

duygu kontrolüyle

beyninizi doğru kullanın ve başarın

Tanıdığımız birçok ünlü isim, siyasetçi, sanatçı, yazar, doktor aklınıza kim gelirse gelsin, mesleğinde bir yere gelebilmek için nasıl bir duygusal süreçten geçti, hiç düşündünüz mü? Çok uzağa gitmeye gerek yok,

Başbakanımız Recep Tayyip Erdoğan'ın fakirlikten geçiş sonrasında girdiği siyasette nasıl darbelerin altından kalktığını çok kişi bilir. Bu darbeleri aldığı anda oturup haline ağlasaydı, korkup geri çekilseydi ya da telaşa kapılıp akıllı düşünmeseydi bugün başbakan olmazdı.

Özellikle tam her şey yoluna girmişken, okuduğu duygusal bir şiir ile hapis cezasına çarptırılıp parmaklıklar arkasına kapatılmayı başarısı için bir geçiş süreci kabul etmeseydi, bu süreçte başına gelenleri toplum önünde kendi lehine çevirecek tavır ve davranışlarda bulunmasaydı başarılı olması mümkün değildi.

Düşünün; parmaklıklar arasında yaşamak nasıl bir duygu. Özgürlüğü başkalarının elindeymiş, kendisi adına yapabileceği çok fazla bir şey yokmuş gibi gelir insana. Burada olumsuz duyguların sizi alaşağı etmesine müsaade etmez, onları kontrolünüz altına alıp kaderinize veya bu cezayı size veren insanlara tavır almak yerine sabrın önemini keşfederseniz, olumsuz gibi gözüken süreçlerin sonunda olumlu şeyler elde edersiniz.

Burada amacınız, size zarar verene zarar vermek için zaman harcamak yerine, onları kendi hallerine bırakıp önünüze bakmaktır. Bugün ülkemiz ve dünyada başarılı olmuş birçok insanın başarı merdivenlerini duygularını kontrol ederek, sakinliklerini koruyarak ve sabrederek çıktıklarını bilin.

Hayatta her şeyin bir bedeli var, zaferlerin de bedeli yalnızlıktır. Ama bu yalnızlığın yerine topluma mal olma, tarihe adını yazdırma, evlatlarına ve torunlarına parlak bir geçmiş bırakma olur.

Başarının ve Üretkenliğin Bedeli

Göz önünde olan insanların her yaptıkları mercek altında olduğu için, onların duyguları ile hareket ettiklerini düşünsek herhalde çok komik olurdu. Düşünün, ne kadar ağır sözler altında kalıyorlar ama susuyorlar.

Veya canlarının istediği yerde yemek yiyemiyorlar, istedikleri yerde yürüyemiyorlar. Hep belli bir çerçeve içinde hareket etmek zorunda olmak hiç de başa çıkılması kolay bir duygu yoğunluğu değil. Ancak tüm başarılı insanların bunlara katlanmaları, başarıya odaklanıp hedefe kilitlenmelerinden kaynaklanıyor.

Hayatta her şeyin bir bedeli var, zaferlerin de bedeli yalnızlıktır. Ama bu yalnızlığın yerine topluma mal olma, tarihe adını yazdırma, evlatlarına ve torunlarına parlak bir geçmiş bırakmanın verdiği o haz duygularını koyunca, dengeyi sağlamış oluyorlar.

Yolunuzun üzerinde zorluklar yoksa, emin olun o yol sizi hiçbir yere götürmez.

Bir yerde takılıp düşersiniz. Şöhretli insanların da ödedikleri ağır bedellerin duygusal boşluklarını, kazandıkları başarılar telafi eder.

Hoşumuza gider gitmez ama hayatın gerçekleri bunlar...

İnsanın üretken olması için hayatındaki her şeyden belli oranlarda fedakarlık yapması gerekir.

Başlarda özellikle aile bireyleri bu ihmallerden şikayetçi olsa da, sonraları babalarının, kocalarının, evlatlarının başarılarıyla gurur duyduklarında sızlanma faslına geçer, adeta o ihmalleri desteklercesine motivasyon faslına ulaşırlar. İşte sizin de gördüğünüz gibi, başta sızlanma gibi gözükken duygular sonrasında bir mutluluk olarak anlamını değiştirir.

