

Cakti Indra Gunawan, Ph.D

"Her Kişi bir Yıldızdır"

"HAYATIN YILDIZ" YÖNTEM

ÜÇ SANİYELERDE STRES AZALTMAK VE DİĞER İNSANLARA
FAYDA SAĞLAYAN İNSANLAR OLMAK İÇİN ÜÇ ANLIK
ADIMLAR.





“HAYATIN YILDIZ” YÖNTEM :

**Üç Saniyelerde Stres Azaltmak ve diğer insanlara fayda sağlayan insanlar olmak için Üç
Anında Adımlar.**

Yazar:

Cakti Indra Gunawan, Ph.D

(Avustralya'nın New England Üniversitesi'nden mezun oldu.)

Bu kitap ücretsizdir - yazardan hibe
Her yaştan ve tüm dünyadaki insanlar için

Türkçe Versiyon

Yayımcı:

IRDH Publishing Indonesia

www.irdhcenter.com

2018

Kitap başlığı : “hayatın yıldız” yöntem : Üç Saniyelerde Stres Azaltmak ve diğer insanlara fayda sağlayan insanlar olmak için Üç Anlık Adımlar.

Yazar : Cakti Indra Gunawan, Ph.D.

ISBN : 978-602-6672-73-5

Editör : Muhammad Fadhiluddin

Kapak ve anahat düzeni : Bayu Febri Basudewo

İlk baskı : Mart 2018

Sayfa sayısı : 15; 18,2 x 25,7 cm

Bu kitap IRDH yayıncılık tarafından yayınlandı

IRDH yayıncılık



(IKAPI'nin Üyesi (Ikatan Penerbit Indonesia) No. 159 – JTE – 2017

Ofis adresi : A Yanin Sokak, Sokajaya geçit no. 59, Purwokerto, Endonezya

Phone : +62 89621424412

Website : www.irdhcenter.com

Email : irdhresearch@gmail.com

Yaptırım İhlali Madde 27 hareket numarası 19 Yıl 2002 Telif Hakkı Hakkında:

1. 2. Maddenin 1. Fıkrasının (1) bendinde veya 49. Maddenin 1. fıkrasının (2) ve fıkraların (2) bendinde belirtildiği şekilde, fiilen ve hakkı bulunmayan herhangi bir kişi, en az 1 (bir) ay hapis veya para cezası en az 1.000 Rupiah (Bir milyon rupiah) ile veya en fazla 7 (yedi) yıl hapis veya maksimum Rp.5.000.000.000 para cezası (beş milyar rupiah) ile cezalandırılır.
2. 2. Paragraf (1) 'de belirtilen bir yaratımı veya telif hakkı ihlali veya ilgili hakları kamuya kasıtlı olarak yayınlayan, sergileyen, dolaşan veya sayan herhangi bir kişi, 5 (beş) yıl hapis ve / veya azami Rp 500.000.000,00 para cezasına çarptırılır. 000 (beş yüz milyon rupiah).

Önsöz

En Yararlı ve Merhametli Allah'a şükürler olsun. Tüm Allah'ın lütfu için, bu yüzden bu basit kitap iyi tamamlanabilir. hayatın yıldızı yöntemi : “Üç Saniyede Stres Azaltmak ve tüm insanlar için faydalı olmak için üç Anında adımlar.” Başlıklı kitap. Bu kitabın, hem evde, ofiste, hem üniversitede ve diğer ortamlarda yaşam baskısı nedeniyle stresli olan her bireye yardım etmesi beklenmektedir.

Bu kitap, din, kabile, sınıf ve sosyal statü farklılıklarını bilmeden ergenler, yetişkinler ve ebeveynler gibi tarafından okunabilir. Türkçe olan bu kitap, özellikle türkçe konuşanlar için kullanılır. Yazar, bu Türkçe kitabının dünyada Türkçe kullanan insanlar bu kitabın içeriğini daha hızlı anlamaları için kullanmasını kolaylaştıracağını umuyor.

Yazar bu kitabı çok basit ve doğrudan konunun özüne tasarladı. böylece okuyucular, stresin nasıl önleneceği ve tüm insanlar için aydınlanabilecek (faydalı) yıldız ışığı gibi mutluluklara nasıl ulaşacaklarını doğrudan pratikler. Yazar, her insanın bir yıldız olduğuna inanır. Bu, dünyadaki her insanın iyilik yapma eğilimine sahip olduğu anlamına gelir. insanlar hatalar ve günahlar yaparsa, onlar insandır. Bu kitabın, insanların hala bu dünyada yaşadığı sürece parlayabilecek bir yıldız potansiyeline sahip olduğuna inanılmaktadır.

Umutla bu kitap yararlıdır ve yazar bu elektronik kitabı (e-kitap) tüm insanlığa ücretsiz olarak bağışlar. Baskı sürümleri için bir maliyet var. Allah, bugün ve gelecekte ışığını bize versin. böylece yıldızları parlatan ve başkalarıyla mutluluğu paylaşarak dünyayı aydınlatan insan haline geliriz.

