

Zeynəb Heydərova

QƏLBİNİ TƏMİZ SAXLA

*Pozitivlik, sevgi və xoşbəxtlik dolu hər gün üçün
motivasiya kitabı*

BAKI - 2025

Korrektor:

Şəbnəm Heydərova

Rəyçi:

Vəfa Şərifova

Üz qabığının dizaynı:

Aytən Baxşəliyeva

Zeynəb Heydərova. Qəlbini təmiz saxla.

Bakı, "ADMİU", 2025, 100 səh.

"Qəlbini təmiz saxla" kitabı oxucunu mənəvi gücə, daxili sakitliyə və müsbət düşüncəyə dəvət edir. Bu kitabda motivasiyaedici fikirlər, gündəlik həyata yol göstərən affirmasiyalar və ruhu gücləndirən suallar toplanmışdır. Oxucu bu sətirlərdə həm özünü kəşf edəcək, həm də həyatına yeni baxış bucağı qazanacaq. Sadə və səmimi üslubu ilə "Qəlbini təmiz saxla" hər kəsin gündəlik yol yoldaşı ola biləcək bir kitabdır.

Qeyd: Kitabın çapı ilə bağlı məsrəflər qarşılandıqdan sonra əldə olunan gəlir xeyriyyə məqsədilə istifadə ediləcəkdir.

*Bu kitab, mənə inanan,
daim dəstək olan ailəmə və
sevgisi ilə mənim yolumu
ışıqlandıran gözəl qəbli
insanlara ithaf olunur.*

MÜNDƏRİCAT

ÖN SÖZ.....	6
I Bölüm: Gücü İçimizdə Tapmaq.....	8
II Bölüm: Qorxuları Aşmaq və Cəsarət.....	10
III Bölüm: Özünə İnanc və Özünü Kəşf Etmək.....	12
IV Bölüm: Həyatdan Zövq Almağın Gücü.....	14
V Bölüm: Məqsəd və Həyat Yolunda Addımlar.....	16
VI Bölüm: Pozitiv İnsanlarla Əhatə Olmaq...18	
VII Bölüm: Hər Gün Bir Yenilik və Təcrübə.20	
VIII Bölüm: Enerjini və Ətrafını Seçmək.....	22
IX Bölüm: Xoşbəxtlik və Sadə Sevinc.....	24
X Bölüm: Öz Gücünü Kəşf Etmək və Hərəkət Etmək.....	26
XI Bölüm: Həyatın Gözəlliklərini Görmək və Şükür Etmək.....	29
XII Bölüm: Pozitiv Enerjini Yaymaq və Ətrafını İşıqlandırmaq.....	31
XIII Bölüm: Sevgi ilə Dəyişdirmək.....	33
XIV Bölüm: Həyatın Hədiyyələrini Qəbul Etmək.....	35

XV Bölüm: Öz Yolunu Tapmaq və İradə ilə İrəliləmək.....	37
XVI Bölüm: Gündəlik Praktiki Tövsiyələr....	39
XVII Bölüm: Qəlbimizin Təmizliyi və Özümüz Olmaq.....	42
XVIII Bölüm: İlham və Motivasiya.....	48
XIX Bölüm: Özünlə Söhbət.....	50
XX Bölüm: Gücün Sənin İçindədir.....	53
XXI Bölüm: İnan və Hərəkət Et.....	56
XXII Bölüm: Dəyişiklik Səninlə Başlayır.....	58
XXIII Bölüm: Düşün və Hərəkət Et.....	62
XXIV Bölüm: Uğura Gedən Yol.....	64
XXV Bölüm: Şüuraltının Gücü.....	66
XXVI Bölüm: Minnətdarlığın Sehri.....	69
XXVII Bölüm: Ümid və İman.....	72
XXVIII Bölüm: Müsbət Enerjini Qorumağın Yolları.....	74
XXIX Bölüm: Qorxularla Üzləşmək.....	77
XXX Bölüm: Qorxunu Qəbul Et.....	79
XXXI Bölüm: Səbrin Gücü.....	82
XXXII Bölüm: Öz dəyərini bilmək.....	84
XXXIII Bölüm: Xəyallarını Qorumaq.....	86
XXXIV Bölüm: Gəncliyin Gücü.....	89
XXXV Bölüm: Sənin Gücün, Sənin Yolun.....	91

ÖN SÖZ

Salam! Mənim adım Zeynəb. Həyatı sadə, sevgi dolu və enerjili yaşamağı sevirəm. Hər anın dəyərini bilmək, özümü tanımaq və ətrafımdakı insanlarla pozitiv enerji paylaşmaq mənim həyat fəlsəfəm olub. Bu kitabı yazmaqla məqsədim sizə həm motivasiya vermək, həm də həyatın kiçik amma qiymətli gözəlliklərini göstərməkdir.

Həyatımda gördüyüm bir neçə insanın hekayəsi mənə çox şey öyrətdi. Məsələn:

Sevinc - daim özünü kiçik hesab edən bir dostum, yalnız kiçik addımlar atmağa başlayaraq böyük uğurlar qazandı. O, mənə öyrətdi ki, hər kəsin içində güc və potensial var; sadəcə onu kəşf etmək lazımdır.

Ahu- həyatda daim neqativ düşünən bir insan idi, amma həyatına pozitiv yanaşma öyrənərək həm ruhunu, həm də ətrafındakıların enerjisini dəyişdirdi. Bu hekayə göstərir ki, sevgi və anlayış bəzən insanları dəyişdirə bilər.

Mələk - Onun qəlbi o qədər gözəldir ki, heç bir pisiyə pislik etməz. Uşaqlarından ilham alır, onların xoşbəxtliyi onun ruhunu doldurur. Günlərini uşaqlarına həsr edir, onlarla yaşadığı hər anı sevgi ilə doldurur. Hər kəsin ona etdiyi hərəkətə sevgi ilə cavab verir, ona görə də ruhu həmişə zəngin, sakit və işıqlıdır. Onun həyatı göstərir ki, sevgi ilə dolu qəlb həm özümüzü, həm də ətrafımızı gücləndirir.

Bu kitabın məqsədi sadədir:

- Öz gücünüzü kəşf etməyinizə kömək etmək.
- Həyatın gözəlliklərini görməyi öyrətmək.
- Hər gününüzü daha enerjili, xoşbəxt və pozitiv yaşamağa ilham vermək.

I Bölüm: Gücü İçimizdə Tapmaq

Həyat bəzən bizi sınayır. Çətinliklər, maneələr və gözlənilməz hadisələr qarşısında özümü-zü aciz hiss edə bilərik. Amma unutmayın, əsl güc xaricdə deyil, içimizdədir. Hər birimiz yaşadığımız təcrübələrdən öyrəndiyimiz dərslərlə və ürəyimizdə daşdığımız ümidlə böyük bir potensiala sahibik.

Özünüzü yetərsiz, uğursuz və ya əksik hiss etdiyiniz anlar olacaq. Bu tamamilə normaldır. Vacib olan, o anlarda təslim olmamaq və iç səsinizə qulaq verməkdir. İç səsiniz sizə deyəcək: "Davam et, sən bacararsan."

Kiçik bir nümunə düşünün: Uşaq velosiped sürməyi öyrənərkən dəfələrlə yığılır. Hər yığılıqda ağlayır, bəzən vaz keçmək istəyir. Amma bir gün balansını tapır və sürməyə davam edir. Həyat da belədir. Hər yığılma sizi gücləndirən bir təcrübədir. Hər maneə sizi məqsədinizə bir addım daha yaxınlaşdırır.

Bu bölümüdə öz gücünüzü kəşf etməyin yollarını öyrənəcəyik. Özünü verəcəyiniz sadə suallar həyatınıza böyük dəyişiklik gətirə bilər:

QƏLBİNİ TƏMİZ SAXLA

- Bu gün hansı kiçik addımı ata bilərəm?
- Hansi bacarıqlarımı inkişaf etdirmək istəyirəm?
- Mənə həqiqətən nə xoşbəxtlik verir?

Həyatın hər anında güc, cəsarət və sevgi var. Sadəcə bunu görməyi öyrənməliyik.

Həyatın Kiçik Gözəlliklərini Görmək

Həyatın gözəlliyi, sadə şeylərdə gizlidir: günəşin doğuşu, təmiz hava, bir gülüş və ya sevdiqlərimizlə keçirdiyimiz anlar. Kiçik şeyləri qiymətləndirmək ruhumuzu sakitləşdirir və enerji verir.

Taktika: Hər gün ən az üç kiçik şeyi qeyd edin ki, sizə xoşbəxtlik verdi. Bu vərdiş həm pozitiv düşüncəni artırır, həm də həyatınızı daha mənalı edir.

II Bölüm: Qorxuları Aşmaq və Cəsarət

Həyatımız boyu müxtəlif qorxularla üzləşirik. Bəzən qorxu bizi qoruyur, amma çox vaxt da bizi geridə saxlayır. Qorxularımızı tanımaq və onlarla üzləşmək isə gücümüzü artırır.

Qorxular insanın təbii hissləridir. Uğursuzluqdan, rədd edilməkdən və ya bilinməyən gələcəkdən qorxmaq normaldır. Amma əsl cəsarət qorxusuz olmaq deyil, qorxuya baxmayaraq addım atmaqdır.

Kiçik bir təcrübəni düşünək: Yeni bir işə başlamaqdan qorxursunuz. İçinizdə “Bunu bacara bilmərəm” səsi dolaşır. Amma ilk addımı atduğunuz zaman görürsünüz ki, qorxularınızın çoxu yalnız ağılınızın yaratdığı bir xəyal idi. Hər addım sizə özünüza inam gətirir.

Qorxularınızı aşmaq üçün bu sadə üsulları sınaya bilərsiniz:

1. Qorxunuzu adlandırın: Hər qorxuya bir ad verin. Məsələn, “Uğursuzluq qorxusu” və ya “Qərar vermək qorxusu”. Adlandırmaq onu daha idarəolunan edir.

2. Kiçik addımlar atın: Böyük qorxuların öhdəsindən təkə bir addımla gəlmək mümkün

deyil. Kiçik addımların hər biri sizi məqsədinizə yaxınlaşdırır.

3. Müvəffəqiyyətlərinizi qeyd edin: Hər dəfə qorxunu aşdığınızda, bunu qeyd edin və özünüzü təbrik edin. Bu, motivasiyanızı artırır.

4. Dəstək alın: Bəzən bir dostun və ya mentorun sözü, qorxuların öhdəsindən gəlmək üçün kifayət edir.

Unutmayın, həyatın ən gözəl anları qorxularımızı aşdığımız zaman başlayır. Cəsarət yalnız böyük hərəkətlərdə deyil, hər gün etdiyimiz kiçik addımlarda gizlidir.

Bu bölümü bitirərkən özünüzə deyin:

“Mən qorxularımı tanıyıram, amma onlara qapılmıram. Mən addım atıram, böyüyürəm və güclənirəm.”

Qorxuları Aşmaq və Cəsarət

Həyat bizi bəzən qorxu və şübhələr ilə sınayır. Amma qorxular bizi zəif deyil, daha güclü edir. Özünüzə deyin: “Mən bacararam.” Kiçik addımlar ilə qorxularınızı aşın.

Taktika: Hər gün biraz da cəsarətli olun. Kiçik uğurlar böyük inam yaradır.

III Bölüm: Özünə İnanç və Özünü Kəşf Etmək

Salam, mən Zeynəb. Həyatı sevməyi, sadəliyi və hər şeyi olduğu kimi qəbul etməyi sevirəm. Bəzən insanlar məni təəccüblə izləyir, çünki mən ən çətin anlarda belə pozitiv qalmağı bacarıram. Amma bu, sadəcə bir seçimdir: həyatın hər anını dəyərləndirmək və hər çətinliyi bir fürsət kimi görmək.

Özünə inam, yalnız uğur qazanmaq üçün deyil, həm də özünü tanımaq və rahat yaşamaq üçün vacibdir. Mən öyrəndim ki, həyatda hər şeyi böyük bir dram kimi qəbul etmək lazım deyil. Sadə və açıq ürəklə yaşadıqda, insan daha az yorulur, daha çox xoşbəxt olur və enerjisini daha doğru yönəldir.

Özünü inamınızı artırmaq üçün aşağıdakıları sınayın:

1. Gündəlik kiçik uğurlarınızı qeyd edin:

Hər gün etdiyiniz kiçik şeyləri qiymətləndirin. Sadə bir gülüş, bir təşəkkür və ya tamamladığınız bir iş – bunlar sizin gücünüzün sübutudur.

2. Həyatı olduğu kimi qəbul edin:

Çətinliklər olacaq, amma onları dəyişdirməyə çalışmaq

yerinə, onları başa düşmək və öyrənmək üçün fürsət kimi görün. Sadəlik bəzən ən böyük rahatlığı gətirir.

