

BÜLENT GARDİYANOĞLU

# \*Dört Sınava



DESTEK YAYINLARI: 1122

KİŞİSEL GELİŞİM: 191

**BÜLENT GARDİYANOĞLU / DÖRT SINAV**

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

*İmtiyaz Sahibi:* Yelda Cumalıoğlu

*Genel Yayın Yönetmeni:* Ertürk Akşun

*Yayın Koordinatörü:* Özlem Esmegül

*Editör:* Devrim Yalkut

*Kapak Tasarımı:* İlknur Muştı

*Sayfa Düzeni:* Cansu Poroy

*Sosyal Medya-Grafik:* Tuğçe Budak - Mesud Topal

Destek Yayınları: Temmuz 2019 (5.000 Adet)

6.-20. Baskı: Temmuz 2019

21.-23. Baskı: Eylül 2019

24.-25. Baskı: Aralık 2019

26. Baskı: Temmuz 2020

27. Baskı: Ekim 2020

28. Baskı: Aralık 2020

29. Baskı: Mart 2021

Yayıncı Sertifika No. 13226

ISBN 978-605-311-604-2

© Destek Yayınları

Abdi İpekçi Caddesi No. 31/5 Nişantaşı/İstanbul

Tel. (0) 212 252 22 42

Faks: (0) 212 252 22 43

[www.destekdukkan.com](http://www.destekdukkan.com)

[info@destekyayinlari.com](mailto:info@destekyayinlari.com)

[facebook.com/DestekYayinevi](https://facebook.com/DestekYayinevi)

[twitter.com/destekyayinlari](https://twitter.com/destekyayinlari)

[instagram.com/destekyayinlari](https://instagram.com/destekyayinlari)

[www.destekmedyagrubu.com](http://www.destekmedyagrubu.com)



Deniz Ofset – Çetin Koçak

Sertifika No. 48625

Maltepe Mahallesi

Hastane Yolu Sokak No. 1/6

Zeytinburnu / İstanbul



BÜLENT GARDİYANOĞLU



Dört  
Sunar

BOLLUK - CESARET - İLİŞKİLER - SAĞLIK

## İÇİNDEKİLER

GİRİŞ .....	11
Kendim İçin Bir Şey Yaptım ve Değişim Başladı .....	15
Kapı Kapıyı Açar .....	20
Ücretsiz Seminerler Dönemi .....	22
Zaplarken Sana Denk Geldik .....	24
Niyet ve Cesaret .....	27
Amaç Para Olmayınca Bolluk Geldi .....	30
Bütünü Görün .....	32
Akıllanmak İçin Neyi Bekleriz? .....	34
Ekip Olmanın Önemi .....	37
Severek Yapılan İş, Yormaz .....	38
Hayal Kurma Sıkıntısı .....	41
Pozitif Değil, Denge de Olun .....	44
Ne Dilediğinize Dikkat Edin! .....	45
Atalardan Miras .....	47
Çorbayı Kendi Kendinize İçebiliyorsanız .....	51
Dışarıda Suçlu Ararız .....	53
Kaçan Fırsatlar .....	56
Hamurunuzda Yoksa .....	58

Sürekli Sınavdayız .....	60
Sen mi Yapacaksın? .....	63
Korkularım.....	66
“Para Bizi Bozar” Yanlış Çekirdek İnancı.....	67
Bahaneyi Bırak .....	70
Kontrol Manyaklığı .....	73
Sencil Olmak .....	76
<i>Temizleme Çalışması</i> .....	78
Artık Evrenden Beklemeyin! .....	79
<i>Temizleme Çalışması</i> .....	82
Hassas Nokta .....	84
Hata Yapma Korkusunu Atın .....	86
Radyo Yayını Gibiyiz .....	88
Altıncı Duyu .....	91
Konuşurken Üslup .....	93
Beynimizdeki Programlama .....	94
Şer Görünendeki Hayır .....	97
Dört Kapı .....	99
Erkekler Değişime Daha Dirençli .....	104
Aikido Prensibi.....	108
Öğrenilmiş Çaresizlik .....	110
Dert Konuşmayı Bırakabilsek.....	112
Herkes Yeteneğine Göre Sınanır .....	116
Hobi Edinmek Lazım .....	118
Ne Anlatmak İstiyor? .....	121
<i>İçsesini Dinleme Çalışması</i> .....	123

