

ŞİMDİ NLP ZAMANI



Banu ERUCAR

Bugünlerde herkesin konuştuğu konu NLP

...
Peki NLP bize neler kazandırır?
Eğer bir şeyin gerçekleşmesi beyninizde bir hayal ise ya da geçmişte yaşadıklarımızın sizi al – aşağı ettiğini düşünüyor iseniz, NLP ile tanışma zamanınız geldi demektir.
Bende Mustafa Tarhan'ın "İçindeki gücü hisset" adlı kitabını okumaya başladığımda, NLP'nin ne olduğunu ve insanın NLP ile neler yapabileceğini keşfetmeye başladım. NLP'nin insan yaşamında ne kadar önemli olduğunu, her meslekten, her yaştan herkesin uygulaması gerektiğini gördüm. Peki NLP nedir?

N (Nöroloji): Zihnimizin düşünme sistemi

L (Linguistic): Zihnimizin içindeki düşünceleri dil ile kullanma etkinliği
P (Programlama) : Belirlediğimiz hedefe ulaşmak için davranışlarımızı kontrol altına almaktır.

Öğrenilmiş korkuları aşmak, zihnimizde oluşturduğumuz tüm olumsuz fikirleri kendi adımıza olumlu yönde çevirmek. Çevrimizde birçok insanı gözlemleyelim. Mutlaka bir şeylerden rahatsızdırlar.

Mesleğinden, işinden, aile yaşantısından, arkadaşlarından yakınmaktadır. Birçok şey olumsuz bir duvar örer beynimizde. En ufak detayda günlerce takılı kalırız. NLP ile beynimizi programlayabilir ve olmaz dediğimiz her şeyi olmaya yönelik bir sisteme geçirebiliriz. NLP 'de ki en büyük strateji ise şudur : "Dünya yüzeyinde bunu bir kişi bile yapmış ise benim de yapabilemem mümkündür." Evet aslında bu ne kadar doğru bir yaklaşımdır. Ünlü besteci Beethoven böyle düşünmeseydi kulakları hiç duymadan dünyanın en ünlü bestecileri arasında olabiliormuydu? Beyni yönetmenin en baş kuralı içindeki özgüveni yakalamaktır. Özgüven insanın içindeki en büyük komutandır. Peki özgüveni kazanma nasıl olmalıdır? Aslında kısa ve küçük programlamalarla neler yapabileceğimize siz bile inanamayacaksınız.

Geçmiş unutun: Geçmişte yaşadığınız tüm olumsuzlukları unutun. Onları sürekli hatırlamakla beynimizde ki tüm pozitif enerjiyi silersiniz. Kendi kendinizin güçlü bir silgisi olun ve beyninizdeki tüm olumsuzlukları tamamen silin.

Erteleme: Sakın kendinizi ertelemeyin. Yapmak istediğiniz şeyleri mutlaka gözden geçirip uygulamaya sokun. Erteledikçe onu yapabileme şevkiniz de kaybolacaktır.

Karar verin: Neyi, neden istediğinizi düşünün ve karar verin. Sadece nasıl yapabileceğinize odaklanırsanız temellerini atmış olacaksınız.

Olumsuz düşünmemek: Asla olumsuz düşünmeyin. Beynimiz olumsuzlukları büyütürken onları güçlendirerek bizim üstümüze geri çevrilecektir.

Ne eksik : Hayatımızda ne eksik ise ona odaklanın. Onu gerçekleştirmek üzere enerjinizi harcayın.

NLP hayatın bize tekrar olumlu dönmesini sağlayan bir öğretici tekniktir. NLP ile ilgili seminerlere katılın, kitaplar okuyun. İyi yönlendirilmiş ve planlanmış bir hayat başarının ta kendisidir.

Ve unutmayalım ki "Bizi, düşüncelerimizden başka hiçbir şey sınırlamaz."