

BİLİNÇALTIMIZ

“Bilinçaltı tıpkı bir hard disk gibidir.” Cümlesi çok tanıdık. Siz bilinçaltını neye benzetirsiniz diye sorulduğunda hemen akla gelir. Varoluşumuzun en ufak ayrıntılarını dahi içinde barındıran olağanüstü ve kusursuz bir belleğe sahiptir. Tüm yaratılış aslında orada gizlidir. Söylenenleri sorgulamaksızın kabullenir ve kolayca yönetilebilir. Farklı alışkanlık ve inanışlarımızı, istek ve arzularımızı, korku ve endişelerimizi bilinçaltına iteriz. Doğmadan önce sıvı dolu bir akciğerle, tıpkı balıklar gibi canlılığımızı sürdürürken, doğum mucizesi ile birlikte bir mucizeye daha tanıklık eder ve sıvı dolu akciğerlerden kurtulur insan olmanın farkına varmışçasına hıçkırıklaşan sesimizle hayata merhaba deriz.

Merhaba ile başlayan ilk yaşam sonrasını kaydetmeye ayırırız. Duyduğumuz gördüğümüz ya da hissettiğimiz her şeyi kaydederiz. Kendi yemeğimizi yemek istediğimizde ebeveynimiz eğer “Dur dökersin, beceremezsin! Dokunma kırarsın ” derse, bu kaydı en başköşeye alır ve varoluşumuzun şekillendiği o yıllarda buna uygun bir cümleye çeviririz. “Sen aptalsın yapamazsın, kırarsın dökersin Sakarsın”. Bu cümleler gençlik ve yetişkinlik dönemlerimizde becerememe, cesaret edememe, özgüvenimizi kaybetme gibi davranışlarımızın temelini oluştururlar. Bu işte bu yüzden hep deriz ya çocukluk yıllarımız çok önemlidir. Psikiyatri biliminin sizi yumuşak ve rahat bir koltukta çocukluğunuza götürmesinin nedeni budur.

Tüm bunlar olup biterken birde Bilinçli zihnimiz vardır. Yaşananlara daha nesnel daha sorgulayıcı, mantıklı, dirençli ve kritik ederek bakan. Daha objektiftir.

Yüzyıllar boyunca bu iki kavramı insanla ilgilenen bilim dalları hep ayırmaya buz dağının görünen görünmeyen kısımlarıyla izaha çalışmışlar çıkardıkları sonuçlarla tedavi edici farklı yaklaşımlar bulmuşlardır. Gerçek olan şudur ki, bilinçaltına yerleşen bilgiler, tüm hayatı oluşturur. Bunu yaparken kritik eden sorgulayan Bilinçli kısım birlikte yapar. Üstün sayabileceğimiz taraf Bilinçaltının kayıtlarının güvenilirliğidir. Sobayı elleme fikri aklımıza geldiğinde o çok yargılayan sorgulayan zihin kayboluverir ve nedense ellersiniz. “Öyle insanlar vardır ki yaşamlarının gerçek anlamı gerçek önemleri bilinçaltındadır. Bilinçli zihinleri aldatmadan ve yanılgıdan ibarettir.” Carl Gustav Jung

TeCrübelerimizle edindiğimiz bilgiyi kaydeden bu olağanüstü yapı ne zaman doğru şekillendirilirse o zaman hayatla barışık ve başarılı bir insan oluveririz. Tabi’i ki onun kurallarına uymak şartı ile, nasıl evde, okulda, işte uymamız gereken kurallar varsa Bilinçaltımızı şekillendirirken de bazı kurallara uymak zorundayız. Onun çalışabilmesi ve sizi başarılı kılabilmesi için gereksinim duyduğu tek şey inançtır.

İnancı küçümsemek yok saymak ne kadar yanlışsa onu kabullenmek ama kullanmamakta bir o kadar yanlıştır. Tıpkı evrenin canlılığını sürdürebilmesi için gerekli olan yasalar gibi, bilinçaltı da inanç yasası ile varlığını sağlıklı sürdürebilir. Düşünüp hayalini kurduğunuz bir şeyi harekete geçmeden önce başaracağınıza dair bir inançla taçlandırırsanız hedefinize ulaşmak için ilk adımı atmış olursunuz. Aklınız neyi kabul ediyor ve inanıyorsa bilin ki onu yapabilirsiniz. Hazerfen Ahmet Çelebi gibi...

Aklımıza şu da gelebilir; “Bu yaşıma gelene kadar çok şey düşündüm, kimi zaman yapacağıma, başaracağıma inandım, ama olmadı başaramadım. Neden? Diye sordum ve evet, çünkü ben çok şanssız, çok başarısız bir insanım, benim kaderimde zafer yok.” Aklınız neyi kabul ediyor ve inanıyorsa, onu yaparsınız yerine “Bilinçli zihninizin de olaya dahil olarak kabullendiği Bilinçaltınızın da inandığı her şeyi gerçekleştirebilirsiniz” demek doğrusu değil midir?