3. Pozitiv olun, amma reallığı da qəbul edin: Pozitiv olmaq hər şeyin mükəmməl olduğu demək deyil. Bu, çətinliklərə baxmayaraq, doğru perspektivi qorumaq deməkdir.

Həyatım boyunca öyrəndiyim bir şey var: hər kəsin içində bir işıq var. Sadəcə ona inanmaq və onu görmək lazımdır. Mənim pozitivliyim və sadəliyi qəbul etməyim, həm mənə, həm də ətrafımdakı insanlara güc verir. Siz də öz işığınızı kəşf edə bilərsiniz – sadəcə ona inanmaq kifayətdir.

“Həyat sadədir, mən sadə yaşayıram və bu sadəlik mənə güc və xoşbəxtlik verir.

Özünə İncə və Özünü Kəşf Etmək

Hər birimizin içində böyük potensial var. Özümüzü tanımaq, güclü və zəif tərəflərimizi qəbul etmək bizi daha özgüvənli edir.

Taktika: Hər gün özünü zəif bir güclü cümlə deyin: “Mən bacarıram”, “Mən öz yolumu seçirəm”.

IV Bölüm: Həyatdan Zövq Almağın Gücü

Həyat yalnız məqsədlərə çatmaq və uğur qazanmaq üçün deyil, hər anın dadını çıxarmaq üçün də vardır. Mən öyrəndim ki, insan ən böyük xoşbəxtliyi, kiçik anlarda, sadə şeylərdə tapır: bir fincan çay, günəşli bir gün, sevdiyini insanla gülmək, ya da sadəcə sakit bir an.

Həyatdan zövq almaq, onu qiymətləndirmək və hər anın dəyərini bilmək deməkdir. Çətin anlarda belə bir şeylərə diqqət yetirmək, ruhumuza enerji verir və bizi gücləndirir.

Bunu etmək üçün sadə addımlar kifayətdir:

1. Gününüzdəki kiçik şeyləri qiymətləndirin: Səhər açan günəş, sevdiyiniz mahnı, ya da bir dostunuzun səmimi mesajı – bunlar həyatın kiçik, amma qiymətli anlarıdır.

2. Anı yaşayın: Keçmişə qapılmayın, gələcək üçün narahat olmayın. Bu anı yaşayın, çünki hər an bir daha geri qayıtmayacaq.

3. Sevgi və minnətdarlıq hiss edin: Hər gün həyatınızda olan gözəllikləri görmək və onlara görə minnətdar olmaq ruhunuzu sakitləşdirir və pozitiv enerjinizi artırır.

QƏLBİNİ TƏMİZ SAXLA

Mənim həyat fəlsəfəm sadədir: həyatı olduğu kimi qəbul etmək və hər anı sevinclə qarşılamaq. Pozitiv yanaşmam və sadəliyi sevməyim, mənə həyatdan həqiqi zövq almağı öyrətdi.

“Həyatın gözəlliyini görmək üçün uzağa baxmaq lazım deyil. O, hər an, hər kiçik şeydədir.”

Həyatdan Zövq Almağın Gücü

Həyat yalnız məqsədlərə çatmaqdan ibarət deyil; hər anın dadını çıxarmaq çox önəmlidir. Sadə şeylərdə xoşbəxtlik tapmaq ruhu gücləndirir.

Taktika: Hər gün bir an dayanın və sadə şeylərin dadını çıxarın: çay, günəş, musiqi, təbəsüm.

V Bölüm: Məqsəd və Həyat Yolunda Addımlar

Hər birimizin həyatında məqsədlər var – böyük və ya kiçik. Məqsəd insanı irəli aparən gücdür. Amma məqsədə çatmaq üçün ən önəmli şey, kiçik, davamlı addımlar atmaqdır.

Bəzən biz hədəflərimizi böyük və çətin görürük və buna görə də qorxuruq, təslim oluruq. Amma unutmamalıyıq ki, böyük dəyişikliklər kiçik addımlarla başlayır. Hər gün bir kiçik addım atmaq, bir gün böyük nəticələrə gətirib çıxarır.

Məqsəd yolunda uğur qazanmaq üçün bir neçə sadə prinsip var:

1. Aydın və konkret məqsəd seçin: Məqsədiniz nə qədər aydın və konkret olarsa, ona çatmaq üçün addımlarınızı planlamaq da bir o qədər asan olar.

2. Kiçik addımlarla irəliləyin: Böyük hədəfləri kiçik hissələrə bölün. Hər kiçik uğur sizi motivasiya edəcək.

3. Davamlı olun: Bəzən sürətli nəticələr görməyə çalışırıq, amma həqiqi uğur davamlılıqla gəlir. Səbirli olun və özünüzə güvənin.

4. Özünüzü təşviq edin: Hər dəfə bir addımı tamamladığınızda özünüzü təbrik edin. Bu, ruhunuzu gücləndirir və motivasiyanızı artırır.

Mən, Zeynəb, həyatımda hər şeyi sadə qəbul etməyi və kiçik sevincləri qiymətləndirməyi öyrəndim. Bu sadə prinsiplər mənə məqsədlərimə çatmaqda və həyatdan zövq almaqda kömək edir. Siz də eyni yolu seçə bilərsiniz – sadəlik, inam və davamlılıqla.

“Həyatda böyük addımlar atmaq üçün kiçik addımlardan qorxmayın. Hər addım sizi məqsədinizə daha da yaxınlaşdırır.”

5) Məqsəd və Həyat Yolunda Addımlar

Hər birimiz öz yolumuzda irəliləyirik. Kiçik addımlar böyük məqsədlərə aparır.

Taktika: Böyük məqsədləri kiçik addımlara bölün və hər gün bir addım atın.

VI Bölüm: Pozitiv İnsanlarla Əhatə Olmaq

Həyatımızdakı insanlar, düşüncələrimizi və ruh halımızı böyük ölçüdə təsir edir. Pozitiv insanlarla əhatə olunmaq, həyatın çətin anlarını daha asan aşmağa, öz gücümüzü kəşf etməyə və motivasiyamızı qorumağa kömək edir.

Mən, Zeynəb, həyatımda təbii pozitivliyi ön planda saxlayıram. Çevrəmdəki insanların da bu enerjiyə malik olması mənim ruhumu qaldırır və mənə ilham verir. Məncə, hər birimiz öz həyatımıza uyğun insanları seçərək, enerjimizi doğru istiqamətə yönəldə bilərik.

Pozitiv mühit yaratmaq üçün bu prinsipləri tətbiq edə bilərsiniz:

1. Ətrafınızdakı insanları diqqətlə seçin:

Sizi ruhən qaldıran, sizi motivasiya edən insanlarla vaxt keçirin. Negativ düşüncələr, enerji və ruh halınızı aşağı sala bilər.

2. Paylaşın və dəstək olun:

Dostlarınıza və yaxınlarınıza dəstək olmaq, həm onların, həm də sizin pozitiv enerjinizi artırır.

3. Müsbət düşüncələri vərdiş halına gətirin: Gündəlik kiçik təşəkkürlər, xoş sözlər və pozitiv ifadələr ruhunuzu gücləndirir.

4. Öz enerjinizi qoruyun: Hər zaman hamını razı salmaq mümkün deyil. Bəzən özünüzü qorumaq və rahat olmaq ən yaxşı seçimdir.

Həyatımda sadəliyi və pozitivliyi qəbul etməyim, mənə göstərdi ki, doğru insanlarla əhatə olunmaq həyatın gözəlliklərini daha aydın görməyə kömək edir. Sizin də enerjinizi yüksəldəcək insanlarla bir arada olmaq, uğur və xoşbəxtlik yolunda böyük addım olacaq.

“Pozitiv insanlar, həyatın ən çətin anlarını belə daha yüngül və daha gözəl edirlər. Onlarla olmaq, sizə enerji və ilham verir.”

Pozitiv İnsanlarla Əhatə Olmaq

Enerjinizə uyğun insanlarla vaxt keçirmək ruhunuzu qaldırır. Negativ insanlarla isə enerjinizi boş yerə sərf etməyin.

Taktika: Gün ərzində enerjinizi aşağı salan insanlardan uzaq durun.

VII Bölüm: Hər Gün Bir Yenilik və Təcrübə

Həyat, təkrar-təkrar yaşadığımız anlardan ibarət deyil. Hər gün yeni bir fürsət, yeni bir təcrübə və yeni bir öyrənmə imkanı gətirir. Özüm hər gün pozitiv yanaşma ilə həyatı qəbul etməyə çalışıram, amma eyni zamanda hər gün bir yenilik etmək, kiçik təcrübələr qazanmaq mənə böyük enerji verir.

Hər gün bir yenilik etmək, həyatın monotonluğunu qırır, ruhumuzu gənc və canlı saxlayır. Bu, böyük səyahətlər etmək demək deyil; sadə bir kitab oxumaq, yeni bir musiqi dinləmək, yeni bir bacarıq öyrənmək və ya tanımadığınız bir insana yaxşılıq etmək də ola bilər.

Hər gün bir təcrübə qazanmaq üçün:

1. Kiçik dəyişikliklər edin: Hər gün eyni şeyləri etmək yerinə, kiçik fərqli addımlar atın. Məsələn, yeni bir yol seçin, fərqli bir yemək hazırlayın, ya da yeni bir hobbini sınayın.

2. Özünüzü sınayın: Yeni təcrübələr bəzən qorxulu görünə bilər. Amma hər dəfə bir az risk alaraq addım atmaq, sizi həm gücləndirir, həm də həyatınızın rəngini artırır.

3. Öyrənin və inkişaf edin: Hər təcrübədən bir dərs çıxarın. Uğur da, uğursuzluq da sizi formalaşdırır. Hər gün bir addım öyrənmək sizi daha zəngin edir.

4. Kiçik uğurları qeyd edin: Hər yeni təcrübə, hər kiçik uğur ruhunuzu qaldırır və motivasiyanızı artırır.

Mənim həyatıma baxdığımda görürəm ki, sadəlik və pozitivliklə yanaşı, hər gün bir yenilik etmək, mənə həm enerji, həm də xoşbəxtlik verir. Siz də hər gün bir təcrübə və bir yenilik qatmaqla həyatınızı daha maraqlı və dolğun edə bilərsiniz.

“Hər gün bir addım atın, hər gün yeni bir təcrübə qazanın. Kiçik addımlar, böyük dəyişikliklərə yol açır.”

Hər Gün Bir Yenilik və Təcrübə

Yeni təcrübələr ruhu zənginləşdirir. Hər gün bir kiçik yenilik edin: fərqli yemək dadın, yeni hobbini sınayın, yeni insanla tanış olun.

VIII Bölüm: Enerjini və Ətrafını Seçmək

Həyatımı belə yaşayıram: hər anın dadını çıxarıram, hobbilərım çoxdur, hər şeyə maraq göstərirəm və bacarıqlarımı inkişaf etdirməkdən zövq alıram. Mən Zeynəb, hər şeyi sadə və pozitiv qəbul edən, əyləncəni sevən və hər günün gətirdiyi gözəllikdən həzz alan bir insanam.

Gündəlik həyatımda gülüş, xoş sözlər və pozitiv enerji əvəzolunmazdır. Təbəssümümü heç vaxt itirmirəm, çünki həyatın hər anı buna dəyər. Əyləncəli günlərin limiti yoxdur; hər an yeni bir təcrübə, yeni bir sevinc gətirir.

Amma ətrafımızdakı insanları seçmək də çox önəmlidir. Hər insanın enerjisi fərqlidir və mən bilirəm ki, hər birimiz hər kəsə yaxın ola bilmərik. Kiminsə enerjisi mənim üçün uyğun deyilsə, məsafə saxlamaq daha doğru olur. Həyatımda, ayaq tutduğum insanları özüm seçirəm və hər kəs mənim yaxın dostum və ya etibar etdiyim insan ola bilməz.

Pozitiv insanlarla əhatə olunmaq mənim üçün çox önəmlidir. Onlar günümə enerji qatır, ruhumu qaldırır və mənə ilham verir. Mən də

QƏLBİNİ TƏMİZ SAXLA

belə insanları həyatıma çəkirəm – hər kəsin enerjisi ilə uyğun olan insanlar həyatımıza dəyər qatır.

Gündəlik ifadələrim sadə və xoşdur: təşəkkür edirəm, gözəl gün, təbəssüm et, yaxşı ol, sevin və paylaş. Bu sadə sözlər mənim və ətrafımdakı insanların ruhunu qaldırır. Həyatımın ritmini və enerjisini özüm müəyyən edirəm, kiminsə mənim qərarlarımı idarə etməsinə ehtiyac yoxdur.

“Həyatını və enerjini doğru insanlarla paylaş. Təbəssümünü heç vaxt itirmə. Hər anı yaşa və hər anın dadını çıxar. Özünü və ətrafını seçmək sənin əlindədir.”

Enerjini və Ətrafını Seçmək

Özünü də diqqət edin. Enerjinizi doğru insanlara və fəaliyyətlərə yönəldin.

