

## Eyvah! Stresliyim Stresliyiz



### **AYNUR TURP**

SORU: 1- Stres NEDEN oluşur?

CEVAP: "Stres değer verdiğimiz olaylar yüksekse oluşur"

SORU: 2- En değerli varlıklarımız, değer verdiğimiz çocuklarımız olduğuna göre, stresi en çok çocuklarımızı, hayata, okula ve sınavlara hazırlarken mi yaşıyoruz?

CEVAP: Sanırım, hatta kesinlikle evet.

Öyleyse biz anne babaların yaşadığı SEN stres olabilir mi?

SEN STRES NEDİR?

Çocuğun dışında anne-baba olarak stresi biz yaşıyorsak ve çocuğumuza da yaşatıyorsak ki genelde yaşatırız o zaman eyvah ki eyvah!

Stresimizin daha da artması dışında üstelik bir de kötü anne – baba olmamız dışında bir sonuç alamayacağımızı artık kabul etmemiz gerekiyor.

Çocuğumuz stres yapmıyor, ders çalışmıyor ya da tam tersi çok stresli, kaygılı ve biz nefesimizi her durumda tüketiyoruz diyorsanız, öncelikle;

Rahat olun, derin bir nefes alın ve çocuklarımızla yolculuğumuzun keyfini çıkarın.

Ama nasıl?

Kendinize rehberlik ederek,  
Kendinizi geliştirerek,  
Yardım alarak.

Her ailenin stres nedeni farklı ve özel olduğu gibi çözümü de farklı ve özeldir, lütfen bunu her zaman hatırlayalım olur mu?

BEN STRES NEDİR?

Ben stres çocuğumuzun kendisinin yaşaması gereken strestir. Örneğin içinden gelecek erken kalkmaması, motive olamaması durumundan rahatsızlık duyması gerekir. Duymuyorsa, içinden gelerek kalkmıyorsa motive olmakta zorlanıyorsa NLP teknikleri ile çözüme ulaşılabilir. NLP programı;

\*Meditasyon

\*Koçluk

\*Aile Danışmanlığı

\*Zihin Haritaları

\*Öğrenme Stilleri

\*Öğrenmeyi Öğrenme

\*Geleceğin Zihinleri

gibi bir çok metodolojiden faydalanır.

Sorunlarla karşılaştığımızda, her görüşmelerimizi, dönüşüm fırsatına çevirmemiz, yolumuzun, yolculuğumuzun aydınlık olması ve dileğiyle...



# NLP ACADEMY TURKEY

NLP Eğitim & Araştırma Enstitüsü

SİTE HARİTASI

## NLP HAKKINDA

[NLP NEDİR?](#)

[NLP NASIL ÖĞRENİLİR?](#)

[NLP LİNKLERİ](#)

[NLP ARŞİVİ](#)

## NLP EĞİTİMİ

[SERTİFİKA EĞİTİMLERİ](#)

[KURUMSAL EĞİTİMLER](#)

[NLP EĞİTİM TAKVİMİ](#)

[NLP EĞİTİM ÜCRETLERİ](#)

[ÖN KAYIT FORMU](#)

## ÜCRETSİZ NLP

[NLP e-POSTA EĞİTİMİ](#)

[NLP TANIŞMA WEBİNARI](#)

[NLP GELİŞİM ÇEMBERİ](#)

## GÜNCEL NLP

[NLP DUYURULARI](#)

[EĞİTİM PROGRAMI](#)

[NLP HABERLERİ](#)

[NLP MAKALE](#)

## NLP ARŞİVİ

[NLP BASIN ARŞİVİ](#)

[NLP BİLİM ARŞİVİ](#)

[NLP TEZ ARŞİVİ](#)

## NLP AKADEMİ

[NLPAT HAKKINDA](#)

[BİREYSEL NLP SEANS](#)

[FOTOĞRAF GALERİSİ](#)

[İLETİŞİM](#)



**TIKLANABİLİR**  
SITE HARİTASI



**ANASAYFAYA DÖN**