Sizler de bu anlam değişikliğini yani duygusal değişiklikleri anladığınızda, hayata bakış açınız daha pozitif olacaktır.

SEVDA TÜRKÜSEV

sevdaturkusev@hotmail.com



Duygularımızı sahiplenmek kadar onları kontrol etmek de son derece önemlidir. Sevdâ Türküsev bu kitabında, duygularımızı kontrol etmenin yollarını gerçek hayattan samimi alıntılar yaparak, zaman zaman güldüren, zaman zaman hüzne boğan öyküler eşliğinde okurla paylaşıyor. Duygu kontrolü ile başarı ve mutluluğa ulaşmanın pratik ve etkili yöntemleri bu sayfalarda sizlerle buluşmayı bekliyor.

sipariş: www.kitaplife.com 0212 445 00 45

sevgi ve enerji temelli beyin-dünya-evren ilişkisi

Mucitlerin ve dehaların hayatlarını azıcık incelerseniz başarılarının adını buluşlarıyla değil, yılmadan, usanmadan büyük bir sabırla etraflarında olup bitene hedefleri doğrultusunda anlamlar yükleyerek bulmuşlardır.

Merhaba Sevgili Parça'm,

Parçam yerine sevgilim, aşkım, kardeşim, amcam, teyzem, dayım, halam, kuzenim desem de fark etmeyecek sen benim bir parçasısın ve bunun farkındasın.

Bugün birazcık beyinden bahsedelim istiyorum ve yine biliyorsunuz ki beyin dediğimizde yine aynı yere geliriz ve biz birizdir...

Beyin, kendisi için gerekli enerjiyi sağlamak adına yiyip içtiğimiz (Glikoz, Protein, Değişik elementler, oksijen gibi besleyici maddeler vs.) her şeyden %20 sini vakumlıyor ve bu enerji ile düşünce kalıplarımızı nöronlarda oluşturuyor.

Nöronların oluşumunda esrarengiz bir uyum var.

Bol bol su için diyoruz ya hani sürekli, asıl nedeni biliyorsunuzdur muhakkak değil mi?

Tekrarda fayda var; Beynimiz saatte 36 litre, günde 1000 litre kan döndürerek çalışıyor.

Bu arada suyun görevi nedir?

Su, uygun işleyişi en iyi yerine getirebilmek için elektrolitik dengeyi sağlar.

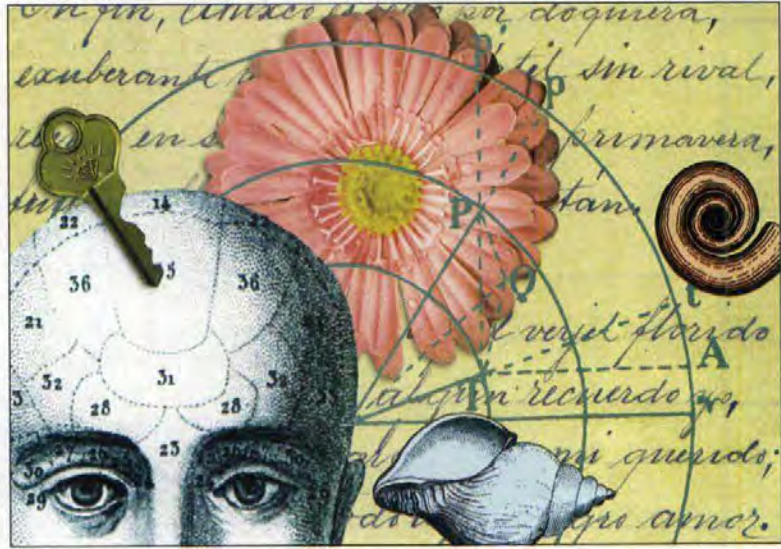
Peki, bu dengeyi kurmak için normal şartlarda günde ne kadar su tüketmeliyiz?

8 ila 12 bardak yeterlidir.

Burada beyinden ziyade bahsedeceğimiz konu Evren'dir ve bütünselliğimizdir.

Bu konu çok farklı şekillerde anlatılabilir.

Dikkatle baktığımızda her yerde bu bilgiler mevcuttur ve belki de anlayışımız seviyesine gelebilmesi kısa bir süreç oluşmuş olabilir.