IX Bölüm: Xoşbəxtlik və Sadə Sevinc

Həyatın ən gözəl tərəfi, böyük uğurlar və zənginlikdə deyil, sadə anlarda, kiçik sevinclərdə gizlidir. Mən, Zeynəb, hər gün bu gözəllikləri görməyə çalışıram – günəşin doğuşunu izləmək, sevdiyim musiqiyə qulaq asmaq, yaxınlarımla gülmək, rəqs etmək. ya da sadəcə sakit bir anın dadını çıxarmaq.

Xoşbəxtlik hər an seçilə bilən bir şeydir. Mən bilirəm ki, hər anın dəyərini bilmək və onu sevgi, gülüş və pozitiv enerji ilə doldurmaq mümkündür. Həyatın hər günü, əgər biz istəsək, əyləncə və sevinc dolu ola bilər. Limiti yoxdur – hər an bir təbəssüm, bir gözəl fikir, bir xoş söz gətirə bilər.

Sadə sevinc belə böyük güc verir:

1. Gülüşünüzü paylaşın: Hər gülüşünüz bir başqasına da enerji verir. Gülmək, ruhu qaldıran ən sadə, amma ən təsirli vasitədir.

2. Kiçik sevincləri qiymətləndirin: Bir fincan çay, bir xoş mesaj, bir kiçik uğur – bunlar həyatın əsl sərvətidir.

3. Pozitiv olun: Hər çətinliyə baxmayaraq, ruhunuzu yükləməyin. Sadə pozitiv yanaşma hər anı daha parlaq edir.

4. Sevgi və minnətdarlıq hiss edin: Həyatınızdakı insanlara, təbiətə və özünüzə minnətdar olun. Bu, sizə həm daxili sakitlik, həm də enerji verir.

Mənim həyat fəlsəfəm sadədir: hər anı yaşa, hər anın dadını çıxar və heç vaxt təbəssümünü itirmə. Sadə sevinc, həm mənim ruhumu, həm də ətrafımdakı insanların həyatını işıqlandırır.

“Xoşbəxtlik böyük şeylərdə deyil, sadə anlarda gizlidir. Hər anı yaşa, gül və sevin. Həyatın ən gözəl anı indi və buradadır.”

Xoşbəxtlik və Sadə Sevinc

Həyatda kiçik sevinclər böyük xoşbəxtlik gətirir. Hər anı qeyd edin, təbəssümü unutmayın.

X Bölüm: Öz Gücünü Kəşf Etmək və Hərəkət Etmək

Həyatın gözəlliyi, yalnız düşünməkdə deyil, hərəkət etməkdədir. Mən, Zeynəb, hər gün kiçik addımlar atmaqla böyük dəyişikliklərin başladığını görürəm. Öz gücünü kəşf etmək və hər gün motivasiyanı yüksək saxlamaq üçün sadə, amma təsirli taktikalar var:

1. Səhərə Pozitiv Başla

Hər gününüzü “Bu gün nə yaxşı edəcəyəm?” deyərək düşünərək başlayın. Kiçik bir gülüş, sevdiyiniz musiqi və ya motivasiyaedici bir cümlə – bütün günü pozitiv enerji ilə doldurur.

2. Kiçik Hədəflər Təyin Et

Böyük hədəflər qorxuducu görünə bilər. Amma onları kiçik addımlara bölün. Hər kiçik uğur motivasiyanızı artırır və sizə “Mən bacardım” hissi verir.

3. Xoşbəxtlik Günlüyü Tut

Hər gün ən az üç şeyi yazın ki, sizi xoşbəxt etdi. Bu, həm minnətdarlıq hissinizi artırır, həm də ruhunuzu qaldırır. Hər gününüzdə yaxşı şeylər görmək vərdiş halına gəlir.

4. Pozitiv İnsanlarla Əhatə Olun

Enerjisi sizə uyğun olan insanlarla vaxt keçirin. Onlar sizə enerji verir, ruhunuzu qaldırır və ətrafınıza xoşbəxtlik saçırlar.

5. Özünüzü Mükafatlandırın

Kiçik uğurlarınızı qeyd edin. Özünüzü təbrik edin, sevindirin. Bu, motivasiyanızı qoruyur və hər gün yeni bir enerji qatır.

6. Gündəlik Hərəkət və Aktivlik

Bədən və ruh bir-birinə bağlıdır. Gəzintiyə çıxın, rəqs edin, idman edin – hər hərəkət sizi gücləndirir, enerjinizi artırır və pozitivlik verir.

7. Pozitiv İfadələri Unutmayın

“Gözəl gün olsun”, “Mən bacararam”, “Hər şey yaxşı olacaq” kimi sözləri gündəlik danışqda istifadə edin. Bu həm sizin, həm də ətrafınızdakı insanların ruhunu qaldırır.

Unutmayın: həyatınızı siz formalaşdırırsınız. Hər gün bir addım atmaq, hər gün bir gülüş paylaşmaq, hər gün bir xoş söz demək – sizin gücünüzü və ətrafınıza yaydığınız xoşbəxtliyi artırır.

ZEYNƏB HEYDƏROVA

“Öz gücünü kəşf et, hər gün bir addım at və xoşbəxtliyi paylaş. Hərəkət edən ruh heç vaxt yorulmur və hər günün dadını çıxarır.”

Öz Gücünü Kəşf Etmək və Hərəkət Etmək

Hər birimiz güclü və bacarıqlıyıq. Öz gücünüzü kəşf edin və hər gün bir addım irəliləyin.

XI Bölüm: Həyatın Gözəlliklərini Görmək və Şükür Etmək

Həyatın gözəlliyi, ətrafımızdakı kiçik detalları görə bilməkdə gizlidir. Mən hər gün sadə şeylərin gətirdiyi xoşbəxtliyi görməyə çalışıram: günəşin doğuşu, təmiz hava, bir gülüş, bir xoş söz və ya sevdiklərimlə keçirdiyim anlar.

Şükür etmək, ruhunuzu sakitləşdirir və enerjinizi artırır. Hər gün şükür edəcəyiniz üç şeyi yazın – bu, həm pozitiv düşüncəni artırır, həm də xoşbəxtlik hissinizi gücləndirir.

Həyatın gözəlliklərini görmək üçün sadə taktikalar:

1. Diqqətinizi yaxşı şeylərə yönəldin: Mənfi hadisələr və düşüncələr çox vaxt diqqətimizi alır. Amma gözəl anlara fokuslanmaq sizi ruhən qaldırır.

2. Təbiətlə vaxt keçirin: Gəzintiyə çıxın, quşların səsinə dinləyin, günəşin doğuşunu izləyin. Təbiət ruhunuza sakitlik və enerji verir.

3. Gündəlik şükür qeydiyyatı: Hər gün ən az üç şeyi qeyd edin ki, sizə xoşbəxtlik verdi. Bu vərdiş, həyatı daha dolğun və mənalı görməyə kömək edir.

4. Kiçik sevincləri qeyd edin: Bir fincan çay, sevdiyiniz mahnı, bir xoş mesaj – bunlar həyatda ən böyük zənginliklərdir.

Həyat sadədir, amma biz onu görə bilmək üçün diqqətli olmalıyıq. Mənim fəlsəfəm: hər anı qiymətləndir, şükür et və xoşbəxtliyi paylaş. Bu sadə, amma güclü addımlar həm sizin, həm də ətrafınızdakı insanların həyatını işıqlandırır.

“Həyatın gözəlliklərini görmək üçün uzağa baxmaq lazım deyil. Hər an, hər kiçik şey bir nemətdir. Şükür et və xoşbəxtliyi paylaş.”

Həyatın Gözəlliklərini Görmək və Şükür Etmək

Hər gün ən az üç şey üçün şükür edin. Bu vərdisiz ruhu sakitləşdirir və motivasiyanı artırır.

XII Bölüm: Pozitiv Enerjini Yaymaq və Ətrafını İşıqlandırmaq

Həyatımızın ən gözəl tərəfi, sadəcə özümü-
zü xoşbəxt etmək deyil, ətrafımıza da enerji və
sevinc yaymaqdır. Mən, Zeynəb, hər gün poziti-
vliyi və xoş enerjini paylaşmağa çalışıram – sa-
də bir təbəssüm, bir xoş söz, ya da kiçik bir diq-
qət.

Pozitiv enerji həm sizin ruhunuzu qaldırır,
həm də ətrafınızdakı insanlara təsir edir. İnsan-
lar sizin enerjinizi hiss edir və buna görə də xoş-
bəxtlik, gülüş və motivasiya ətrafınızda dolaşır.

Pozitiv enerjini yaymaq üçün bu sadə takti-
kaları sınıya bilərsiniz:

1. Təbəssüm edin: Təbəssüm, ruhu qaldı-
ran ən sadə və güclü vasitədir. Gülüşünüz bir
başqasına da xoşbəxtlik verə bilər.

2. Xoş sözlər deyın: “Gözəl gün olsun”,
“Sən bacararsan”, “Hər şey yaxşı olacaq” kimi
sözlər həm sizin, həm də ətrafınızdakı insanların
gününü işıqlandırır.

3. Kiçik yaxşılıqlar edin: Başqasına kömək
etmək, kiçik jestlər etmək və ya sadəcə bir təşək-
kür mesajı yazmaq böyük təsir yaradır.

4. Pozitiv insanlarla birlikdə olun: Enerjisi sizə uyğun olan insanlarla vaxt keçirin. Onlar sizin ruhunuzu qaldırır və ətrafınıza xoşbəxtlik yayır.

5. Enerjinizi qoruyun: Hər kəsin enerjisi sizinlə uyğun olmaya bilər. Özünüzü qoruyun və enerjinizi düzgün paylaşın.

Həyatım boyunca öyrəndiyim bir şey var: pozitiv enerji paylaşıldıqca böyüyür. Mənim pozitiv yanaşmam və sadəliyi qəbul etməyim həm mənə, həm də ətrafımdakı insanlara güc və xoşbəxtlik verir. Siz də enerjinizi paylaşın, və həyatınız işıqla dolsun.

“Pozitiv enerji, ruhu qaldırır və ətrafınızı işıqlandırır. Hər təbəssüm, hər xoş söz bir başqasına da xoşbəxtlik verir. Enerjinizi paylaşın və dünyanı daha gözəl edin.”

Pozitiv Enerjini Yaymaq və Ətrafını Işıqlandırmaq

Hər təbəssüm, hər xoş söz ətrafınıza sevinc və enerji verir. Pozitiv enerji paylaşmaq həm sizə, həm başqalarına xoşbəxtlik gətirir.

XIII Bölüm: Sevgi ilə Dəyişdirmək

Həyat yalnız özümüzü yaxşı hiss etmək deyil, eyni zamanda ətrafımızdakı insanlara da təsir etmək haqqındadır. Mən, Zeynəb olaraq inanıram ki, sevgi və pozitiv enerji , anda qalması özünə zaman ayırmaq və s çox şeyi dəyişdirə bilər. Negativ insanları, paxıl və qısqanc olanları belə, doğru yanaşma ilə anlayış və sevgi göstərərək dəyişdirmək mümkündür.

Neqativlik, qısqanclıq və paxıllıq insanların içində qorxu, narahatlıq və özünə inamsızlıqdan doğur. Biz onların enerjisini qəbul etmədən, onlara sevgi və anlayış göstərərək onların da özlərini sevməyi və özlərini kəşf etməyi öyrənmələrinə kömək edə bilərik.

Bunu etmək üçün sadə yollar:

1. **Anlayış göstərmək:** İnsanların davranışlarının səbəbini başa düşməyə çalışın. Qısqanclıq və paxıllıq bəzən diqqət və sevgi ehtiyacından doğur.

2. **Pozitiv nümunə olmaq:** Öz sevginiz, anlayışınız və pozitiv enerjiniz başqalarına yol göstərə bilər. Onlar sizin davranışlarınızı görərək özlərini dəyərləndirməyi öyrənə bilər.

3. Sözlə və davranışla dəstək olmaq: Kiçik təşviq sözləri və diqqət onların özlərinə inamını artırır. “Sən dəyərlisən”, “Sən bacararsan” kimi sadə sözlər çox şeyi dəyişdirir.

4. Səbirli olmaq: Dəyişiklik dərhal baş verməz. Sevgi ilə göstərilən təsir zamanla qarşı tərəfin də özünü kəşf etməsinə imkan yaradır.

Həyatımda öyrəndiyim bir şey var: sevgi və anlayış çox böyük gücdür. Biz başqalarına bu enerjini verdikcə, həm onların ruhunu qaldırırıq, həm də ətrafımızı daha xoşbəxt və pozitiv edirik.

“Neqativ insanları sevgi ilə dəyişdirə bilərik. Onlara anlayış və pozitiv enerji göstərmək, onların da özlərini sevməyi və həyatın gözəlliklərini görməyi öyrənməsinə kömək edir.”

