



Ferrari'sini Satan Bilge

- Gölün kalbi yaşama çok benzer; yolunda ilerlerken dikenlerle karşılaşacaksın ancak güvenin varsa ve düşlerine inanıyorsan sonunda dikenleri aşarak çiçeğin görkemli güzelliğine ulaşırısın.
- **Karşıt Düşünce Tekniği**; zihni, kaygı ve ömrünü tüketen diğer negatif etkilerden kurtarmada özellikle işe yarayan bir tekniktir.
Zihninin odak noktasını istemediğin bir düşünce işgal ettiğinde onu hemen canlandırıcı bir başkasıyla değiştir.
Sanki zihnin dev bir slayt gösterici ve zihnindeki her düşünce bir slaytmış gibi.
Birinci adım sözünü ettiğimiz olumsuz düşüncelere kapıldığının farkına varmaktır.
Kendini bilmek, kendini kontrol etme ustalığında bir basamaktır.
İkinci adım iç karartıcı düşüncelerin zihnine dolması ne kadar kolaysa bunları keyifli olanlarla o kadar kolay değiştirebileceğinin bir an önce farkına varmandır.
Yani hüznün karşıtını düşünmelisin.
Neşeli ve enerjik olmaya yoğunlaş.
Mutlu olduğunu hisset.
Vücudunu neşeli ve heyecanlı olduğun zamanlarda yaptığın gibi hareket ettir.
Dik otur, derin nefes al ve zihin gücünü pozitif düşünceler için eğit.
- Düşünceler canlı, yaşayan şeylerdir, küçük enerji paketleridir.
Düşünce tarzının kalitesi yaşam kaliteni belirler.
Zayıf zihinler zayıf davranış biçimlerine yol açar.
Güçlü, disiplinli bir zihin mucizeler gerçekleştirebilir.
Dopdolu bir yaşam sürmek istiyorsan düşüncelerine de özen göster.
- Dış dünyanda belirgin değişiklikler yapmayı umuyorsan, önce düşünce dünyanda değiştirerek başlaman gerek.
Düşüncelerinin saf ve bütünlük içinde olmasını sağlamak için yöntem; '**Gölün Sırrı**' yöntemi.
Gölün Sırrı, sadece bilgelerin zihne etki etmek için kullandıkları ebedi tekniğe verdikleri bir ad.
- '*Düş gücü bilgiden daha önemlidir.*' **Albert Einstein**
- Her gün belirli bir süreyi, birkaç dakika bile olsa, yaratıcı düşünce pratiği için ayırmalısın.

- Yaşamını iyileştirmek ve hak ettiğin biçimde yaşamak istiyorsan kendinle yarışman gerek. Başkalarının senin hakkında söyledikleri bir şey ifade etmez. Yaptığının doğru olduğunu biliyorsan başkalarının yargıları hakkında kaygılanmamalısın. Kendi vicdanına ve kalbine göre doğru olduğu sürece istediğin her şeyi yapabilirsin. Doğru olanı yapmaktan asla utanç duyma; düşüncenin doğru olup olmadığına karar ver ve ona bağlı kal ve Tanrı aşkına öz saygını asla başkalarının değerleriyle ölçme. Başka birinin hayalleri hakkında düşünerek geçirdiğin her saniyeyi kendinden çalmış olursun.
- Yorgunluk zihinsel bir yaratıdan başka bir şey değildir, zorlu işlerle uğraşırken zihnini bir koltuk değneği gibi kullanmaya alışıyorsun. Zihnini sürekli anı yaşamaya yöneltirsen sınırsız enerjiye sahip olursun, saat kaçı gösterirse gösterebilirsin.
- Mutluluğun sırrı basittir: gerçekten yapmayı sevdiğiniz şeyi bulun ve sonra tüm enerjinizi onu gerçekleştirmeye yöneltin. Bunu yaptığınızda yaşamınız zenginleşir ve tüm arzularınız kolayca ve fazlasıyla gerçekleşir.
- Önce yaşamının amacını bilmeli ve sonra da bu vizyonu tutarlı eylemlerle gerçeğe dönüştürmelisin. Buna **Dharma** deriz; bu yaşamın amacı anlamına gelir. Yaşam boyu süren mutluluk Dharma'nın gerçekleşmesi ile kazanılır. Dharma, bu dünyada yaşamını sürdüren her birimizin cesaret gerektiren bir görevimiz olduğunu söyleyen eski bir ilkeye dayanır. Hepimize bu yaşamsal görevi kolayca gerçekleştirmemiz için benzersiz yetenekler ve özellikler verilmiştir. Buradaki anahtar, onları keşfetmek ve bunu yaparken de yaşamın esas amacını keşfetmektir.
- '*Başarının sırrı, amaçtaki istikrardır.*' **Benjamin Disraeli**
- '*Bizi şekillendiren ve tarz kazandıran, sevdiğimiz şeylerdir.*' **Goethe**
- Çinliler görüntüyü şu terimlerle ifade ederler: Bir insanın suretini oluşturan **üç ayna** vardır; bunlardan ilki senin kendini nasıl gördüğündür. İkincisi, başkalarının seni nasıl gördüğüdür ve üçüncü ayna gerçeği yansıtır. Kendini tanı. Gerçeği tanı.