Beynin içerisinde her zaman nöronlar arasındaki trilyonlarca ve hatta 100 trilyondan fazla bağ kurulabileceğinden her zaman bahsediyoruz ve siz bunu biliyorsunuz.

Bugün henüz yeni fark edebildiğim bir durumu size açıklamak istiyorum...

Beynimizdeki nöronlar beynimizin %10'unu oluşturur ve %90'ını glial oluşturmaktadır.

Glialden kısaca bahsedeyim; Beyin hücrelerinin sayıca büyük çoğunluğunu oluşturan hücrelere internöron ya da glial (Yunanca "yapışkan") denmektedir.

Evrenle alakasına geçmeden glial hakkında şunu da belirteyim, Glial hücrelerinin görevi besinlerin transferini ve bağışıklık sisteminin düzenlenmesini sağlamaktır. Bu hücreler ayrıca ölmüş hücreleri ortadan kaldırır ve vücudun dayanıklılığını arttıran yapıya destek sağlarlar.

Evet, az daha beyindeyiz, şimdi birazda

nöronu yakından tanıyalım ne dersiniz?

Nöron yani şu anda bu okuduklarımızı mevcut bir oluşumu destekleyen veya glial aracılığı ile yeni oluşan şeyden bahsedeceğiz.

Nöronun 2 önemli özelliğinden bahsedelim. Bunlardan birincisi beyin bazı bölgelerinin yeni nöronlar üretebilmesidir, ikincisi ise bir nöronun bilgiyi kesintisiz bir etkinlik göstererek bütünleştirmesi ve üretmesidir. Nöron görünmez bir etkinlik kaynağıdır.

Şimdi hayalinizde canlandırın bir nöron ve insan arasındaki farkla, insan ve dünya arasındaki fark ne kadar farksız değil mi?

Dikkatli düşünün, Nöronun bir tarafında dentrit var ve bu alıcı uç, diğer tarafında akson var ve bu verici uç...

Enerji merkezleri ile çalışan sevgili kardeşlerim bilirler ki insanın yaşamı için enerji merkezleri sürekli enerji alır verirler.

En kısa özetle şöyle düşünelim, meditas-

yonlarına dikkat eden, düzenli beslenen ve bol bol su tüketen bir insanın beyni sağlam olur.

Beyni sağlam olan kişinin enerji akışı sağlam olduğundan niyetlerinin akışı kuvvetli olur.

Niyetlerimizin, düşüncelerimizin, hislerimizin oluşumu bu sistem sayesinde tüm bedenimize ve ruhumuza ulaştıktan sonrası...

Şimdi biz de kocaman evrenin içinde küçük küçük dünyanın içinde minnacık bir insan olarak tam bir nöron olmuş oluyoruz değil mi?

Evet, biz birbirimizden ayrı görünsek de aramızda, aynı beyindeki gibi bir nöronun aksonu diğer bir hücrenin dentritlerini uyararak için nörotransmitter salgıladığında, tepkinin oluştuğu yer olan sinapsın içinde bulunmuyor muyuz?

Cümleyi şöyle okuyalım bir de bakalım ne hissettirecek (*Türkçe açılımı gibi*);

Biz, birbirimizden ayrı görünsek de aramızda, enerji merkezlerimizden çıkan negatif veya pozitif yani olumlu veya olumsuz enerjilerin diğer bir insanın enerji merkezlerini uyararak için harekete geçişinde, tepkinin oluştuğu boşluk içinde bulunmuyor muyuz?

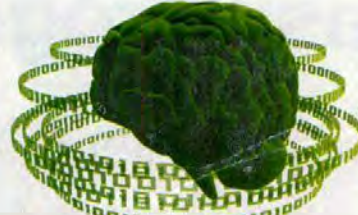
Biraz dikkatli düşündüğümüzde ya da derin bir sessizlikte bunun farkında olabilemeniz mümkündür.

Farkındasınız ve bu çok güzel...

İbrahim hakkında çevresi çok önyargıya düştü ve bu çocuk ne yapıyor diye çok merak edenler oldu...

