MÜNDƏRİCAT

Giriş.....8
Qəbuletmə.....11
Asılılıq.....13
Yeniyetmələr.....15
Affirmasiyalar.....17
Aids.....19
Səlahiyyət.....21
Maneələr.....23
Gözəllik.....25
Hesablar.....27
Bədən.....29
Biznes.....31
Avtomobil.....33
Qəyyum.....35
Düşüncəmizin dəyişməsi.....37
Uşaq istismarı.....39
Uşaqlar.....41
Seçim.....43
Aydınlıq.....45
Əlaqə.....47
İcma.....49
Müqayisələr.....51
Şüur.....53
Nəzarət.....55
Yaradıcılıq.....57
Cinayət.....59
Tənqid.....61
Ölüm.....63
Qərar vermə.....65
Layiq olma.....67
Qavrama.....69
Xəstəlik.....71
Əməl.....73
İlahi rəhbərlik.....75
Xəyallar.....77
Yetkin yaş.....79
Məşğulluq.....81
Enerji.....83

Maarifləndirmə....85
Hər kəs üçün yetər 87
Üfüqlərin genişlənməsi. 89
Gözləntilər 91
Ailə 93
Qorxu 95
İtki hissi 97
Hisslər 99
Maliyyə 101
Düzəliş 103
Qida 105
Bağışlama 107
Seçim azadlığı 109
Alıb vermək 111
Məqsədlər 113
Tanrı 115
Qeybət 117
Günah hissi 119
Baş ağrıları 121
Şəfa 123
Rifah 125
Bayramlar 127
Ev 129
Ev təsərrüfatı. 131
Yumor hissi 133
Aclıq 135
İmmun sistemi 137
Təkmilləşdirmə. 139
Gəlir 141
Fərdlilik 143
Dərslər 145
İtki 147
Sevgi 149
Böyük bazarlıq 151
Manipulyasiya 153
Meditasiya 155
Pul 157
Maliyyə ilə bağlı problemlər 159
Matəm 161
Yeni baxışlar....163
Xəbərlər 165
Sağlam qidalanma 167
Qocalıq 169
Köhnə xatirələr 171
Qayda 173

Ağrı 175
Valideynlər 177
Səbr 179
Əmin-amanlıq 181
Mükəmməl sifariş 183
Kamillik 185
Planetar müalicə 187
Yer planeti 189
Güc 191
Xurafat 193
Tərəqqi 195
Məqsəd 197
İmtina 199
Münasibətlər 201
Vərdişlərdən azad olma 203
Din 205
Hiddət 207
Məsuliyyət 209
Təhlükəsiz seks 211
Özünü sevmə 213
Özünlə söhbət 215
Seksuallıq 217
Mənəvi yüksəliş 219
Mənəvi qaydalar 221
Şüuraltı 223
Uğur 225
Dəstək 227
Dəstək qrupları 229
Cərrahiyə 231
Terror 233
Onların 235
Düşüncələr 237
Zaman 239
Keçid 241
Daşınma 243
İnam 245
Şərtsiz sevgi. 247
Anlayış 249
Unikallıq 251
Zorakılıq 253
Tək qadınlar 255
Sözlər 257
İş 259
Dəyər 261
Yanlışlıq.. 263

Giriş

Bu öz yaradıcı təfəkkürümüzü oyatmaq üçün ideyalar kitabıdır. O bizə təcrübələrimizə yanaşmağın başqa yollarını görmək imkanı verir. Biz bu dünyaya tamamilə daxili müdrikliyimizlə bağlı olan saf, aydın ağılla gəlirik. Böyüdükcə ətrafımızdakı böyüklər sayəsində qorxu və məhdudiyyətlərlə çərçivələnirik.

Yetkinlik yaşına çatanda bizdə fərqinə varmadığımız bir çox mənfi inanclarımız formalaşır və biz öz həyatımızı və təcrübələrimizi bu yanlış inanclar üzərində qurmağa meyillənirik.

Bu kitabı oxuduqca razılaşmadığınız ifadələrlə rastlaşa bilərsiniz. Onlar sizin inanc sistemlərinizlə toqquşa bilər. Amma narahat olmayın, hər şey qaydasındadır. Mən buna "qazanı qarışdırmaq" deyirəm. Bütün dediklərimlə razılaşmaq məcburiyyətində deyilsiniz. Amma, lütfən, nəyə və niyə inandığınızı araşdırın. Biz belə böyüyür və dəyişirik.

