

Aşk acısı nasıl diner?



Ne yapsanız da kurtulamıyor musunuz?

Aşık oldunuz, ilişkiniz bitti. İçinizdeki sancı dinmiyor mu? Pudra'daki habere göre, sevdiğimiz, alışık olduğumuz insandan ayrılmak zorunda kalmak, hepimiz için büyük acı demek. Bunu nasıl kolay bir şekilde başarabileceğimizi Kişisel Gelişim Uzmanı M. Barış Muslu anlattı...M. Barış Muslu'ya göre çok kısa sürede birini unutmak için kullanılabilecek birçok yöntem mevcut. Yapmamız gereken, bilinçaltımıza ayrılığa rağmen herşeyin yolunda olduğunu aktarabilmek. Bu yöntemler arasında en kolay aktarılabilir olanı NLP Swish tekniği. Bu teknik, görsel canlandırma ile unutmak istediğimiz kişinin resimlerini

küçük siyah-beyaz resminiz de öyle olsun.

Adım 3: Koşullama şimdi

Birinci resmi ikinci resme koşullayacağız. Bir başka deyişle, unutmak istediğiniz kişinin görüntüsünün bilinçaltınızda otomatik olarak istediğiniz duyguyu (kendine güven, umursamazlık vb.) yaratmasını sağlayacağız. Şimdi, sol alttaki kendi siyah beyaz resminizin büyütüp diğer resmin (yani unutmak istediğiniz kişinin resminin) üstünü tamamen kaplaması, ve renklenip canlanması gerekiyor. Bunu görsel olarak gerçekleştirmek için yaklaşık 1 saniyeniz var.

Adım 4:

Tekrar kendi resminizi



değiştirmeye ve onu artık arzu edilmeyecek hale getirmeye dayanıyor.

NLP Swish Tekniği nasıl uygulanır?

Adım 1: Onun renkli resmi

Gözlerinizi kapatın ve unutmak istediğiniz kişiyi karşınızda canlandırın. Bu görüntünün olabildiğince gerçekçi, renkli, 3 boyutlu ve hareketli olması önemli.

Adım 2: Sizin küçük siyah-beyaz resminiz

Gözünüzde canlandığı resmin sol alt köşesine kendi resminizi siyah beyaz olarak ekleyin. Bu resim, bulunmak istediğiniz (kendine güvenen, neşeli, özgür, umrunda olmayan, güzel) 'sizin' dışarıdan görüntünüzü olacak. Siz nasıl olmak istiyorsanız

büyütüp canlandırdıktan sonra gözlerinizi açın ve rahatlayın. Aynı işlemi en az 5 kez tekrarlayın.

Swish tekniğinin çalışma mantığı, karşıda gördüğünüz büyük renkli resimdeki durumla, sonradan büyütüp renklendirdiğiniz küçük siyah-beyaz resimdeki durum arasında nörolojik bir bağ kurmak ve bu durumları birbirine koşullamak.

Bu mantıkla, küçük siyah-beyaz resimde kendinizi yerine, hissetmek istediğiniz duyguları yaratabilecek farklı durumları ve objeleri de deneyebilirsiniz. Sizde neyin öğrenme yarattığı tamamiyle hayal gücünüze kalmış. Bu işlemi dilediğiniz sıklıkta, dilediğiniz kadar farklı durum ve resimle tekrarlayabilirsiniz.



NLP ACADEMY TURKEY

NLP Eğitim & Araştırma Enstitüsü

SİTE HARİTASI

NLP HAKKINDA

[NLP NEDİR?](#)

[NLP NASIL ÖĞRENİLİR?](#)

[NLP LİNKLERİ](#)

[NLP ARŞİVİ](#)

NLP EĞİTİMİ

[SERTİFİKA EĞİTİMLERİ](#)

[KURUMSAL EĞİTİMLER](#)

[NLP EĞİTİM TAKVİMİ](#)

[NLP EĞİTİM ÜCRETLERİ](#)

[ÖN KAYIT FORMU](#)

ÜCRETSİZ NLP

[NLP e-POSTA EĞİTİMİ](#)

[NLP TANIŞMA WEBİNARI](#)

[NLP GELİŞİM ÇEMBERİ](#)

GÜNCEL NLP

[NLP DUYURULARI](#)

[EĞİTİM PROGRAMI](#)

[NLP HABERLERİ](#)

[NLP MAKALE](#)

NLP ARŞİVİ

[NLP BASIN ARŞİVİ](#)

[NLP BİLİM ARŞİVİ](#)

[NLP TEZ ARŞİVİ](#)

NLP AKADEMİ

[NLPAT HAKKINDA](#)

[BİREYSEL NLP SEANS](#)

[FOTOĞRAF GALERİSİ](#)

[İLETİŞİM](#)



TIKLANABİLİR
SITE HARİTASI



ANASAYFAYA DÖN