

NLP'den Doğan Bir Terapi:

Zaman Çizgisi

Zaman çizgisi; zihnimizin zamanı algılayış ve kodlaması üzerine üretilmiş bir metafordur. Bu metafor sayesinde; insanlar, bilinçaltlarındaki gerçeklikleri basit ve hızlı yollarla ortaya çıkarmakta ve olumsuzlukları kaldırmaktadırlar.

►Bülent Şenyürek

newtonakademi@gmail.com

Hepimizin içinde bir kontrol paneli vardır. Bu düğmelerle nasıl oynayacağınızı bilmekte size kalmıştır. NLP size bu paneli çalıştırma tekniklerini ve sistemlerini öğreten bir yapıdır. Bu yapının önemli birimlerinden biri de Zaman Çizgisi Terapisidir.

Zaman Çizgisi temelde NLP'nin ortaya koyduğu ve insanın zihinsel ve duygusal süreçlerini son derece başarılı bir şekilde açıklayan bir metafordur. Zaman çizgisi kavramı **Richard Bandler** ve **Steve Andreas** tarafından ortaya atılmış ve 1985 yılında NLP ve Hipnoz Master Trainer olan **Tad James** tarafından geliştirilmiştir.

Tad James; American Hipnoterapi Enstitüsünün başkanıdır. Ayrıca dünyadaki ikinci NLP Master Trainer'dır.

Tad James M.S. Ph.D uzun yıllar NLP ve Hipnoterapi eğitmenliği yaptıktan sonra insan zihninin zamanı nasıl algıladığı ve sakladığı konusunda çalışmalar yapmaya başladı. Bu çalışmalarının sonucunda insanın değişimini hızlandıran ve kısa sürede, etkili sonuçlar elde edilmesini sağlayan Zaman Çizgisi Terapisini geliştirdi.

Bu terapi sistemi; insanın zamanı algılayış şekline yola çıkmaktaydı. Bu basit ve doğal sistem; kişinin geçmişten ve anılarından getirdiği olumsuz izleri kaldırmasına ve bu sayede hayatında arzuladığı değişimleri, gelişimleri yaratmasını olanaklı kılıyordu.

Tad James; insanın değişimi ve gelişi-

mi için yeni bir paradigma yaratmıştı. Bu çalışmalarının yayılmasını sağlayan 1988 yılında yayınlanan **Wyatt Woodsmall** ile "*Time Line Therapy and The Basis of Personallity*" isimli kitaptır. Bu atılımdan sonra, Time Line Therapy (Zaman Çizgisi Terapisi); güçlü değişimler yaratma konusunda NLP uzmanlarının kullandıkları ve etkili sonuçlar elde ettikleri bir terapi sistemi olarak, NLP dünyasında ait olduğu yere ulaştı.

Zaman çizgisi; zihnimizin zamanı algılayış ve kodlaması üzerine üretilmiş bir metafordur. Bu metafor sayesinde; insanlar, bilinçaltlarındaki gerçeklikleri basit ve hızlı yollarla ortaya çıkarmakta ve olumsuzlukları kaldırmaktadırlar. NLP açısından önemli rolü olan bu metafor; bir çok insanın zihinsel programlarında düzeltmeler yapmalarına ve yeniden dizayn etmelerini büyük katkı sağlamıştır.

Hepimizin zamanı bilinçaltımıza kodlama şeklimiz vardır. Ve her insanın zamanı kodlayış şekli birbirinden farklıdır. Örneğin kimi insan, dakikken, hayatındaki her şey planlı ve programlı iken, kimisi daha çok günü ya-

şar. Kararlarını anın getirdiklerine göre verir. Plan ve program onun dünyasında pek yer almaz. Birinci tür algılayış, zamanın dışında olmak, ikinci tür algılayışta zamanın içinde olmak olarak tanımlanabilir.

Zaman çizgisi terapisi; kişiye geçmişini yeniden düzenleme ve karanlık bölümleri ortadan kaldırma şansı sunarken, aynı zaman da geleceğini de beklentileri doğrultusunda yapılandırmasını sağlar.