Sabah Yapılacak İş.....	124
<i>Bağ Kesme Çalışması</i> .....	127
Kimden İstiyorsunuz? .....	129
Komplekse Kapılmadan.....	132
Küresel “Düşmanlık” Tezgâhı.....	136
<i>Zihin Boşaltma Çalışması</i> .....	138
“Hayır” Diyebilme Çizgisi .....	139
Çocuğunuzu Size Bağımlı Yapmayın .....	142
Suyu Bölüşmeyi Bilmek!.....	145
İçinizden Kızmak Gelse de .....	147
Kendinizden Bıktığınız Oldu mu?.....	148
Farklı Etkenler, Ortak Etkiler.....	150
<i>Empati Çalışması</i> .....	153
Meslek Seçimi.....	154
Aile ile Birlikte Anda Kalmak .....	156
Çocukları Bekleyen Tehlike.....	157
Herkesin Dünyası Başka.....	160
Kahvenin Tadını Almakla Başlıyor .....	163
İnsan, Dünyaya Karşı!.....	165
Beynin Keyfi İçin Karaciğeri Yormak.....	168
Önkoşulsuz Sevgi.....	172
Genetik Bir Tehlike.....	174
<i>Planlama Çalışması</i> .....	176
Nesilleri Bekleyen Tehlike.....	177
Sevilen İnsan Çeşidi .....	180
<i>Helalleşme Çalışması</i> .....	182

Orijinal Olmak İyidir .....	185
<i>Helalleşme Çalışması</i> .....	186
Dört Sınavın İlki: Bolluk-Bereket .....	188
Dozu Aşmamak .....	192
Hak Ettiğinize İkna Olun.....	195
Korkular, Öfkeler.....	198
Kendinize Saklamaya Çalışmayın .....	203
Gerginlik Varsa, Fırsat Kaçacaktır.....	207
Akıl Hocaları .....	210
Hayatın Gerçekleri Bahanesi .....	213
Hazır mıyım? .....	214
Baba Kapısı Önemlidir .....	216
Karı kocanın Birbirini Engellemesi .....	219
Rotası Olmayan Gemiye Rüzgârın Faydası Olmaz .....	221
<i>Hazmetme Çalışması</i> .....	223
Cesaret Sınavı .....	226
Herkes Gelişmiş! .....	230
Suçlanma Korkusu .....	232
Tövbe Deyip, Aynen Devam Ediyoruz.....	235
Affedenin Enerjisi Yükselir .....	237
Kendin İçin Cesaret .....	240
Erkekler İçin Kısa Cümleler .....	245
Cesaretin Açtığı Kapılar .....	249
Bildiğiniz Şeyi Konuşun.....	253
En Zor Sınav: İlişkiler.....	256

Zorluk Yaşayan, Rahat Yaşayamı Anlayamaz.....	262
İletişim Protokolü! .....	264
Gizli İkna mı Yapmaya Çalışıyorsunuz?.....	269
Nasılsanız, Öylesi Gelir .....	271
Anneme Teşekkür .....	274
<i>İlişkinizi Şifalandırma Çalışması</i> .....	277
Zihninizin Boş Hali.....	280
<i>İçinizdeki Bilgeyi Dinleme Çalışması</i> .....	282
İçsesiniz Sizensiz.....	284
Sorun Sizde Değil, Çözüm Sizde .....	286
Sağlık Sınavı.....	289
İnsanları Eksiltmeden Toparlanm .....	294
Sağlık Bozan Alışverişler .....	298
İlgi İçin Hastalananlar .....	300
Hastalıkların Altındaki Mesajlar .....	302
Bizzat Yaşadığımız Mucize.....	304
Sağlığa Müdahaleler .....	308
<i>Şifa Çalışması</i> .....	313
Sabahları Yorgun Kalkınca .....	314
<i>Şifa Çalışması</i> .....	315
İyi Düşünelim, İyi Olsun.....	318
ŞİMDİLİK SON SÖZ .....	321



## GİRİŞ

*Evrenin İlahi Dili* kitabımızla başlayan yolculuğumuzda, sekizinci kitabımız olan *Dört Sınav* ile yeniden siz okuyucularımızla buluşuyorum. Şükürler olsun...