Sevgi ilə Dəyişdirmək

Neqativ, paxıl və qısqanc insanlara sevgi və anlayış göstərmək onların da özlərini sevməyi öyrənməsinə kömək edir.

XIV Bölüm: Həyatın Hədiyyələrini Qəbul Etmək

Həyat bizə hər gün kiçik və böyük hədiyyələr verir. Bu hədiyyələr yalnız maddi şeylər deyil; bir dostun gülüşü, bir günəşli səhər, bir xoş söz, ya da özümüzü kəşf etmək fürsəti – bunlar həyatın verdiyi ən qiymətli hədiyyələrdir.

Mən, Zeynəb, öyrəndim ki, həyatı olduğu kimi qəbul etmək və hər hədiyyənin dəyərini bilmək ruhu qaldırır, motivasiyanı artırır və xoşbəxtlik hissini gücləndirir.

Həyatın hədiyyələrini qəbul etmək üçün sadə yollar:

1. Dəyərləndirin: Hər kiçik anın, hər təcrübənin dəyərini bilin. Kiçik sevinclər böyük xoşbəxtliyə çevrilir.

2. Minnətdarlıq hiss edin: Hər gün həyatınıza dəyər qatan insanlara, təbiətə və özünüzə təşəkkür edin. Minnətdarlıq ruhu sakitləşdirir və enerji verir.

3. Pozitiv baxın: Hər hadisədə bir dərs, hər çətinlikdə bir fürsət görməyə çalışın. Həyatın gözəlliyi baxış tərzimizdədir.

4. Hər anı yaşayın: Keçmiş və gələcək haqqında narahat olmaq yerinə, indiki anın dadını çıxarın. Hər an geri qayıtmır, buna görə də onu dəyərləndirin.

Həyat, bizə gözəl hədiyyələr vermək üçün daim fürsət yaradır. Sadəcə onları görmək, qiymətləndirmək və qəbul etmək lazımdır. Mənim fəlsəfəm sadədir: hər anı sevin, hər təcrübəyə dəyər verin və həyatı xoşbəxtliklə doldurun.

“Həyatın hədiyyələrini qəbul et, hər anı yaşa və hər sevinci paylaş. Kiçik şeylərdən xoşbəxtlik yaratmaq sənin əlindədir.”

Həyatın Hədiyyələrini Qəbul Etmək

Həyatın verdiyi hər an və hər təcrübə bir hədiyyədir. Hər gün kiçik sevincləri qəbul edin və onları paylaşın.

XV Bölüm: Öz Yolunu Tapmaq və İradə ilə İrəliləmək

Həyat hər birimiz üçün öz yolunu təqdim edir. Mən, Zeynəb, öyrəndim ki, hər bir insanın yolu fərqlidir və ən önəmli olan, öz yolumuzu tapmaq və iradə ilə irəliləməkdir.

Öz yolunu tapmaq, yalnız məqsədlərə çatmaq deyil; həm də özünü tanımaq, öz gücünü kəşf etmək və həyatdan zövq almaq deməkdir. Hər addım, hər təcrübə sizə daha çox güc və inam verir.

Bunu həyata keçirmək üçün sadə, amma güclü strategiyalar:

1. Daxili səsinizi dinləyin: Həyatınızı başqalarının istəklərinə görə deyil, öz daxili səsinizə görə yönəldin. Hər kəsin yolu fərqlidir, öz yolunuzu seçin.

2. Kiçik addımlarla irəliləyin: Böyük məqsədlər qorxuducu görünə bilər, amma kiçik və davamlı addımlar sizi böyük uğurlara aparır.

3. İradənizi gücləndirin: Hər gün bir az daha çalışın, bir az daha səbr edin və özünüzə inanın. İradə hər çətinliyi aşmaq üçün ən güclü silahdır.

4. Uğurlarınızı qeyd edin: Hər kiçik addım və nailiyyət sizi motivasiya edir və yolunuza işıq tutur.

5. Özünüə etibar edin: Siz qərar verə bilən, öz yolunuzu seçə bilən və hər çətinliyin öhdəsindən gələ bilən bir insansınız.

Həyatımda öyrəndiyim ən önəmli dərslər budur: heç kim sizin yolunuza işıq saçmayacaq; bunu yalnız siz edə bilərsiniz. Öz yolunuzu tapın, iradəinizi qoruyun və hər addımda özünüə inamınızı artırın.

“Öz yolunu tap və iradə ilə irəlilə. Hər addım sənə güc verir, hər təcrübə sənə ilham verir və hər nailiyyət həyatına işıq saçır.”

Öz Yolunu Tapmaq və İradə ilə İrəliləmək

Öz yolunuzu tapın, iradəinizi gücləndirin və hər addımda özünüə inamınızı artırın.

XVI Bölüm: Gündəlik Praktiki Tövsiyələr

Həyatınızın hər anını daha mənalı, daha xoşbəxt və enerjili etmək üçün sadə gündəlik vərdişlər çox böyük fərq yaradır. Mən, Zeynəb, hər gün kiçik addımlarla öz həyatımı və ətrafımın enerjisini yüksəldirəm. Siz də aşağıdakı tövsiyələri tətbiq edə bilərsiniz:

Səhərə Pozitiv Başlayın

- Səhər oyananda özünüzdə deyin: “Bu gün gözəl olacaq.”
- Bir neçə dəqiqə dərin nəfəs alın və pozitiv düşüncələrə fokuslanın.

Kiçik Şükürlər Yazın

- Hər gün ən az 3 şeyi yazın ki, sizi xoşbəxt etdi.
- Bu vərdiş həm ruhunuzu sakitləşdirir, həm də gündəlik motivasiyanızı artırır.

Fərqli Təcrübələr Qazanın

- Hər gün bir kiçik yeni şey edin: yeni yemək dadın, fərqli bir yol keçin, ya da bir hobbiniz üçün vaxt ayırın.
- Yeni təcrübələr həyatınıza rəng qatır və enerjinizi artırır.

Pozitiv İnsanlarla Əlaqədə Olun

- Enerjinizə uyğun insanlarla vaxt keçirin.
- Sizə enerji verən insanlarla birlikdə olmaq ruhunuzu qaldırır.

Təbəssümü Unutmayın

- Gündəlik həyatda kiçik gülüslər paylaşın.
- Təbəssüm həm sizin, həm də ətrafınızdakıların ruhunu qaldırır.

Kiçik Addımlarla Hədəflərə Yaxınlaşın

- Böyük məqsədləri kiçik hissələrə bölün və hər gün bir addım atın.
- Hər kiçik uğur motivasiyanızı artırır.

Özünüzü Qoruyun və Enerjinizi İdarə Edin

- Hər kəsin enerjisi sizinlə uyğun olmaya bilər.
- Enerjinizi doğru insanlara və fəaliyyətlərə yönəldin.

Gündəlik Pozitiv İfadələr İstifadə Edin

- “Hər şey yaxşı olacaq”, “Mən bacararam”, “Gözəl gün olsun” kimi sözlər ruhunuzu və ətrafınızı işıqlandırır.

“Hər gün bir az sevinc, bir az təşəkkür və bir az pozitiv enerji qat. Kiçik vərdislər böyük fərq yaradır və həyatını işıqla doldurur.”

Gündəlik Praktiki Tövsiyələr

- Səhərə pozitiv başlayın: “Bu gün gözəl olacaq.”
- Hər gün üç kiçik şükür yazın.
- Kiçik təcrübələr qazanın.
- Pozitiv insanlarla vaxt keçirin.
- Təbəssümü paylaşın.
- Böyük məqsədləri kiçik addımlara bölün.
- Enerjinizi qoruyun.
- Gündəlik pozitiv ifadələr istifadə edin: “Mən bacararam”, “Gözəl gün olsun”.

XVII Bۆlüm: Qəlbimizin Təmizliyi və Özümüz Olmaq

Həyatın ən önəmli dərsi özümüzü tanımaqdır. Mən, Zeynəb, öyrəndim ki, insanın qəlbi təmiz olduqda, ruhu sakit və enerjisi yüksək olur. Özümüzü ən çox özümüz tanıyıraq; bəzən başqalarına göstərdiyimiz kimi deyilik. Həqiqətən də, qaranlıq tərəflərimiz burada başlayır – gizlətdiyimiz, qəbul etmədiyimiz hislər, qorxular və şübhələr.

Ən önəmlisi budur: **özünüz olun**. Özünüzü, bütün gözəl və qaranlıq tərəflərinizlə qəbul edin. Özünüzü sevin, özünüzə hörmət edin və özünüzü göstərin. Heç vaxt özünüzü sevmədiyiniz bir insan kimi göstərməyin; siz yalnız özünüz üçün məsulsunuz.

Bəzi vacib prinsiplər:

1. Özünüzə dəyər verin: Siz özünüzə hörmət etməsəniz, başqalarından da gözləməyin. Özünüzü sevin və özünüzə diqqət göstərin.

2. Sevmədiyiniz insanlarla vaxt keçirməyin: Sizi sevməyən və ya enerjinizi aşağı salan insanları uzaqda saxlayın. Onların davranışları sizin qəlbinizi qara etməməlidir.

3. Arxadan danışmalara diqqət etməyin:

Boş sözlər və pis niyyətlər insanın enerjisini alır. Özünüzü belə enerjidən qoruyun.

4. Qaranlıq hissləri qəbul edin:

Hər kəsin qaranlıq tərəfləri var. Onları gizlətmək yox, qəbul etmək və onlarla barışmaq insanı daha güclü edir.

5. Pozitiv enerji ilə dolun:

Sizi xoşbəxt edən insanlarla vaxt keçirin, gülüşü paylaşın və hər anı sevgi ilə doldurun.

Həyatınızdakı enerji, qəlbınızın təmizliyi ilə ölçülür. Özünüzü sevin, başqalarına sevgi və anlayış göstərin, amma heç vaxt özünüzü zorla başqasına uyğun etməyin. Sizin qəlbiniz təmiz olduqda, ruhunuz sakit, enerjiniz isə daim yüksək olacaq.

“Özünüz olun, qəlbinizi təmiz saxlayın və yalnız sizə dəyər verən insanlara yer açın. Pozitiv enerji, sevgi və hörmət ruhunuzu işıqlandıracaq.”

Qəlbimizin Təmizliyi və Özümüz Olmaq

Özünüz olun, qəlbinizi təmiz saxlayın, başqalarına sevgi və anlayış göstərin. Özünü dəyərlənə verin, sizi sevməyən insanları uzaqda saxlayın. Pozitiv enerji və sevgi ruhunuzu işıqlandırır.

Call-to-action))

1. Özünü Tanıma

- Həyatımda nələr mənim həqiqi ehtiyaclarımı əks etdirir və nələr sadəcə başqalarının gözləntiləridir?

- Hansı anlarda özümü ən güclü və canlı hiss edirəm?

QƏLBİNİ TƏMİZ SAXLA

- Mənim qorxularım və inamsızlıqlarım mənim qərarlarımı necə təsir edir?

- Hansı xatirələrim mənim indiki davranışlarımı formalaşdırıb?

2. Məqsəd və Həyat Dəyərləri

- Həyatımın sonunda insanlardan necə xatırlanmaq istəyirəm?

- Mənim üçün “müvəffəqiyyət” nə deməkdir və onu necə ölçürəm?

- Hər gün etdiyim işlər mənim uzunmüddətli məqsədlərimə xidmət edirmi?

- Həyatımda enerji verdiyim şeylər nələrdir, və vaxtımı nəyə sərf edirəm?

3. Qərarvermə və Dəyişiklik

- Hansı vərdişlərim mənə artıq xidmət etmir və onları necə dəyişdirə bilərəm?

QƏLBİNİ TƏMİZ SAXLA

- Qorxularım mənim potensialımı necə məhdudlaşdırır?

- Hər hansı bir çətin qərar qarşısında mən instinktiv olaraq nəyə güvənirəm?

- Dəyişiklik etməkdən qorxduğum zaman, bu qorxu mənə nə öyrədir?

XVIII Bۆlüm: İlham və Motivasiya

Həyatın gözəlliyi, sadə şeylərdə və hər anın dəyərini bilməkdə gizlidir. Mən, Zeynəb, öyrəndim ki, hər birimiz öz həyatımızın rəhbəriyik. Biz qəlbimizi təmiz saxlayaraq, özümüzü tanıyaraq, hər gün pozitiv addımlar ataraq və doğru insanlarla əhatə olunaraq xoşbəxt ola bilərik.

Xatırlayın:

- Özünüz olun və özünüzü sevin.
- Başqalarını dəyişdirməyə çalışmaq əvəzinə, sevgi və anlayış göstərin.
- Enerjinizi və qəlbinizi qoruyun, sizi sevməyənləri uzaqda saxlayın.
- Hər anın dadını çıxarın, kiçik sevincləri qiymətləndirin.
- Pozitiv enerji yayaraq, həm özünüzü, həm də ətrafınızı işıqlandırın.

