

HASTALIĞI DAVET ETMEYİN

Fusun Paşa
NLP Uzmanı

Sahip olduğumuz yaşam alanlarımız var. İş, aşk, aile, para, sağlık, sosyal yaşam vs... Bu yaşam alanlarınızın şu an sizin için neyi ifade ettiğini biliyor musunuz? Yaşamınızda yer alan bu alanlarda ne kadar mutlusunuz? Yoksa işinizde mutlu, aile ortamınızda mutsuz musunuz ya da paranız var ama hasta mısınız? Büyük tabloyu görebiliyor musunuz, yoksa ayrıntıların arasında kaybolmuş gitmiş yaşam böyle bir şey diyip sistemin içinde kurban rolünü mü oynuyorsunuz? Belki de bu benim kaderim diyorsunuz...

Yaşamınıza sahip çıkmayı, artık merkezimize kendinizi almayı düşünmüyor musunuz? Başkaları için yaşamaktan, onları mutlu etmeye çalışmaktan, çevre ne der korkusundan, bu korkular içinde yaşamaktan sıkılmadınız mı? "Ben kendim için ne yaptım?" sorusunu ne zaman kendinize sormayı düşünüyorsunuz?

Mesela hasta olduğunuzda "yaşamın benle alıp veremediği ne?" diye sormak yerine "yaşam bana ne diyor, kendimi nasıl düzeltebilirim, ben yaşamımı nasıl iyileştirebilirim" demelisiniz.

Aşağıda hastalığa sebep olan sorunlar yani sizin endişeleriniz duygularınız ve bunu iyileştirebileceğiniz olumlu düşünce teknikleri yer alıyor. Tüm dünya da doktor ve hastaneler tarafından tıbbi tedavi ile birlikte bütünsel tedavi amaçlı olarak kullanılan, hastalara tavsiye edilen çalışmalardır.

**Ben yeterince
iyi değilim, asla
başaramayacağım
inancı ile yaşayanlar
kalp hastası olurlar.**

**Kanser derin
bir biçimde
incinmenin,
yaralanmanın
sonucudur.**

**Uzun zamandır süren
kızgınlığı ifade eder.
İnsanı yavaş yavaş yiyip
bitiren derin bir sır ya da
üzüntü asıl nedenidir.**



İşte Hastalığa Neden Olan Düşüncelerimiz

Hastalıkları kalıcı bir biçimde ortadan kaldırmak için bu hastalığa neden olan düşünce kalıbınızı iyileştirmeniz gerekir. Eğer bu hastalıklara sahipseniz lütfen bunu yapın. Devamlı olarak onaylamaları tekrar edin. İyileşmenin ne kadar hızlı olduğunu, olumlu düşünce şeklinizin de hayatınızdaki diğer problemleri nasıl çözdüğünü, ilaç tedavinize de nasıl destek olacağını iyileşme sürecinin ne kadar kısa olacağını göreceksiniz.

Başınız ağrıyorsa; "Kendinizi hangi konuda yargılıyorsunuz?" sorusunun cevabını bulun. Kendini eleştirme, değersiz görme ile ilgilidir. Migren türü ağrılar mükemmeliyetçi olan ve bu yüzden kendilerine çok baskı yapan kişiler tarafından yaratılır. Migrende yoğun olarak bastırılmış kızgınlık vardır.

Onaylaması; Kendimi çok seviyor ve onaylıyorum, kendimi affediyorum. Emin ellerdeyim.

Sinüs ağrıları; Hayatınızda size çok yakın olan birisinden duyduğunuz rahatsızlığı gösterir, o kişi tarafından hissedişinizi hissediyor olabilirsiniz.

Onaylaması; Hayatın bütünüyle birim. Huzur, uyum ve dengenin her zaman içimi kapladığını ve beni kuşattığını ilan ediyorum. Her şey yolunda. Ben kendi gücüme sahip çıkıyorum.

Boyun ağrıları, tutulma; Düşüncelerimizde esnek olma, sorunun öteki yüzünü görme, başka bir kişinin bakış açısını anlamayı temsil eder. İnatçılığı ve hep haklı çıkma isteğini bırakmak gerekir.

Olumlama; Hayatla barış halindeyim, rahatım. Bir meselenin her yönünü esneklikle ve kolaylıkla görüyorum. Başka bakış açılarını da sevgiyle algılıyorum, güvendedim.

