

Günlük Hayata NLP

■Geçen haftaki yazımızda NLP üzerinde durmuş, NLP'nin nasıl doğduğuna, tarihsel gelişimine ve içeriğine değinmiştik. NLP çalışmalarının ortalama bir performansı, mükemmel performansa ulaştırma yolunda hangi soruları sorarak ilerlediğinden bahsetmiştik. Bu haftaki yazımızda, günlük yaşamda kullanabileceğimiz bazı basit NLP tekniklerden bahsedeceğiz. Bu tekniklerle ruh halimizi ve duygularımızı nasıl yönetebileceğimizin üzerinde duracağız. **Ruh halini değiştirmek:** Kendimizi mutsuz hissettiğimizde, keyifsiz ve enerjimiz düşük olduğunda omuzlarımız da düşüktür. Hafif kambur dururuz, bir yere dayanma ihtiyacı duyarız, yüzümüz asıktır. Mutlu, keyifli olduğumuzda enerjimiz yüksekken ise daha dik dururuz, canlıyızdır, çenemiz yukarıdadır, gülümseriz. Çökmüş bir şekilde dururken mutlu hissetmeyiz ya da yüzümüzde koca bir tebessümle dururken moralimiz bozuk olamaz. Daha önceki birçok yazıda beden ve zihnin bir olduğuna, zihinde ya da bedende yapılan değişikliğin diğeri üzerinde direkt etkisi olduğuna değinmiştik. Keyfimizin kaçtığıнын, enerjimizin düştüğünün farkına vardığımız anda dikkatimizi vücudumuza ve duruşumuza vermemiz bize bu konuda yardımcı olur. Dik durarak, derin bir nefes alarak, omuzlarımızı

kaldırarak, gülümseyerek o andaki düşünce şeklimizi ve ruh halimizi değiştirebiliriz. **Sınav stresini azaltmak:** Sınav stresinin birçok nedeni vardır. Bu nedenlerin en önemlilerinden biri de, öğrencinin sınav anında ne ile karşılaşacağını bilmemesinden, daha önce bu konuda bir deneyimi olmamasından kaynaklanmaktadır. Bu yüzden ki sınava ilk kez girenlerin heyecanı çoğunlukla daha yüksektir. Sınava girecek öğrencinin, sınav gününden önceki dönemde, sınav gününü, sınav anında yaşayacaklarını ve en sonunda mutlu bir şekilde sınav kağıdını teslim edişini, farklı farklı senaryolarla gözünde canlandırması yani zihinsel antrenman yapması sınav gününde daha az heyecanlanmasını sağlayacak stresinin azalmasına yardımcı olacaktır. **Daha fazla cesaret:** Bazı zamanlar aklımızdakini gerçekleştirmekten çekiniriz. Duraksar ve harekete geçemeyiz. Bu duraksamanın altında çoğu zaman yetersizlik hissi vardır. Yetersizlik hissi de korkuya neden olur. Bu da harekete geçememize ve özgürce davranmamıza neden olur. Şimdi bahsedeceğimiz çalışma, ihtiyacımız olan cesareti ve özgüveni, ihtiyacımız olan zamanda çağırmamıza ve hissetme-



Emrah Peker

pekeremrah@gmail.com

mize yardımcı olacak. İlk adım olarak sessiz ve konsantre olabileceğiniz bir ortamda gözlerinizi kapatın. Geçmişte kendinizi cesur hissettiğiniz bir anı düşünün. Tüm özgüveninizle, korkusuzca ve cesurca davrandığınız o andaki duygunun tekrar içinizde canlanmasına izin verin. Zihninizde, bu duygunun bir enerji küresi halinde vücudunuzda somutlaştığını canlandırın. Duygunun içinizde güçlenmesine yardımcı olun. Ardından, bu küreye bir renk verin. Cesareti en yoğun şekilde hissettiğinizde, küre sizin için hangi rengi alıyor? Sizin cesaret renginiz ne? Vereceğiniz cevap, cesur olmak istediğiniz zamanda kullanacağınız renktir. Bu renkli aksesuarlar kullanılarak bu duyguyu daha fazla hissedebilir ya da daha cesur davranmak istediğinizde iki-üç saniyeliğine de olsa zihninizde bu rengi canlandırabilir ve duygunun içinizde canlanmasını sağlayabilirsiniz. Bu uygulamayı sadece cesaret ya da özgüven için değil bütün duygular için yapabiliriz. **Haftanın Film Tavsiyesi:** Freedom Writers (2007) Yön: Richard LaGravenese. **Kitap Tavsiyesi:** Müzik ve Zihnin Gizemleri - E.Kocabaş / S. Türk. **Haftanın Albüm Tavsiyesi:** Ça Ira (There Is Hope) - Roger Waters



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