Kime güvenebileceğinizi bilmediğiniz bir zamanı hatırlayın.

8. Mevcut yetersizlik duygularınızı geçmişinize bağlamak için aşağıdaki önerilerden herhangi birini kullanın:

Bir şekilde yetersiz hissettiğiniz bir zamanı hatırlayın.

Bir ebeveyni veya sevdiğiniz başka birini hayal kırıklığına uğrattığınız bir zamanı hatırlayın.

Başkalarının size güldüğü bir zamanı hatırlayın.

Yanlış bir şey söylediğiniz bir zamanı hatırla.

Başınızın belaya girdiği bir zamanı hatırlayın.

Başka birinin başının belaya girdiği ve kendini kötü hissettiğin bir zamanı hatırla.

Başka birinin yanlış şeyi yapmasını engelleyemediğiniz bir zamanı hatırlayın.

Şiddet veya istismara tanık olduğunuz bir zamanı hatırlayın.

Diğerlerinden daha fazlasına sahip olduğunuz bir zamanı hatırlayın.

Fermuarınızın kapalı olduğu bir zamanı hatırlayın.

Kendinizi herkesin önünde utandırdığınız bir zamanı hatırlayın.

Bir yerde olduğunuz ve kimseyi tanımadığınız bir zamanı hatırlayın.

Seçilmediğiniz bir zamanı hatırlayın.

Reddedildiğiniz bir zamanı hatırla.

Başarısız olduğunuz bir zamanı hatırlayın.

Burnunuzda büyük bir sivilce olduğu bir zamanı hatırlayın.

9. Mevcut yoksunluk duygularını geçmişinize bağlamak için aşağıdaki önerilerden herhangi birini kullanın:

Bir şekilde yoksun hissettiğiniz bir zamanı hatırlayın.

Diğerlerinden daha azına sahip olduğunuz bir zamanı hatırlayın.

İstediklerinizi alamadığınız bir zamanı hatırlayın.

Bir başkasının sizin istediğinizi elde ettiği bir zamanı hatırlayın.

Kardeşinin senden daha fazlasını aldığı bir zamanı hatırla.

Göz ardı edildiğiniz bir zamanı hatırla.

İhmal edildiğiniz bir zamanı hatırla.

Affedilmediğiniz bir zamanı hatırlayın.

Cezalandırıldığınız bir zamanı hatırla.

Gitmediğiniz bir zamanı hatırlayın.

Hayatın adaletsiz olduğu bir zamanı hatırlayın.

Güzel bir şey yaptığınız ve ardından kötü muamele gördüğünüz bir zamanı hatırlayın.

Sizden bir şeyin alındığı bir zamanı hatırlayın.

Sıranın size gelmediği bir zamanı hatırlayın.

Birinin sizden daha fazlasına sahip olduğu bir zamanı hatırlayın.

Birinin hile yaparak daha iyisini yaptığı bir zamanı hatırlayın.

Birinin önünüzü kestiği bir zamanı hatırlayın.

Başının belaya girdiği ve bunun senin hatan olmadığı bir zamanı hatırla.

10. Mevcut dışlanmışlık duygularını geçmişinize bağlamak için aşağıdaki önerilerden herhangi birini kullanın:

Bir şekilde dışlanmış hissettiğiniz bir zamanı hatırlayın.

Geride bırakıldığınız bir zamanı hatırla.

Reddedildiğiniz bir zamanı hatırla.

Gitmediğiniz bir zamanı hatırlayın.

Dışarıda bırakıldığınız bir zamanı hatırla.

Davet edilmediğiniz bir zamanı hatırla.

Güldüğünüz bir zamanı hatırlayın.

Kötü muamele gördüğünüz bir zamanı hatırlayın.

Kaçırdığınız bir zamanı hatırlayın.

Bir yere zamanında varamadığınız bir zamanı hatırlayın.

Başkalarının iyi vakit geçirdiği ve sizin yapmadığınız bir zamanı hatırlayın.

Yanlış anlaşıldığınız bir zamanı hatırlayın.

Göz ardı edildiğiniz bir zamanı hatırla.

İçeri girmenize izin verilmeyen bir zamanı hatırlayın.

Uygun şekilde giyinmediğiniz bir zamanı hatırlayın.

Farklı olduğunuz bir zamanı hatırlayın.

Ten renginize, bedeninize, cinsiyetinize veya ailenize göre yargılandığınız bir zamanı hatırlayın.

Bir sınavda başarısız olduğunuz bir zamanı hatırlayın.

Başkalarının sizi kışkandığı bir zamanı hatırlayın.

11. Mevcut umutsuzluk duygularını geçmişinize bağlamak için aşağıdaki önerilerden herhangi birini kullanın:

Bir şekilde umutsuz hissettiğiniz bir zamanı hatırlayın.

Ne yapacağınızı bilmediğinizi hissettiğiniz bir zamanı hatırlayın.

Geç kaldığınız bir zamanı hatırla.

İhtiyacınız olan birinin ayrıldığı veya öldüğü bir zamanı hatırlayın.

Bir şeyi yapamadığınız bir zamanı hatırlayın.

İyi bir şey yapmadığınız bir zamanı hatırlayın.

Diğerleri kadar iyi olmadığınız bir zamanı hatırla.

Karar veremediğiniz bir zamanı hatırla.

Yeterli bilgiye sahip olmadığınız bir zamanı hatırlayın.

Yeterince yardım almadığınız bir zamanı hatırlayın.

Karışık mesajlar aldığınız bir zamanı hatırlayın.

Neden cezalandırıldığınızı bilmediğiniz bir zamanı hatırla.

Neden bir şekilde incindiğini bilmediğiniz bir zamanı hatırla.

Nasıl çıkacağını bilmediğin bir zamanı hatırlanın-ninbir şey.

Kovalandığınız bir zamanı hatırlayın.