İlk kitabımızda çevremizden ve kendi içimizden bize gelen mesajları almayı ve bu mesajları doğru okumayı anlatmaya çalışmıştım. Bir nevi acil durum kitabıydı. Sonraki kitabım olan *2 Tam Bir Tek*'te ilişkiler üzerine bildiklerimi paylaşmaya çalıştım. *Kadın Olmayı Hatırlamak*'ta, kadınların ve onlarla birlikte erkeklerin enerjilerini nasıl doğru kullanabilecekleri ve hayatlarına, kendilerini kabul ederek yön vermeleri gerektiğine değindim. *Her Şey Hakikati Görmekle Başlar* kitabımda bir tekâmül yolculuğunu anlatmaya çalışırken, farkındalık oluşturmaya, yaşadığınız ancak cevaplarını bulamadığınız sorunların kökenine inmeye çalıştım. *Mucize Şifa* kitabımızla insanın ilahi kaynaktan almak yerine, çevresinden enerji çekmeye çalışmasının yanlışlığını anlatıp, gerçek şifa kaynağına inmesi gerektiğini vurgularken, *Her Güne Bir Mesajınız Var* ile “Şu anın niyetine...” diyerek kendinizi dinlemeyi, içsesinize kulak vermeyi göstermek istedim. *Gönül Gözü* kitabımızla ise Sümerlerden beri dünyayı yöneten sistemi ve onun, bugünün insanının gönül gözünü nasıl kapatarak, sadece tüketici haline getirmeye çalıştığını anlattım.

Şimdi sırada “sınavlarımız” var.

Bu kitabımızla “Bolluk-Bereket”, “Cesaret”, “Sağlık” ve özellikle de en karmaşık konu olan “İlişkiler” konusundaki sınavlarımızı anlattım.

*Dört Sınav* kitabımızı kaleme alırken, niyetim hayatta en çok karşılaştığımız 4 sınav olan sağlık, para, cesaret ve ilişkilerle ilgili yaşadığımız olaylar hakkında kendimize farkındalık katmaktı. Dünya çapında binlerce kişiyle yaptığımız bireysel görüşmelerde, 4 konu başlığı içinde bir kısır döngüde insanların sıkıntı yaşadığını gördüm. İnsanların bir kısmı sağlıkla ilgili sorunlar yaşarken bir kısmı cesaret veya ilişkilerle ilgili sorun yaşıyorlardı. Kiminin sorunu ise bolluk-bereketti. Bazen de biri ön planda olsa bile tüm sınavların aynı anda, aynı kişinin karşısına çıkmış olabildiğini gördüm.

Eğer hayatınızda bir kısır döngünün içindeyseniz, hayatınız sürekli tekrar eden bir olayın etkisindeyse, burada dikkat etmeniz gereken nokta, geçmişte çözmeniz gereken bir şeyler olduğudur. İster korkularınızın yansımaları olsun, ister atalarınızdan gelen enerji yazgıları olsun ya da yargılarınız, hükümlerinizi olsun, sizi tehlikeli bir yola sokmuş demektir.

Eğer uyanma vaktiniz geldiyse ve doğduğunuz günden bugüne kadar yeterince çile çekip, çektiğiniz çileleri dönüştürüp, tecrübelerinizi de insanlarla paylaşma vaktine ulaştıysanız, hayat sizi dört konudan da sınava sokuyor.

Eğer kendinizi tanımlarken, “Ben mükemmeliyetçiyim, doğrucu başıyım, işkoluğüm” diyorsanız, kendinizi hâlâ anne veya babanıza ispatlamaya çalışıyorsanız, teşekkür bekleyen bir insansanız, biraz da duygusalsanız, bu defa sınavlar size çok sert gelecektir. Lakin hayatın değişimlerine çabuk ayak uyduran, kendini daha çabuk güncelleyen, alınıp kırılmak yerine “Bundan ne öğrenebilirim?” diyen bir insansanız, hayat çok daha rahat, akışta ve iyi gidiyor.