Boğaz; "Kendimi doğru bir şekilde ifade edemiyorum, istediğim şeyi söyleyemiyorum" düşünce kalıbını içerir. Kendimizi ifade etme korkumuzu, hakkımızı aramaktan çekinme korkumuzu, "ben buyum" deme cesaretimizin olmayışını gösterir. Kızgınlık boğaz ağrılarının nedeni. Eğer soğuk algınlığı da varsa zihinsel karışıklık yaşıyoruzdur. Larenjit konuşamayacak kadar öfkeli olduğumuzu gösterir. Yaratıcılığımız engellendiğinde boğazla ilgili sorunlar olur. Hayatlarını başkaları için yaşayanlar bademcik ve tiroid sorunları yaşarlar. Engellenmiş yaratılığın sonucudur. Ayrıca boğazdaki enerji merkezimiz bedende değişimin olduğu yerdir. Değişime karşı koyduğumuzda, değişmeye çalıştığımızda genellikle boğazımızda sorun yaşarız. Öksürdüğünüzde ya da biri öksürdüğün-

de dikkat edin. Ne konuşuluyordu, neye tepki gösteriyoruz? Direnç ve inatçılık mı yoksa değişim süreci içinde misiniz? Öksürdüğünüz an elinizle boğazınızı tutun "değişmeye hazırım" ve "değişiyorum" deyin.

Olumlama; Düşündüklerimi, isteklerimi, hissettiklerimi rahatlıkla ve özgürce ifade ediyorum. Yaratıcıyım, sevgiyle konuşuyorum. Değişmeye hazırım. Kendim olmakta özgürüm. Emin ellerdeyim.

Sırt; Destek sistemimizi temsil eder. Sırt ile ilgili sorunlar genellikle yeterince destek görmediğimiz ifadesidir. Yalnızca bizi işimizin, ailemizin, eşimizin desteklediğini düşünürüz. Bu yanlış bir inanış şeklidir. Gerçeği ise evren ve hayat bizi destekler.

Onaylama; Hayatın her zaman beni desteklediğini biliyorum ve kabul ediyorum.

Üst sırt ağrıları; Duygusal destekten yoksunluk. Eşim, ailem vs beni anlamıyor ve desteklemiyor.

Onaylama; Kendimi seviyor, beğeniyor ve onaylıyorum. Hayat beni seviyor ve destekliyor.

Orta kısım; Suçluluk duygusuyla ilgili. Geçmişimizde arkamızda kalan birşey. Sırtınızdan bıçaklandığınızı mı düşünüyorsunuz, arkanızda ne bıraktığınızı görmekten mi korkuyorsunuz? Ya da arkada bıraktığınız bir şeyi mi gizliyorsunuz?

Onaylama; Geçmiş geride bırakıyorum. Geçmişin geleceğim üzerimde hiçbir etkisi yok. Yüreğimde sevgiyle ilerlemek için özgürüm.

Alt bölüm ise; Bitip tükendiğini hissetme, ekonomik sorunlarla bir çıkmaz içinde olma, ekonomik endişelerin ifadesidir. Parasızlık ya da parasal korkular bu bölümle ilgilidir.

Onaylama; Yaşam sürecine güveniyorum. Gereksindiğim her şey daima sağlanacaktır. Emin ellerdeyim.

Sinir bozukluğu; Sinirler iletişimi temsil eder. Ben merkezilik, iletişim kanallarını kapatma.

Onaylama; Yüreğimi açıyor ve sadece sevgi dolu iletişim biçimleri yaratıyorum. Güvenlik içindeyim ve iyiyim. Rahatça ve keyifli iletişim kuruyorum.

Akciğerler; Hayatı içine alma kapasitesini temsil eder. Akciğer rahatsızlıkları, zatürece nedeni; depresyon, keder, hayatı içine almaktan korkma, kendinde hayatı dolu dolu yaşama hakkını görmeme, hayatı reddediş.

Olumlama; Hayatı kusursuz bir dengeyle içime alıyorum. Hayatın bütünlüğünü içime alma kapasitesine sahibim. Hayatı sevgiyle ve dopdolu yaşıyorum.



Kalp; Sevgi ve güvenlik merkezini temsil eder. Kendimizi sevgi ve sevinçten yoksun bırakma.

Çoktan beri süren duygusal sorunlar. Kendini yalnız ve panikte hissetme. Ben yeterince iyi değilim, yeterli değilim, asla başaramayacağım inancı ile yaşayanlar kalp hastası olurlar.

Onaylama; Kalbim sevgi ritminde vuruyor. Neşe ve sevinci kalp merkezime geri getiriyorum. Herkese sevgi gösteriyorum. Sevinç içinde yaşıyorum. Sevincin, zihnimden, bedenimden ve deneyimlerimden akmasına sevgiyle izin veriyorum. Tüm hayatla birim ve evren beni bütünüyle destekliyor. Herşey yolunda.

Yüksek Tansiyon; Çoktan beri süren, çözülmemiş duygusal sorun.

Onaylama; Geçmiş sevgiyle geride bırakıyorum. Huzur içindeyim.

Düşük Tansiyon; Çocukken yeterince sevgi görmemiş olma. Ne anlamı var ki? Nasıl olsa işe yaramayacak yaklaşımı içinde yaşama.

Onaylama; Artık daima sevinçli olan "şimdi" de yaşamayı seçiyorum. Hayatım bir sevinç kaynağıdır.