Malang, Endonezya, 15 Mart 2018

Yazar,

Cakti Indra Gunawan, PhD

Email: cakti.irdh@gmail.com

İçindekiler

Kapak sayfası	i
Önsöz	ii
İçindekiler	iii
BÖLÜM I Neden stresimiz var?.....	1
1.1. Hangi dönem şimdi yaşıyoruz?.....	1
1.2. Neden birçok insanın stresleri var?.....	1
BÖLÜM II Hayatın yıldızı yönteminin mana ve faydalar.....	3
2.1. Hayatın yıldızı yönteminin mana.....	3
2.2. Hayatın yıldızı yönteminin Faydaları Nelerdir?	3
2.2.1. Bireysel Yararları.....	3
2.2.2. Ailenin faydaları.....	4
2.2.3. Ülke için faydalar.....	5
2.2.4. Tüm insanlar ve dünyadaki tüm ülkeler için faydalar.....	5
BÖLÜM III Hayatın yıldızı yönteminin Üçüncü Adımlar.....	6
3.1. Birinci Adım (İlk Saniye) = Sıfır olmak.....	6
3.2. İkinci adım (ikinci saneye) = minnettar olmak.....	7
3.3. Üçüncü adım (Üçüncü Saniye) = bir şeyi diğer insanlara doğrudan vermek.....	7
BÖLÜM IV Sonuç.....	9
Yazar biyografisi.....	10

Bölüm I

Neden stresimiz var?

1.1 Hangi dönem şimdi yaşıyoruz?

Bugün bir küreselleşme ve teknoloji zamanında doğup yaşıyoruz. Tüm insanlar arasındaki rekabet, devlet ve zaman sınırlarına göre en büyük ve en zor olanıdır. Bilinçsizce küreselleşme dönemi bizi iki önemli şeye götürür. Bunlar: İnanılmaz ve bu dünyadaki herhangi bir kişi tarafından sıkıştırılmayan bilgilerin hızı. İkincisi, Bu küresel dönemde tamamlanmış bilginin etkisi, herkesi her koşulda hayatta kalmaya teşvik ediyor.

Küreselleşmenin en önemli etkisi küçük çocuklardan, yetişkinlerden, yaşlılara stresin artmasıdır. Aslında, herkes tarafından kullanılan birçok bilgi ve iletişim teknolojisi var. Örneğin: Tüm olumlu ve olumsuz bilgilerin iletebileceği İnternet. komik videolardan, üzgün videolardan ve farklı ülkelerde suç videoları.

Şu anda, her kişinin çocuklardan ebeveynlere bir cep telefonu var. Sadece büyük şehirlerde yaşayan insanlar değil, aynı zamanda köy ve ormanlarda yaşayan insanlar da cep telefonunu kullanıyor. Cep telefonunda müzik, film ve diğer eğlence gibi birçok uygulama vardır. Esasen, tüm insanlar bilgi ve iletişim teknolojileri ile şımarık.

1.2 Neden birçok insanın stresleri var?

Bu küreselleşme dönemde yaşamın etkisinin sonucu, dünyadaki hemen hemen tüm insanların depresyon yaşamasıdır. Depresyon, aile sorunlarının, aşk sorunlarının, ekonomik sorunlarının, iş sorunlarının, sosyal sorunlarının, politik sorunlarının ve diğer sorunlarının stresidir. Daha da şaşırtıcı olanı, dünyadaki gençler ve çocuklar arasındaki yüksek intihar oranıdır.

Stres sıradan ve insani. Stres kontrolü iyi değilse, hayal kırıklığına, karamsarlığa, kendine acıma, kendini suçlamaya ve ailede, okulda, üniversitede ya da diğer topluluk ortamlarında suçlamaya neden olur. Bireysel stres, toplumda büyük bir stres olabilir ve bir ülkede gösterilere, suçlara ve terörizme yol açabilir.

Streste en temel şey ekonomik ve sosyal faktörlerden kaynaklanmaktadır. Örneğin bir ekonomik faktör, birçok ülkede şu anda ekonomik iflas yaşamaktadır. Ekonomik krizi yaşayan ülkede yoksulluk oranını ve yüksek işsizlik oranını etkiler. Gelişmekte olan ülkede, Pek çok insan iyi yemek yiyemezler, okul ücreti ve diğer yaşam masraflarını ödemezler.

Bir sonraki soru: sadece yoksul ve gelişmekte olan ülkelerdeki insanlar tarafından strese girecek mi? Cevap : değil. Ekonomileri iyi olma eğiliminde olan ekonomik açıdan güçlü devletlerde ve yoksulluk oranının çok yüksek olmadığı insanlar da stres yaşarlar. Niye ya ?

Birini ve herhangi bir durumu suçlamadan kendimize şeffaf bakalım! İlk olarak, stres yaşayan insanlar yaygın bir şeydir. Eğer insanlar stres değilse o zaman bu sıra dışı değildir, çünkü Tanrı'nın diğer yaratıklarına kıyasla tüm avantajları ve dezavantajları olan bir insan olarak doğduk. İkincisi, stres pozitif için yönetilebilir. Örneğin: stresle, insanlar tüm sorunları çabucak ve iyi çözme deneyebilir. Problem çözme sürecinin etkisi, kendiniz ve çevre topluluk için olumlu bir değer sağlayacaktır.

