

# NLP ile Yaşam Kalitenizi Arttırmaya Ne Dersiniz?

**Beyhan Vatandaş**

beyhan@akiskitap.com

## 1) Yaşam koçluğu yapıyor-sunuz. Peki, kendinizin yaşam koçu olabiliyor musunuz?

-KENDİ ÂNIMIZIN KOÇU OLMAK- Yaşadığımız çağ bizi ileriye taşıyan içsel bir güç, aslında hayat ileriye doğru giden bir süreç. Bu süreçte ayak yurdurmak için hepimiz bir yerlere koş-turuyoruz. Bunca koşturmanın içinde ne kadar kendimiz olabiliyoruz, elbette tartışılır. Neredeyse hepimiz ya dünde ya da yarındayız. Oysa bugünün içinde kalmayı başarabilirsek işte o zaman gerçek yaşamın farkına varıp hem tat alır, hem de başarıyı daha hızlı yakalarız. Ayrıca kendimize ve sevdiklerimize daha fazla vakit ayırabiliriz.

Kendimize verdiğimiz değer, yaşam felsefemiz ve yaşam kalitemizle, varlığımıza duyduğumuz saygı ve güven dolu bir yaşamla kendini gösterir bize. Ben yaşam kalitemi arttırmak adına;

- Değişim ve yeniliğe sürekli açık olmaya çalışıyorum.

- Kendimi sürekli güncel tutmaya çalışıyorum.

- Potansiyelimi ortaya çıkaracak girişimlerde bulunuyorum.

- Bilgimi sadece bilgi olarak değil, uygulayarak yaşıyorum.

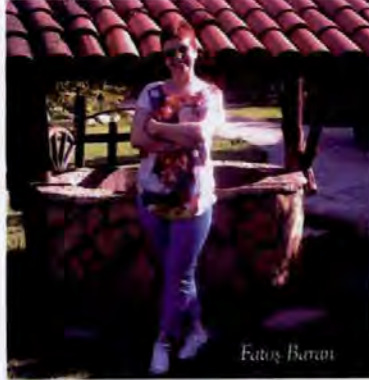
- Kendi değerlerimi biliyorum

- Eğer bir şeyi bilmediğimi biliyorsam bir şekilde harekete geçmeye çalışıyorum.

Bunlar hayatımıza artı katacaktır. Her şeyden önemlisi de AN 'da kalmaya çalışıyorum.

-DÜNYA BENİM TERAPİSTİM-

Mevlana der ki; üzülmeye, istediğin bir şey olmuyorsa ya daha iyisi olacağı için, ya da gerçekten olmaması gerektiği için olmuyordur...



Fotoğraf Beyhan

## 2) Herkes mutlu olmak istiyor, ama bu pek mümkün olmuyor. Mutluluk konusunda acaba neden başarısız oluyoruz?

-GÜLÜMSEMEK SADAKADIR- Bence insanlar gerçek anlamda değerlerinin farkında olsalar emin olun, herkes gülümsemek için bir sebep mutlaka bulacaktır. Benden çıkıp biz olunabildiğinde ve geçmişten çıkıp bugüne gelindiğinde mutlu olma yoluna da çıkmış olunur.

Herkes kendine şu soruları sorar: Neden böyle oldu, yarın ne olacak? Okul, iş, çocuklar, geçmiş-gelecek kaygısı vs... Hedefler elbette olmalı planlar elbette yapılmalı, ancak tüm bunları planlarken geçmişte yaşananları kâr sayarsak eğer doğruları bulabiliriz. Geçmişten bugüne kurduğumuz köprüden tüm olumsuzlukları taşırsak, bugünümüz anlamını yitirir. Terapilerde durup bir düşünün ve derin nefes alın dediğimde, neredeyse hiç kimse doğru nefes almıyor. Yaşanmışlıklar herkesi boğazına kadar tıkayabilir ve nefes alamayacak duruma getirebilir. Doğru nefes aldığımızda, AN'da kalırız. Kendimizi, bedenimizi, ruhumuzu hissederiz. Tüm vücudumuzu harekete geçirir, dinlenir, rahat uyur, dingin uyanır ve doğru kararlar veririz.

