

Ayşe Tolga

*bereket*  
**SENDE**



DESTEK YAYINLARI: 1499  
KİŞİSEL GELİŞİM: 242

**AYŞE TOLGA / BEREKET SENDE**

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

*İmtiyaz Sahibi:* Yelda Cumalıoğlu  
*Genel Yayın Yönetmeni:* Ertürk Akşun  
*Yayın Koordinatörü:* Özlem Esmergül  
*Editör:* Özlem Esmergül  
*Son Okuma:* Devrim Yalkut  
*Gül Kalkam Amblem Kapak Görseli:* Cedric Menard  
*Kapak Tasarım:* İlknur Muştu  
*Sayfa Düzeni:* Melike Doğan  
*Sosyal Medya-Grafik:* Tuğçe Budak-Mesud Topal

Destek Yayınları: Ağustos 2021  
8. Baskı Eylül 2021  
Yayıncı Sertifika No. 13226

ISBN 978-625-441-368-1

© 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**

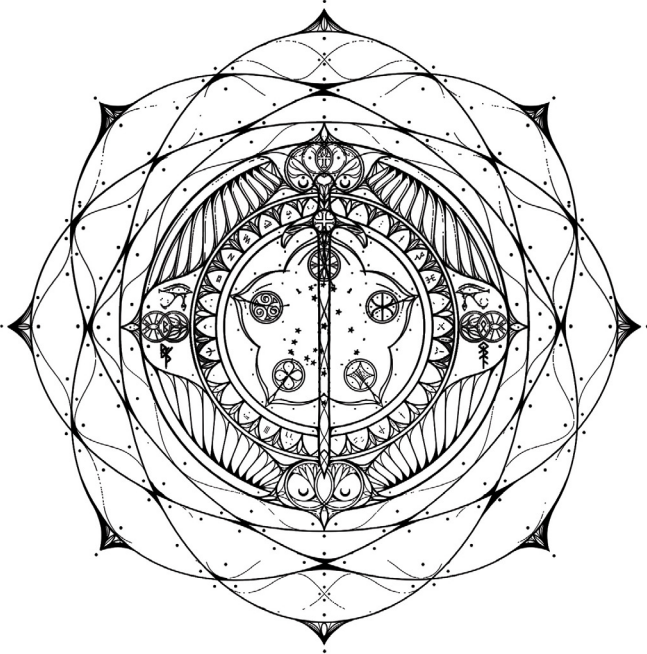
Deniz Ofset – Çetin Koçak  
Sertifika No. 48625  
Maltepe Mahallesi  
Hastane Yolu Sokak No. 1/6  
Zeytinburnu / İstanbul



Ayşe Tolga

*berекet*  
**SENDE**

*Yaşamınızın Her Alanına  
Bereketi Getiren 7 Yol*





## İÇİNDEKİLER

<b>ÖNSÖZ</b> .....	11
Sevgi Frekansında Bir Hayat .....	11
<b>I. BÖLÜM</b>	
<b>7 YOL</b>	
<b>I. YOL</b>	
<b>KORKU FREKANSINDAN ÖZGÜRLEŞMEK VE SEVGİ ENERJİSİ</b> .....	16
Nedir Ayrılık Bilinci? .....	19
Nefesimizden Koptuk, Kaynakla Bağlantımızı Kopardık .....	23
<b>II. YOL</b>	
<b>EVRENLE BİR OLDUĞUMUZU ANLAMAK</b> .....	27
Yaşam Alışkanlıklarınızı Değiştirin .....	29
Kaynakla Bağlantınızı, Nefesle Kesintisiz Hale Getirin .....	30
Sağ Beyin Odaklı Çalışmalara Ağırlık Verin .....	30
Bardağın Dolu Tarafına Bilinçli Bir Şekilde Odaklanın .....	31
<b>III. YOL</b>	
<b>RUHSAL DENEYİMİ YAŞAYAN FİZİKSEL BEDEN</b> .....	33
Kök Kalp Taç Bağlantısı .....	34
Nesnelerin İletişimi .....	38
Enerji Bedenleri .....	39
Birinci Enerji Bedeni: Eterik Beden .....	42