Birçok insan stresi nasıl kontrol edeceğini ve stresi iyi yöneteceğini henüz bilmiyor veya bilmezler. Bu bilgisizliğin bir sonucu olarak, pek çok küçük çocuk, sonunda uyuşturucu alıp cezai meselelere karışana kadar ebeveynlerine meydan okur. Ergenlerde intihar oranı artmaktadır. İntihardan önce bile birçok insan videoları yapar ve sosyal medyada internete yüklür. Yetişkinlerde, çoğu işsiz oldukları için bunalımlılar. Diğerleri: Birçok yetişkin inme ve diğer iç stres bozukluğu nedeniyle ekonomik faktörler ve romantik faktörler veya birçok yetişkin nedeniyle ölebilir. Ebeveynleri ile, birçok çocuk bunalımlı ve streslidir, çünkü çocukları onlara itaat etmez ve onları terk etmez (bakımlı değil). Diğerleri: İşten emekli olduktan sonra umutsuzluk ve boşanma ebeveynleri çok stresli hale getirir. Ve hala tüm çevrelerde stresin birçok etkisi var. Bir insanın stresi, topluluğun stresi olabilir. Devletin adaletsizliği veya hükümeti vatandaşları doğru ve akıllı bir şekilde tedavi edememesi nedeniyle, hükümete karşı vatandaşların hayal kırıklığıdır.

Stres ayrıca politik partiler, devlet kaosu ve diğer olumsuz etkiler arasındaki çatışmalara yol açan politikacıları da etkiliyor. Şu anda stres sadece sıradan insanları değil, liderleri, hanedanları, halk figürü, askeri, işadamlarını, kral / kraliçe ve cumhurbaşkanını da etkilemektedir. Esasen, bu dünyada stres yaşamayan tek bir kişi yoktur. Stres sosyal, eğitsel ve diğer katmanlara bakmaz. Stres yaşayan bir devlet başkanı ya da bir hükümet başkanı, bir ülkenin yıkımına yol açabilir. Eğer bir devlet başkanı ya da bir hükümet başkanı stresle başa çıkabiliyorsa, o zaman ülke bütün vatandaşların nimetleriyle dolu ve başarılı olacaktır.

Açıklamadan yazar, yazarın stresi azaltmak için bulduğu yöntemi paylaşmak istiyor. Bu kitap, tüm okuyuculara stresi azaltmak için 3 saniye içinde tekniğin anlık bir tanımını verir. Bu kitap, tüm okuyuculara stresi azaltmak için 3 saniye içinde tekniğin anlık bir tanımını verir. Bu yüzden, bir insan olarak, tüm insanlara fayda sağlayabiliriz. Bu kitap basit bir dilde yazılmıştır, böylece çocuklar, yetişkinler ve ebeveynler tarafından okunabilir. Bu kitap, din, etnisite, sınıf, ırk, ekonomik düzey ve diğer farklılıklardan bağımsız olarak herkes tarafından da kullanılabilir.

BÖLÜM II

Hayatın yıldızı yönteminin mana ve faydalar

Bu bölümde, yazar" Hayatın yıldızı yönteminin mana: Stresin Azaltılması için 3 Saniyede Üç Anlık Adımlar ve tüm insanlar için faydalı olacağız" özlü, basit ve kesin açıklar.

2.1. Hayatın yıldızı yönteminin mana

Bu dünyada bir annenin rahminden doğan her insan iyidir. "İyi" kelimesi, her insanın iyilik yapma eğiliminde olduğu anlamına gelir. İnsan olmasına rağmen, insanlar bazen hata ve günah yapar. Ancak insanlara bu dünyada hala yaşarken, günahları ve hataları ortadan kaldıracak yerler ve yollar da verilir.

Yazar, dünyada bulunan her insanın iyi olma eğiliminden, "yıldız" terimiyle vicdan (iyi eğilim) biçiminde bahseder. Yani, her insanın bir yıldızı vardır. Her ne kadar bazen yıldız kararmış olsa da, bazen parlak ve hatta çok parlak, ama dünyada yaşarken, Yıldız olarak kaybolmayacak bir insan olarak ne kadar güzel bir hayat. Sonuç olarak, her insanda var olan yıldız loş, parlak veya çok parlak olmasını ister. Daha fazla insan çevreye ve diğer insanlara iyi ve faydalı olur, yıldız çok parlak parlayacaktır.

Çok parlak yıldızlar, hem kendi ülkesinde hem de başka bir ülkede bir adam ve bir diğeri arasında karşılıklı olarak parlayabilir. Dua, kuvvet, düşünce, para, fikir ve diğer insanlara başkalarına yardım eden herkes, o zaman kendi içindeki yıldız parlak bir şekilde parlayacak ve yardım ettikleri kişiyi aydınlatacak. Yardım edilen kişi, yardım sağlayan kişiye teşekkür ve dualarla yıldızı parlatacak, böylece iki yıldız birleşecek ve daha parlak olacak. Hayal etin ! Eğer binlerce, bu dünyadaki milyonlarca insan, dua, çaba ve diğer yardım gibi çeşitli şekillerde birbirlerine yardım ederse, o zaman bu dünya parlak bir şekilde yanacaktır. Böylece insandaki stres (karanlık biçiminde strestir) azalacak ve vücudunda akan her kan ve nefes veren her nefes pürüzsüz olacak ve kalp barışçıl olacak.

