

Akıl Oyunları – Michael Powell

- Beyin evrendeki yıldızların sayısından daha fazla bağlantıya ve 100 milyar sinir hücresine sahip 1,3 kiloluk süper bir bilgisayardır. Sizin nasıl hissettiğinizi, nasıl düşündüğünüzü, nasıl hareket ettiğinizi ve nasıl yaşadığınızı belirler. %85 sudan ve bazı et parçalarından oluşur. Beyninizi ne kadar çok kullanırsanız o da o kadar büyür ve ağır olur! Beyin hücreleriniz arasındaki bütün sinirsel bağlantılar uç uca bağlansaydı aya gidip geri gelebilecek kadar uzun olacaktı.
- **Beyninizi Keşfedin**
 - o **Ön Lob**
 - Planlama, organizasyon, problem çözümü, kişilik, davranış, duygular, bilinçli düşünce, konuşma, hafıza, motor beceriler, konuşma üretimi.
 - o **Parietal Lob**
 - Duyusal girdilerin işlenmesi, vücut oryantasyonu.
 - o **Oksipital Lob**
 - Görsel algılama ve yorumlama.
 - o **Serebellum (Beyincik)**
 - Kol ve bacaklar ile hareketlerin koordinasyonu.
 - o **Temporal Lob**
 - Duyma ve dil algılaması, bellekten geri çağırma.
 - o **Korpus Kallosum**
 - Sağ ve sol loblar arasındaki bağlantıyı sağlar.
 - o **Beyinsapı**
 - Beynin omuriliğe bağlandığı alt bölümü. Nefes almayı, sindirimi, kalp hızını ve kan basıncını düzenler.
 - o **Medulla Oblongata**
 - Omirilik ile beyin arasındaki ara istasyon. Aynı zamanda öksürme, yutkunma ve kusma gibi refleksleri de kontrol eder.
 - o **Ortabeyin**
 - İşitsel ve görsel bilgileri içerir.
 - o **Talamus**
 - Kortekse hangi duygusal bilgilerin ulaştığını belirleyen filtre.
 - o **Hipotalamus ve Hipofiz Bezi**
 - Hipotalamus, hipofiz bezinden gelen hormon salgılarını kontrol eder. Hipofiz salgılarıyla birlikte cinsel üreme, yeme-içme, büyüme ve "vücut saati" ni idare eder.
 - o **Pons:**
 - Beynin farklı bölümlerini birbirine bağlayarak köprü görevi gören mekanizma. solunum merkezi burada bulunur.
 - o **Sağ Beyin Yarımküresi**
 - Görsel-uzaysal beceriler, holistik işleyiş (bütünü görme), işitsel ve görsel bellek, rastgele, sezgisel, öznel, bütüne bakar.
 - o **Sol Beyin Yarımküresi**
 - Ardışık analiz, mantık, sembolizm, dil, matematik, soyut düşünme, sözel bellek, mantıklı, analitik, nesnel, parçalara bakar.

