



## 2.5 saatte sigaraya son

Düşünel gücün yönetimi anlamına gelen NLP yöntemiyle sigara bağımlılığından toplam 2.5 saatte kurtulmak mümkün oluyor. Önce tiryakinin hayattaki hedefleri belirleniyor, çeşitli egzersizler sonunda farkındalığı geliştiriliyor ve yeni beceriler edinmesi sağlanıyor

**Düşünce gücünün yönetimi olan NLP'ye sigaradan kurtulmanın yolunu uzman Banu Gökçül anlattı:**

### NLP nedir?

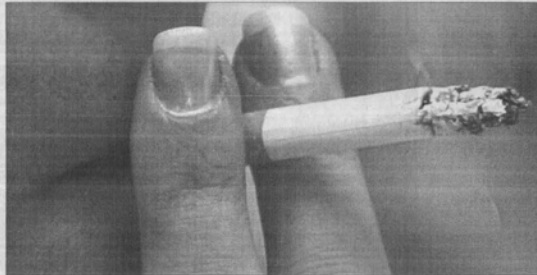
**Banu Gökçül:** NLP düşünsel gücün yönetimi anlamına gelir. Nöro Linqüistik Programlama kelimelerinin kullanılmasından oluşur. NLP düşünme, dil ve davranış süreçlerini inceleyerek kişisel hedeflere ulaşmak için bu unsurları nasıl en etkin şekilde kullanılabileceğini öğreten bir çalışma alanıdır.

### NLP sigarayı bırakmada ne kadar etkili?

**Banu Gökçül:** Çok etkili bir yöntem. Sigarayı bırakmayı gerçekten isteyen birinde son derece faydalı olabilir.

### NLP yöntemiyle sigarayı bırakmak isteyen kişi hangi aşamalardan geçiyor?

**Banu Gökçül:** Sigaranın her kişide etkisi farklıdır. Bu yüzden önce başuzanın kişinin neden sigara içtiğini tespit edilmesi gerekiyor. Öncelikle gelen sigara bağımlısının hedeflerini ve düşüncelerini soruyoruz. Sigara içenlerin ya da başka bir konuda bağımlılık yaşayanların genelde düşüde yoktur ya da bağımlıların hedefleri olmadığının farkında değildirler. Kendine karşı duyduğu sorumluluğu unutun, bu kadar zararlı olduğu her yerde dile getirilen sigarayı için tiryaki aslında intiharı bir anlamda yavaş yavaş gerçekleştiriyor. Bize gelen kişide bunu tespit ediyoruz. Daha sonra kişisel imajında sigaranın



yerini öğreniyoruz. Kendine karşı uyanık ve sorumluluk sahibi olan kısaca kendini seven ve değer veren bir insan sigara içmek bir yana kendine zarar verici hiç bir davranışta bulunmaz. Bu böyledir.

### Nasıl tespit ediyorsunuz?

**Banu Gökçül:** Kişinin sigara içmesini ne tetikliyor, buna balıyoruz. Çünkü beş duyudan birinden kaynaklanan bir tetikleme olması gerekir. Çoğu zaman bağımlılar yoruldukları ya da sıkıldıkları zaman derin bir nefes alıp "Ohh" demek yerine "Dur bir sigara içeyim" derler. Bu yüzden gerçek anlamdaki tetikleyicileri bulmak gerekir. Bu bir kahve olabilir, sigaranın tadı, kokusu olabilir. İşte bu uyarıyan zincirini saptamak ve buna şahitlik etmek gerekiyor. Tiryaki ona sigara içiren nedenler zincirini bulmalı. Bu bir anlamda gözden geçirme. Bu gözden geçirme

sırasında kişi nedeni gerçekten bulmaya başladığında zaten sigarayı kendine yakıştırmıyor ve bir daha da içmek istemiyor. Bu uygulamaya sırasında sigara sözcüğünün ağıza alınmaması çok önemli. Ayrıca belli bir süre sigara içilen ortamlarda bulunulmaması ve onunla ilgili sohbetlere girilmemesi gerekir. Hatırlatıcılardan nörorelanla onunla ilgili kopma (yani bu yaklaşık 21 gündür) olunca kadar dikkatli olmak şart.