Bu nedenle yazar, Hayatın yıldızı yöntemi çeşitli ülkelerdeki insanlar için çok önemli bir yere taşır. Amaç neredeyse her zaman vurulan stresi azaltmaktır. Bununla birlikte, insanlar da stresi yönetmek için büyük bir güce sahiptir. Bu hile, kendinizi veya başkalarını suçlamamaktadır, ancak her insan, yeteneklerine göre yıldızları olabildiğince parlak bir şekilde parlamaya denemektir.

Böylece Hayatın yıldızı yönteminin mana, kalbi sakinleştirmek için üç saniyede bir yıldızın yayan (insanlarda iyi bir eğilim) bir yöntemdir. Sonunda stres azalabilir ve uyguladığı iyilik diğerlerine ve tüm insanlara fayda sağlayabilir.

2.2. Hayatın yıldızı yönteminin Faydaları Nelerdir?

Yazar, Hayatın yıldızı yönteminin tanımını açıkladıktan sonra, yöntemin faydalarını kısaca ve açık bir şekilde iletacaktır:

2.2.1 Bireysel Yararları

1. Bu yöntem, içsel sakinliğin gerçek bir etkisini verir ve insan diğerlerine fayda sağlamaya devam ettiği sürece hayatta kalabilir. Bu güç, para, düşünce, mal, program, dua ve diğer şeyler özellikle mahallede (aile), en yakın komşuları ve bu dünyadaki tüm insanlar için yardımıyla yapılır.
2. Bu yöntem kalbi ve zihni aydınlatır, çünkü yardımcı kişinin duası ve şükranı, dua ışığının gücünü ve yardımsever kişiye nimet verir.

3. Bu yöntem bizi huzur içinde hissettirir, çünkü Allah'a, bugün ve geçmişte yaptığımız hatalar ve günahlarımız için affedilmemiz için yalvarıyoruz.
4. Bu yöntem bizi rahat hissettiriyor çünkü bizler ya doğrudan ya da dolaylı olarak Ebeveynlere ve diğer insanlara (canını yakan kişiye dua ederek) özür diledik.
5. İçimizdeki yıldız ışığı daha çok parladığında stres daha az olur. Şu demektir: Başkalarına bir şey verirse, o zaman içindeki yıldız da daha parlak olacaktır.
6. En büyük hataları ve günahları bile işlediğimiz halde bile, Bu yöntem yaşamlarımızda daha değerli ve değerli hale getirir.
7. Bu yöntem bizi daha iyimser kılar, Allah'ın yıllar içinde, şimdiki zaman ve gelecek boyunca vermiş olduğu tüm lütuflara daima minnettar olur. Örneğin: Nefes alıp, sağlıklı olabiliriz. Hasta olsak bile, başkalarına da fayda sağlayabiliriz. Diğer iyilik örnekleri ekonomi, eğitim, istihdam, insanlar ve diğerleri arasındaki ilişkiler biçimindedir.
8. Tüm dünyadaki diğer insanlara dua etsek bile, bu yöntem tüm insanlara yarar sağlayan hayat yıldızları olarak kendimizi yapabilir.

2.2.2. Ailenin faydaları

1. Aile iyi geçiniyor, barış ve karşılıklı saygı herhangi bir acı durumun koşullarına rağmen birbirini suçlamıyor. Birbirlerine maddi yardım, malzeme ve materyal olarak değil, yeteneklerine göre birbirlerine yardım ederler, ama dua, destek, güven ve diğer manevi değerlerin karşılıklı desteği olabilirler.
2. Bu yöntem, her iki ebeveynimizi de hiçbir koşulda suçlamadan, bu dünyada bize doğmuş olan ebeveynlerimize muhteşem bir yer vermektedir. Ebeveynler olmadan dünyada doğmayacağız. Öyleyse, hayatta olsun ya da ölmüş olsun, ebeveynleri daima önemsemeli, dua etmeli ve yüceltmeliyiz.
3. Bu yöntem barış, sakin ve neşe dolu bir aile yaratır, çünkü her aile üyesi yıldızı diğer aile üyelerine yayar. Yıldızlar ailede daha parlak olacak. Böylece aile stresi azalacak ve aile iyi ve uyumlu hale gelecektir.
4. Bu yöntem aileleri daha parlak hale getirir ve mahalledeki diğer ailelere köy, şehir veya ülke ortamında yarar sağlayacak bir yıldız sağlar.