- Kötü alışkanlıklar hiçbir zaman silinemez.
Negatif alışkanlıkların yerine iyi alışkanlıkların koyulamayacağını söylemedim.
Yeni bir alışkanlığı kalıcı bir şekilde yerleştirmenin tek yolu ona çok fazla enerji yöneltmek ve böylece eski alışkanlığın istenmeyen bir misafir gibi ortadan kaybolmasını sağlamaktır.
Alışkanlık edinme yirmi bir günde gerçekleşir; bu, yeni bir nöron bağlantısının kurulması için geçen süredir.
- Hiçbir şeyi yapmak zorunda olduğun için yapma.
Bir şey yapmanın tek nedeni onu istemen ve senin için doğru olanın o olduğunu bilmendir.
- **Hedeflere Ulaşmak İçin 5 Aşamalı Yöntem**
 1. Sonucu zihninde berrak bir şekilde canlandır.
 2. Onun üzerinde ufak bir baskı yarat.
 3. Son tarih belirle.
 4. Amaçlarını bir deftere yaz.
 5. Sihirli Yirmi Bir Kuralı: yeni bir davranışın bir alışkanlığa kristalize olması için kişinin o eylemi birbirini izleyen yirmi bir gün boyunca yapması gerektiğine inanılır.
- **Kaizen**, sürekli ve bitmeyen iyileşme anlamına gelmektedir.
- *'Kendinin efendisi olmayan hiç kimse özgür değildir.'* **Epiktetos**
- **Cesaret** kendinle yarışmana olanak tanır.
Cesaret istediğini yapabilmeni sağlar, çünkü bunun doğru olduğunu bilirsin.
Cesaret sana, diğerlerinin başarısız olduğu yerde vazgeçmeme iradesini kazandırır.
Sonuçta yaşamında ulaştığın cesaret düzeyi ulaştığın doyum düzeyini de belirler.
Yaşamın tüm büyük mucizelerini gerçekleştirmene olanak sağlar.
Ve kendilerini kontrol etmede usta olanlar büyük bir cesarete sahiptir.
- Yaşamındaki **sınırlar** yalnızca senin belirleyemediklerindir.
Kendi güven çemberinden çıkmaya ve bilinmeyi keşfetmeye cesaret ettiğinde gerçek insani potansiyelini açığa çıkarmaya başlayacaksın.
Bu kendini ve yaşamındaki diğer tüm koşulları kontrol etme ustalığına giden ilk adımdır.
- **Korku** kendi yarattığın zihinsel bir canavardan, bilincin olumsuz yönde akışından başka bir şey değildir.
Ancak korkularını keşfettiğinde yaşamı keşfedersin.
Korku çirkin yüzünü gösterdiğinde onu hemen kovala.
Bunun en kolay yolu korktuğunu düşündüğün şeyi yapmaktır.
Zihin kalenin içinde sessizce sızan her kokuyu sistemli olarak ara ve yok et.
Bu sana büyük bir güven, mutluluk ve zihinsel huzur verecek.
Zihninden korkuyu sildiğinde daha genç görünmeye başlarsın ve sağlığın daha mükemmel duruma gelir.

- **Kaizen Sanatı**

Kendini geliştirmek için zamanın olmadığını söylemen, bu ister zihnini geliştirmek ister ruhunu beslemek olsun, araba kullanmakla çok meşgul olduğun için benzin almaya zamanın olmadığını söylemek gibi bir şey.

Bu, sonunda seni yolda bırakacaktır.

- **Kaizen Sanatının (Işık Saçan Yaşamın) On Ritüeli:**

1. **Yalnızlık Ritüeli**

Ruhun için dinlenme molası.

Bunun amacı kendini yenilemedir ve güzel yalnızlık battaniyesine sarmalanmış biçimde tek başına zaman geçirerek yapılır.

Yalnızlık ve sessizlik senin yaratıcı kaynağın ile bağlantı kurar ve evrenin sınırsız zekasını açığa çıkarır.

