**# Düşünceler gerçeklikleri yaratır**

Bilinçli zihinde ortaya çıkan inanışlar, bilinçaltı zihinde ekilir.

Evrensel etki ve tepki yasasına göre, olumlu ya da olumsuz inanç zamanla bilinçaltında bir tepki oluşturur.

Bilinçaltı zihin, bilinçli zihinden aldığı düşünceleri yargılamaz.

Bilinçaltı zihin ne düşünülürse kabul eder ve düşüncelerle eşleşen deneyimlerle sonuçlanan titreşimleri yaymaya devam eder.

Bu neednle, en kısa zamanda olumsuz düşüncelerimizi düzeltmek ve düşünce tarzımıza odaklanmamız çok önemlidir.

Düşüncenin gerçeği yarattığı fikri The Scret (2006) kitabında yazar Rhonda Byrne sayesinde ana akım haline geldi.

Düşüncelerin insanların yaşamlarına nasıl koşullar getirdiğini açıklayan The Secret, her düşüncenin kendi frekansına sahip olduğuna ve bilinçaltı zihnin bu frekansı evrene gönderdiği fikrini anlatmaktadır.

Evren daha sonra bu frekansla eşleşen insanları ve durumları bir araya getirir.

Olumsuz ya da istenmeyen durumları değiştirmek için ilk başta bu durumların ortaya çıkmasından sorumlu olan düşünceleri kökten değiştirerek ve onları düzelterek başlamak şarttır.

Bu aynı zamanda çekim yasası olarak da bilinir.

Bu kanuna göre, tüm insanlar içlerinde yaratılış gücüne sahiptir.

Her bireyin yaydığı bu iletim, hem yaşamları hem dünyayı değiştirme yeteneğine sahiptir.

**# Bilinçaltında doğru olarak kabul edilmediği sürece, başkalarının görüşlerinin hiçbir önemi yoktur**

İnsanlar, doğru olarak kabul ettikleri düşünceler üzerinde tam kontrol sahibidir.

Örneğin, eğer bir falcı bir erkeğe aşık olacağını söylerse, kişi bu düşünceye inanmamayı seçebilir.

İnanırsa, onun düşüncesi olur.

Bu düşünce daha sonra falcı sözleriyle eşleşecek bir gerçeklik yaratır.

Erkek arkadaşından ayrılan ve tam zamanlı işini kaybeden genç bir kadın olan Sarah'nın varsayımsal örneğini ele alın.

Sarah, yaşamak ve iş bulmak için yeni bir yer ararken bir arkadaşının evinde kalıyor.

Hayatının parçalara ayrıldığını düşünüyor ve bu durumlar hakkında sürekli endişeleniyor.

Annesi de Sarah'nın durumu konusunda endişeli ve sık sık onu yanına çağırıyor.

Ancak Sarah, annesinin çağrılarını sakinleştirici bulmuyor.

Onların sadece korkularını arttırdığını fark ediyor.

Annesi, bir iş bulmadan önce erkek arkadaşından ayrılmaması gerektiğini düşünüyor ve "işsizken yaşayacak bir yer bulmak imkansız olacak" ve "yaşlanıp birbirinizden sıkılmış olmalısınız" gibi şeyler söylüyor.

İlk başta, Sarah annesini dinliyor.

Annesinin haklı olması gerektiğini düşünüyor.

Birkaç gün sonra, Sarah annesinin aramalarına cevap verememeye karar veriyor.

Bu andan itibaren, konut ve iş sorunlarına mucizevi bir çözüm için dualar etmeye başlıyor.

Bu dualar ve ifadeler, annesinin kıyamet günü tahminlerinden psikolojik bir koruma olarak hizmet ediyor aslında Sarah için.

Çok geçmeden, Sarah kendi başına yaşayabileceği güzel bir yer bulmasını sağlayan kazançlı bir iş buluyor.

