

MELTEM REYHAN

Niyet Defteri

Her kalp kendi niyetini yazar



DESTEK YAYINLARI: 908
GÜNCEL: 71

MELTEM REYHAN / NİYET DEFTERİ

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
Editör: Devrim Yalkut
Kapak Tasarım: İlknur Mustu
Sayfa Düzeni: Cansu Poroy
Sosyal Medya-Grafik: Tuğçe Budak - Mesud Topal

Destek Yayınları: Şubat 2018
1.-23. Baskı: Kasım 2018
24.-25. Baskı: Ocak 2019
26.-27. Baskı: Mart 2019
28.-29. Baskı: Mayıs 2019
30.-31. Baskı: Ağustos 2019
32.-35. Baskı: Eylül 2019
36.-37. Baskı: Aralık 2019
38.-39. Baskı: Şubat 2020
40.-41. Baskı: Haziran 2020
42.-43. Baskı: Eylül 2020
44.-45. Baskı: Şubat 2021
Yayıncı Sertifika No. 13226

ISBN 978-605-311-377-5

© 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



志
柳

MELTEM REYHAN

Niyet Defteri

Her kalp kendi niyetini yazar



İÇİNDEKİLER

YAZAR HAKKINDA	17
-----------------------------	-----------

1.BÖLÜM

HAYATINA NELER ÇAĞIRIYORSUN FARK ET	25
--	-----------

Geleceğini tasarlamaya hazır mısın?	25
---	----

Niyet, Dua ve Dilek Farklı mıdır?	28
---	----

<i>Dua Etmek</i>	28
------------------------	----

“Seni bir koruyan var. Kötüyü de iyiyi de ona teslim et.”	33
---	----

<i>Beddua</i>	33
---------------------	----

Kendine Ettiğin Beddualar	36
---------------------------------	----

Öneriler	38
----------------	----

Dilek Dilemek.....	40
--------------------	----

Parça Bütüne, Bütün Parçaya Aittir.....	44
---	----

Niyet Etmek.....	46
------------------	----

Söz Büyüdür.....	53
------------------	----

<i>Hayırlısı neyse o olsun!</i>	59
---------------------------------------	----

<i>Olsun!</i>	59
---------------------	----

<i>Emir Kipleri</i>	60
---------------------------	----

<i>Korku Titreşimleri</i>	60
---------------------------------	----

<i>Me-Ma Olumsuzluk Ekleri</i>	61
--------------------------------------	----

<i>Soru Sormak</i>	61
--------------------------	----

<i>Zaman Belirtme</i>	62
<i>Keskin ve Yıkıcı İfadeler</i>	62
<i>Meydan Okumalar</i>	63
<i>Şarkı Sözleri.....</i>	63
<i>Öylesine İfade Edilenler</i>	64
<i>Şakalar</i>	64
<i>Dedikodu</i>	64
<i>Şikâyet-Eleştiri</i>	65
<i>Halet Dili</i>	66
<i>Mış Gibi Yapma Hali</i>	69
<i>Nedir bizi merkezimizden uzaklaştıran?.....</i>	70
<i>Mutluluk.....</i>	72
<i>Emin Olmak</i>	74
<i>Aşk.....</i>	78
<i>Kendiliğinden olan kıymetlidir</i>	79

2. BÖLÜM

KENDİNİ TANI.....	81
Kendini Bilmek.....	81
<i>Mesajı Okuyalım</i>	84
Kendini Tanıma Tablosu	87
Kendi Kendinin Terapisti Ol.....	95
<i>Hayatını Yöneten Kalıplar.....</i>	95
<i>İyi desinler... ..</i>	95