Anlaşılması gereken şu arkadaşlar, Biz, bu dünyada yaşıyorsak her birimiz mutlu ve huzurlu olmak zorundayız. Önceki yazılarımı dikkate aldığımızda farkında olduğunuz ve olacağınız gibi biz bir bütünün parçalarıyız ve eğer bir tanemiz felakette ise hepimizi sürüklemeye olasılığı vardır. Felaket tellallığı yapan insanlar her zaman hoşumuza gitmesinden dolayı bu yazılar eğer dikkate alınmıyorsa lütfen bilinçaltınızı düzeltin ve bu yazıyı da diğer yazıları da, bu konularda özenli hazırlıklar yapıp sunan çok değerli insanların faydalı yazılarını da takip edin.

Mucitlerin ve dehaların hayatlarını azıcık incellerseniz başarılarının adını buluşlarıyla değil, yılmadan, usanmadan büyük bir sabırla etraflarında olup bitene hedefleri doğrultusunda anlamlar yükleyerek bulmuşlardır. Şimdi elektriği, ampülü, telefonu tekrar icat edecek değilim...



ZEKANI TEST ET AKIL OYUNU

8, 5 ve 3 litrelik üç kap var. Kapların sadece toplam hacimleri biliniyor, ara hacimlerle ilgili hiç bir işaret yok. 8 litrelik kap su dolu, diğerleri boş.

Bu üç kaptan başka bir şey kullanmadan 8 litre su 4 + 4 litrelik iki kısıma nasıl ayrılabilir?

0	4	4	3 l'ye 8 l'ye aktar 8 LT
0	4	1	5 l'den 3 l'yi doldur
3	5	1	8 l'den 5 l'yi doldur
2	0	6	5 l'ye 3 l'ye aktar
2	2	6	3 l'ye 8 l'ye boşalt
0	2	3	5 l'den 3 l'yi doldur
0	5	3	5 l'yi doldur
0	0	8	İlk Durum
4 3 LT	4 5 LT	8 LT	

Şu an içerisinde bulunduğumuz sistemi net olarak sunmak çabasıydım çünkü şu an sevinç ile anlatabileceğim çok güzel bir çağa doğru ilerliyoruz ve bir kısımda içerisindeyiz. Bu çağda istekler hızla gerçekleşiyor ve gerçekleşecektir.

Kuantum ile ilgili arkadaşlar çok farkında olmakla birlikte, henüz fark edemeyen arkadaşlara sesleniyorum...

Değiştirmek istediğiniz koşullar var ise muhakkak bize ulaşın, biz derken kendisini Nlp, Yaşam Koçluğu, Hipnoz ve

Kuantum konusunda yetiştirmiş profesyonellere ulaşın.

Bizzat mail adresimden ulaşarak detay bilgi alabilirsiniz.

Birçok insan çok şükür yardımcı olabilmek için sıkı sıkı çalışıyor...

Sevgi ile dolusun ve sevgi ile yaşıyorsunuz...

Her an içinde sevgi ve enerji akıyor...

Enerji ile dolusun... Sevgimle...

FERİT DELEN
feritdelen@gmail.com

Sınavların Şifresi Çözüldü!



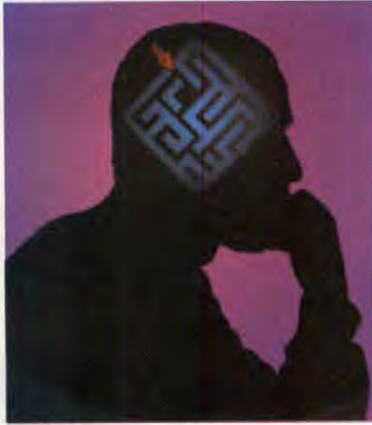
Hayat'ın her anı yeni bir sınav değil mi?

Yazılı sınavlar, deneme sınavları, okul giriş sınavları, işe girmek için sınavlar...

Eğitimci kişiliği ile yakın olduğu sınav dünyasındaki deneyimlerine; hafıza teknikleri ve motivasyon konusundaki uzmanlığını da ekleyen yazar, deyim yerindeyse hayatın her kademesindeki sınavda başarılı olmanın 1001 sırrını açıklıyor. Bu kitap eğitimciler, yöneticiler, hayat sınavında başarı merdivenini tırmanmak isteyen herkes için.

sipariş: www.kitaplife.com 0212 445 00 45

beynini nasıl programlarsan öyle yaşarsın!