Evrensel Titreşim ve Çekim Yasası aklımızı Mıknatıs gibi tanımlar. Kendi inançlarını yansıtan şeyleri çeker. Eğer başarıya ait bir anacımız varsa bunun için gereken olumlu düşünce çevredeki tüm olumlu bileşenleri toplar ve karşımıza getirir.

Bir işe başlarken zor bir final düşünüyorsanız finale gelene kadar zorluklar sizi bırakmayacak belki de siz finale ulaşmaktan cayacaksınız.

Gerçek olan şudur; sizin gerçeklerinizi sizin bilinçaltınız yaratır. Başarılı olabilmeniz için gerçeklerinizi yaratırken çekim yasanızı bilerek ve görerek davranmalısınız. Bilinçli zihninizi durumu anlamaya bilinçaltınızı ise hedefe ulaşmaya ayırmalısınız. Bunun tersini yaparsanız yani bilinçli zihninizle hedefe ulaşmaya çalışırsanız kaygı ve endişelerinizi artırarak bilinçaltınıza başarının kaygılarını tanımlarsınız.

Yaşamakta olduğunuz her yeni deneyimde hissettiğiniz başaramam duygunuz, sizin bilinçaltındaki inançlarınızın değişmesi gerektiğini gösterir. Değiştirilen her işten sonra yine aynı sorunların belirmesi ve başarısızlıkla sonuçlanmasının nedeni de budur. Karşılaşılan sorunlar şekil değiştirirler de sorun olarak bildiklerinde siz eğer onları değiştirmek yerine içinizdeki inançları değiştirseniz yeni işler ve insanlarla bu değişim başarıyı sunacaktır. İnançlarımızı bilinçaltımızda nasıl tanımlandığını bize gönderdiği mesajlarla çoğu zaman algılarız. İçimden bir ses bunu bir uzmana sor ya da bu kitabı oku ya da bu işe başlamalısın, gibi cümlelerle mesajları alırız. Ne kadar çok mesaj gelirse ona ulaşmamız ve inançlarımızı geliştirmemiz kolaylaşır. Bazen bize meditasyon yardım eder bazen de gittiğimiz terapist. Amaç inançta bir değişiklik yaratabilmektir. Çevrenizde olanlara duyarlı olun ve kendinize hislerinize içinizde ki sese güvenin.

Yöneticilerin personel seçimlerinde büyük oranla kullandıkları yöntem sezgileridir. Çevrenizde başarılı bulduğunuz yöneticileriniz varsa onlara personelleri ile ilgili kararlarını nasıl aldıklarını sorduğunuzda önseziler olduğunu söylerler. Sizde sezginizi kullanıldıkça ve güvendikçe sizin en büyük yardımcınız olacaktır.

Bu telkinleri günlük yaşamda uygulayın...

Ben her halimle çok güçlüyüm.

Ben her halimle çok güçlü olduğumu biliyor ve inanıyorum.

Ben her halimle çok güçlü olduğumu kabul ediyorum.

Ben her halimle çok güçlü olduğum için kendimi takdir ediyorum.

Ben her halimle çok güçlü olduğum için şükrediyorum.

Ben kendi gücüme sahip çıkıyorum.

Ben kendi gücüme sahip çıktığımı biliyor ve inanıyorum.

Ben kendi gücüme sahip çıktığımı kabul ediyorum.

Ben kendi gücüme sahip çıktığım için kendimi takdir ediyorum.

Ben kendi gücüme sahip çıktığım için şükrediyorum.

Kendi gerçeğimi sevgiyle yaratıyorum.

Ben içimdeki güce ulaşıyorum.

Benim değersizlik korkum var.

Ben değersizlik korkumu kabul ediyorum.

Ben değersizlik korkumu şu anda sevgiye dönüştürmeye niyet ettim.

Kalbinizden çıkaracağınız en güzel pembeliği çıkarın, pembe ışıklar,

Pembe tüller..korkunuzun karanlığını pembelik içinde yok edin.

