

*NLP Bir Davranış Biçimidir!  
NLP Bir Yöntemdir! NLP Bir Teknolojidir!  
NLP Bir Sanattır!*

**AYIN KONUSU**

# YENİ BAŞLAYANLAR İÇİN NLP

Bir Kişisel Gelişim Tekniği Olarak NLP  
Obama'ya Seçim Kazandıran Yöntem NLP  
Çıkmaz Sokaklardan Çıkışın Adı NLP  
NLP Teknikleriyle İlişkinizi Canlandırın  
Çocuklarınızla NLP Oyunları Oynayın  
NLP ile Başarıya Giden Yol  
İş Hayatında NLP Açılımı  
NLP ve Çoklu Zeka  
NLP ile Gülümse



# NLP VE ÇOKLU ZEKA



## Lütfi ŞAHİN

www.lutfisahininsitesi.com

*“Önemli olan çok yönlü bilgi değildir, önemli olan çok yönlü düşünebilmedir.”*

(Lütfi ŞAHİN)

1970 yıllarında oluşturulan ve yıllar içerisinde etkisini kaybetmemiş olan NLP teknikleri, asıl ifadesi ile yukarıdaki sözün içerisinde ele alınabilecek bir yaklaşımın bütünüdür taşımaktadır. “Konusunda uzman biri ile mükemmel biri arasındaki fark” ifadesine cevaplar aramayı sağlayan NLP teknikleri ile insanın başarılı olması mümkündür.

İnsanlar çocukluktan itibaren sevdikleri insanları taklit ederler; bu başlangıçta babası veya annesi, daha sonraları öğretmenleri ve ilgi duydukları insanlardır. Büyüdükleri zaman ise taklit ettikleri insanların kişilik özelliklerini artık benimsemişlerdir. Anne ve babalarına benzer tavırda evlatlarına yaklaşır, sporcu iseler çocukluklarındaki özenti içerisinde oldukları sporculara benzer tavırları vardır, öğretmen iseler çocukluklarındaki beğendikleri öğretmenlerin tavırlarına benzer tavırları takınırlar. Bu ve buna



Howard Gardner

*NLP teknikleri, ast ifadesi ile insanın çok yönlü gelişimini sağlayacak programların bütünüdür kapsayan ifadelerle verilmiş bir isimdir.*

benzer ifadeleri binlere varan açılımlarda ele almamız mümkündür. Ama ele aldıkları kişiler konularında belki uzmandı, peki konularında mükemmel miydi?

Mükemmel bir baba ya da anne, mükemmel bir öğretmen, mükemmel bir doktor... bu gibi ifadelerde yapılacak örneklendirmeleri uzatmamız mümkündür. Mükemmel bir ebeveyn olmak için sosyal zekanızın, mükemmel bir mühendis olmamız için mantıksal zekanızın, iyi bir öğretmen olmanız için dilsel zekanızın... Bu ve buna benzer ifadelerin gelişmiş olması, sizin toplum içerisinde zengin bir yaklaşıma sahip bireyler olmanızı sağlayacaktır.

Gelişiminiz süreci içerisinde bu zeka tiplerinizin hepsi aslında gelişmektedir, ancak kısmi bir gelişim göstermektedir. Bu gelişim tarzına ise okumuş olduğunuz kitaplardaki ya da magazinsel ifadeler içerisinde sahip oluyorsunuz. Bir fizikçi gibi fizik kitapları okuyabilirsiniz, bir öğretmen gibi eğitim kitapları okuyabilirsiniz... Buna benzer okuma ve bilgi edinme olaylarını uzatmamız mümkündür. Ama önemli olan bir fizikçi gibi düşünebilmek, bir mühendis gibi düşünebilmek, bir yazar gibi düşünebilmek, bir lider gibi düşünebilmek... buna benzer düşünce ifadelerini de uzatmamız mümkündür.

Howard Gardner'in ifade etmiş olduğu ve 1983 yılından beri kabul görmüş olan çoklu zeka teoremi, ast ifadesi ile her insanın bünyesinde olan bir ifadedir. Bu ifadenin açılımını

ise Gardner yapmıştır. Maddenin içerisinde her zaman enerji vardı, ama bunun açıklamasını Einstein yapmıştır. Aynı şekilde sizler de olan zeka ifadesi her zaman vardı, ama bunun açıklamasını Gardner dile getirdi.

NLP teknikleri, ast ifadesi ile insanın çok yönlü gelişimini sağlayacak programların bütünüdür kapsayan ifadelerle verilmiş bir isimdir. Ama bu gelişim içerisinde çok bilgi ile gelişim karıştırılmamalıdır. Sizler çok kitap okuyarak bilgili olabilirsiniz, ancak bu edindiğiniz bilgilerin düşünce mantığınızda gelişimini sağlamanız çok önemlidir. Uzman bir ebeveyn değil de mükemmel bir ebeveyn olmak, uzman bir öğretmen değil de mükemmel bir öğretmen, uzman bir dil uzmanı değil de mükemmel bir dil uzmanı... Bu ifadelerin açılımı bilgiden çok düşünce yapısının gelişimine dayanmaktadır.

Eğitim sistemleri insanda bulunan bu zeka tiplerinden birisinin daha fazla gelişim göstereceğini ifade etmiştir. Ancak burada bir ifadeyi örneklendirmek istiyorum, bu da mağaralarda delik oluşturan şeyin su damlalarının kuvvetinin olmadığı, su damlalarının sürekliliği olduğudur. Düşünce yapısı da gelişimini yaparken kuvvete dayalı bir gelişim değil, sürekliliğe dayanan bir gelişimden geçmektedir. Bir öğretmeni ele alalım... Bu öğretmen kendini yetiştirmezse ve kendini öğretmenlik mesleğine vermezse yıllar içerisinde sadece tecrübe sahibi olur, ama hiçbir zaman mükemmel bir eğitimci olmaz. Sizler gelişiminizi sağlarken aldığınız bilgiyi düşünce yapınızda kalıba dökmeyiz, sizin çok zengin bir düşünce yapısına ulaşmanızı sağlayacaktır.

"Beni üzmen hoşuma gitmedi" şeklindeki duygusal ifadelerinize renk, ses, ifade, biçim ve ahenk kazandırın.

### 11. İltifatlarla Hayatınıza Renk Katın:

Görsel, duygusal, işitsel iltifatlarla hayatınıza renk katın.

#### Görsel iltifatlar:

"Çok renkli bir ilişkimiz var." "Geleceğe aydınlık dolu bakışlarla bakıyoruz."

#### Duygusal İltifatlar:

"Sana en güzel duygularımı ruhumu sunuyorum."

#### İşitsel İfadeler:

"Kendimi seninle uyuma adıyorum."

"Sen yanıma geldiğinde sanki kulaklarıma hoş bir ezgi doluyor."

"Bana her şeyi söylemen ne kadar da hoş..."

"Bakışlarımız vücudumuz ve ruhumuz tek bir aşk masalını anlatıyor."

Birbirinizin Anahtarını Keşfedin...

Çatışmalarınız, engellemeleriniz



olsa da artık hayatınızda yepyeni bir çıkış açmak sizin elinizde...

Küçük ve güzel, anlamlı ve etkileyici, geçmiş yaşantınızdan beyninizde örneklemeler yaparak "anahtarla gönül kapınızı açmak" birbirinizin özel dünyasına adımlarınızı çok daha sağlam atabilirsiniz. Burada yalan ve riya, kibir ve gurur yoktur.

Sade bir doğallık, olumlu bir etkileyicilik söz konusudur. Büyüleyici ve ışık verici kişiliğinizi ön plana çıkartınız, bırakınız o sönük ve hüzünlü tabloyu. Mutlaka hayatınızda renkli bir anınız vardır, hep mutsuz anılarınızı hatırlayıp mutsuz olmak yerine, neden onları bırakıp gelecekte ve bugünde mutlu anılarınızı, mutlu yarınlarınıza dönüştürmüyorsunuz...

Eşinizle rakip olduğunuzu değil, sadece hayatın rollerini paylaştığınızı anımsayın. Mutlu olmak sizin elinizde...

Mutluluk anahtarınız, düş gücünüzün öyküsel bir uzanımdır aslında. Yaşadığınız mutlu olaylardan yaşayacağınız mutlu olaylara



doğru yol alan bir gemi misalidir ilişkiniz.

Eski bir masal, bir atasözü, bir fıkraya veya tek bir kelime bizim için anahtar keşfetmemize yarayan bir semboldür.

Gelin bu anahtar sözcükleri birlikte tanımlayalım.

"Ben kendi başıma ne kadar özgür ve mutluysam seninle olan yaşantımda da bu özgürlüğü yakalayabilirim.

"Olaylara bakış açımız ne kadar farklı olursa olsun, senin seçimine sonsuz saygı duyuyorum."

"Her sorunun bir çözümü olduğunu biliyorum. Düşünce ve davranışlarımda esneklik payını en güzel şekilde ifade edenin bu ilişkinin kalitesini yükseltmede emeği büyük olacaktır hiç kuşkusuz."

## Niye Ben Diyen Herkes İçin!

Kaybedenlerin vazgeçilmez sözüdür "neden ben?" Bu yaşamış hikayeyi okuduktan sonra fikriniz değişecek!

Brenda yamaç tırmanışı yapmak isteyen genç bir kadındı. Bir gün esaretini toplayarak bir grup tırmanışına katıldı. Tırmanacakları yere vardıklarında, neredeyse duvar gibi dik, büyük ve kayalık bir yamaç çıktı karşlarına. Tüm korkularına rağmen, Brenda azımlıydı. Emniyet kemerini takti, ipi yakaladı ve kayanın dik yüzüne tırmanmaya başladı. Bir süre tırmandıktan sonra, nefeslenebileceği bir oyuk buldu.

Orada asılı dururken, gruptan yukarıda ipi tutan kişi dalgınlığa düşerek ipi gevşetiverdi. Aniden boşalan ip, hızla Branda'nın gözüne çarparak lensinin düşmesine neden oldu. Lens çok küçüktü ve bulunması neredeyse imkânsızdı. Lens yamaçın ortasında bir yerlerde kalmıştı ve Brenda artık bulanık görüyordu. Ümitsizlik içinde Brenda, lensini bulması için Allah'a dua edebilirdi yalnızca.. Ve içten içe düşünüp dua etmeye başladı. "Allah'ım! Sen bu anda buradaki tüm



dağları görürsün. Bu dağlar üzerindeki her bir taşı ve yaprağı bildiğin gibi, benim lensimin yerini de biliyorsun. Onu bulmama yardım et."

