



Serkan Ertem
www.serkanertem.com

Beden Dili Haritanızla Pozitif Bir İmaj Yaratın

Her insanda iki dil vardır. Bu da ne demek dediğinizi duyar gibiyim. Aslında ilk bakışta kulağa biraz garip geliyor, yani sözlü iletişimi sağladığımız dilimizden başka nerede bir dil olduğunu düşünmek biraz garip gelse de şimdi size hatırlatacağım ikinci dilimiz aslında sözlü iletişim kurduğumuz dilden çok daha etkili ve acımasız. **Peki ama nerede?**

Sizi daha fazla meraklandırmadan söyleyelim o zaman, bu dil "Beden dili". Yani sizi, belki de saatlerce konuşarak anlatabileceğinizden daha iyi anlatabilecek ve bunu birkaç saniyede yapabilecek çok kıymetli bir araç. Aslında kullanmayı bilmediğinizde size çok zarar verebilecek ama iyi kullandığımızda çok yarar sağlayabilecek iki ucu keskin bir bıçak... Vücudumuzda kullanabileceğimiz ikinci bir dilimiz. **Peki, siz bu keskin bıçağı elinize aldığınızda nasıl davranacağınızı ve onunla neler yapacağınızı hiç düşündünüz mü?** Bence bunu düşünmenin tam zamanı...

Beden dili; sizde varolan materyali kullanan, hakkınızda önyargı oluşturabilecek en değerli bilgileri tamamen sözsüz iletişimle ilk 3 saniyede karşınızdakinin bilinçaltına empoze eden çok kıymetli bir araçtır. Eğer doğru kullanırsanız harika bir referans olabileceken, yanlış kullanırsanız sizi arkanızdan vurabilecek çok tehlikeli

bir silahtır. Beden dili yani bedeninizi kullanırken yaptığınız hareket, bakış, mimik, yüz hareketleri ya da vücut uzuvlarınızın aldığı durumların tamamı bilinçaltınız tarafından kontrol edilir. Üstelik bunları sizin yani bilincinizin haberi olmadan otomatik olarak yapar. Öyle ki, bu dil sizin konuşurken kullandığınız dilin tam tersi de olabilir. Örneğin çok ciddi bir konuda yaptığınız konuşma sırasında beden dilinizin dinleyenlerin bilinçaltına verdiği "laubali" imaj dinleyenlerin bilinçaltında anında tanınır ve uygun durumla kodlanır. Çünkü onları da yönlendiren bilinçaltıdır ve onlar da bunu farkında olmadan yaparlar. Siz ne kadar ciddi bir konu anlatırsanız anlatın, beden diliniz "laubali" mesaj yaymaya devam eder ve bu da tüm inandırıcılığınızın zedelenmesine neden olur.

İyi hatipler ya da etkili liderlerin hemen hepsi kendilerine özgü bir beden dili gelişmiştir. Bu dil onların ilk görüldüklerinde gerekli olan temeli sağlam atabilmesi için en etkili malzemedir. En önemsiz konularla ilgili bir şeyler anlatırken bile uyguladıkları beden dili bilinçaltınız tarafından anında incelenir ve onu ne kadar ciddiye almanız gerektiğini anında size ve hareketlerinize öğretir. Karizma denen şeyin bir ayağı da etkili ve doğru beden dili kullanımımızdır.

NLP ile Beden Dili Uygulamaları

Peki, sizin için bu kadar değerli olan bir silahtı kullanmamak ne kadar akıllıca? Tabi ki akıllıca değil. O zaman yapmamız gereken, bu dili NLP ile cilalamak ve anlatmak istediklerimizle ilgili bize doğru referans verebilen bir araçı yapmak. Peki ama nasıl? Hadi başlayalım.

Eğer beden dilimizi eğitmek istiyorsak öncelikle NLP'nin ilk basamağı olan "kendini tanı" ile başlamalıyız. Ayna

karşısında yapacağımız birkaç antrenman bize herhangi bir durumda beden dilimizi nasıl kullandığımız konusunda ipuçları verecektir. Bu ipuçları bize ilerisi için bir yol haritası oluşturmak için yetecektir. Bilinçli bir beden dilinin başı "kendine olan özgüvendir" Bu özgüven, karşı tarafın bilinçaltı tarafından hemen algılanır ve tanınır. Eğer hal ve tavırlarınızda bir özgüven eksikliği hissederseniz, o zaman bedeninize yani bilinçaltınıza özgüveni hatırlamanız gerekecektir. Bunu da subliminal tekniklerle kısa sürede ve başarıyla yapabilirsiniz. Bilinçaltınıza subliminal yöntemlerle gömeceğiniz "Ben özgüveni tam bir bireyim" ya da "Kendime güveniyorum" mesajı bilinçaltınız tarafından hemen algılanacak ve harfiyen uygulanacaktır. Uygulanan bu mesaj hemen beden dilinize yansıtılacak ve "özgüven" dili olarak açıklayabileceğimiz dik ve mağrur duruş, gözlerin içine odaklanan delici bakışlar ve samimi bir dinleme hemen beden dili haritanıza işlenecektir. Bunun gibi daha onlarca farklı beden dili kodu aslında bilinçaltınızda tozlu raflarda durur ama hatırlatılmadığı için kullanılmaz. Ona bu emri verecek olan sizsiniz ve bu emir ne kadar gecikirse kazanımlarınız o kadar aksar. Elinizde onlarca hatta yüzlerce sertifika ile pısrık bir şekilde başvurduğunuz bir işyeri, sizin yerinize elinde yeterli eğitimi olan ama bunun yanında özgüvenli bir beden diline sahip olan diğer bir adayı seçecektir.

Unutmayın, sizi en iyi anlatacak olan şey, sahip olacağınız güçlü ve bilinçli bir beden dilidir. Bu dili doğru kullanırsanız kazanır, kullanmazsanız kaybedersiniz. NLP de size kazanmayı öğrettiğine göre artık beden dilinizi NLP teknikleriyle cilalama ve kendinizden daha iyi bir siz yaratma zamanı. Ne demişler "bir dil bir insan, iki dil iki insan."