



S. Ümit ÜNAL
umit@cayyolu.com.tr

nlp ve hayat bilgisi

NLP NEDİR? NE İŞE YARAR?

NLP Nöro Linguistik Programlama ilk söylenildiğinde karmaşık bir bilgisayar programı gibi çağrışımlar yapsada gerçekte hayatınıza gecirdiğiniz de çok etkili teknikler içeren yüzyılın başarı sanatı diye de adlandırılır.

Türkçeye Sinir Dili Programlaması olarak çevrile de bir farkındalık yaratarak Davranışsal bir değişim gerçekleştirerek İstenmeyen mevcut durumdan arzulanan duruma geçişi sağlamaktır.

NLP Nöro Linguistik Programlama nın kelime kelime açıklamasını yaparsak anlamamız biraz daha kolaylaşır.

Nöro: Bizim zihinsel süreçlerimizi stratejilerimizi nasıl belirlediğimiz, Dış Dünyayı nasıl algıladığımızla ilgili süreçleri belirler. Dünyayı beş duyumuzla algıladığımız halde herkes birbirinden farklı algılar. Daha sonra detaylı olarak bahsedeceğim temsil sistemlerine göre beş duyumuzdan bir tanesi diğerlerine göre daha baskındır. Örneğin aynı olayı Görsel temsil sistemine sahip biri ile işitsel temsil sistemine sahip biri farklı farklı anlatırlar. Anlatım şekillerinden siz de o kişinin hangi temsil sistemine sahip olduğunu anlayabilirsiniz.

Linguistik: Kullandığımız her türlü dili ifade eder kendimizi ifade ederken kullandığımız dil, beden dilimiz, iç sesimizde de kullandığımız dilimiz.

Programlama: Beynimiz önceden duyduğu inandığı, öğrendiği, bazı programlara göre çalışır. Bizi de oluşturan bu yaşanmışlıklardan öğrendiğimize göre verdiğimiz tepkilerdir. Değiştirmek istediğiniz inanışlarınız, düşünceleriniz, davranışlarınız hatta hissettikleriniz için beyniniz düşünceleriniz programlanabilir. Bu programlamanın sonunda sizin istemediğiniz durumdan arzulanan duruma geçmek için NLP çok etkili bir araçtır.

NLP Nöro Linguistik Programlama hızlı ve etkili bir şekilde davranış değişikliği yaratmaya yönelik çok güçlü teknikler ve bunların nasıl kullanıldığını açıklayan uygulama felsefesinden oluşmaktadır.

NLP 70 li yıllarda bir dil bilimci olan John Grinder ile matematikçi Richard Bandler ın; işlerinde çok başarılı gördükleri insanların, davranışlarının altında bir strateji yattığını tespit etmeleri ve bunu formüle ederek diğer insanlarda bunu yapabilir (Modelleme) felsefesinden hareketle geliştirdikleri davranışsal bir akımdır.

Fakat günümüzde davranış akımının çok ötesinde felsefik boyutlar kazanmıştır.

NLP nin dayandığı dört temel ilkesi vardır.

1. Ulaşmak istediğin Hedefini bilmek
2. Hedefe yaklaşıp yaklaşmadığını anlayabilecek Duyusal keskinliğe sahip olmak
3. Hedefe giderken gerekli davranış değişikliklerini gösterebilecek esnekliğe sahip olmak
4. Harekete Geçmek hem de şimdii!

Zaten temel mesele bilmemek değil harekete geçmemek YAPMAMAK

Bilgi çağında yaşıyoruz o kadar çok bilgi var ki etrafımızda neyi öğrenmek istiyorsun, hangi beceriye sahip olmak istiyorsan öğrenebilirsin. Fakat Bilgi Kaslara geçmediği sürece hiçbir şeydir. Bu bir Kongo Atasözüyümüş. Bilgiyi öğrendiniz bunu hayatınıza geçirmezseniz size ne faydası var. Örneğin 1 veya 2 hafta hızlı okuma kursuna gittiniz ve hızlı okuma tekniklerini öğrendiniz fakat bunu hayatınıza geçirmez bunun için yeterli tekrar yapmaz iseniz evet böyle bir tekniğin varlığından haberdar olursunuz ama siz hızlı okuyamazsınız. Becerileri tekrarlar ortaya çıkarır.

Bir şeyi hayatınıza geçirmek istiyorsanız onu davranışınız olana kadar tekrar etmelisiniz. Ben diyorum ki sizi sınırlayan inançlarınızı, düşüncelerinizi, davranışlarınızı yani kısaca Hayatınızı değiştirebilirsiniz. Ulaşmak istediğiniz hedefiniz nedir? Varmı ?

Benim çok karşılaştığım bir soru var - Ya Ben kendime Hedef koyamıyorum.?

O zaman gelecek sayımızda da Hedef Belirleme ve iyi belirlenmiş Hedefin şartları nelerdir onu anlatalım.

Gelecek sayıda görüşmek üzere hepinize mutlu yıllar dilerim. 2012 herkese tüm Dünya ya iyi gelsin Kalbinizden sevgi hiç eksik olmasın.