12. Mevcut değersizlik duygularını geçmişinize bağlamak için aşağıdaki önerilerden herhangi birini kullanın:

Bir şekilde değersiz hissettiğiniz bir zamanı hatırlayın.

Yanlış davrandığınız bir zamanı hatırlayın.

Yardımcı olmadığın bir zamanı hatırla.

Başkalarının senin hakkında düşündüğü gibi olmadığın bir zamanı hatırla.

Bir şekilde yeterince iyi olmadığın bir zamanı hatırla.

Başkalarını hayal kırıklığına uğrattığınız bir zamanı hatırlayın.

Vücudunuzun yeterince büyük olmadığı veya çok büyük olduğu bir zamanı hatırlayın.

Vücudunuzla ilgili bir şeyin kusurlu veya kusurlu olduğunu fark ettiğiniz bir zamanı hatırlayın.

Olması gereken bir şeyin olduğu bir zamanı hatırlayınolmakgizli tutuldu.

Bir şey hakkında konuşamadığınız bir zamanı hatırlayın.

Annene söyleyemediğin bir zamanı hatırla.

Babana söyleyemediğin bir zamanı hatırla.

Bir şeyi durduramadığın bir zamanı hatırla.

Birinin beklentilerini karşılayamadığınız bir zamanı hatırlayın.

Gerçeği söyleyemediğiniz bir zamanı hatırlayın.

Uygunsuz olduğunuz bir zamanı hatırlayın.

Hata yaptığınız bir zamanı hatırlayın.

Birini üzdüğünüz bir zamanı hatırlayın.

Diğerlerinden daha fazlasına sahip olduğunuzu hissettiğiniz bir zamanı hatırlayın.

Birini beklettiğiniz bir zamanı hatırlayın.

Farklı hissettiğiniz bir zamanı hatırlayın.

Bir bloğu işlerken ve geçmişinizde benzer duygulara sahip olduğunuz bir zamanı hatırlamıyorsanız, bu farklı öneriler çok yardımcı olur. Geçmişinize bakmak ve sahip olduğunuz gizli blokları keşfetmek için bunları sürekli olarak kullanmak isteyebilirsiniz.

Geçmişinizden hiçbir şey hatırlamıyorsanız ve hala engellenmişseniz, bu sizin için doğru yol olmayabilir. Çoğu zaman, bir atölye ortamında olmak doğru uyarıyı sağlayacaktır. Diğer durumlarda özel terapi çok faydalıdır. Bazen bloklar geçmişinize bakmadan gider. Bazen bir bloğu kaldırmanın en iyi yolu aşağıdaki on iki özel şifa meditasyonundan biridir.

On İki Şifa Meditasyonu

Bu şifa meditasyonları, bir bloğa sıkışmış veya kronik hastalığı olan herkes için güçlüdür. Çoğu durumda, duygularımızı bastırdığımızda vücudumuz bir hastalığa yakalanır. Bazı insanlar, bir blokta ne kadar sıkışıp kaldıklarına bağlı olarak, iyileştirme tedavilerine yanıt verir ve diğerleri vermez. Herhangi bir hastalığın iyileşmesini kolaylaştırmak için, bu şifa meditasyonlarından herhangi birini, her biri en az on beş dakika olmak üzere günde iki kez kullanın.

zaman. Bu meditasyonlar, Tanrı'nın kutsamasını almak için kalplerimizi açar.

1: Suçlamayı Bırakmak İçin Şifa Meditasyonu “Aman Tanrım, ey merhametli Baba, kalbin şefkatle dolu. Sevginiz sınırsız ve her zaman mevcut. Yardıma ihtiyacım var. Kendimi çok ihanete uğramış hissediyorum. Kalbim kapalı. affedemem. Yeniden sevmeme yardım et. Kalbimi iyileştir, kalbimi iyileştir.”

2: Depresyondan Kurtulmak İçin Şifa Meditasyonu “Aman Tanrım, ey besleyici Anne, kalbim sana açık. Lütfen kalbime gel. Kendimi çok terk edilmiş hissediyorum. Beni mutlu et. Lütfen kalbime gel. Beni mutlu et. Ah Anne, kalbim sana açık, sana açık. Kalbim sana açık, sana açık.”

3: Kaygıdan Kurtulmak İçin Şifa Meditasyonu “Ah parlak ve görkemli Tanrım, oh ilahi ışık, kendimi çok belirsiz hissediyorum. Karanlıkta kayboldum. Ben körüm. Yolumu göremiyorum. Işığını kalbime getir. Karanlığı kaldırın, karanlığı kaldırın. Bana huzur ver.”

4: Kayıtsızlığı Bırakmak İçin Şifa Meditasyonu “Ey göksel Baba, tüm yaratılış senin ellerinde. ben çok güçsüz hissediyorum. Yorgunum, gerçekten yorgunum. Yardıma ihtiyacım var. Lütfen kalbime gel. Doldur beni, doldur beni. Acımı gider, acımı gider.”

5: Yargıları Bırakmak İçin Şifa Meditasyonu “Aman Tanrım, ey kutsal Anne, tüm yaratılış senin bahçen. Çiçekleri çeken bir arı gibiyim. Aşkın tatlı balını tatmama izin ver. Kendimi çok mutsuz hissediyorum. Nefsimi selâmet ve selâmetle besle, ruhumu selâmet ve selâmetle besle.”

6: Kararsızlığı Bırakmak İçin Şifa Meditasyonu “Ah Kutsal Ruh, hayatım senin ellerinde. Cesaretim kırılmış hissediyorum. Yolumu kaybettim. Beni doğru yola ilet. ben senin çocuğum Bırakma. Elimi tut. Bırakma. Elimi tut. Bana doğru yolu göster, bana doğru yolu göster.”