- Beyninizi Besleyin

1. Normal sinir ve beyin işleyişi için belirli vitaminler çok önemlidir.
 - a. **B¹** saf buğday ekmeği, pirinç ve makarnada bulunur.
 - b. **B⁵** kırmızı et, kümes hayvanlarının eti, balık, bol buğdaylı mısır gevreği, bakla, süt, meyve ve sebzelerde bulunur.
 - c. **B⁶** tavuk, balık, ciğer, böbrek, bol buğdaylı mısır gevreği, kuruyemiş ve baklada bulunur.
 - d. **B¹²** yumurta, et, balık, kümes hayvanlarının eti ve süt ürünlerinde bulunur.
 - e. **C** taze sebze ve meyvelerde bulunur.
 - f. **Folik asit** muz, portakal suyu, güçlendirilmiş tahıllar, yapraklı sebzeler, kuru fasulye ve bezelyede bulunur.
2. Beyniniz vücudunuzun karbonhidrat ihtiyacının **%20'sini** kullanır.
3. Omega-3 yağlı asidi olan DHA beyin dokunuzun temel yapısal birimidir; bu yüzden yeterli derecede DHA tüketmeye gayret edin. DHA bakımından zengin olan besinler arasında soğuk su balıkları (sardalya, ton balığı, somon balığı), balık yağları ve keten tohumu yağı sayılabilir.
4. Her gün en az **sekiz bardak su** için.
 - a. Su, hayatta kalabilmek için oksijenden sonra ikinci sırada yer almaktadır. İnsanlar oksijen almadan dakikalarca, su olmadan birkaç gün ve yiyecek almadan birkaç hafta boyunca hayatta kalabilir.
 - b. İnsan vücudunun **%60'ı**, kanın **%90'ı**, kasların **%75'i** ve kemiklerin de **%25'i** sudan oluşmaktadır. Su, vücudun temel yapılarından biridir. Vücudunuzdaki suyu çıkarın ve 5\$ değerinde yaklaşık bir kiloluk kimyasallarla kalakalırsınız.
 - c. Vücudunuzun su ihtiyacının **beşte biri** beyninizden gelir.
 - d. Su, vücudunuzdaki sıcaklık ayarlama, sindirim ve boşaltım gibi diğer bütün sistemleri dengeler ve düzenler. Yetersiz miktarda su ile vücudunuzdaki **toksinleri** atamazsınız.
 - e. Her gün ter, idrar ve dışkı çıkararak yaklaşık **10 bardak su kaybedersiniz**. Solunum sırasında dışarıya verdiğiniz havada bile çok önemli su buharı bulunmaktadır.
 - f. Su içmek için susayana kadar beklerseniz çoktan susuz kalmışsınız demektir. Susuzluk kötüye işarettir.
 - g. Sağlıklı bir diyet ile tamamlandığında su içmek kilo vermenizi hızlandırır.

- Aklınızdan İmkânsız İşlemler Yapın

o **Çarpma**

- İki haneli rakamların çarpımı: **72 x 73**
- Sol kolondaki sayıları çarpın. **(7x7= 49)**
- Çapraz rakamları çarpın ve çıkan sonuçları toplayın: **(7x3) + (7x2) = 35**
- Sağ kolondaki sayıları çarpın: **(2x3= 6)**
- Elde ettiğiniz bu üç sonucu yan yana getirin **(49 35 6)** ve bu sonuçlardan herhangi birinin sağında iki haneli bir rakam varsa soldan sağa doğru soldaki haneyi yanındaki sayıya ekleyin **(49+3)5 6**
- **Cevap: 5256**

o **Hızlı Kare Alma**

- Herhangi bir iki haneli sayının karesini alma:
- **75'in** karesi ilk haneyi **(7)** ondan sonar gelen sayı **(8)** ile çarparak ve sonuna da 5'in karesini **(25)** getirerek çok hızlı bir şekilde bulunabilir.
- **5625**

- Duyu Ötesi Algılama (DÖA)

- o Herkesin duyu ötesi algılaması vardır; ancak ne yazık ki fazla gelişmemiştir.
- o DÖA "beş duyu olan görme, işitme, tat alma, dokunma ve koku almayı kullanmadan bilgi alıp gönderebilme becerisidir."
- o DÖA genellikle "altıncı his" olarak adlandırılır.
- o Genel olarak beş kategoride incelenir:
 - Telepati (zihinden zihine iletişim),
 - Gaipten haber verme ("açık ve net görüş"- beş duyumuz ile algılanamayan nesnelere veya olayları görebilme yeteneği -)
 - Geleceği bilme (olayları gerçekleşmeden görebilme)
 - Uzak geçmişini bilme (geçmişteki olayları görme)
 - Psikometri (bir nesneye dokunarak o nesnenin tarihi hakkında bilgi edinebilme yeteneği)

