

Bilinçte misiniz, Bilinçaltında mı?



Bugün ne yaşıyorsak geçmişte bilincimizden geçen resimlerin, düşüncelerin, duyguların ve söylediklerimizin gerçeğini yaşıyoruz. Gelecekte de ne yaşıyor olacağımız bugün bilincimizden geçen beklentilerin, isteklerin, düşüncelerin, duyguların ve canlandırdığınız şeylerin gerçeğini yaşıyor olacağız.

► Ferit Delen

feritdelen@gmail.com

Bilincinizi aysbergin üst kısmı olarak nitelendirirsek, bilinçaltınızı aysbergin alt kısmı olarak nitelendirebiliriz. Sizce hangisi daha çok yer kaplıyor? Elbette suyun alt kısmında kalan kısım; kat kat daha fazla...

Bilincimiz beş duyu vasıtasıyla gelen verileri alır, tanımlar, kıyaslar ve analiz eder. En sonunda ne yapılacaksa ona karar verir ve bilinçaltına emir gönderir.

Bilinçaltı ise; kalp atışından, soluk alıp vermeye kadar tüm bedensel faaliyetlere hükmeder. İster uyanık olun, isterseniz uykuda, tümü otomatik olarak yürütülür. Beş duyudan bağımsız 24 saat kesintisiz olarak çalışır. Bilinçten otuz bin kat hızlı çalışan bilinçaltımız, zihnimizin veri bankasıdır. Bilincimizin net olarak verdiği emirleri aynen yerine getirir. Ta ki aksi bir komut gelene kadar...

Bilincinizden sürekli olarak 'Ben çok beceriksizim. Benden adam olmaz. Böyle gelmiş böyle gider.' 'Başaramam. Yapamam.' dersiniz aynen dediğiniz gibi olacaktır. Hangi komutu veriyorsanız o komut bilinçaltına ekilecek, tekrarladıkça sizin gerçeğiniz haline dönüşecektir. Bugün ne yaşıyorsak geçmişte bilincimiz-



den geçen resimlerin, düşüncelerin, duyguların ve söylediklerimizin gerçeğini yaşıyoruz. Gelecekte de ne yaşıyor olacağımız bugün bilincimizden geçen beklentilerin, isteklerin, düşüncelerin, duyguların ve canlandırdığınız şeylerin gerçeğini yaşıyor olacağız.

'Bu kadar basit mi? Aklimız yok mu yani istersek değiştiririz.' dediğinizi duyuyorum. Sizce bir durum karşısında hızla verdiğiniz tepkiler ve yaptığınız iç konuşmalar (olumlu veya olumsuz) nasıl, ne şekilde oluştu? Belki yıllarca kendiniz ve olaylar hakkında bilincinizden tekrarlayıp durduğunuz her şey, bilinçaltınızda otomatik tepkilere dönüştü. İzlediğiniz, dinlediğiniz, söylediğiniz, düşündüğünüz, canlandırdığınız her şey... Hani bazen yaptığınızdan, bir sözden pişman olursunuz ve neden ben bunu söyledim dersiniz kendinize... İşte bilinçaltımıza yerleşen ve otomatik tepkiler haline dönen bu durum kendiliğinden oluşmadı. Tekrarlandıkça beslendi ve büyüyerek olgunlaştı. Şimdi de acısını yaşadığımızda "neden" diye sormadan edemiyoruz.

Bilinçaltınızın Efendisi Olun

Bilinçaltı sizin niyetinizi anlamaz. İyi veya kötü sorgulamadan, ne emredilmişse onu yerine getirir. Hani bazen beyni yıkanmış tabirini kullanırsanız ya, işte bu tür insanların bilinçaltına tekrar tekrar yapılan her emir, artık bilincin devreden çıkarak otomatik hale gelmesidir. Kişi tam olarak ne yaptığını bile algılayamaz. Bilinçaltının otomatik pilotuna bağlı, bilinçli farkındalık içinde olmayan bir yaşam sürmemek elinizde... Yeter ki arada bir üçüncü bir kişinin gözüyle hayata ve bilincinizden geçenlere bakın. Hayatınızın durmaksızın

akan arkından başınızı kaldırın ve bir süreliğine çıkın ve farkındalık içinde bir hayatın perdesini aralayın. Sokrates'in dediği gibi 'Sorgulanmayan hayat yaşamaya değmez.' Ne düşündüğünüze, ne duygular beslediğinize, ne konuştuğunuza ve neyin özlemine çektiğinizi görün. İyi olanları daha da besleyin ki bilinçaltınız sizin hizmetkarınız olsun. Yoksa o sizi hiç farkında olmadığınız hep acılar ve pişmanlıklarla dolu bir hayatı yaşamanıza neden olacaktır. Silkinme zamanı şimdi evet şimdi.. 'Bu yıl yapacağım' yerine olumlu ve şimdiki ifade eden 'Hayatımın bilinçli tercihlerini yaparım. Güzel olan her şeye bilincim açık. Değerlerime, vizyonuma, misyonuma uygun bir yaşamın enerjisini her an hayata çekiyorum.'

Otomatik olarak tekrarlanan yanlışlarınızı ister ahlaki değerleriniz, ister kendi çabalarınız, isterseniz NLP teknikleriyle veya güzel insanlarla (benim kendi ifademle, dostluğu bir değer olarak her an paylaşmaya hazır can insanlar..) ile düzelterip, bilinçaltınızı güzel bir bahçeye çevirebilirsiniz. Yaşamınızın kör noktalarından kurtulmak için gerçek dostlara hep ihtiyacımız olacak. O zaman durmayın. Yaşamınızı, bilincinizi ve bilinçaltınızı olumlu olarak besleyecek her şeyi kucaklayın.

! Dikkat edin aman!

Bilinçaltınızı değerlerinizden, hedeflerinizden, vizyonunuzdan başka şeylerle doldurmayın. Yoksa bir çöplüğe dönebilirsiniz. İsteddiğiniz bir hayatı değil, sizden istenilen bir hayatı yaşarsınız.