Sarah'nın bu hikayesi hangi fikirlere dikkat etmek istediği de dahil olmak üzere düşünce sürecini kontrol etmenin önemini bizlere gösteriyor.

**# Uyku, bilinçaltı zihnin iyileştirici yeteneklerini kullanması için önemli bir zaman dilimidir**

Temel bedensel işlevlerden sorumlu olduğu için bilinçaltı asla dinlenmez.

Uyku sırasında bilinçaltının gücünden yararlanmak, bilinçaltının sınırsız zekası ile iletişim kurmanın ve bilinçli aklın çözemediği sorunları çözmenin verimli bir yolu olabilir.

Uykudan önce belirlenen amaçlar bilinçaltında bu sorunlara cevap vermede rehberlik edebilir.

Şifa güçlerinin açığa çıkması için bilinçaltının verdiği cevaplara inanç ve güven duyulması şarttır.

Birçok bilimsel buluş, bilinçaltı zihni kullanan bilim insanları tarafından yapılmıştır.

Olivia Fox Cabane ve Judah Pollack tarafından yazılan Ağ ve Kelebek: Çığır Açan Düşünme Sanatı ve Uygulaması (2017), bilim insanlarının ve diğer yenilikçilerin, bilinçli ve bilinçaltı zihin arasındaki ilişkiyi başarıyla kulandığı birçok durumu özetlemektedir.

Fox ve Cabane, Einstein'ın görelilik teorisine nasıl ulaştığı hikayesiyle kitaplarını yazmaya başladılar.

1905 yılında Einstein teorisi üzerinde tam 10 yıldır çalışıyordu.

Sinirli bir şekilde arkadaşına bu çalışmadan vazgeçtiğini söyledi.

O gece eve gitti ve istirahatte, bilinçaltı etkinliğiyle, görelilik teorisinin anahtarını buldu.

Önümüzdeki altı hafta boyunca, şimdi modern bilime en büyük katkılardan biri olarak kabul edilen denklem üzerinde titizlikle çalıştı.

Einstein'ın keşfi uyku sırasında bilinçaltına güvenmenin gücünü göstermektedir.

Aradığı sonuçları üretmek için bilinçli zihnine çok fazla yaslanmayı bıraktığında, cevabı olan bilinçaltına erişebildi.

**# İyi günde de kötü günde de sağlık, akıldan kaynaklanır**

Sağlık her insanın hakkıdır.

Fiziksel hastalıklar, zihinsel olarak vücuttan kaynaklanmaktadır, ancak birçok kişiye fiziksel olarak hasta olduklarında bilinçaltı inançları ele almaları öğretilmemiştir.

Bilinçaltının iyileştirici gücüne inanmak, sağlıklı olmanın ayrılmaz bir parçasıdır.

İncil'de İsa görme yeteneğini körlüğe geri döndürmek için kullandıktan sonra, "görme yetkisini kimsenin bilmeyişine bakın" diyor.

Bu, isteksizliğin iyileşme sürecini engelleyebileceğine inanmayan şüphecilere karşı önlem almak için bir uyarıdır aslında.

İsa'nın iyileşme yeteneği, herkesin erişebileceği sonsuz ve sınırsız iyileşme yeteneğini temsil eder.

Zihinsel ve fiziksel rahatsızlıklar arasındaki bağlantı, New York Üniversitesi'ne bağlı rehabilitasyon tıbbında uzmanlaşmış Dr. John Sarno tarafından paylaşılan bir inançtır.

Sarno, "Bel Ağrısı İyileştirme: Zihinsel Beden Bağlantısı" (1991) isimli kitabında, psikolojik stres ile fiziksel sağlık arasındaki bağı detaylı bir şekilde anlatır.

Çok satanlar arasına giren kitapta Sarno, kişinin anksiyete gibi altta yatan psikolojik streslerini gidererek, bel ağrısı ve gastrointestinal durumlar dahil olmak üzere kronik ağrıyı iyileştirebileceğini iddia eder.