- Zihinsel Direnci Geliştirmek

- o İstediklerinizi elde edip sağlıklı ve hareketli bir hayatınızın olmasını istiyorsanız **zihinsel direncinizi fazlasıyla geliştirmek zorundasınız.**
- o İnsanlar fiziksel güçlerini geliştirmek için spor salonuna giderler; ama zihinsel dirençlerine gerekli önemi vermezler.
- o Düzenli olarak egzersiz yapmak kaslarınızı, formunuzu, esnekliğinizi ve direncinizi geliştirirken düzenli olarak yapılan **zihinsel egzersizler de zihinsel direncinizi artırır.**
- o Zihninizi eğitmezseniz hiçbir zaman hayatınızı kontrol edemez, tam potansiyelinize ulaşamaz ve eğlenceli bir hayat süremezsiniz.
- o Zihinsel direncinizi geliştirmenizin tek yolu mümkün olan en çok sayıda sürekli olarak egzersiz yapmaktır.
- o Amaçlarınıza ulaştıktan sonra mutluluğu veya olanları değiştirebilme becerinizi ertelemeyin, yoksa çok uzun süre beklemek zorunda kalırsınız.
- o Açık, net ve ayrıntılı amaçlar belirleyin ve bunları **uzun vadeli, kısa vadeli ve günlük amaçlar** olarak sınıflandırın.
- o Bir şey yapmak için çok fazla iyi sebebinizin olması size **motivasyon** kazandırır. İyi sebebiniz yoksa vakit kaybediyorsunuz demektir.
- o Kendi hızınızı ayarlayın. İçinde bulunulan çevre ve koşullar ne olursa olsun tutarlı olmak eğlence veya yorgunlukla sonuçlanan hızlı bir aktiviteden çok daha iyi sonuçlar verir.
- o İyi işler çıkarın. Amacınız her ne olursa olsun **pratik yapmak sizi mükemmel kılmaz, sadece iyi yapılan pratik sizi mükemmelliğe ulaştırır.** Bütün dikkatinizi yaptığınız işe verin. Sonuca değil, sürece odaklanın.
- o Olmasından korktuğunuz şeye değil, **ne olmasını istediğinize odaklanın.**
- o Olumsuz düşünmenin kesinlikle olumlu sonuçları olmadığını fark edin.
- o İstedikleriniz sonuçlara ulaşamıyorsanız taktik değiştirmeye istekli olun. Aynı şeyi yaparak farklı sonuçlar beklemek deliliktir.
- o Kendinize "Başarısız olmayacağımı bilsem bu durumda ne yapardım?" diye sorun.
- o Kendinizi **fiziksel ve zihinsel olarak olumlu davranmaya zorlayın.** Bu şekilde davranmanız size sahte gelirse bu gerçekten olumlu davranmaya ihtiyacınız olduğunu gösteren açık ve net bir işarettir.
- o Geçmişini unutun ve **şimdiki zamana odaklanın.** Hataları tekrarlamamanın en iyi yolu bunları tekrarlamaktan korkmaktır. **Hatalarınızdan ders çıkarın, daha sonra hatalarınızı unutun ve yolumuza devam edin.**
- o Zorluklar ve problemlerle duvarlara yumruk atarak değil de disiplinli hareket ederek yüzleşin.
- o Sonuç almanın **zaman aldığını kabul edin**, sonuca ulaşacaksınız; ama hemen değil. En beklemediğiniz anlarda başarının bizi bulması gibi bir huyu vardır. Size çok kolay geldiği için başarılı olma imkânlarını elinizin tersiyle itmeyin.