Sessizlik Ritüeli en iyi, her gün aynı saatte uyguladığın zaman işe yarar.

Çünkü o zaman ritüel olarak alışkanlıklarının arasına girmiş olur.

Onu her gün aynı saatte uyguladığında, günlük sessizlik dozu kısa süre sonra, hiçbir zaman ihmal edemeyeceğin bir alışkanlık haline gelecektir.

Ve olumlu yaşam alışkanlıkları kaçınılmaz olarak sana kader yolunda rehberlik eder.

2. **Fiziksellik Ritüeli**

Bedenine özen göstermek zihnine de özen göstermektir prensibine dayanır.

Bedenini hazırladığında zihnin de hazırlanır.

Bedenini eğittiğinde zihnini de eğitmiş olursun.

Beden tapınağını her gün zorlu egzersizler ile beslemek için her gün biraz zaman ayır.

Kan dolaşımını arttır ve bedenini hareket ettir.

Etkin solunum yoluyla daha fazla oksijeni içine çek, o zaman doğal canlılığıyla birlikte enerji kaynaklarını açığa çıkarmış olursun.

Günde iki ya da üç kez daha derin ve etkin biçimde soluma hakkında bir veya iki dakika düşün.

3. **Yaşam Gıdası Ritüeli**

Kötü bir beslenme şeklinin yaşam üzerinde oldukça belirgin etkileri vardır.

Zihinsel ve fiziksel enerjini tüketir.

Ruh durumunu etkiler ve zihin açıklığını da engeller.

Vücudunu besledikçe ruhunu da beslersin.

Yediğin kırmızı et miktarını azalt.

Sindirim sistemi vücudunda en çok enerji tüketen yapıdır, değerli enerji rezervleri bu gıda türü için gereksiz yere harcanır.

Her öğüne salatayla başla ve tatlı olarak da meyve ye.

4. Bereketli Bilgi Ritüeli

Bu yaşam boyu öğrenmek, öğrendiklerini kendinin ve çevrendekilerin iyiliğini esas alarak geliştirmeni merkez alır.
Bilgi yalnızca potansiyel güçtür.
Gücün görülebilmesi için uygulanması gerekir.
Bereketli Bilgi Ritüeli öğrendiklerini kullanmanı gerektirir.
Düzenli olarak oku.
Günde yarım saat okumak mucizeler yaratır.
Bunu rastgele yapmamalısın.
Verimli zihin bahçene girmesine izin vereceğin şeyler hakkında çok seçici olmalısın.
Seni ve yaşam kaliteni geliştirecek şeyler seç.
Sana olabildiğince çok kitap okumanı önermiyorum.
Bazı kitaplar tadına bakmak, bazıları önce ağızda iyice çiğnemek ve bazıları da bütün halde yutmak içindir.
Doğru kitapları oku.
Senden öncekilerin şimdi karşılaşmakta olduğu güçlüklerle başa çıktıklarını öğren.
Onların başarı stratejilerini uygula.
Kitaplar sana aslında yeni bir şey öğretmez.
Kitaplar aslında zaten senin içinde olanları görmene yardım eder.

5. Kendin Hakkında Düşünme Ritüeli

Kendini tanımaya zaman ayırmakla varlığının, sahip olduğunu hiç bilmediğin bir boyutuyla bağlantı kuracaksın.
Excusitus: Mazeret yaratma alışkanlığı.
Düşünmeye zaman ayır.
Düzenli bir içi gözlem alışkanlığı edin.

6. Erken Uyanma Ritüeli

Ortalama biri için altı saat uyku mükemmel, sağlıklı ve dinç olması için yeterlidir.
Güneş ışığı yaşam enerjini açığa çıkarır, duygusal ve fiziksel canlılığını tazeler.
Uykunun miktarı değil kalitesinin önemli olduğunu asla unutmamalısın.
Altı saatlik kesintisiz derin uyku on saatlik aralıklı uykudan daha iyidir.
Uyumadan önceki on dakika ile uyandıktan sonraki on dakikalık sürenin bilinçaltın üzerinde büyük etkisi vardır.
En ilham verici ve huzurlu düşünceler zihnine bu süreler içinde programlanır.

7. Müzik Ritüeli

Her gün müzikle bir miktar zaman geçir.
Kendini üzgün veya yorgun hissettiğinde biraz müzik dinle.
Bu en iyi motive edici eylemlerden biridir.

8. Sözcükleri Tekrarlama Ritüeli

Mantra, pozitif bir etki yaratmak amacıyla birbirine eklenmiş kelimelerin oluşturduğu bir diziden başka bir şey değil.

'man' 'zihin' ve 'tra' 'özgürleştirici' **mantra zihni özgürleştirmek**.

