

AYŞE TOLGA  
MANİFEST GÜNLÜĞÜ

Kuantum Tezahür Ustalığı  
Çalışma Kitabı



DESTEK YAYINLARI: 1867  
KİŞİSEL GELİŞİM GÜNLÜĞÜ: 340

AYŞE TOLGA / MANİFEST GÜNLÜĞÜ

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

*İmtiyaz Sahibi:* Destek Yapım Prodüksiyon Dış Tic. A.Ş.  
*Genel Yayın Yönetmeni:* Ertürk Akşun  
*Yayın Koordinatörü:* Özlem Esmergül  
*Üretim Koordinatörü:* Semran Karaçayır  
*Edtör:* Özlem Esmergül  
*Son Okuma:* Devrim Yalkut  
*Kapak Tasarımı:* İlnur Mustu  
*Sayfa Tasarımı:* Tuğçe Ekmekçi  
*Sosyal Medya-Grafik:* Mesud Topal-Nursefa Üzüm Kalender  
*Reklam ve Tanıtım:* Selen Çavuşoğlu-Işıl İlgit Şimşek

Destek Yayınları: Aralık 2023  
Yayıncı Sertifika No. 43196

ISBN 978-625-6608-31-3

© 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  
info@destekyayinlari.com  
facebook.com/DestekYayinevi  
twitter.com/destekyayinlari  
instagram.com/destekyayinlari



Yıkılmazlar Basım Yay. Prom. ve Kâğıt  
San. Tic. Ltd. Şti.  
Sertifika No. 45464  
15 Temmuz Mah. Gülbahar Cad.  
No. 62/B Bağcılar-İstanbul  
Tel. (0212) 630 82 38



AYŞE TOLGA

MANİFEST  
GÜNLÜĞÜ

Kuantum Tezahür Ustalığı  
Çalışma Kitabı





Kitabımın kapağında yer alan sembolü açıklamak isterim. Kuantum alanı, evrenin kendisi gibidir. Evren dediğimiz şey ise her şeyin yaratıcısı, yüce varlığın “OL!” dediği alandır.

Bu alan, yüce varlık, Tanrı, Brahman, Rab, Elohim ya da ALLAH olarak adlandırılan, inançlarımızdan bağımsız olarak, tüm inançlar, semavi

dinler veya kutsal kitaplar tarafından tek bir şey olarak ifade edilir: HER ŞEY OLAN.

O, her an, her şeyde, her yerdedir. İşte bu Kuantum Alanı'dır ve insan zihni, kavrayamayacakları her şeyi içinde barındırır.

Her şeyi içeren bu alan, Kuantum Alanı, aynı zamanda sonsuz ilahi enerjidir. Bu enerjileri bizler de yaşamlarımızda açığa çıkarmak, yükseltmek için kadim sembollerle çalışabiliriz.

*Titreşimini Yükselt Hayatın Değişsin* kitabımda Yaşam Çiçeği'ni tanıtmış ve etkilerini paylaşmıştım. *İyilik Sende* ve *Bereket Sende* kitaplarımda ise, benim için özel olarak tasarlanmış amblemlerimi paylaşmıştım; içlerinde beni derinden etkileyen pek çok sembol bulunmaktaydı.

Bu kitabımda da, önceki kitaplarımda olduğu gibi titreşimimizi yükseltmek, enerjimizi korumak, enerji alanımızı derinlemesine temizlemek, güçlü ve ihtişamlı olmak gibi farklı amaçlarla kullandığımız sembollerden

birini seçtim. Kitabımın kapağında, niyet ettiğimiz her şeyin gerçekleşmesine vesile olacak bir sembol kullanmak istedim.

Bu sembol, bizlerde açığa çıkmak için bekleyen tüm bereketi, ışığı, nezaketi, aşkı, başarı ve tatmin duygusunu destekleyerek ya da iyiliği destekleyerek, kullanıcı üzerinde koruyucu bir etki oluşturmalıydı. Çok yönlü, çok boyutlu ve etkili olmalıydı. Yönlendirilmiş kötü enerjilerden etkilenmeksizin her düzlemde aynı etkiyi göstermeliydi. Sembolü kullanan kişinin enerji seviyesi ne olursa olsun, hemen uyum sağlayarak görevini yerine getirecek bir sembol olmalıydı.

İşte bu sembol, dünyanın en kadim sembollerinden biri olan ALLATRA.