Mide; Besinleri taşır. Tüm yeni düşünce ve deneyimlerimizi sindirir. Bu hayatta hazmedemediğiniz, kabul etmediğiniz nedir? Yeniliklere kolaylıkla adapte olunamıyordur.

Mide bulantısı; Bir fikri ya da deneyimi reddetme.

Ekşimesi; Korku, sıkıştırıcı korku.

Gastrit; Büyük korku, dehşet. Yeniden korkma, yeniyi özümseyememe.

Ülser; Yeterince iyi olmadığına inanma. Kendini sevmeyi reddetme. Birilerini hoşnut etmeye çalışma.

Olumlama; Hayatı rahatça sindiriyor ve özümşüyorum. Güvendedim, yaşam sürecinin bana yalnızca iyi şeyler getireceğine inanıyorum. Hayat benimle anlaşma ve uyum içinde. Her gün, her an yeniyi özümşüyorum. Kendimle barış içindeyim. Kendimi seviyor, beğeniyor ve onaylıyorum.

Bacaklar; İleriye doğru atılan adımlar. Adım atmaktan korkma, bir şeyleri yapmak istemediğimiz zaman bacaklarımızda sorunlar çıkar. Gelecekte korkma.

Olumlama; Hayat benim için var. Geleceğimde her şeyin iyi olduğunu bilerek güven ve neşeyle ilerliyorum.

Dizler; Boyun gibi esneklikle ilgilidir. Taviz verme, gurur, ego ve inatçılığı ifade eder. İleri doğru adım atarken taviz vermekten korkar, katılışırız. Bu eklem yerlerini sertleştirir. İlerlemek isteriz ama değişmek istemeyiz. Bu yüzden dizin iyileşmesi uzun süre ego devrededir. Huzurlu olmak için esnek olmalı takılıp kalmamalıyız.

Olumlama; Ben esnek ve akıcıyım. Şefkat ve merhamet bağışlama ve anlayış içindeyim. Kolaylıkla eğiliyor ve akıyorum.

Kazalar; kızgınlık ifadesidir. Birikmiş öfke, otoriteye karşı çıkma arzusu. O kadar kızgınız ki birisine vurmaya isteriz ama birisi bize vurur. Şiddete inanma.

Onaylama; Bu durumu yaratan düşünce kalıbımı terk ediyorum. Barış halindedim, ben değerliyim.

Kanser; Derin bir biçimde incinme, yaralanma. Uzun zamandır süren kızgınlık. İnsanı yavaş yavaş yiyip bitiren derin bir sır ya da üzüntü. Nefretleri taşıma.

Olumlama; Tüm geçmiş sevgiyle bağışlıyor ve serbest bırakıyorum. Dünyamı sevinçle doldurmayı seçiyorum. Kendimi seviyor ve onaylıyorum.

Kendinizi çok ama çok sevin. Kendini çok seven ve onaylayan hiçbir insan hasta olmaz. Kendini seven ve kendine değer veren insan hep sevgi dolu insanlarla güvende ve mutlu yaşar. Şimdi yaşamınızdaki sorunları çözmek, nerede olduğunuzu ve ne yapmak istediğinizi bulmak için hasta olmayı beklemeyin. Mutlu olun, sağlıklı olun, sevgiyle kalın, her güne gülümseyerek sevgiyle başlayın. ●



NLP ACADEMY TURKEY

NLP Eğitim & Araştırma Enstitüsü

SİTE HARİTASI

NLP HAKKINDA

[NLP NEDİR?](#)

[NLP NASIL ÖĞRENİLİR?](#)

[NLP LİNKLERİ](#)

[NLP ARŞİVİ](#)

NLP EĞİTİMİ

[SERTİFİKA EĞİTİMLERİ](#)

[KURUMSAL EĞİTİMLER](#)

[NLP EĞİTİM TAKVİMİ](#)

[NLP EĞİTİM ÜCRETLERİ](#)

[ÖN KAYIT FORMU](#)

ÜCRETSİZ NLP

[NLP e-POSTA EĞİTİMİ](#)

[NLP TANIŞMA WEBİNARI](#)

[NLP GELİŞİM ÇEMBERİ](#)

GÜNCEL NLP

[NLP DUYURULARI](#)

[EĞİTİM PROGRAMI](#)

[NLP HABERLERİ](#)

[NLP MAKALE](#)

NLP ARŞİVİ

[NLP BASIN ARŞİVİ](#)

[NLP BİLİM ARŞİVİ](#)

[NLP TEZ ARŞİVİ](#)

NLP AKADEMİ

[NLPAT HAKKINDA](#)

[BİREYSEL NLP SEANS](#)

[FOTOĞRAF GALERİSİ](#)

[İLETİŞİM](#)



TIKLANABİLİR
SITE HARİTASI



ANASAYFAYA DÖN