

# NLP, kişinin kendini anlamasını sağlıyor

Osmaniye’li yaşam ve öğrenci koçu Firdevs Sinem Ekiz, Nöro Linguistik Programlama (NLP) çalışmaları hakkında bilgi verdi. NLP, öncelikle kişinin kendini anlamasından başladığını ifade eden Ekiz, “Kendi iç çekişmelerinden ve kaygı, korkularından sıyrılmaya başlayıp çevresini, toplumu ve genel olarak dünyayı daha iyi anlamasını, bulunduğu davranışlarını ortaya koyar” dedi. NLP’nin bazılarının anladığı ve söylediği gibi boş sloganlar, basmakalıp motivasyon lafları, insanları gaza getirme yöntemi olmadığına vurgu yapan Ekiz, “NLP, birçok kişinin katkısıyla oluşturulmuş, bilimsel temeli olan bir sistemdir yani insan davranışlarının modellenmesi üzerine kurulmuştur. Amacı ise, etkili iletişim kurmak ve sürekli geliştirmektir. NLP’yi iyi etkili iletişim kurmak için size gerekli araçları sağlayan bir alet çantası olarak düşünebilirsiniz. Bu aletleri doğru kullanırsanız işinizde, özel yaşantınızda, insanlarla ilişkilerinizde çok olumlu gelişmeler kaydedeceksiniz. Değiştirmek istediğiniz davranışları rahatlıkla değiştirebilecek, yeni becerileri kolaylıkla kazanabilecek ve zaten iyi yaptığınız şeyleri daha da iyi yapmayı öğreneceksiniz” ifadelerini kullandı. NLP’nin kişilere birçok fayda sağladığına vurgu yapan Ekiz, “Saymakla bitmeyecek olan bu yararların birkaçını sırasıyla sayalım. Kişisel farkındalığımızı arttırmaktan, korkularımızın ötesine geçmek kadar, geçmişin olumsuz izlerini terk edip seçtiğimiz meslekte mükemmelleşmemizi sağlamaktadır. Başarı düzeyimizi en üst noktaya çıkarabilmemizi ve

daha öncesinde başarmamızın imkânsız olduğunu düşündüğümüz ideallerimizi gerçeğe dönüştürebilmemizi, mantıklı, kesin ve ulaşılabilir hedefler oluşturabilmemizi sağlamaktadır. Motivasyon gücümüzü artırarak gerek iş gerekse özel yaşamımızda daha yüksek performans sergileyebilmemize yardımcı olmaktadır.

Bunların yanında düşünce gücü ve karar verebilme yeteneğimizi artırarak problemlere karşı hızlı ve yapıcı çözümler üretebiliriz. Ahenkli, etkileyici ve stratejik iletişim kurabilmemiz ve güçlü bir ikna kabiliyetimiz olması yine NLP sayesinde. Zamanımızı daha verimli kullanıp daha kısa sürede daha etkin ve verimli sonuçlar elde edebiliriz. İstenmeyen davranışlarımızın neler olduğunu kavrayarak bunları değiştirip, duygularımızı kontrol edebiliriz. Stresi azaltıp onun yerine olumlu düşünceler edinebiliriz. İnsanları ve kendimizi daha iyi tanıyarak iletişimimizi de bu yönde daha olumlu ve iyi kurabiliriz. Kişisel ve toplumsal liderlik yetenekleri geliştirerek etkili yönetim stratejileri uygulayabiliriz. İş yaşamında daha başarılı olmamız ailemizde de mutluluğumuza bağlıdır. NLP aile içi iletişimimizi de düzenleyip mutlu olabilmemizi sağlamaktadır. Bunlardan en önemlisi de hayattan daha fazla zevk almamızı sağlamaktadır” şeklinde konuştu.

NLP’nin aynı zamanda birtakım korkuları da yenmeye yaradığını dile getiren Ekiz, “Uçak korkusu gibi birtakım fobilerle başa çıkabilmemizi, sigara, alkol gibi kötü alışkanlıkların üstesinden gelmemizi sağlamaktadır. Bizleri zayıflamak, kilo vermek, kötü alışkanlıkları terk etmek gibi birtakım davranışlarımızı değiştirmemizi sağlayarak yeni ve kaliteli yaşam standardına ulaştırır. İnsanları ikna edebilmek, onların saygısını ve sevgisini kazanmak gibi yaşamımızı NLP sayesinde daha da zenginleştirebiliriz. Mesleğimiz ne olursa olsun NLP ile sahip olduğumuz mesleği en güzel şekilde icra edebilir, başarılarımızı kat ve kat arttırabiliriz”