Fakat Sarno'nun psikolojik çatışmanın fiziksel rahatsızlıklara neden olabileceği yönündeki inancı ana tıp topluluğu tarafından benimsenmedi.

Bununla birlikte, Sarno'nun yöntemleriyle tedavi edildiğini iddia eden binlerce hastanın ifadesi, Sarno'ya zihin-beden bağlantısının geçerli olduğunu kanıtladı.

Sarno'nun fiziksel sağlığı iyileştirmek için önerdiği yöntemler, hastaları fiziksel ağrının psikomatik unsurlarına maruz bırakmak, düzenli günlük tutmak ve tedaviden oluşmaktadır.

Sarno'nun popülaritesi ise zihinsel ve duygusal düzeyde fiziksel rahatsızlıkları ele almanın iyileştirici değerini açığa çıkarmış olmasına bağlıdır.

**# İstenen sonucu zihninde hayal etmek ve gerçeği kabul etmek, istenen sonucun elde edilmesiyle sonuçlanacaktır**

Hayal gücü, pozitif arzuların -sevgi, bereket, sağlık ve başarı- gerçeğe dönüştürülmesinde kritik öneme sahiptir.

İstenen sonuç daha önce olmuş gibi davranmak, ümit edilen sonucu görselleştirmek ve ne olduğunu söylemek, bir ödül almak, büyük bir borcu ödemek veya kişilerarası çatışmayı çözmek gibi adımlar tezahür için oldukça gereklidir.

Belirsiz sonuçların gerçeğe dönüşeceğini bilmek gerekmez.

Aslında, "nasıl" sorusu hakkında endişelenmek tezahürü engelleyebilir.

Arielle Ford'un en çok satan kitabı, "The Soulmate Secret: Hayat Sevgisini Cazibe Yasası" (2009) kitabında da açıklanan "nasıl" diye endişelenme alışkanlığı sık görülen bir tuzaktır.

Ford, ruhunu tezahür ettirmek için çekim ilkeleri yasasını kullandı, sonra öğrendiklerini yazdı.

Ford'un kalıcı sevgiyi bulma yaklaşımı, bir eşte arzu edilen niteliklerin listelerini oluşturma gibi bilinçli zihni kullanan bilinçaltı zihni ve bilinçaltı olarak varolan aşka dahir herhangi bir sınırlama inancının belirlenmesi ve düzeltilmesi gibi bilinçaltı zihnin bir kombinasyonuna dayanmaktadır.

Ford'da göre bilinçaltı zihin sevgi eksikliğine odaklandığında, sevginin eksikliği başka endişe ve sıkıntılarla engellenir.

Evren, düşünceler ve beklentilerle aynı frekansta titreşimde değilse sevgiyi sağlayamaz.

Ford'da göre, bir arzunun gerçeğe dönüşeceği konusunda endişelenmekten vazgeçmeliyiz.

Bunun yerine ilahi zekaya olan inancı güçlendirmek daha üretken bir stratejidir.

**# Minnettarlık, bilinçaltında pozitif düşünce yaratmaya yardımcı olur**

Bilinçaltını istenen bir gerçeklik hakkında mutlak ifadelerle beslemek gibi yaşamı doğrulayan düşüncelerle doldurmanın birkaç yolu vardır.

Minnettarlık tutumunun geliştirilmesi özellikle tatmin edici bir uygulamadır çünkü bu tavır sayısız kutsamalar getirir ve korkulu inançlara karşı koyabilir.

Endişe uyandıran inançlara yanıt olarak basit bir "teşekkürler" cümlesi, olumsuzluğu etkisiz hale getirebilir.

Minnet, aynı zamanda içinde bulunulan ilahi zekanın herhangi bir sorunun en mükemmel çözümü üzerinde çalıştığına olan inancı da mucizevi denecek bir şekilde doğrulayabilir.