Her insanın hayatında sınavları var. Şanslıysanız, bu dört sınavın dördünden de sınavdasınız. Hayat köşeye sıkıştırdı ve maskelerinizi çıkarıp atmak üzere. Şems ne diyor?

*“Ne korkuyorsun hayatının altı üstüne gelecek diye?  
Ne biliyorsun altının üstünden daha iyi olmadığını?”*

Bu sözü ilk duyduğumda yüreğime su serpildi. Kontrol-cülüğüm, mükemmeliyetçiliğim, akışa müdahale çabalarım, herkesi memnun etme gayretim bu süreçte çıktığım yolda geride kaldı. Dünyaya geliş amacımı sorgulamak, yaşam amacımı sorgulamak, bu dünyaya niçin geldiğimi bulmak hedefim haline geldi.

Herkes güvence kalesi arar. Garanti iş, garanti maaş, garanti eş, garanti çocuk sonra garanti ölüm... Elbette emekli de olun, ay başında maaşınızı da alın. Bunda hiçbir sıkıntı yok. Ama bugünü yaşamadan yarın için yaşadığımızda, bu sefer de şu sorunun cevabını düşünün: Yarın yaşayacağınızı biliyor musunuz?

Bu nedenle, hem bugünü yaşayın hem de yarın için yatırım yapın. Fakat bugünü yaşamazsanız, yarını da kaçıracaksınız. Bir bakmışsınız ki kaçan bir sürü yarınınız var. Finale geldiğinizde, Âşık Veysel'in işaret ettiği “iki kapılı han”dan çıkarken, acaba nerede olacaksınız? Neleri yapabildiniz? Başkalarının istediği insan mı oldunuz yoksa kendi özünüze mi ulaştınız?

İnsanların çoğu ölümden korkar ama yaşarken zaten ölüden farkları yoktur. Dünyayı yöneten sistemlerin amacı insanları bu hale getirmektir. Geliri olmayan bir insana yüksek limitli bir kart verilir ve borçlandırılırken, kendini mutlu hissetmesi, sürekli satın alması sağlanır. Sonra tüm hayatını tedirgin, endişeli, borçlu olarak geçirir.

İlk kitabımızdan bu kitabımıza kadar, yani sekiz kitabın hepsi, diğer kitaplarla ilişkili ve bir bütünün parçalarıdır. Bundan sonra yazılacak olanlar da böyle olma devam edecek.

Unutmayın! Aradığınız ve bulduğunuz soruların cevaplarının telifi size ait değil, o cevapları arayan herkese aittir. Bu

nedenle bulabildiğimiz cevapları sizinle sosyal medya hesaplarımızdan ve [www.nefes21.com](http://www.nefes21.com) sitesinden paylaşıyoruz. Sizler de kendi hayatınızda dönüştürdüklerinizi ve bulduklarınızı çevrenizdekilerle paylaşmaktan kaçınmayın. İlk başta belki size inanmayacaklar. Ama yılmayacaksınız.

Farkındalık çevrenizdekilerle nasıl daha iyi diyalog ve ilişkiler kurabileceğinizi anlatan bir bilgidir. Toparlayın, sindirin ve sonra insanlarla paylaşın. Dirençle karşılaşırsanız dert değil. Kiminin anlaması beş dakika, kiminin anlaması yıllar sürer. Annem Emine Gardiyanoglu'nun bana anlattıklarını anlamam otuz yıl sürdü. Herkesin algısı, nasibi, hayatındaki yaşadıkları farklıdır. Siz de kendi hayatınızı, kendi içdünyanızı inceleyin. İş hayatınıza, sağlığınıza, cesaretinize, hayatınızda tekrar eden olaylara bakın. Bunları incelediğinizde birçok cevabı zaten kendi içinizde bulmaya başlayacaksınız.

Bu bir bilgi kitabı değildir. Tecrübe paylaşma kitabıdır. Bu yola nasıl çıktım, başıma neler geldi, nasıl ilerliyorum... Bir kaptanın seyir defteri gibi kabul edin. Hoca değilim, şeyh değilim, akademisyen ya da doktor değilim. Yalnızca Allah'ın yarattığı sistem içerisinde yolculuğunu yapmaya çalışan bir kul olmaya çalışıyorum.

Benden başlayarak, herkesin ve bütünün hayrına olsun inşallah.