Patikalardan yürüyerek aşağı indiler. Aşağı indiklerinde, tırmanmak üzere oraya doğru gelen yeni bir grup gördüler. İçlerinden biri "Aranızda lens kaybeden var mı?" diye bağırdı. Branda'nın sonradan öğrendiğine göre, lensi bir karınca taşıyordu ve karınca yürüdükçe yavaşça kayanın üzerinde hareket edip parlayan lens kızların dikkatini çekmişti.

Eve döndüklerinde Brenda lensini nasıl bulduklarını babasına anlatacak ve bir karikatürçü olan babası da ağzıyla lens taşıyan bir karınca resmi çizerek, karıncanın üzerindeki baloncığa bunları yazacaktı:

"Allah'ım! Bu nesneyi neden taşıdığımı bilemiyorum. Bunu yiyemem ve neredeyse taşıyamayacağım kadar ağır. Ama istediğin sadece bunu taşıyımamsa, senin için taşıyacağım..."

"BU YÜKÜ NİYE TAŞIYORUM" demeyin...

# Çocuklarınızla NLP Oyunları Oynayın!



Okul Öncesi Eğitim Uzmanı  
**Nilgün GÜLER**  
nilharran@hotmail.com

Bir davranış akımı olan NLP ve buna ilişkin uygulamalar sayesinde yaşamında değiştirmek istediği konularda üst düzeyde sonuç alan ve böylece hayatları üzerinde söz sahibi olmakla derin bir tatmin duygusu deneyimleyen bu kadar başarılı ve mutlu yetişkin varken, çocuklarımızı henüz erken yaşlarda NLP eğitiminin kazanımları ile karşılaştırmak gerekliliğine dikkat çekmek ayrıcalıklı bir eğitim anlayışına temel oluşturmaktır. **Köklü değişim elde etmediğimiz her konuda "NLP" sistemi-nin öğretilerine ihtiyacımız var.**

Hayatta mutluluğu ve içsel dinginliği yakalamış başarılı bireyler yetiştirme çabası içerisinde olan günümüz ebeveyn ve eğitimcilerinin ellerinde bulundurduğu bu mucizevi gücün farkında olarak -en azından -çocukları için bir NLP öğrencisi olmaya karar vermekle diğer anne babalardan önemli ölçüde ayrılabilirler. İyi çocuklar yetiştirmek hayatta karşılaştığı her durumla başa çıkabilen, kendi işini kendi çözmeyi tercih eden, bağımsız ve güçlü bireyler yetiştirmektir. Hayatı güçlü bireyler olarak karşılamaya hazır çocuklara sahip olmak gayretindeki anne babalar için NLP kullanılabilir çözümler sunan güvenli bir yol arkadaşdır.

*İyi çocuklar yetiştirmek hayatta karşılaştığı her durumla başa çıkabilen, kendi işini kendi çözmeyi tercih eden, bağımsız ve güçlü bireyler yetiştirmektir. Hayatı güçlü bireyler olarak karşılamaya hazır çocuklara sahip olmak gayretindeki anne babalar için NLP kullanılabilir çözümler sunan güvenli bir yol arkadaşdır.*

## "Ben Kimim?" Oyunu

"Ben kimim?" sorusu hayattaki en önemli sorudur. Gerçekçi bir benlik algısını taşımayan ve bu soruyu yanıtlamayan kişiler "hayattan ne istiyorum?" sorusunu ergence bir anlayışla yanıtlama yetersizliğine düşmektedirler. Bu cümleler; "Sahip olduğum yetertiklerim-sınırlılıklarım nelerdir? Memnuniyet duyduğum beş yıldızlı davranışlarım nelerdir? Rahatsızlık duyduğum ve acil törpülenmesiyle daha mutlu olacağım, iyileştirilmeye açık yanırlarım var mı?" gibi içsel dinamikleri merkez alan cümlelerdir. Böylece çocuğun kendisine ilişkin inanç ve düşünce kalıplarını elde etme konusuna dair verilecek eğitim içeriği NLP ilkeleri ışığında yeniden yorumlanabilir. "Kendinin Farkında Olma" eğitimi; göz ve saç rengi ya da boy ve ağırlığından fazlasını içermelidir. Uygun yöntem kullanıldığında çocukların zihinsel ve dil gelişimi bakımından hazır bulunuşluk ve yetertikleri, gerek toplumla gerek kendisiyle olan ilişkilerinde sergiledikleri davranış ve düşünce özelliklerini bile rahatça tanımlayabilecekleri düzeydedir. Kendi kişisel özellik ve alışkanlıklarından memnuniyet duyup duymadığını oyunsu etkinliklerle sorgulamasına yardımcı

olmak onlarda içinde bulunduğumuz ve sahip olduğumuz özelliklerin kader olmayıp bilakis yeni bir seçim yaparak istemediğimiz durum ve özelliklerden arınabileceği bilinci oluşturarak çaresizlik hissine teslim olmayan yetişkinler olarak onları yaşama hazırlayabiliriz.

Çocuklara küçük yaşlardan başlanarak kendilerinin farkına varmaları sağlanmalıdır. Bu farkındalığı olumlu biçimde tanımlamaları alışkanlığı kazandırmak da önemli bir ayrıntıdır. Özsayı içeren

bir benlik algısının oluşumunda kişinin kendine ait izlenimleri olumlu cümlelerle ifade etmesi küçüklükte yerleşmeye başlayan alışkanlıklarla ilgilidir. "Herkesle çok kolay geçinebilen biri değilim" şeklinde yeterince olumsuzluk içermeyen bir yargı cümlesinin "şu şu özellikteki insanlarla daha kolay geçinebilirim" gibi olumlu cümleye dönüştürülmesi gerekir. Çocuklarla iletişimi-mizde böyle bir dili kullanarak onlara doğru modeller olabiliriz. **Çocukların kendisiyle ilgili olumlu imaj ve izlenim kazanmalarını önemsiyoruz** çünkü kendini yeterli hisseden ve varlığından hoşnutluk duyan, başarılı ve mutlu birer birey olmanın ön koşulu gerçekçi benlik algısıdır. Kişinin kendisini algılama



biçimi, kendisine ait edindiği imaj, izlenim ve tutumu olarak tanımlanan benlik algısı ne yetersizlik ne de abartı içermelidir. Kendimize ait içsel tutumumuz ve temel inançların çok erken yaşlarda kazanılmaya başladığına dikkat edilecek olursa; NLP gibi kabul görmüş bir disiplinin çocuk eğitiminde kullanılması gerektiği öngörülebilir. Anne babalar ve eğitimciler bu konuda çocukları için "Ben Kimim" oyunları üretebilirler. Bu oyunları müziğin gücüyle zenginleştirebilirler. Kendimizi tanımladığımız sohbet ve diyaloglarla çocuklarda bilinç altı hazırlanabilir.

### "Ne istiyorum Oyunu"

Çocuklarımıza kendi isteklerine dair farkındalık oluşturmak ve istenilen şeyi hedeflemeyi ve istenilene ulaşmak için kararlılıkla o şeyin peşine düşmeyi öğretmek temeldir. Bunun için isteklerinin farkında olan çocuklarımızın modelleyebilecekleri yetişkinler olmaya çalışmak minik gelişimciler için yapabileceklerimizin ilkidir. Ne istediğini bilen çocuklara sahip olmak üretken ve huzurlu bireylere sahip olmak anlamına gelir. Çocukların içinde bulunduğu yaş döneminin erken olduğu düşünülmeksizin onlarla biraz da dertleşme yoluyla kendi istek, arzu ve yaşamımızda değiştirmek istediğimiz şeylerden ya da hedeflerimizden söz edebiliriz.

**Ne istediğini bilmek, değişim arayışı içine girmiş NLP'cilerin izlediği ilk basamaktır.** Neyi değiştirmeyi diliyorum? Neleri değiştirebilirim? Ulaşmayı istediğim şey nedir?" gibi soru kalıplarıyla kendi değişimimizde izlediğimiz yol üzerinden çocuklarımızı da NLP anlayışının fırsatları ile tanıştırabiliriz. Bunun için var olan durumun ne kadar istendik bir durum olduğunu düşündürmek de önemlidir.

Çocuklar o masum ve gerçekçi tespitleri ile herhangi bir konuda kendilerinden akıl almak için en uygun ve en güvenilir kaynak kişilerdir. Size kendinizi başarılı bir terapist kadar iyi hissettirecek dünya tatlısı terapistlerdir onlar. Okulöncesi çağındaki çocuklarla çalışırken en basit işlerden en karmaşık olan konulara kadar "sana bir şey

danışacağım, bana yardım eder misin" cümlesiyle onlara akıl danışmayı denediğim günden beri bu yöntemi daha önce fark etmemenin büyük bir kayıp olduğunu düşündüm. Çünkü bu yaklaşımla kendini önemli hisseden çocuk kabul gördüğü yorumuna varmakla kalmıyor; değişim ihtiyacı içinde olan bir ebeveyn ya da eğitimciyi kabul ve sevgi ortamında modelleyebiliyor, hayat boyu kesintisiz bir kişisel gelişim ihtiyacı içine en doğal yolla katılmış oluyordu. Örneğin "Zehracığım az önce gördüğün gibi babanla tartıştık. Sanırım ona karşı biraz daha anlayışlı ve sabırlı davranabilirdim. Söylememem gereken kırıcı sözleri söylemiş olmaktan daha sonra çok pişman oluyorum. Sence bu sevimsiz huyumu nasıl değiştirebilirim? Daha sakin olmayı nasıl başarabilirim? Bana yardımcı olur musun? Bir fikrin var mı? Bu şekilde **içtenlikle yapılacak bir akıl alma ve fikir sorma uygulaması değişime açık bireylerin ortaya çıkarılmasına yardım edecektir.**

Hayatımızda değiştirmek istediğimiz ya da rahatsızlık duyduğumuz davranışları değiştirmeye, istek ve amaçlarımızı gerçekleştirmeye yönelik çabalarımıza şahit olan ve bu konuda kafa yordumuzu gören çocuklarımız yetişkinler için NLP'nin ilk basamağı olan "Ne istiyorum?" sorusunun altını dolduracak açıkça tanımlanmış hedef cümlelerini kullanmayı yaşamının ilk yıllarında öğrenecektir. Çocuklarımızla "ben ne

istiyorum" oyunu oynayabilir, Keşkeci Kemal, Ne istediğini bilmeyen Leyla gibi hayali masal kahramanlarıyla masal ya da öyküler oluşturup bunları canlandırabilirsiniz. Ayrıca vizyon çalışması olarak "büyüyünce ne olacağım, nerede olacağım" gibi hayal dünyasında geleceğe yolculuk yapmak, vizyonuna ilişkin rolü benimsetmek, gele-



ceği şimdide yaşatmak, içinde bulunduğumuz toplumu, hiçbir hedefi olmayan genç bir nesile sahip olma kaygısından kurtaracaktır. Ayrıca geleceğe ilişkin tutkularımızı onlarla paylaşmak hedef oluşturma konusunda onlar için doğru birer örnek oluşturacaktır.