Eterik Bedeni Güçlendirici Çalışma .....	44
İkinci Enerji Bedeni: Duygusal Beden .....	44
Duygusal Bedeni Güçlendirici Çalışma .....	46
Üçüncü Enerji Bedeni: Zihinsel Beden .....	47
Üçüncü Bedeni Güçlendirici Çalışma .....	49
Dördüncü Enerji Bedeni: Astral Beden .....	49
Kalbin Kapısını Güçlendirici ve Dengeleyici Enerji Çalışması .....	53
Beşinci Enerji Bedeni: Eterik Şablon .....	53
Beşinci Enerji Bedenini Güçlendirici Çalışma .....	56
Altıncı Enerji Bedeni: Göksel Beden .....	56
Göksel Bedeni Güçlendirme Enerji Çalışması .....	59
Yedinci Enerji Bedeni: Keterik Beden .....	59
Yedinci Enerji Bedenini Güçlendirici Çalışma .....	61

#### **IV. YOL**

##### **YARATILIŞINDANSINA**

<b>UYUMSAĞLAYANYENİİNSAN .....</b>	<b>62</b>
------------------------------------	-----------

#### **V. YOL**

<b>KENDİNİ ZENGİNLİK BİLİNCİNE AÇMAK .....</b>	<b>67</b>
--	-----------

#### **VI. YOL**

##### **BEREKETENERJİSİ**

<b>FREKANSINA UYUMLANMAK.....</b>	<b>74</b>
-----------------------------------	-----------

Akıfta olmak ne demek? .....	77
------------------------------	----

Sağlıkta Bereket .....	82
------------------------	----

Sağlıkta Bereket Meditasyonu .....	87
İlişkilerde ve Aşkta Bereket .....	88
Kadın olarak “Ben nasıl hissediyorum?” sorusuna cevabınız: .....	92
Erkek olarak “Ben nasıl hissediyorum?” sorusuna cevabınız: .....	93
Kadınlar İçin 21 Günlük Aşk Çalışması .....	94
Erkekler İçin 21 Günlük Aşk Çalışması .....	95
Kariyerde Bereket .....	95
Eğitimde Bereket .....	101
Bolluk ve Bereket Enerjisi Çalışmalarını Yapanlara Ne Oldu?.....	103

## **VII. YOL**

### **DIŞİLENERJİYLE BAĞLANTINIZI**

<b>GÜÇLENDİRMEK .....</b>	<b>107</b>
Serebral Nefes Tekniği .....	109
Sağ ve Sol Beyni Dengeleyici Nefes Tekniği .....	116

## **II. BÖLÜM**

### **UYGULAMALAR**

<b>TEKNİKLER, RİTÜELLER .....</b>	<b>119</b>
1. Nefes .....	120
2. Bilinci Yeniden Kodlamak (EFT) .....	123
3. Aromaterapi .....	137
4. Feng Shui .....	140

5. Dua Etmek .....	143
6. Numeroloji .....	147
7. Ritüeller .....	195
<b>BİTİRİRKEN .....</b>	<b>203</b>
Kaynak Bilinciyle .....	203
<b>KAYNAKÇA .....</b>	<b>207</b>



*Kızım Can'a...*

*“Çevrenize çiçeklerini bırakan bereketi duyun...”*

– Mevlana

## ÖNSÖZ

### Sevgi Frekansında Bir Hayat

Merhaba sevgili okur, benden şu sıralar başka içerikte bir kitap bekleyenleriniz var biliyorum. Titreşimle ilgili bir devam kitabı üzerinde çalışırken ona ara verip bu kitabı öne almamın sebebi dünyamızın içine girdiği yoğun enerjetik akımların insanlar üzerindeki etkisini görerek bir yardım kitabı olarak paylaşmak... İçinden geçmekte olduğumuz bu kaotik dönemin sert enerjilerinden etkilenmeden, hatta güçlenerek geçmeniz için yazdım bu kitabı. İstedim ki her boyutta kıyametin yaşandığına tanıklık ettiğimiz bu dönemin içinden (ki bana göre çok kıymetli dönem) zihnimizle, bedenimizle, ruh, duygu ve enerjimizle sağlam, köklü ve güçlü kalarak geçerken, aynı zamanda bu dönüşüm döneminin tüm hikmetlerine de vâkıf olalım.

