

ZAMAN ve İNSAN

Her insanın doğuştan getirdiği servet

Süre: 40 Dakika

Zigottan Başlangıç

"Var oluş **zigotla** başlar."

Yaşam, tek bir hücrenin bölünmesiyle başlayan inanılmaz bir yolculuktur.

● Zigot

|

● Çocukluk

|

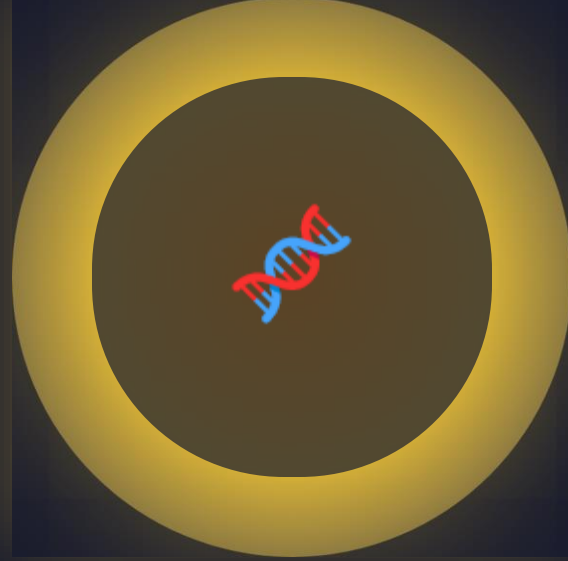
● Yetişkinlik

|

● Yaşlılık

k

Her insan, tek bir hücrenin milyonlarca kez bölünmesiyle oluşur



Yaşam Süremiz: Bir Hesap

100 YIL

Ortalama Yaşam



≈ 876.000 SAAT

Her anın değeri

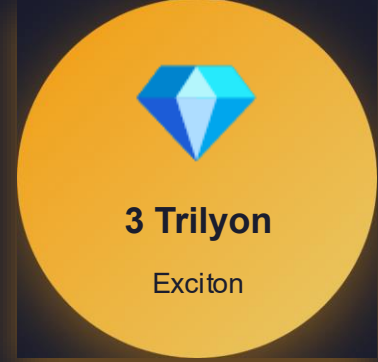
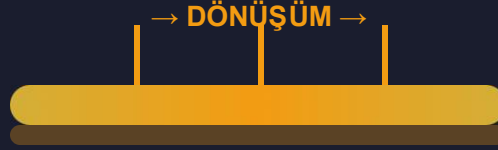


≈ 3 MİLYAR SANİYE

Sonsuz gibi, ama sınırlı

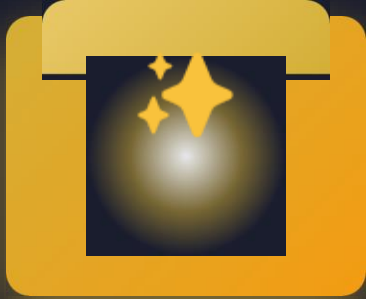
Her saniye değerlidir - zamanı ölçmek, değerini anlamaktır

Evrensel Değer Köprüsü



Zaman, doğru kullanıldığında **evrensel değere** dönüşür

Doğuştan Gelen Servetimiz



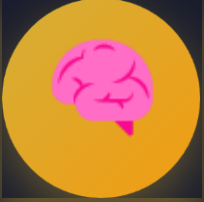
Her insan doğarken bir servete sahiptir

- 3 milyar saniye yaşam süresi
- 3 trilyon Exciton enerji potansiyeli
- Sınırsız üretim ve yaratma kapasitesi

Servet → Enerji → Üretim → Gelecek

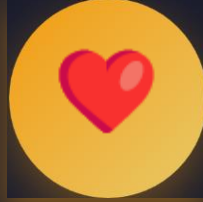
Bu servet kimse tarafından elinden alınamaz - sadece sen nasıl kullanacağına karar verirsın

Enerjiyi Nasıl Koruruz?



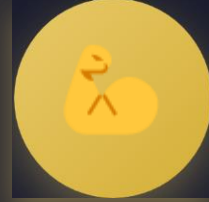
Zihinsel

Odaklanma
Dikkat kontrolü
Önceliklendirme



Duygusal

Stres yönetimi
Pozitif ilişkiler
Sınır koyma



Fiziksel

Uyku düzeni
Sağlıklı beslenme
Düzenli hareket

Manipölasyona Karşı Farkındalık



Hilebaz Taktikleri

Dikkat dağıtma (sosyal medya, anlamsız içerikler)

Yanlış hedefler sunma (hızlı zenginlik vaatleri)

Enerji sömürme (toksik ilişkiler, gereksiz drama)

Zaman çalma (verimsiz toplantılar, anlamsız görevler)