- Öfke Yönetimi

- o Öfke son derece normal bir duygudur; ancak şaşırtıcı bir şekilde **her beş insandan birinin öfke yönetimi problemi bulunmaktadır**. Bu insanlar öfkelerinin hayatlarına hükmetmesine, yaşam kalitelerini düşürmesine izin verirler. Hayat karşınıza neler çıkarırsa çıkarsın aklınızı doğru şekilde kullanmak istiyorsanız aşağıdaki dört kuralı uygulamanız gerekmektedir.
 - **Öfkenizi Kabullenin**
 - Öfkenizle başa çıkmanın ilk adımı öfkeli olduğunuzu kabul etmektir.
 - **Kendinize “Ben Neden Öfkeliyim?” Diye Sorun**
 - Öfke genelde beklentilerimiz karşılanmadığında ortaya çıkar.
 - Bu durum beklentilerimizin çok yüksek olmasından veya daha farklı bir sonuç hak ettiğimizi hissetmemizden kaynaklanabilir.
 - Kendileriyle barışık olan insanlar hayal kırıklıklarını soğukkanlılıkla karşılayabilirler; çünkü genelde çevreleri ve sonuçlar üzerinde büyük etkileri vardır.
 - Kendilerine saygıları daha az olanlar ise yaptıkları şeylerin sonuçlar üzerinde ya çok az etkisi olduğunu ya da hiç etkisi olmadığını düşünürler; dolayısıyla beklentilerine uymayan bir durumla karşılaştıklarında sinirlenmeye daha fazla eğilimlidirler.
 - **Değişmeyi Seçin**
 - Öfkeyi bir itici güç olarak değil de bir başarısızlık olarak görmeyi öğrenin.
 - **Kendinizi İfade Edin**
 - İletişim yönünden zayıf olanlar çok kolay sinirlenirler.
 - Şiddetli öfke iletişiminin tamamen bozulmasının ifadesidir.
 - İhtiyaçlarınızı ve problemlerinizi bir çözüm bulmak için karşınızdakine iletin.
 - Abartıdan kaçının! Öfkeli olmak düşüncelerinizi abartılı hale sokar ve sadece kendinize saygınızın azalmasına yol açar.

- **“Şansa inanmalıyız. Aksi takdirde sevmediğimiz insanların başarılarını nasıl açıklayabiliriz?”**

Jean Cocteau

- Hızlı Okuma

- o Hızlı okumanın anlama yeteneğinizi azaltmadığını, aksine geliştirdiğini kabul etmek gerekiyor.
- o Sıradan bir kişi dakikada **200 kelime** okuyup bunların **%60**'ını hatırlarken hızlı okuyan bir kişi dakikada **1000 kelime** okuyup bunun **%85**'ini hatırlayabilir.
- o Hızla birlikte okuduğunu anlama da artar; çünkü böylelikle beyin okuduklarını bir bütün olarak görür ve arada bağlantılar kurar. Ve kişi okuma işini daha hızlı tamamladığı için daha az yorulur ve daha yüksek bir konsantrasyon sağlanır.
- o Hızlı okuma **“odaklanma bölgesini”** hiç durmadan tek bir göz hareketiyle bir cümleyi okuma gibi tek tek kelimelerden daha büyük parçalara yükseltmeyi amaçlar. Kelimeler yerine fikirleri okumak anlamına da gelir.
- o Okuduğunuz metni gözlerinize çok fazla yaklaştırırsanız metni genel olarak gözden geçiremez ve yavaşlamak zorunda kalırsınız. Hızlı okuyucular, okuma mesafesini en iyi şekilde kullanırlar.

- Vücut Saatinizi Yeniden Ayarlamak

- o Hepimizin vücut ritmimizin dengesini kaybettiği ve yeniden kontrol altına alınması gerektiği stresli zamanlarımız vardır.
- o “**Vücut saati**” sadece bir benzetmeden ibaret değildir.
- o Bu, beynin alt tarafında görme sinirlerinin arkasında yer alan küçük bir beyin hücresi yığını olan ve üst kiyazmatik çekirdek olarak bilinen gerçek bir yerdir.
- o Vücudun yirmi dört saatlik döngüsünü ayarlamak için gözlerden gelen ışığa karşılık verir.
- o Vücudunuz da vücut saatiniz de alıştığı şeyleri sever. Bu düzeni bozmak isterseniz risklerini de alırsınız.
- o Yatmadan önce kendinize dinlenip gevşemek için **en az bir saat** zaman tanıyın.
- o Çok dolu veya guruldayan mide ile uyumayın.
- o Uyku evrelerinde uyku ve uyanıklık arasında bir bilinç durumu olan “**sessiz dinlenme**” dönemleri bulunur.
- o Her gün aynı saatte yatıp aynı saatte kalkmaya özen gösterin.
- o Vücudunuz 24 saatlik döngüde en düşük sıcaklığa sahipken en iyi şekilde uyur. Geceleri **aşırı sıcaklıklar kalitesiz uyku**nun en büyük sebebidir.
- o Yatmadan önce yorucu egzersizler yapmayın. Egzersiz yapmak kaslarınızı yorsa da vücudunuzdaki ekstra kan akışı ve adrenalin uyanık kalmanıza neden olacaktır.
- o **Öğle uykularından vazgeçin**. Bunları akşama saklayın.
- o Her gün belirli zamanlarda spor yapıp yemek yiyin.
- o Yatak odanızı uyumak için kullanın, televizyon izlemek veya bilgisayar oyunları oynamak için değil.
- o Akşamları çay, kahve ve soda içmemeye özen gösterin.

