

BÜLENT GARDİYANOĞLU

Her Güne

MESAJINIZ VAR



DESTEK YAYINLARI: 823

KİŞİSEL GELİŞİM: 161

BÜLENT GARDİYANOĞLU / MESAJINIZ VAR

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 Esmergül
Kapak Tasarım: İlknur Muştı
Sayfa Düzeni: Cansu Poroy
Sosyal Medya-Grafik: Tuğçe Budak - Mesud Topal

Destek Yayınları: Haziran 2017 (5.000 Adet)

6.-7. Baskı: Eylül 2017

8.-9. Baskı: Mart 2018

10. Baskı: Şubat 2019

11. Baskı: Haziran 2019

12. Baskı: Eylül 2019

13. Baskı: Kasım 2019

14. Baskı: Nisan 2020

15. Baskı: Eylül 2020

16. Baskı: Ocak 2021

Yayıncı Sertifika No. 13226

ISBN 978-605-311-270-9

© 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



Deniz Ofset – Çetin Koçak

Sertifika No. 48625

Maltepe Mahallesi

Hastane Yolu Sokak No. 1/6

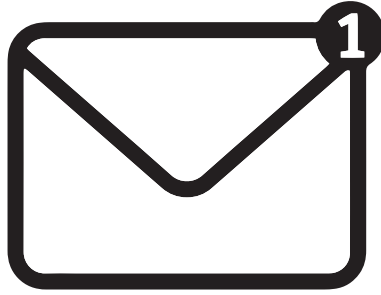
Zeytinburnu / İstanbul



BÜLENT GARDİYANOĞLU

Her Güne

MESAJINIZ VAR



Derin bir nefes alın ve şu“an”ın niyetine herhangi bir sayfa açın...

İÇİNDEKİLER

Bu Kitabın Amacı Nedir?	13
Kitaptan nasıl faydalanmalıyım?.....	17
Acelecilği bırak!	18
Acı çekme korkunu şifalandır.....	20
Doğaya ve gökyüzüne bak!	
Neden buradasın? Hisset.....	22
Hem al hem ver. Kendini dengele... ..	24
“Asla affedemem”	26
dediğin kişiyi affet ve ona hakkını helal et!	26
Aynada gözlerine bak ve seni seviyorum de!	28
Bağımlılıklarından kurtul!	30
Başarısızlık korkunu şifalandır.....	32

Başkaları seni sevsin diye onların istediği kişi olmak zorunda değilsin.....	34
Başkalarını yetersiz görmekten vazgeç!.....	36
Başkalarının hayatlarıyla ilgilenmekten vazgeç!	38
Bedenine söylenmekten vazgeç!	40
Beklentili seviyorsun.....	42
Beslenmene dikkat et!	44
Her zaman bir numara olmak zorunda değilsin... ..	46
Biraz mola ver.....	48
Biraz yalnız kal ve kendini dinle.....	50
Bolluk ve bereketi hak ettiğine inan... ..	52
Bugün birine seni seviyorum de... ..	54
Cesur ol!	56
Dedikodu yapmayı bırak!	58
Değersizlik korkunu şifalandır!	60
Değişmekten korkma!	62
Dengede ol!	64
Derin bir nefes al ve güvende olduğunu hisset... ..	66
Her derdi dert gibi görme.....	68
Direnme!	70

Doğrucu başı olmaktan vazgeç!	72
Dua et, Allah'tan yardım iste!	74
Dualarındaki niyetlerine dikkat et.....	76
Dünyaya neden geldiğini sorgula... ..	78
Dünya hayatının geçici olduğunu hatırla... ..	80
Düşüncelerine kendini hasta etmekten vazgeç... ..	82
Düzenli uyu... ..	84
El âlem ne der korkusundan kurtul.....	86
Elini kalbine koy ve hisset... ..	88
Endişe etmekten vazgeç!.....	90
Enerjini nereye yönlendirdiğine dikkat et.....	92
Tövbe et ve Rabb'ine yönel... ..	94
Kaçmak çözüm değil... ..	96
Gereksiz harcamalar yapmayı bırak!	98
Gösteriş peşinde koşmaktan vazgeç!.....	100
Gücünü nereden alıyorsun?	102
Hakkını helal et... ..	104
Hastalık korkunu şifalandır.....	106
Hayatına neyi çektiğine dikkat et!	108

Hayatında tekrar eden olayları gözden geçir.....	110
Annen için dua et ve helalleş.....	112
Baban için dua et ve helalleş... ..	114
Hedefine koşarken kendinden ne kadar uzaklaştığına bak.....	116
Derin bir nefes al ve gülümse.....	118
Her sabah şükrederek uyan... ..	120
Her şeye alınma!	122
Her şeye sinirlenme!	124
Her zaman güçlü olmak zorunda değilsin... ..	126
Her zaman haklı olmak zorunda değilsin.....	128
Herkesi olduğu gibi kabul et... ..	130
Herkesin yükünü taşımaktan vazgeç, sorumluluklarını paylaş... ..	132
Huzuru nerede arıyorsun?.....	134
İbadetlerini düzenli yap.....	136
Başkalarını suçlamaktan vazgeç!.....	138
İçindeki çocuğu hatırla... ..	140
Öfkeni sevgiyle şifalandır... ..	142
Söylenmeyi bırak!	144