Həyat bir yolculuqdur və bu yolculuqda hər an öyrənmək, sevmək və gülmək imkanına sahibik. Qorxmayın, səhv etməyiniz normaldır; əhəmiyyətli olan hər dəfə yenidən ayağa qalxmaktır.

QƏLBİNİ TƏMİZ SAXLA

“Hər anı yaşa, hər təcrübəni dəyərləndir, özünü sev və başqalarına sevgi ilə toxun. Həyatın enerjisi və xoşbəxtliyi sənin əlindədir.”

XIX Bölüm: Özünlə Söhbət

Həyatın hər anında, xüsusilə də səssiz və yalnız olduğun zamanlarda, özünlə söhbət etmək sənin üçün ən güclü alətlərdən biridir. Mən bunu çox sevirəm – bəzən musiqi dinləyərək, bəzən təbiətdə gəzərkən, bəzən də yalnız oturub düşünərkən özümə danışırım. Özümə suallar verir, içimdəki hissləri dinləyirəm və düşünürəm: “Bu an mənə nə öyrədir?”, “Mən bu vəziyyətdə necə güclü qala bilərəm?”, “Nəyi dəyişmək istəyirəm?”

Özünlə danışmaq yalnız sözlərlə deyil, hisslərlə də olur. Mənim üçün bu, sanki ruhumun səssiz bir dialoqudur. Özümə deyirəm ki, hər çətinlik keçici, hər maneə öyrədici və hər səhv təcürəbədirdir. Özümə qarşı həmişə səbirli və mehriban olmağa çalışırım, çünki mən özümə ən yaxın dostam və mənim dəstəyim olmadan heç kim mənim enerjimi yüksəldə bilməz.

Özünlə söhbət etməyin yolları:

1. Sual-cavab üsulu – Özünə gündəlik belə suallar ver:
 - “Bu gün mən nəyə görə minnətdaram?”

QƏLBİNİ TƏMİZ SAXLA

- “Bu vəziyyətdə mən necə daha güclü ola bilərəm?”
 - “Mənim üçün ən vacib dəyər nədir və onu necə qoruyuram?”
2. Yazmaq – Düşüncələrini vərəqə tök. Mən bunu çox sevirəm, xüsusilə təbiətdə gəzərkən, heyvanlarımla oynayarkən və ya musiqi dinləyərkən. Hər bir yazı sənə özünü daha yaxşı tanımağa kömək edir.
 3. Daxili dialoq – Özünə səmimi və pozitiv cümlələr söylə: “Mən bacarıram”, “Mən dəyərliyəm”, “Mənim həyatım mənim əlimdədir.”
 4. Hisslərini qəbul et – Özünə söhbət edərkən yalnız xoşbəxtlikləri deyil, kədərləri, qorxuları və narahatlıqları da dinlə. Onları görmək və qəbul etmək, onları azad etməyin ilk addımıdır.

Xatırla: Özünə danışmaq sənə güc verir, ruhunu sakitləşdirir və gündəlik həyatın çətinliklərinə qarşı daha hazırlıqlı olmağı öyrədir. Hər gün bir neçə dəqiqə ayır və gör ki, özünü daha yaxşı başa düşür, özünü daha çox sevir və həyatını daha dərin hiss edirsən.

ZEYNƏB HEYDƏROVA

Tapşırıq: Özünlə dialoq

1. Hər gün 5 dəqiqə yalnız özün üçün vaxt ayır.
2. Sual-cavab üsulu ilə 2-3 sual ver və onları yaz.
3. Günün sonunda özünə dey: "Mən bu gün özümə yaxşı davranıb, özümü dinlədim və özümü anladım."
4. Bu vərdişi bir həftə davam etdir – fərqi hiss edəcəksən

XX Bölüm: Gücün Sənin İçindədir

Bəzən həyat bizə elə gəlir ki, gücümüz çatmayacaq, hər şeydən yorulacağıq. Amma əslində insanı ayaqda saxlayan ən böyük qüvvə onun içindədir. Xarici dəstək, gözəl sözlər, motivasiya mənbələri yalnız bir qığılcımdır. O qığılcımı ələ almaq çevirən isə insanın öz ruhudur. Mən bilirəm ki, hər çətinliyin öhdəsindən gəlmək üçün lazım olan güc artıq məndə var. Mənə sadəcə inanmaq, o gücü ortaya çıxarmaq lazımdır. İnsanı qalib edən, həyatın ağır yükünü daşıtdıran, xəyalına aparan yol göstərən – daxildə gizlənmiş o gücdür. Çətin anlarda bəzən hamıdan uzaqlaşmaq, içimizə dönmək gərəkdir. Çünki cavablar oradadır. Mənim gücüm nə başqalarının rəylərində, nə də çətinliklərin böyüklüyündə gizlidir. O, yalnız mənim qəlbimdə, ruhumda və inamımdadır. Həyat mənə sınımağı öyrətmək istəsə də, mənim içimdəki güc hər dəfə “qalx və davam et” deyir. Mən də qalxıram. Hər dəfə bir az daha güclü, bir az daha təcrübəli, bir az daha inadkar oluram. Unutma: Sən axtardığın gücün özüsən. Sənin gücün sənin içindədir.

ZEYNƏB HEYDƏROVA

İçimizdəki güc təkcə çətinliklərlə üzləşmək üçün deyil, həm də xəyallarımızı gerçəkləşdirmək, hər gün bir addım irəli getmək üçün var. Həyat bəzən sanki dayandırmaq istəyir, amma sən bilirsən ki, dayanan deyil, davam edən qalibdir. Bəzən deyirsən: “Mən bacarmaram, çox çətinidir, gücüm çatmaz.” Amma unutma, əsl güc çətinlik qarşısında dayanmaq, qorxularına baxmaq və yenə də irəli addım atmaqdır. Sən artıq güclüsən, sadəcə bunu hiss etməyin vaxtı gəlməyib. İçindəki güc səni yalnız fiziki olaraq irəli aparmır, o, sənə xəyallarına, inamına və səbrinə də dəstək verir. Hər dəfə bir addım atırsan, bir məqsəd üçün çalışırsan, bir səhvdən dərs çıxarırsan – əslində bu gücü daha da artırırırsan. Həyat bəzən elə göstərir ki, hər şey sənə əleyhinədir. İnsanlar deyir: “Çox çətinidir, dayan!” Amma sən bilirsən ki, dayanmaq seçim deyil. Sənə gücün sənə içindədir və o səni irəli aparır. Hər bir səhər yeni bir fürsətdir – içindəki gücü oymaq üçün bir şansıdır. İçindəki gücü tanımaq, ona inanmaq və istifadə etmək – sənə ən böyük sərvətidir. Ona görə də hər gün özünə xatırlat: “Güç mənim içindədir. Mən istədiyim hər şeyi

QƏLBİNİ TƏMİZ SAXLA

bacara bilərəm.” Hər çətinlik bir dərstdir, hər uğursuzluq bir pilləkəndir. Hər dəfə öz içindəki gücü hiss etdikcə sən daha da böyüyürsən. Sənin gücün — səbrindir, cəsarətidir, inamındır. Hər dəfə öz gücünü istifadə etdikcə, həyatın ağır yükünü daşımaq, xəyalına doğru irəliləmək daha asan olur. Unutma: Sən güclüsən, sən qalibsən, sən içindəki gücü kəşf etdikcə həyatın hər anı sənin olacaq.

XXI Bölüm: İnan və Hərəkət Et

Hər gün sənə yeni imkanlar gətirir, hər an həyat səni irəli aparmaq üçün bir fürsətdir. Keçmişin yükünü burax, səhvlərindən öyrən və qorxularının səni dayandırmasına icazə vermə. Sənin içində sonsuz güc var — onu kəşf et və hər addımında işıq saç.

Həyat bəzən çətin və mürəkkəb görünə bilər, amma unutma ki, hər maneə səni daha güclü edir. Kiçik addımlar böyük dəyişikliklər yaradır; hər qərarın, hər düşüncən və hər hərəkətin səni məqsədinə yaxınlaşdırır.

İndi dayanma! İrəlilə, inan və hər gününü məqsədinlə doldur. Hər nəfəs bir fürsətdir, hər an sənə yeni imkanlar gətirir. Sən bacarırsan, sən güclüsən və sən layiq olduğun həyatı yaratmağa hazırsan. Öz yolunu seç, hər addımını sevgi və inamla at və unutma: həyat sənə bağlıdır, sən isə güclüsən!

Sən öz işiğini başqalarına da yay, sənin enerjin və əzmin başqalarına da yol göstərir. Qorxma, dayanma və heç vaxt ümidini itirmə. Hər addımında gücünü hiss et, hər anın dəyərini bil

QƏLBİNİ TƏMİZ SAXLA

və həyatını parlaq et. İnan, hər şey mümkündür
və dəyişiklik həmişə səninlə başlayır!

XXII Bölüm: Dəyişiklik Səninlə Başlayır

Dəyişiklik indi başlayır — və bu dəyişiklik **səninlədir!** Həyatında gözlədiyən bütün imkanlar, uğurlar və xoşbəxtlik artıq sənin əlinin altındadır. Hər addımın, hər seçim və hər qərarın səni hədəflərinə yaxınlaşdırır. Artıq keçmişin yükünü burax və öz gücünə inan. Hər səhər yeni bir başlanğıcdır və hər nəfəs sənə imkanlar təqdim edir.

Sən bacarırsan! Sən güclüsən! Hər maneə bir fürsət, hər çətinlik bir öyrənmə şansıdır. Uğursuzluqlar səni dayandırmır, əksinə sənə daha da güclü olmağı öyrədir. Həyat səninlədir və sənin iradən, arzuların və əzmin sənə yol göstərir.

Kiçik addımlar böyük dəyişikliklər yaradır. Hər gün etdiyən seçimlər, düşündüyün hər fikir və atdığı hər addım səni istədiyən həyatda daha da yaxınlaşdırır. Özünü sevməkdən, inanmaqdan və hər gün bir az daha irəli getməkdən qorxma.

İndi dayanma! Hər səhifədə öyrəndiklərin, düşündüklərin və yazdıqların sənin gücünə bir qat əlavə etdi. İndi bu gücü hər gün həyata keçir

QƏLBİNİ TƏMİZ SAXLA

və öz həyatını istədiyini kimi yarat. Hər an, hər addım, hər nəfəs sənindir. Sən layiq olduğun həyatı yaşamağa hazırsan!

Dəyişiklik səninlə başlayır. İndi hər an səninin üçün bir fürsətdir, hər addım sənindir, və səninin həyatını istədiyini kimi qurmaq gücün var. İrəlilə, inan, parlaq ol və öz hekayəni yaz!

Hər gün sənə yeni bir fürsət gətirir. Keçmişin yükünü burax, qorxuların səni dayandırmasına icazə vermə. Hər səhər yeni başlanğıcdır və hər nəfəs sənə imkanlar təqdim edir. Səninin gücün, iradənin və arzuların sənə yol göstərir. Kiçik addımlar böyük dəyişikliklər yaradır, və hər addım səni məqsədinə bir az daha yaxınlaşdırır.

Həyat heç vaxt sadə olmur, amma unutma ki, hər maneə səninin gücünü artırır, hər sınaq səni daha da möhkəmləndirir. Uğursuzluqlar səninin dayandığın deyil, daha güclü irəliləməyin üçün bir vasitədir. Öz işığına inan, ruhunu itirmə və hər gün bir az daha irəli get.

Sən bacarırsan, sən güclüsən, sən layiq olduğun həyatı yaşamağa hazırsan. Hər fikir, hər söz və hər hərəkət sənə güc qatır. İndi dayanma — addım at, inan, irəlilə və hər gününü məqsədlərinlə

ZEYNƏB HEYDƏROVA

doldur. Həyat sənin əlindədir və hər an sənə yeni bir şans verir.

Unutma, dəyişiklik səninlə başlayır. Öz yolunu seç, öz hekayəni yaz və parlaq ol. Sən bunu bacarırsan, sən buna layiqsən və hər günün sənə yeni imkanlar gətirəcək

Həyat bəzən bizə elə gəlir ki, hər şey xaricdən gəlməlidir — başqaları dəyişməlidir, vəziyyətlər dəyişməlidir, şərtlər daha yaxşı olmalıdır. Amma əslində, hər böyük dəyişiklik sənin içindən başlayır.

Sənin düşüncələrin, davranışların, hər bir seçimin və hər bir addımın sənin həyatını yaradır. Əgər sən özünü dəyişsən, dünya da dəyişməyə başlayır. Çünki insan dünyanı özü ilə aparır. Sən inamını, cəsarətini, səbrini və sevgini artırdıqca, həyatın sənin üçün daha parlaq, daha asan və daha gözəl olur.