NLP uygulamaları, zihin ve dil ikilisinin uygun yöntemlerle programlanarak kişinin istediği yaşam koşullarına kavuşmasına hizmet eder. Bu zihin programlama dili hayatın bir alanından bir diğerine kopyalanarak sayısız kombinasyonlar elde edilebilir. **NLP sadece birkaç temel kural içeren ve sonunda kaybetmenin olmadığı keyifli bir yaşam oyunudur.** Biz de bu oyunu, hayat yolculuğunun şarkılı oyunlara benzer bitimsiz tadını NLP fark etmekle geç de olsa yakalamış, içselleştirmekle kendi öz varlığı dahil hayatın tadını kimsenin kaçırmasına izin vermemekle NLP'nin garantörlüğünü bire bir deneyimlemiş, içimizdeki çocuğu hayatın merkezine almış bir yetişkin olarak, hayatın canlılığını ve sevincini bir de çocuklarımız için oynayalım istedik.

NLP ile şarkılı oyunlar kadar güzelleşebilecek bu hayatta iyi ve huzurlu bir seyri tamamlamayı hangimiz hak etmiyor ki? Yaşam sanatı işçilerinin özverisiyle bulduğumuz bu sayının, yaşamımızda değişmesini hiç istemeyeceğiniz derin bir içsel değişime başlangıç olması umduyla. Dileklerinizi soluksuz dilemenin sabrı ve düşlerinizdeki çocuk ısrarcılığı'nın güzelliğiyle kalın!



# NLP ve Beden Dili

*İletişimde asıl olan muhatapın hareketlerini, düşünce yapısını çözümlemek ve kişisel "bütünlük" içinde muhatap ile "uyum" sağlayarak iletişimi artırmaktır.*

Söz ⇨ %7 (içerikten bahsediliyor)  
Ses ⇨ %38 (tonlama, vurgu, telaffuz)  
Beden dili ⇨ %55 (mimikler, vücudun duruşu, bakışlar, mesafe, v.s.)'dir .

Bu bilgiler ışığında bütünlük; muhataba verilmek istenen mesajın her üç iletişim kanalından da aynı şekilde verilmesidir. Kişi çok kızdığı, sinirlendiği bir anda bunu her üç iletişim kanalı ile muhatabına iletemediğinde muhatabının kafasından soru işaretleri oluşur. Ya da çok mutlu bir haber karşısında buz gibi duran ve donuk bir ses ile "çok sevindim" diyen biri ne kadar inandırıcı olabilir.

Bütünlük muhatapı ikna etmenin ilk şartıdır, Mevlana'nın dediği gibi "Ya olduğun gibi görün ya da görüldüğün gibi ol."

## ► Ahenk - Uyum

NLP literatüründe uyum, mükemmel bir iletişim kurmak ve insanların güvenini kazanmak açısından önem taşımaktadır. Uyum mükemmel bir ilişkinin özünü oluşturur. Eğer herhangi bir ilişkide uyum yoksa o ilişki uyumsuz ve yanlış bir ilişkidir. Çoğu zaman insanlar "ortak hiçbir yanımız yok", "paylaşacak hiçbir şey bulamıyoruz", "farklı kişiliklerimiz", "sanki iki yabancıyız" diyerek birçok yönden aynı olmalarına rağmen uyum içerisinde olmadıklarını ve sorunlar yaşadıklarını dile getirmektedirler.

İyi bir ilişkiyi diğerlerinden ayıran nedir o halde? İnsanlar nasıl uyum içerisinde olurlar? Birbirini seven iki insan incelendiğinde çoğu zaman iki ayrı insanın sanki "bir"miş gibi uyum içerisinde hareket ettikleri görülür. Vücutlarını kullanma biçimleri, ses tonları, duyguları ve davranışları hemen hemen aynı gibidir. Aralarında sanki hiçbir engel yokmuş gibi hareket etmektedirler ve sanki birbirlerini yansıtmaktadırlar.

İnsanlarla anlaşma içinde olmamak ahenk getirmez. İnsanların dinleyebileceğinden daha hızlı bir tempo ile konuşmak

ahenk getirmez. İnsanlar görsel imgeler tasarlarken onlara duygulardan bahsetmek ahenk getirmez. Ama kişi sesinin temposunu, başkalarının nefes alış verişine göre ayarlarsa, onlarla birlikte gözlerini kırarsa, aynı şekilde başını sallarsa, aynı ritimle dans ederse ve olması gereken şeyleri söylerse aradığı ahengi yakalar.

## ► Eşleşme (Aynalama)

NLP literatüründe karışımızdaki insanın kişisel bütünlüğüne ve inançlarına saygı duyarak, vücut hareketlerini, ses tonunu ve kullandığı kelimeleri aynalamak, eşleşme olarak adlandırılır.

Eşleşme karışımızdaki insanı kendi bütünlüğünde anlamak ve kişinin kendi değer ve yargılarını ona empoze etmemesidir. Karşıdaki insanın kişisel bütünlüğüne saygılı olmak ve onu anlamak, kişinin kendi değerlerini bir kenara bırakarak ve sürekli karşıdaki insanın gözüyle dünyayı görmek değildir. Sadece, dünyayı herkesin kendi inanç ve değerlerine göre algıladığını, herkesin kendi bütünlüğü içinde hareket ettiğini, kesin doğru ve yanlış tamamen bilmediğimize göre karşıdaki insana koşulsuz saygı duyulmasının gerektiğini kabul etmektir.

Eşleşme çoğunlukla farkında olmadan yapılır. Düşünlerde insanların neşelerine ortak olunur. Cenazelerinde daha ciddi ve üzgün olarak duygular ve üzüntüler karşıdakilere iletir. Misafirlikte ayakta bular çıkartılıp ev sahibi otur demeden oturulmaz. Eşleşme bütünlük sağlamaktır. Kişinin karşısındaki insanlarla köprü oluşturmaktır. Dolayısıyla iyi bir iletişimde uyum sağlamak için eşleşmek gerekir.

Eşleşme iyi bir iletişimde, liderlikte, eğitimde ve her türlü kişiler arası ilişkilerde son derece önemli bir iletişim tekniğidir.

Eşleşme, başkalarını kontrol etmek için bir hile değildir; o kişiyle "aynı frekansa" girmek için gerekli olan davranış ayarlamasının belirli bir yoludur.

## Aşkim KAPIŞMAK

www.askimkapismak.net

NLP, piyasada mevcut beden dili kitaplarında anlatılan, kültürlerin gelişiminde oluşmuş ortak iletişim hareketlerini ve sözlerini kabul eder. Her bireyin öznelliğinden hareketle; bireylerin önlerindeki boş alanı kendilerince kullandığı varsayımından yola çıkar. İletişimde asıl olan muhatapın hareketlerini, düşünce yapısını çözümlemek ve kişisel "bütünlük" içinde muhatap ile "uyum" sağlayarak iletişimi artırmaktır.

## ► Bütünlük

NLP literatüründe tutarlı olmak, kişinin bir iç bütünlük içerisinde davranması ve bunu korumasıdır. Yani kişinin özüyle sözüyle bir uyum içerisinde olması demektir. Günümüzde en çok aranan özelliklerinden birisi kişisel bütünlüğün korunması ve süreklilik göstermesidir.

Liderlere, iyi iletişimcilere ve güven veren insanlara, konusunda ve mesleğinde uzman, fark yaratan insanlara dikkat edilirse bu mükemmelliklerinin altında kişisel bütünlüklerinin yattığını, iç ve dış dengelerini koruduklarını ve benzeşimli davranış bütünlüğü içerisinde oldukları görülür. Bütünlük ve benzeşimlikten yoksun bireylerin başarısından da pek bahsedilmez. Bahsedilse de dış başarıya endekslenen geçici durumlardır.

İnsanlarla iletişim kurarken, bir mesaj 3 kanal (söz, ses ve beden dili) vasıtasıyla muhataba iletir. ABD'de yapılan bir araştırmaya göre bu üç iletişim kanalının muhatap üzerindeki etkisi:

# İş Hayatında NLP Açılımı

NLP'yi iş ve özel hayatın ivme ve enerji kazanımı için önemli bir açılım olarak görmenin yanında mucize olarak da değerlendirmemek gerek. Kullanmasını bilmeyenin elinde hiçbir anlam ve değer ifade etmez.

## Abdüllatif ERDOĞAN

abdullatiferdogan@hotmail.com

Eğer iyi bir planlama ve programlama yapabilirseniz ve bu konuda sabır ve tahammül gösterebilirseniz NLP size bir açılım ve katkı sağlayabilir. Bunun için biraz yemek tarifi yapalım. İhtiyacımız olan malzemeler:

- Yeterince zihni kaynak,
- Kaynakları ideale dönüştürebilecek yetenek,
- İdealleri gerçekleştirebilecek bir dil,
- İdealleri gerçekleştirebilecek dilin nasıl kullanılabileceğinin yöntemi,
- Ruh halinin kontrol edilebileceği bir güç,
- İnanışları sıraya koyabilecek bir anlayış,
- Elde edilen sonuçları değerlendirebilecek bir süzgeç,
- Bütün bunları öğrenebilecek bir sezgi,
- Bütün bu öğrenilenleri yorumlayabilecek program altyapısı,
- Tüm verileri belli bir program dâhilinde kurgulayıp yoğuracak 'değerler cetveli!'

