

# Bakış açınızı değiştirin rahatlayın

Olayların değeri ve anlamı kişinin kendi bakış açısıyla şekillenir. Aynı olayın iyi veya kötü olduğu, doğru veya yanlış olduğu, güzel veya çirkin olduğu, kişinin kendi filitrelediği bakış açısıyla anlam bulur. Tıpkı aynı resme ya da heykele bakıp, farklı yorumlar getirdiğimiz gibi. Tek bir görüş açısı, tek bir boyuttur ve nesnenin (olayın) tamamını yansıtmaz, eksik bir resimdir. Bu sebepten dolayı da bizi sınırlı düşünmeye ve sınırlı davranmaya iter. Hiç bir durumda doğru bir perspektif yoktur, bir çok bakış açısını değerlendirmek durumu (nesneyi) daha kapsamlı kavramamıza yardımcı olur. NLP 'de kişilerin farklı bakış açılarına erişebilmesini sağlayan teknikler, kişinin yaşamı algılayışını değiştirerek yaşam kalitesini arttırmasını destekler. NLP birinci bakış açısından başlayarak, dördüncü boyut bakış açısına kadar ulaşılmasını sağlayarak kişinin duruma karşı olan duygu ve düşüncelerinin değişebileceğini, çok daha objektif olabileceğini gösterir.

Kendi bakış açımız önemlidir. Çünkü kendi gerçekliğimizdir. Kişisel hakimiyetimiz için, etkili bir model olabilmemiz, kendimizi ifade edebilmemiz için önemlidir. Ancak sadece kendi bakış açımızla yola çıkmak her zaman iste-



nen sonuçları vermez. Özellikle ilişkilerle ilgili konularda. Bu durumlarda NLP'nin diğer bakış açılarından yararlanmak bize iyi gelir.

İkinci boyutta bakmak, diğerlerinin gözüyle görebilmektir. Onların düşündüğü gibi, onların hissettiği gibi hissedebilmektir. NLP' de İkinci boyuttan bakabilmek bize karşımızdakini anlamayı ve birinci boyuttaki kendi bakış açımızı değerlendirmemizi sağlar. Nlp karşımızdakinin gözleriyle duruma baka bileceğimizi, kendimizi karşıdan görebileceğimizi ve bunu zihnimizin içinde yapabileceğimizi söyler.

Üçüncü boyuttan bakabilmek ise her iki boyutuda objektif olarak değerlendirmemizi sağlar. Kendimizle beraber diğer kişiyi veya durumu tamamen

başka birisi olarak karşıdan seyretmemizi sağlar. Böylelikle kendimizin ve diğer kişilerin duygularını hissetmeden çok daha objektif bakabiliriz. İşte tam da bu noktada kendimize dönerek, ilk düşünme şeklimizi ( birinci boyuttaki bakış açımızı) değiştirerek, bize daha sağlıklı dördüncü boyutta bir bakış açısı oluşturmamıza imkan verir. Buna bir nevi bakış açısı dönüşümü de diyebiliriz. Bazen bunu farkında olmadan yaşadığımız süreçte deneyimleyerek çok uzun bir zamanda zaten gerçekleştiririz. Birisiyle bir konuda fikir ayrılığına düşmüş uzun zaman birbirinizi anlamadan direnç göstermişsinizdir. Daha sonra yaşadığımız bazı deneyimler sonucunda aslında karşı tarafında haklı olabileceği kanısına varmışsınızdır. Ve İkinizinde ihtiyacını karşılayacak bir şekilde kendiniz yeni bir fikir içinde bulmuşsunuzdur. Hiçte eskiden düşündüğünüz gibi düşünmüyor, o kişiyle savaşıyorsunuzdur. Ancak bu noktaya ulaşmak sizin haftalarınız, aylarınızı hatta yıllarınızı almış bile olabilir. NLP'de bu süreci zihinsel olarak yaşayarak hızlandırmanız mümkün. Hemen şimdi deneyebilir, sonuçlarını arzu ederseniz benimle paylaşabilirsiniz. Denemeye değer... Çünkü siz değerlisiniz...