- Ateşte Yürümenin Kuralları

- o Birçok teori ateşte yürümenin kuralları açıklamaya çalışmıştır.
- o Bazıları insanların yanmamasını sadece **zihin gücünün önlediğine inanırlar**.
- o Acı kavramının kişiden kişiye değiştiği doğru olsa da aşağıdaki teoriler ateşte yürürken fiziksel zarar görülmemesini açıklayabilir.
- o En önemli etken kömürlerin ısıyı iletme becerileridir.
- o Ateş üzerinde yürüyenler ısı geçirgenliğini çok az olan **kuru odun kömürü** kullanırlar.
- o Kömürler aynı boyutlarda değildir; dolayısıyla ayağın kömürlerle temas eden bölümü küçüktür.
- o Ateş üzerinde yürüyenler oldukları yerde durmazlar; her bir ayağın kömür üzerinde bir saniyeden daha az kalması için hiç durmadan yürürler.
- o Her ayağın tekrar kömüre basmadan önce havada kaldığı süre boyunca soğumaya zamanı vardır.
- o Kan, ısıyı ayak tabanlarından uzağa iletir.
- o Soğuk ayaklar sıcak kömürlere temas ettiğinde kömür ile ayak tabanı arasında koruyucu bir buhar tabakası oluşturmak için ayak tabanlarındaki vücut nemi buharlaşır. Bu, **Ledenfrost Etkisi** olarak bilinir.
- o Ateş üzerinde yürümede herhangi bir “ateş” yoktur. Alevler üzerinde yürümeyi deneyen herkes yanar.

- **Bir Milyoner Gibi Düşün**

- o Milyonerler bütün günlerini yatlarında yan gelip yatarak geçirmezler. Hepimizden dört kat daha fazla çalışırlar.
- o Herkes hata yapar. Milyonerlerin farkı ise hatalarından ders alıp bir daha aynı hataları yapmamaya çalışmalarında yatmaktadır.
- o Bütün milyonerlerin ortak noktası kendilerini ödüllendirmeyi erteleyebilmeleridir. Ellerine fazladan para geçtiğinde kendilerini ödüllendirmek yerine bu parayı aktif almaya yatırır. Ancak geleceklere yatırım yaptıkları zaman kendilerine zenginliklerinin tadını çıkarma izni verirler.
- o **Fakir insanlar paralarını kendilerini olduklarından daha zengin göstermek için harcarlar. Zengin insanlar ise paralarını kendilerini daha zenginleştirecek şekilde harcarlar.**