Yukarıdaki malzemeleri sıralı, düzenli ve güzel bir şekilde kullanarak 'kişisel hedeflere ulaşma' ve 'kariyer limanlarına sağlıklı bir şekilde demir atma yolculuğu'nda daha hızlı ve etkili şekilde başarı sağlayıcı çözüm olacaktır. İş hayatının her adımında kontrollü adımlar önem taşır. Kontrollü adımlar güven verici ilişkilere ve anlayışlara yol verecektir.

### İş hayatına taşınan bir NLP ile;

- Kişiye özel düşünce,
- Sistemi geliştirmeye yönelik bir anlayış,

- İşe ve işletmeye değer katmaya varan bir intikal,
- Sürekli proje üretimiyle oluşan bir işsel güvenlik,

### Konularıyla katkı sağlayarak;

- Etkin olmayı,
- Yetkinliğe ulaşmayı,
- Öz saygıyı yaşamayı ve
- Kaliteyi kazandıracaktır.

### İş hayatında NLP yeni başlayanlara ve her düzeydeki ilgililere;

- İlişkilerin sağlıklı yürütülmesinde ve geliştirilmesinde,
- İş'te başarılı sonuçlara ulaşılmasında,
- Kişisel ispat ve başarı davasında,
- İş dünyasının tüm zamanlarında kendini geliştirme ve gerçekleştirme programlarında birçok faydalarıyla güzellik katacaktır.

### İş hayatında temel bakışınıza zamanla farklılıklar ve değer katarak;

- İş düzeni kurma ve geliştirme teknikleri,
- Çözüm odaklı anlayış geliştirme,
- Nitelikli bir davranış,
- Özgüveni ve yetenekli bir ilgi

ile uçarken uçuran bir 'İş Hayatında Sonuç Odaklı Bir Sinir Dili Programlaması' yaşanması olarak görülmelidir.

NLP'yi iş hayatında kullanmayı başaran bir kişi NLP'ye daha anlamlı ve değerli bakışlar içerisinde olacaktır. Teoride kalan tüm öğretiler hiçbir hüküm ve anlam ifade etmemektedirler. Her şey uygulamaya döküldükçe bir anlam ifade eder. Böylelikle yaşanan sonuçların yorumu;

- Yerini bulan,
- Değer sunan,
- Enerji veren,



- Güzellik katan  
Bir 'iş yaşamı iksiri' olacaktır.

### 'İş hayatında yeni başlayanlar için NLP neler kazandırabilir?'in sonuçları da;

- Kendini ifade edebilme,
  - Etkin ilişkiler kurabilme,
  - Çözüm odaklı anlayışlar geliştirme,
  - Olumsuzluklarla başa çıkabilme
- Şeklinde gerçekleşen 'lezzet kümesi'ne ulaşmak mümkün olacaktır.

### NLP ile davranış gelişimini kazandırarak insanın nelere dikkat etmeleri gerektiğini de sunar;

- Her zaman en iyisi olmak için gayret etme kültürünü edinmek,
- Kontrol mekanizması oluşturarak olumsuzluklardan korunmak,
- Davranışlarımızı ve düşüncelerimizi değiştirebilmek,
- Herkesle iyi ilişkiler kurabilmek.

### Sözün özü

İnanç içermeyen tüm anlayışlarda bir yerde bir şeyler eksik kalacaktır. İş Hayatındaki NLP Açılımı'nın ana teması 'inançla beslenmiş' olmasıdır.

Yaşayarak öğrenilecek güzel bir açılım! Deneyin, istifade edeceksiniz.

# NLP ile

## Başarıya Giden Yol

*Kişisel gelişim yöntemleri her alanda olduğu gibi yaşadığımız gerçekliğin farkında olmamıza yardımcı oluyor. Yaşadığımız her anın, her duygunun bize anlamını kazandırıyor sanki. Kişisel gelişim yöntemleriyle elde ettiğimiz başarının farkına varıyoruz. Bu yöntemlerden en etkili NLP'dir. Peki NLP nedir?*

bazı şeyleri yaratabileceğini kendine ve başkalarına kanıtlamasıdır. Bir yerde sahip olduklarımızın değerini bilip, sahip olmadıklarımız için üzülmediğimiz zaman başarılı sayılırız.

Eğer sizin de hala bir başarı tarifiniz yoksa öncelikle bir tarif üzerinde düşünmekle işe başlamalısınız. Eğer başarılı olmak istemiyorsanız zaten böyle bir angarya ile uğraşmanızın bir anlamı yok. Boş verin gitsin. Başarı bazı insanlar için her zaman ulaşılmazdır, ne yaparlarsa yapsınlar kendilerini hiçbir zaman başarılı saymazlar. Ne kadar çok kazanırlarsa kazansınlar, ya da ne kadar unvanları olursa olsun başarının kendileri için ne ifade ettiğini bilmedikleri için başarının tadına varamazlar.

Günümüz insanı, gelişmeye, değişmeye ve başarmaya, geçmişe oranla çok daha fazla ihtiyaç duyuyor. Koşullar artık çok hızlı değişiyor. Değişime ayak uyduramayanlara karşı acıması olmayan bilgi çağında yaşıyoruz. Bugün en kolay günü yaşıyoruz her geçen gün biraz daha zor olacak. Mazeretlere sığınmanın, ağlamanın bir faydası olmadığını da acı tecrübelerle yaşadık ve başarı yolunda kendimizi yapayalnız bıraktık. Elbette başarıya kendi kendimize ulaşacağız. Ancak bu yolda yürürken yanımızda olan herkes aslında başarımızda bir etken, bir yardımcıdır.

Başarıya ihtiyacımızın temel ihtiyaçlar seviyesine yükseldiği bu günlerde aslında hepimiz başarılı olmak istiyoruz. Başarılı olduğumuzu düşünmediğimizde depresyon krizleri hayatımızı sarıp sarmalıyor. Başarı bu nedenden dolayı arkasından gelişim, gelişimin arkasından da değişim doğuyor. "Başarıya, ihtiyacım var" diyebilirsiniz. Başarıyı anlamak ve yaşamak bu noktada kişisel gelişimle daha kolaylaşıyor. Kişisel gelişim yöntemleri her alanda olduğu gibi yaşadığımız gerçekliğin farkında olmamıza yardımcı oluyor. Yaşadığımız her anın, her duygunun bize anlamını kazandırıyor sanki. Kişisel gelişim yöntemleriyle elde ettiğimiz başarının farkına varıyoruz. Bu yöntemlerden en etkili NLP'dir. Peki NLP nedir?

### Nlp Bir Yöntemdir

Her davranışın bir yapısı vardır. Bu yapıyı öğrenebilir, değiştirebilir ve modelleyebiliriz. Algılarımızla da hangi davranışın yararlı ve etkili olduğunu anlayabiliriz. NLP kendimizin ve başkalarının dünyayı nasıl algıladığını açıklar. Şu an dünyadaki en gelişmiş yöntemdir.

### Nlp Bir Davranış Biçimidir

Merak ve macera duyguları tarafından biçimlendirilmiştir. Hayata, az rastlanan bir öğrenme fırsatı olarak bakar.

Öğrenmeyi etkin kılar. İnsanları etkileyen iletişim biçimleri ve nelerin öğrenmeye değer olduğu konularında ustalaşmayı amaçlar.

### Cemal KONDU

cemalkondu@hotmail.com

Başarı nedir? Sözlük anlamıyla, başarma işi veya başarılı iş, muvaffakiyettir. İnsanlar başarıyı tanımlamakta zorlanırlar. Başarı tanımınız yoksa başarılı olma şansınız da yoktur. Başarı deyince herkesin aklına farklı şeyler gelir. Başarı herkese göre farklı bir anlam taşımaktadır ki herkes kendi başarı tanımını doğrultusunda başarı elde edebilir. Aksi halde herkes aynı şey için çabalar ve büyük bir kaos oluşurdu. Kendi başarı tanımınızı sadece siz yapabilirsiniz. Çoğu insan için başarı kriterleri ayırdır; genelde iyi maddi gelir getiren bir kariyer, büyük bir ev, lüks bir araba, birikmiş para vb.

Başarı hakkındaki yapılan tanımlamalardan en yaygın ve en yanlış olanı da nitekim ayırdır. Başarının parayla eş tutulmasıdır. Pek çok insan, para biriktirdiği zaman kendilerinin başarılı olacaklarına inanır. Oysa zenginlik, kendiliğinden mutluluk ya da başarı getirmez. Eğer başarıyı mutlulukla ölçüyorsak, o zaman da mal varlığımız bizi mutlu etmeye yetmeyeceği için başarılı da kılamaz. Başarı gerçekte bir yaklaşımdır. Kimisine göre "başarı" kişinin, yapmayı kafasına koyduğu şeyleri yapabilmeyi ve gerçekten fark yaratan



## Nlp Bir Teknolojidir

NLP istenen sonuçları gerçekleştirecek düşünceleri sistemleri ve teknikleri sunar. NLP kişinin algılarını ve bilgilerini arzu edilen noktaya ulaşmak için organize eder.



## Nlp Bilimdir

Çünkü NLP'yi oluşturan birçok çalışma, uzun süren araştırmalar sonucunda ortaya konulmuştur.

## NLP Bir Sanattır

Mükemmeli yakalamış, konusunda dahi insanların o sonuçlara nasıl vardığını modelleyen bir ustalık işidir. Beynimizi etkin ve bilinçli bir biçimde kullanamıyoruz. Beyin, kapama düğmesi olmayan bir makine gibi... İnsanların çoğu beyinlerinin esiridir. Sanki otobüsün sürücü koltuğuna zincirle bağlanmışlardır ve direksiyon başkasındadır. Beynimize yön vermezsek, ya kontrol den çıkmış bir halde bir yere çarpıp duracak ya da bizim adımıza kontrolü başkaları ele geçirecektir. NLP, başarıya ulaşmamız için yapmak istediğimiz şeyleri nasıl yapacağımızı, nelere ihtiyacımız olduğunu anlatır.

## Nlp ile Başarının Anahtarları

- Ne istediğinizi bilmek,
- Hemen harekete geçmek,

- Hedefe yaklaşıp yaklaşmadığınızı anlayıp sonuçları değerlendirmek,
- Hedefe ulaşmaya kadar davranışınızı değiştirebilmek yani peşinden gittiğiniz hedefler için esnekliğe sahip olmak.

