

# NLP İle Hayatınızı Değiştirebilirsiniz

NLP (zihin programlaması) kırk yıl önce Richard Bandler ve John Grinder tarafından başlatılan zihni etkin kullanma teknikleri aşında hepimizin hergün farkında olmadan yaptığı bir şeydir. Arkadaşınızla konuşurken şöyle bir eski günlere gittiğinizde, sizi üzen acı bir olayı anlatmaya başladığınızda birden aynı acı yoğunluğunu hissettiğinizde ya da tatlı bir anınızı hatırladığınızda birden gözleriniz parlayıp mutluluğu tekrar içinizde hissettiğinizde NLP'yi kullanıyorsunuz demektir. Birgün birisiyle kötü bir durum yaşayıp öfkelendiğinizde ve gün boyunca onu tekrar tekrar düşünüp olayı bir film gibi zihninizde gördükçe ve aynı öfkeyi hissettikçe yine NLP'yi kullanıyorsunuzdur. Birisinin çok beğendiğiniz bir yanı varsa konuşma şekli, yürüyüşü veya bir işi yapış şekli gibi, zamanla onu daha dikkatli gözlemler ve belli ölçüde onu kopyalarsınız, hatta bunu farkında olmadan olumsuz

yöner için bile yaparsınız. Bunlar sadece bir kaç örnek, doğduğumuzdan beri biz zihnimizi bir şekilde programlarız (0-6 yaş arasında ailenin bu programlamada etkisi çok büyüktür) NLP içimizdedir.

NLP'nin farkı, farkında olarak yapılması ve sadece olumlu programlamalar içermesidir. Tabiki çabuk sonuç veren profesyonel teknikler kullanılarak. Pek çok kişi zihnin nasıl çalıştığını tam olarak bilmediği için farkında olmadan kendi kendine (bilinçaltına) yanlış komutlar verir. Daha sonrada bu komutların olumsuz etki-



leriyle yaşamlarını daha da zorlaştırırlar. Bunun en çok rastlanan örneğinde depresyondur. Kişiler acılı olaylarını defalarca düşünerek, zihinlerinde canlandırarak kendilerine aynı duyguyu defalarca yaşatırlar. Bilinçaltılarını kendi yazdıkları korku filimleriyle doldururlar ve sonuç olarak kendilerini depresyon içinde bulurlar. Kişi kendini depresif olmaya programlamıştır. Olumsuz yönde kendi kendine NLP yapmıştır.

Günümüzde pek çok ülkede kişiler ve kurumlar NLP'nin olumlu programlamasından yararlanarak hızlı bir şekilde

yaşam kalitelerini arttırmaktadır. Kişiler NLP teknikleriyle olumsuz zihin programlarından kurtulup arzu ettiği yeni programı oluşturabilirler. Fobilerinden, kötü alışkanlıklarından, olumsuz duygularından kurtulabilirler, daha iyi iletişim kurabilirler. Duygu yönetimini öğrenerek düşüncelerini ve bedenlerini kontrol edebilirler. Öğrenmek istediklerini çok daha hızlı öğrenebilir, sınırlarını aşip içindeki potansiyeli en üst seviyeye çıkarabilirler. Çocuk sahibi kişiler ya da çocuk sahibi olmayı planlayanlar çocuklarına çok daha iyi bir gelecek sunarlar. Çünkü NLP'yi bilen bir ebeveyn çocuğunun gelişiminde inanılmaz farklar yaratır, çok daha iyi iletişim kurar, çocuğunun becerilerini, başarısını, mutluluğunu artırır, zihnini etkin kullanmasını öğreterek ona en güzel hediyeyi verir. Tabiki SEVGİSİNDEN sonra...