



Hakkı GÜLEÇ

NLP, HEDEFLERİMİZ VE SONUÇLARA ULASHMAK

NLP (Nöro-Lingüistik Programlama) Kişisel gelişim için en etkili sanat ve bilim. Beyin kullanım kalıvıdır.

"İyi yaptığın bir şeyi nasıl yapıyorsun?"
"Nasıl daha iyi yapabilirim?" "Başarılı gördüğüm, örnek insan gördüğüm, hayran olduğum kişilerin becerilerini nasıl kazanabilirim?" türü soruların, NLP ile cevabını buluruz.

NLP ile düşünme biçimimiz, deneyim ve eylemlerimizin kontrol edildiği zihinsel süreçlere odaklanır. Motivasyonumuz, yeteneklerimiz, odaklanmamız davranışlarımızın düşünce, duygu ve inançları geliştirmeye çalışır. Kendimizi olan ile tatminimiz temel alarız.

NLP ile neye sahip olmak, ne olmak istediğimize dayanarak ne yapacağımızı seçeriz.

NLP ile, kendi düşünce süreçlerinizi daha iyi anlayarak, alışkanlığa dayalı çoğu bilimsel olan davranışlarımızı kontrol altına almayı öğrenebiliriz, ulaştığımız gördüğünüz hedeflerimizi gerçekleştirebileceğimizi görürüz.

NLP VARSAYIMLARI

1) Her davranış altında olumlu bir niyet yatar. Davranış gerçekleştiren kişilerin o davranışa ne anlam yüklediği, hangi "ihtiyaç"ı karşıladığını bilmemiz gerekir.

2) Kurmuş olduğumuz iletseniz anı birini, karşıdan aldığımız yanıtı gözleriz. Ne söylediklerimiz çok ne söylediğimizi anlamaya çalışırız.

3) Ezenlikle göstermeyen davranışın, dışarıda dirençle karşılaşır. Ezenlikle kontrol sağlanmaz. Önemlidir.

4) Harita aramızın kendisi değildir. Her kişiyi hayata ilişkin bakış açısı farklı olabilir. Biz o hayata gülüp geçerken yanından bakabiliriz, aşırı tepkisi gözlenir. İnsanların bakış açıları onların arzularını tanımlarlar. Harita yol haritalarını ortaya koyar. Herkesin haritası kendi özel gerçekliğidir. Gerçek dünyayı yansıtmaz.

5) Kişi elinde bulunan seçenekleri aşısından kendisi için en uygun olanı seçer. Yaşamdaki tüm tercih ve vazgeçişlerimiz kararlarımızın en uygun olanıdır. Bizim için en iyi olan görecektir.

6) Ne kadar çok tercih arkanızda varsa, o kadar iyi. İnsanların seçtikleri insanların çoğunluğu, içinde buldukları duygu durumlarını kontrol etmekte zorlanır.

7) Bir şey istediğin sonucu veriyorsun değil bir şey dene. Davranışlarımızın ki emekliğinin sonucu ulaşmada önemli yer vardır.

8) İstediğimiz her şeyi elde edeceğimiz kadar vardır. Çeri bildirimler, verilen değil, alınan mesajın sonucudur.

9) İnsanlar değiştirmek için ihtiyaç duyduğu tüm kaynakları kendi içinde sahiptir. Tüm insanın potansiyelleri onları hedefe götürecektir, onların engellerini aşma birimi sağlanacak güçtedir. İnsanların kendi potansiyellerinin farkında olmaması, engellerinin bilincine erişmesi, değişim konusunda önemli bir engeldir.

HEDEFLERİMİZ

NEREYE GİTTİĞİMİZİ BİLMİYORSAK,
HER YOL BİZİ ORAYA GOTURUR.

1) Hedef, Olumlu biçimde ifade edilmeli. Odaklanıyoruz yer gerçeklerimiz olur. Sorun odaklı yaklaşım, hedefe ulaşmada zorluk nedenidir.

2) Hedef Denetim Altında Olmalıdır. Hedefe giden yol başlangıçtan denetimi ve anlayışta olmalıdır, zaman ve enerji kaybını neden olacaktır.

3) Hedef, uygun büyüklükte olmalıdır. Hedefin küçük tutulması motivasyon azalır. Çok büyük hedefler yaratıcı bir insanın zihniyetini, kaygı ve özgüveni sonucu yitirir. Motivasyon kaybını neden olacaktır.

4) Hedef, somut ve detaylı tanımlanmalıdır. "Mutlu, başarılı ve varlıklı olmak istiyorum" bir hedef değildir. Kuramla mutlu olacağım. Hangi zamanda, hangi ölçülerde başarılı olacağım. Varlıklı olmaktan kastettiğimiz nedir, ne oluruz olursa varlıklı hissedeceğiz kendimizi. Ölçülerimizin, kararlarımızın detaylı bir şekilde ortaya konulması gerekir.

5) Hedefimiz her zamanın diğer alanlarıyla uyum içerisinde olmalıdır. Çevremiz, yeteneklerimiz, amaclarımız ve kariyerimize uygun düşünmelidir.

SONUÇLARA ULASHMAK

İLK ADIMINIZI ATIN. Belirlenen Hedefler, Eylemler gösterir. İlk adım, telefon görüşmesi, bilgiye ulaşım, araştırma, hareketliliği başlatıcıdır. Bir şeyler yapın, atın ilk adımınızı gerçeğe gelecektir.

FARKINDALIĞINIZI ARTTIRIN

Bu bildiğimiz yer ile hedeflenen yer arasındaki farkın önce zihnimizde, sonra gerçekleştireceğimiz planlarımızı test edilmelidir. Ne kadar iyi yapabileceğimizi ve yapmamız gerektiği konusunda fikir almamız faydalı olacaktır.

ESNEK OLUN. Hedeften gözünüzü ayırmadan, hedefe giden yolda esneklikler, yaptıklarımızı değiştirmesi gerekeceğine hazır olmanızdır. Eğer standart bilgelikler, "Dene, dene bir daha dene" dir. NLP ise, "Başlangıçta başlanmıyorsa, farklı yollar dene, emek ol" dir. Sorunların neden olduğumuz bakış açılarını sorularını çözmez. Her zaman hep yaptığımız şeyi yapmaktan, farklı sonuç beklemeyiz.

Değişim çoğu kişiyi çekindiren kişisel risk almaya gerektirir.

BAŞARISIZLIK KORKUSU. İyi bildiğimiz kendimizi rahat hissettiklerimizden daha çok bildiğimiz korku duygusu yaşatabilir. Mantıklı ve iyi çalıştığına inanmadığımız değişimlere direnç gösteririz. NLP bu noktada değişiminin aklı yapmayı sağlayan düşünce biçimlerinin oluşturulmasında devreye girer.



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