Hepimizin bilmesi gereken en önemli şey, şu anda tüm paradigmaların yıkıldığıdır. Dünyadaki siyasi, ekonomik, sosyal ve dini tüm sistemlerin hatta dünyanın ekosisteminin de değiştiğine şahitlik ediyoruz, yani dünyanın altı üstüne gelmeye başladı, bu değişim sembolik olarak bebeğin doğum kanalına girdiği süreçtir. Elbette Gaia ile biz en çok etkilenenleriz bu durumdan.

Dünyadaki kutuplaşmanın artması, insanların fikir ayrılıklarına düşmesi, hükümetlerin çatışmaları, yaşanan değişimin işaretleridir. Bu durum insanlar üzerinde bir amaçsızlık, yaşamın ve her şeyin anlamsızlığı ve hepsinden önemlisi korku duygusu yaratabilir.

Dünyanın frekansı değişiyor, kabuk değiştiriyor olmanın sancuları dünyadaki korku ve öfke frekansının artması şeklinde karşımıza çıkıyor. İnsanlığın bir cinnet içinde olduğunu haberlerde, sosyal medyada görmekteyiz. Hepimiz farklı frekans boyutlarını deneyimlemeye doğru ilerliyoruz. Bu kitap bir önceki kitabım olan *Titreşimini Yükselt Hayatın Değişsin*'de paylaştığım bilgilerin kendi yaşamımdaki pratik uygulamalarını, bu uygulamaların bilimsel ve tarihsel kökenlerini referanslarıyla paylaştığım bölümlerden Torus Nefes ve Enerji Tekniği'ni uygulayanların paylaşımlarını içermektedir.

Refahın ve esenliğin sebebi akıştır. Evrenimizdeki her şey enerji ve titreşimdir, bunu artık biliyoruz. Dolayısıyla akışın olduğu yerde enerji vardır, titreşim boyutu yükseliyordur.

Bereket ve bolluk bilinci üzerine pek çok kitap var piyasada. Çoğunun bereket ve bolluk meselesinin bir frekans işi olduğunu anlayamadıklarını, yüzeysel bilgilerle geçici çözümler ve sığ uygulamalar paylaştıklarını fark ettim.

Amacım şimdi ve daima insanlara rehberlik ederken onların en yüksek hayrına, çıkarsız, saf, temiz, doğru ve iyi bilgiyi paylaşmak. Bu kitapta Bolluk ve Bereket Enerjisi'nin aslında blokajları açmak olduğunu keşfedeceğiz. Titreşimimizi yükselttikçe çatışmayı, stresi ve yaşamı "kontrol etme" ihtiyacını ve buna yol açan blokajları çözdükçe, yaşamımızda kalıcı olarak bereket enerjisinde kalacağımızı göreceğiz.

Bu kitapta hayatınızın akışını artık hayal ettiklerinizi yaşamak rotasına çevirmek, en derin hedeflerinizi ve vizyonlarınızı tezahür ettirmek için kişisel enerji alanlarınızda, bilinçaltınızı sürekli engelleyen eski inançlarınızın akışı engellemesine nasıl son vereceğinizi öğreneceksiniz.

Bilinçaltınıza kaydedilmiş olan ve düşük frekansın gerçeği sayılan kıtlık, vesvese, kaygı ve korkuya dayalı yaşam deneyiminizden bıktıysanız, kişisel yaşam deneyiminizde yaşadığınız

küçükklü büyüklü olaylarla bilinçaltınıza kaydetmiş olduğunuz ve her seferinde siz farkında bile olmadan sizi sabote eden tüm sembollerini ayıklama, tüm bu sembollerin düğmelerinize nasıl da sinsice basarak bereketin size akmasını engellediğini görme, yaşam hikâyenizi şimdiki bakış açınızla bambaşka bir pencereden görebilme imkânına kavuşacaksınız.