Spesifik hedeflere sahip olmanın önemi ne kadar vurgulansa azdır. İnsanların genelde bilinçli hedefleri yoktur ve yaşamda tesadüfi olarak oradan oraya sürüklenirler. Nöro Linguistik Programlama bilinçli bir amaç ile yaşamın önemini vurgular. Hedeflere ulaşmak için belirli şekillerde davranmak ve konuşmak gerekir. Eğer yapılan davranış işe yaramıyorsa, başka bir davranışta bulunmak önemlidir. İstlenen sonuç elde edilinceye kadar davranış değiştirmeye devam edilmelidir. Davranış değişikliği tesadüfen ortaya çıkmaz.

Aynı zamanda hedefleriniz için harekete geçmek de önemlidir; çünkü kişi herhangi bir girişimde bulunmadığı sürece hiçbir şey gerçekleşmez. Düşünsenize duş alırken aklımıza bir sürü fikir gelir. Belki de o fikirler sizi milyarder yapacak değerdedir; ama harekete geçmediğiniz için hiçbir anlamı yoktur. Duştan çıktıktan sonra o fikirler için harekete geçmezsiniz. Kısacası, Nöro Linguistik Programlama yaşamdan istenilenlerin elde edilmesi için düşünme, gözlem ve eylem üzerine kuruludur.

Hedefi bilmek çok önemlidir. İnsanların çoğu bilinçli hedeflere sahip değildir. Bazıları ise ne istediklerini değil, sadece ne istemediklerini bilirler.

Yarın at yarışlarına gittiğinizi ve bir ata 10 TL yatırdığınızı ve kazanmak için gittiğinizi varsayalım.

Tahmin yürütürsek siz yarıştaki en hızlı atı seçmeye çalışırsınız. Bu sadece bir tahmin, atlardan (bu konuda hiçbir bilgiye de sahip olmadığımızı varsayalım) anlayan birilerinden bilgi alır; kriterleri, yüzdeleri, önceki yarış sonuçlarını, sonuçta elimize geçirdiğiniz her bilgi kırıntısını değerlendirirsiniz. Aksi takdirde paranızı sokağa atmış olacaksınız. Ne olursa olsun ufak bir olasılık bile olsa sokağa attığınız paranın bir getirisi olmasını sağlamaya çalışırsınız. Ne dersiniz? Haksız mıyım?

Bu arada ne yapmayacağınızı söyleyeyim. Oradaki işeye gidip parmaklıkların arkasındaki adama gidip ben çok merhametli biriyim. Bildiğiniz zavallı bir at var mı? Hiç kazanma şansı olmayan bir at. O atın üzerine 10 TL yatıracağım. O ata para yatırıp atın moralini yüksek tutmak istiyorum. Zavallı atın kendisini iyi hissetmesi için yardımcı olmak istiyorum. Sadece ata, birisinin ona inandığını göstermek istiyorum demezsiniz. Size de şaşırtıcı gelmiyor mu?

Burada bir at yarışıyla ilgili bir öykü anlatıyoruz. Bu hikayeyi okuyan her insan hangi şaşpal, kaybedecek zavallı bir at üzerine para yatırabilir ki diye düşünür. En yavaş ata para yatırmak kadar saçma bir fikir olabilir mi? İnsanlar bunu hayatlarında hep yapıyorlar. Hedeflerimize giderken hepimiz bunu yapıyoruz. Hep kazanmama üzerine oynayarak... Hedefimiz için gereken bedeli ödediğimiz halde hala daha acaba ya olmazsının hesabını yapıyoruz hep.



# zekasını parlatmak isteyenler için



- Kişisel Gelişim
- Sınavlara Hazırlık
- Yabancı Dil Öğrenim
- Zeka & Hafıza
- Geliştirme

BEDAVA KİTAP +  
Beyin Gücüyle  
Bilgelige Giden  
44 Yol e-Kitabı  
Hediye



# Türkiye’de Kişisel

Sosyolog - NLP - Hipnoz Trainer - MCC  
**BÜLENT ŞENYÜREK**  
 info@pusulaegit.com

## Gelişimin Dünü Bugünü

*2000’li yıllarda Türkiye’de başlayan kişisel gelişim furçası, büyük bir hızla yayıldı ve bugün geldiği noktaya ulaştı. Tarihsel sürecini bildiğim kadarıyla ve dilimin döndüğü kadarıyla anlatacağım.*

2000’li yıllarda Türkiye’de başlayan kişisel gelişim furçası, büyük bir hızla yayıldı ve bugün geldiği noktaya ulaştı.

Tarihsel sürecini bildiğim kadarıyla ve dilimin döndüğü kadarıyla anlatacağım.

2000’li yıllardan önce 80’li yılların ortalarına doğru Türkiye’de sayıları 4-5 kişiyi bulmayan birkaç kişisel gelişim uzmanı vardı.

Hatırlıyorum 99’da internet sitelerinde ilk kez “Uluslararası Sertifikalı NLP Eğitimi” diye ilanlara rastladığımda, Bandler Enstitüsünden sertifikalı diye 200 dolar sadece sertifika parası isteyen arkadaşlar, çok büyük paralara NLP Practitioner eğitimleri veriyorlardı.

Kişileri eğitime alırken seçiyor ve eğitime almak içinde ağır bir sözleşme doldurmalarını şart koşuyorlardı. Eğitimi almak isteyenleri, eğitimdeki durumuna göre değerlendirip, gerekirse eğitimden atabileceğini söyleyen bazı söylemler de bu sözleşmelerde yer alıyordu.

“Sertifika sahibi olmak için bu eğitimi almak istiyorsanız, hiç zahmet etmeyin. Biz sertifika verip, eğitimci sayısını arttırmak istemiyoruz.” Sözlerini açık açık söyleyemeseler de, söylemleri ve tavırları bu mesajı fazlasıyla veriyordu.

Kimileri de bol paralı insanlara; yatlarda bir haftalık gezi ve aralarda eğitimler ve



rerek bu işi tekelinde tutmanın mutluluğu ve sevinciyle “acaba bu işi halka nasıl yayarım?” şeklinde en ufak bir kaygı gütmeyen işlerini devam ettirdiler.

Bir grup da, bir yayın organının etrafında toplanıp, iş dünyasına eğitimler vererek, o pencereden dışarıya pek çıkmadılar.

2000’li yıllarda Dr. Wyatt ve ekibi; ülkemizde NLP eğitimleri vermeye ve Türkiye’de eğitimci yetiştirmeye başladılar.

Yurt dışında eğitim almış ve Türkiye’de bu işi çok önce başlatan o birkaç eğitimci farklı bir tutum sergiliyorlardı. Tek ortak noktaları ise, her iki grup da bu işi pahalıya yapıyorlardı.

Wyatt ve ekibi; mümkün olduğu kadar çok

kişiyi eğitimci konumunda yetiştirmek ve bunların kendi eğitimlerini organize etmelerini istiyorlardı. Böylece onlar da kendi öğrencilerini yetiştirecek ve Dr. Wyatt’a onların öğrencilerine “Trainer” düzeyi eğitim ve sertifika verecekti. Böylece kendine para kazandıracak bir sistemin alt yapısını da oluşturmuş olacaktı.

Tabi bu olmasa bile elde ettiği kazanç ona hayli yetecekti. Türkiye üzerine yapılan hesaplar, ön görümler her alanda olduğu gibi bu alanda da çok belirgin bir şekilde tutmadı. Dr. Wyatt ve ekibi, biraz küstürülerek ve biraz da dolandırılarak Türkiye’den ayrıldılar.

Zeki bir adam olan Dr. Wyatt, daha sonra birkaç kez eğitimler için geldiyse de, bu defa da çevirmenlerin elinde oyuncak olacağını anladı ve kendisine sadık birkaç Trainer dışında Türkiye ile ilişkilerini kesti.

Dr. Wyatt ve onu buraya getiren kişilerin etik anlayışları ve paraya duydukları hırs, kendi sonlarını hazırlamış olsa da, çok önemli bir görevi yerine getirdiklerini biliyorum. Bundan dolayı onlara teşekkür ederim.

Neydi bu önemli görev dersiniz eğer, hemen cevap vereyim: Türkiye’deki kişisel gelişim sürecinin başlangıcını oluşturmuşlardı.

Neden başlangıç diyorum, çünkü 80’li yıllardaki o birkaç kişinin aksine, kişisel



Dr. Wyatt

gelişime kazandırdıkları ivme ve yetiştirdikleri eğitimcilerin hızla aldıkları eğitimleri her alanda yaymaları, halkın bilinçli gelişimine ve problemlerin çok daha kısa sürede çözümler bulmasına büyük katkıda bulundu.

Örneğin NLP sisteminin entegre olduğu; terapi, rehberlik, eğitim, spor, iş dünyası boyutlarından tutun da; aile içi ilişkilere, çocuk yetiştirme, sınavlara hazırlanmaya kadar birçok alanda hatırı sayılır başarılar kaydedildi.

Bunlardan da öte; üniversitelerin Psikoloji bölümlerinin bilişsel terapi şekillerine kapı açmasına vesile oldu.

Eskiden kitapçılarda, Psikoloji raflarında rastlanan birkaç çeviri kitap ve bir iki tane de Türk yazarın eserinden başka kişisel gelişim adına bir şey yokken, aynı dönemde yani bizlerle birlikte, kişisel gelişim kitapları rafları doldurmaya başladı.

Hatta kişisel gelişim reyonları tek başlarına ayrıldılar ve öylece kategorize edilmeye başladılar. Sadece kişisel gelişim kitapları çıkaran yayın evleri oluştu. Dönem dönem de en çok kitabın satıldığı reyon bu reyonlar olmakta.

Buna rağmen Türkiye'de kartlı bir iş olmadığı için, çevrilmesi gereken en önemli, popüler şekliyle söylersek, en baba kitaplar halen çevrilmeyi bekliyor.

Yine de önemli yollar kat edildi. Önemli gelişmeler gösterdik. En azından sadece benim verdiğim eğitimlerle bile binlerce kişi kişisel gelişimin kavramlarıyla tanıştı. Birçok öğrenci engellerinden kurtulup, başarıyı tattı. Birçok insan fobilerinden, takıntılarından kurtulup, hayata daha sıkı bağlandı. Bunların yanı sıra birçok rehber öğretmen, psikolog işlerini daha verimli, daha sağlıklı yapabilmeleri için aldıkları teorik bilgiyi, uygulamaya dönüştürdüklerinde nasıl sonuçlar doğurduğunu yaşama şansı yakaladılar. Hem kendi hayatları, hem çevrelerinde onların yardım ettiği insanların hayatları değişti.