7: : Ertelemeyi Bırakmak İçin Şifa Meditasyonu “Aman Tanrım, ey ilahi enerji, tüm yaratılışın kaynağı, tüm yaşamı sürdüren sonsuz güç, lütfen bana yardım et. Kendimi çok çaresiz hissediyorum. Yüklerimi kaldır. Yükümü taşı. Yüklerimi kaldır. Yükümü taşı. Beni unutma, beni unutma.”

8: Mükemmeliyetçiliği Bırakmak İçin Şifa Meditasyonu “Ah kutsal Anne, kalbin her zaman dolu. Senin ilahi sütüne çok susadım. Aşkının rahatlığını ve dokunuşunun nezaketini özlüyorum. Lütfen bana yardım et. Kendimi çok yetersiz hissediyorum. Acımı bırak, acımı bırak.”

9: Küskünlüğü Bırakmak İçin Şifa Meditasyonu “Aman Tanrım, ey kutsal Baba, her zaman mevcut olduğun için teşekkür ederim. nezaket ve cömertlik. Ruhumun arzusunu duy. Kendimi çok mahrum hissediyorum. Tüm engelleri kaldırın. Korkularımı uzaklaştır. Bana güven ver, beni kendine güven.”

10: Kendine Acımayı Bırakmak İçin Şifa Meditasyonu “Ah Tanrım, ey ilahi ruh, tüm yaratılışın Annesi ve Babası, kalbim acıyor. Kendimi dışlanmış hissediyorum. Yalnızım. Beni unutma, beni unutma. Yardım et yardım et. İyileştir beni, iyileştir beni.”

11: Karışıklığı Bırakmak İçin Şifa Meditasyonu “Ey göksel Baba, senin kutsamalarınla yeryüzüne geldim. Lütfen bana bak. beni unutma Kendimi çok umutsuz hissediyorum.

Lütfen bana gel. Gerçekten, gerçekten yardımını istiyorum.Lütfenbana bak. beni unutma Lütfen bana gel. Kalbim sana açık, kalbim sana açık."

12: Suçluluğu Bırakmak İçin Şifa Meditasyonu

"Aman Tanrım, oh ilahi Anne, sevgin sınırsız. Yaratılışınız en güzeli. Lütfen bana yardım et.benbir çöldeyim. Senin güzelliğini göremiyorum. Hayatım boş. Beni aşkınla doldur, beni aşkınla doldur."

Daha Büyük Başarıya Ulaşmak İçin On İki Meditasyon

Aşağıdaki meditasyonlar, sağlıklı ve memnun hisseden, ancak daha büyük bir dış başarı elde etmek isteyen kişiler için tasarlanmıştır. On iki şifa meditasyonu, blokları iyileştirir.bizimihtiyacımız olanı çekmek için kalp. Bu on iki başarımeditasyonlarıistediğimizi yaratmak için blokları kaldırmaya yardım edin. Onlaryardım etmekzihnimizi sınırsız potansiyelimize aç.

1: Suçu Ortadan Kaldırmak İçin Başarı Meditasyonu

"Aman Tanrım, kendimi çok ihanete uğramış hissediyorum.

Bana aşkı ver. Bağışlamama yardım et. Bu suçu ortadan kaldırın. Öfkemi al.Bana yardım ethayatımdan ve diğerlerinden memnun hissetmek için."

2: Depresyondan Kurtulmak İçin Başarı Meditasyonu

"Aman Tanrım, kendimi çok terk edilmiş hissediyorum. Bana neşe ver. Bana ulaşmama yardım et. Bu depresyonu ortadan kaldırın. Hüzünlerimi götür. Sahip olduklarımla mutlu olmama yardım et."

3: Kaygıyı Kaldırmak İçin Başarı Meditasyonu

"Aman Tanrım, kendimi çok belirsiz hissediyorum. Bana inanç ver. Güvenmeme yardım et. Bu kaygıyı ortadan kaldırın. Şüphelerimi ortadan kaldır. Heyecanlanmama yardım et. İnanmama yardım et."

4: Kayıtsızlığı Kaldırmak İçin Başarı Meditasyonu

"Tanrım, kendimi çok güçsüz hissediyorum. Bana şefkat ver. Kalbim kapalı. Bu ilgisizliği ortadan kaldırın. Acımı götür. Ruhumu kaldır. Mutluluğu hissetmeme yardım et. Bana amaç ve yön ver."

5: Yargıları Kaldırmak İçin Başarı Meditasyonu

"Aman Tanrım,bençok mutsuz hissediyorum. Bana sabır ver. Sevgi dolu kabulü bulmama yardım et. Bu yargıları kaldırın. Hayal kırıklığımı al. Sahip olduklarımdan memnun olmama yardım et."

6: Kararsızlığı Ortadan Kaldırmak İçin Başarı Meditasyonu

"Aman Tanrım,bençok cesareti kırılmış hissediyorum. Bana sebat ver. Ne yapacağımı bilmeme yardım et. Bu kararsızlığı ortadan kaldırın. Hayal kırıklığımı al. Kendimi cesaretlenmiş hissetmeme yardım et."

7: Ertelemeyi Ortadan Kaldırmak İçin Başarı Meditasyonu

"Tanrım, kendimi çok çaresiz hissediyorum. Bana cesaret ver. Güçlü olmama yardım et. Bu ertelemeyi ortadan kaldırın. Endişelerimi uzaklaştır. Yapmak için burada olduğum şeyi yapabileceğimden emin olmama yardım et."

8: Mükemmeliyetçiliği Kaldırmak İçin Başarı Meditasyonu "Aman Tanrım, kendimi çok yetersiz hissediyorum. Bana tevazu ver. Bana yardım et

kendimi olduğum gibi sevmek. Bu mükemmel olma ihtiyacını ortadan kaldırın. Utancımı al. Kendimi iyi hissetmeme yardım et."