Yazar ve girişimci Nataly Kogan, günlük olarak minnettarlık pratiğini benimsediğinde keşfettiği şükrandan bahsetmiştir.

2014 tarihli bir makalede Kogan, yaygın bir mutsuzluk duygusunun yaşam boyu sürecek bir şükran ve takdir aramaya yol açtığını yazdı.

Kogan, Rusya'da büyümüştü ve bir ergen olarak ailesiyle birlikte ABD'ye göç etti.

Ailesi ABD'ye ulaşmak için mücadele etti ve ABD'ye yerleşmeden önce mülteci kamplarında kaldı.

Amerika'da yaşam kolay değildi.

Stresliydi.

Kogan'ın ailesi yiyecek damgalarına güveniyordu ve toplu konutta yaşıyordu.

Kogan sosyal olarak bir yabancı gibi hissetti.

Kogan, Amerikan rüyasının peşinde koşmanın daha büyük mutluluklar doğuracağına inanıyordu.

Yıllar geçtikçe başarılı oldu.

İyi bir okula gitti ve iyi bir iş çıkardı.

Ancak Kogan, sürekli olarak memnuniyetsiz hissediyordu.

Kısa süre sonra Amerikan rüyasındaki arayışının mutsuzluğun bir tarifi olduğunu anladı; tüm umutlarını kariyer başarısı gibi dış başarı belirleyicilerine yerleştirmişti.

Daha minnettar hale geldiğinde, mutluluğun kaynağını kendisinin dışında görmeyi bıraktı.

Gördüğümüz gibi, daha mutlu bir seviyeye gelmek her zaman mümkündür.

Kogan'ın şükran uygulaması üç basit adımdan oluşmaktadır.

İlk olarak, her gün minnettar olduğu üç şeyi yazar.

İkincisi, daha güçlü ilişkilerle sonuçlanan başkalarına karşı minnettarlığını ifade etme bilincine geçer ve son olarak, yavaşlamaya ve deneyimlerini yaşamak için zaman bulacağına emin olmaya başlar.

Genel olarak, Kogan, minnettarlığının kişiliğini aşırı iyimser olan biri haline getirmediğine inanıyordu, ancak yaşam deneyimlerini derinden ve olumlu yönde değiştirdiğini yaşayarak gördü.

Şükran, stresini daha kolay yönetmesine yardımcı oluyor ve onu arkadaşlarına ve ailesine yaklaştırıyordu.

Minnettarlığını daha küçük anlara odaklamanın aynı zamanda evrene daha fazla bağlı hissetmesine yardımcı olduğunu da buldu.

**# İrade gücüne veya bilinçli zihne çok fazla güvenmek anlaşmazlık ve çatışma yaratır ve tezahürü engelleyebilir**

İradeyi vurgulamak, isteklerin yerine getirilmemesinin bir nedenidir.

İstenen değişikliği sağlamaya gönüllü olan kişi aslında istenen değişikliği engeller.

Bunun nedeni, harcanıan çabaların bilinçaltına inanç eksikliğini ortaya koymasıdır.

Bilinçaltı, bilinçli zihnin gücüne cevap vermez; bu tür bir zorlama, kaygının var olduğu anlamına gelir.

Olumlu değişimi bildirmek, sürece güven duyulduğunda gerçekleşir ve bu süreç zahmetsiz ve hatta büyük olasılıkla eğlenceli hissettirir.

Aşırı çaba sarf etmek, New Age'in düşünce lideri ve çok satan yazar Gabrielle Bernstein'ın 2014 yılında kocası bir ev satın almak istediğinde öğrendiği bir dersti.

Araştırmalarını Brooklyn'e yoğunlaştırdılar fakat süreç onlar için çok zahmetliydi.

Konut piyasası güçlüydü ve yaşamak istemedikleri mahallelerde bile göze alamayacakları yerlere bakmaya devam ediyorlardı.

Sevinçli bir olay olması gerekirken bu durum onları mutsuz ediyordu.