## *Kendim İçin Bir Şey Yaptım ve Değişim Başladı*



Annem, 1979 yılında yere büyük minderler koyar, bağdaş kurup oturmamızı isterdi.

“İki gözünün arasında bir göz daha olduğunu düşün. Gör bakalım, Allah sana ne gösterecek?” derdi.

Enerjisi güzel, spiritüel yönü olan bir insandır.

Annemin bu farkındalığı, daha ilkokuldayken çakraları, pandül kullanmayı, aura görmeyi öğretmesine rağmen içimde öyle güçlü bir ego vardı ki, “Ben bilirim, ben yaparım, her şeyi ben yaparım...” dedim. Annemin babamın nasihatlerini dinlemek yerine kendi kafama göre gittim.

1993 yılında, lise son sınıfta ne kadar kişisel gelişim kitabı varsa okumaya çalışırken, annem el koydu. “Önce gerçek dünyayı deneyimleyin ve öğrenin” dedi.

Annemin bana dört yaşında anlattıklarını, ben otuz beş yaşında anladım. Bir yandan “Onların anlattıklarını dinleseydim keşke...” diye düşünüyorum ama öte yandan “Demek ki benim de bu yoldan geçmem gerekiyordu...” diyorum. Emin olun, bir yerde biri bunları size anlattı; bir olay yaşadınız, bir film gördünüz. Birileri posta kutunuza bir şeyler bıraktı ama siz fark etmediniz. Bir köşeden geldi ama dinlemediniz.

İşte bu noktada fark ettim hayatımın tekrara girdiğini. Tekrar üstüne tekrar... Otuz iki otuz beş yaş arası böyle geçti. Biri geliyor, diğeri gidiyor ama hep aynı. Kafayı yemek üzereydim.

“Neden sürekli tekrara düşüyorum?”

Sonunda hayatımda bir dibe vuruş yaşadım. Evim gitti, arabam gitti, yuvam dağıldı, herkes beni kötü adam bildi. Yalnız kaldım. Bana destek olan yalnızca annem vardı yanımda.

Bu olaylarla birlikte asıl uyanışım da babamı kaybetmemle oldu. Kanser hastasıydı. Onu gözümün önümde kaybetmek, benim için ağır bir sınav oldu. Pehlivan gibi, yüz yirmi kilo bir adam altmış kiloya düştü, eridi gitti.

Bugünkü farkındalığım o gün yoktu. Olsaydı en azından babamla sohbet edecektim. “Baba neye kırıldın? Neye üzüldün? Kim senin hakkını yedi?” diye sorabilecektim. Bunların hiçbirini soracak aklım yoktu o zamanlar.

Annem, birçok kez babama şifa sunmayı istedi ama babam değişime biraz daha kapalıydı. Bir de o darbenin üstüne ve temizlemediğim bir travmanın üstüne, iş hayatımda sıkıntılar yaşadım.

Telefonum kapalıydı. Evde bunalımda olduğum bir gün. Buzdolabı boş, işim yok, ailem bile beni kötülüyor, insanlar beni görmek istemiyor... İçimden, “Öleyim de kurtulayım!” diye düşündüm. “Allahım neden bu dünyadayım? Herkesin istediği gibi olmaya çalıştım ama hiç sevenim kalmadı...”

Bunalımlı, ateşli, uyutmayan, yemek yedirtmeyen, sıkıntılı bir süreçti. Bu sürecin içinde bir akşam, çok uzun zamandır kendim için bir şey yapmadığımı fark ettim. “Sinemaya gideyim... Değişiklik olsun...” diye düşündüm. Cebimde çok az bir para vardı ve zaten fazla alternatifim yoktu.

Arabaya bindim, yakıt uyarısı ışığı yanıyor. Depo neredeyse boş... Gidebilirim ama dönemeyebilirim. Parasızlığın ve sıkıntının ne olduğunu biliyorum. Kendimi bu durumun içine nasıl soktuğumun da farkındayım. Zamanında bana gelen kaynakları herkese dağıttım. Çeşme akarken kabını dolduranlar, çeşme kuruyunca başka çeşmeye gittiler ve kimsenin umurunda değilsin artık...