9: Küskünlüğü Kaldırmak İçin Başarı Meditasyonu

"Aman Tanrım, kendimi çok yoksun hissediyorum. Bana bolluk ver. Cömert doğamı hissetmeme yardım et. Bu kırgınlığı ortadan kaldırın. Kıskançlığımı al. Sahip olduklarımdan memnun olmama ve istediğimi elde edebileceğimden emin olmama yardım et."

10: Kendine Acımayı Kaldırmak İçin Başarı Meditasyonu

"Tanrım, kendimi çok dışlanmış hissediyorum. Bana minnettar ol.Bana yardım etkalbimi, nimetlerinizi takdir etmek ve almak için açmak için. Bu kendine acımayı ortadan kaldır. Acımı götür. Sahip olduğum her şey ve daha fazlası için sahip olduğum birçok fırsat için şükretmeme yardım et."

11: Karışıklığı Kaldırmak İçin Başarı Meditasyonu

"Tanrım, kendimi çok umutsuz hissediyorum. Bana bilgelik ver. Açıkça görmeme yardım et. Bana yolu göster. Bu karışıklığı ortadan kaldırın. Paniğimi uzaklaştır. Kendime güvenmeme yardım et."

12: Suçluluğu Kaldırmak İçin Başarı Meditasyonu

"Tanrım, kendimi çok değersiz hissediyorum. Kutsamalarınızı almak için kalbimi açmama yardım edin. Değerli hissetmek için beni özgür bırak. Bu suçu ortadan kaldır ve masumiyetimi geri ver. Utancımı al. Kendimden ve başkalarından memnun hissetmeme yardım et."

Kişisel Başarıya Altı Hafta

Yirmi dört özel meditasyondan birini uygulayarak bir bloğu kaldırmak için en az altı hafta geçirmeyi planlayın. Öncelikle,almakduayı ezberlemek için birkaç gün. Ardından, sizinleparmak uçlarıomuzlarınızın üzerinde, meditasyonu on kez yüksek sesle ve ardından on beş dakika boyunca sessizce tekrarlayın. Sonunda, birkaç tane aldkisteklerini hissetmek için kullanır. İstedığınızı elde ettiğinizi hayal edin. İhtiyacınız olanı ve istediğinizi elde etmenin olumlu duygularını keşfedin. Genel olarak konuşursak, bir alışkanlığı, düşünme ve hareket etme şeklimizi değiştirmek altı hafta sürer. Bu meditasyonları bu süre boyunca uygulayarak faydasını göreceksiniz.

Bu olumlu duyguları her gün ürettiğinizde, iç ve dış yaşamınız her gün gelişmeye başlayacaktır. Bazen bir gecede büyük fayda göreceksiniz. Bir süre sonra, özel meditasyonunuz otomatik ve

kendiliğinden olacaktır. İçsel desteğe erişebileceksiniz ve yaşam boyu kalıpların etkisi sizin üzerinizdeki gücünü kaybedecek.

Belirli bir süre sonra meditasyonunuz otomatik ve kendiliğinden olacaktır.

Bir bloğu temizledikten sonra, bir başkasının geldiğini görebilirsiniz. Bu noktada sıkıntı çekmeyeceksiniz çünkü kendi içinizde istediğinizi yaratma gücünü deneyimlemiş olacaksınız. Açık niyetinizi doğru yönde sürdürmek için kişisel başarı uygulamalarını yapmanın yanı sıra, sizi bu yönde destekleyen fikirleri ve içgörülerini tekrar tekrar okuduğunuzdan emin olun.

BÖLÜM 18

Kişisel Başarının Kısa Tarihi

Her NESİL, her zaman büyük kişisel başarılar elde eden birkaç kişi olmuştur. Sıradan insanlardı ama sırf zamanlarının ilerisinde oldukları için olağanüstü görünüyorlardı. Dünyanın geri kalanının sahip olmadığı belirli içgörülerini kavrama yeteneği ile doğdular. Bu içgörülerini iletmek için güçsüz olmalarına rağmen, içgörülerinin başkaları için daha erişilebilir hale geldiği güne kadar insanlığa yararlı bir yöne işaret edebildiler.

Bilge adamlar ve kadınlar, kendi kuşağındaki insanları o zaman için yararlı olan bir yöne yönlendirdiler.

Artık büyümeye hazır olduğumuz tarihin bir dönemindeyiz. Daha büyük kişisel başarı elde etmek için ihtiyaç duyduğumuz rehberliği doğrudan içimize bakabileceğimiz bir zamandır. Artık

Tanrı ile bağlantımızı bulmak için içimize bakabiliyoruz. Daha fazla ve daha fazla insan bu geçişi kendi içlerinde Tanrı ile bağlantılarını bulmak için yapıyor, çoğu dinlerini terk etti. Her yerde boş kiliseler ve tapınaklar var. Yine de bu eğilim değişiyor, çünkü birçok insan dinlerine daha fazla içgörü ve takdirle dönüyor.

Artık Tanrı ile bağlantımızı bulmak için içimize bakabiliyoruz.

Pek çok insan, dinin bu değişikliklerden sağ çıkıp çıkamayacağını merak ediyor. Cevap Evet. İç rehberliğimizi duyma gücünü bulmak, hiçbir şekilde dine veya diğer organize maneviyat biçimlerine olan ihtiyacın ötesinde olduğumuz anlamına gelmez. İnsanlar büyüdükçe ve ebeveynlerinden ayrıldıkça, eğer iyi bir ilişkileri varsa, ebeveynlerinin sevgisine, desteğine ve rehberliğine ihtiyaç duymaya ve onlara güvenmeye devam ederler. Bağımlılık seviyemiz değişir.