İş adamının işleri bozulmuştu. Ne yaptıysa olmuyordu. Bir zamanlar çok başarılı bir insan olmasına rağmen şimdi büyük olan sadece borçlarıydı. Bir taraftan kredi verenler onu sıkıştırırken, diğer taraftan da bir sürü insan ödeme bekliyordu. Çok bunalmıştı ve hiçbir çıkış yolu bulamıyordu. Nefes almak için parka gitti. Bir banka oturdu, başını ellerinin arasına aldı ve bu durumdan nasıl kurtulacağını düşünmeye başladı.

Tam bu sırada birden, önünde yaşlı bir adam durdu. 'Çok üzgün görünüyorsun. Seni rahatsız eden bir şey olduğu belli... Benimle Paylaşmak ister misin?' diye sordu yaşlı adam. İşadamının ya-

kınmalarını dinledikten sonra da, 'Sana yardım edebilirim' dedi. Çek defterini çıkardı. İşadamının adını sordu ve ona bir çek yazdı. Çeki ona verirken de şöyle dedi: 'Bu para senin. Bir yıl sonra seninle burada bulduğumuzda bana olan borcunu ödersin. Hadi al' dedi. Ve yaşlı adam geldiği gibi hızla gözden kayboldu.

İşadamı elindeki çeki baktı. Çekte 500 bin dolar yazıyordu ve imza ise John Rockefeller'e aitti, yani o gün için dünyanın en zengin adamına. 'Tüm borçlarımı hemen ödeyebilirim' diye düşündü. John Rockefeller'e ait bu çekle her şeyi çözebilirdi. Ama çeki bozdurmaktan vazgeçti. Bu değerli çeki kasasına koydu.

Onun kasasında olduğunu bilmenin güveniyle yepyeni bir iyimserlikle işine tekrar dört elle sarıldı. Büyük küçük demeden tüm işleri değerlendirmeye başladı. Ödeme planlarını yeniden yapılandırdı. İyi yapılan işler yeni işleri doğurdu. Birkaç ay sonra tekrar işlerini yoluna koyabilmişti.

Takip eden aylarda ise borçlarından tümüyle kurtulup hatta para kazanmaya başlamıştı. Tüm bir yıl boyunca çalış-

tı durdu. Tam bir yıl sonra, elinde bozulmamış çek ile parka gitti. Kararlaştırılmış saatin gelmesini bekledi. Tam zamanında yaşlı adamın hızla ona doğru geldiğini gördü.

Tam ona çekini geri verip başarı öyküsünü paylaşacakken bir hemşire koşarak geldi ve adamı yakaladı. Hemşire 'Onu bulduğuma çok sevindim, umarım sizi rahatsız etmemiştir' dedi. 'Çünkü bu bey sürekli olarak huzur evinden kaçıp, bu parka geliyor. Herkese kendisinin John Rockefeller olduğunu söylüyor' diye ekledi. Hemşire adamın koluna girip onunla birlikte uzaklaştı.

İşadamı şaşkın bir şekilde öylece durdu kaldı. Sanki donmuştu. Tüm yıl boyunca arkasında yarım milyon dolar olduğuna inanarak işler almış, yapmış ve satmıştı.

Birden, hayatının akışının değişti-ren şeyin para olmadığını fark etti.

Hayatını değiştirenin yeniden kendinde bulunduğu kendine güven ve inançtı.

Başarının sırrı, kasamızda duran değil, kendi kalbimizde ve kafamızda olanlardır. Başka yerde aramaya gerek yok.

YÜREKTEN İNANMAK

Köyün birinde kuraklık olmuş... Ne tarlaları canlandırarak, ne de hayvanların içebileceği bir damla su varmış... Tam bir kuraklık havası hâkimmiş. Çaresiz köylüler, çareyi Hak kapısında aramışlar... Çoluk çocuk herkesi toplanmış, yanlarına hayvanlarını da alarak, yağmur duası için kırlara çıkmışlar...

Köyün imamı eşliğinde tövbe ve istiğfar edip Allah'tan merhamet dilemişler.

Henüz onlar ellerini indirmeden, Allah'ın inayetiyle gök gürlemeye başlamış. Köy halkı da sağanak yağmur altında sırlıklam olmuş.

Sadece şirin bir kız çocuğu ıslanmamış! Çünkü dua edince yağmurun yağacağına bir tek o, gönülden inanmış ve yanına minicik şemsiyesini almış.