<i>Hemen olsun...</i>	96
<i>Çok...</i>	97
<i>Hep böyle olsun...</i>	97
<i>Yok...</i>	98
<i>Lazım...</i>	98
<i>Daha...</i>	99
<i>En...</i>	99
<i>Her...</i>	100
<i>Keşke...</i>	101
<i>İsterim...</i>	101
<i>Öneriler...</i>	102
İtiraf Özgürleştirir	103
<i>Yüzleşmek</i>	103
Kabul Et, İtiraf Et, Özgürleş	106
<i>Ne yapmalı?</i>	106
Korku ve Endişelerle Vedalaşalım	108
<i>Endişeler neler olabilir?</i>	109
<i>Bedende neler olur?</i>	110
<i>Nasıl özgürleşiriz?</i>	111
Sadeleşme ve Arınma Çalışması	115
<i>Nedir Seni Biriktirmeye Sevk Eden?</i>	116
<i>Evine konuk ol!</i>	116
<i>Sadeleşme Çalışmasının Mesajını OKU</i>	118
<i>Geçmişin ağırlığından özgürleş</i>	119

Karar Vermek.....	122
-------------------	-----

<i>Seyrettiğin Hayatına Davet Ettiğin</i>	<i>128</i>
---	------------

3. BÖLÜM

NELERE İHTİYACIN VAR?	135
------------------------------------	------------

Neyin Zengini, Neyin Fakirisin?	135
---------------------------------------	-----

<i>Fakr (Osmanlıca bir şeyin azalması,</i> <i>ihtiyaç sahibi olmak.)</i>	<i>136</i>
---	------------

Para Senin İçin Ne İfade Ediyor?	140
--	-----

<i>Parayı Nerede Kullanıyorsun?</i>	<i>141</i>
---	------------

<i>Parayı Nelerle Takas Ediyorsun?</i>	<i>143</i>
--	------------

<i>Hedefin Var mı?</i>	<i>144</i>
------------------------------	------------

<i>İfadelerinle ne çağırıyorsun fark et!</i>	<i>146</i>
--	------------

<i>Parayla Olan İlişkinin Temeli</i>	<i>149</i>
--	------------

<i>Bir çalışma önerisi</i>	<i>155</i>
----------------------------------	------------

<i>Paha Enerjisi</i>	<i>157</i>
----------------------------	------------

<i>Pahalı = Değerli</i>	<i>159</i>
-------------------------------	------------

<i>Nasıl bir gelecek planın var?</i>	<i>161</i>
--	------------

Bereket Enerjisi	163
------------------------	-----

<i>Bereket Nasıl Artırılır?</i>	<i>165</i>
---------------------------------------	------------

<i>Bereketimizi artırmanın yolları</i>	<i>165</i>
--	------------

<i>Sadaka.....</i>	<i>166</i>
--------------------	------------

Yokluk Bilincinden Özgürleş	170
-----------------------------------	-----

Hangi Zamanda Yaşıyorsun?	172
---------------------------------	-----

<i>Geçmişte Yaşayanlar</i>	<i>172</i>
----------------------------------	------------

<i>Zamanı Donduranlar</i>	172
<i>Gelecekte Yaşayanlar</i>	173
<i>Şimdide Yaşayanlar</i>	173
<i>Şimdide Yaşamak</i>	174
<i>Rüyadan Uyanmak!</i>	175
<i>Öneriler</i>	178
<i>Benzer Benzeri Çeker</i>	180
<i>Öneriler</i>	184
Denge Yasası.....	185
Ne Ekersen Onu Biçersin	188
<i>Yapıyorum ki yapasın...</i>	190
<i>Öneriler</i>	192
Almak ve Vermek-Bırakmak ve	194
Kabul Etmek.....	194
<i>Gel bakalım bu ayrılık hali bize nasıl anlatılıyor?</i>	195
<i>Nasıl özgürleşiriz bu halden?</i>	196
Anılardan Özgürleşmek Tablosu	197

4. BÖLÜM

NİYETİNİ GERÇEĞE DÖNÜŞTÜR.....	201
Niyeti Hayatın Hangi Alanlarında Kullanabilirsin?	201
<i>Niyetinle Geleceğini Tasarla</i>	202
<i>Niyet Panosu</i>	204
<i>Niyet Panom</i>	204

