

HAYATINIZI DEĞİŞTİRMENİN GÜVENİLİR VE HIZLI YOLU

Dışarıdan beklenen bir değişimin gerçekleşmesi çok zordur, gerçekleştiği durumlarda da hesaplanmamış pek çok yan etki hayatınızda kötü dalgalanmalar yapar. Örneğin hiç bir çaba harcamadan, bir şekilde bir şey olsada hemen zayıflasam diye bir değişim beklerseniz ağır bir hastalıktan dolayı aniden otuz kilo kaybedebilirsiniz. Özellikle başkalarını da dahil ettiğimiz değişikliklerde ise, sonuç hemen hemen sıfıra yakındır. Hayatımızdaki tüm değişikliklerden kendimiz sorumluyuzdur. Bugüne kadar da olumlu veya olumsuz pek çok değişimi farkında olmadan yapmışızdır. (NLP olumlu değişimleri hızlı bir şekilde yapmanıza ve etkin olmanıza yardımcı olur)

Değişmesini istediğiniz her ne varsa hayatınızda sadece ve sadece onu önce kendi zihninizde değiştirerek yapabilirsiniz. Herhangi bir değişim arzuladığınızda ve içselleştirdiğinizde değişim yolculuğu başlamıştır. Bu yolculukta emin ve hızlı adımlarla gidebilmek için kendinize bazı değişim destek soruları sorabilirsiniz. (NLP kendinizi doğru şekilde sorgulamanıza yardımcı olur). Tabii ki öncelikle istediğimiz değişimi olumlu bir kalıpta ifade edebilmelisiniz. Neyi değiştirmek istediğiniz değil, onun yerine ne koymak istediğiniz, neye ulaşmak istediğiniz önemlidir. Zayıflama örneğinden devam edersek, değişim aburcubur yememekle

değil sağlıklı beslenmekle ve hareket etmekle gerçekleşir. Ayrıca düşünceğiniz nerdeyse odağınız oradadır. Gözünüz kurtulmak istediğiniz şeydeyken hedefinize ulaşamazsınız. Odağınız, ulaşmak istediğinize giden düşünce ve davranışlarda olmalıdır.

Değişimin sonucunda elde etmek istediğiniz şey, sizin hedefinizdir. Ve hedefinizi kesin, net bir şekilde zihin gözünüzle görebilmelisiniz. Ondan sonra değişim yolculuğuna ilk adımınızı atarsınız ve kendinize aşağıdaki soruları sorarak yolda kalmayı garantilersiniz.

- 1) Nereye doğru ilerliyorum ? (arzu ettiğim durum tam olarak ne, ona ulaşmış olmak bana ne hissettiriyor)
 - 2) Neden bu değişime doğru ilerliyorum ? (hangi değerlerimi takip ediyorum)
 - 3) Oraya nasıl ulaşacağım ? (bu yolculukta ihtiyacım olan stratejik planlama)
 - 4) Eğer yolculukta bir şey yanlış gidersen nasıl başa çıkarım ? (kriz yönetimi planı)
- İşte bütün bu soruları net bir şekilde cevapladığınızda " değişim yolculuğunuz " çok daha keyifli ve arzu edilen sonuçta olacaktır. Şimdi kendinize vakit ayırın ve bu soruların cevaplarını defterinize yazın. (Yoksa sizin hala bir kişisel gelişim defteriniz yok mu? o zaman önce defterinizi alın :)(milliyet.com.tr)



Bazı insanlar hayatlarında bir şeylerin değişmesini isterken, bazıları hayatlarında bir şeyler değiştirmek isterler. İkisinin arasındaki en büyük fark cümlelerin yapısından da anlaşılabilir gibi; birinci durumda kişinin edilgen konumda olması, ikinci durumda ise etkin konumda bulunmasıdır. İki istek arasında çok büyük fark vardır. Bu sebepten dolayı sonuçlarda çok farklı olacaktır.