Ebeveynlerimizden ayrıldığımızda, kendi içimizde neyin doğru olduğunu bilme özgürlüğünü deneyimliyoruz. Aynı şekilde, kalplerimizi sevgiyle açıp gerçek benliğimizle ve Tanrı'yla bağlantı kurdukça, tüm dinlerin altında yatan gerçeği görmeye başlarız. Tüm yollarda neyin iyi olduğunun farkındayız ve farklılıklara odaklanmıyoruz.

Bu, tek bir yola olan bağımlılığımızı aşmanın ve gerçeğin yollarının çok olduğunu anlamının zamanıdır. Eğer “tek yol” varsa, o zaman sizin için tek yol budur ve bu sadece kalbinizde bilebilir. Tüm inançlardan insanların bir araya gelip herkesin içindeki iyiliği ve Tanrısallığı tanıyabilecekleri gün geldi. Hep birlikte uyum ve barış içinde yaşamak için aynı şeyleri düşünmek, hissetmek ve inanmak zorunda değiliz.

Bu, tek bir yola olan bağımlılığımızı aşmanın ve gerçeğin yollarının çok olduğunu anlamanın zamanıdır.

Bugün çevremizde dış başarıyı ve içsel tatmini başarmış binlerce insan görüyoruz. Magazin gazeteleri genellikle zengin ve ünlülerin trajik hikayeleriyle dolu olsa da, hepsine sahip birçok insan var. Hepsi süper zengin ve ünlü olmayabilirler ama istediklerini elde etmeyi öğrendiler ve istemeye devam ediyorlar. Hem iç hem de dış başarıları var. Sen de hepsine sahip olabilirsin.

Bu güzel hayatı filmlerde ve televizyonda görüyoruz ve neden bizde olmadığını merak ediyoruz. Filmlerde neyin mümkün olduğunu görmemize rağmen, bunu nasıl gerçekleştireceğimizi bilmiyoruz. Ya cesaretimiz kırılır ve geçmişte kesinlikle doğru olan sadece birkaç kişi için olduğunu düşünürüz ya da bir gün bizim için olacağını umarak heyecanlanırsınız.

O uzun zamandır beklenen gün geldi. Artık uykumuzdan uyanma vakti geldi. Uzun gece bitti. Kişisel başarıya ulaşmak artık seçkin bir azınlığa ait değil, çağımızın ilerisinde de değil. Artık olağanüstü değil. Herkesin ulaşabileceği bir yerdedir, çünkü artık sırları anlaşılabilir.

Kişisel başarıya ulaşmak artık seçkin bir azınlık için değil, zamanımızın da ilerisinde değil.

Kişisel başarı fikirleri basit ve anlaşılması kolaydır ve hemen uygulamaya konabilir. Bunlar yenidir, ancak yine de yeni bir düzenlemeye yerleştirilmiş asırlık fikirlerin bir koleksiyonudur. En farklı olan, artık herkesin bunları anlayabilmesi ve teknikleri uygulamaya koyabilmesi.

Kaderini yaratma potansiyeline sahipsin ama onu bulmalısın. Artık sizi yönlendirecek birine ihtiyacınız yok. Bu bilgelik artık

içimizde bulunabilir.

Bu kişisel başarı fikirlerinin sizi gerçekte kim olduğunuza uyandırmasına ve içsel gücünüzü talep etmenize yardımcı olmasına izin verin. Bu kitap, pilinizi şarj etmek için bir dizi atlama kablosu olsun. Olduğunuz her şey olabilirsiniz ve tüm gerçek arzularınızı yerine getirebilirsiniz. Tohumları Geleceğinizi yaratmak için özel bir potansiyele sahip olmasaydınız, arzu kalbinizde olmazdı.

Kendinize karşı dürüst olduğunuzda ve otantik duygu, istek ve arzularınızla temas halinde olduğunuzda, gerçek benliğinizle bağlantı kurarsınız. Her insanın gerçek benliği veya doğal hali neşe, sevgi, güven ve huzurdur. Bu nitelikler zaten içinde mevcuttur. Mutsuz olduğunuzda, endişeli olduğunuzda, kendinizi kötü hissettiğinizde veya on iki bloktan herhangi birini yaşadığınızda, gerçek benliğinizden geçici olarak kopmuş olursunuz.

İstediğinizi elde edemediğinizde, bir şekilde doğal durumunuzdan kopmuş olursunuz.

Gerçek anlamda, içinde yaşadığınız dünya içsel durumunuzun bir yansımasıdır. Dünyadaki her şeyi değiştiremezsiniz, çünkü bu aynı zamanda başkalarının içsel durumunun bir yansımasıdır. Dünyayı nasıl deneyimlediğiniz ve çektiğiniz veya çekildiğiniz durumlar iç dünyanın aynalarıdır. Dünyanızı nasıl deneyimleyeceğinizi belirleme gücünü geri aldığınızda, dünyanın size dokunma şekli değişir. Koşulsuz sevgi, neşe, güven ve barıştan geldiğinizde, dünya arzularınızın tohumlarını ekmek için verimli bir topraktır.

Dünya deneyiminiz içsel durumunuzu yansıtmaya devam ediyor.

Bloklara sıkışıp kaldığınızın farkında olsanız da, istediğinizi

alamamış gibi görünseniz de, doğal halinizle yeniden bağlantı kurarak istediğiniz hayatı yaratabilir ve yaratmaya başlayabilirsiniz. On iki bloğu serbest bırakmak için, duygularınızı değiştirme yeteneğine sahip olduğunuzu kabul ederek gücünüzü geri almalısınız. Bunu senin için başka kimse yapamaz. Hayat seni aşağı çekiyorsa, bunun nedeni doğal durumundan kopmuş olmandır.

Biri veya bir durum sizi üzse de, kendinizi toparlama ve tekrar iyi hissetme gücünü hala elinizde tutuyorsunuz.

Değiştirme gücünüz var ve bunu sizin için başka kimse yapamaz.