Bu terapi; NLP'nin bir parçası olarak büyümüş bir sistemdir. Dolayısı ile NLP'nin üzerinde çalıştığı her konuyu, Zaman Çizgisi ile çalışmak da mümkündür.

Gerek fobiler, takıntılar, travmatik olaylar olsun, gerekse kişinin kendi geçmişini, şimdisini ve geleceğini düzenlemek olsun geniş bir yelpazede sonuç üretmek mümkündür. Yine Zaman Çizgisi karar verememe, kendine güvenmeme gibi konularda da etkili çözümler sunmaktadır.

Zaman Çizgisi Hayatınıza Yeni Bir Pencere Açar

Zaman Çizgisi'nin en önemli özelliğinden biri de kişinin bakış açısını değiştirebilme gücüdür. NLP'nin de açıkladığı gibi; hayatta var olan her şey bizim algılayışımızla sınırlıdır. Yani aynı olaya şahit olan 10 kişi varsa, bu o olaya ait 10 farklı yorum var demektir. Yaşadığımız ve yaşayacağımız her şeyi kendi algılayış yani filtre sistemimize göre yorumlar ve anlarız.

Zaman Çizgisi Terapisi kişinin üzerinde çalıştığı olaya karşı, o zamana ka-



dar hiç düşünmediği ve farkında olmadığı yeni bir bakış açısı geliştirmesini sağlar. Bu kişinin ihtiyacına göre dar bir pencereden de olabilir, geniş bir pencereden de...

Bu farklı ve yeni bakış açısı kişide duygusal çözülme yaratır. Bakış açısının değişmesiyle, kişinin olayı algılayış şeklide değişir. Dolayısı ile artık o olaya yüklediği anlam değişmiştir. Buna en güzel örnek Sedef Çiçeği hikayesidir.

Bu hikayenin kahramanları yaşlı bir karı-kocadır. 60 yaşlarında bu çift, boşanmak üzere hakimın karşısındırlar. Hakim neden boşanmak istediklerini sorar. Yaşlı kadın anlatmaya başlar: "Bundan 20 yıl önce eşim bana sedef çiçeği aldı. Ben sedef çiçeğini çok severim hakim bey. Bizim yıllarca çocuğumuz olmamıştı.

Bu yüzden ben bu çiçeği çocuğum gibi sevdim. Eşim çiçeği getirdiğinde yaşamayı için her gece, iki saatte bir sulanması gerektiğini söyledi. Ben de 20 yıl boyunca her gece iki saatte bir kalktım, onu suladım. Ama yaşlılık işte, dün gece uyuyakalmışım. Sabah kalktığımda çiçeğim, canım kadar sevdiğim sedefim kurumuştü. Bu adamdan boşanmak istiyorum hakim bey. Çünkü 20 yıldır bir kez olsun, kalkıp o çiçeği sulamadı. İlgilenmedi bile. Ne olurdu bir gecede kalkıp o su verseydi. Ölmezdi o zaman Sedef'im..."

Hakim bu sefer yaşlı adama döner ve ondan savunmasını yapmasını ister. Yaşlı adamın cevabı şöyledir; "Hakim bey; bundan 20 yıl önce hanımımın sırtı ağrıyordu. Doktora gittik. Doktor her gece iki saatte bir kalkıp, yürümesi gerektiğini, yoksa ilerleyen yaşlarda, hastalığının felce dönüşebileceğini söyledi.

Biliyordum ki bir kaç gece sonra hanımım kalkıp, dolaşmaya üşenecekti ve Allah korusun hastalığı ilerleyecekti. Yüreğim buna dayanamazdı. Sedef çiçeğini çok sevdiğini bilirdim. Ben de ona aldım ve her gece iki saatte bir sulaması gerektiğini söyledim. Aslında sedef çiçekleri gece sulanmaya gelmez. Eğer geceleri sularsan, ölürlür. Ben de her gece hanımımın kalktığını duyuyordum. O çiçeği sulayıp, yatınca ben gizlice kalkıyor saksıdaki suyu boşaltıyordum. Dün



gece o uyuyakaldığı için ben de uyanıp, suyu boşaltmadım. Kurudu hanımımın çiçeği. Çok üzgünüm hakim bey..."

