

HALE CANEROĞLU

**MUTLULUK
VİRÜSÜ**

*Dikkat
Kitapla Bulasın*



DESTEK YAYINLARI: 1139
KİŞİSEL GELİŞİM: 193

HALE CANEROĞLU / MUTLULUK VİRÜSÜ

Her hakkı saklıdır. Bu eserin aynen ya da özet olarak hiçbir bölümü,
yayınevinin yazılı izni alınmadan kullanılamaz.

İmtiyaz Sahibi: Yelda Cumaloğlu
Genel Yayın Yönetmeni: Ertürk Akşun
Yayın Koordinatörü: Özlem Esmergül
Editör: Özlem Esmergül
Son Okuma: Devrim Yalkut
İllüstrasyonlar: M.K. Perker
Kapak Tasarım: İlknur Muştı
Sayfa Düzeni: Işıl Ilgıt Şimşek
Sosyal Medya-Grafik: Tuğçe Budak - Mesud Topal

Destek Yayınları: Ağustos 2019
10. Baskı Aralık 2019
Yayıncı Sertifika No. 13226

ISBN 978-605-311-651-6

© Destek Yayınları
Abdi İpekçi Caddesi No. 31/5 Nişantaşı/İstanbul
Tel. (0) 212 252 22 42
Faks: (0) 212 252 22 43
www.destekdukkani.com
info@destekyayinlari.com
facebook.com/DestekYayinevi
twitter.com/destekyayinlari
instagram.com/destekyayinlari
www.destekmedyagrubu.com

Deniz Ofset – Nazlı Koçak
Sertifika No. 40200
Maltepe Mahallesi
Hastane Yolu Sokak No. 1/6
Zeytinburnu / İstanbul



HALE CANEROĞLU

**MUTLULUK
VİRÜSÜ**

*Dikkat
Kitapla Bulasın*



İÇİNDEKİLER

ÖNSÖZ.....	9
SELAM.....	11
SÖZLEŞME	13
1. BÖLÜM	
BENİM HİKÂYEM.....	15
Yıl 2012.....	15
Evlilikle İlgili Genel Kalıplar:	19
Başarı ve İşle İlgili Genel Kalıplar:.....	20
Aileyle İlgili Genel Kalıplar:	20
Genel Bazı Kalıplar:.....	20
BALKON ANALİZİ	26
2. BÖLÜM	
KARA KUTU	35
KARA KUTU KAYITLARI.....	42
Kara Kutu'nun Dört Elementi:	46

Düşünce-Hayat Döngüsü	46
Hale'nin Süreci:	50
Kara Kutu Kayıtlarını Keşfetmek (4K).....	53
Düşüncenin Frekansı ve Rezonans Kanunu.....	56

3. BÖLÜM

İÇİMİZDEKİ ŞU MEŞHUR “MUTSUZ” ÇOCUK ..63

Yahu Kim Bu “İçindeki Çocuk” Dedikleri Vatandaş? .64

4. BÖLÜM

KARA KUTU'NUN İLK ELEMENTİ:

RUH-KALP-ÖZ

75

5. BÖLÜM

KARA KUTU'NUN İKİNCİ ELEMENTİ:

ZİHİN.....

85

Zihnin Arkasındaki Beyin Bilgisayar Gibidir

89

Kalp ve Zihin Bağlantısı.....

90

Düşman 1: İdeal Ben

95

Düşman 2: Negatif Duygular

96

6. BÖLÜM

KARA KUTU'NUN ÜÇÜNCÜ ELEMENTİ:

DUYGU BANKASI.....

99

Duygu Bankası Hayatı Nasıl Etkiler?

101

Temel Negatif Duygular

104

Negatif Duygular Nasıl İyileştirilir?

106

7. BÖLÜM	
KARA KUTU'NUN DÖRDÜNCÜ ELEMENTİ:	
BEDEN.....	113
8. BÖLÜM	
KARA KUTU & SAĞLIĞIMIZ.....	117
9. BÖLÜM	
KARA KUTU & KİLO	127
Beş Adımda Yeme Krizini Kontrol Et!	133
10. BÖLÜM	
KARA KUTU & İLİŞKİLER	137
1. Anne ve Baba Arasındaki İlişki Dinamiklerinin Etkileri.....	138
2. Anne ve Baba Arasındaki Çatışma Yönetiminin Etkileri.....	141
3. İçindeki Çocuğun Etkileri:	146
11. BÖLÜM	
KARA KUTU & MUTLU KARİYER	153
Kara Kutu Etkisinde Başarılı Kariyer	154
Kara Kutu Etkisinde Mutlu Kariyer.....	157
Mutlu ve Başarılı Kariyerin Sırrı: Amaç	161
12. BÖLÜM	
EY MUTLULUK!	171
Mutluluk Virüsünün Belirtileri.....	178

13. BÖLÜM

MUTLULUK VİRÜSÜNÜ BESLEMELİK İÇİN

TEKNİKLER-TAKTİKLER..... 181

Yedi Alışkanlık182

Meditasyon metni:.....183

14. BÖLÜM

VEDA ZAMANI..... 197

Dünyanın Kalbinden Gelen Ses.....199

SON SÖZ.....201

ÖNSÖZ

Hepimizin hayattaki tek arzusu aslında mutlu olmak! Ne yapıyorsak bu uğurda yapıyoruz. Kimimiz başarı ve para, kimimiz aşk, sevgi ve aile, kimimizse macera dolu tecrübelerle elde etmeye çalışıyoruz... Ama hedef hep aynı: *Mutlu olmak!*

Sevilen ve sayılan ünlü bir oyuncu olduğumda, yani “çok başarılı” olduğumda, aslında çok da mutlu olacağımı zannediyordum.

2004 yılında “Avrupa Yakası” dizi yayınlandığında hayallerimin fazlasıyla ötesinde bir başarıya ulaştım ama mutlu olmadım. Hatta giderek daha da mutsuz oldum... Böylece başarımla da olumsuz etkilendi.

İşte elindeki bu kitapta, *neden* mutsuz olduğumu, kendimi *nasıl* iyileştirdiğimi ve hayatımı değiştirerek hayallerimi nasıl yarattığımı, yani bütün hikâyemi çok değerli kişisel gelişim öğretileri ve yöntemleriyle harmanlayarak anlattım.

Eğer ben yapabildiysem sen de yapabilirsin!

Bu kitap sana kalpten yaşamının formülünü verecek.

Mutluluk bulaşıcıdır ve paylaştıkça çoğalır.

Ben mutluluk virüsünü kaptım ve bu kitapla sana da bulaşmasını diliyorum!