Olumsuzluk, kavgalara, hastalığa ve hayallerini evlerinde bulabileceklerine dair inançlarının kaybına yol açtı.

Yaşamak istemedikleri başka bir yeri gördükten sonra, hayal kırıklıkları yüksek bir noktaya geldi.

Bu noktada, Bernstein inanç içeren temel tezahür ilkeleri hakkında uluslararası bir konuşma ve ders veriyordu.

Bir erimenin ortasında durakladı ve "daha iyi bir yol olmalı" dedi.

O ve kocası, evrenin konut sıkıntılarına yaratıcı bir çözüm bulması için dua etti.

Dua, ikisini de daha iyi hissettirdi.

Dua ederek ortaya çıkan barışın ardından Bernstein, ilham verici bir öneriyle geldi: belki de şehirdeki evlere bakmalılardı.

Her zaman şehirden uzakta yaşamaktan bahsettiler.

Bu fikir, bir eğlence ve heyecan duygusuna ilham verdi.

Bir gün içinde, dört potansiyel ev buldular ve ilgilendikleri evleri göstermeye hazır bir komisyoncuya sahiplerdi.

Dağ evi olarak adlandırdıkları ilk yeri, araba yoluna bile girmeden hemen önce hissettiler.

İçeri girdiklerinde, kendi evlerinde gibi hissettiklerini kabul ettiler.

Haftalar sonra evi kapattılar ve her ikisi de kararlarından memnun kaldılar.

Bernstein'ın tecrübesi, Brooklyn'deki mükemmel evi bulmak için planlarını bırakmaya karar verdiklerinde, o ve kocasının yaptığı gibi, irade ile kontrol etme ihtiyacından vazgeçmenin ne kadar önemli olduğunu göstermektedir.

Dua ederek, Bernstein ve kocası bilinçaltının sınırsız bilgeliğine girmeye karar verdiler ve bir kez yaptıklarında muhteşem hatta yaşamı olumlu kılan sonuçlar aldılar.

**# Başkalarının servetini ve başarısını kıskanmak başarıyı ve refahı engelleyebilir**

Finansal mücadeleleri olan birçok insan servet sahibi olanları kıskanmaya meyillidir.

Bu kıskançlık, servet üretmenin önünde ciddi bir engel olabilir.

Para sahibi olanlar hakkında olumsuz düşünmek, daha fazla kişisel bolluk arzusu ile çakışıyor.

Terapist Amy Morin'in 2017 Forbes makalesinde belirttiği gibi, başkalarının başarısına kızmak zahmetlidir çünkü düşmanlık, servet üretimi ile uyumlu olmayan olumsuz duygular doğurur.

Morin kendi kendini yitiren tuzağı önlemek için birkaç öneri sunar.

Diğerlerinin yaşamda daha çok arzu edilen bir noktada olabileceğini, ancak bunun kendine odaklanmayı engellediğini hatırlamak önemlidir.

Artı, başarının veya servetin sadece bazı insanlara uygun olduğu da doğru değildir.

Bu kusurlu düşünme, etrafta dolaşacak kadar paranın olduğunu hatırlayarak düzeltilebilir.

Bir patronun başarısı, bu serveti gözlemleyen kişi için yoksulluk anlamına gelmez.

Ayrıca, başkaasının hayatının bütün olarak nasıl olduğunu bilmek de imkansızdır.

Perspektifi korumak hayati derecede önemlidir.

Bu bakış açısı ideal olarak, tüm insanların kendi yolunda olduklarını hatırlamayı da içerecektir.

Kişisel hedeflere odaklanmak, doğal olarak karşılaştırma içgüdüsünü azaltır.

Karşılaştırma kıskançlığa yol açtığından, kişisel hedeflere odaklanmak son derece önemlidir.

Morin'in de rehberlik ettiği gibi, ne kadar çok insan kıskançlıktan kaçınırsa, arzu ettikleri bolluğu alma şansları da o kadar artar.