Olayları bizim için anlamlı kılan ne olduğu değil, bizim onu nasıl yorumladığımızdır. Zaman Çizgisi Terapisi kişini olaya başka bir pencereden bakmasını sağladığından, kişinin o zamana kadar olumsuz algıladığı olay, olumlu ya da nötr hale gelir.

Birçok NLP kitabında anı yaşamak kavramını görürsünüz. Zaman çizgisi terapisi aynı zamanda kişinin anı yaşamayı nasıl başarabileceğini ortaya koyar. Zamanın dışında yaşayan insanlar, sürekli programlanmış bir yaşantı içinde anın güzelliklerini ve mutluluklarını tadamazlar.

Zamanın içinde yaşayanlar ise geçmiş ve geleceği göz ardı ettikleri, sadece anda var oldukları için hayatlarında her şeyi bir düzene sokmakta sorun yaşarlar. Gerek NLP de gerekse Zaman Çizgisi Terapisi'nde bahsedilen anı yaşamak geçmiş ve geleceği hiç saymak kesinlikle değildir. Bu sistemlerin öğrettiği "anı yaşamak", bir elinize geçmişin tecrübelerini, diğer elinize geleceğe dair, hedeflerinizi, planlarınızı alarak, şu anda, şimdi de durmaktır.

Zaman Çizgisi terapisinin etkili olduğu konulardan biri de, kişiye zamanı kontrol etme becerisi kazandırmasıdır. Yukarıda tanımladığımız doğru şekilde anı yaşamak ancak kişinin zamanı doğru yönlendirmesi ve kontrol etmesi ile mümkündür. Kişi bu terapi yöntemi ile zaman çizgisinde istediği anda değişiklikler yaparak, ihtiyacı olduğunda zamanın içinde, ihtiyacı olduğunda zamanının dışında olacak şekilde kendi algılayışını yönetebilir.

Geçmişin Güzelliklerini Bugüne Taşıyın

- Gözlerinizi kapatın ve rahatlayın.
- Zaman çizginizde, geçmiş çizginizi, gelecek çizginizi ve şimdiki görünü ya da hissedin.
- Daha sonra rahatlıkla geri dönebilmeniz için, şimdinizin bulunduğu noktaya bir bayrak dikiin.
- Zaman çizginde şimdinin üzerine doğru süzülerek yükselin.
- Zaman çizginizin üzerinde süzülerek geçmişe doğru gidin.
- Geçmişte size olumlu, güzel duygular yaratan bir deneyiminize geldiğinizde üzerinde durun.
- Şimdi aşağı inin ve o olayın içine girip tekrar yaşayın.
- Bu güzel duyguları yanınıza alarak tekrar yukarı süzülün.
- İstedığınız zaman bu noktaya gelip bu duyguları yaşayabileceğinizin bilincinde olarak şimdiye, bayrağı diktiğiniz noktaya doğru geri gelin.
- Aşağı inin ve şimdinizle bütünleşerek, rahatlayıp gözlerinizi açın.

Bu uygulamadan sonra duygularınızı ve deneyimlerinizi kontrol edin. Neler yaşadınız? Daha önce bu olumlu duygularınızın hala bu kadar taze ve güçlü olduklarını fark etmiş miydiniz?

Zaman çizgisi duyguları ve deneyimleri gerçekmiş gibi algılayıp, istediğiniz zihinsel çalışmayı yapmanıza izin veren güçlü bir metafordur. Zaman Çizgisi Terapisi; Dr. Wyatt, Woodsmall, Debra Wylde ve Dirk Bansch ile yaptığım çalışmalarda gördüm ki, yaratıcılığımızı da bu terapiye eklediğinizde son derece hızlı ve etkili sonuçlar elde etmeyi mümkün kılan ve her NLP uzmanının portföyünde bulunması gereken bir sistemdir.



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