

Mutlu Olma Sanatı ve NLP

► Cengiz Erengil

cengiz@cengizerengil.net

Mutlu Olmak İçin NLP Tekniklerini Uygulayarak Ruh halinizi Değiştirebilirsiniz!

NLP dünyası herkesin her zaman "mutlu, mutlu" yaşadığı pespembe bir dünya değildir. NLP uygulayıcıları sürekli olarak Zen benzeri bir Satori halinde yaşamazlar. Onlar da sizin ve bizim gibi inişleri ve çıkışları olan bir Deneyimler Dünyasında yaşarlar. Onların farkı hangi NLP İpine tutunarak yukarı çıkabileceklerini bilmeleridir yalnızca. Ve bunu başkalarına aktarabilmeleridir. NLP size istediğiniz zaman Ruh Halinizi değiştirebileceğinizi öğretir. Kişisel Gelişim Yolculuğunuzda kullanabileceğiniz NLP çalışmaları "Kendi Duyusal Halinizi Seçme Becerisi" olarak adlandırılır.

NLP ile Ruh Halinizi Değiştirme ve Mutlu Olma Uygulaması

1 'Şimdiki Ruh Halinizin' (present state) 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 için ve mutluluğunuz için kullanabileceğiniz en güçlü içsel kaynağınızdır. Bu 'Bağımsız Gözlemci' ya da 'Şahit' duruşunu yakaladığımızda onu birkaç kez, güçlü bir şekilde çapalayın. Böylece bir dahaki sefere o duruşu daha kolay yakalayabilirsiniz.

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' (associated). 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 duyguları' nasıl değiştirdiğine dikkat edin!

3 Fiziyojinizi değiştirin! Kendinizi daha olumlu hissettiğinizi 'gösterin'. Gülümseyip tatlı bakarak işe başlayın. Duruşunuzu değiştirin. Fiziyojinizi değiştirdiğinizde, düşünceleriniz de değişecektir. Derin bir nefes alın ve yavaş yavaş nefesinizi boşaltırken daha da gevşediğinizi düşünün. Muhtemelen 1'deki ruh haliniz (present state) 'içsel bir tutarsızlık' (incongruent) içeriyordu. Şimdi, eğer ger-



çekten bu ruh halinizi değiştirmek istiyorsanız ve 'Arzu Ettiğiniz Ruh Haline' (desired state) yani 'Mutluluk Dolu 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 sizin ruh halinizi değiştirecektir. Beta-endorfin salgılayacaktır.

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. Bu sizi sakinleştirecektir. Kandaki Karbondioksit yoğunluğunu değiştirecektir. Dikkatinizi nefesinize odaklayarak bir süre meditasyon yapın.

6 Gülümseyin ve hatta kakhahalar atın! Gülümsemek, tatlı bir bakışla bakmak ve kakhahalar atmak sizin ruh halinizi olumlu yönde değiştirecektir. Beta-endorfin salgılayacaktır. Gülümsediğinizi 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 gevşekliği ve rahatlığı

var. Derin ve yavaş nefes alıp verme kalıbı var. Omuzlarınız, sırtınız ve yüzünüz rahatlamış bir halde iken, gülümserken ve tatlı tatlı bakarken, kendinizi 'Kaynak Dolu Ruh Halinde' (resourceful state) hissetmemeniz zordur.

8 Görüş Alanınızı genişletin! 'Kaynak Dolu Olmayan Ruh Hallerinin' (unresourceful states) 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. 'Peripheral vision' kazanın.

9 Dikkatinizi Başka Birisine Yönelin! Bir başkasına yardımcı olun. Onun için olumlu bir şeyler yapın.

10 Kaynak Çapalarınızı kullanın! Yaşamınızdaki en mutlu anlarınızı, en mutlu deneyimlerinizi çağrıştıracak çapaları, yani 'Kaynak Çapalarımı' (resource anchors) çapalayın. Ve daha sonra gerektiği zaman, gerektiği yerde bunları ateşleyin ve kullanın.

11 Bir şeyler yiyin! Bir şeyler yemek 'Psikoaktif' bir etkinliktir. Sizin halinizi

değiştirir. Ama bunu uygularken dikkatli olun. Bir şeyler yemek, 'Kalıcı Kötü Haller' (consistent bad states) üzerinde etkili olmaz. Eğer kilonuz da artarsa, kendinizi daha da kötü hissedebilirsiniz.

12 Hiçbir ruh hali kalıcı değildir! Siz hiçbir şey yapmasanız bile halleriniz devamlı değişmektedir.

Son olarak ben size 'olumsuz ruh hallerine' yapışıp kalmayın ve NLP yöntemlerini kullanarak sık sık Mutluluk Çapalarıyla duygusal banka hesabınızı arttırın derim!

Mutlu ve İyi yaşayın.

