



NLP ile 10 ADIMDA MUTLU OLMA SANATI

Mutlu olmak için NLP tekniklerini uygulayarak ruh halinizi değiştirebilirsiniz! NLP dünyası herkesin her zaman "mutlu mutlu" yaşadığı, pespembe bir dünya değildir. NLP uygulayıcıları sizin ve bizim gibi inişleri ve çıkışları olan bir "deneyimler dünyası"nda yaşarlar. Onların farkı, hangi NLP ipine tutunarak yukarı çıkabileceklerini bilmek ve bunu başkalarına aktarabilmektir. NLP size istediğiniz zaman ruh halinizi değiştirebileceğinizi öğretir. NLP çalışmaları: "Kendi Duygusal Halinizi Seçme Becerisi" olarak adlandırılır.

CENGİZ ERENGİL

bilgi@gencgelism.com

NLP ile Ruh Halinizi Değiştirme ve Mutlu Olma Uygulaması

1 'Şimdiki Ruh Halinizin' farkında olun! Halinizi 'bağımsız bir gözlemci' gibi gözlemleyin. Onunla ilgilenin. Neye benziyor? Ne tür içsel konuşmalar var? Ne tür duygular var? Kendinize bu tür "Bağımsız Gözlemci" bakışıyla bakmanız, ruh halinizin değişmesi sürecini başlatacaktır. Bu "Şahit Duruşu" duygusal özgürlüğünüz ve mutluluğunuz için kullanabileceğiniz en güçlü içsel kaynağınızdır.

2 Düşünme şeklinizi değiştirin! Kendinizi nasıl hissetmek istediğinize, hangi duyguyu yaşamak istediğinize karar verin. Kendinizi bu şekilde hissettiğiniz bir zamanı düşünün. O anı yeniden yaşayın. İçeriden gözlemleyin. Olaya o zamanki gözlemlerinizi bakın. Olumlu ve güçlü duyguları, mutluluğu yeniden yoğun bir şekilde yaşayın. Sonra bu 'iyi hatıranızın' zihin ekranınızdaki görüntüsünü güçlendirin. Onu yoğunlaştırın. Resmi büyütün ve daha parlak bir hale gelmesini sağlayın. Sesleri daha duyulur ve yumuşak bir hale getirin. Bu değişikliklerin, 'hissettiğiniz duygular' nasıl değiştirdiğine dikkat edin!

3 Fizyolojinizi değiştirin! Kendinizi daha olumlu hissettiğinizi 'gösterin'. Gülümseyip tatlı bakarak işe başlayın. Duru-

şunuzu değiştirin. Fizyolojinizi değiştirdiğinizde, düşünceleriniz de değişecektir. Derin bir nefes alın ve yavaş yavaş nefesinizi boşaltırken daha da gevşediğinizi düşünün. Gerçekten bu ruh halinizi değiştirmek istiyorsanız ve "Arzu Ettiğiniz Ruh Haline" ulaşmak istiyorsanız, düşünme şeklinizin bu fizyolojik değişiklikleri izlemesine izin verin.

4 Hareket Edin! Enerjinizin bir nehir gibi olumlu akmasını sağlayacak hareketler, yürüyüşler yapın. Bu, ruh halinizi değiştirecektir.

5 Nefes alıp verişinizi değiştirin! Daha derin nefesler alın ve yavaş yavaş bırakın. Tüm olumsuz duygularınızın, olumsuz düşüncelerinizin ve gerginliklerinizin de bu nefesle birlikte dışarı atıldığını hayal edin. Dikkatinizi nefesinize odaklayın. Bu, sizi sakinleştirecek, kandaki karbondioksit yoğunluğunu değiştirecektir.

6 Gülümseyin ve hatta kahkahalar atın! Gülümsemek, tatlı bir bakışla bakmak ve kahkahalar atmak sizin ruh halinizi olumlu yönde değiştirecektir. Gülümse-

diğinizi zihin ekranınızda görselleştirerek bir süre meditasyon yapın.

7 Kaslarınızı gevşetin! Sırt, omuz, çene ve yüz kaslarınızı, kollarınızı ve bacaklarınızı gevşetin. Her duygunun kendisine özgü bir 'kas gerginliği' ve 'nefes alıp verme kalıbı' olduğunu hep aklınızda tutun. Mutluluğun da kendisine özgü bir kas gevşekliliği ve rahatlığı var. Derin ve yavaş nefes alıp verme kalıbı var. Omuzlarınız, sırtınız ve yüzünüz rahatlamış bir halde iken ve gülümserken kendinizi 'Kaynak Dolu Ruh Halinde' hissedeceksiniz.

8 Görüş alanınızı genişletin! 'Kaynak Dolu Olmayan Ruh Hallerinin' çoğu, sizin yere doğru bakmanıza yol açar. Görüş alanınızı daraltır. Buna karşı uygulayabileceğiniz çok etkili bir yöntem var. Yukarıya doğru bakın ve görüş alanınızı genişletin. Göz kenarlarınızdan neler gördüğünüze dikkat ederek görüşünüzü genişletin.

9 Dikkatinizi başka birine yönelin! Bir başkasına yardımcı olun. Onun için olumlu bir şeyler yapın.

10 Bir şeyler yiyin! Bir şeyler yemek psikoaktif bir etkinliktir. Yani, sizin halinizi değiştirir. Ama bunu yaparken dikkatli olun. Bir şeyler yemek, 'Kalıcı Kötü Haller' üzerinde etkili olmaz. Eğer kilonuz artarsa, kendinizi daha da kötü hissedebilirsiniz.

Mutlu ve İyi Yaşayın.