### Sigaranın hiç mi bahsedilmiyor?

**Banu Gökçül:** Hayır, asla bahsetmiyoruz. Akıldan bunu geçirdiğiniz sürece onu bırakamazsınız. NLP'de kişinin dikkatini ona yönlendirmemesi gerekiyor. Eğer onu istiyorsanız dikkatinizi başka bir yöne çevirmeniz şart. Yani eylem

yaşın kalkan buluşuk yıkayın ya da bilgisayarı başındaysanız yine harekete geçin ve dosyalarınızı yerleştirin bir telefon konuşması esnasında camınız istediye hangi konuşmanın sizde ne sıkışıklık yaratığına bakan, görün, duyun hatta hissedin. "Hangi düşünce hangi duyguyu tetikledi ve neye aslında gerçekten ihtiyacınız var." Çünkü NLP'de dikkatiniz neredeyse enerjiniz oradadır. Herhangi bir şey karşı bağımlılık davranışını değiştirmeye çalışmak kişinin bir üst versiyon haline geçmeye ya da ulaşmaya çalışmasının başlangıcıdır. Onu her içme arzusu uyardığında bunun hangi ihtiyacınızdan kaynaklandığı ile ilgili işaret olduğunu düşüncesiz farkındalığınız geliştirebilirsiniz. Kısaca siz içsel süreçlerinizi izleyin. Böyle olunca, siz sigarayı bırakmıyorsunuz o siz bırakıyor.

### İlk aşama karar verme, hedef belirleme, ikincisi sigarayı yok saymak. Üçüncü aşama nedir?

**Banu Gökçül:** Sigarayı bırakmada üçüncü aşama "Yerine başka bir şey koyma." Sigarayı bıraktıktan yerine yeni beceriler edinmesi gerekiyor. Sigarayı bırakırken yürüyüşe başlamak çok faydalı. Günde 1 saat bedemin enerjisini boşaltmak gerekiyor. Kendini bir şekilde yürütüş yaparak yeni bir beceriye yönlendiren kişinin vücudu endorfin salgılıyor. Yeni halinden memnun olan biri de eski alışkanlığına dönmek istemiyor. Yürüyüşü yanında meditasyon da yapabilir. Meditasyon da nefes alıp verme egzersizi olduğu için kişi bu sırada düşüncesini gözden geçiriyor ve onları denetlemeyi öğreniyor. Ayrıca sigarayı bırakmaya çalışan kişinin erken kalkması gerekiyor. Çünkü erken kalktığı zaman hormonlar kendiliğinden düzene girmiş oluyor.

### Sigarayı bırakmaya çalışan kişi nefes egzersizi ni yapmalı?

**Banu Gökçül:** Kesinlikle, sigarayı bırakmak isteyen kişi her içme isteği geldiğinde derin bir nefes almalı. Çünkü aslında sigara içerken yapmamak istediği şey derin nefes almakla eşitir.

### Sigara ne kadar sürede bırakılabilir?

**Banu Gökçül:** NLP yöntemi kullanılarak 2.5 saatte sigara bırakılıyor. Önce karşılıklı-konuşma yapıyoruz, ardından da çeşitli bedensel ve nefes egzersizlerle sorunu ortadan kaldırıyoruz. Sigarayı bıraktıktan yaklaşık 1 ay sonra yapılarılan yeriden gözden geçirmek gerekiyor. Kişi bu eğitim sırasında kendi uyarılarını keşfediyor, iç seslerle konuşmayı öğreniyor, otohipnoz yapma yeteneğine kavuşuyor. Bilinçaltı gerçekle gerçek olmayanı ayırt edemez. Biz istediğimiz şeyle istemediğimizi yerini değiştiriyoruz. Bu tiryakinin bilinçaltına öyle yerleşiyor ki bir daha sigara içmek istemiyor.

### İşte bu durumda "zirve etkisi" adı veriliyor.

### Kişi bu görüşmeden çıkınca kendini nasıl hissediyor?

**Banu Gökçül:** Keyifli ve mutlu bir şekilde çıkar, hafifletmiş hissediyor. Dünyaya yeni gözlerle bakıyor.

### Adım adım sigarayı bırakma

- 1) Karar vermek ve yaşamının sorumluluğunu ele almak
- 2) Tetikleyicileri tespitlemek
- 3) Dikkatinizi başka bir yöne çevirmek
- 4) Onun yerine başka bir şey koymak
- 5) İnançlarının daha üst seviyeye transfer edilmesi

**YARIN: Hipnozla sigara bırakılabilir mi?**