



ELSÜN ÇALIŞKAN
bilgi@gencgelisim.com

NLP ile 10 Günlük Huzur ve Dinginlik Programı

En büyük suçlu, hayallerine ulaşma konusunda kendinden şüphe etme, kendine inanmama ve özgüven eksikliği...

Psikolog, yazar ve filozof William James (1842-1910) şöyle der: "*Şimdiki halimiz, nasıl olmamız gerektiğiyle karşılaştırıldığında, yarı uyur yarı uyanık bir haldeyiz. Fiziksel ve zihinsel kaynaklarımızın ancak kısıtlı bir bölümünü kullanıyoruz. Bu nedenle insanoğlu potansiyelinin çok altında sürdürür hayatını. Alışkanlıklarının gereği olarak, sahip olduğu birçok türdeki yetenek kullanılmadan kalmaya mahkum olur.*"

Sen de mutlaka, potansiyelinin ve kaynaklarının ancak kısıtlı bir bölümünü kullandığımızı duymuş ya da okumuşsundur. Derinliklerimizde bir yerde saklı duran sınırsız potansiyelimiz, çok ender olarak tam anlamıyla gelişir. Peki neden? Bu durum, fikir yoksunluğundan değil, sebat ve aksiyon eksikliğinden kaynaklanır. Niçin hareket geçemiyoruz sence? En büyük suçlu, hayallerine ulaşma konusunda kendinden şüphe etme, kendine inanmama ve özgüven eksikliği... William James, "*İnsanın başarısızlığının tek bir sebebi var. Kişinin öz-benliğine olan inanç eksikliği.*" diyerek bu tespiti onaylıyor.

Hayallerimize ulaşma yeteneği ve yeterliliğiyle doğmuş olmamıza rağmen, bu özelliğimize çocukluk yıllarımıza hapsetmiş durumdayız maalesef. Kaybettiğimiz bu öz-güveni yeniden nasıl inşa edebiliriz?

William James'in tekniklerine dayanarak pek çok insanın hayatlarını değiştiren güçlü bir yöntemden bahsetmek istiyorum. Öncelikle, 10 gün boyunca yapman gereken bir şeyi yapacağına, yapmaman gereken bir şeyi de yapmayacağına söz vermelisin. Örneğin, "Önümüzdeki 10 gün boyunca yarım saat erken kalkacağıma söz veriyorum."



William James

ya da "Önümüzdeki 10 gün boyunca yemeklerde yağlı yiyecekler yememeye söz veriyorum." gibi... Çok basit, değil mi? Şimdi 10 günlük programımıza daha yakından bakalım.

10 Günlük Programın İlkeleri

1 10 gün boyunca yapman gereken bir şeyi yapacağına, yapmaman gereken bir şeyi de yapmayacağına söz ver.

2 Tarihi ve verdiğin sözü bir kağıda yazarak cüzdanına koy. Böylece para almak için cüzdanına elini her attığında onu hatırlayacaksın.

3 Gerçekleştirebileceğin bir söz ver kendine. Bıktırıcı ve zorlayıcı olmasın. Örneğin, eğer tırnaklarını yiyorsan ve bunu bırakmak istiyorsan, 10 gün boyunca hiç tırnak yememek doğrultusunda söz vermek seni zorlar. Bunun yerine, "Öğlen 10'dan 12'ye kadar tırnaklarını yemeyeceğim" dersin bu senin için daha kolay olacaktır.

4 Söz verdiğin zaman bunun sana getireceği tüm maliyetleri bilmeli ve kabul etmelisin. Sözünü tutamazsan bu, öz-güveninde ekstra bir yıkım demektir. Bu nedenle 3. madde çok önemli. Alıştığın rutinin dışına çıkacağın için ilk gün verdiğin sözünü yerine getirmeyi unutabilirsin. Bu seni yıldırmamasın. Böyle bir durumda 10 günlük programa yeniden başlaman gerekir.

5 Bir günlük tut. Etkileyici şeyler yazmak zorunda değilsin. Basit birkaç cümle yazman yeterli. Günün sonunda verdiğin sözle ilgili

deneyimlerini ve nasıl hissettiğini yaz. Bu günlük seni hedefine odaklanmış halde tutacak, bu yöndeki başarılarını hatırlatacak ve motive edecektir.

6 10 gün boyunca verdiğin sözden çıkma. Bu süreç sonunda 10 gün boyunca davrandığın gibi davranmak mecburiyetinde değilsin. Bu durum, 10 günlük programı daha kolay ve çekici kılıyor. Tek yapman gereken, yeni davranış biçimini 10 gün boyunca takip etmek olacak.

7 Elbette 10 gün boyunca edindiğin davranışlara devam etmeyi tercih edersen bu harika olacaktır. Ancak devam etmemek de senin tercihin ve gayet kabul edilebilir bir şey.

10 günlük programa başka bir konuyla ilgili olarak yeniden başlayabilirsin. Örneğin 10 gün süresince saat 10 ile 12 arasında tırnaklarını yememeyi başardıysan, başka bir programa geçebilirsin. 10 gün süresinde televizyon karşısında 1 saat daha az zaman geçirmek üzere programa başlayabilirsin mesela...

Başarıyla tamamladığın her 10 gün içinde yepyeni bir değişim gücü hissedecek, kendine daha çok güveneceksin. Başarılarının doğrultusunda öz-güven ve öz-disiplin geliştireceksin. Kendinle ilgili farklı keşiflerin olacak. Pozitif davranışın hayal ettiğimizden çok daha fazlasını başarmamızı sağladığını göreceksin. Seni rahatsız eden bir şeyden 10 günlüğüne de olsa kendi kendine kurtulmayı başardığın için rahatlama duyacaksın ve hayatını kontrol edebildiğini hissedeceksin.