2.2.3. Ülke için faydalar

1. Her vatandaş kendi ülkesi için kendi yeteneklerine göre çaba ve araçlarla en iyisini sağlayacaktır. Örneğin: her vatandaş, köy, kasaba ve diğer çevredeki çevrenin temizliğini önemseyerek hükümet için bir temizlik programına yardım eder. Başka bir örnek: her vatandaş, eğitim, güvenlik ve ülkeye yarar sağlayan diğer ülkelerde hükümet programlarını yürütmektedir.
2. Ülkenin vatandaşlarının parlayan yıldızları, diğer köylerde, diğer şehirlerde ve ülkenin tüm eyaletlerindeki diğer yıldızları aydınlatacak, böylece ülke daha parlak, barışçıl, terörizm, savaş, devlet kaosu olmadan alacak. Ülkenin vatandaşlarında parlayan yıldızlar diğer köylerde, diğer şehirlerde ve ülkenin tüm eyaletlerindeki diğer yıldızları aydınlatacak. Böylece ülke daha parlak, barışçıl, terörizm, savaş, devlet kaosu olmadan alacak. Bütün vatandaşlar ülke için en iyi yıldızları vermek istiyor.
3. Devlet ayrıca parlayan yıldızlar ile de çok büyük faydalar sağlayacak. Bu demektir ki: çalışma programını yürüten hükümet, topluluk tarafından samimi ve içtenlikle desteklenecektir. Örneğin: eğitim programları, işsizliğin azaltılması, yoksulluğun azaltılması, terörle mücadele, savaş karşıtı ve diğer sosyal programlar. Halk desteği olmadan, bir ülke, ekonomik olarak ve aynı zamanda insan kaynaklarının kalitesinde büyük bir ülke haline gelemez.
4. Tüm hatlarda devlet kurumları, maaş veya başka maddi menfaat talep etmeden hükümete yardımcı olan vatandaşların varlığıyla büyük ölçüde desteklenecektir. Onlar içtenlikle, isteyerek ve mutlu bir şekilde yapıyorlar, çünkü ülkelerindeki tüm insanlar ülke ve tüm insanlar için yararlı bir insan olmak istiyor. Askeri, eğitim, tarım, ekonomik, hukuk, kültürel, sosyal ve diğer devlet alanları karşılıklı yıkım olmaksızın birlikte olumlu bir şekilde çalışacaktır.

2.2.4. Tüm insanlar ve dünyadaki tüm ülkeler için faydalar

1. Vatandaşları ya da yıldızları daha parlak olan ülkeler, diğer ülkeleri gıda, ilaç, eğitim, para, güç, düşünce, dua ve diğerleri şeklinde yardım yoluyla aydınlatabilecektir. Örneğin: her ülke, doğal afetler, savaş ve diğerlerini yaşayan bir ülkeye insani yardım sağlar. Talimatsızdır ya da ülke tarafından zorunludur. Dünyadaki tüm insanlar ırk, din, ulus, devlet, sınıf ve diğer farklılıklardan bağımsız olarak birbirlerine yardım edeceklerdir.
2. Loş ülkesi diğer parlak ülkeler tarafından aydınlatılacak, böylece loş ülke aydınlanacak. Yoksulluk, işsizlik, ölüm ve diğerlerinin eksikliği ile kanıtlanmıştır. Diğer ülkelerin vatandaşları tarafından gönüllü olarak desteklendiği için olur. Birbirlerini tanımıyor olsalar da çalışıyorlar. Her ikisi de, açlık, yoksulluk ve diğerlerini azaltmaya yardım etmek isteyen vicdanlarını harekete geçiren insanlar olarak hissederek.
3. Parlayan yıldızlar üçüncü dünya savaşı, terörizm, insan açgözlülüğü oluşumunu engelleyecektir ve dünya daha parlak hale gelecek. Çünkü tüm insanlar birbirlerine yardım edecek ve başkalarına fayda sağlayacak. Diğer bir deyişle, İnsanlar her zaman savaş, terörizm, yoksulluk, dünya ekonomik krizi ve diğerleri tehdidi olsa da, anlamlı Hayatın yıldızının medeniyete girecekler. Birbirlerine yardım ederek, insanlar kendi yıldızlarını yaymak istedikleri sürece dünya parlak bir şekilde parlayacaktır.

III. BÖLÜM

Hayatın yıldızı yönteminin Üçüncü Adımlar

Bu bölümde, yazar Hayatın yıldızı yönteminin üç adımlarını ayrıntılı olarak açıklayacak. Bu, herkesin stres seviyelerini düşürmek için bir yıldız ışığını nasıl yansıttığı ve o kişinin herkese fayda sağlayabileceği anlamına gelir. Her adım 1 saniye gerektirir. Ayakta durmak, otururken, uyurken, uzanırken ve diğer pozisyonlarda yapılabilir. 3 adımlar sadece 3 saniyelere sürer, ancak etki kendiniz ve çevre için dikkate değerdir.

Ancak bu adım her bireyin durumuna ve arzusuna bağlı olarak 3 saniyelerden fazla olabilir. Örneğin: rahat bir durumda herkes bu yöntemi 3 dakika ya da 30 dakika vb.

3.1. Birinci Adım (İlk Saniye) = Sıfır olmak

1. Gözlerinizi kapatınız!
2. Lütfen rahatla olsunuz!
3. Dayanabiliriz ya da oturabiliriz.
4. Lütfen, günahlarımızı hem Allah'a, ebeveynlere, insanlara, hayvanlara ve doğaya hatırlayınız!
5. Lütfen "Allah tüm günahlarımı ve tüm hatalarımı kasıtlı ya da kasıtsız olarak affedin" deyiniz!
6. Lütfen, Allah'ın bize çok yakın olduğunu ve en merhametli Allah 'ın bağışlayıcı enerjisinin tüm bedenimizi ve ruhumuzu sardığını hissediniz!
7. Sıcaklığın tadını çıkarırken "Rabbim beni zayıflatır ve bu eksiklikle beni bağışlar" demeye devam ediniz!
8. Kalplerimizi ve kafalarımızı eğerken ciddiyetle dua edinler ve kendimiz sıfır olunuz! daha sonra gözyaşlarını damlalayana kadar, Allah'a af dileme isteğimizi, titiz bir sesle genişletme yeteneğimize göre, egomuzu, kibirimizi ve diğer olumsuz özellikleri atınız!
9. Allah'tan sevginin enerjisini bedenimize sokup "Allah beni bağışla" diyerek oturun ve nefes alarak yapınız! Daha sonra vücudumuzdan gelen negatif enerjiyi hissederken, nefesi ağızdan veya burnundan çıkarınız!
10. En az 1 saniye ve maksimum 10 dakika yapınız!