*Bilinçli olun, bu sektörün henüz tam denetim altında olmaması nedeniyle sizi kandırmak isteyenlerin oyunlarından uzak durun ve "Gerçek Kişisel Gelişim" uzmanlarının değerini bilin sevgili okurlar, çünkü onları küstürürseniz, meydanın kimlere kalacağı ortada...*

Tabi benim hayatım da kişisel gelişim eğitimleri ile değişti ve halen de değişmeye devam ediyor. Bu sürede bizim 14 tane kitabımız yayımlandı ve toplum içinde saygın bir noktaya ulaşmanın haklı gururunu ve tatminini yaşadım. Düşlerimi yakaladım kısaca...

Peki, bu hızlı yayılma sürecinde yanlış başvuran hiç mi olmadı? Elbette ki; işini iyi yapmaya çalışanlar gibi, kolay yoldan para kazanmak isteyen ve bir kitap okuyup, "Ben NLP uzmanıyım" diyenlerden tutun da, 2 saatlik tanıtım eğitimlerine katılıp, tabelasına "NLP ile Terapi" yazanlara kadar ilginç (!) bir kesim de türedi.

Ama bence bunlar bile çok kötü sonuçlar değildi. Çünkü kişisel gelişim alanındaki bazı kavramların gelişmesine, yaygınlaşmasına ve doğru adresi aramak konusunda halkın bilinçlenmesine mutlaka katkıda bulundular. Çünkü halk, doğru adresi bulmak için, o sektörü araştırmak ve tanımak zorundaydı. Bu araştırma çabası bile bilinçlenme sürecini hızlandırdı.

Zaman içinde de işlerini iyi yapamayanlar zaten elenip yok oldular. Direnenler de son çırpınışlarını yaşıyorlar. Çünkü toplum artık o kadar kolay kanmıyor.

Sonuçta bu tabloda üzücü olan; eğitim almadan, kendi hayatında fark oluşturmadan, parayla sertifika alıp,

umut tacirliği yapmaya niyetlenenlerin, kişisel gelişim sektörünün gerçek değerini sarsacak eylemler sergiliyor olmaları.

Ancak sevindirici olan ise, tüm bu yanlışlara rağmen, değerli ve saygın eğitimcilerin emekleri sayesinde, kişisel gelişim eğitimlerinin baş döndürücü bir hızla insanlara ulaşmaya ve onlara fayda sağlamaya devam ediyor olması.

Bu sayede yıllardır Türkiye'nin kapisından içeriye giremeyen, girse bile tutunamayan, insanların "ah ah bir getirebilsek" dediği birçok kişisel gelişim eğitimi, alternatif tıp gibi bilgi ve sistemler Türkiye'den içeri girdi, yerleşti ve kabul gördü.

Zamanla Kişisel Gelişim başlığının altında yer alan diğer sistemler de hızla yayılmaya başladı. Eft, Emdr, Bioenerji, Hipnoz, Alexander Tekniği, Pratik Şifa, Reiki, Avatar gibi sistemler de, daha önceki yıllarda ülkemizde bazı kişiler tarafından uygulanıyor olsa da, 2000'li yıllarda açılan bu kapıyla birlikte daha popüler oldular ve daha hızlı bir ivme ile yaygınlaştılar.

Elbette bunlar iki şeye dalalet; biri hayra; çünkü artık bizde de çeşit çeşit kişisel gelişim eğitimleri var ki, kimse "ben tekim, en iyiyim" diyemiyor, mücadele etmek ve kendini sürekli güncellemek, geliştirmek durumunda kalıyor. İkincisi ise, bu sistemlerin uzmanları zaman içinde birbirlerini yerler de, insanlara yardım etmekten uzaklaşırlar mı diye endişeleniyorum. İnşallah ikincisi pek olmaz.

Bilinçli olun, bu sektörün henüz tam denetim altında olmaması nedeniyle sizi kandırmak isteyenlerin oyunlarından uzak durun ve "Gerçek Kişisel Gelişim" uzmanlarının değerini bilin sevgili okurlar, çünkü onları küstürürseniz, meydanın kimlere kalacağı ortada...



# NLP İLE ENGELLER NASIL AŞILIR?



*İnsan engelli de olsa NLP'nin tekniklerini uygularsa yalnızca engelleri aşmakla kalmaz, başta ailesi, iş arkadaşları ve ona değer veren insanları da aydınlatmanın sevincini yaşar*

Ben bir işitme engellyim. Hiç duymayan ama konuşan bir işitme engelli olmak ile 12 yaşında tanıştım. Yaklaşık 30 seneden bu yana işitme engellyim. NLP ile tanıştıktan sonra, işitme engelli olmamın dezavantajlarını hayatıma uygulayarak bir avantaj haline getirdim. Bu da başarı kapılarını açtı bana.

Engelli olduğum zaman, insanlara engelli olarak da faydalı olacağıma inandım. O zaman yerel basında yazılar yazarak, ilgi odağı olmayı başardım. Ne istediğimi bilerek, duyamamanın verdiği noksanlıkları aşk derecesinde severek, hemen harekete geçip, ertelemeyen, üşenmeden, severek, isteyerek okudum. Bu da bana, işitme engelli bir insan olarak sağlamlar arasında ezilmeden normal bir okul tamamlamamı, sonrasında ise bir Üniversite tamamlayarak meslek sahibi olmamı sağladı.

NLP ile tanıştıktan sonra, işitme engellilerden ülkemizde başarılı yazarlar çıkmadığını fark ettiğim anda Tokat yerel basınında bıkmadan usanmadan tam 30 yıl yazdım. Defterlere kaydettiğim yazılar pek çok gence, rehberlik etmekteydi.

## NLP ile “Sessiz Dünyadan Esintiler”

Ülkemizde benim gibi başarılı işitme engellilerin de olacağına inanarak, onları araştırarak internet üzerinden röportajlar yapmaya başladım. Bunları önce yerel basında, sonradan internette yayınladım. Baktı ki bu alanda kitaba da ihtiyaç var ve bunu Diyanet Vakfı Sponsorluğunda kitap yaparak engellilerin yaşadığı sıkıntıları kamuoyuna taşımak için bir araç olarak gördüm. Hedef, engellilerin de başarılı işler çıkaracağına kamuoyunu inandırmaktı. Bu kitabımız da bu amaca hizmet etti. Önemli olan NLP'nin “Hedefe ulaşana kadar çaba harcamak gerek” ilkesini göz önünde bulundurmak.

## NLP İle “Tokattan Zirveye Doğru”

Sadece İşitme engelli röportajları ile sınırlı kalmayarak işitme engelli olmama rağmen ÖSS ve SBS'de Tokat derecesi

## Turan Yalçın

umutcan\_umut@hotmail.com

yapan insanları rehber öğretmenler aracılığı ile bularak onların başarı sırlarını da paylaşmanın faydalı olacağına inandım. Önce yerel basında, internette, Genç Gelişim ve Genç Öğrencide yayınlanan bu röportajların SBS ve ÖSS'de başarılı olmak isteyenlere faydalı olduğunu NLP'nin “Onlar başarılı olmuşsa siz de başarılı olabilirsiniz” ilkesini hayata geçirmenin sevincini yaşadım. Bu röportajlarda Tokat Dershanelerinin sponsorluğunda kitap oldu. Netice alana kadar davranışlarımızı değiştirerek, insanlara değişimin önemini anlatmak ve bu kitapların faydasını anlatmak NLP'yi önemseyen işitme engelli bir yazar olarak bana büyük motivasyon kaynağı olmakta.

## İşitme Engelli Hatip

Normalde işitme engelliler güzel konuşamaz ön yargısı vardır. Ama ben çok okuyarak, konuşarak, konuşmamı geliştirdim. Öyle ki konuşurken çok insan işitme engelli olduğumu anlamaz ve hayret eder. Güzel konuşmanın esası da aslında çok okumaktan geçer. Çok okuyan, NLP tekniklerini uygulayan insanlar güzel de konuşur. Zaman zaman Tokat'ta Gaziosmanpaşa Üniversitesi hocaları ve liselerdeki hocaların daveti ile konferanslar vererek, işitme engelli olmama rağmen insanları konuşmalarımızla da etkileyerek, güzellikleri paylaşmanın sevincini yaşamaktayım.

İnsan engelli de olsa NLP'nin tekniklerini uygularsa yalnızca engelleri aşmakla kalmaz, başta ailesi, iş arkadaşları ve ona değer veren insanları da aydınlatmanın sevincini yaşar, benim yaptığım gibi...

## NLP ile Efsane Vali'nin Başarıları

Recep Yazıcıoğlu'nu tanımayan yoktur. İlk defa Tokat'ta valilik yapmış, NLP yi benimsemiş ama yaptıklarının belki de NLP çalışması olduğunu farkına varamamış bir liderdi o. Onun Tokat dönemini de yerel basının arşivlerinden faydalanarak kitap yaptım. Bunlar kitap olarak yayınlanarak ÖSS'de başarılı olmak isteyen gençlerle Üniversitelerin İktisat, İşletme, Kamu Yönetimi okuyan gençlere armağan etsek ümit etmekteyim ki Valinin NLP teknikleri onları da başarıya motive edecektir. Her çalışmamda olduğu gibi bu çalışmamın da zamanla NLP teknikleri ile ilişkilerimizi geliştirerek hedefe ulaşacağına inanmaktayım.



Recep Yazıcıoğlu

# BİR KİŞİSEL GELİŞİM TEKNİĞİ OLARAK: NLP

*NLP'ye yeni başlayanların dikkate alması gereken nokta, NLP'nin yalnız bir teknikten ibaret olduğudur. Yoksa kişiye tanrılık bahşeden, insanı kutsayan bir şey değildir.*

**Psikoterapist  
Ramazan USLU**  
www.ramazanusu.com

İyice bireyselleşen Batı toplumunun, çakılı kaldığı bireysellik çukurundan kurtulup hayata daha başka açılardan bakma ihtiyacı gün geçtikçe artmaktadır. Özellikle 1960'tan sonra 'New Age' akımlarla kendini gösteren yeni arayışlarla, batı insanı modernizm ve kapitalizmin etkisinden kurtularak kendine yeni ufuklar bulmaya çalışmıştır. Bireyselliğin yani, kişiselliğin aşırı vurgulanışı ve bunun getirdiği sorunları aşmak için 'Kişisel Gelişim'yle bu sorunun üstesinden gelmeye çalışır. NLP'nin gelişimi yılları da yine aynı yıllardır; 1970'li yıllar.