Farkındalık Teknikleri

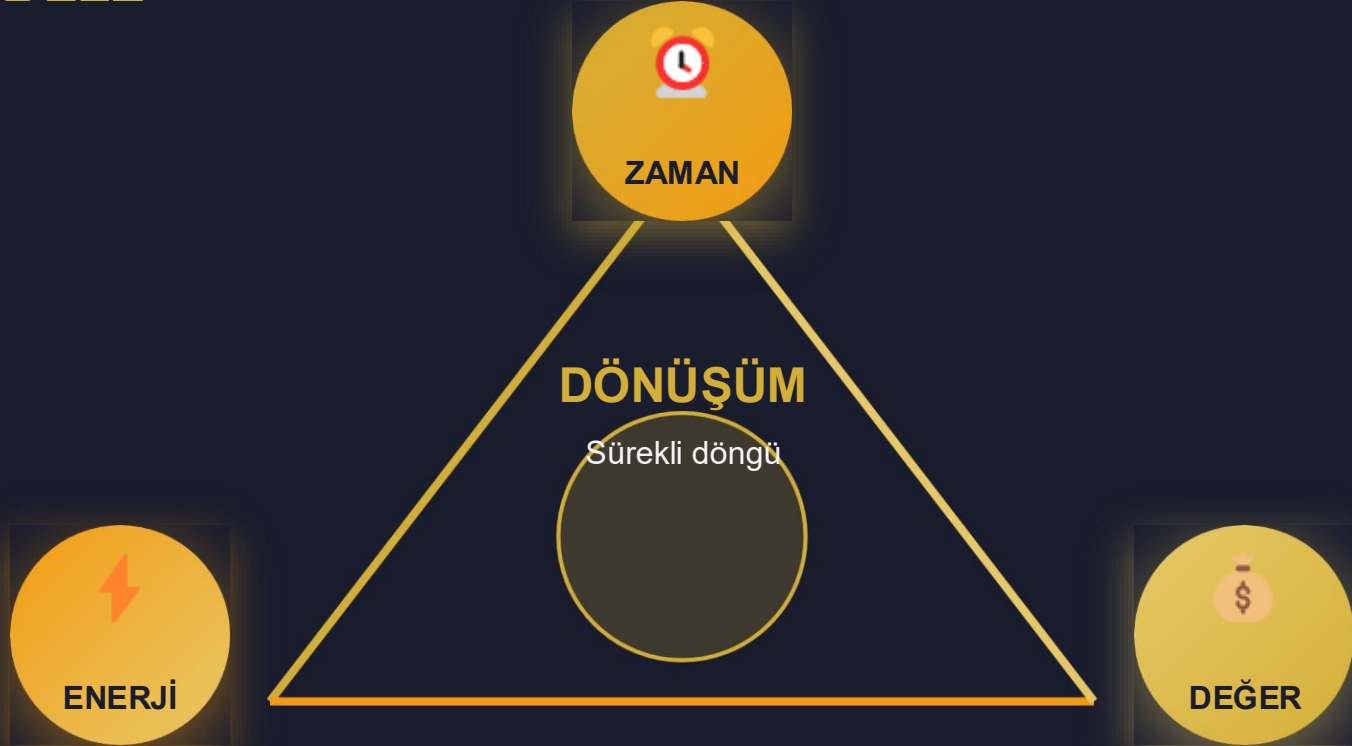
Sorgula: Bu benim gerçek önceliğim mi?

Değerlendir: Bu bana değer katıyor mu?

Reddet: "Hayır" diyebilme cesareti

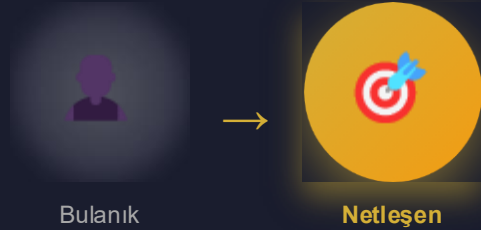
Koru: Sınırlarını belirle ve savun

Değer Dönüşüm Üçgeni



Zaman → Enerji → Değer → Zaman: Sürdürülebilir bir döngü oluştur

Bireyin Netleşmesi



Netleşme Süreci

1

Bireysel Farkındalık



2

Güçlü Topluluk

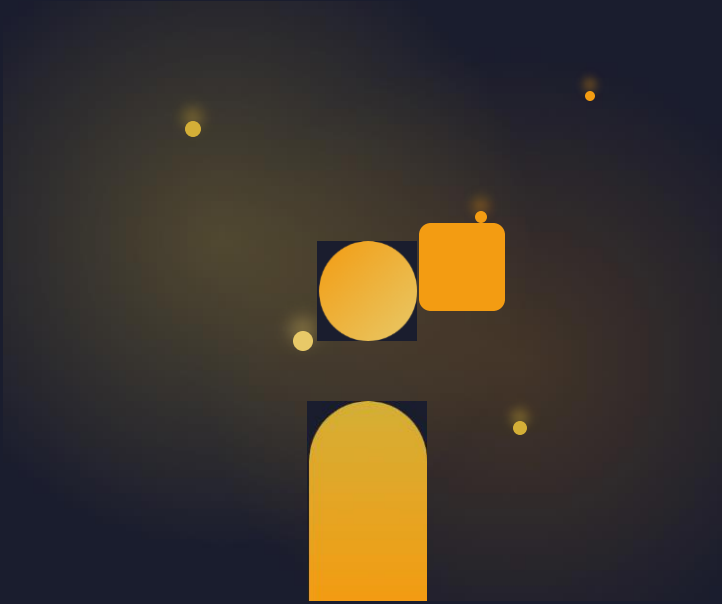


3

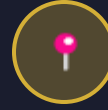
Küresel Etki (GAIA)

Netleşmiş birey = güçlü toplum = değişen dünya

Gelecek Tutkusunu Uyandırmak



**Geleceği hayal etmek, onu yaratmanın
ilk adımıdır**



Bugün

Farkındalık ve karar anı



Yarın

Küçük adımlar, büyük değişimler



Gelecek

Hayallerine ulaştığın an

Gelecek tutkusu: Bugünü anlamlı kılan, yarını şekillendiren içsel ateş



Zaman Servettir

Onu **koru**, **üret**, paylaş

"Her birey, evrensel değer köprüsünün bir taşıdır"