Kelimeler zihni çarpıcı biçimde etkiler.

Başka insanlara söylediklerin önemlidir ancak kendine söylediklerin daha da önemlidir.

Kendine bakışın olayların yöneticisidir.

Asla onunla tutarlı olmayan bir eylemde bulunmana izin vermez.

Güzel olan, yaşamında seni geliştirmeyen diğer her şeyi değiştirebildiğin gibi, kendine bakışını da değiştirebilirsin.

Mantra'lar bu amacı gerçekleştirmenin mükemmel bir yoludur.

9. Ahenkli Karakter Ritüeli

Bu ritüel, karakterini inşa etmek için her gün, giderek artan bir şekilde kendini geliştirmeni gerektirir.

Karakterini güçlendirmen kendini görme biçimini ve gerçekleştirdiğin eylemleri etkiler.

Yaptıkların alışkanlıklarını oluşturmak için bir araya gelir.

Alışkanlıkların seni kaderine yöneltir.

'Bir düşünce ekersin, bir eylem biçersin. Bir eylem ekersin, alışkanlık biçersin. Bir alışkanlık ekersin, karakter biçersin. Bir karakter ekersin, kaderini biçersin.'

Üretkenlik, şefkat, tevazu, sabır, dürüstlük ve cesaret.

Tüm eylemleri bu prensipler ile uyumlu ve tutarlı olduğunda, derin bir iç huzur ve ahenk hissedersin.

Gerçek karakterinle uyumlu biçimde yaşa.

Dürüst davran.

Kalbin seni yönlendirsin.

10. Sadelik Ritüeli

Sade bir yaşam sürmeni gerektirir.

Sadece önceliklerine, gerçekten anlamlı olan eylemlere odaklan.

- **Başarısızlık** deneme cesaretinden yoksun olmaktır.

Çoğu insan ile hayalleri arasında duran tek engel başarısızlık korkusudur.

Başarısızlık bizi test eder ve gelişmemizi sağlar.

Bize aydınlanma yolunda dersler verir ve rehberlik eder.

Başarısızlıktan asla korkma.

Demirden bir iradeye sahip olmak için, kişisel disiplin erdemine ulaşmak için küçük, minicik eylemlerde bulunmak şarttır.

Rutin olarak gerçekleştirildiğinde bu küçük eylemler birbirlerine eklenir ve büyük bir iç güç yaratır.

İrade gücünü açığa çıkardığında kişisel dünyanın efendisi olursun.

İç disiplin, yaşam seni kendi küçük dönemlerine savurduğunda yoluna devam etmen için gereken zihinsel kaynaklarını sağlar.

Kendini kontrol etme becerin olduğu zaman, her zaman istediğin şeyleri yapma kararlılığına sahip olursun.

Zihninin efendisi olduğunda yaşamının efendisi olursun.

Zihninin efendisi olmak düşündüğün her şeyi kontrol edebilme becerisi ile başlar.

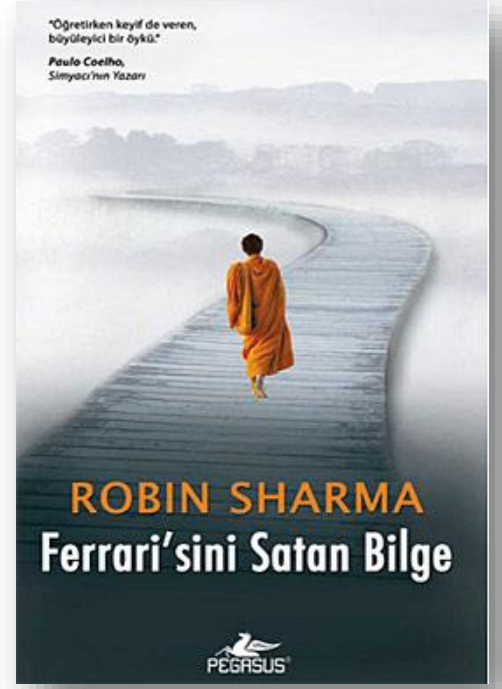
Tüm zayıf düşünceleri bir kenara atıp sadece olumlu ve iyi olan düşüncelere odaklanma becerisini geliştirdiğinde pozitif ve iyi eylemler onların ardından gelecektir.

Disiplin sürekli küçük cesurca davranışlarla inşa edilir.