Yaşamınızda sizi daha ileriye gitmekten alıkoyan sınırlayıcı inançları, düşünceleri ve duyguları fark edip, hepsini ebediyen temizleyerek, bolluk ve bereket enerjisi içinde var olarak, her boyutta üretkenliği, katkıyı ve yaratıcılığı deneyimleyeceksiniz. Hepimizin özü budur zaten.

Kâinata yaşama katılan her varlık, tam potansiyeliyle ve yaratıcı gücüyle doğar. İster bir bahçe, ister bir eser, isterse bir çocuk olsun... İnsanlık tarihi boyunca sayısız örnekleri mevcuttur. Bilim insanları, sanatçılar, kâşifler ve mucitler işte bu kaynağa bağlıdırlar. Hiçbirinin motivasyonları bitmez, sonsuz bir üretkenlik arzusuyla coşku ve şevkle hizmet ederler.

Eski manevi ilkelerin, kuantum felsefenin, enerji tıbbı ve kadim uygulamaların eşsiz bir karışımını kullanarak hayatınızı kalıcı olarak berekete nasıl dönüştürebilirsiniz? Hepsini sizler için bu kitapta topladım. Kitabımda teknikler, uygulamalar, ritüeller, olumlamalar, zihinsel, duygusal ve ruhsal egzersizler, dualar, benim sesimden QR kodla dinleyeceğiniz meditasyonlar yer alıyor.

Sizi ayrılık bilincinden birlik bilincine getirecek olan bu kitap, odağınızı korkudan sevgiye kalıcı olarak çevirerek bu alışkanlığı kazanmanıza yardımcı olacak uygulamalar içeriyor. Umarım hepinize faydası ve şifası çokça olur.

*Bereket Sende* kitap kapağının *İyilik Sende* ile aynı olduğunu fark etmişsinizdir. Kitap kapağında yer alan görsel, benim için Ruhsal sanatçı Cedric Menard tarafından beraberce gördüğümüz rüyalardan, bağlandığımız ortak enerji alanlarından ilhamla özel bir meditasyonla tasarlanmıştır. Kapakta

benim rehberlik aldığım pek çok yükselmiş üstat, rehberler, Anadolu'nun kadim bilgeliğine ait semboller yer almakta. Tüm bu sembollerin her biri, her ihtiyacı olana gitsin diye, kitapçı rafında dururken bile bereket enerjisini yaymaya devam edecek. Bu kapaktaki görsele dikkatlice bakmanızı isteyeceğim, gözünüzün takıldığı bir sembol ihtiyacınız olan enerji alanıdır. Bu, günbegün değişkenlik gösterecektir. Her bir sembol yüklü olduğu enerji alanının titreşimini taşır, bereket, sağlık, aşk, zenginlik, başarı, kısmet, cesaret, bilgelik, erdem, merhamet, nezaket, kudret, şefkat yani kaynak hakikatinin tüm titreşimini her an tüm hücrelerinize indirebilir ve kaydedebilirsiniz. Kapağa uzun uzun bakmanız yeterli.

*Gerçek potansiyelinizi açmanız, cevherinizi parlatmanız ve bereketin kendinizde olduğunu tekrar hatırlamanız dileğiyle.*

*Sizi seven kardeşiniz*

*Ayşe*

*Mayıs 2021*

## I. BÖLÜM

### 7 YOL

*“Gökten, yerden nice sular çektin de vücudun böyle semirdi. Fakat bu iğretidir. Az az sıkıştırmak gerek.*

*Çünkü elde edilenin bırakılması lazım. Yalnız, Allah’ın ‘Âdem’e ruhumdan ruh üfürdüm’ dediği varlık yok mu? O kalır işte, sen de ruha bak, başkaları beyhudedir. Fakat bu beyhude sözünü, cana, ruha nispetle söylüyorum, her şeyi sağlam bir surette yapan sanatkâra, Allah’a nispetle değil ha!”*

Mevlana