Dəyişiklik qorxuducu görünə bilər. Çünki yeni bir şeyə başlamaq, köhnə vərdislərdən ayrılmaq asan deyil. Amma unutma ki, hər dəfə bir addım atdıqca, hər dəfə özündə bir pozitiv dəyişiklik yaratdıqca, sən daha güclü və daha azad olursan.

QƏLBİNİ TƏMİZ SAXLA

Sənin həyatında xoşbəxtlik, uğur və harmoniya yalnız başqalarının əlində deyil. Onları yaratmaq sənin əlinə bağlıdır. Əgər sən özünü inkişaf etdirmək, daxili gücünü oyatmaq və ruhunu təmizləmək üçün addım atarsan, dünya da buna uyğun dəyişəcək.

Dəyişiklik təkcə böyük qərarlar ilə olmur. Hər gün etdiyin kiçik seçimlər — düşüncələrin, davranışların, sözlərin — həyatını formalaşdırır. Sən hər gün bir az fərqli ola bilərsən, hər gün özünü bir az daha yaxşı versiyaya çevirə bilərsən.

Unutma: Dəyişiklik səninlə başlayır. Sən dəyişsən, sən böyüsən, sən inkişaf etsən, həyatın özü də səninlə birlikdə dəyişəcək.

XXIII Bölüm: Düşün və Hərəkət Et

1. Həyatımda dəyişmək istədiyim ən vacib üç şey hansıdır?

2. Mən hansı qorxularımın mənə mane olmasına icazə verirəm?

3. Hər gün özümü inkişaf etdirmək üçün nə edə bilərəm?

4. Mənim güclü tərəflərim hansılardır və onları necə daha çox istifadə edə bilərəm?

QƏLBİNİ TƏMİZ SAXLA

5. Öz işiğımı başqalarına yaymaq üçün hansı kiçik addımı bu həftə atacağam?

6. Mənim həyatımda həqiqətən vacib olan nədir və bunun üçün nə edə bilərəm?

7. Hər gün bir az irəli getmək üçün hansı vərdisi əlavə edə bilərəm?

8. Mənim üçün “uğur” və “xoşbəxtlik” nə deməkdir, bunu necə həyata keçirə bilərəm?

XXIV Bölüm: Uğura Gedən Yol

Uğur birdən-birə gəlmir. O, səbirlə atılan addımların, inamla davam edilən yolun nəticəsidir. Hər bir insan uğura çatmaq üçün öz yolunu tapmalıdır. Bu yol bəzən uzun, bəzən də çətin ola bilər, amma hər addım səni zirvəyə yaxınlaşdırır.

Uğura gedən yolun başlanğıcı **inanmaqdır**. Əgər sən öz gücünə inanırsansa, artıq yarısını qazanmış sayılırsan. Çünki uğur heç vaxt qorxudan doğulmur, yalnız inamdan doğulur.

Bu yolda çətinliklər, maneələr, hətta bəzən uğursuzluqlar olacaq. Amma unutma: hər bir uğursuzluq sənin üçün dərstdir. Yıxıldığıın yerdən qalxmaq səni daha da güclü edəcək.

Uğur yalnız məqsədinə çatmaq deyil, həm də bu yolun hər addımında öyrəndiklərin, dəyişdiklərin və böyüdüklərindir. Ən vacib olan isə — yolun sonunda deyil, yolun özündə xoşbəxt ola bilməkdir.

✨ **Özünə sual ver:**

- Mənim üçün “uğur” nə deməkdir?

- Mən məqsədimə çatmaq üçün bu gün hansı kiçik addımı ata bilərəm?

- Mən çətinlikləri necə fürsətə çevirə bilərəm?

Unutma, uğura gedən yol daim irəli baxmağı, səbrlə addımlamağı və özünə inanmağı tələb edir. Hər addım səni daha da yaxınlaşdırır.

XXV Bölüm: Şüuraltının Gücü

Hər bir insanın daxilində gizli bir xəzinə var – şüuraltı. Bizim düşündüyümüz, hiss etdiyimiz, danışdığımız hər söz şüuraltımıza yazılır və həyatımıza təsir göstərir. Bəzən uğurlarımızın və ya uğursuzluqlarımızın səbəbini xarici amillərdə axtarıyıq, amma unuduruq ki, ən böyük güc öz içimizdədir.

Şüuraltı – səssiz, amma güclü bir dostdur. Ona nəyi öyrətsək, onu qəbul edir. Əgər daim “bacarmıram, mümkün deyil” desək, şüuraltımız bunu gerçək kimi qəbul edir və bizi həmin inancın içində saxlayır. Amma “Mən bacarıram, mən uğurluyam, mən güclüyəm” desək, şüuraltımız bunu da qəbul edir və həyatımızı bu istiqamətə yönəldir.

Unutma:

- Sənin şüuraltın sözlərini və düşüncələrini həqiqət kimi qəbul edir.
- Müsbət düşüncələr həyatını müsbət istiqamətə aparır.
- Mənfi fikirlər isə səni geri çəkir.

QƏLBİNİ TƏMİZ SAXLA

Həyatını dəyişmək istəyirsənsə, əvvəlcə düşüncələrini dəyişməlisən. Hər gün təkrarladığın sözlər, daxildə apardığın dialoq gələcəyini qurur.

Özünə tez-tez de:

- “Mən bacarıram.”
- “Mənim gücüm var.”
- “Həyatım bolluq və xoşbəxtliklə doludur.”

Şüuraltını sevgi, ümid və müsbətliklə doldur – həyatında möcüzələrin baş verdiyini görəcəksən.

Tapşırıq: Şüuraltını gücləndir

1. Hər gün səhər və gecə 5 dəqiqə ayır.
2. Bir vərəq götür və aşağıdakı cümlələri yaz:
 - o “Mən bacarıram.”
 - o “Mənim gücüm var.”
 - o “Həyatım bolluq və xoşbəxtliklə doludur.”
3. Yazarkən hər sözə inan və onu ürəkdən hiss et.
4. Həftə boyunca bunu davam etdir – görəcəksən, şüuraltın yavaş-yavaş bu mesajları qəbul edəcək və gündəlik həyatında dəyişiklikləri hiss edəcəksən.

ZEYNƏB HEYDƏROVA

Məsləhət: Bu vərdişi yazılı və ya səsle təkrar etmək olar. Səsli təkrar həm yaddaşı gücləndirir, həm də şüuraltına daha tez nüfuz edir.

XXVI Bölüm: Minnətdarlığın Sehri

Həyatın hər anı sənə bir hədiyyədir və onu görmək üçün yalnız diqqətini yönəltmək kifayətdir. Bəzən biz günün sürətli axarında kiçik gözəllikləri, sadə sevincləri görmürük, amma əslində hər bir an həyatımızın qiymətli bir parçasıdır. Mən istəyirəm ki, sən də bunu hiss edəsən – səhər açdığın göz, içdiyini isti çay, gülümsəyən bir dostun və ya sənin üçün kiminsə etdiyi kiçik bir xoş hərəkət... bunların hamısı sənə verilmiş nemətlərdir və onlara görə minnətdar olmaq həyatını dəyişdirə bilər.

Minnətdarlıq yalnız söz deyil, bir hissdir. Ürəyində həqiqətən təşəkkür hissi yarandıqda, bədəyində sakitlik və rahatlıq hiss edirsən. Bu enerji günün bütün digər anlarına təsir edir, sən daha pozitiv olursan, stres azalıb düşüncələrin yüngülləşir. Mən bilirəm ki, bəzən həyatın çətin anlarında bu hissi görmək çətinidir, amma sənin üçün kiçik bir sirr var – nə qədər ki, diqqətini kiçik, sadə və gözəl şeylərə yönəldirsən, həyatın sənə verdiyi nemətləri görməyə başlayırsan və hər şey daha mənalı olur.

ZEYNƏB HEYDƏROVA

Sənə tövsiyə edirəm ki, hər gün 3 şey yaz – bu gün sənin üçün nə xoşbəxtlik gətirdi, hansı insanlar və ya hadisələr üçün minnətdarsan, və bu kiçik şeylər sənə nə öyrətdi. Yazarkən hər birinə ürəkdən təşəkkür et və bunu hiss et. Hətta sükut içində də bu minnətdarlığı özünə deyə bilərsən: “Mən buna görə minnətdaram, mən bunu hiss edirəm, mən bunu dəyərləndirirəm.” Həftəsonu həmin qeydlərinə bax və görəcəksən ki, həyatında nə qədər gözəl şeylər var, nə qədər kiçik, amma əhəmiyyətli nemətlər var.

Mən istəyirəm ki, sən hər gün bu hissi yaşayasan. Minnətdarlıq yalnız xoşbəxtlik gətirmir, həm də sənin düşüncələrini, hisslərini və şüuraltını dəyişdirir. O qədər güclüdür ki, hər gün bir az minnətdarlıq hissi yaratmaqla həyatını daha dərin, daha mənalı və daha zəngin hiss edə bilərsən. Sən bunu hiss edəcəksən, ürəyin yüngülləşəcək, gözlərin daha parlaq olacaq və həyatın kiçik anlarından belə böyük sevinclər tapmağa başlayacaqsan.

Xatırla: Minnətdarlıq həyatını möcüzəyə çevirən açardır. Hər gün ona vaxt ayır, hər anın

QƏLBİNİ TƏMİZ SAXLA

üçün təşəkkür et və gör ki, həyatın sənə göstərdiyi sevinc, xoşbəxtlik və sülh necə artır.

XXVII Bölüm: Ümid və İman

Həyat bəzən gözləmədiyimiz sürprizlərlə doludur, bəzən isə qarşılaşdığımız çətinliklər ruhumuzu sınaq edir. Amma unutma ki, hər çətinliyin arxasında bir dərs, hər maneənin arxasında bir fürsət gizlidir. Sənin ürəyində ümid və iman olduğu müddətcə heç bir şey səni tamamilə məğlub edə bilməz. Ümid, sənin üçün işıqdır; iman isə o işığın sənin yolunu aydınlatmasına kömək edən qüvvədir.

Sənə tövsiyə edirəm ki, həyatın hər anında kiçik şeylərdə ümid tapmağa çalışasan – bir günəş süası, bir dostun səmimi sözü, ya da sadəcə nəfəs almağın özü. Bu kiçik işıqlar sənə göstərir ki, hər zaman yaxşılıq var, hər zaman gələcəkdə gözəl anlar səni gözləyir. İman isə bu ümidin yanında dayanır; o sənə deyir ki, heç bir çətinlik daimi deyil və sən onun öhdəsindən gələ biləcəksən.

Həyatında bəzən yolunu itirmiş kimi hiss edirsən, bəzən yorğun və bezmiş olursan – amma xatırla ki, ümid və iman sənin ən böyük gücüdür. Onları qoru, onlara vaxt ayır və hər gün

QƏLBİNİ TƏMİZ SAXLA

bir an belə olsa, ürəyində onları hiss et. Sən bunu etdikcə, içindəki qorxu və narahatlıq azalacaq, ürəyin daha yüngül olacaq və həyatı daha açıq görməyə başlayacaqsan.

Praktik məsləhət:

1. Hər səhər özünə de: “Bu gün ümidlə doluyam, mənim içimdə iman var və hər şey yaxşı olacaq.”
2. Çətin anlarda dərindən nəfəs al, düşün və içindən belə de: “Mən güclüyəm, mən bacarıram, mənim ümidim və imanım məni irəli aparır.”
3. Gündəlik kiçik hadisələrdə ümid axtar – gözəl bir an, xoş bir söz, sadəcə sakitlik və rahatlıq. Onları gör və dəyərləndir.

İnan və ümid et ki, həyatın sənə təqdim etdiyi hər bir an sənə bir fürsət gətirir, hər bir çətinlik isə səni gücləndirir. Ümid və iman sənin yol göstəricidir, sənin ruhunu qoruyan sığınacaqdır. Hər gün onları qidalandır və gör ki, həyatın necə daha işıqlı, daha sakit və daha mənalı olur.

XXVIII Bölüm: Müsbət Enerjini

Qorumağın Yolları

Həyat bəzən sürprizlərlə doludur – bəzən gözəl, bəzən isə çətin anlarla qarşılaşırıq. Amma unutma ki, sənin içindəki enerji – həm ruhunun, həm də bədənin gücü – bütün bu anlarda sənə yol göstərir. Mənim üçün bu enerji yalnız düşüncələrimdən deyil, həm də mənim kiçik vərdişlərimdən yaranır. Məsələn, musiqi mənim ruhumu oyadır, məni pozitiv edir və günümdə sakitlik hissi yaradır. Mən bəzən özümü yalnız hiss etdiyim zamanlarda da bu musiqi ilə kontaktda oluram və bu, enerjimi qorumağa kömək edir.