Bu sembolü kitabın iç sayfalarına da koydum. Niyetinizi belirlediğiniz her an, ALLATRA'ya bakarak etkiyi güçlendirebilirsiniz.

Işıkla,  
Ayşe



Sizin için özel olarak hazırladığım bu çalışma kitabı, *Ne İstersen Değil, Neysen Onu Çekersin* adlı kitabımda yer alan farkındalık ve tezahür çalışmalarınızı kaydedebileceğiniz, gelişim ve dönüşüm sürecinizi rahatlıkla takip edebileceğiniz yardımcınızdır.

Kitap bitse de niyet ve tezahür sürecinizi bu çalışma kitabıyla derinleştirmeye devam edebileceksiniz, bu çalışma kitabında sadece çok ileri tezahür teknikleri yer alıyor.

Bu çalışma kitabındaki tüm farkındalık pratiklerini düzenli olarak yapmaya başlamanız çok önemli, çünkü bu kitaptan sonrası artık sizin için bir dönüm noktası olacak.

Burada yer alan tüm çalışmaları kitaptakilerle birlikte eşzamanlı yaparak, aldığınız bilgileri yaşamınıza geçireceksiniz. Bu kitap benim kendi Kuantum Tezahür ustalığımda yoluma ışık olan niyet tabloları, niyet günlüğü, bilinçaltı derin temizliği, kazıma çalışmaları ve çapalama çalışmaları gibi güçlü teknikleri içeriyor.

Ayrıca kitapta olmadığı halde bu çalışma rehberine eklediğim pek çok yardımcı bilgiyle tanışacaksınız. 2001'den beri eyleme dayalı tezahür yöntemini hayatında uygulayan biri olarak, bu kıymetli çalışma kitabını sizinle paylaşmaktan duyduğum sevinç ve kıvancı tarif etmem mümkün değil. Çünkü hem ana kitabı hem de bu çalışma kitabını alıp içeriğindeki bilgileri ve teknikleri kullanıp uygulayarak, yaşamlarınızda muazzam tezahür süreçleri yaşayacağınızı biliyorum ve şimdiden heyecan duyuyorum.

Haydi başlayalım.

*Ayşe Tolga*

# İÇİNDEKİLER

BİLİNÇALTI DERİN TEMİZLİĞİ.....	15
1. SINIRLAYICI DUYGULARI TEMİZLEME.....	17
Sınırlayıcı Duyguları Temizleme Rehberli Meditasyonu	
Farkındalık Soruları.....	18
Çevresel Enerjileri Dönüştürme Çalışması	
Farkındalık Soruları.....	26
2. DERİN KAZIMA GÜNLÜK ÇALIŞMASI.....	31
I. AŞAMA: TEMİZLİK.....	32
II. AŞAMA: KÖKLENME.....	40
III. AŞAMA: PARLAMA.....	46
IV. AŞAMA: İNŞA, HAYAL ve VİZYON.....	52
İdeal Partnerim.....	53
EYLEM PLANIM.....	55
MÜKEMMEL EYLEM PLANI VİZYON ÇALIŞMASI.....	56
Rüya Yaşamının İdeal Yöneticisi.....	56
OLUMLU BİR GELECEK VİZYONU ÇALIŞMASI.....	57
HAYAL YAŞAMIM.....	65
Şimdi Kendime Şu Farkındalık Sorularını Sorayım:.....	66
BANA İYİ GELEN ŞEYLER.....	67

YAPMAKTAN HOŞLANDIĞIM ŞEYLER .....	68
YAPMAK İSTEDİĞİM ŞEYLERİ YAPTIĞIMDA .....	69
HAYAL YAŞAMIM.....	72
İDEAL İŞİM.....	73
KARİYER TEZAHÜRÜ GÜNLÜĞÜM.....	74
Paranın Anlamı .....	76
Mali Başarı.....	87
Zenginlik .....	89
3 Büyük Para Hedefiniz Nedir? .....	96
3 BÜYÜK PARA HEDEFİM .....	97
İşimde Şükran Duyduğum Şeyler.....	108
HAYAL İŞİM.....	111
HAYAL BEDENİM.....	119
İDEAL BEDEN TEZAHÜRÜ .....	119
UYGULAMALAR .....	125
TEZAHÜR TEKNİKLERİ VE UYGULAMALARI .....	127
EFT - Duygusal Özgürleşme Tekniği.....	128
GELECEKTEKİ BİZİ TASARLAMAK .....	131
Gelecek Versiyonu Çalışması.....	133
-I- Gelecek Versiyonun Daha Güçlü Sen Rehberli Meditasyonu.....	134
-II- Gelecek Versiyonun Aile ve Dostluk Rehberli Meditasyon .....	146
HAYAL İLİŞKİM AŞK TEZAHÜRÜ .....	157
-III- Ruh Eşi Rehberli Meditasyon.....	168



