

20 Öneri (Uzun versiyonu)

Giriş

20 öneriye hoşgeldiniz huzur için, isteğe bağlı, özel, bağımsız, bütünsel ve evrensel teşvik programıyla sağlık, çevre, ekonomi ve barış tek sayfada.

Yaşınız, cinsiyetiniz, kültürünüz, uyuşgunuz, karakteriniz, siyasi görüşünüz, işiniz, durumunuz ve dininiz ne olursa olsun bu 20 Öneri herkes tarafından uygulanabilir.

20 Öneri, zorlanmadan, rahat ve dengeli bir şekilde sürekli uygulandığında, tüm boyutlarda sağlıklı olmanıza, kendinizi mutlu hissetmenize, huzurlu bir şekilde başka insanlarla hayat sürmenize, ihtiyaçlarınızı ve dileklerinizi fark etmenize ve bunları hayata geçirmenize, olumlu yönde gelişiminizi devam ettirmeniz ve arınmış olmanıza yardımcı olacaktır. 20 Önerinin dikkate alınması aynı şekilde başkalarına da fayda sağlayacaktır.

20 Öneri; tecrübeler, izlenimlere, önsözler ve genel kabullere dayanmaktadır. Bu öneriler, uzlaşmaları ve şahsi inançları bütünleştirecek ve sağlığı, ekonomiyi, çevreyi ve huzuru teşvik edici faaliyetleri güçlendirecektir.

20 Öneriyi uygulamak demek, hayata şeffaflık sağlar ve eşler, aile, çocuklar, kardeşler, arkadaşlar, eğiticiler ve eğitilenler, işverenler, personel, firma ve müşteri, devlet ve vatandaşlar, insanlar ve hayvanlar, insanlar ve çevre arasında uyumlu bir ilişkiyi ve insanların birbirleriyle ve bizzat kendisi ile olan ilişkisini güçlendirir. Öneriler; insanların her birine, insanlığa ve dünyaya bütünlük sağlar ve dünya barışına devamlı etkide bulunur.

Aslında insanların çoğu 20 önerideki tavsiyelerin bir kısmına veya tamamına uyuyarak yaşamaktadır. İnsanın doğasına hitap ettiğinden, yapılacak tek şey bu önerileri dikkate almaktır.

Tüm 20 Öneri dikkate alındığında, yeryüzündeki yaşam çok daha güzel olabilir.

Öneriler

- Kendimi seviyorum** ve sürekli sağlıklı olmayı istiyorum, mutlu hissetmek için, kendimi daha olumlu geliştirmek ve kendimle barışık olmak için. ♦ Kendim için kendimle ilgileniyorum ve kendimi tanıyorum. ♦ Kendimi değerli biri olarak düşünüyorum. ♦ Sorumlu davranıyorum ve düşünüyorum. ♦ Kendimi motive ediyorum, yeteneklerimden faydalanıyorum, kendime bakıyorum ve koruyorum. ♦ Sağlıklı olmamdan, şanslı olmamdan, vücudumdan ve dış görünüşümden mutluluk duyuyorum. ♦ Para kazandığım, sahip olduğum ve hedeflerime harcadığım için seviniyorum.
- Anı yaşıyorum** ve şansın, sağlığın, neşenin ve huzurun tadını çıkarıyorum. ♦ Değişiklikler meydana getirmek için, sevgi almak ve vermek için anı yaşıyorum. ♦ Pozitif olaylara seviniyorum ve bunun için minnettar oluyorum. ♦ Geçmişimi geride bırakıp, pozitif etkiyi geleceğime alıyorum.
- Sağlıklı yiyorum ve içiyorum**. Yeterli, düzenli, yararlı, çeşitli, bana uyan şeyleri yiyor ve içiyorum, bunun için de minnettarım. ♦ Ne yiyorsam ve içiyorsam tadını çıkarıyorum.
- Spor yapıyorum bol bol**, düzenli ve severek antreman yapıyorum ve dinleniyorum.
- Düzenli yaşıyorum** ve rahat hissettiğim evimi ve çevremi de organize ediyorum.
- Yaratıcıyım**. Yeni fikirler, yeni işler, yeni prosedürler ortaya çıkarıyorum. ♦ Yeni fikirlere açığım ve pozitif değişikliklerden memnun oluyorum.
- Açık ve netim**, karar veriyorum tabi netliğe ulaşabilirsem. ♦ Erken ve yeterli bilgi alıyorum ve gerekirse soruyorum. ♦ Hislerimi dinliyorum. ♦ Hislerime, kalbime, ruhuma, sezgilerime, yeteneklerime, içgüdülerime, tecrübelerime ve aklıma dikkat ediyorum. ♦ Ben sürekli ihtiyaçlarıma ve arzularıma dayalı formüller üretiyorum, çünkü bu kendimi rahat ve iyi hissettiriyor.
- Düşüncelerimi serbest bırakıyorum**. Dikkatimi pozitif yönlendirdiğim zaman kendimi iyi hissediyorum. ♦ Güvendiğim düşünceleri, fikirleri, ihtiyaçları ve istekleri önceden tanıyorum. ♦ Benim için önemli olanları, sürekli görebileceğim bir yerde not ediyorum ve onları güncel tutuyorum. ♦ Ve ben başkalarının da bu 20 öneriyi uyguladıklarına inanıyorum.