<i>Olumlu Niyet Örnekleri</i>	205
<i>Önemli Konular</i>	216
Sonuca Gidecek Niyetin Kullanım Kılavuzu.....	217
<i>Niyetin Gücü</i>	227
Niyetimi Yaptım Her Şey Yolunda mı?.....	230
Başkaları İçin Niyet Edebilir misin?.....	233
Bilgiyi Eyleme Dönüştür.....	235
<i>Niyet Okuması 1</i>	250
<i>Niyet Okuması 2</i>	251
<i>Niyet Okuması 3</i>	251
<i>Niyet Okuması 4</i>	252
Göksel Hareketler.....	254
<i>Ay Hareketleri</i>	257
<i>Yeniay</i>	257
<i>Dolunay</i>	257
<i>Güneş ve Ay Tutulmaları</i>	258
<i>Ay Tutulmaları</i>	259
<i>Ay Tutulmalarında Ne Yapmalı, Ne Yapmamalı?</i>	259
<i>Güneş Tutulmaları</i>	261
<i>Güneş Tutulmalarında Ne Yapmalı, Ne Yapmamalı?</i>	262
<i>Merkür Gerilemeleri</i>	263
<i>Merkür Geri Hareketindeyken Ne Yapmalı, Ne Yapmamalı?</i>	264

Gün Doğumu.....	266
<i>Gün Doğmadan Neler Doğar.....</i>	266
<i>Sabah Uyanırken</i>	267
<i>Günbatımı</i>	269
<i>Akşam Uyurken</i>	271
Doğum Günleri	273
İçsel Etkiler	275
Büyüsel Etkiler	277
Yersel Etkiler	280

5. BÖLÜM

ARINMA, YENİLENME VE GÜN NİYETLERİ.....	283
Arınma Niyetleri	283
<i>Güneş Tutulmasına Özel</i>	294
<i>Ay Tutulmasına Özel.....</i>	295
Gün Niyetleri	297

*Bu kitabı yazma isteğini içime verene
Aldığımı aktararak niyetlerin dilimden dökülmesine izin verene
Yazdıklarımın sayfalara, dillere aktarılmasına aracılık edenlere
Aktardıklarımı okuyan, niyetleriyle buluşanlara
Şükürler olsun.
Bu kitabı okuyanlar niyetleriyle buluşsun.
Dilden dile aktarılın, bilgisi, tesiriyle birlik yaratılın.
Niyet edenin niyeti kabul olsun.*

Bu kitap yaşanmışlıklardan, fark edilenlerden, seyredilenlerden alınan notların paylaşımı. Her ne kadar niyet önerilerini sunsam da, devam edecek ve kendi niyetlerini yapacak olan sensin. Burada başlayan seninle devam edecek, bu nedenle adı *Niyet Defteri* oldu.

Dileğim odur ki:

Kalbin sesini duyarak
İç huzura vardıracak
Sevginin diliyle ifade bulacak
Öz ile buluşturacak niyetlerimiz olsun.



YAZAR HAKKINDA

1970 yılında İzmir’de dünyaya geldim. Farklı coğrafyalardan göçen, ancak hayatın bir araya getirdiği köklerimin yer değiştirme isteği benim de genlerimde yer etmiş. 1994 yılının sonunda, kızım Bilge Su henüz yirmi günlükken İstanbul’a taşındık. Alıştığını bırakmanın ne derece zor bir deneyim olduğunu ilk o yıllarda yaşadım. İstanbul’dan gitme hayalleriyle savaşıırken, ondan uzağa gidemeyeceğimi fark etmem ise New York şehrine yerleşmek için yaklaşık sekiz ay boyunca verdiğim mücadeleye, oturma izni tam çıkmak üzereyken vazgeçmem ve İstanbul’un kucağına geri dönmem ile oldu. İstanbul, bana çok şey hediye etti. İzmir’de doğdum, İstanbul’da büyüyorum. Ne zamana kadar? Henüz bilmiyorum...

Ege Üniversitesi Edebiyat Fakültesi Klasik Arkeoloji Bölümü’nde eğitim aldım. Her ne kadar sıralama hatası ile girmiş olsam da tesadüf gibi görünen bu siparişim, hayata bakış açıma pek çok değer kattı. Geçmişin değerini gün geçtikçe daha çok önemsiyorum.

Çalışma hayatına üniversitede öğrenciyken başladım. Üretmeyi, öğrenmeyi ve hayata emeğimle katılmayı seviyorum. Yemek pişirmekten de keyif alırım, mutfak konusunda yakın çevremde ünlüyümdür. Vakit buldukça yürüyüş yaparım, bisiklete binerim, Hatha ve Yin Yoga yaparım.