Gelecek Versiyonum Aşk Mektubu .....	181
Gelecek Versiyonum İdeal Eş Tezahürü Aşk Mektubu .....	187
TEZAHÜR TEKNİKLERİ.....	191
55×5 TEKNİĞİ.....	191
55×5 Tekniği OLUMLAMA .....	193
5×5 Güç Manifestosu Tekniği.....	259
5 ADIMDA NİYET TEZAHÜRÜ.....	261
5×5 Güç Manifesto Günlüğüm.....	265
FİKİR GÜNLÜĞÜ.....	289
NİYET GÜNLÜĞÜM.....	301
Niyet Günlüğüm.....	303
ŞÜKRAN GÜNLÜĞÜ .....	305
ŞÜKRAN GÜNLÜĞÜM .....	307
GECE YATMADAN EVVEL .....	331
GECE ŞÜKRAN GÜNLÜĞÜM.....	335
TEZAHÜR LİSTEM .....	359



Merhaba:  
*Kuantum Tezahür Günlüğü'ne*  
hoş geldiniz.



*Kuantum Tezahür Günlüğü* sizin için şahsi tezahür sürecinizi yöneteceğiniz, eylem planlarınızı sürekli olarak kontrol ederek düzenleyeceğiniz, duygu ve inançlarınızın düzenli olarak farkındalığını size sağlayacak yol arkadaşınızdır.

Bu kitaba lütfen süslü bir ajanda muamelesi yapmayın, onu çantanızda her yere yanınızda taşıyın. İçine tüm tezahür tekniklerinizi ve çalışmalarınızı kaydettiğiniz, sizinle birlikte organik olarak günbegün büyüyecek olan bir arkadaş olarak görün lütfen.

Bu çalışma kitabı, sizi niyetinizle hizada tutacak tüm alanlarda kontrolün hep sizde olmasını sağlayan, rotanızdan sapmamanızı sağlayan navigasyonlarınızdan biridir.

### **Bu bir Tezahür Günlüğü'dür.**

#### **Bu günlükte:**

- Tezahür günlüğü tutmanın inceliklerini
- Niyetlerinizi gerçekleştirmek için rutinlerinizi oluşturmayı
- Bu rutinelere nasıl bağlı kalacağınızı
- Tüm niyet eylem planlarınızla aynı zamanda hayali, planlamayı ve kontrol ederek daha iyi ve etkili tezahürü öğreneceksiniz.

**Bu Günlük Aynı Zamanda Şu Alanlarda  
Sizi Destekleyecek:**

*Temizlenme*

*Planlama*

*Kontrol Etme*

*Gerçekleştirme*

Sizi Şimdiden temin edeyim, bu standart olarak hazırlanmış bir ajanda, bir günlük değildir. Bu paradigmanızı yıkacak, derinden temizleyerek sizi yeni baştan yaratacak bir ezber bozma yardımcısıdır. Gelecek versiyonumuzu hayal etmek ve planlamak, kendi koğumuz olmak, niyet tablosu ve tezahür gnlğmzle hayalimizi vizyonumuza, sonra da kucağımıza düşürmek için yapabileceğimiz en gcl tezahür tekniklerini bu ***Tezahür Günlüğü***nde sizlerle paylaşıyorum.

Kitabımla birlikte bu günlüğü her gün düzenli olarak, disiplinle uygulayınız lütfen.

Bu sayede yaşamlarınızda:

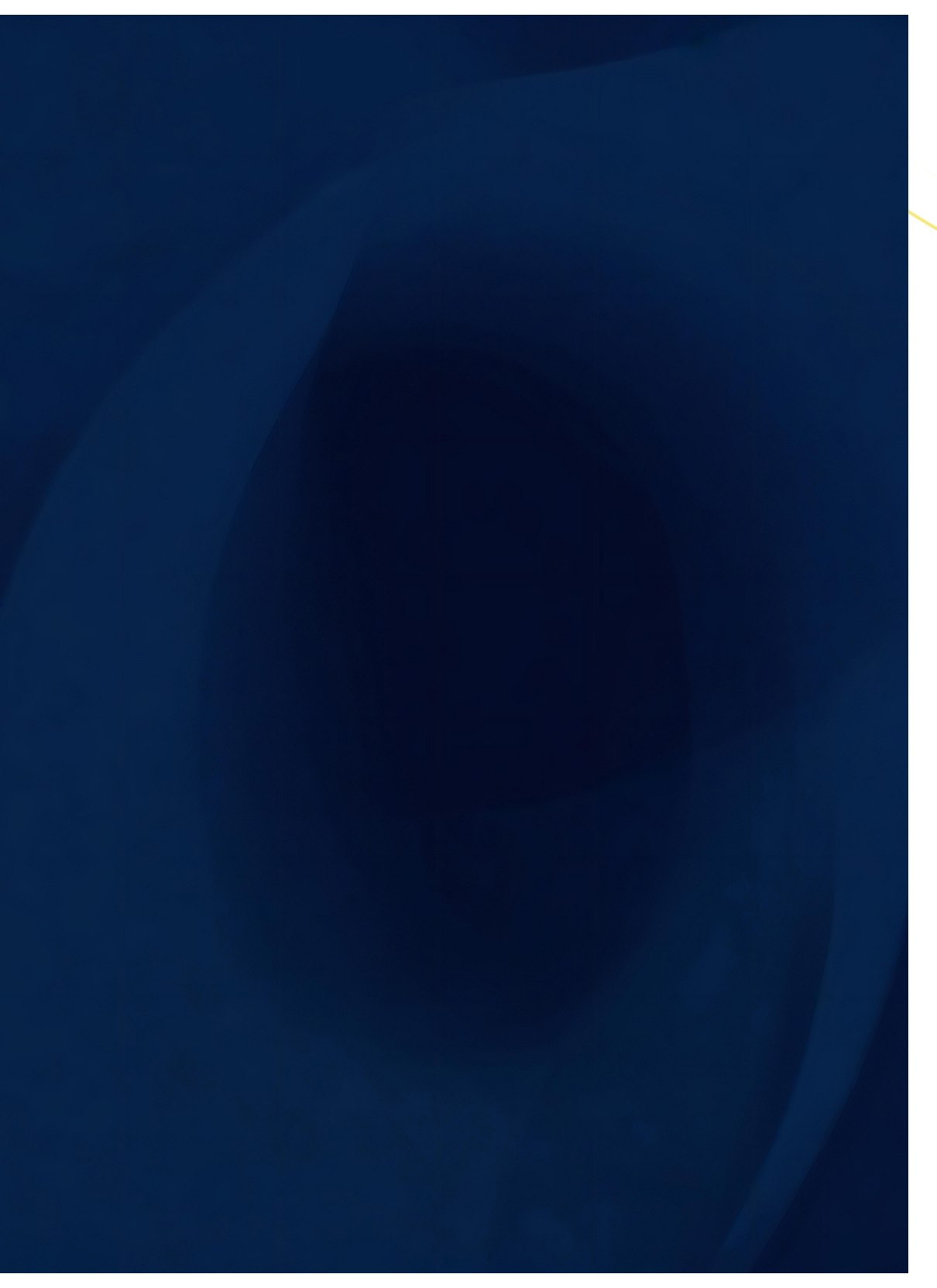
Niyet etmesini umduğunuz her gerçekliği KUANTUM TEZAHÜR ALANI'nın bilinçli yöneticisi olarak zaten kolayca yaşayacaksınız.

Sadece bu gnlğe özel hazırladığım olumlamaları ve meditasyonları uygulayarak, Kuantum Tezahür Alanı'nın size sunduğu her Şeyin yaşamınıza akmasına izin vereceksiniz.

Kendinizi, hayatınıza almak istediğiniz tüm yeni olasılıklara ağacaksınız.



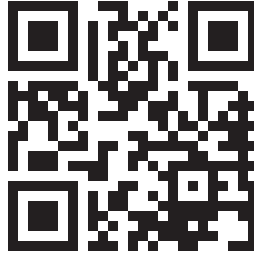
BİLİNÇALTI DERİN  
TEMİZLİĞİ





1.

## SINIRLAYICI DUYGULARI TEMİZLEME



QR kodu okutarak bu çalışmayı yaptıktan sonra  
bir sonraki sayfada yer alan soruları cevaplayın lütfen.