Başkalarını eleştirmekten vazgeç...	146
İlahi akışa güven...	148
İnatçılığı bırak.....	150
Her şeyi içine atmaktan vazgeç.....	152
İnsanları fiziksel görünümleriyle değerlendirmekten vazgeç.....	154
Kırgınlıklarını ve küskünlüklerini şifalandır.....	156
Kaybetme korkunu şifalandır... ..	158
Kendine vakit ayır.....	160
Samimi ol!.....	162
Kendini affet... ..	164
Kendini kimseden üstün görme!	166
Kendini ertelemekten vazgeç!	168
Kendini kanıtlamaya çalışmaktan vazgeç!.....	170
Kendini ifade edememe korkunu şifalandır... ..	172
Kendini kandırmaktan vazgeç!	174
Kendini özgür bırak.....	176
Kendini suçlamaktan vazgeç!	178
Kimseyi kendinden büyük görme!	180

Kulaktan dolma bilgilere inanma!	182
Her kelimenin bir enerjisi olduğunu hatırla.....	184
Kullanmadığın eşyalarını ihtiyacı olanlara sevgiyle ver.....	186
Maske takmayı bırak!.....	188
Mutlu olmayı hak ediyorsun... ..	190
Mutsuzluktan beslenme!	192
Ne ekersen onu biçersin!	194
Nefsinin seni yönlendirmesine izin verme!	196
Affet!.....	198
Öğrendiklerini uygula... ..	200
Parasızlık korkunu şifalandır... ..	202
Sabırlı ol!	204
Sağlığına özen göster, bedenini dinlendir... ..	206
Sevdiklerine vakit ayır... ..	208
Sevilmeme korkunu şifalandır... ..	210
Canlılara saygı duy!.....	212
Spor yap!	214
Suçlanma korkunu şifalandır... ..	216

Terk edilme korkunu şifalandır.....	218
Ümidini koru!	220
Vesvese yapma!	222
Yaradan'a gerçekten kulluk ediyor musun?.....	224
Yardıma ihtiyacı olana	226
Allah rızası için yardım et.....	226
Yaşadığın her olaydan ders almaya niyet et... ..	228
Yetersizlik korkunu şifalandır.....	230
Şimdilik Son Söz.....	233

Bu Kitabın Amacı Nedir?

Elinizdeki bu kitap uzun yıllar boyunca yapmış olduğum binlerce bireysel görüşmede, en çok tespit ettiğim kişisel arızaların özetidir.

Kişisel gelişim yolunda, yola nasıl çıkacaksınız, nereden başlayacaksınız, kendinizi nasıl arındırıp hayatınızın iyiye doğru ilerlemesini sağlayacaksınız. Bu konularda size başlangıç ipuçları vermede yardımcı olacaktır.

Elinizdeki bu kitabın en ilginç özelliği “sizinle konuştuğunu” fark edeceksiniz.

Sizin ve sevdikleriniz için ilginç bir deneyim olacaktır. Hele de hayata hep akılla ve mantıkla bakan kontrolcü, garantici, her şeyi bildiğine inanan biriyseniz, elinizdeki bu kitap size tokat gibi gelebilir. Bu sebeple ilk başlarda büyük ihtimalle direneceksiniz. Biz de aynıını yaşadık.

Kontrolcülükleri bırakıp ilahi akışa güvенеbilmek her babayığidin harcı değıil.

Bu sebeple hayatın her zaman gerçekleri var, gerçekçi olun lafları artık son buluyor.

Allah’ın birçok mucizeleri mevcuttur ve Allah, nasıl kaldırbileceğimizezden fazla yük vermiyorsa, kaldırbileceğimizezden fazla mutluluk da vermiyor olabilir mi?

Düşünsenize! Siz güç ve kontrol bağımlısı, bu gezegende kendini en akıllı zanneden kişiyken, her şeye sadece akılla ba-

karken, mucize size nasıl kendini gösterebilir? Durduk yere duvarın içinden geçen bir insan görseniz, Allah korusun aklınızı kaybedebilirsiniz. Aman ha dikkat! Ne de olsa aklınız son tunduğunuz yer. O da sizi duvara getirip bir güzel tosladı ya da az kaldı, toslamak üzeresiniz. Kontrol etmeye çalıştığınız her şey çoktan kontrolünüzden çıktı bile!

Şimdi maskeleri bırakma vakti geldi. Herkese sorumluluklarını paylaştırın, kendinize vakit ayırın. Bu gezegendeki sınırlı ömrünüzü ne için harcamayı düşünüyorsunuz?

