

# Uyurken Bile Öğrenmek İster misiniz?

**Serkan Ertem**

*bilgi@serkanertem.com*

Hepimiz ömrümüzün dörtte birini neredeyse uyuyarak geçiriyoruz. Boşuna geçen bu zaman içinizi hiç mi acıtmıyor? Ne yapalım, elimizde değil diyenler bu yazıyı iyi okuyun. Artık uykunuzda sadece dinlenmeyecek, aynı zamanda bilmediklerinizi öğrenip kendinizi geliştirebileceksiniz. Nasıl mı, devam edin okumaya!

Bildiğiniz gibi uykunun 2 ana evresi var, "REM" ve "REM olmayan" zaman diliminden bahsediyorum. REM olmayan zaman dilimi gayet normalken REM döneminde beyin sanki uyanmış gibi, hatta bazen daha da fazla çalışıyor. Yani REM evresi aynı zamanda etkili öğrenmenin de bir parçası. Eğer bu evrede iyi uyuyamazsanız öğrenme güçlüğü ya da unutkanlık gibi birçok problem de hayatınıza giriyor. Bu evre öğrenmeye son derece açık ve bu nedenle de kullanılması en önemli olan evre. Peki, bu zaman dilimi içerisinde dışarıdan yapılabilecek algı yüklemeleri bu öğrenme ya da algı halini artırabilir mi? Kocaman bir evet! REM evresinde yapılacak algı yüklemeleri eğitimi destekliyor ve öğrenmeyi kolaylaştırıyor. Yani bilinç uyusa bile bilinçaltı uyanık ve verilen her komut veya mesajı kaydetmeye hazır, sadece bizden komut bekliyor. Bilinçaltına yönelik her algı yüklemesi anında hafızaya alınıyor ve belleğe yükleniyor. Yani öğreniliyor.

Peki, biz bu mucizeyi hayatımıza nasıl adapte edeceğiz? Öncelikle bilinçaltı eğitimde kullanılan bir subliminal mesaj kayıt programı bulmamız gerekli. Bu bize gece yatarken dinleyeceğimiz subliminal müzik parçalarını hazırlamamız için gerekecek. Uyurken bizi rahatsız etmeyecek müzik parçaları olmalı ki REM evresini eksik ya da bölüntülü geçirmeyelim. Diyelim ki yarın bir dersten sınavımız var, ders ile ilgili önemli noktaları bu program sayesinde istediğimiz müzik parçalarının içine gömeceğiz ve gece yatarken

bu müzik parçalarının REM evresi boyunca çalışmasını sağlayacağız. Bu sayede bilinçaltımıza tüm evre boyunca öğrenmek istediğimiz bilgiler tekrar edilecek ve bilinçaltı bu bilgileri tekrarlayarak belleğe yazacak. Sabah uyandıığımızda da kısa süreli bir tekrar sonrasında bu bilgilerin hafızaya aktarımı tamamlanacak. Bilimsel olarak da REM uykusunda nöronları bu müzik eşliğinde tekrar tekrar uyarıyoruz. Bu uyarıların sonucunda sürekli yeni bağlantılar oluşuyor ve mevcut bağlantılar güçleniyor.

Tekrarlamadığımız bilgiler ise depolanmadığı için kısa bir süre sonra kayboluyor. Nöronlar, özellikle uykunun REM evresinde uyarılarak bilginin taze kalması sağlanabiliyor.

**Uykuda NLP İçin Yol Haritası**  
Teorimiz bu! Yani diğer şartlarda 3 günde öğrenilecek bir konu REM evresi desteklemesi ile 1 günde öğrenilebilecek. Ya da öğrenme güçlüğü çeken insanlarda bu güçlüğü yenmek için ekstra bir destek verilebilecek. Bu işlem için kullanabileceğimiz bir program, Subliminal Recording System adlı program. Bu program sayesinde istenilen müzik dosyasının içerisinde istediğimiz metni ya da komutları gömebiliyoruz. Ve sihirli müziklerimizi hazırlayabiliyoruz. İnsanın inanası gelmiyor, değil mi? NLP bizim kişisel modellememizi ve profesyonel gelişim sürecini hızlandırdığına göre alın size "Uykuda NLP". Uykuyu bile kişisel gelişim modellemesinde kullanan bu sistemler bütünü yani NLP bize mucizevi yöntemler sunmaya devam ediyor. Yapmamız gereken son derece basit. İsterseniz hemen bir Uykuda NLP için bir yol haritası oluşturalım ve öğrenmeye başlayalım.

- Önce öğrenmek ya da pekiştirmek istediğimiz konu ile ilgili bilgileri topluyoruz.
- Sonra bunları bilgisayarımızın mikrofonu sayesinde kendi sesimizle bilgisayara kaydediyoruz.
- Sonra beğendiğimiz ve uyurken bizi sıkmayacak bir müzik parçası buluyoruz.
- Subliminal Recording System yazı-

lim sayesinde bu iki dosyayı harmanlayarak birbiri içerisine gömüyoruz.

- Hazırladığımız bu eğitim müziğini MP3 çalarımıza yükleyip yatarken kulaklıkla dinlemeye başlıyoruz.

Bu sayede tüm uyku boyunca etkili bir öğrenme için günde 4-5 saat yeterli. Böylece istediğimiz öğrenme ve pekiştirme sistemini hayatımıza adapte ediyoruz. Artık sınava hazırlık mı olur, yabancı dil öğrenmek mi yoksa eksik olduğunuz konularda kendinizi geliştirmek mi orası size kalmış.

Hadi kolay gele!

## Subliminal Recording Sistemi Nasıl Kullanabilirim?

Programı <http://subliminal-recorder.com/index.php> adresinden indirebilirsiniz. Bu program sayesinde istediğiniz müzik dosyalarının içerisinde bilinçaltınızı eğitmek için gerekli olan mesajları gömebilirsiniz. Farklı bir fekansta gömüldükleri için bilinciniz bunu algılamaz, sadece dinlediği müziği duyar ama aynı zamanda bilinçaltınıza mesaj yüklemeye devam eder. Bilinç açık olmadığı için de kritik filtre devreye girmez ve mesajlar eksilmeden veya süzülmeden bilinçaltınıza ulaşır. Programın dili İngilizce olduğu için öncelikle Türkçeleştirmeniz gerekir. Eğer hazır mesaj değil de kendi sesinizi kullanacaksanız zaten böyle bir ihtiyacınız kalmayacak. Tek yapmanız gereken mesajları bir mikrofon yardımıyla kaydetmeniz, sonra da istediğiniz müzik dosyasını seçip programa yüklemeniz. Gerisini program hallediyor.