Her şeyden önemlisi de "siz gülümseyin, evrende mutlaka size gülümseyecektir."

Bir deli: Elim ayağım bağlı benim! dedi. Yüreğim bağlı değil, gönlüm özgür olduktan sonra tutsak olmuştum ne çıkar. İki âlem dediğin nedir? Bir deniz, adı da gönül. "İşte o denizde hürüm ben."

## 3)Hayattan keyif almak için bize 10 maddelik bir liste yapın desek...

-HAYATI NASIL KEYİFLİ YAŞARIZ-

- Siz değerli ve önemlisiniz.

- Keyifli olmak için kendi değer ve düşüncelerinize odaklanın.

- Vücudunuza ve çevrenize ilgi gösterin, vakit ayırın.

- Hislerinizi mutlaka besleyin, yapmayı sevdiğiniz şeyleri daha da güzelleştirin, örneğin; odanız, masanız, banyonuz gibi.

- Eğer doğru nefes almayı gözlerinizi kapatıp o AN'da kalmayı her gün bir yaşam şekli hâline getirirseniz içinizdeki hisleri beslemeyi ve pozitif olmayı öğrenirsiniz.

- Kendinize doğru yürümeyi deneyin, fiziksel, ruhsal ve duygusal anlamda bunu mutlaka yapın.

- Hiç bilmediğiniz bir yere gidin, bir yerde oturup hiç tanımadığınız birine saati sorun.

- Mutlaka yürüyüş yapın, zamanımız değerli evet, doğru planlama ile birçok şeye zaman bulabileceğimize inanıyorum.

- İç sesinize mutlaka dönün ve dinleyin, o asla size ihanet etmez.

- Sizi mutlu eden her ne ise bu konuda hoşgörülü olun," zaman, para, kalori" de olsa siz yine de bununla değerlisiniz. Unutmayın her canlı ölümü tadacak, ancak her canlı yaşamı tadamayacak...

"Mesnevi"den: Mal ve para baştaki külâh gibidir, külâha sığınan ise keldir, kıvrıkcık güzel saçları olan kişiye gelince, külâhı giderse ona daha hoş gelirdi.

#### 4) NLP, yaşamı kaliteleştirmek adına kişiye neler katar?

-NLP ve YAŞAM KALİTEMİZ-

"Bana yeterince uzun, sağlam bir destek verin, tek başıma dünyayı yerinden oynattayım." Archmedes

NLP yaşam kalitemizi yükseltecek tüm içeriklere sahiptir. NLP'nin bir özelliği de günlük yaşamda karşılaştığımız sorunları, başarılı olduğumuz anları hatırlayarak bugünkü duruma göre çözebilmemizdir.

Geleceği kazanmak için kendimize bakmamız, hatalarımızın farkına varmamız ve pozitif düşüncelerle birleştirip yolumuza devam edebilmemiz gerekir.

NLP gerek iş gerek özel hayatımızda insanlar arasındaki iletişim süreçlerini geliştirebilmektir. NLP düşünce ve davranışlarımızı bilinçli hâle getiren bir yöntemdir. Tüm bunları bir araya getirebildiğimizde yani An'da kalabildiğimizde ve zihnimizdeki tüm olumsuz düşünce ve davranışların pozitiflerini bugüne taşıdığımızda doğru iletişim kurarız. Doğru iletişim kuran insan daima mutlu olur. Sorunları küçük parçalara ayırarak hareket etmek ve daima pozitive odaklanmak, farkındalığımız yükseldikçe bunları çok rahat uygulayabiliriz.

Mesnevi'den...

Her günün hâli, dünkü günün hâline benzemez. Hâller ırmak gibidir akar gider, her sabah eve bir başka dert, düşünce girer; sakın, bu misafir bana yük olur kalır deme! Biraz kalır sonra yine geldiği gibi gider, yokluğa karışır.