Yoluma yeni başlayanda eşitdiyim bir çox metafizik şeylərə meydan oxuyurdum. Yeni ideyalarla bağlı öz inanclarımı araşdırdıqca həyatımda bədbəxtliyə səbəb olan çox şeyə inandığımı anladım. Köhnə, mənfi anlayışlardan əl çəkməyə başlayanda həyatım da yaxşılığa doğru dəyişdi.

Bu kitabın istənilən səhifəsindən başlaya bilərsiniz. Könlünüzdən keçən səhifəni açın. Elə həmin an aldığınız mesaj sizin üçün ən mükəmməli olacaq. Bu ya artıq inandığınızı təsdiqləyə bilər, ya da sizə meydan oxuya bilər. Bunların hamısı böyümə prosesinin bir hissəsidir. Siz təhlükəsiz vəziyyətdəsiniz və bu, hər şeyin yaxşı olduğunu göstərir.

Mən sevgi
və qəbul
dünyasında
yaşayıram

♣

Qəbul edirəm

Əgər olduğum kimi qəbul olunmaq istəyirəmsə, başqalarını olduğu kimi qəbul etməyə hazır olmalıyam. Həmişə valideynlərimizin bizi tamamilə qəbul etmələrini istəyirik, lakin çox vaxt biz onları qəbul etməyə hazır deyilik. Qəbul etmək özümüzə və başqalarına, sadəcə, özləri olmaq imkanı verməkdir. Başqaları üçün standartlar təyin etmək təkəbbürdən savayı, bir şey deyil. Biz ancaq özümüz üçün standartlar təyin edə bilərik və buna baxmayaraq, biz onların standartlardan daha çox təlimat kimi olmasını istəyirik. Özümüzü qəbul etməyi nə qədər çox öyrənə bilsək, artıq bizə xidmət etməyən vərdişlərdən əl çəkmək bir o qədər asan olar. Sevgi mühitində böyümək və dəyişmək bizim üçün asandır.

Mən gücümü
bəyan edirəm
və bütün
məhdudiyyətləri
aşıram

Mən özümü bağışlayıram və azad edirəm

Məndən kənar hər hansı bir şey güclü asılılıq yaradır. Narkotiklərə və alkoqola, seksə və tütünə aludə ola bilərəm; mən insanları günahlandıra və ya insanları mühakimə edə, xəstələnə, borc ala, qurban ola, rədd edilə bilərəm. Bununla belə, mən bu şeylərdən kənara çıxa bilərəm. Asılı olmaq gücümü bir maddəyə və ya vərdişə xərcləməkdir. Gücümü həmişə geri ala bilərəm. Gücümü geri aldığım an budur! Mən həyatın mənim üçün indi və burada davam etdiyini bilmək kimi müsbət vərdiş inkişaf etdirməyi seçirəm. Özümü bağışlamağa və yoluma davam etməyə hazıram. Həmişə mənimlə birgə addımlayan əbədi ruhum var və o, indi də mənimlədir. Rahatlanaraq dərdlərimi özümdən uzaqlaşdırıram və köhnə vərdişləri buraxıb müsbət yenilərini təcrübə edərkən nəfəs almağı unutmuram.

Həyat məni sevir və
mən təhlükəsiz
vəziyyətdəyəm

♣

Mən sərbəst ünsiyyət qururam

Böyümək mənim üçün təhlükəsizdir. Mən öyrənməyi, böyüməyi və dəyişməyi sevirəm və dəyişikliklərin həyatın təbii bir hissəsi olduğunu bilə-bilə bütün bunların arasında özümü təhlükəsiz hiss edirəm. Zirək biriyəm və həyatın axını ilə getmək mənim üçün asandır. Daxili varlığım sanki çadırın içindədir, buna görə də hər cür təcrübə mənim üçün təhlükəsizdir. Mən balaca uşaq olanda gələcəyin nə gətirəcəyini bilmirdim. İndi yetkinlik çağıma səyahətə başlayanda sabahın eyni dərəcədə naməlum və sirli olduğunu başa düşürəm. Böyüməyin və həyatımı idarə etməyin mənim üçün təhlükəsiz olduğuna inanmağı seçirəm. Mənim ilk yetkin hərəkətim özümü qeyd-şərtsiz sevməyi öyrənməkdir, çünki o zaman gələcəyin gətirə biləcəyi hər şeyin öhdəsindən gələ bilərəm.