



Cengiz Eren
NLP Uzmanı ve Eğitmeni
http://twitter.com/cengiz_eren
<http://www.facebook.com/cengiz.eren>

Insan hayatında yer değiştirmek ve seyahat çok önemli, hem de düşündüğümüzden daha çok. Dünyaya bu-zul çağını getiren gök-taşı dünyaya düştüğünde, insan da harekete geçmek zorunda kaldı. Daha önce sadece kendi bölgesinde yaşayan insan öncesi varlıklar, yok olmamak için hareket etti ve suların kenarına geldi. Su içinde yaşayan balıkları yemek zorunda kaldı ve balıklarda varolan omega 3 ise insan beyninin değişim sürecini başlattı. Ateş yoktu, yazı yoktu, tabii ki kaldırımlar ve kırmızı ışıklar da yoktu. Bu değişimden sonra bilgi aktarımı resimlerle başladı. Mağara duvarına yapılan resimler tehlikeli veya yenebilecek hayvanların neler olabileceğini gösteriyordu. Böylece sanat gelişmeye başlamıştı. İnsan farkında olarak hareket edebilir hale gelmişti. Farkında olduğumuz aklımız, şimdi de değişim sürecimizde önemli bir görev üstleniyor. Yazı bulunduktan sonra ise bilgi kayda geçer hale gelmiş ve değişim ve insanın gelişim süreci hızlanmıştı. İnsanı hayvandan ayıran en önemli fark, hayvan bulunduğu yere uyum sağlarken insan içine girdiği ortamı değiştirmeye başlıyor. Öyle ki bugün dünyada küresel ısınmayı, çevre kirliliğini düşünürsek, bunu ne kadar büyük ölçüde gerçekleştirebildiğimiz anlaşılıyor.



NLP ile korkulan yenin

İnsan beyninin çalışmasını öğrenmek ve farkedebilmek çok önemli. NLP duyular, duygular kullandığımız dil ve davranışlar arasındaki bağlantıları anlamamızı ve gerekiyorsa değişim yapmamıza karar vermemizi sağlayan teknikler bütünü. Bu teknikler sayesinde, uçak korkusu, deprem korkusu, kekemelik, panik atak ve depresyon benzeri durumlardan kurtulabilmek kolaylıkla mümkün olabilmektedir. Bunlar dışında herhangi bir sorun görülme de özellikle yöneticilerin kaynaklarını daha fazla kullanabilmeleri, doğru karar verebilmeleri için ve kurum çalışanlarını istenen hedefe yönlendirebilmeleri için kullanmaları gereken NLP tekniklerini öğrenmeleri düşünüldüğünden çok daha yararlı olmaktadır. İnsan hayatında değişim kişinin kendi kararı ile olmadığında sorun yaratabilmektedir. Bu değişim depremlerle olabilir, narkoz ile olabilir, doğumla olabilir. Her insanda varolan iki temel korku var. Biri düşme korkusu, diğeri da aşırı gürültü. Aynı etkiyi narkoz ve doğum da insan zihninde gerçekleştiriyor. Bu etkileri alan kişilerin zihninde farkında olmadan geçmişte yaşanan tecrübele-

re ait kapaklar açılmakta ve kapanmaktadır. Böylece kişinin davranışında geçmişe göre farklılıklar ortaya çıkacaktır. Narkoz alan bir kişinin sonrasında davranışlarının sertleşmesi, doğum sonrası ya da loğusa depresyonu, zihinde kapakların açılıp kapanmasının bir sonucudur. Kapakların açılması uçahta meydana gelmişse uçak korkusu, depremde meydana gelmişse deprem korkusu olarak adlandırılacaktır.

Zihinsel Detoks

Bu anlamda korkular biz kendimizi koruyamadığımızda bizi koruyan zihinsel süreçler olarak adlandırılabilir. Uçak kalkmadan önce tam gaz çalışan motorların gürültüsü, daha sonra kalkarken veya havada ortaya çıkan sarsıntıdan dolayı zihinsel kapaklar açılmakta ve kişi kendisini çok kötü hissetmekte; uçaktan uzak durmaya çalışmaktadır. Uçak korkusu bu durumun ortaya çıkmasını engelleyen bir yapı olarak görülmelidir. NLP ile yaptığımız çalışmalar sonucunda yarattığımız Zihinsel Detoks kavramı kişinin kaynaklarını zengin olarak kullanmasını sağlayan ve hayatını yönetmesine dair bilgilerin aktarıldığı grup ya da bireysel olarak uygulanabilen bir program-

dır. NLP ile Zihinsel Detoks programında, beynimizin çalışması, yaşanan tecrübelerin farkında olunmayan etkileri, kullanılan dilin insan hayatında ne kadar önemli olduğuna dair bilgiler aktarılmakta ve NLP tekniklerinin uygulamalı olarak davranışlara aktarılması sağlanmaktadır. Geleceğin planlanması ve kişinin başkaları için çok şey yaparken kendisi için çok fazla bir şey yapmadığı da gösterilmekte, karar, motivasyon, yönetim stratejilerinin doğru modelde nasıl uygulanabileceği de aktarılan bilgiler arasındadır. Yaşadığım tecrübelerde gördüğüm önemli bir noktayı da açıklamak isterim. Kişinin kaynakları zengin ise (*kaynak zenginliği kişinin duyu organlarından giren bilgilerin zenginliği ile doğru orantılıdır*), algı seviyesi yüksek, zeka hızı ve bağlantı kurma yeteneği fazla ise sorun yaşama ihtimali de fazlalaşmaktadır. NLP ile Zihinsel Detoks Programında bu bilgilerin tamamı sistematik olarak aktarılmakta ve kişinin kendi hayatını yönetmeye başlaması sağlanmaktadır. *İki günlük grup semineri veya 12 saatlik kişisel bilgi aktarımı ile gerçekleştirilen NLP ile Zihinsel Detoks programına katılabilmek için <http://www.cengizeren.info> sitesinden bilgi alınabilir.*