- 9 **Bir sonraki adımı planlıyorum**, ve bilinçli olarak açık bırakıp güveniyorum, böylece erken bir aşamada gelişmeleri anlıyorum. ♦ İsteklerim nasıl olsa kendiliğinden yerine geldiği zaman, işlerimde geliyor. ♦ Her adım için yeterli plan zamanlıyorum ve elimden geldiğince kısa zamanda hallediyorum ve bu yüzden de iyi hissediyorum. ♦ Eğer gerekirse bir sonraki adımı veya isteğimi ayarlıyorum. ♦ Dileğimin gerçekleştiğini kabul ediyorum ve seviniyorum.
- 10 **Deneyimlerimi biriktiriyorum** ve ihtiyaçlarımı, isteklerimi belirliyorum yada mevcut olanlara uyum sağlıyorum. ♦ Kendimi daha da geliştirmek için deneyimlerden faydalanıyorum.
- 11 **Pozitif iletişim**, dostça, açık, sadık-dürüstçe, sevgiyle, minnettar ve genellikle mizah ile sözlü, sössüz yada yazılı olarak iletişim kuruyorum. ♦ Olumlu düşünüyorum ve olumlu koşulları ve sonuçları kabul ediyorum.
- 12 **Saygılıyım**, kendim ve başkaları için varsayım yada hazır olmamalarına rağmen saygılı düşünüyorum ve konuşuyorum. ♦ Benden yada başkalarından kaynaklı hatalara hoşgörü ile bakıyorum. ♦ Eğer mümkün ve mantıklı ise, yaptığım hatalar için özür diliyorum ve düzeltiyorum. ♦ Ben veya bir başkası hata yaptığında affediyorum.
- 13 **Başkalarını önceden bilgilendiriyorum**. Ne hissediyorsam yada nasıl algılıyorsam, ne benim için iyi oluyorsa yada ne istiyorsam erken ve mantıklı olarak bunlar üzerine diğer bilgileri ediniyorum.
- 14 **Başkaları ile ilgileniyorum**. Eğer benim için mümkün ve doğru ise diğerleri ile ilgileniyorum ve fikir alışverişi yapıyorum. ♦ Diğerlerinin harika, başarılı ve mutlu olduklarına yada olabileceklerine güveniyorum. ♦ Bana gelince diğerlerinin davranış-tavırlarını oldukları gibi kabul ediyorum. ♦ Diğerlerine uygun olacak övgü ve teşviklerde bulunuyorum. ♦ Başkalarının sağlıklı olması, şanslı, başarılı olması ve güzel görünmeleri beni mutlu ediyor. ♦ Başkalarının benim verdiğim paraları harcadıklarını görmek sevindiriyor.
- 15 **Arkadaşlıklarına özen gösteriyorum**, özellikle benim için özel olan; karım-kocam-çocuğum-çocuklarım-ailem-kardeşlerim ve kendime özen gösteriyorum.
- 16 **Yardım ediyorum**, eğer benim için doğru ve mümkün ise, yardım gerektiğinde. ♦ Gerekirse bana yardım etmeleri için başkasına soruyorum. ♦ Eğer bana mantıklı geliyorsa başkalarının bana yardımına izin veriyorum. ♦ Başkalarının benim için yaptıkları yardımlara takdir ve teşekkür ediyorum.
- 17 **Ben başkaları ile görüşüp tartışıyorum**, ihtiyaçlarımı gidermek için veya dilediklerime ulaşabilmek için eğer gerekiyorsa anlaşma yapıyorum.
- 18 **Ben bağımsızım ve özgürüm** diğerlerinin bağımlılıklarının altında kalmıyorum. ♦ Diğerlerinin düşüncelerinden veya herhangi bir şeyin, eğer, anlamlı ise mümkün olan en kısa zamanda kurtuluyorum.
- 19 **Sabırlıyım kendime**, başkalarına ve değişikliklere karşı. İhtiyaçlarımın ve isteklerimin peşine soğukkanlı ve sabırlı bir şekilde düşüyorum. ♦ Ne zevk veriyorsa, ne iyi yapabiliyorsam sabırlı olmayı öğreniyorum.
- 20 **Çevreden hoşlanıyorum**, dikkat ediyorum ve duruma uygun olarak davranıyorum. İnsanları, hayvanları, bitkileri ve zarar görebilecek nesnelere koruyorum. ♦ Mümkün olduğunca sürdürülebilir ve yararlı kaynakları kullanıyorum.