NLP, sadece bir teknikten ibarettir. İnsanlarla iletişim kurma, kişinin kendi iç dünyasını harekete geçirme, insanı anlama tekniği diyebiliriz buna kısaca. Kişisel gelişim anlayışı ise, kişiyi geliştirmek adına, 'kendine güvene' aşırı vurgu yapar bir anlayışa bürünmüştür. Bundan NLP de nasibini almış ve kişisel gelişimcilerin "Sen yaparsın! Harikasın! Her şey sende!" gibi telkinleriyle kişinin 'negatif benlik' algısını şişirmekte ve kişiyi daha da bireyselliğin çukuruna itmektedir.

NLP'ye yeni başlayanların dikkate alınması gereken nokta, NLP'nin yalnız bir teknikten ibaret olduğudur. Yoksa kişiye tanrılık bahşeden, insanı kutsayan bir şey değildir. İnsan olarak NLP eğitimini alan bizler yine acılar, hüznler sahibi, olaylardan etkilenen, ümit bağlayan ve ümidinin kırılması endişesiyle hüznü yaşayan bir canlı olarak kalmaktayız. NLP ya da başka kişisel gelişim eğitimi alırken dikkat edilmesi gereken nokta, negatif benliğin büyüyerek kişiye ne olduğunu unutturmaması gerektiğidir.

NLP ayrıca, insan olarak şöyle olumlu bir yönümüzü keşfetme imkanı sunar bize: Zihnimizin öyle bir işleyiş tarzı var ki, onu keşfettiğimizde veya keşfedeneri modellediğimizde, arzuladığımız şeylere ulaşma ihtimalimizi artırmaktadır. Aslında NLP'nin bize gösterdiği bu tekniklerle yapmakta olduğumuz şudur: İnsanı geliştirme potansiyelini açığa çıkaran 'dikkati' istediğimiz şeye, istediğimiz şekliyle odaklamaya yardımcı olmak. Kısaca diyebiliriz ki, NLP bize 'istememin yöntemini' göstermektedir. Bilindiği gibi istenilen bir şey sadece, eylemde bulunarak gerçekleşmemektedir. İstememin içsel süreçleri

vardır. Zihnin odaklanması ve kişinin o isteği hissedencesine istemesi ve sonra da eylemde bulunması gerekmektedir. Kişinin yaşadığı içsel süreç motivasyonunu etkiler. Kişinin motivasyonu yani şevki de isteme ısrarını belirler. Kendisinden istenileni, ısrarla istenmesi ise Yaratıcıyı memnun edeceği ve Yaratıcının bu isteklere cevap vereceği de, çeşitli şekillerde ifade edilmiştir.

Bu durumda zihni daha verimli şekilde kullanmak adına NLP'de öğrenilen teknikler yararlı olmaktadır. Çünkü 'Ağlamasını bilmeyen çocuğa meme verilmeyeceğinden' dolayı, bitmeyen isteklerle dolu şu ömrümüzde ağlamayı yani istemeyi bilmemiz bize yarar sağlayacaktır.

Öbür taraftan baktığımızda ise, kişisel gelişim adı altında kişinin 'negatif benliğini' şişirmesi, kişiyi fark etmeden gizli-den gizliye tanrılık iddiasına götürmekte ve önce kendimizle sonra diğer insanlarla ve nihayetinde Yaratıcıyla aramıza sahip olmadığımız bir şeye sahip olmanın engelini koymaktadır. Oysa biz sadece bir insanız. Ne fazla ve ne de eksik...

“

*NLP ya da başka kişisel gelişim eğitimi alırken dikkat edilmesi gereken nokta, negatif benliğin büyüyerek kişiye ne olduğunu unutturmaması gerektiğidir.*

”

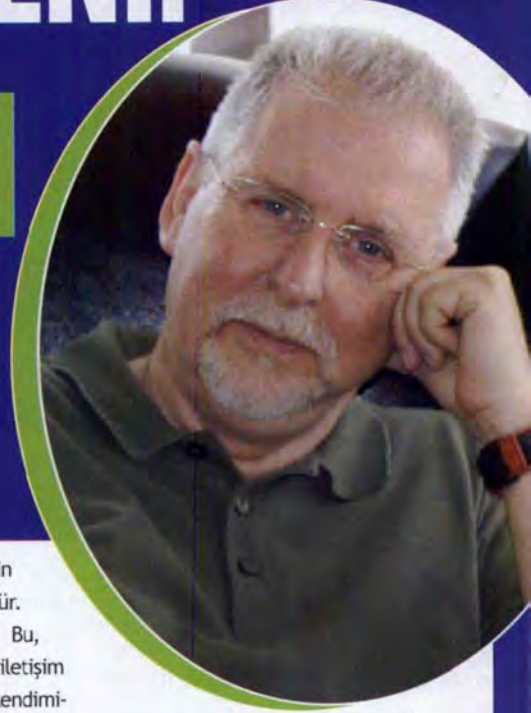


# BİR NLP DUAYENİ:

Meryem BAL  
meryem.bal@gmail.com

## RALPH WATSON

*Dünyaca tanınan INLPTA, ANLP gibi organizasyonların içinde önemli görevler üstlenmiş 25 yıla uzanan tecrübesiyle bir NLP duayeni olan Ralph Watson'a sizler için sorduk, buyrun...*



**Genç Gelişim Dergisi okurlarına kendinizi tanıtır mısınız? Ralph Watson kimdir?**

Galiba bu benim için cevaplanması en zor soru. Düşünmeme müsaade edin. Ralph Watson; İş Dünyası Danışmanı, Motivasyonel Konuşmacı ve NLP Uzmanı. NLP, Koçluk ve Hipnotizma konularını öğrenmek isteyenlere, tüm inceliklerine kadar yüksek kalitede yetiştirmeyi taahhüt eden biri. İşimin güçlü geçmişi ve hipnoterapi yeterliliğim, toplumun her kesiminden müşteri ve öğrencileri anlamamı ve onlarla çalışmamı kolaylaştırmaktadır. Son on yılda , Orta Doğu, İngiltere, Avrupa arasında çalışmaktayım ve Türkiye'de çok vakit geçiriyorum, her şey yolunda giderse Türkiye'ye yerleşmeyi ve yaşamayı planlıyorum. Türkiye'yi ve insanlarını çok seviyorum; kültürünüzü, dininizi seviyorum, benim kendi İngiliz menşeimden hepsi çok farklı.

**Dergimizin bu sayısında bir disiplin olarak "NLP Nedir?"i incelemekteyiz, evrensel anlamda ve size göre nedir NLP?**

NLP; 1970'lerin öncesinde uzman iletişimcilerin davranışsal ve psikolojik kalıplarlar üzerine yaptıkları temel çalışmalarından gelmektedir. En yaygın olarak insanların hayatlarında bir şeyleri

değiştirmelerine yardım etmek için bir dizi tekniklerin olduğu düşünülür. Aslında bundan daha fazlasıdır. Bu, algımızı değiştiren bir düşünme, iletişim kurma, davranma biçimi; kendi kendimize veya başkalarına karşı olan bir tutuma ilişkindir. Bu durum, tekniklerin oluşmasına neden olur. Diğer bir deyişle, **NLP yaşamın bir yöntemidir.** Şu an var olan iş dünyası araçlarından, büyük ihtimalle en güçlüsünü ortaya koyan NLP olmasına rağmen, ayrıca Kişisel Değişimde çok ötelere gider. Niçin? Çünkü NLP gerçekten de bizim nereden, kimden geldiğimiz ve tam olarak kim olmayı ve nerede olmayı arzu etmemiz gerektiği hakkındadır ve bu iş dünyasına ve insanlara uygulanır.

**Bir Danışman, Koç, Mentör kimdir, bilgi verebilir misiniz? Aralarındaki farklılıklar nelerdir?**

Bu ilginç bir soru ve siz belki de çok farklı bakış açıları bulacaksınız. Benim yorumlarımla ne olduğunu sizlerle paylaşayım; Bir "Danışman" genellikle bir müşteri için, ister ödeme yapılsın veya yapılmıyın bir hizmeti temin etme talebinde bulunulan, bir uzman olduğu kabul edilen kişidir. Terim olarak kelimesi kelimesine, bir danışman, ona sorular sorduğunuz ve cevabını bulduğunuz,

danıştığımız kişidir. Bir Koç, ustaca tekniklerle, sorularla özel işlemlerden geçirek, müşterinin arzu ettiği sonuca ulaşmasına yardım eden bir kimsedir. Koç cevap vermez, müşterisinin cevabı kendisinin bulmasını sağlar. Bir Mentör (Akıl hocası) bir Koç'tan çoğu kez daha uzun bir zaman diliminde, daha ziyade bir rehber, bir tavsiyeci, nasihatçi gibi davranmaya eğilimlidir. Kurumlar, örgütler Akıl Hocalığını kadrolarının, diğer çalışanların tecrübelerinden ve bilgilerinden öğrenmelerine, faydalanmalarına imkan vermek için sık sık kullanırlar.

**NLP insanların problemlerinin çözümüne nasıl yardımcı oluyor? Bunlar ne tür problemler?**

NLP, düzgün bir şekilde kullanıldığında, insanlarda çok derin ve güçlü değişimler yapılmasına yardım edebilir. Örneğin; ilişki sorunlarını, hafif fobilerin iyileşmesi, faydasız inançların değişmesi, iç çatışmaların halledilmesi, özgüven inşası, kişisel hedefler oluşturulması

“ Çünkü NLP gerçekten de bizim nereden, kimden geldiğimiz ve tam olarak kim olmayı ve nerede olmayı arzu etmemiz gerektiği hakkındadır ”

gibi konularında iyi yönde değiştirmede yardımcı olabilir. Yetenekli, usta kişiler tarafından uygun şekilde kullanıldığında iş dünyasında da müthiş güçlüdür. Müdürler daha iyi bir motivasyoncu olurlarsa, müşterileri ilgilenmeleri gelişir ve çalışanlarınız daha mutludur. NLP sadece problem çözme ile ilgili değildir, bazen daha önce olduğumuzdan, hatta daha da iyi olmamızla da ilgilidir.