- **Hipnoz Nasıl İşler?**

- o Uyku kelimesinin Yunancadaki karşılığı, "**hypnosis**" (hipnoz) sözcüğünün kökü olan hypnos'dur; ancak kelime birini uyutmak anlamı taşımaktan ziyade kişiyi uyku ile uyanıklık arasında rahat ve hassas, yani kolayca etki altında kalabilen bir zihin durumuna taşımak anlamına gelir.
- o **Hipnotizma** her an olabilen bir durumdur. Örneğin iyi bir film izlerken veya bir kitabın içinde kaybolmuşken, gerçek olmadığını bilsek de olağanüstü duyguları tecrübe edebileceğimiz aksiyonun içine fazlaca girerek kendimizi hipnotize ederiz.
- o Hipnoz, bilinçaltına; doğrudan erişim sağlayabilmek için şuardan sıyrılmayı başarabilen varlık üzerinde yoğunlaşarak işlemektedir.
- o Bilinçaltı nefes alıp vermek, kalbin atması gibi tüm otomatik tepkilerinizi yönetir.
- o Uyku halinde, şuur kapalıyken bilinçaltınıza **rüyalar vasıtasıyla** ulaşırsınız. Hipnoz sırasında da buna benzer bir durum oluşur.
- o Hipnoz halinin fiziksel yansıması **elektroensefalograf (LEG)** görüntülenir. Uyku ve rüya ile bağlantılı olan alçak frekans beyin dalgalarında artış ve uyanıklık süresince bulunan yüksek frekans beyin dalgalarında artış ve uyanıklık süresince bulunan yüksek frekans beyin dalgalarında azalma kaydedilir.

- **Yaratıcı Risk Alma**

- o İnsan doğası gereği **risk alarak hayatta kalır ve gelişir**.
- o Yaratıcı bir şekilde risk almalısınız.
- o **Girişimcilerin 10 emri:**
 1. **Hata yapmaya** ve toplumun kinamalarına hazırlıklı olun.
 2. **"Farklı" olmayı** hoş görün.
 3. Hatalarınızla ve sizi gerçekten üzen şeylerle **yüzleşin**.
 4. İlk çözüme tutunmayın, en iyi sonuçları elde etmek için belirsizliğin yarattığı **endişeyle başa çıkmayı öğrenin**.
 5. Kendi tembelliğiniz, narsisliğiniz ya da rahatlık ihtiyacınıza uydurmaya çalışmak yerine doğru bir **gerçeklik anlayışı geliştirin**.
 6. **"İçsel büyüme"** ile vakit öldürmeyi bırakın, buradan çıkın ve kendinizi eğlenceye verin ve her gün yeni inanlarla tanışın. Eski arkadaşlarınızla irtibatınızı koparmayın.
 7. Hiçbir şeyin **garanti** olduğunu düşünmeyin.
 8. İnanıklarınızı **"sabitleştirin"**. Hatalı olduğunuzda bunu kabul edin.
 9. Kafanızın karışık olması normaldir. Hayattaki çelişkilerin **tadını çıkarın**, düzenli yaşam ancak yaşam tarzı dergileri içindir.
 10. Hiç kimsenin sizi kendi **"kişisel görüşleri"** ile yanlış yönlendirmesine izin vermeyin. Kendiniz olun.

“En ileriye giden kişi genelde yapmak isteyen ve cesareti olandır. Risk almayan ilerleyemez.”
Dale Carnegie

- **Beyin Jimnastiği**

o **Basınç noktaları:**

- Bu egzersiz konsantre olmaya yardımcı olmak için kan akışını arttırarak beyne daha fazla oksijen gitmesini sağlar.
- Dominant elinizi kullanarak başparmağınızı ve işaret parmağınızı birbirinden olabildiğince uzaklaştırarak iyice açın ve köprücük kemiğinin hemen altındaki boşluğa nazikçe bastırın.
- Diğer elinizi karnınızın üstüne yerleştirin.
- Bu noktalara iki dakika boyunca bastırın.

o **Çapraz yürüyüş:**

- Ayağa kalkın.
- Çok yavaşça sağ bacağınızı havaya kaldırın, dizinizi bükün ve sol elinizi bacağınızın üzerine koyun.
- Sağ bacağınızı indirin ve sol bacağınızı havaya kaldırarak dizinizi bükün, sağ elinizi üzerine koyun.
- Bu hareketi yavaş ve hafif bir ritimde dört dakika boyunca tekrarlayın.

o **Kenetlenme:**

- Kollarınızı tam önünüze uzatın, bileklerinizi çapraz hale getirin ve parmaklarınızı kenetleyin.
- Parmaklarınız kenetlenmiş halde dirseklerinizi bükün ve ellerinizi göğsünüze doğru getirin.
- Belli aralıklarla nefes alıp verin.
- Sol ayak bileğinizi sağ bacağınızın üzerine çapraz yerleştirin ve sağ ayağınız üzerinde denge kurun.
- Daha sonra sağ ayak bileğinizi sol bacağınızın üzerine çapraz yerleştirin ve sol ayağınız üzerinde denge kurun.