O gece içimden bir ses, “Gitme!” dedi.

Bir başka ses:

“Git...”

Kararsız kalınca yatıp uyumaya karar verdim. Nasıl olsa saat sekiz matinesini kaçırmıştım. Kendini erteleme, kendine vakit ayırmama uzmanıyım! Başkalarına zaman ayıracağım, onları mutlu edeceğim ki mutlu olayım...

Yattım, kalktım. Gece on bir kırk beş matinesi vardı.

“Hadi gideyim!” dedim.

Dinlenip uyuyunca daha temiz karar alınabiliyor. Yorgunken yapasınız yoktur, moraliniz iyi değildir, motivasyon, şevk yoktur.

Çıktım, sinemaya gittim. Çok komik bir film... Salon beş yüz kişilik. Gece matinesinde bile salon dolu. O an bir ışık yandı zihnimde. “Bu perdeye reklam verebilirim...” diye düşündüm.

Sinemanın sahibi uzaktan akrabamdı.

“Film öncesi ve arasında neden reklam vermiyorsunuz?” diye sordum.

Araştırdıklarını ve bunun çok pahalı bir sistem gerektirdiğini söyledi.

Projektör koymayı önerdim. Altmış yetmiş bin avroluk makineleri olduğunu söyledi. Başka türlü olamayacağını anlattı.

Kıbrıs’tan İstanbul’u, projektör satan bir firmayı aradım. “Sinema perdesine 24 metreden görüntü vereceğimi” söyledim. Makine fiyatlarının altmış bin avrodan başladığını söylediler. Düşündüm... Sinemanın sahibi bu parayı vermez, bende de bu makine yok...

Normal projektörle perdeye görüntü yansıttığımızda ise mesafe uzadıkça görüntü büyüyor ve perdeye sığmıyor. Sinema sahibine, “Beş yüz altmış avroya bir projektör var. Bunu sipariş verelim...” dedim.

Benim hatırıma bu siparişi vermeyi kabul etti.

On beş gün sonra makine KKTC'ye geldi. Projektörü kurdum. Hakikaten tahmin ettiğim gibi oldu. Projektör en arkaya yerleştirilip çalıştırılınca, görüntü perdeden taşıyor, koltuklar ve tavana yayılıyor.

Bilgisayara oturdum. Grafik programlarını bildiğim için bazı ayarlar yaptım. Tekrar verdim görüntüyü, bu defa perdeye oturdu.

Sinemanın bir avantajı olarak ışıklar kapandığı için, en kötü renkler bile güzel görünür. Reklam filmlerini makaraya aktarmak için yüksek para alınıyordu. Sıradan bir USB bellekle bunu aktarmayı başardım. Gidip reklamları topladım. Akşam sinemaya gelmelerini istedim. Firmalar geldi ve reklam filmlerini perdede görünce reklam vermeye gönüllü oldular.

Evrensel bir kural olarak, bir para almak için önce karşılığını vermeniz gerekir. İnsanlar o kadar çok dolandırıldılar ki bu hayatta, artık yapabilenden bir şey almak istiyorlar. Olmuşu görüp almak istiyorlar.

Ertesi gün bir pizza reklamı geldi. Küçük dilimler halinde pizza getirmelerini ve gece matinesinde dağıtmalarını önerdim. Gece matinesinden çıkanlar, çorbacıya gideceğine pizzacıya gitmeye başladı. Gecenin o saatinde dükkân dolup taşı. Pizzacı çantacıyı, çantacı ayakkabıcıyı getirdi. Evde oturup artık ölmeyi düşünürken, bir anda on yedi müşterim oldu. Hem de bir ay içinde...

O gece sinemaya gitmek yerine evde kalıp yatsaydım, belki bugün hayatta bile değildim...

Bu nedenle, içinizden o an bir şey yapmak geliyorsa ve bir taraftan da üstünüze miskinlik çökmeye başladıysa, kalkın ve yapın. O yolda bilmediğiniz bir şeyle eşleşeceksiniz.

Hayatınızda bunun gibi çok fırsatlar olacak ama bunları görmeniz ve koklamanız gerekir. Unutmayın, kapı kapıyı açar. O kapıdan geçmeden bu kapıdan geçemiyorsunuz. O