Alınan her nefes bile geri veriliyorsa, emanet edilen bu canı aldık, peki vermeden önce ne yapmalıyız?

Niyet

*“Allahım, hayırma olan değişim kolaylıkla ve sağlıklı başlasın.
Direnmekten vazgeçiyorum. İlahi akışa kolaylıkla ve sağlıklı
güvenmeye, teslim olmaya niyet ediyorum.”*

Kitaptan nasıl faydalanmalıyım?

Kitabı elinize alın ve “Şu anın niyetine...” diyerek herhangi bir sayfa açın. Açtığınız yerde sol sayfa şu an ile ilgili durum; sağ sayfa ise ilgili durumun açıklamasıdır.

İlk denemelerde büyük ihtimalle içsel dirençler oluşturabilirsiniz. Ne alaka diyebilirsiniz. Normaldir. Bizler de aynıını yaşadık.

Kitabı ilk anda baştan sona okumaya kalkmayın. Sabırlı olun. Her gün kendiniz için bir sayfa açın ve o konu üzerine düşünün. Hayatınızı gözden geçirin. Bazı bölümlerde internet sayfamıza ve diğer kitaplarımıza yönlendirmeler olabilir. Belirttiğimiz kaynaklardan da detaylı bilgiler elde edebilirsiniz.

Arkadaşlarınızdan izin alarak, onların niyetine de sayfa açabilirsiniz. Onların kısmetine çıkan sayfanın fotoğrafını çekip gönderebilirsiniz.

Şimdiden size ve tüm sevdiklerinize farkındalık dolu “an”lar niyet ediyoruz.

Bütüne şifa olsun...



Acelecilięi bırak!



Zamandan tasarruf etmek kötü bir fikir değil. Ben de aynı anda birkaç işi birden yaparsam ya da acele edersem işlerimi yetiştirebileceğimi ve rahat edeceğimi düşünürdüm. Fakat ben istediğim kadar acele edeyim sadece bir yere kadar zamandan tasarruf edebiliyordum. Anlayacağınız kârlı değildim. Üstelik gelin görün ki ben tasarruf yapmaya çalışırken, işlerimin kalitesi düşüyordu. Daha fazla yoruluyordum ve enerjim de giderek azalıyordu.

İşte bu noktada, kendi hayatımda stratejimi değiştirmeye başladım ve işlerimi öncelik sıralamasına göre listeledim.

Aceleci davrandığımı düşündüğüm konularda bir iş listesi hazırlıyorum ve ilk işim bitmeden ikincisine kesinlikle geçmiyorum. Önce bir bitiyor, ardından iki, ardından üç... Sonra bir bakıyorum ki işlerim düzgünce tamamlanmış bile.

Önceleri böyle değildi. Bütün işlere aynı anda girişirdim. Adeta saldıırırdım. Günün sonunda bazı işler bitmiş, bazıları bitmemiş, kimi özensiz, kimi bölük pörçük tamamlanmış olurdu.

Oysa liste hazırlayarak uyguladığım yeni sistem sayesinde hem yaptığım işten keyif alıyorum, hem daha verimli sonuçlar elde ediyorum.

Aceleci olanlar dikkatli olsunlar. Çünkü acele ettiğiniz her iş gecikir. Acelecilik duygunuzu bir an önce bırakın ve ilahi akışa güvenmeye niyet edin.

Eğer ilahi akışa güvenmeyi başarırsanız, yaptığınız işlerdeki verimin arttığını da fark edersiniz.

Zamanla ilgili tasarruf ihtiyacı hissettiğimde her zaman “Allahım zamanı bizim için genişlet” diyerek niyet ederim. “Zamanı bizim için verimli kıl, işlerimizi vaktinde, kolaylıkla, keyifle ve sağlıklı yapabilelim.”

Ben niyet ederken içimde birtakım vesveseler doğar ve bana “Hadi işlerini bir an önce bitir. Çabuk ol. Acele et” der.

Bu sesleri işittiğimde egomun devreye girdiğini ve beni yönetmek istediğini bilirim. Bir şey eğer beni acele ettiriyorsa –hayati ve kritik durumlar dışında– derin bir nefes alırım ve zamanın akışına ayak uydurmaya çalışırım.

Bu noktada nefes çalışması yapmak çok önemli... www.nefes21.com adlı internet sitemde yer alan “zamanla ilgili nefes” çalışmalarını inceleyin. Buradan konuyla ilgili oldukça geniş bilgilere ulaşabilirsiniz.

Acelecilik hissettiğinizde uygulayacağınız diyafram nefesi sayesinde zamanınız bütün işlerinizi yapmaya yetecek kadar genişlemiş olacak.

Unutmayın ki, nefesini kontrol edebilen, kendini de kontrol edebilir. Böylece zamana kolaylıkla ayak uydurabilirsiniz.