

Çoğu insanın bir gözü daima eskidedir. Sürekli geçmişten bahseder, üzüntülü olduğu zamanları hatırladıkça yaşadığı anı kendisine zehir eder. Peki geçmişten kurtulup, "şu anda" yaşamayı nasıl öğrenebiliriz?

Geçmiş bırakıp, bugünde yaşamayı nasıl öğreniriz? Yaşamı hiç durmadan akan bir nehir olarak düşünebiliriz.

Yaşam hızla akarken, geride, kalabalık bir deneyimler, anılar, kişiler ve olaylar ordusu bırakırız.

Geçmişte yaşamayı seven bazı insanlar bu orduyu geride bırakamaz. İşte o zaman geride yaşanmış bitmiş her ne varsa, hayatlarını yönetmelerine izin vermiş olurlar.

Geçmişte yaşayan insanlar sürekli geçmişten bahsederler ve geçmişten kendilerince güç aldıklarını zannederler. Eskiden yaşadıkları olayları tekrar tekrar hatırlayarak bugünü kendilerine zindan ederler.

Birbirinden farklı bir çok insanla çalışıyorum. Geçmişin hipnozundan kurtulamayan,

Bırakın "geçmiş", geçmişte kalsın!

mutsuz insanlara, NLP tekniklerini kullanarak bir çıkış imkanı sağlamaya çalışırım.

Bunun öncesinde beynin işleyişinden bahsedelim biraz.

Beynimiz 24 saat boyunca sürekli kayıt yapan bir mekanizmaya sahiptir.

Geçmişte yaşanan olaylar bir dosya şeklinde beyinde

depolanır. Özellikle kişilerde yoğun duygusal izler bırakan olaylar, kişiler tarafından çok daha net hatırlanır ve olaylar onları daha fazla yönetmeye başlar.

Tam bu noktada NLP devreye girer !

NLP (Nöro Linguistik Program - Beyin dili programlama), zihin ekranımızdaki olayları

mükemmel bir şekilde değiştirme imkanı verir. Yüzlerce NLP tekniği bu konuda bizlere yardımcı olur.

NLP'ye göre insanlar üç şekilde düşünürler ;

1. Görerek
2. İşiterek
3. Dokunarak

NLP'de "temsil sistemleri" adı verilen bu sistem her insanın ağırlıklı olarak bu üç temsil sisteminden birini kullandığını söyler.

Bu ne demektir ?

Duyularımızın üçünü de kullanabilmemize rağmen, beyin olayları kaydederken ve hatırlarken bunlardan sadece birini yoğun olarak kullanır. Bilgi depolama süreci sırasında, bazı insanlar olanları resimler ve imge olarak depolar. Bazıları duydukları seslerle (o sırada konuşan kişi her kimse) hatırlarlar. Bazıları ise olay sırasındaki hissettikleri duygularla hatırlarlar.

Bizler danışlarımızın göz hareketleri ile temsil sistemini kolayca saptarız. Sonrasında NLP içindeki bir çok teknikten, danışan için uygun olanı seçerek uyguluyoruz.

Sonuç genellikle şaşırtıcıdır !

Yaklaşık 5-6 en fazla 10 dakikalık bir uygulamanın sonrasında danışan artık geçmişte kendini esir alan olaydan kurtulmuştur !Önemli olan doğru tekniklerle sorunun üzerine gidebilmektir burada. NLP teknikleri, kişileri fobilerden, geçmişte onları yöneten olaylardan ve duygulardan kolayca kurtararak geleceğlerinin önünü açan sihirli bir araçtır.

Mutlu ve huzur dolu yarınlar dilerim.