ÖZEL EKLER (Ebeveynlere affetmek)

1. Ebeveyninize en az 1 dakikadan 15 dakikaya kadar telefon çalınız veya SMS (mesaj) gönderiniz!
2. Ebeveyninize öldüğünde, teyze veya amca gibi diğer aile üyelerine telefon çalınız veya SMS (mesaj) gönderiniz!
3. Şimdiye kadar yapılmış olan hatalardan dolayı özür dilemek için nazikçe onlara söyleriniz!
4. Ebeveynlerinizi bizimle özür dilemeye ikna etiniz! Eğer ebeveynler affımızı kabul etmek istemiyorsa, onlara hala iyi şanslar diliyoruz. Rızık varsa, yiyecek, içecek, para, giysi veya kuvvet gönderiniz! Örneğin: ebeveynlerin evi temizlemelerine yardımcı oluyoruz, vb.

ÖZEL EKLER (diğer insanlara affetmek)

1. Sizin inciten İnsanı telefon çalınız veya SMS (mesaj) gönderiniz ve lütfen onlar için dua edip hatalarını affettiğinizi söyleyiniz !
2. Mümkünse, onları affettiğinize Allah'a dua ediniz!
3. Eğer içtenlikle onları affetmediyseniz, en azından kendi iyilikleri ve kendiniz iyilikleriniz için dua ediniz!

3.2. İkinci adım (ikinci saneye) = minnettar olmak

1. Gözlerinizi kapatınız!
2. Allah'ın doğumdan bugüne vermiş olduğu tüm lütfıları hayal ediniz! En azından bugün hala nefes alabiliyoruz, bu yüzden kendimize ve başkalarına bir nezaket yıldızını yayma potansiyeline sahibiz.
3. Lütfen içtenlikle gülümseyiniz!
4. Yıldızına ya da vicdanına bakınız ve "Bana verilen tüm armağanlar ve zevkler için Allah'a şükürler olsun. Bugüne kadar doğduğumdan beri Allah'ın iyiliğini ödemek için Allah'ın nezaketini bile ödeyemem ve alamamayacağım. Sağlığınız, zekanız, servetiniz ve verdiğiniz bütün nimetler için Allah'a şükürler olsun" söylerken bir gülüşe katılınız!
5. Vücudumuzda akan kanı , Allah'a şükür vermek gibi hissettiririniz! Böylece tüm bedenimiz böyle şükranlarla huzurlu hissediyor. Kalp de sakinleşir ve içimizdeki yıldız ışığı daha da parlaklaşır.
6. Allah'ın bize verdiği çok nimet var. Hem servet hem de sağlık eksikliğinden muzdarip olmaktan çok daha fazla acı çeken başka birçok acı var. Allah, kendi kabiliyetimize göre bize herhangi bir deneme yapmaz.
7. Minnettar olmanın etkisi, stres seviyelerini bastırmak ve pozitif bir aura yaymaktır. Bu yüzden vücudumuzun bağışıklık artar ve hastalığımız fiziksel olarak ayrılır, çünkü şükran vücudumuzun tüm vücut ve akıl hastalıklarından kalkanı olur.

3.3. Üçüncü adım (Üçüncü Saniye) = bir şeyi diğer insanlara doğrudan vermek

1. Minnettar olduktan sonra (hala gözlerinizi kapatınız !), Lütfen bir sonraki adımı düşününüz! Ailenizde, komşularınızda veya yaşadığınız yerlerden uzakta başka insanlara bir şeyler veriniz! Hediye, bir hazine, kuvvet, mal, fikir, dua ve daha fazlası olabilir.
2. Eylem doğrudan
 - a. Parası olan insanlar için
 - Çevrenizdeki yetimlere, yoksul insanlara veya muhtaç insanlara biraz verseniz bile lütfen para veriniz!
 - Doğrudan veriniz! Mümkün olduğunda, yardım ettiğimiz insanlarla tanışabiliriz. Bu yüzden yıldız enerjisini size minnettarlıklarından hissedebilirsiniz. Sizden parlayan yıldızlar onlardan yıldızlarla karşılanacak ve böylece yıldız ışığının ışıldaması daha parlak olacak, stres azalacak ve başkaları için yararlı insanlar oluruz.
 - Yardım ettiğimiz insanlarla tanışmak için zamanımız yoksa, en azından ülkenizde veya başka bir ülkede bir yetimhane hesabı veya yardıma ihtiyacı olan bir çocuk aracılığıyla para transfer edebiliriz.

