



NLP

3'te

HAKKI GÜLEÇ

Hakki GÜLEÇ



NLP

NLP (Nöro-Linguistik Programlama) Kişisel mükemmelliğin sanatı ve bilimi. Beyin kullanma kılavuzu.

"İyi yaptığım bir şeyi nasıl yapıyorum?" "Nasıl daha iyi yapabilirim?" "Başarılı gördüğüm, örnek insan gördüğüm, hayran olduğum kişilerin becerilerini nasıl kazanabilirim?" türü soruların, NLP ile cevabını buluruz.

* NLP ile, düşünme biçimimiz, deneyim ve eylemlerimizin kontrol edildiği zihinsel süreçlere odaklanır. Motivasyonlara, yaşanmışlıklara odaklanarak davranışla sonuçlanan düşünce, duygu ve inançları şekillendirmeye çalışır. Kendimizle olan iletişimimiz temel alınır.

* NLP ile, neye sahip olmak, ne olmak istediğimize dayanarak ne yapacağımızı seçebilirsiniz.

* NLP ile, kendi düşünce süreçlerimizi daha iyi anlayarak, alışkanlığa dayalı çoğu bilinçsiz olan davranışlarımızı kontrol altına almayı öğrenebilir, ulaşılabilir gördüğünüz hedeflerin gerçekleşebileceğini görürüz.

NLP Varsayımları

1) Her davranışın altında olumlu bir niyet yatar. Davranışı gerçekleştiren kişinin o davranışa ne anlam yüklediği,

hangi ihtiyacının karşılandığını bilmemiz gerekir.

2) Kurmuş olduğumuz iletişimin anlamı, karşıdan aldığımız yanıtta gizlidir. Ne söylediğinizden çok ne anladığını anlamaya çalışın

3) Esneklik göstermeyen danışman, danışanda dirençle karşılaşır. Esneklik kontrol sağlamada önemlidir.

4) Harita arazinin kendisi değildir: her kişinin hayata ilişkin bakış açısı farklı olabilir. Bazı olaylara gülüp geçenlerin yanında bazılarının, aşırı tepkisi gözlenir. İnsanların bakış açıları onların araziyi tanımlamalarında yol haritalarını ortaya koyar. Herkesin haritası kendi öznel gerçekliğidir. Gerçek dünyayı yansıtmaz.

5) Kişi elinde bulunan seçenekler içerisinden kendisi için en uygun olduğunu seçer; Yaşamdaki tüm tercih ve vazgeçişlerimiz kanaatlerimize en uygun olanlardır. Bizim için en iyi olan görecelidir.

6) Ne kadar çok tercih imkanımız varsa, o kadar iyi: İnsanların seçenek imkanları çoğaldıkça, içinde buldukları duygu durumlarını kontrol şansları artar

7) Bir şey istediğin sonucu vermi-

yorsa başka bir şey dene: Davranışlarımızda ki esnekliğin sonuca ulaşmada önemli yeri vardır.

8) İletişimde hata yoktur sadece geri bildirimler vardır: Geri bildirimler; verilen değil, alınan mesajın sonucudur

9) İnsanlar değişebilmek için ihtiyaç duyduğu tüm kaynaklara kendi içinde sahiptir: Tüm insanların potansiyelleri onları hedefe götürecektir, onların engellerini aşmalarını sağlayacak güçtedir. İnsanların kendi potansiyellerinin farkına varması, engellerinin bilincine erişmesi, değişme konusunda önem arz eder.

Hedeflerimiz

1) Hedef, Olumlu biçimde ifade edilmeli: Odaklandığımız yer gerçeklerimizdir. Sorun odaklı yaklaşım, hedefe ulaşmada zorluk nedenidir.

2) Hedef Denetim Altında Olmalıdır: Hedefe giden yol başkalarının denetimi ve inisiyatifinde olması, zaman ve enerji kaybına neden olacaktır.

3) Hedef, uygun büyüklükte olmalıdır: Hedefin küçük tutulması motivasyon azalmasına, Çok büyük hedeflerin yaratacağı ümitsizlik, kaygı ve özgüven sorunu yine motivasyon kaybına neden olacaktır.

4) Hedef, somut ve detaylı tanımlanmalı: "Mutlu, başarılı ve varlıklı olmak istiyorum" bir hedef değildir. Kiminle mutlu olacağım, Hangi alanda, hangi ölçülerde başarılı olacağım. Varlıklı olmaktan kastettiğimiz nedir, nelerimiz olursa varlıklı hissedeceğiz kendimizi. Ölçülerimizin, kriterlerimizin detaylı bir şekilde ortaya konulması gerekir.

5) Hedefimiz hayatımızın diğer

alanlarıyla uyum içerisinde olmalı: çevremiz, yeteneklerimiz, inançlarımız ve kimliğimize uygun düşmelidir.

Sonuçlara ulaşmak

ilk adımınızı atın: Belirlenen Hedefler, Eyleme geçmeyi gerektirir. İlk adım, telefon görüşmesi, bilgiye ulaşma, araştırma, hareketliliği başlatacaktır. Bir şeyler yapın, atın ilk adımlarınızı gerisi gelecektir.

Farkındalığınızı artırın: Bulduğumuz yer ile hedeflenen yer arasındaki farkın önce zihninizde, sonra gerçeklikte kapatma şansınızın test edilmelidir. Neleri nasıl yapabildiğimiz ve yapmadığımız gerektiği konusunda fikir jiminastisi faydalı olacaktır.

Esnek olun: Hedeften gözünüzü ayırmadan, hedefe giden yolda esneklikler, yaptıklarınızın değiştirilmesi gerekeceğine hazır olmalısınız. Eski standart bilgelikte, "Dene, dene bir daha dene"dir. NLP ise; "Başlangıçta başaramıyorsan, farklı yollar dene, esnek ol" dur. "Sorunlara neden olduğunuz bakış açıları sorunları çözemez. Her zaman hep yaptığınız şeyi yaparak, farklı sonuç beklemeyin."

Değişim çoğu kişinin çekindiği kişisel risk almayı gerektirebilir.

Başansızlık korkusu: İyi bildiğimiz kendimizi rahat hissettiğimiz alanın dışına çıktığımızda korku duygusu yaşanabilir. Mantıklı ve iyi çizildiğine inandığımız değişimlere direnç gösterilir. NLP bu noktada değişimlerin alt yapısını sağlayan düşünce biçimlerinin oluşturulmasında devreye girer.