



Kokluyorum, Öyleyse Varım

Koku Terapisi ile Kişisel Gelişim

Serkan Ertem

www.serkanerterem.com

NLP bizden daha iyi bir "biz" yaratma sistemi olduğu için NLP tekniklerini bize yardımcı olabileceğini düşündüğümüz her şeye adapte edebiliyoruz. Gözlerimiz, kulaklarımız, bilinçaltımız... Ama bunlardan bir tanesini şimdiye kadar hep ihmal ettik. Burnumuzu ve koku alma sistemini NLP dünyasına şimdiye kadar sokmamış olanlara sesleniyorum, hemen koklamaya başlayın ve başarınızın nasıl bu kadar hızlı arttığını gözlerinizle görün.

Bilinçaltındaki Koku - İmge İlişkisi

Yakın zamanda yayınlanan Weizmann Enstitüsü'nün bir makalesinde koku ve epizodik hafıza arasında çok güçlü bir bağ olduğu saptandı. Bu bağ o kadar güçlüdürki, belli kokularla alınan uyancılar yıllar sonra bile etkin şekilde hatırlanabilmektedir. Güzel bir koku olması ise hatırlanma sürecinin hızlanmasında daha da etkilidir. Aslında bunu kavrayabilmek çok kolay! Hepimizin geçmişinde böyle sabıkalı koku-imge ilişkisi vardır. Mesela çocukluğumuzda aldığımız bir tatlının, evimizin bahçesindeki leylüğün kokusu ya da annemizin o cennet kokusu bize yıllar sonra bile ilk günkü gibi gerçek gelir. Bu bilgiler, kokular sayesinde beynimizdeki kalıcı hafızaya işlenmiştir ve kolay kolay silinmez. Çünkü bilinçaltındaki bu koku-imge sistemi gene bizim elimizde değil limbik sistemin elindedir. Daha önceden yaratılan iyi imge-iyi koku ya da kötü imge-kötü koku ilişkilendirmesi bundan sonra yaşanacak başka bir olayda da belirleyici rol oynayacaktır. Elinizde olmadan bir sonraki olaya bilinçaltınızdaki bu kodlar yumağıyla girersiniz. Mesela yaşadığınız kötü bir

kazadaki benzin kokusu size her kokladığınızda o kötü olayı anımsatacak ya da en güzel tatilinizdeki bir çiçek kokusu sizi en sıkıntılı anlarınızda o mutlu ve neşeli zamanlara geri götürecektir. Psikolojik dengenizi ve egonuzu bu kadar kısa sürede bu denli güçlü etkileyen bir silahı kendimizi geliştirmede kullanmamak tabii ki affedilemez bir hata olur.

Aromaterapi Seansının Pozitif Etkisi

Kokuların önce beynimizi, sonra da hücrelerimizi etkilediğini ve aromaterapi sisteminin bundan ibaret olduğunu da hatırlarsak, kokunun aslında ne kadar da gerekli bir silah olduğu konusunda birleşiriz. Yapılan bazı araştırmalar da kötü koku ve uyarın-

ların insan sağlığında zararlı etkileri olduğunu, buna karşın iyi kokuların varolan bu kötü durumu tersine çevirip insanı rahatlattığını göstermiştir. Peki, koklamak size nasıl bir gelişme süreci yaratabilir? İsterseniz bu soruyu bir örnekle basit olarak açıklayalım. Örneğin, son derece stresli bir günün sonunda uygulayacağımız bir aromaterapi seansı sizi rahat ve relaks bir geceye hazırlayacak ve bir sonraki güne daha kolay motive olmanıza olanak sağlayacaktır. Girmeniz gereken bir sınavdan önceki gece yapacağınız bir aromaterapi seansı sizi sınav günü daha motive ve hazır tutacaktır. Artık burnunuzu kişisel gelişim dünyasına sokma zamanı. O zaman şöyle diyebiliriz: "Kokluyorum, öyleyse varım"

Koku Terapisi Nasıl Uygulanır?

- Başlarken sizi pozitif yönde motive eden kokuları tespit edin ve buna "sihirli kokum" adını verin. Bu, sizin bundan sonraki aşamalarındaki silahınız olacaktır.
- Bunu geçmişinizde düşününce, bulabileceğiniz koku-imge ilişkisi olan olayların bir listesini çıkartarak da yapabilirsiniz. İyi olanların nasıl kokularla ilişkili olduğunu ve bu kokuların size aynı etkiyi yapıp yapmadığını deneyip, bu kokuları başınızdan geçen kötü bir olay sonrası koklayarak o anki psikolojik durumunuzu değiştirmeye çalışın.
- Aromaterapi hakkında bilgi sahibi olun ve sizi hangi kokuların pozitif yönde yönlendirdiğini öğrenin. Bu kokuları düzgün sıklıklarla tekrarlayarak bir koku-beyin şartlandırmasını sağlayın.
- Beğendiğiniz ve sizi mutlu eden

kokuları odanızda ve çalışma ofisinizde bulundurun ve sizi pozitif yönde motive etmesine izin verin.

- Kötü kokuya maruz kalmaktan sakının ve sizi negatif yönde yönlendirmesine mani olun.
- Gece yatağınızın yanına sihirli kokunuzdan bir miktar koyun ve uykuda bilinçaltının emrine geçtiğinizde kokunun sizi sabaha kadar pozitif yönde motive etmesine olanak sağlayın. Böylece güne süper bir başlangıç yapın. Unutmayın ki uyku sırasında öğrenme artarak devam eder.
- Sevdiğiniz kokularla yaşamsal ilişkinizi devamlı hale getirin. Mesela beğendiğiniz bir kokuyu, devamlı yaptığınız ve hatırlamanız gereken bir işlemle bağlayın. Örneğin, ders çalışırken sizi en çok mutlu eden kokuları masanızda bulundurup beyninize "mutluyum" sinyallerini gönderebilirsiniz.