- **Stres Azaltıcı Öneriler**

- o Nefesinizi dakikada altı nefes alıp verecek şekilde yavaşlatın (beş saniye nefes alın, beş saniye nefes verin) ve bunu sıkıntınız azalincaya kadar devam ettirin.
- o Bir dakika için gözlerinizi kapatın, derin ve yavaş bir şekilde nefes alın.
- o Esneyin. Esnemek, oksijen alımınızı artırmanın ve çeneniz ile yüzünüzde oluşan gerginliği azaltmanın en iyi yoludur.
- o Canlı müzikler dinleyerek enerjinizi artırın. Vücudunuzu canlandırın ve heyecanlandırın.
- o Kan akışınızı hızlandırmak ve sizin de uyanmanız için bütün vücudunuza küçük küçük vurun.
- o Kulaklarınızı sert bir şekilde ovalayın ve kulak memelerinizi çekip uzatın.

- Aura nasıl okunur?

- o Aura, canlıların ve nesnelerin bedenlerini çevreleyen elektromanyetik radyasyondur.
- o Uzman aura okuyucusu, bir kişni sürekli olarak değişiklik gösteren aurasını gözlemleyerek o kişinin karakteri ve ruh haline dair pek çok şey öğrenebilir.
- o Kaya ve kristal gibi cansız nesnelerin yaydığı auralar sabittir, değişiklik göstermez.
- o Aura gerçek yapımızı açığa çıkarır ve yanlış yönlendirilemez. Aynı zamanda bir kişinin ruhsal gelişimini de yansıtır.
- o Genelde temiz, parlak ve düzgün dağıtılmış bir aura, spiritüel bir ilerleme ve sağlıklı olmanın göstergesidir.
- o İnsanların genelde bir veya iki baskın renkleri vardır ve düşünceler başınızdan uzaklara doğru parıldayan güneş ışıkları gibi görünürler.
 - **Mor:** spiritüel düşünceler
 - **Mavi:** denge, rahatlama, telepati
 - **Turkuaz:** yüksek enerji, canlılık, karizma, liderlik
 - **Yeşil:** sakin, yatıştırıcı
 - **Sarı:** neşe, özgürlük, kendiliğinden olma, cömertlik, mizah
 - **Turuncu:** güç, ilham
 - **Dore:** güçlü spiritüel öğretisi
 - **Kırmızı:** maddecilik, dünyevilik
 - **Pembe:** spiritüel sevgi, spiritüel ve maddesel arasındaki denge
 - **Kahverengi:** maddecilik, esprisüellik eksikliği
 - **Gri:** zor anlaşılır niyetler, depresyon
 - **Beyaz:** hastalık, yapay uyarılma (uyuşturucu haplar), "beyaz ses" in görsel eşdeğeri, uyumsuzluk.