Dış dünyadaki koşullar ne olursa olsun, nasıl hissettiğinizi değiştirme gücüne sahipsiniz. Bunu yapmak için, dış dünya sizi mutsuz ediyor gibi görünse de bunun bir illüzyon olduğunu tekrar tekrar hatırlamalısınız. İçinize bakıp sevgiyi, neşeyi, güveni ve huzuru bularak, yaşamınızda istediğinizi çekme ve yaratma gücünü kazanırsınız.

Kolunuza bir yumruk yerseniz, yaralanabilirsiniz, ancak yine de kendinizi iyileştirme gücüne sahipsiniz ve gelecekte kendinizi korumanın yollarını planlıyorsunuz. On iki bloktan herhangi birinde sıkışıp kaldığınızı kabul ederek, nasıl hissettiğiniz konusundaki sorumluluğunuzu açıkça kabul ediyorsunuz. Gücünü geri alıyorsunuz.

Bu olumlu ve güçlü tavırla şunları söylüyorsunuz:

“Şu anda nasıl hissettiğimden sorumluyum, bu nedenle dış koşullar beni olumlu duygularımı yaşamaktan alıkoyamaz.”

"Şu anda, gerçek benliğimle bağlantımı kestiysen, geri dönüş yolumu bulma gücüne sahibim."

Engellerinizin sorumluluğunu alarak, gerçek benliğinizle yeniden bağlantı kurmanın kapısını açarsınız. Gerçek benliğinize her geri döndüğünüzde, doğuştan hakkınız olan tam güç ve potansiyelden yararlanma yeteneğinizi güçlendirirsiniz.

Yolculuğunuzu Uzaklara Hazırlamak

Bu çeşitli süreçler, uygulamalar ve özel meditasyonlarla artık bu dünyadaki yolculuğunuza iyi hazırlanmışsınız.

Kişisel başarıya ulaşmanın önündeki tüm engelleri kaldırmak için gerekli araçlara ve içgörülere sahipsiniz. Bu araçların her biri yolculuğumuzda bana ve binlerce kişiye yardımcı oldu. Umarım siz de bu anlayışlara benim kadar değer verir ve güvenirsiniz. Benumamız size mümkün olduğunu asla hayal etmediğiniz kapıları açarlar.

Her zaman daha büyük bir sevgi ve başarı içinde büyüyün. Bunu hak ediyorsun ve diğerleri de öyle. Hayallerinizi gerçekleştirebilirsiniz. Gereken şeye sahipsin. On iki bloğu kaldırarak yolunuza devam edeceksiniz.

Bu, doğmak için çok özel bir zamandır. erişiminiz var birçok diğer nesillerden daha fazla fırsat. Fırsatlarınızı kullanın ve her gün hedeflerinize bir adım daha yaklaşın. Her zaman yalnız olmadığını ve bu dünyada sana ihtiyaç duyulduğunu hatırla. Seviliyorsun ve bir fark yaratıyorsun. Tanrı seni korusun.

Eğer az önce okuduğın hoşuna giderse ve istersen daha fazla bilgi edin...

Temsilcilerimizi, Mars-Venüs Enstitüsünü, haftada yedi gün, günde yirmi dört saat, 1-888-INFO-MVI (1-888-463-6684) numaralı telefondan ücretsiz arayın veya John Gray'in web sitesini ziyaret edin. www.marsvenus.com aşağıdaki konularda bilgi için:

MARS-VENÜS KONUŞMACILAR BÜROSU

Dünya çapında 500.000'den fazla kişi ve çift, John Gray'in ilişkî seminerlerinden yararlandı. Sizi John ile bu güvenli, anlayışlı ve iyileştirici deneyimi paylaşmaya davet ediyor ve teşvik ediyoruz. Seminerlerinin ve konuşmalarının popülaritesi nedeniyle, Dr. Gray kişisel olarak eğittiği kişilerin sunumları için programlar geliştirmiştir. Bu seminerler hem genel halk için hem deolaraközel kurumsal işlevler. Güncel sefer saatleri ve rezervasyon bilgileri için lütfen arayınız.

MARS-VENÜS ATÖLYELER

Mars-Venüs Enstitüsü, dünyanın dört bir yanındaki yerel topluluklara bilgi getiren atölye çalışmaları sunar ve bu atölyeleri sunmakla ilgilenenleri eğitir. Bu heyecan verici atölyeler, John'un en sevdiği video bölümlerini ve derinlemesine bir çalışma kursunu tamamlamış eğitimli kolaylaştırıcılar tarafından sunulan alıştırmaları içerir. Katılımcılar, Dr. Gray'in önerilerini rahat ve doğal bir şekilde kullanmalarını sağlayan olumlu, pratik deneyimi eve götürür. Mars-Venüs Enstitüsü'nü 1-888-INFO-MVI (1-888-463-6684) numaralı telefondan ücretsiz arayabilirsiniz. ABD dışındaysanız, 415-389-6857 numaralı telefonu arayın veya web sitemizde bizi arayın. www.mars-venus-institute.com.

MARS& VENÜSDANIŞMANLIK MERKEZLERİ

İçinderhe'ye cevaplisans için aldığımız binlerce talepprofesyonelleruygulamalarında Mars/Venüs ilkelerini kullanın, JohnGray kurduMars ve Venüs Danışmanlık Merkezleri vedanışmanEğitim. Bu programa katılanlar birtitiz çalışmaJohn'un çalışmasının veonun değerlikavramlar. Bir danışmana havale ile ilgileniyorsanız,sen bir1-800-649-4155'i arayın. Eğitim hakkında bilgi almak istersenizbir Mars&. Venüs danışmanı veya bir Mars & kurma. Venüs DanışmanlığıMerkez,lütfen 1-800-735-6052 numaralı telefonu arayın.

John'dan Videolar, Ses Kasetleri ve KitaplarGri

Mars ve Venüs'ün harika dünyasına dair daha fazla araştırma için, bkz.entakip eden ve ek bilgi için sipariş vermek için bizi arayan açıklamalar.