- Durum ve yeteneklerine göre en az bir hafta yapınız! verdiğimiz para küçük olsa bile ama ihtiyaç sahibi insanlar çok anlamlı.
- Küçük çocuklar ebeveynlerinden para isteyebilir ve Para fakirlere ya da muhtaçlara verilecek.

b. Zorlanan insanlar için

- Parası veya mülkiyeti olmayan insanlar için, doğrudan güç formunda yardım sağlayabiliriz. Örneğin: Avluyu süpürüyoruz ve yetimler, komşular, kuvvet ve başkalarına ihtiyaç duyan büyükannelerin zorla ve başkalarının evin bahçesini temizlemeye yardımcı oluyoruz.
- Güç yardımı yoldaki hareketli taşlar şeklinde olabilir, böylece başkalarının bir kazası yoktur.
- Güç yardımı ayrıca çeşitli faaliyetler biçimindedir: çır şeyleri kaldırır, mahallede güvenliği ve düzeni sağlamaya yardımcı oluruz, Kazaların kurbanlarına, savaş kurbanlarına, doğal afet kurbanlarına yardım ederiz, Kentsel hijyen programları, kentsel güvenlik programları ve diğer programlar gibi şehirdeki sorunlara yardımcı oluruz.

c. Fikirleri veya düşünceleri olan insanlar için

- Hasta olan veya güç veya parası olmayan insanlar için Sokak çocuklarını ve yetimleri eğitmeye yardımcı olacak fikirler veya düşüncelerle yardımcı olabiliriz. Ayrıca, hükümet programlarına fikir verebilir, hatta yaşadıkları sorunlar nedeniyle üzüntü yaşayan insanlara da motivasyon verebiliriz.
- Fikir veya düşünceler de yazı biçiminde olabilir. Örneğin: başkalarına yardım etmek için sosyal medyada çalışmalar yazarız.

d. Dua şeklinde motivasyon sağlayan insanlar için

- Para, güç ve fikirler biçiminde yardım edecek zamanı olmayan insanlar için dua yardımı şeklinde yardımcı olabiliriz. Örneğin: Başka ülkelerde savaş kurbanları için dua ederiz.
- Ailelerimizin, düşmanlarımızın, tüm insanların ve Tanrı'nın yeryüzündeki yaratılmışlarının mutluluğu için de dua ederiz.
- İçtenlikle dua ettiğimizde, dua titreşimi hissedilecektir. Allah'a ağlarız, böylece savaş ve doğal afetler yüzünden başka ülkelerde acı çeken insanlar kolaylık sağlayabilir.

e. Diğer insanları selamlamak niyetinde olan insanlar için

- Mümkünse, her zaman diğerlerine gülümseriz ve selam veririz. Sonra komşularına, ebeveynlere, arkadaşlara ve içtenlikle selamlarız. Para ya da güçten henüz memnun olmadıysak, en azından selamları ve gülümsemeleri paylaşıyoruz.

Açıklama: Huzur ve mutluluğu hissettikten sonra, devam ediniz! Stres size çarptıysa, bu yöntemi tekrar yapınız!

BÖLÜM IV

Sonuç

Hayatın yıldızı Yöntemi açık bir şekilde sunulduğundan ve stresi azaltmak için üç adımı tanımladıktan ve tüm insanlar için yararlı olabileceğinden sonra, bu sonuç bölümünde yazar bazı önemli noktaları sunacaktır.

1. Hayatın yıldızı yöntemi küçük çocuklar, ergenler, yetişkinler ve ebeveynler tarafından uygulanabilir
2. Hayatın yıldızı yöntemi özellikle stresin azaltılması veya tüm hastalıklardan vücut direncinin arttırılması ve başkalarına yarar sağlayabilmesi için bireyler için yararlı olabilir.
3. Hayatın yıldızı yöntemi aileye faydalı olabilir. Bu yöntemle ebeveynler ve çocuklar birbirlerine saygı duyarlar ve birbirlerini suçlamadan mutluluk yaratırlar.
4. Hayatın yıldızı yöntemi ülkeye fayda sağlayabilir. Ülkedeki insanların parlayan yıldızı ile hükümet programı çeşitli alanlardan yardım alabilir.
5. Hayatın yıldızı yöntemi ülke, din, etnik, sınıf, sosyal, eğitim ve diğer farklılıklar dikkate alınmaksızın tüm insanlara yarar sağlayabilir.
6. Hayatın yıldızı yöntemi'ndeki üç adım çok pratik, kolay, çok pratik, kolay, ücretsizdir ve yöntemi yaparsak faydalar anında kabul edilecektir.
7. Dünyada insan medeniyet parlayacak ve üçüncü dünya savaşı, terörizm, işsizlik, yoksulluk, kütle hayal kırıklığı ve diğer suçlulukların ortaya çıkmasını engelleyecektir.
8. Herkes doğduğundan beri bir yıldız ışığı vardır. Bu teoride yazar hiç kimsenin faydasız olduğuna inanır. Tüm insanlar yararlıdır ve başkaları için yararlı olabilir. herkesin bir yıldız olduğu anlamına gelir. Sonuç, yıldızın loş mı , parlak mı, çok parlak mı yayılacak. Her bireyin niyetleri ve isteklerine bağlı olarak. Yani bu dünyada kötü adamlar ve günahkarlar yoktur. Kötülük ve günahkâr olsa bile, o insandır ve insan yaşamının iyiliğine tövbe edebiliriz.
9. Ülkenin sadece cesur ve bilge liderleri, insanlarını birlikte yıldız ışığını yaymaya teşvik ederler. Böylece refah, sağlık, güvenlik, ülke ve vatandaşları her zaman güvenli ve huzurludur.
10. Herkes, kendini, başkalarını ve çevreyi suçlamadan, sakin, huzurlu, mutlu, başkalarına faydalı olma hakkı vardır. En önemli şey, herkesin bir çiftçi olmasına rağmen, herkesin parlayan bir yıldız olmaya istekli olmasıdır. Yıldız, tüm gruplara ve tüm insanlara mülkiyetinde olur. sadece kral değil, insanlar da parlayan bir yıldız olabilir ve yeteneklerine göre başkalarına yararlı olabilir.

