

NLP ile Özgüven ve Başarı İçin 6 Adımda Zihninizi Eğitin

LİLAY KORADAN

lilaykoradan@mynet.com

İşesimiz bizimle konuşan zihnimizdir. Herkes kendi başarısını ya da başarısızlığını belirleyen bir işese sahiptir. Bu, duyup duyabileceğiniz tüm seslerin en önemlisidir. Bu ses önceden denemediğimiz bir şeyi deneme yolunda bize cesaret veren bir ses olabildiği gibi, bizi yeni girişimlerden alı koyan, daha geriye çeken bir ses de olabilir. Böylece, iç sesimizle girdiğimiz diyalog özgüven ve cesaret düzeyimizi belirler.

Bu iç diyalogu bir avantaja çevirmenin yolu, negatif sözleri pozitif olanlarıyla değiştirmek olmalıdır. Ne zaman içinizde size olumsuz şeyler söyleyen bir ses duysanız, durun ve bunu daha hoş, daha makul sözlerle değiştirin. Yavaş yavaş kendinize daha fazla güvendiğinizi ve keyifli hissettiğinizi fark edeceksiniz.

Negatif düşüncelerinizi pozitiflerle değiştirmek için 6 adet basit ama etkili yol var.

- 1 Öncelikle iç sesinizin nereden geldiğini ve kaynağını tespit etmelisiniz.
- 2 Sonra başarılı olup kendinize güvendiğiniz bir ana geri dönün. Kendinizi

yine aynı modda hissetmeye çalışın. Başarılı olduğunuz anı geri getirebilseydiniz, ne hissedeceğinizi, ne göreceğinizi, ne duyacağınızı ve ne söyleyeceğinizi düşünün. O anki ses tonunuzu hatırlamaya çalışın. Normal zamanki ses tonunuzla kendinize güvendiğiniz andaki ses tonu arasındaki farkı görmeye çalışın. Yeni sesiniz negatif işesinizle karşılaştırıldığında nasıl? Daha net ve yumuşak mı, yoksa daha yüksek ve sert mi? Anlaşılması daha mı kolay, yoksa daha mı zor? Bunu başardığınız zaman, yeni ses tonunuzu olumsuz işesinizle değiştirin.

- 3 Kendi kendine söylediğiniz bütün negatif ifadeleri hatırlayın. Örneğin işesiniz size şöyle olumsuz şeyler söyleyebilir:
 - Kendime yeterince güvenmiyorum.
 - Toplum önünde konuşmıyorum.
 - Bu projeyi tamamlayamayacağım.
 - Korkarım kafama göre birini bulamayacağım.
- 4 Bu negatif ifadeleri pozitif olanlarıyla değiştirin.



- Kendime güven, içimde doğuştan varolan bir duygu.
 - Toplum önünde güzel ve etkili bir biçimde konuşabilirim.
 - Bu projenin üstesinden gelecek kadar yetenekliyim.
 - Çok seveceğim bir kişiyle harika bir hayat geçireceğim.
 - 5 Kararsız işesi bir kenara bırakarak yerine koyduğunuz pozitif iç sesin liderliğinde kendinize olumlu öneriler vermeye devam edin.
 - 6 Ve ne zaman kendinizi olumsuz işesinizi dinlerken bulursanız, hemen derin bir nefes alın ve bekleyin. Yerlerine koyduğunuz pozitif önerileri içinizden üçer kez tekrarlayın. Alışınca dek bu uygulamaya devam edin.
- Sonunda pozitif iç sesinize inanmaya başlayacak ve negatif sesin size daha fazla zarar vermediğinizi göreceksiniz.
- Kaynak: <http://www.positivearticles.com>

Boğaziçi Üniversitesi Öğretim Üyesinden Başarı Formülü: 5 S + 1 K

Boğaziçi Üniversitesi Elektronik Bölümü öğretim üyelerinden Prof. Dr. Yorgo İstefanopulos kişisel ya da toplumsal projelerde nasıl başarıya ulaşılacağını ipuçlarını 5S + 1K olarak formüle ettiği



■ Yorgo İstefanopulos

ilkeler zinciri ile açıklıyor ve diyor ki: "Her şeyden önce kişisel ya da toplumsal yaşamımızda geleceğimizle ilgili bir hülya, bir ideal, bir hedefimiz ve bu hedefe ulaşmak için risk almaktan çekinmeden gerekli adımları atacak cesaretimiz olmalı. Olumsuzluklar karşısında yılmamalı, peşinde koştuğumuz hülyanın çıkmaz yola girdiğini görünce hedef değiştirerek yeni bir atılım yapmaktan korkmamalıyız. Bu girişimlerimizde başarıya götürecek formül aslında oldukça basit: 5 S + 1 K"

5 S + 1 K

Sabır: Hedeflere ulaşmak için sabır. Hiçbir hedefe sihirli bir değnekle, bir anda ulaşamaz.

Sebat: Yaptığınız işte, üstlendiğiniz görevde sebat göstereceksiniz.

Sorumluluk: Başlattığınız işi/görevi bitirmekte, daireyi kapatmakta, her girişimde eylemlerinizin, sözlerinizin, davranışlarınızın sorumluluğunu üstleneceksiniz.

Saygı: Kendinize ve başkalarına, inançlara, etik kurallara, çevreye, insan haklarına saygılı olacaksınız.

Sevgi: Uğraştığınız işi, birlikte çalıştığınız kişileri ve toplumu seveceksiniz.

Kişilik: Koşullar ne olursa olsun etik ilkelerden vazgeçmeyecek, kişiliğinizi yitirmeyecek, para ile satın alınamayacaksiniz.