

Öncelikle aşağıdaki belirtilere göz at. Ve aşık olup olmadığı öğren!

- Onu görünce kalbin çok fazla çarpmaya başlıyor.
- Son günlerde, içindeki sevinç, mutluluk duygusu arttı.
- Hayata, olaylara daha umursamaz bakıyorsun.
- Arkadaşların gözlerinin pırl pırl baktığını ve son günlerde yüzüne bir canlılık geldiğini söylüyorlar.

Eğer bu belirtileri taşıyorsan, aşık olduğun şüphe götürmez bir gerçek! Aşık olduğumuzda hepimiz benzer duygular yaşarız; ayaklarımız yerden kesilir, aklımız başımızdan gider, hep onu düşünür, hep onun hakkında konuşmak isteriz. Bunlar aşık olan herkesin bildiği ve binlerce yıldır yaşanan süregelen duygular. Farklı olan ise, artık tüm bunların sebebinin biliniyor olması! Aşık olunca insanların neden "tuhafılaşmış", bilimsel gerçeklerle kanıtlandı!

Aşk'ın bilimsel yanıtları:

Göz bebekleriniz büyüyor, kalbiniz bedeninizi zorluyor!

Suçlu kalbimiz!

- Feronom, vücudumuzun salgıladığı hormonlardan sadece biri. Feronom'a "aşk hormonu" da deniliyor. Aşıkların, her dakika aşık oldukları kişiden söz etmeleri bu hormondan kaynaklanıyor. Aşık olduğunda vücudun fazla feronom salgılamasıyla kişilerin fiziksel yapılarında ve davranışlarında değişiklikler oluşmaya başlıyor. Kalp çarpıntısı, gözlerin parlaması gibi değişiklikler oluyor ve "O da beni seviyor mudur", "Acaba şimdi nerededir" gibi sorular artmaya başlıyor. Obsesive yani takıntılı kişi davranışları gözlemleniyor.
- Aşkın yerini sevgiye bırakması da hormonlarla ilgili. Zamanla serotoninin azalması, oksitoksirin artmasıyla, aşk yerini zamanla sevgi ve şefkate bırakıyor.
- Yaz aylarında insanların daha sık aşık olmasının da bilimsel bazı sebepleri var. Özellikle bahar ve yaz aylarında, güneş ışınları insanların hormonal sistemini etkiliyor ve bu durumda aşk daha yoğun hissediliyor. Melanosit denen vücuda renk veren hücreler de, bu aylarda artıyor.
- Tam İletişim ve Danışmanlık

Bunları oku!

- Eğer aşkın kimyasını merak ediyor, aşka bir de bilimsel boyutundan bakmak istiyorsan işte sana önerebileceğimiz bazı kitaplar: Sınırsız Güç, Anthony Robbins, İnkılap Kitabevi İnsan Olmak, Prof. Dr. Engin Geçtan, Renzi Kitabevi Erdem ve Mutluluk, Erich Fromm, İş Bankası Yayınları Üç Psikolojik Soru, Doç. Dr. Kadir Özer, Sistem Yayınları

Hizmetleri, aşk acısını gidermekte de yardımcı oluyor. Aşk acısını gidermek için yararlanılan teknikler ise NLP (Neuro Linguistic Programming - Sinir Dili Programı), Neurofeedback ve Bilişsel Terapi.

Aşk acısını dindir

Işın Hanım, şu sıralar mevsimin de etkisiyle kendilerine en çok aşk acısı çekenlerin başvurduğunu söylüyor ve bu acının nedenlerini, uyguladıkları yöntemleri şöyle özetliyor: "Aşk acısı çeken biri, sevgilisini unutamamıştır, her gördüğü şeyde, her olayda ondan bir parça bulur. Bir yandan yaşadıklarına inanamaz. 'Gerçekten bu aşk bitti mi', 'Onsuz ne yaparım' gibi duygulara kapılır. Bizim yaptığımız, bunun altında yatan nedenleri analiz etmek. Kişinin kendine güvensizliği mi var, ailesinin ona yüklediği baskılar mı var, hayata mı güvenmiyor?.. Önce sorunun nedenlerini bulup sonra NLP veya Bilişsel Terapi ile bunu ortadan kaldırıyoruz. Olaya bakış açınızı değiştirdiğiniz zaman olaylar daha farklı geliyor. Mesela vapurdan denize baktığınızı düşünün. Denizde çöp görüyorsunuz. Aynı çöpe bir kaptan

kamarasından, bir sahilden bir de uzaydan bakın. Hepsinde gözünüze ne kadar farklı görünür. İşte, biz danışmaya gelen kişilere de o olaya kuşbakışı bakmalarını sağlıyoruz. Bu çok kolay olmuyor. Çünkü doğru ya da yanlış öğrendiğimiz her şey, tecrübelerimizi oluşturur. Çocukluğunuzdan itibaren, 'Hayır, yapamazsın', 'Kahvaltını etmezsen derslerin iyi geçmez' gibi, günde 10 olumsuz ileti aldığımızı düşünün. Bir yılın sonunda 3600 olumsuz iletiyle dolu oluyorsunuz! 14 yaşına geldiğinizi düşünürsek kafamızda 48-50 bin tane olumsuz ileti olur. Bunları değiştirmek tabii ki güç oluyor. Öğrendiğimiz olumsuz şeylerin yerine olumlarını koymak çok önemli. Bizim danışmalarda uyguladığımız yöntem, kişinin geçmişle ilgili iç engellerini, önyargılarını, olumsuz düşüncelerini ortadan kaldırmak. NLP'de de, Bilişsel Terapi'de de bunu yapıyor, %85-90 olumlu sonuç alıyoruz Eğer kişi çok patolojik durumdaysa ilaca da başvuruyoruz. Oyle kişiler oluyor ki, mesela çayında eski sevgilisinin resmini görüyor, eve giremiyor."



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