Mars-Venüs Enstitüsü

20 Sunnyside Bulvarı, A-130Mill Valley, CA 949411-888-INFO-MVI (1-888-463-6684)

VIDEOLAR

Erkekler Mars'tan, Kadınlar Venüs'tenOn iki VHS kaseti

Budır-dirtamJohn Gray'in videodaki çalışmalarının koleksiyonu. Bu seride.Dr. Gray hisselerianlamak için gerekli içgörüler ve araçlar,kabul etmek ve sevmekfarklılıklarımız. Olumlu ve canlandırıcı bir şekilde,çiftler ve bekarlar öğreniriletişimi geliştirmek ve sağlıklı yaşamak,mutlu ilişkilerfedakarlık yapmadan.

Mars ve VenüsüzlerindeaTarih

Yedi VHS kaseti

Yıllarca odaklandıktan sonraçiftler, Dr. Gray sonunda binlerce kişiye cevap veriyorbekarlar ve flörttona "Ya ben?" diye soran ortaklar. Johnflört etmenin beş aşamasını inceler:çekicilik, belirsizlik, münhasırlık, yakınlık ve bağlılık. Kadınların neden güvenceye ve erkeklerin teşvik edilmeye ihtiyacı olduğunu öğrenin. Erkek/kadın farklılıklarını ve kadınların en çok sorulan "Erkekler neden taahhütte bulunmaz?" sorusuna ilişkin anlayışınızı artırın.

Erkekler Mars'tan,Kadınlar Venüs'ten— Çocuklar Cennettendir

İki VHS kaseti

Dr. Gray, kendi küçük Marshılarını ve Venüslülerini anlamaya çalışan ebeveynlere içgörülerini aktarıyor. Bu kasetlerde çocuklarınıza vermeniz gereken en önemli beş mesajı öğreneceksiniz: It's Okay to Be Different; Hata Yapmak Sorun Değildir; Duygulara Sahip Olabilir; Ne İstedığınızı Sorabilirsiniz; Hayır Demekte Sorun Yok Ama Anne ve Baba Patron.

ses kasetleri

Başarılı İlişkilerin Sırları

On iki45 dakikalık ses kasetleri

Bu ses dizisi Dr. Gray'in iki günlük seminerlerinde canlı olarak kaydedildi ve üç tema içeriyor: İletişimin Sırları; Hak Ettiğiniz Sevgiyi Elde Etmek; ve Yakınlık ve Tutkuların Sırları.

KİTABIN

Ne Hissedersen, İyileştirebilirsin

Kendi kişisel gelişiminizi anlamak ve zenginleştirmek için keyifli bir rehber. Geçmiş acıları ve kırgınlıkları iyileştirmeyi ve affetmeyi öğrenin, karşı cinsle uğraşırken özgüveninizi artırın ve sevgi dolu bir ilişkide net iletişimin tadını çıkarın. Dr. Gray size şunları öğretir: Nihai İyileştirme Tekniği-Aşk Mektubu; İç Çember Nasıl Dönüştürülür; Geçmiş Nasıl İyileştirirsiniz; ve Affetmenin Gücü.

Ciltsiz, Kalp Yayıncılık 0-931269-01-6 \$12.95

HER YAŞ VE AŞAMA İÇİN İLİŞKİLER...UMUT VAR.

ERKEKLER
AREEROM
MARS,

^üücüi'ArotvAe
mts

#1 Uluslararası En Çok Satanlar 10 milyonun
üzerinde kopya satıldı

**ERKEKLER MARS'TAN, KADINLAR
VENÜSTEN**

İletişimi Geliştirmek ve İlişkilerinizde
İstedığınızı Elde Etmek İçin Pratik Bir
Kılavuz

Ciltli
0-06-016848-X \$25.00

Yazar tarafından okunan iki ses kaseti1-
55994-878-7 \$12.00

Kompakt disk
1-694-51720-8 \$18.00

Kısıtlanmış ses kaseti, altı kaset0-694-51992-8 \$34.95

İspanyolca olarak da
mevcuttur:
**kayıpHOMBRESSON
DEMARTE,LASMUJEREL
ERSON DEVENÜS**

ciltsiz ticaret0-06-
095143-5 \$11.00Yazar
tarafından okunan bir ses
kaseti0-694-51678-3
\$12.00

MARS
VENÜS
OH bir
TARİH

bir ü bJr» » t° 4

JOHN GRAY,
Doktora
S WMMIMMK |
anw@rt_4lor_>TTT lmbben

#1 New York Times En Çok Satanlar

Essentia'nın BM'ye giden yol haritası, her yaşta flört ayeti.

MARSVE BİR TARİHTE VENÜS

Sevgi dolu ve Kalıcı Bir İlişki Yaratmak İçin Flört Etmenin 5 Aşamasında
Gezinme Rehberi

Ciltliİki ses kaseti
O-06-O17472-2\$25.000-694-51845-X \$18.00

Kitlesel pazar kartonu
0-06-004463-6 \$6.99

MARS VE VENÜS BAŞLANGIÇ

Yeniden Oluşturma Kılavuzu
Sevgi dolu ve Kalıcı İlişki

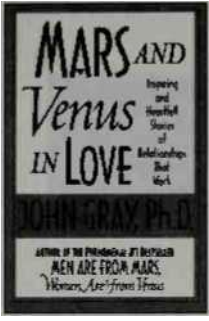
Bir ölümden, boşanmadan veya başka bir ciddi ayrılıktan sonra yeni
bekar olsun, kadınlar ve erkekler, kayıpların üstesinden gelmek ve
yeni ilişkilere girme güvenini kazanmak için rahatlatıcı ve güçlendirici
tavsiyeler bulacaklar.