Təbiət mənim üçün başqa bir enerji mənbəyidir. Mən zamanımı təbiətdə keçirib, heyvanlarla, xüsusilə öz kiçik kiminozumla oynayanda və otlara buraxanda, hər şeyi unudub yalnız anın içində oluram. Bu, mənə həm sakitlik verir, həm də gündəlik stresdən uzaqlaşmağa imkan yaradır. Hər bir gəzinti, hər bir nəfəs mənim enerjimi artırır və ruhumu təravətləndirir.

Müsbət enerjini qorumağın əsas yolları:

1. Düşüncələrinə diqqət et: Mən həmişə pozitiv affirmasiyalar təkrar edirəm: “Mən bacarıram”, “Mən dəyərliyəm”, “Həyatımda gözəl anlar olacaq.” Mənfi düşüncələr gəldikdə isə onları buraxıram, diqqətimi musiqiyə və ya təbiətə yönəldirəm.
2. Ətrafını seç: Pozitiv insanlarla vaxt keçirirəm, çünki onların enerjisi mənim içimdəki işıqı gücləndirir.
3. Fiziki hərəkət et: Təbiətdə gəzinti, streçinq və heyvanlarla oynamaq mənim günümün ən güclü enerji mənbəyidir.
4. Musiqi ilə kontaktda ol: Sevdiyim musiqini dinləyirəm və hiss edirəm ki, hər not mənim ruhumu oyadır, günümü parlaq edir.
5. Minnətdarlıq: Hər gün kiçik nemətlərə görə təşəkkür edirəm – həm musiqi, həm heyvanlar, həm də təbiətin sadə gözəllikləri.
6. Özünə vaxt ayır: Hər gün bir neçə dəqiqə yalnız özüm üçün oluram – musiqi dinləyirəm, kitab oxuyuram, təbiətdə gəzərək enerjimi balansda saxlayıram.

ZEYNƏB HEYDƏROVA

Xatırla: Müsbət enerji bir dəfə yaradılır və sonra qorunmalıdır. Mənim üçün bu enerji musiqi, təbiət, heyvanlar və öz içimdəki sakitlikdən gəlir. Sən də öz həyatında belə kiçik mənbələr tap, onları sev və qorumağa çalış

XXIX Bölüm: Qorxularla Üzləşmək

Həyatımız boyu hər birimiz qorxularla qarşılaşırıq. Qorxu bəzən bizi qorumaq üçün yaranır – yanğın gördükdə qaçmaq, təhlükəli bir vəziyyətdə ehtiyatlı olmaq üçün. Amma çox zaman qorxu bizə mane olur. İrəli addım atmaq, yeni bir başlanğıc etmək, xəyallarımızın arxasınca getmək istəyirik, amma içimizdəki o səs deyir: “Ya alınmasa? Ya bacarmasan?”

Mən bilirəm ki, qorxu insanı çox zaman yerində saxlayan gizli bir zəncirdir. Qorxuların ən pisi isə uğursuzluq qorxusudur. Çünki bu qorxu bizi addım atmadan belə geri çəkir. Halbuki uğur yolunun özü səhvlərlə, uğursuzluqlarla doludur. Mən dəfələrlə hiss etmişəm ki, bir şeydən nə qədər çox qorxmuşamsa, o qorxunun arxasında mənim inkişafım üçün bir dərs gizlənib.

Qorxudan qaçmaq heç vaxt onu yox etmir. Əksinə, qaçdıqca qorxu böyüyür, içimizdə kölgə kimi uzanır. Amma üzərinə getdiyimiz an – görürük ki, o, sadəcə bir ilğımdır.

Qorxunu Tanı və Onunla Dost Ol

Qorxudan qurtulmaq üçün ilk addım onu tanımaqdır. Ən sadə üsul: yaz. Öz qorxunu vərə-qə tök. Adını de. Məsələn:

- “Mən tənqid olunmaqdan qorxuram.”
- “Mən sevilməməkdən qorxuram.”
- “Mən uğursuzluqdan qorxuram.”

Adını qoyduğun anda qorxun artıq sirr deyil. Sən onu tanıdın. Onu tanımaq – gücün yarısıdır.

Mən hər dəfə qorxularımı yazanda, anlayıram ki, onlar düşündüyümdən daha kiçikdir.

XXX Bölüm: Qorxunu Qəbul Et

Çox insan qorxunu görməzlikdən gəlməyə çalışır. Amma bu, sadəcə yalançı bir rahatlıqdır. Qorxunu qəbul etmək isə sənin özünə qarşı dürüslüyündən xəbər verir. Özünə de:

- “Bəli, mən qorxuram. Amma bu qorxu məni zəif etmir. Əksinə, gücləndirir.”

Qorxunu qəbul etdiyən an, sən artıq onunla mübarizəyə başlamısan.

Kiçik Addımlar At

Qorxunun üstünə birdən-birə getmək lazım deyil. Kiçik addımlar at. Məsələn:

- Əgər ictimai çıxışdan qorxursansa, əvvəlcə güzgü qarşısında danış.
- Sonra yaxın dostunun yanında çıxış et.
- Daha sonra kiçik bir qrup qarşısında danış.

Hər dəfə kiçik bir addım atanda, qorxun zəifləyəcək. Sən böyüdükcə o kiçiləcək.

Qorxunu Fərsətə Çevir

Unutma ki, hər qorxunun arxasında gizli bir mesaj var. Əgər sənin içində böyük bir qorxu

ZEYNƏB HEYDƏROVA

varsa, deməli, o mövzuda böyük bir potensialın da var. Məsələn, musiqi ilə çox yaxın olduğum üçün səhnədə ifa etmək mənim üçün həm həyəcan, həm də qorxudur. Amma bilirəm ki, bu qorxu əslində mənim bacarığımı göstərmək üçün bir fürsətdir.

Təsəvvürün Gücü

Qorxu, çox zaman beynimizin yaratdığı bir “sənədli film” kimidir. Gələcəkdə baş verəcək pis hadisələri gözü müzdə böyüdürük. Amma həmin beynimizi başqa bir şey üçün istifadə edə bilərik: müsbət təsəvvür üçün. Özünü qorxunu aşmış halda təsəvvür et. Özünü o imtahanı uğurla vermiş, o işdə uğur qazanmış, o addımı atmış halda gör. Beyin bu təsəvvürü qəbul etdikcə, sən daha inamlı olacaqsan.

Tapşırıq


1. Bir vərəq götür və ən azı 3 qorxunu yaz.

QƏLBİNİ TƏMİZ SAXLA

2. Onların yanında yaz: “Bu qorxu mənə nəyi öyrətmək istəyir?”

3. Hər qorxu üçün bir kiçik addım müəyyən-ləşdir.

4. Bu addımı bir həftə ərzində et və nəticəni ye-nidən yaz.

 **Xatırla, Zeynəb deyir: Qorxu sənin düş-mənin deyil. O, sənin böyüməyin üçün var. Onun üstünə getdikcə sən daha da güclənirsən. Qorxularının arxasında gizlənən gücü kəşf et-mək sənin əlinlədir.**

XXXI Bölüm: Səbrin Gücü

Səbr insanda elə bir gücdür ki, bəzən fərqi nə varmırıq. Biz çox vaxt istəyirik ki, hər şey tez olsun – uğur da, xoşbəxtlik də, arzularımız da. Amma həyat belə işləmir. Hər şeyin öz vaxtı var. Necə ki, torpağa atılan toxum bir gündə bar vermir, eləcə də insanın arzuları zaman və səbr tələb edir. Mən özüm də görmüşəm: tələsməklə çox şeyi korlamışam, amma səbr etdiyimdə nəticə daha gözəl olub. Mənim üçün səbr – gözləmək yox, güclü qalmaq deməkdir.

Niyə səbr bu qədər vacibdir?

- Çünki səbirli insan sakit olur, hər hadisəyə emosiyalarla yox, ağılla yanaşır.
- Çünki böyük uğurlar tələsməklə gəlmir, addım-addım, səbrlə qazanılır.
- Çünki səbir insana ruh gücü verir – çətin anlarda sınımağa öyrədir.

Təbiətdən öyrəndiklərim

Mən təbiəti sevirəm, çox vaxt otların üzərində addımlayıb düşünürəm. Orada daha yaxşı


anlayıram ki, hər şeyin vaxtı var. Bahar çiçəkləri qışda açmır, yazı gözləyir. Mən də özümə deyirəm: hər şeyin öz yazı var.

Səbrli olmaq üçün öz üsullarım

- Əsəbiləşəndə dərindən nəfəs alıram.
- Çətin qərar verəndə bir az gözləyirəm, tez tələsmirəm.
- Hər gün özümə kiçik məqsədlər qoyuram.
- Hər dəfə şükür etməyə çalışıram, çünki minnətdarlıq səbrimi artırır.
- Öz-özümə deyirəm: “Bu da keçəcək.”

Kiçik tapşırıq

Bu gün səbrini sınıyan bir anı yadına sal. Yaz: “Mən orada səbr etdimmi?” Əgər etməmişsən, gələcəkdə necə edə biləcəyini düşün. Hər gün bir az səbr etməyi sınısan, bir həftəyə fərqi hiss edəcəksən.

 Mən deyirəm: Səbr zəiflik deyil. Əksinə, insanı ən güclü edən şeydir. Səbr edən itirməz, sadəcə gözlədiyindən daha gözəlini qazanır.

XXXII Bölüm: Öz dəyərini bilmək

Bəzən həyat elə anlar gətirir ki, insan özünü dəyərsiz hiss edir. Mən də belə anlardan keçmişəm. Amma zamanla anladım ki, əslində heç kim mənim dəyərimi müəyyən edə bilməz. Mənim dəyərim – mənim içimdədir, ruhumda, xeyirxahlığımda, insanlara qarşı mehriban yanaşmağımda. Mən özüm özümə güzgü tutanda anlayıram ki, Allah məni boşuna yaratmayıb. Mənim varlığım, nəfəsim belə bir möcüzədir. Mən musiqi ilə ruhumu dinləndirəndə, rəqs edəndə, təbiətlə baş-başa qalanda daha aydın görürəm ki, mənim dəyərim heç kimin sözü ilə azalmır. Mən çəmənliyə uzanıb göyə baxanda, quşların səsinə dinləyəndə içimdə bir sükut yaranır – o sükut mənə deyir ki, “sən kifayət qədər dəyərlisən, sən özün özünə bəs edirsən”. Mənim dəyərim başqasının təsdiqində deyil, mənim öz varlığında gizlidir. Mən bilirəm ki, mənim dəyərim nə geyindiyim paltarda, nə qazandığım pullarda, nə də başqasının mənim haqqımda dediyi sözlərdədir. Mənim dəyərim mənim qəlbimdədir. Mənim içimdəki işıq heç kimlə müqayisə

QƏLBİNİ TƏMİZ SAXLA

olunmur. Hər insan kimi mən də bənzərsizəm və bu bənzərsizlik mənim ən böyük gücümdür.

Əvvəllər bəzən bir sözlə sınırardım. Kimsə məni tənqid edəndə düşünürdüm ki, bəlkə də doğrudan haqlıdır. Amma indi bilirəm ki, mənim dəyərim başqasının fikri ilə ölçülməz. Mənim dəyərim içimdə daşdığı mərəhmətdə, pislik istəməyən ürəyimdədir. Mənim ruhum o qədər güclüdür ki, ən çətin günlərdə belə musiqiyə qulaq asıb güc tapıram, rəqs edərək azadlığı hiss edirəm, təbiətə sığınıb yenidən doğuluram. İndi mən özümü tanıyıram və bilirəm ki, səhvlərim də mənim bir parçamdır. Onlardan utanmıram. Çünki hər səhv mənə dərs olub, hər yıxılma məni daha güclü qalxmağa öyrədib. Mən bilirəm ki, həyat mənə nə qədər maneə qoysa da, içimdəki işıq heç vaxt sönməyəcək. Oxucuya da demək istəyirəm: sən də öz dəyərini unutma. Təbiətdəki hər çiçəyin öz ətri, hər quşun öz səsi olduğu kimi, sən də öz dəyərin var. Başqalarının sözlərinə görə özünü kiçiltmə. Sən də özünə bax, özünə inan. Sən dəyərlisən, sən bənzərsizsən və bu dünyada sən varlığın artıq bir möcüzədir.

XXXIII Bölüm: Xəyallarını Qorumaq

Hər birimizin içində gizli bir dünya var – xəyallarımız. Bəzən bu xəyallar çox böyük, çox uzaq görünür, amma onlar bizim ruhumuzu hərəkətə gətirir, bizi yaşamağa motivasiya edir. Mən də öz xəyallarımı qorumağı çox sevirəm. Onlar mənim gücüm, mənim ilhamım, mənim səbəbimdir.

Bəzən insanlar deyir: “Bu mümkün deyil”, “Bu sənin üçün deyil”. Mən əvvəl buna qulaq asırdım, amma indi bilirəm ki, heç kim mənim xəyallarımı yox edə bilməz. Xəyallarım mənim içimdədir və onları yalnız mən qoruya bilərəm. Mənim üçün xəyallar – səhər oyananda mənə enerji verən, musiqi dinləyərkən ruhumu yüksəldən və rəqs edərkən məni azad edən bir alətdir.