*Sınırlayıcı Duyguları  
Temizleme Rehberli Meditasyonu  
Farkındalık Soruları*

Evet sevgili okurum, bu çalışmayı 21 gün boyunca tekrarlayın. Yirmi bir günün şifa ya da alışkanlık sayısı olduğunu unutmayın.

Tüm bu duyguları fark etmek ve temizlenmesine izin vermek için kendinize zaman verin.

Bu alışma sonrası şu soruların cevaplarını yazın:

1. Fotoğraf duvarında hangi tür anılara rastladın?

2. Kendinde hangi olumlu nitelikleri fark ettin?

3. Şefkat gösterdiğin ve olumlu etki bıraktığın bir anı paylaş.

4. Duygusal güç gösterdiğin bir zamanı anlat.

5. Senin aından neşenin, gülmenin ve mizahın olumlu bir etkisi olduğu bir anıyı paylaş.

6. Bu alıştırımayı tamamlamanın sana nasıl hissettirdiği, yolculuk sırasında ve bu soruları yanıtlarken kendini nasıl hissettiğin hakkında konuş.



7. Bu egzersiz sayesinde kendin hakkında ve hayatın hakkında ne öğrendin?

*Çevresel Enerjileri Dönüştürme Çalışması*  
*Farkındalık Soruları*

- Nasıl bir çevrede yaşıyorsun? Seni yükselten, ilham veren bir çevre mi, yoksa enerjini çeken bir yerde mi?

- Gevrenle ilgili değiştirmek istediğin neler var?  
(Neden?)

- Aksi olsa yaşamında neler olurdu?

Unutmayın, karanlığa ışık olacağız.

Güçlü Kuantum Tezahür Ustaları olarak, çevremizi beğenmiyorsak, biz enerji alanımızı yenileyerek şartları değiştirebiliriz.

21 gün boyunca temizlik çalışmasını yaptıktan sonra bu önemli farkındalık sorularını cevaplamak için kendinize zaman verin. İlerlemek istediğiniz alanlarda yolunuzu temizlemeye devam edeceğiz.

2.

## DERİN KAZIMA GÜNLÜK ÇALIŞMASI

Bu çalışmayı benimle birlikte yaptıktan sonra günlüğe tüm sürecinizi aktardığınızda temizlenme süreciniz başlayacak.

Lütfen bu sürecin içinde sabırla, samimiyetle, cesaretle ve dürüstlikle kalın.

Kalbinizde farkında olmadan taşıdığınız her enerji, kalp merkezinin frekansını bozar.

Bu frekans bozukluğu çok güçlü bir blokaj yaratır. Kendi yaşamımda bunu çok deneyimledim, bu sebeple hayat arkadaşınızın, sonsuz sevgilinizin, aşkın size gelmesinden evvel kalbinizde taşıdığınız yozlaşmış ve bozuk enerjileri fark etmek için öncelikle kendinizle çalışmalısınız.

Tüm o karanlık, iltihaplı, çürümüş, hastalıklı, ifrit enerjiyi sökeceğiz tamam mı?

Bunu istediğinizi ama bir türlü başaramadığınızı biliyorum.

I. AŞAMA:  
*TEMİZLİK*



1. Sana hizmet etmeyen anıları temizlemeye ve bırakmaya gönüllü müsün?  
Cevabın hayır ise neden diye düşün ve yaz.

2. İlişkilerle ilgili artık sana bir faydası olmayan inançlarını bırakmaya gönüllü müsün?  
Cevabın hayır ise neden diye düşün ve yaz.

3. Sağlıklı bir iliŐki kurmanın önünde durarak, yolunu kapatan, farkında olmadan taşıdığın tüm zararlı inançlarını artık bırakmaya gönüllü müsün? Gevabın hayır ise neden diye düşün ve yaz.

4. Geçmiş ilişkilerinde yaşadığın tüm acıları ve bütün bunlardan sana kalmış olan duyguları temizlemeye ve bırakmaya artık gönüllü müsün? Cevabın hayır ise neden diye düşün ve yaz.

5. Farkında olmadığın halde taşıdığın ve aslında önünü, yolunu kapatan inancını değiştirmeye artık gönüllü müsün? Cevabın hayır ise neden diye düşün ve yaz.

6. Sana artık hizmet etmeyen inanların nelerdir?

21 gün boyunca bu temizlik çalışmasını yaptıktan sonra bu önemli farkındalık sorularını cevaplamak için kendinize zaman verin.

İlerlemek istediğiniz alanlarda yolunuzu temizleyeceğiz.