



S. Ümit ÜNAL  
umit@cayyolu.com.tr

## nlp ve hayat bilgisi

### BEYNİNİZ NASIL ÇALIŞIR? KONTOLÜ ELE ALIN

İnsanlar yeterli kaynaklara sahiptirler fakat onları kontrol edemezler. Olumsuz hisleriyle veya korkularıyla iç temsillerinin sonuçlarıyla yaşarlar. Halbuki birkaç dakikalık bir çalışmayla olumlu bir hissinizi daha kuvvetli ve güçlü bir hale getirebileceğiniz gibi olumsuz bir deneyiminizi de üzerinizdeki etkisini yok edebilirsiniz. Bu kadar basit, eğer yapamıyorum diyorsanız yapmak istemiyorsunuz demektir.

Hata değil Çare Bulun demiş Henry Ford.

NLP (Nöro Linguistik Programlama) bir farkındalık yaratıp bu değişimleri gerçekleştirmenizi sağlar.

Aşağıdaki egzersizler size olumsuz duygular hissettiren deneyimlerinizin etkisini yok etme veya azaltma yolunda yardımcı olacaktır.

Yakın zamanlarda sahip olduğunuz size hoş gelen bir deneyiminizi hatırlamaya çalışın. Hatırladınız mı?

Şimdi o deneyimin içine girin... Olayları hayalleri renkler vb şeyleri görün ordaki insanları, her şeyi ayrıntılarıyla görün görsel olarak o deneyimi canlandırın, sonra sesleri işitin, duyguları, sıcaklığı, hisleri, kokuyu duyun hissedin ..

Şimdi bulunduğunuz yerden, koşullardan hislerinizden uzaklaşın ve deneyiminizi yaşadığınız yerdeki size bir bakın. Kendinizi iyi görebilecek bir konuma yerleşin ve kendi deneyiminizi sinemada izliyormuş gibi canlandırın. Hislerinizdeki farklar nelerdir ilk halde mi ikincisinde mi daha yoğundu? Farkına varın...

Bir film yönetmeni filmin seyirciler üzerindeki etkisini nasıl değiştirebiliyorsa sizde kendi deneyiminizin hayatınız üzerindeki etkisini değiştirebilirsiniz. Yönetmen kameranın kadrajıyla, müzik seçimi, tonu temposu ve hızıyla filmin hissettirdiklerini etkileyebiliyorsa sizde hayalinizde istekleriniz doğrultusunda değişiklikler yapabilirsiniz. Oradaki hoş görüntüyü daha parlaklaştırıp renklendirebilir sesleri yükseltip alçaltabilirsiniz. Hayat filminizin yönetmeni sizsiniz. Amaçlarınıza ve ihtiyaçlarınızı karşılayacak davranış ve durumu yaratmak için sizde kendi filminizin yönetmeni olup beyninizi yönetebilirsiniz. Sadece birkaç dakika içinde olumlu hissinizi daha kuvvetli bir hale getirebilirsiniz. Aynı şekilde sizi olumsuz etkileyen negatif deneyimlerinizin ve korkularınızın üzerinizdeki olumsuz etkisini yok edebilirsiniz.

Bu egzersizleri bir arkadaşınızla yapmanız daha eğlenceli olabilir. Çok olumsuz travmatik deneyimleriniz için bir uzmanla çalışmanızı öneririm.

Negatif bir deneyim veya korkunuzu düşünün sizi olumsuz etkileyen vücut kimyanızı bozan size üzüntü veren bir deneyiminizi düşünün, şimdi o hayali alın ve daha parlak hale getirin kendinize yaklaşın ve büyütün. Beyninizde neler oluyor? Daha önce hissettiğiniz kötü hisler öncekilerden daha güçlü hale geldi değil mi? Şimdi o kötü hayali önce bulunduğu yere koyun. Onu daha donuk küçük yapın ve daha uzağa koyun deneyin ve hislerinizdeki farka dikkat edin. Negatif hislerinizin gücünü kaybettiğini göreceksiniz. Diğer temsil sistemleri ile de hayalinizi deneyimleyin sesleri değiştirin tonunu düşünün azaltın resmi iyice küçültün büzülsün neler olduğuna dikkat edin o olayı bulanıklaştırıp donuklaştırarak seslerin etkisini azaltarak görülmesi çok zor bir yere gönderin kendinizden uzaklaştırın ve dikkatinizi dağıtın.

Sizin dünyanızdan çok çok uzaklaştırdıktan sonra ne gördüğünüze işittiğinize ve hissettiklerinize dikkat edin..

Eğer bu egzersizi başarı ile yaparsanız negatif hayalinizin ve deneyiminizin yok olduğunu size artık acı vermediğini veya daha az acı verdiğini göreceksiniz.

Bir çok kimseye yardımcı olacak bir çalışmayla bitirelim,

İç sesinizin size, onu yapamazsın o çok zor beceremezsin dediği, beyninizin susmadan sizle diyaloga geçtiği, sizi yorduğu oldu mu? Tüm bunlar oluyorsa beyninizin size uyguladığı demotivasyondan kurtulmanın en iyi yolu iç sesinizi kısmaktır. Sesi sadece kısın daha zayıf yapın ve sizden daha uzağa götürün. Yapamazsın sözünü komik hale getirin, Kendinizi daha motive olmuş hissedeceksiniz. Bunu hemen yapın ve farkı deneyimleyin.