#### 7)Yüz okuma sanatı çalışmalarını da yapıyorsunuz. Bize pratik olarak bir yüzden neler öğrenebileceğimizi açıklayabilir misiniz?

-BEDEN DİLİ, YÜZ OKUMA SANATI- "fizyonomi"

Aslında yüzümüz bir çeşit yapboz gibidir, beden dili ve yapısı insanın beyin ekranıdır.

İnsanların yüz ifadesiyle, karakter analizi yapılabilmektedir.

Örneğin;

-Düz köşeli çene: Strese dayanıklı.

-Kabarık elmacık kemikleri: Sosyal duygularına hâkim olamama.

-Aşağı sarkmış yanaklar: Duygularına

hâkim olabilme, cesurluk.

-Yüksek alın: Mantıklı durumu tümüyle değerlendirme.

-Dikdörtgen şekil: Muhakeme gücü yüksek zihinsel faaliyete yakın.

Ancak bilinmelidir ki, yüzümüzde onlarca şekil ve çizgi vardır, bunlar sadece bir kaç örnektir, bilgilerin tamamını içermemektedir.

Bir örnek daha verecek olursak; ünlü ressam İdal Quadias, burun konumuyla ilgili kendi teorisini geliştirmiştir. İnsanın burnu karakterini yansıtır. Quadias çok sayıda saray mensubu ve zenginlerin portrelerini çizmiştir. Ona göre insanın karakter özelliği belirlemede en güvenilir organı burnudur.

Mevlana der ki:

İnsanda güzel olan yüzdür,

Yüzde güzel olan gözdür,

Ama insanı insan yapan ağızdan çıkan sözdür.

#### 6) Kanser hastalarıyla çalıştınız. Aslında ruhumuzda da kansere dönüşen hastalıklar var. Ruhumuzun kansere yakalanması için ne yapmalıyız?

-RUH KANSERİ-

Bilirsiniz bir sürü kanser çeşidi vardır, ama insanın kurtulmak için en çok zorlandığımız ruhumuzun hastalanmasıdır. Kendimize üzüntü yaratacak ortamlardan kaçınmamız, eğer başka çareimiz yoksa kendimize vakit ayırıp mutlaka değerlerimizi gözden geçirmemiz, buna istinaden "Biz neden buradayız, hayat amacımız nedir?" diye kendimi-

ze soracağımız sorularla, inanım bana farkındalığınızı daha da arttıracak ve bakış açınızı iyileştirici yönde kullanmaya başlayacaksınız. Sevdiğiniz ve değer verdiğiniz şeylere odaklanın; bizler hayatı olumsuzlukları öğrenerek yaşamaya alıştığımız için, olumlu bir cümleyi bile zor kurar hâle geldik. Ancak inanım ki hayat her şeyi yaşayarak öğrenecek kadar uzun değil.

Kendinizi sevin.

-NEREDE BİR İRADE VARSA, ORADA BİR YOL MUTLAKA VARDIR-

#### 5) Yeni bir yıla girmemize az kaldı. Hayallerimizin yılını yaşamak için, yeni yıla zihinsel ve bedensel olarak nasıl bir hazırlık yapmalıyız?

"YENİ YIL, YENİ YAŞAMLAR YENİ UMUTLAR"

"GÜLÜMSE"

-Yaşadığımız tüm olumsuz şeylerden kurtulmalı ve beynimizdeki tüm çöpleri dışarı atmalıyız. Biriken çöpler her geçen gün beynimizde hastalıklara ve bu da bedenimize, çevremize her yere yayılır.

#### Thalesten Bir Öğüt...

Biri Thales'e sorar:

"Sana göre dünyada biricik devamlı olan şey nedir?"

"ÜMİT..." diye cevap verir düşünür; zira bizi en son bırakan budur.

Asla ümidinizi kaybetmeyin, her yaratılan çok özeldir, siz de özelsiniz, bunun farkına varın ve kendinizi sevin.