

NLP Teknikleriyle İle İlişkinizi Canlandırın!

NLP teknikleri ışığında ilişkinizde farkındalığınız artsın! Uygulayacağımız minik detaylarla ilişkiniz ilk günkü tazeliğine kavuşsun. 11 adımda hem kendinize hem de ilişkinize ışık tutun!

M. Yelda Aydın

mihribanyeldaaydin@gmail.com

1. Düşüncelerinizi yönetin!

Davranışlarımızla ilgili olumsuz kalıplarınizi yok etmenin vakti geldi. Artık, kendi geleceğinizi olumlu bir yönergeye doğru iletebilirsiniz. Ama bunun için beyninizde sizi baskılayan ve sınır altında tutan çizgileri, olumsuz duygu durumları anlamak ve analiz etmek durumundasınız.

2. Pozitif Bakın!

Olumsuz tabloyu, olumlu tabloya dönüştürün. Yaşadığınız tablodaki olumsuz yönleri bulup, bunları, görsel, işitsel ve duygusal platformda beyninizde yoğurup sonucu betimleyin. Bunu gözünüzde canlandırın. Tasarlayın, düşünce gücünüzü birleştirip, bir film seridi gibi beyninizde seyredin.

3. An'ın Keyfini Çıkarın!

Dünya yaşadınız bugünü yaşıyorsunuz yarın ne olacak bilmiyorsunuz? Ama düş ve düşünce gözüyle olayları kavrayacak kıvama getirip dileklerinizi olumlu yöne kaydırabilirsiniz.

4. İlişkinizi İnceleyin!

Kendinize içsel ve dışsal gözlemsel yaklaşımlarda bulunun. Eşinizle olan ilişkinizi (olayları-kesitleri) beyninizde seyredin. Nerede aşırı duygusal ve gerilimli davranmışsınız. Eşiniz nerede hata yapıyor? Kendi yanlışlarınızı bulduğunuzda bunları düzeltmek hiç de zor olmayacaktır.

5. Ne İstedığinizin Bilincinde Olun!

Ne istediğinize değil ne istemediğinize bakın. İstemediklerinizi elerseniz istediklerinize daha kolay kavuşabilirsiniz. Eğer endişe ve güvensizlik duygusundan arınmayı becerebilerseniz size dengeli ilişkilerden bahsedebilirim.

6. Objektif Olun!

İçsel odaklı değerlendirmelerle, dışsal odaklı değerlendirmeleri yaparken objektif olunuz. "İstersem ilişkimin düzelmesinde.....davranabilirim."

"Gerçekten.....aşırı duygusal davrandım." Cümlelerini tamamlayarak kişisel analizinizi yapın.

7. Dil Yapınızı İyi Kullanın!

"Tatlı dil yılanı deliğinden bile çıkarır" lafını unutmayalım. Eşiniz sizi ne kadar severse sevsin bunu belli etmekte yetersiz ve sınırlı davranıyorsa, niçin siz adım atmıyorsunuz?

8. Büyülü Sözler Kullanın!

İletişiminizi daha anlaşılır, olayların daha pozitif gelişmesini istiyorsanız "BÜYÜLÜ SÖZLERLE" dilinizle ilişkinizi zenginleştirebilirsiniz.

9. Aşk Diliyle Konuşun!

Dili kullanırken gösterdiğiniz ustalık size her yerde lazım olacaktır. Aşkın dili, kelimeleri kalbe ve beyne doğru şekillendirmektir.

Unutmayın ki Tanrı herkesi yaratırken farklı bir biçimsel zenginlik verdi. Burada küçük bir fıkra anlatmak istiyorum:

Güzel bir kadınla çirkin ama akıllı bir erkek evlenmeye karar verirler. Kadın der ki:

— Evlenince, çocuklarımız olduğunda senin zekânla benim güzelliğimin birleştiği bir güzellik düşünebiliyor musun?

Adam da şöyle cevap verir:

— Ya senin aklını benim güzelliğimi alırsa...

10. Duygunuzu Dillendirin:

Görsel ifadelerle işitsel ifadelerle zenginlik katın. "Konunun bu şekilde aydınlanması bana hoş şeyler anımsatıyor" şeklinde söyleyin.

Duyularınızla konuşun!

"Bu kadar iyi hissetmeme neden olduğun için sana teşekkür ederim." Ya da: "Beni üzmen hoşuma gitmedi" şeklindeki duygusal ifadelerinize renk, ses, ifade, biçim ve ahenk kazandırın.

11. İltifatlarla Hayatınıza Renk Katın:

Görsel, duygusal, işitsel iltifatlarla hayatınıza renk katın.

Görsel iltifatlar:

"Çok renkli bir ilişkimiz var." "Geleceğe aydınlık dobu bakışlarla bakıyoruz."

Duygusal İltifatlar:

"Sana en güzel duygularıyla ruhumu sunuyorum."

İşitsel İfadeler:

"Kendimi seninle uyuma adıyorum."

"Sen yanıma geldiğinde sanki kulaklarıma hoş bir ezgi doluyor."

"Bana her şeyi söylemen ne kadar da hoş..."

"Bakışlarımız vücudumuz ve ruhumuz tek bir aşk masalını anlatıyor."

Birbirinizin Anahtarını Keşfedin...

Çatışmalarınız, engellemeleriniz olsa da artık hayatınızda yepyeni bir çığır açmak sizin elinizde...

Küçük ve güzel, anlamlı ve etkileyici, geçmiş yaşantınızdan beyninizde örneklemeler yaparak "anahtarla gönül kapınızı açarak" birbirinizin özel dünyasına adımlarınızı çok daha sağlam atabilirsiniz.

Burada yalan ve riya, kibir ve gurur yoktur.

Sade bir doğallık, olumlu bir etkileycilik söz konusudur. Büyüleyici ve ışık verici kişiliğinizi ön plana çıkartınız, bırakınız o sönük ve hüznü tabloyu. Mutlaka hayatınızda renkli bir anınız vardır, hep mutsuz anılarınızı hatırlayıp mutsuz olmak yerine, neden onları bırakıp gelecekte ve bugünde mutlu anılarınızı, mutlu yarınlarınıza dönüştürmüyorsunuz...

Eşinizle rakip olduğunuzu değil, sadece



hayatın rollerini paylaştığınızı anımsayın. Mutlu olmak sizin elinizde...

Mutluluk anahtarınız, düş gücünüzün öyküsel bir uzanımdır aslında. Yaşadığınız mutlu olaylardan yaşayacağınız mutlu olaylara doğru yol alan bir gemi misalidir ilişkiniz.

Eski bir masal, bir atasözü, bir fıkra veya tek bir kelime bizim için anahtar keşfetmemize yarayan bir semboldür.

Gelin bu anahtar sözcükleri birlikte tanımlayalım.

"Ben kendi başıma ne kadar özgür ve mutluysam seninle olan yaşantımda da bu özgürlüğü yakalayabilirim.

"Olaylara bakış açımız ne kadar farklı olursa olsun, senin seçimine sonsuz saygı duyuyorum."

"Her sorunun bir çözümü olduğunu biliyorum. Düşünce ve davranışlarımda esneklik payımı en güzel şekilde ifade eden bu ilişkinin kalitesini yükseltmede emeği büyük olacaktır hiç kuşkusuz."