Başka bir merakım olan astrolojiyi ise kendi çabamla ve araştırarak öğrendim. Gözlemci yapım ve odaklanma becerim sayesinde birçok farklı alanda kendimi yetiştirmeye devam ediyorum.

İstanbul Üniversitesi Edebiyat Fakültesi Antropoloji Bölümü'nde halen öğrenciyim. Vakit bulup okulda derslere katıldıkça, gençlerle beraber yeni bilgilerle zenginleşme deneyimi bana iyi geliyor.

2012 yılında blogumu açtım. Farklı konularda yazdığım yazıların arasından *Derin* adlı romanım aktı geldi ilham kapısından. Ne yazdığımı anlamam aylarımı aldı. İçimden geldikçe yazıyor, yazdıkça daha fazla yazasım geliyordu. Bu arada *Niyet Defteri* adlı kitabımı da kaleme aldım. Her ikisi de 2015 yılının son aylarında yayımlandı. Tüm bu gelişmeler olurken *Sırlar Bohçası* adlı kitabı yazmaya yeni başlamıştım.

Derin, mükemmellik dayatmasında boğulmuş “başarılı” bir kadının “başaramama” öyküsü üzerinden sistemi sorgulayan bir roman. *Niyet Defteri*, kadim bir bilgi olan niyet etmenin uygulamalarını aktarıyor. Nasıl niyet edilmez? Ne zaman niyet edilmeli? Niyetlerimizin gerçekleşmeme sebepleri nelerdir? Bu gibi soruların cevaplarıyla okuyana yol gösteriyor. *Niyet Defteri* 2018 yılında yenilenmiş ve genişletilmiş baskısıyla yeniden yayımlandı.

Sırlar Bohçası adlı kitabım Ekim 2017'de yayımlandı. Sembol okuyucusu olmanın inceliklerini anlattığım bu kitabımda kadim sembollerin yanında; renkler, sayılar, hayvan sembolleri ve mitolojik sembollerin kullanım şekillerinden derinlemesine bahsediyorum. Dövme sembollerinin hayatına getirebileceği etkileri de paylaşıyorum.

2018 yılında *Gelecek Geçmişi Şekillendirir* adını verdiğim interaktif bir çalışma kitabım okurla buluştu. Bu kitapta okuyucuma atölye çalışmalarında da paylaştığım teknikleri

anlatıyor, kendi yolculuğunu aydınlatabilmesi için inceleyip uygulamasında fayda olan yaşam alanlarını işaret ediyorum.

2019 yılında *Derin* adlı romanım gözden geçirilmiş haliyle yeniden yayımlandı.

2020 yılında rüya konusunu detaylı olarak ele aldığım, semboller ve yorumlama tekniklerini örneklerle aktardığım *Rüya* adlı kitabım yayımlandı.

Aktif olarak videolar eklediğim YouTube kanalında deneyimlerimi ve bilgilerimi paylaşıyorum. Ayrıca düzenli atölye çalışmalarım ve seminerlerimde de bildiklerimi talep edenlere aktarıyorum.

Doğada görünen, görünmeyen her şeyin birbiriyle iletişiminde olduğuna inanırım.

Buğday Derneği üyesiyim. Birçok derneğin ve kuruluşun da destekçisiyim. Bir arada olmamızın bizi güçlü ve mutlu yapacağına inanırım.

Hayatın geçiciliğinin farkındayım ve bize verilen emanetlere sahip çıkarak yaşama gayretindeyim.



Kitabın içerisinde sıkça rastlayacağımız ifadeler var. Aslında hepimizin bildiği ve kullandığı kelimeler bunlar...

DUA

Arapça kökenli bir kelimedir. Çağrı yapmak, yakarmak, istemek anlamına gelir.

BEDDUA

Farsça KÖTÜ anlamına gelir. Kötülüğü çağırarak, kötülük istemek anlamına gelir.

NİYET

Bir şeyi yapmayı önceden isteyip düşünme, maksadını ifade etme. Niyet, tasarlamak anlamına da gelir.

DİLEK

İsteme, talep, temenni, rica, murat.