Bu kitabın çevrimiçi sürümü ücretsizdir, ama yazar da baskı sürümü sağlar. Lütfen doğrudan cakti.irdh @ gmail, com veya buku.irdh@gmail.com adresine sipariş verin ! Nakliye ücreti varış ülkesine göre değişir. Bu Kitap fiyatı 100 USD'dir (nakliye ücretleri hariç). Bu kitabın satışından çıkan sonuçlar, dünyadaki yetimlere yardım etmek için kullanılacak. Yetimlere verilen bağışların raporları veya kanıtları doğrudan müşteriye gönderilen kitaplara eklenir. Sipariş edilen kitap doğrudan yazar tarafından imzalanır.

Yazar, Ayrıca Hayatın yıldızı yöntemi eğitim faaliyetlerinde yazarları davet etmek için organizasyonlar, kolejler, ülkeler veya topluluk grupları için fırsatlar sunar. Bu eğitimde yazar, özellikle bu etkinliğe katılan katılımcılar veya ziyaretçiler için daha detaylı ve doğrudan olan tekniği uygulayabilir. Ayrıca, yazar etkinliğe davet edilecek fiyatları düzeltmez. Endonezya'dan hedef ülkeye (davetçi) ulaşım maliyeti, davetçi sorumluluğundadır. Davetçi ayrıca 3 kişilik bilet: bir yazar, bir çevirmen ve bir idari memuru sağlar. Yazar, cep telefonu veya bilgisayara (hala hazırlık aşamasında) indirilebilen yöntemin uygulanması için uygulama yazılımı sağlar.

Yazar biyografisi



Cakti Indra Gunawan, güzel ebeveynlerle birlikte doğdu. Onlar: Hj. Rr. Sri Rejeki ve H. Mino (Purwokerto, Endonezya'daki vergi dairesinin çalışanının emekli maaşı). 14 Mayıs 1971'de Purwokerto'da, Endonezya'nın Orta Cava ili Banyumas'ın idari bölgesinde doğdu.

Yazar, SD Negeri Krandegan I Banjarnegara'da (ilkokul), SMPN 1 Purwokerto'te (ortaokul), SMA Muhammadiyah 1 Purwokerto'te (lise), İktisat Fakültesinin Yönetimi Bölümünün Brawijaya Üniversitesi Malang (Lisans ve Yüksek Lisans) mezun oldu. Avustralyada, Armidale, New England Üniversitesi Yönetimi Bölümü İşletme Okulu'nda DIKTI Bursları ve Keith & Dorothy Mackay Yüksek Lisans Bursları desteğiyle eğitimine devam etti ve 2014'te mezun oldu.

Yazar, Tribhuwana Tungadewi Üniversitesi'nde lisansüstü programın direktörüdür ve aynı zamanda Brawijaya Üniversitesi, Muhammediye Malang Üniversitesi ve diğer üniversitelerde ders verir. Yazar, 2016 yılında lisans derecesi, yüksek lisans derecesi, doktora lisans için 11 ders kitabı ve uluslararası gazeteciler oluşturmuştur. 2017 yılında yazar yeni bir ekonomik teori keşfetti. Aslında, Cakti'nin iktisadi teorisi: bir ülkenin ekonomisini, toplumun ve devletin refahı için hızlı bir şekilde çevrimiçi bir sistemle kurma teorisi. Fikri mülkiyet haklarının sayısı: EC00201700304.

Yazar, özellikle New Castle Üniversitesi (2012), Western Sydney Üniversitesi (2013), Avustralya Ulusal Üniversitesi'nde göç yönetimi Üniversite (2013) ve New England Üniversitesi (2015) iktisat ve yönetim alanında konuşmacı olarak ulusal seminerlere ve uluslararası konferanslara aktif olarak katılır. Bugün, yazar ayrıca İnsan Kaynakları Geliştirme, Araştırma ve Yayıncılık Enstitüsü direktörüdür. Enstitünün adı IRDH. Yazar adresinden : cakti.irdh@gmail.com veya buku.irdh@gmail.com iletişime geçebilir.

KITAP INCELEMESİ

Yazar bu kitabı çok basit ve doğrudan konunun özüne tasarladı. böylece okuyucular, stresin nasıl önleneceği ve tüm insanlar için aydınlanabilecek (faydalı) yıldız ışığı gibi mutluluklara nasıl ulaşacaklarını doğrudan pratikler. Yazar, her insanın bir yıldız olduğuna inanır. Bu, dünyadaki her insanın iyilik yapma eğilimine sahip olduğu anlamına gelir. insanlar hatalar ve günahlar yaparsa, onlar insandır. Bu kitabın, insanların hala bu dünyada yaşadığı sürece parlayabilecek bir yıldız potansiyeline sahip olduğuna inanılmaktadır.