En Güzel Miras

"Toplantıya gideceğim. Baktım geç kalma ihtimalim var, bindim bir taksiye, muhabbetçi bir arkadaş. O anlatıyor ben dinliyorum. Tam işyerinin önüne geldik. Ankara'da Bakanlıklar. Diyelim ki, taksi parası 9.75 TL tuttu, ben 10 TL uzattım. Hani hepimizin yaşadığı sahne vardır ya! Taksici üstünü arıyormuş gibi yapar, siz de para üstünü alabilmek için bir ayak dışarda, inmemek için debelenirsiniz. Tam o sahne olacak. Şoför, para üstü var mı diye aranmaya başladı.

"Üstü kalsın kardeşim" dedim.

Döndü bana doğru

"Vaktin var mı ağabey?" dedi.

"Evet" dedim (tek ayağım hala dışarda) Dörtlülere bastı, trafik dört şerit akıyor, indi araçtan. Önde bir büfe var. Gitti oraya, bir şeyler konuşup geldi. Bana 25 Kuruş uzattı. Belli ki para bozdurmuş.

"Birader" dedim, "9.75 değil, 10.50 yazsa ister miydin 50 Kuruş benden?"

- Ne alacağım ağabey 50 Kuruş'u?

- Peki niye gittin 25 Kuruş için o kadar uğraştın, üstü kalsın demiştin.

Döndü bana, attı kolunu arkaya: - Vaktin var mı ağabey?

- Var

- Çek kapıyı o zaman.

Muhabbetçi bir taksici ile karşı karşıyayız. 5 dakika konuştuk. İngiltere'de profesöründen, bilmem kiminden eğitimler aldım. O taksicinin 5 dakikada öğret-

tiklerini, İngiliz hocalar haftalarca verdikleri derslerde öğretmediler.

Ağabey biz Keçiören'de 5 kardeşiz. Babam rençberdi benim, günlük yevmiyeye giderdi; artık inşaat falan bulursa çalışır gelir, o gün iş bulamamışsa, biz eve geliştikten, yüzünden anlardık. Durumumuz hiç iyi olmadı. Akşam yer sofrasında yemek yedik. Yemek bitince babam bize "Durun kalkmayın" derdi. Önce dua ederdik sonra babam bize sofrada konuşma yapardı.

"Aha" dedim, "Bizim meslek", seminerci.

- Ne anlatırdı baban?

- Hayatta nasıl başarılı olunur?

O gün inşaata çağırılmazsa eve para getiremiyor, sonra çocuklara hayatta başarı teknikleri anlatıyor.

- Babam işe gidince büyük ağabeyimiz onu taklit ederdi, delik bir çorapla pantolonunun ceplerini çıkarır, dört kardeşi karşısına alıp "Dürüst olun, evinize haram lokma sokmayın" diye anlatırken, biz de gülerdik. Annem kızardı, "Babanızla alay etmeyin. O, hem dürüst hem de çalışkandır" derdi. Yan evde iki kardeş var, onların babası zengin. Babaları birahane işletiyor, ama adamda her numara vardı, kumar falan oynatırdı. Bizim yeni hiç bir şeyimiz olmadı, hep o ikisinin eskilerini kullandık. O amca mahalleden geçerken biz 5 kardeş ayağa kalkardık çünkü bize bahşiş verirdi. Babam eve gelince ayağa kalkmazdık.

Çünkü hediye, para falan hak getire. Ağabey biz babamı kaybettik. Altı ay içinde yandaki baba da öldü, yandaki baba iki çocuğa 5 katlı bir apartman, işleyen birahane, dövizler ve araziler bıraktı. Bizim baba ne bıraktı biliyor musunuz?

- Ne bıraktı?

- Bakkal verisiyesi ve konuşmalarını bıraktı : "Evladım işinizi dürüst yapın, hakkınız olmayan parayı almayın..." falan filan. Ağabey aradan 15 yıl geçti, diğer 2 kardeş cezaevindeler, ne ev kaldı ne birahane. Ailesi dağıldı.

Biz 5 kardeş, beşimizin Keçiören'de taksi durağında birer taksisi var, hepimizin birer ailesi, çoluk çocuğu, hepimizin birer dairesi var. Geçenlerde büyük ağabeyimiz bizi topladı ve dedi ki:

"Asıl mirası bizim baba bırakmış."

Hepimiz ağladık. 5 kardeş taksiciliğe başladığımızdan beri, taksimetrenin yazmadığı 10 kuruşu evimize sokmadık. Her şeyimiz var Allah'a şükür.

Çok duyulandım, veda ettim, tam ineceğim:

- Dur ağabey, asıl bomba şimdi.

- Nedir bomban?

- Nerede oturuyoruz biliyor musun? O iki kardeşin oturduğu 5 katlı apartmanı biz aldık. 5 kardeş orada oturuyoruz.

Evladınıza ne araba bırakırsınız, ne ev, ne de başka bir miras. Evlada sadece değer kavramları bırakırsınız. Bakın iki baba da evlatlarına değer kavramları bırakmışlar.