Şu an korku enerjisinin sevgi enerjinse dönüştüğü çok değerli bir an
Ben her halimle çok değerliyim.
Ben her halimle çok değerli olduğumu biliyor ve inanıyorum.
Ben her halimle çok değerli olduğumu kabul ediyorum.
Ben her halimle çok değerli olduğum için kendimi takdir ediyorum.
Ben her halimle çok değerli olduğum için şükrediyorum.
Ben kendime değer veriyorum.
Ben kendime olduğum gibi değer veriyorum.
Ben herkese değer veriyorum.
Ben herkese olduğu gibi değer veriyorum.
Ben herkesin olduğu gibi olmasına izin veriyorum.
Benim güvensizlik korkum var.
Ben güvensizlik korkumu kabul ediyorum.
Ben güvensizlik korkumu şu anda sevgiye dönüştürmeye niyet ettim.
Kalbinizden çıkaracağınız en güzel pembeliği çıkarın, pembe ışıklar,
Pembe tüller. Korkunuzun karanlığını pembelik içinde yok edin.
Şu an korku enerjisinin sevgi enerjinse dönüştüğü çok değerli bir an
Ben her halimle güvendeyim
Ben her halimle güvende olduğumu biliyor ve inanıyorum
Ben her halimle güvende olduğumu kabul ediyorum
Ben her halimle güvende olduğumu bildiğim için kendimi takdir ediyorum
Ben her halimle güvende olduğum için şükrediyorum
Ben evrende güven içindeyim.
Ben herkese güveniyorum.
Bütün insanlar bana güveniyor.
Ben kendime güveniyorum.
Ben yaşamın akışına güveniyorum.
Ben güvendeyim.
Evren güvenli.
Evren beni seviyor, onaylıyor ve destekliyor.
Benim başarısızlık korkum var
Ben başarısızlık korkumu kabul ediyorum.
Ben başarısızlık korkumu şu anda sevgiye dönüştürmeye niyet ettim.
Kalbinizden çıkaracağınız en güzel pembeliği çıkarın, pembe ışıklar,
Pembe tüller. Korkunuzun karanlığını pembelik içinde yok edin.
Şu an korku enerjisinin sevgi enerjinse dönüştüğü çok değerli bir an
Ben her halimle çok başarılıyım.
Ben her halimle çok başarılı olduğumu biliyor ve inanıyorum.
Ben her halimle çok başarılı olduğumu kabul ediyorum.
Ben her halimle çok başarılı olduğum için kendimi takdir ediyorum.
Ben her halimle çok başarılı olduğum için şükrediyorum
Benim sevgisizlik korkum var
Ben sevgisizlik korkumu kabul ediyorum.
Ben sevgisizlik korkumu şu anda sevgiye dönüştürmeye niyet ettim.
Kalbinizden çıkaracağınız en güzel pembeliği çıkarın, pembe ışıklar,
Pembe tüller. Korkunuzun karanlığını pembelik içinde yok edin.
Şu an korku enerjisinin sevgi enerjinse dönüştüğü çok değerli bir an
Ben kendimi seviyorum.
Ben kendimi olduğum gibi seviyorum.
Ben kendimin olduğu gibi olmasına izin veriyorum. Ben herkesi seviyorum.

Ben herkesin olduğu gibi olmasına izin veriyorum.
Benim esaret korkum var
Ben esaret korkumu kabul ediyorum.
Ben esaret korkumu Şu anda sevgiye dönüştürmeye niyet ettim.
Kalbinizden çıkaracağınız en güzel pembeliği çıkarın, pembe ışıklar,
Pembe tüller. Korkunuzun karanlığını pembelik içinde yok edin.
Şu an korku enerjisinin sevgi enerjinse dönüştüğü çok değerli bir an
Ben zgrm.
Ben zgr olduğumu biliyor ve inanıyorum.
Ben zgr olduğumu kabul ediyorum.
Ben zgr olduğum için kendimi takdir ediyorum.
Ben zgr olduğum için Şükrediyorum.
Benim parasızlık korkum var
Ben parasızlık korkumu kabul ediyorum.
Ben parasızlık korkumu Şu anda sevgiye dönüştürmeye niyet ettim.
Kalbinizden çıkaracağınız en güzel pembeliği çıkarın, pembe ışıklar,
Pembe tüller. Korkunuzun karanlığını pembelik içinde yok edin.
Şu an korku enerjisinin sevgi enerjinse dönüştüğü çok değerli bir an
Evren BOLLUK içinde.
Evrenin bolluğu bana akıyor.
Para bana çoğalarak geliyor.
İhtiyacım olan her Şeyi ihtiyacım olduğu anda evren bana verir.
Ben çok parayı hak ediyorum.
Ben çok paraya layığım.
DEĐİŐİME GÜVEN
Geleceğimde her Őeyin iyi olduğunu bilerek güven ve huzurla ilerliyorum.
Eskiye rahatça ve kolayca bırakıyorum.
Yeniye sevinçle karŐılıyor ve kabul ediyorum.
Ben emin ellerdeyim.
Ben kendimi seviyor, beğeniyor ve onaylıyorum.
Ben her an her yerde güven içindeyim.
Ben kendi yolumu açıyorum.
Ben kendi yolumu atığımı kabul ediyorum.
Ben kendi yolumu açtığım için kendimi takdir ediyorum.
Ben kendi yolumu açtığım için Şükrediyorum.

Dr. Gökhan ÜRKMEZ