- Başkalarının zamanını çalmasına izin verme.
- Hayır demeyi öğren.
Yaşamında küçük şeylere hayır deme cesaretine sahip olmak sana büyük şeylere evet deme gücü verecektir.
Zamanının değerini bilen biri olduğunu gördüklerinde insanlar sana daha çok saygı gösterir.
Zamanının kıymetli olduğunu anlayacak ve bunu takdir edeceklerdir.
- Bu dünyada en üretken insanlar daha az üretici olanların hoşlanmadığı şeyleri yapma alışkanlığı geliştirenlerdir, bundan zevk almasalar da.
- Kalıcı mutluluğa, yalnızca verimli ve kendilerine kesin amaçlar belirlemiş kişiler ulaşabilir.
Başarı ve kazanımlarla zenginleştirilmiş bir yaşama ulaşmak için feda edilecek şey iç huzuru değildir.
- İnsanlar yaşamı asla kendilerine gülmeyi unutacak kadar ciddiye almamalıdır.
- Kendini daha fazlasını yapmaya ve daha fazla deneyim kazanmaya zorla.
Enerjini düşlerini geliştirmeye ada.
- Başarısızlık imkansız gibi davran ve başarı garantilensin.
Amaçlarına ulaşamama düşüncesini silip at.
Cesur ol ve hayal gücüne set çekme.
Asla geçmişinin esiri olma.
Geleceğinin mimarı ol.
- Zaman en değerli varlığıdır ve asla geri dönmez.
- Önceliklerine odaklan ve dengeyi koru.
- Yaşamını sadeleştir.

- Başkalarının yaşamlarını iyileştirmek için çalışırsan bu süreç içinde dolaylı olarak kendi yaşamını da iyileştirirsin.
Her gün üzerinde düşünmeden iyilik yapma alışkanlığı edinirsen yaşamın çok daha zengin ve anlamlı duruma gelir.
Her bir güne kutsallık ve yücelik katmak istiyorsan bir şekilde başkalarına yardım et.
- Bir **paradigma** olaylara veya genelde yaşama bakış biçimi anlamına gelir basitçe.
- Dünyaya bakış açını değiştirmeyi bir öncelik haline getirmeli ve kendini salt birey olarak görmekten vazgeçip bir toplumun parçası olarak algılamaya başlamalısın.
- Yapabileceğin en soylu davranışın başkalarına bir şeyler vermek olduğunu anlamalısın.
- Üç yakın dostu olan insan gerçekten çok zengindir.
- Çıkar gözetmeksizin başkalarına yardım et.
Yaşam kaliten sonuçta yaşama yaptığın katkıyla belirlenir.
Her güne kutsallık kat, vermek için yaşa.
Baskalarının yaşamlarını yüceltmekle, kendi yaşamın en üst boyutlara erişir.
- Geçmişin köprünün altından akan sular gibi geçip gittiğini ve geleceğin ise hayal gücünün ufkundaki uzak bir güneş olduğunu biliyordu.
En önemli an, şu andır.
Şu anda yaşamayı öğren ve tam anlamıyla tadını çıkar.
- Seni tam anlamıyla zorlayan bir eyleme odaklanman kişisel doyuma giden en emin yoldur.
Fakat hatırlanması gereken anahtar nokta mutluluk bir hedef değil, yolculuktur.
Bugün için yaşa, buna benzer başka bir yaşamın asla olmayacak.
- Yaşamın küçük zevklerini görmezden gelerek büyük zevklerin peşinde koşmakla zaman harcamaktan vazgeç.
Etrafındaki her şeyin güzelliğinin ve kutsallığının tadını çıkar.
- Asla başarı uğruna mutluluğunu feda etme.
Kendi mutluluğun ve doyumun için önemli olan şeyleri yarına erteleme.
Ne kadar çok çabalarsan, amaçlarına ulaşman o kadar uzun sürecektir.
Onun yerine, sadece hayallerinin yolunu izle ve kesinlikle içine dolacak olan mutluluğu bekle.
Bu, seni ilahi hedefine götürecektir.
Gelecek için şimdiyi feda etmekten vazgeçip anı yaşa.

- Küçük küçük biriken değişim ve ilerlemeler **pozitif alışkanlıklar** kazandırır. Pozitif alışkanlıklar olumlu sonuçlar doğuracaktır. Sonuçlar da seni daha büyük kişisel gelişimlere yöneltecektir.
- Karşılaştığın ve karşılaşacağın sorunlar her neyse senin içinde yatanlarla karşılaştıklarında önemsiz kalırlar.
- **Aydınlanmış Yaşamın 7 Erdemi**
 1. Zihninin ustası ol
 2. Amacını izle
 3. Kaizen'i uygula
 4. Disiplinli yaşa
 5. Zamanına saygı göster
 6. Başkalarına yardım et
 7. Anı kucakla



Summary by Fırat Fidan