Ciltli, 0-06-017.598-2 \$25.00
Yazar tarafından okunan iki sesli kaset 0-694-51976-6 \$18.00

MARS
VENÜS
BAŞTAN
BAŞLAMAK

»»»» »»»» »»»» »»»»

JOHN GRAY, Doktora



A- IWLPWI

Mars ve Venüs

IN THE
Bedroom

« GMK Btjks

JOHN GRISHAM

td dhr fl 1 lW lwi lmUb faj&v"

mnsw<ifuSRM

ERKEKMARS
MISIR,

10WN GRAX
Doktora.

US

TciiArRmer

LWIM

Bir «A' kJ'a— uwBU'W" l at Lal U,

7 Mars
T. Imus

An'Sir?CnUcclDii

.* fr fna.

Ww rs MaJha-C talif. 3 T3 —Aat M>
fatcr Pub> » birkaç3'm dJvsa la"X"

ML.-I-

JOHN GRAX

Pli.D

Sanat> K'k Trm 11 &"5<&>"

http // web sitemizi ziyaret
edinwww.harpercollins.com

Çiftlerden Gerçek Hikayeler!

AŞK MARS VE VENÜS

İşe Yarayan İlişkilerin İlham Verici ve
Yürekten Hikayeleri

Ciltli

0 06 017471-4 \$18.00

iki ses kaseti

0-694-51713-5 \$18.00

Tutkunu Canlı Tut!

YATAK ODASINDA MARS VE VENÜS

Kalıcılık Rehberi
Romantizm ve Tutku

Ciltli

0-06-017212-6 \$24.00

ciltsiz ticaret

0-06-092793-3 \$13.00

iki ses kaseti

1-55994-883-3 \$18.00

İspanyolca olarak da mevcuttur:

MARTE Y

VENÜS TR

EL YURDU

ciltsiz ticaret

0-06-095180-X \$11.00

iki ses kaseti

0-694-51676-7 \$18.00

Aşkı Sona Erdirmenin Anahtarları!

MARS VE VENÜS SONSUZA KADAR BİRLİKTE

İçin İlişki Becerileri
Kalıcı Yakınlık

ciltsiz ticaret

0-06-092661-9 \$13.00

Kitlesel pazar kartonu

0-06-104457-1 \$6.99

İspanyolca olarak da mevcuttur:

MARTE Y VENÜS

JUNTOS PARA

51 İMPARATORLUK

ciltsiz ticaret

0-06-095236-9 \$11.00

AYRICA MEVCUT:

MARS VE VENÜS AUDİO KOLEKSİYONU

Her kasetten birer tane içerir:

Aten Ares'ten Alars, Women Are
from Venüs; Kim! Anneniz Size
Söyleyemez, Babanız Bilmez; ve
Sedroomda Mars ve Venüs

Üç ses kaseti0-694-51589-2
\$39.00

ERKEK, KADIN VE İLİŞKİLER

Karşı Cinsle Barışmak

Kitlesel pazar kartonu

0-06-101070-7 \$6.99

Bir audiocassette

0-694-51514-5 \$12.00

NE HİSSEDİYORSUN İYİLEŞTİREBİLİRSİNİZ

İlişkileri Zenginleştirmek İçin Bir
Kılavuz

0-694-51613-9 iki audiocassette
18,00 \$

ŞU AN MÜSAİT

ERKEKLER MARS'TAN,

Kadınlar Venüs'ten

OYUN



John Gray'in olağanüstü çok satan kitabından ilham alan “Erkekler Mars'tan, Kadınlar Venüs'ten - OYUN” erkek ve kadınları eğlenceli bir sosyal ortamda bir araya getirerek karşı cinsi ne kadar iyi tanıdıklarını keşfetmelerini sağlıyor. İster bir ilişki içinde olun ister bekar olun, bu kışkırtıcı, esprili yeni oyunun keyfine varacaksınız.

* Birbirinizin aşk, evlilik, seks ve iletişim

hakkındaki düşüncelerini keşfedin.

- Aile İşleri, İletişim, Cinsiyet Bükücüler, Ada Fantezileri, Vücutta, Flört Devresi ve Puanlama gibi ilgi çekici kategorilerden sorular sorun ve yanıtlayın.

2 takım için - Marshılar Venüslülere karşı!

Oyuncakların ve oyunların satıldığı her yerde Mattel'in 1998 Sonbaharı için planladığı “Men Are from Mot;, Wlmen Are from Venus THE GAME” ifadesini arayın.

© 1998 Mattel Inc., El SeRundo, CA 90254 ABD, ABD'de üretilmiştir
Erkekler Mars'tan, Kadınlar Venüs'ten™ ve telif hakkı0 1998, Dr, John Gray.

İSTEDİĞİNİZ HAYATI YARATIN

Erkekler Mars'tan, Kadınlar Venüs ilişkilerinden]]ip classic'in yazarı John Gray, şimdi kişisel başarıya ulaşmak için parlak ve yenilikçi bir program sunuyor. Bu sayfalardaki bilgeli ve teknikler, daha fazla neşe, sevgi, güven ve huzur hissetmenizi sağlayacaktır.

DAN BAZI BİLGE SÖZLER

İstediğiniz Şeyi Nasıl Elde Edersiniz *ve Sahip Olduğunuzu İsteyin*

Dünya deneyiminiz içsel durumunuzu yansıtır.

İhtiyacınız olanı alamadığınızda, her zaman yanlış yöne bakıyorsunuz.

Ruhunuzun arzusunu bulun ve istediğiniz her şeyi elde etmeye başlayın.

Maddi başarı sizi ancak siz zaten mutluyunuz mutlu edebilir.

İstediğinizi elde etme gücü güvenden, olumlu duygudan ve arzudan gelir.

Değiştirme gücünüz var. Bunu senin için başka kimse yapamaz.

ISBN 0-965-24370-2



90000>



9 780965 243704