- Açık Rüyalar Görmenin Yolları

- o **Açık rüya**, rüya gördüğünüzü fark ettiğiniz zaman meydana gelir ve çoğu zaman kısa bir süre sonra yatağınızda güvenli ve sağlam bir şekilde uyanacağınız için herhangi bir sosyal veya fiziksel sonucu olmayacağından emin olduğunuzdan mutlak bir **özgürlük** içerisinde en çılgın fantezilerinizi gerçekleştirebilir ve olayları etkileyebilirsiniz.
- o Açık rüya görmek düşündüğünüzden daha kolaydır ve yeni bir dil öğrenmek gibi geliştirebileceğiniz bir **beceridir**. Üstelik bunu gelecekteki hayatınızda başarılı olmak, sorun çözmek, sağlığınıza kavuşmak ya da insanüstü bir farkındalık yaratmak gibi iyi amaçlar için kullanmak da mümkündür.
- o Açık rüya en iyi **yaratıcı görselleştirme** şeklidir.
- o Sürekli olarak her gece en az bir rüyanızı yazmalısınız.
- o Ne zaman rüya gördüğünüzü bilmenin en iyi yolu uyanırken gerçekliği **test etmektir**.
- o Uyanırken mevcut bir durumun eğer rüyada olsaydınız nasıl olacağını **hayal edin**.
- o Uyanırken, bir daha açık rüya gördüğünüz zaman yapmak isteyeceğiniz bir eyleme karar verin ve bunu gözünüzde canlandırın.
- o Niyetinizin açık rüya görmek olduğuna kararlı bir şekilde odaklanın.
- o Uyumadan önce 50 kere **"bu kez rüya gördüğümü hatırlayacağım"** deyin. Bunu daha da ileri götürmek isterseniz **Lucidity Institute (www.lucidity.com)** insanların açık rüya halini yaşamalarına yardımcı olmak için atölye çalışmaları, dersler, konferanslar ve elektronik cihazlar sağlamaktadır.

- Çakralarınızı Dengelemek

- o **Çakra**, Sanskrit dilinde “**fekerlek**” demektir.
- o Her insanda bu yuvarlak, atomdan küçük (kozmetik) enerji çemberlerinden **yedi tane, omurga boyunca konumlanmış halde** bulunmaktadır.
- o Bunlar enerji toplayan ve dağıtan **ruhun fiziksel tezahürleridir**.
- o Dengesiz veya bloke edilmiş çakralar kötü sağlık durumunun, stresin, düşük enerji düzeylerinin ve ruhsal ve duygusal potansiyelinizle bağlantınızın kesildiğinin göstergesidir.
- o Yedi çakra:
 1. **Taç (mor)**: Başın üstünde bulunur ve “başlangıcı” temsil eder.
 2. **Alın (çivit mavisi)**: Kaşların arasında alnın merkezinde bulunur; burası yüksek özünüze ve ruhsal iletişim merkezimize giriş kapısıdır.
 3. **Boğaz (mavi)**: Boyun bölgesinde bulunur, iletişim ve ruh ile fiziğin bir araya gelmesiyle bağlantılıdır.
 4. **Kalp (yeşil)**: Göğsün ortasında bulunur, sevgi ve tutku ile bağlantılıdır.
 5. **Solar pleksus (sarı)**: Göğüs kafesinin karnın üzerindeki birleşme yerinde bulunur, yaratıcı merkezi, duygu ve otonomi bölgesini oluşturur.
 6. **Dalak (turuncu)**: Göbek deliğinin altında bulunur, cinsellik ve gençleşme ile bağlantılıdır.
 7. **Kök (kırmızı)**: Omurganın alt kısmında bulunur, bizi fiziksel dünyada konuşturur.
- o Yan taraflara doğru duran ve saat yönünün tersine dönen dalak çakrası hariç, **çakralar ön tarafa doğru durur ve saat yönünde** farklı hızlarda dönerler.
- o Kök çakrası en yavaş olandır ve omurganızı yukarı doğru diktiğinizde **her çakra bir altındakinden daha hızlı döner**.
- o Çakra sistemindeki enerji akışına **kundalini** denir.
- o Çakralarınızı bir dizi yel değirmeni olarak düşünürseniz, kundalini, içe çekilen nefes vasıtasıyla kök çakradan geçerek omurganın sağ tarafına ve başınıza doğru ilerleyerek yel değirmenlerinin dönmesini ve her bir çakraya denk gelen renk ile parıldamasını sağlar.

- o Beyinlerimiz sürekli olarak karşılaştırmalar yapar. Bu bizim dünyayı algılayış biçimimizdir. Bir dahi, karmaşık ve çok katmanlı bir bağlantılar sistemi geliştiren kimsedir.
- o Bitirmenin en iyi yolu başlamaktır! Başlamadan önce harcanan zaman endişelenerek geçirilen zamandır.
- o Akupunktur, meridyen denilen vücuttaki enerji geçitleri üzerinde bulunan akupunktalarını hedefler.