Xəyallarımı qorumaq mənim üçün həm də səbr və inam deməkdir. Bəzən yol çətindir, maneələr çoxdur, amma mən bilirəm ki, hər addım, hər səy mənə xəyallarıma yaxınlaşmaq üçün bir fürsətdir. Mən özümü təbiətə buraxanda, quşların uçuşunu izləyəndə və ya otların üzərində

uzananda, hər çətinlik kiçilir və mən yenidən motivasiya tapıram.

Xəyallarını qorumağın yolları

1. Onları yaz – Xəyallarını kağıza tök, onları unutmadan, hər gün xatırla. Mən bunu çox sevirəm, çünki yazmaq xəyallarımı daha real edir.
2. Məni motivasiya edən şeyi tap – Musiqi, rəqs, təbiət, kitab, hər şey ola bilər. Mən musiqiyə qulaq asanda, rəqs edəndə xəyallarımı daha çox hiss edirəm.
3. Başqalarının sözünə inanma – Heç kim deyə bilməz ki, sənin xəyalların sənin üçün deyil. Sən özün onları qoruyursan.
4. Kiçik addımlar at – Böyük xəyallar tələsməklə deyil, addım-addım gedərək gerçəkləşir. Hər kiçik uğur səni daha da irəli aparır.
5. Səbr et və inan – Çətinliklər olacaq, amma xəyallarına inamını heç vaxt itirmə.

Təpşiriq

- Bu gün öz xəyallarından birini yaz.
- Ona çatmaq üçün bu həftə bir kiçik addım at.
- Hər gün xəyallarına bir neçə dəqiqə diqqət ayır, onlarla danış, onları qoru.

Mən deyirəm: xəyallarını qorumaq sənin haqqındır. Onlar sənin ruhunun əksidir. Sən onlara sahib çıxanda, həyatın sənin üçün açdığı hər qapını daha aydın görəcəksən. Xəyallarını qoruyub yaşat, çünki onlar səni sən edən şeydir.

XXXIV Bölüm: Gəncliyin Gücü

Gənclik — həyatın ən parlaq, ən enerjili, ən həyəcanlı dövrüdür. Bu illərdə insanın gücü tükənməz, arzuları böyük, ürəyi isə hələ təmizdir. Gəncliyin gücü yalnız yaşda deyil, həm də ruhdadır. Ruhunu gənc saxlayan insan istənilən yaşda öz gəncliyinin gücünü daşıyır. Mənim üçün gənclik, səhv etməkdən qorxmamaq deməkdir. Çünki səhv mənim düşmənim deyil, müəllimimdir. Gəncliyim mənə cəsarət verir ki, sınaım, öyrənim və yenidən başlayım. Çünki bu dövrdə itirməkdən qorxmuram, qazanmaq üçün isə sonsuz enerjim var.

Gəncliyin gücü, əslində, xəyal qurmaqdan başlayır. Mənim xəyalım nə qədər böyükdürsə, yolum da bir o qədər aydın olur. Xəyallarım məni irəli çəkir, ruhumu işıqlandırır. Mən bilirəm ki, gəncliyimdə qurduğum arzular bir gün gələcəyim olacaq.

Amma gənclik yalnız əylənmək deyil, həm də öz yolunu tapmaq üçün böyük fürsətdir. Bu gücü boş yerə xərcləməməliyəm. Çünki hər gün bir az öyrəndiyim, bir az çalışdığım, bir az da

ZEYNƏB HEYDƏROVA

özümə inandığım zaman, sabahım daha güclü olacaq.

Bəzən böyüklər deyir: “Gəncliyin qədrini bil, bu günlər geri qayıtmayacaq.” Mən də başa düşürəm ki, gəncliyin gücü yalnız bu gün üçün deyil, bütün gələcək həyatım üçün bir təməldir. Mənim borcum bu gücü düzgün istifadə etmək, arzularımı reallığa çevirməkdir.

Gəncliyin gücü — yalnız bədəndə deyil, qəlbdədir. Kim ruhunu diri saxlayırsa, kim ümidini itirmirsə, o heç vaxt qocalmır.

Mən gəncəm və bu mənim ən böyük sərvətimdir. Mənim gücüm, inamım və gələcəyim var. Mən bu gücü boşuna sərf etməyəcəyəm. Çünki bilirəm ki, gəncliyin gücü — həyatı dəyişdirən qüvvədir.

XXXV Bölüm: Sənin Gücün, Sənin Yolun

Sən bu kitabı bitirdin. Amma unutma, səhi-fələri bağlamağınla səyahətin bitmir — əsl səyahət indi başlayır. Bu kitab sənə yalnız motivasiya vermədi, sənə özünü kəşf etməyi, düşünməyi və həyatına yeni baxış bucağı ilə baxmağı öyrətdi. İndi bütün bu öyrəndiklərini gündəlik həyatına tətbiq etmək vaxtıdır.

Həyatında qarşılaşdığın hər çətinlik və maneə sənin gücünü sınamaq üçün bir fürsətdir. Hər bir qorxu, hər bir şübhə səni məhdudlaşdırmaq üçün deyil, sənə daha da güclü olmağı öyrətmək üçün oradadır. Özünü tanıdıqca və məqsədlərinə doğru addımladıqca, hər gün bir az daha irəlilədiyini görəcəksən.

Unutma, kiçik addımlar böyük dəyişikliklər yaradır. Böyük uğurların sirri, hər gün etdiyin kiçik seçimlərdə gizlidir. Hər səhər yeni bir başlanğıcdır, hər nəfəs yeni bir fürsətdir, hər qərar sənin gələcəyinə təsir edir. Sən artıq öz yolunu seçmişən — indi onu davam etdirmək və hər gününü məqsədlərinlə doldurmaq sənin əlinə keçdi.

ZEYNƏB HEYDƏROVA

Bu kitab səni motivasiya etdi, amma həqiqi dəyişiklik **sənin əzmin və iradənə baş verir**. Özünü sevməkdən, inanmaqdan və hər gün bir addım atmaqdan qorxma. Həyat sənin əlinizdədir və sən onu istədiyən kimi formalaşdırma bilərsən.

İndi bax: önündə sonsuz imkanlar var. Sənin gücün, arzuların və iradən sənin yolunu işıqlandırır. Qorxularını burax, özünə inan və hər gün bir az daha irəli get. Sən bacarırsan, sən dəyərlisən, sən layiq olduğun həyatı yaşamağa hazırsan. Hər gün bir başlanğıcdır. Hər gün bir fürsətdir. Hər gün sənin yeni bir hekayəni yazma şansındır.

Qəlbini Təmiz Saxla

Könlüm yaman kövrələndi
Baxdı keçdi elə bildim
Nə üzümə gülə bildim
Öz qəlbini təmiz saxla

Sarılmışam o qəhərdən
Dodağımdan , o zəhərdən
Ömrüm, günüm bu ellərdən
Öz qəlbini təmiz saxla

Elə bil sıxıbdır bu həyat məni
Gah kimsəsiz çölə, dönür ürəyim
Alır qucağına kədər qəm məni
O, kövrək qəlbini sən təmiz saxla

Səninlə fəxr edir bütün el oba
Çalış hər zaman sədaqətli ol
Yolunu kəssədə zalım ruzigar
Öz qəlbini təmiz saxla sən

Nəzakət Heydərova Oruc qızı

ZEYNƏB HEYDƏROVA

Qəlbini təmiz saxla

Qəlbini təmiz saxla, işıqın artsın daim
Ümidin bir çıraq, qaranlıq qalsın naim
Qəlbini təmiz, saxla , güzgüsüdür talehin
Zərrə-zərrə işıqla dolur hər gün ürəyin...

Qəlbini təmiz saxla qaranlıqdan uzaq dur
Ümidini söndürmədən, gələcəyə üfüq qur
Qəlbini təmiz saxla insanlıqda budur sirr
Pis düşüncə sönər birgün, yaxşılıq qalar bir sirr

Leyla Heydərova Babək qızı

Gündəlik Affirmasiyalar və Xoş Sözlər:)

- Mən güclüyəm və hər çətinliyi aşacağam.
- Hər gün həyatımda yeni bir gözəllik tapıram.
- Mən özümü sevirəm və hörmət edirəm.
- Mən pozitiv enerji yayır və başqalarının da ruhunu işıqlandırırım.
- Mən kiçik uğurları da qeyd edirəm və onlardan xoşbəxt oluram.
- Mən başqalarını sevirəm və sevgi ilə cavab verirəm.
- Mən hər səhər yeni imkanlarla dolu bir günə başlayıram.
- Mən qorxularımı buraxıram və cəsarətlə irəliləyirəm.
- Mən hər gün bir az daha yaxşı, bir az daha xoşbəxt oluram.
- Mən həyatı dəyərləndirir və hər anın dadını çıxarıram.

Huzur və sevgi affirmasiyaları

- Mən özümü sevirəm və dəyər verirəm.
- Mən həyatımda sevgini və xoşbəxtliyi cəlb edirəm.

ZEYNƏB HEYDƏROVA

- Mənim qəlbim daim sakitlik və minnətdarlıqla doludur.
- Mən pozitiv enerjini həyatımın hər sahəsinə gətirirəm

Özünə inam affirmasiyaları

- Mən hər gün daha da güclənirəm.
- Qabiliyyətlərim və potensialım sonsuzdur.
- Mən öz yolumu seçməyə və uğur qazanmağa qadiram.
- Mən olduğum kimi dəyərliyəm.

Motivasiya və məqsəd affirmasiyaları

- Mən qarşıma qoyduğum məqsədlərə addım-addım yaxınlaşıram.
- Çətinliklər məni dayandırmır, əksinə daha güclü edir.
- Mənim üçün heç nə qeyri-mümkün deyil.
- Mən öz gələcəyimi öz əllərimlə qururam.

Gündəlik güc verən affirmasiyalar

- Mən bu gün üçün minnətdaram.
- Hər yeni gün yeni fürsətlər deməkdir.
- Mən sağlamam, güclüyəm və enerjiliyəm.
- Mənim düşüncələrim reallığımyı formalaşdırır.

Kitabın Son Mesajı – Səmimi Sözlərim

Dostlar,

Sizlərə həyatda bol şans, uğur, sevgi və ən əsası sağlamlıq və xoşbəxtlik arzu edirəm. İnanıram ki, bu kitabdan ilham alaraq həyatınıza baxdığınız pəncərəni daha da genişləndirə biləcəksiniz.

Sevmək, sevilmək, huzur və xoşbəxt dolu anların dadını çıxardığınız zaman, başqa heç nə istəməyə ehtiyac qalmayacaq. Həyatınızı xoşbəxt etmək üçün çalışmaq yalnız sizin əlinizdədir; xoşbəxtliyimiz sözlərimizdədir, eşitdiklərimizdədir, gördüklərimizdədir.

Hər kəs baxır, amma hər kəs fərqli görür. İnşallah, bir gün bunu anlayacaqsınız və o zaman həyatınızda həmişə xoşbəxt hiss edəcəksiniz. Siz də bu xoşbəxtliyi mənim kimi bir çox insanlarla paylaşacaqsınız.

Mən Zeynəb Sizləri sevirəm, sevgi dolu qalın! ❤️

Bu kitabı yazarkən mənə ən böyük ilhamı verənlər mənim ailəmdir. Hər zaman mənə dəstək oldular, yaxşı günlərdə sevincimi paylaşdılar, çətin anlarda yanımda oldular. Sizə görə hər zaman pozitiv qalmaq istədim və bu kitabı sizin sevginiz, gücünüz və ilhamınızla yazdım. Hər gülüşümüz, hər paylaşdığımız an mənim həyatı daha geniş baxışla görməyimə, oxuculara isə ümid və enerji çatdırmağıma kömək etdi. Ümid edirəm ki, bu kitabı oxuyan hər kəs burada tapacağı motivasiya və sevgi dolu anları öz həyatına daşıya bilər. Ailəmin mənə verdiyi sevgini və dəstəyi heç vaxt unutmayacağam – bu kitab onların bir parçasıdır. İnanıramki oxuyan hər kəsə də ümid, enerji, sevgi dolu anlar bəxş edəcək #BŞZLH ❤️

Zeynəb Heydərova

QƏLBİNİ TƏMİZ SAXLA

*Pozitivlik, sevgi və xoşbəxtlik dolu hər gün üçün
motivasiya kitabı*

BAKI - 2025

Çapa imzalanıb: 04.10.2025
Format: 60x84 1/8. Qarnitur: Palatino.
Həcmi: 12.5 ç.v.

ADMİU-nun mətbəəsində çap edilmişdir.

Ünvan: Bakı şəhəri, Zərdabi küç., 39a
Telefon: (+994 12) 434-50-04