

**Sağlıklı
YAŞAM**

Konuşma şekliniz sizi yaşlandırabilir

Gün içinde kafamızın içinden binlerce düşünce geçer, yüzlercesi de ağızımızdan kelimelerle dış dünyaya çıkar. Ağızımızdan çıkan her bir kelime bizim düşünce şeklimizi, inançlarımızı yansıtır. Ağızımızdan çıkan her cümle, aklımızdan geçen her düşünce kendi kendimize verdiğimiz telkinlerdir. Hiç durmadan kendimize oto telkin yaparız. Şimdi bu noktada sıkı bir farkındalık kazanmanızı istiyorum. Bugünün egzersizi ağızımızdan çıkan olumsuz telkinleri yakalamamız. Benim odağım sürekli insanların konuşma şekline olduğu için çevremdeki tanıdık tanımadık insanların nasılda gelecekleri üzerinde olumsuz yatırımlar yaptığımı fark edebiliyorum. Tabii ki bunu herkesin kendi için fark edebilmesi gelecek yılları üzerinde olumlu yatırım yapmasını sağlar.

Henüz elli yaşında bir kadın bir şeyleri hatırlayamayınca " ah yaşıyorum ne, bu aralar çok unuttuyorum" demesi, " yaş ilerledikçe hastalıklarım artıyor" demesi, kırk yaşında bir insanın sık sık "benim başım tutar hep" demesi, " benim migrenim var" diyerek hastalığına sıkı sıkı bağlanması, onunla bütünleşmesi, sık sık " hayat çok zor, çok zor" demesi.... kişinin kendi kendine yaptığı olumsuz telkinlerdir. İleriki günlerde de buna benzer yaşamları hayatında kabule bek-



mesi ve yaratmasıdır.
Eğer yaşlanmayı hastalanmak,

elden ayaktan düşmek, çirkinleşmek, zihinsel aktifliğini kaybet-

mek olarak algılıyorsamz kendiniz için öyle bir yaşlılık yaratırsınız. Algı alanınız sağlıklı bir yaşlılıkta olduğu için de beyniniz o tip yaşlıları farketmenizi sağlayacaktır. Kendi kendinizi daha da çok ikna edeceksinizdir böylelikle. Oysa bütün yaşlılar öyle değildir. Yaşının altında gösteren, bedeni ve zihni gayet iyi çalışan, sağlıklı ve aktif yaşayan, etrafındaki insanlar tarafından bilge kişi olarak görülüp sevilen, sayılan yaşlılar da vardır. Eğer bunun mümkün olduğuna inanırsanız algınız sağlıklı yaşlılara kayacak ve sizin onları görmeyi sağlayacaktır. İnsanların hayatlarını farklı kılan düşünce ve inançlarıdır.

Bugün yanınızda bir not defteri gezdirin ve gün boyunca ağızınızdan çıkan bütün olumsuz cümleleri yazın ve yazın. Akşam olduğunda hayretler içinde kalabilirsiniz. Bu egzersiz sizin değişim için hızlı bir adım atmanızı sağlayabilir. Sonuçta hiç kimse kendisi için bile bile bir kötülük yapmak istemez değil mi? Farkına varmak güzel bir şeydir :)

Farkındalık dolu bir gün diliyorum, sevgiyle ilerleyin...

NLP uzmanı ve Yaşam Koçu
Arzu Bıyıklıoğlu