**Bir kimse NLP Trainer olabilmek için kaç sertifika programına veya kursa katılmalı ve nasıl?**

NLP Trainer (NLP Eğitimsi) haline gelebilmenin çeşitli yolları var. Para kazanmanın bir yolu olarak kısa süreli eğitimler düzenleyen Eğitimciler olmasına rağmen, benim tercih ettiğim yol bu işi hakkını vererek yapmaktan yanadır. NLP'yi ciddi olarak öğrenip, düzgün bir şekilde uygulamak isteyenler için; 4 günlük Diploma kursu, sonra üstüne en az 9 günlük Practitioner (Uygulamacı) kursu eklemelerini öneririm. Bu onlara mükemmel bir beceri kazandıracaktır. Daha sonra Master Practitioner (Usta uygulamacı) kursu en az 14 gün ve muhtemelen bir Trainer Training (Eğitimciyi yetiştirme) kursu en az 13 gün eklenmeli. Böylece toplam olarak en az 40 gün olur. Bu zaman diliminin daha da fazlasında bir öğrenci daha kapsamlı olarak kendisi ve insanlar hakkında bilgi öğrenir. Ayrıca onlar dil becerilerini ve teknikleri kullanarak güçlü değişiklikler yapabilmek için beceri yelpazesinin geniş bir alanını öğrenmiş olurlar.

**Diğerlerinden farklı olarak sizin eğitime stilinizi bize anlatır mısınız?**

Pek çok NLP Trainer size NLP'yi çok yüksek bir teknik konu olarak anlatacaktır. Testlerle ve yazılı sınavlarla çok ciddi bir öğrenme işlemini uygulayacaklardır. Benim stilim bunlardan çok farklı. Yol boyunca daha çok eğlenerek bir keşif yolculuğu yapmak gerekir. Öğrencilerin öğrenme ve hatırlamalarına yardımcı olmak ve daha fazla tecrübeye sahip olmaları için, müzik, oyunlar, alıştırmalar, bedensel eksersizler, tartışma grupları, görsel şovlar ve hatta biraz hafif bir hipnoz içeren bir dizi araç kullanırım. Eğitimden sonra bile öğrencilerim

banası sorularını sorabilsin, tavsiyelerimi alabilsin, e-mail yazabilsin diye daima müsaitimdir. Bir yolculukta yol arkadaşımıymış gibi davranırım.

**Yakında İstanbul'da bir NLP kursu vereceksiniz, kimler katılabilir, şartlar nedir?**

Zaten benim kalite inancım ve stilim hakkında konuştuk. O zaman benim kursumun diğerlerinden genellikle farklı olacağı sürpriz olmayacak çünkü öğrencilerim daha çok derinlemesine ve daha fazla öğrenecekler. Evet, programım diğerlerinden daha uzun olacak. Kursta giriş çok basit: bir NLP Practitioner programına katılmak için ihtiyaç hissettiğiniz şeylerin tümü; açık bir beyin, kendi yaşamını ve mümkünse diğerlerinin yaşamını da değiştirmeye istekli olmaktan ibaret. Akademik yeterlilikler gerekmiyor. Bir Türk sponsorla çalışmayı planlıyorum ve yakında o gerekli bilgiyi duyuracaktır. NLP'yi öğrenmenin gerçek bir yaş sınırı da yoktur. İç dünyalarının (kişiliklerinin) oluşumu hala teşekkül etmekte olduğundan asla 18 yaşın altındaki kişilerin bu alanda eğitim almasını her ne kadar tavsiye etmesem de, onlar için NLP temelli harika hazırlıklar yapılarak iletişim ve ilişki becerileri öğretilbilir,

**Türkiye'de iyi bilinen, INLPTA (International NLP Trainers Association) Kurumunun lideri Wyatt Woodsmall ile birlikte çalışıyorsunuz ve Türkiye temsilciliğiniz var. INLPTA nedir ve dünyada onun diplomasının önemi nedir? Ayrıca ANLP nedir?**

INLPTA; Uluslararası NLP Eğitimciler Birliğidir ve NLP Eğitimcilerinin davranış ve kalite standartlarını sağlayan dünya çapında bir örgüttür. Mükemmel bir ör-

güttür ve bir INLPTA Eğitimci yüksek kalitede eğitilmiş olmalıdır. Şu an, yaklaşık 4 yıldan beri Türk üyelerimizle ilgilenmekte ve INLPTA'nın temsilciliğini yapmaktayım. Ayrıca ANLP'nin (NLP Birliğinin) Türkiye elçisiyim ki, okuyucularınız bunu duymamış olabilirler. ANLP; kim tarafından eğitildiğine bakılmaksızın, NLP yeterliliği olan herkes için uluslararası bir birliktir. ANLP; Eğitimcilerle odaklanmasından ziyade NLP'yi kullanan insanların davranış standartlarını belirler. ANLP, şimdi Avrupa'dan Hindistan'a, Çin'den İngiltere'ye kadar temsil hakkına sahip. Türkiye'de Birliğin lansmanını planlıyorum ki, tam bir destek paketiyle; NLP uygulayıcıları (NLP practitioner), Master uygulayıcıları (Master practitioners), ve Eğitimciler (Trainers) için kendi reklamlarını yapabileme fırsatları veren kendi web sayfaları olacak, düzenli yayınlanan bir bülten ve en önemlisi bu bültenle NLP aracılığı ile yardım arayan halktan insanlar ilan edilecek. ANLP, muhtemelen Türkiye'de NLP alanında ana odak olacak.

**İnsanlar NLP practitioner, Master Practitioner ve NLP Trainer olarak NLP sertifikaları ve diplomalarına sahip olunca ne kazanacaklar?**

Bu çok ilginç bir kelime seçimi, bu "kazanmak" kelimesini sevdim. Yüksek kalite bir NLP kursunda tecrübelenmiş insanlar; kendi yaşamlarında çok derinlemesine bazı değişiklikler yapma şansına sahip olacaklar, kendilerini ve diğerlerini düşünme yöntemlerini değiştirecekler, sahip oldukları bazı istenmeyen davranışlarını değiştirebilecekler, özgüvenlerini arttırabilecekler, ilişkilerini geliştirebilecekler, dilerse tüm hayatlarını farklı bir şekilde inceleyebilecekler. Esas yeterlilik, bir NLP Trainer olma gerekliliğidir çünkü, bu sadece yeni bir meslek

**“NLP sadece problem çözme ile ilgili değildir, bazen daha önce olduğumuzdan, hatta daha da iyi olmamızla da ilgilidir.”**



değil, aynı zamanda büyük bir sorumluluk da. Ben bunu söylerim çünkü, Ben NLP Trainer yetiştiriyorum ve kurslarımdan aldıkları becerilerini ve bilgilerlerini biliyorum. Herkese başarılar diliyorum.

Nezaketinize çok teşekkür ediyorum.



## Patricia Muradi

patricia\_muradi@yahoo.com

NLP'nin günümüzün en gözde konularından birisi olup çıkmasına şaşırılmak gerek. Üstelik bu moda, yöntem ya da adını ne koyarsanız, tüm dünyada ve hatta Amerika'nın yeni başkanı **Barack Obama** tarafından da kabul görmüş durumda. Kısaca test edildi, onaylandı ve işte bu nedendir ki popülaritesini de hak etti.

NLP'nin sadece Başkan **Barack Obama** tarafından kullanıldığını düşünüyorsanız yanılırsınız derim. CIA ve Pentagon tarafın-

# Obama'ya Seçim Kazandıran Yöntem: NLP

*Bu kadar iltifat gören NLP hakkında neler biliyoruz? Ya da en azından hayat içerisinde işimize nasıl yarayacak olduğuna dair bir fikrimiz var mı?*

dan casusları işkencesiz konuşturmak adına kullanılan bir yöntem olduğu da Amerika kulislerinden kulağımıza gelenler arasındadır. Ancak vakit kaybettiren bir virüs olan dedikoduyu burada keserek bizi asıl ilgilendiren noktalara göz atalım ne dersiniz?

Bu kadar iltifat gören NLP hakkında neler biliyoruz? Ya da en azından hayat içerisinde işimize nasıl yarayacak olduğuna dair bir fikrimiz var mı?

### NLP Nedir?

Basit anlamı ile NLP: yanlış yerlere demirlemiş beyninizi basit ve kolay bir biçimde doğru rotalara çevirerek hayatı daha mutlu, huzurlu ve güvenli yaşamınızı sağlarken çevremizde bulunan diğer insanları da olumlu yönde etkilememiz için bize yardımcı olur.

Böyle bir yöntemi birkaç sayfada anlatmak mümkün olmadığından öncelikle

nerelerde ve nasıl kullanacağımıza dair bilgilenerken işe başlamamız gerekecektir. Bunu yaparken de tarz olarak kendime oldukça yakın bulduğum Amerikalı NLP uzmanı **Michael Stevenson**'ın da tespitlerinden faydalanarak oluşturduğum bir karmayı hemen aşağıda geçiyorum.

### Her Alanda Başarı İçin NLP!

Hayatımıza böylesi bir ışık katabilecek bu yöntemin öğrenilmesi hiç de zor değil. Gerek internet ortamında ve gerekse bu işin eğitimini almış profesyonel kişilere danışarak yoğunlaşmak istediğiniz alanlarda bilgi alabilmeniz mümkün.

Bunun içinse konu gelip yine şu soruda düşümleniyor. 'Yapmak istiyor musunuz?' Cevabınız 'Evet!' ise önünüzde hiç kimse ve hiçbir şey engel oluşturamaz! Sizce de öyle değil mi? Sevgiyle kalın.

### NLP Nerelerde kullanılır?

- NLP size bilinçsiz aklınız ile iletişim kurmanızı sağlayıp onu kullanarak kendinizi olumlu yönde değiştirir ve gelişiminize katkıda bulunur.
- İnsanları, hatta tanımadıklarınızı bile kelimelere dahi ihtiyaç duymadan etkilemenize yardımcı olur.
- Kişiler üzerinde olumlu etkiler bırakarak onlara liderlik etme fırsatını size sunar.

• İletişim ve liderlik yeteneğinizi geliştirerek istediklerinizi elde etmenize yardımcı olur.

• İnsanları iletişim yeteneğinizle ilk anda etkileyebilmek üzere elinize altın bir anahtar verir.

• Özellikle sıcak satış yapan biriyiseniz insanlar üzerinde ürününüze sahip olma isteği uyandırabilmek de NLP'nin sırlarından birisidir.

• Kaliteli elbiseler, cinsellik gibi öğelerle kendinizi ön plana çıkartmak

üzere savaş vermenize gerek kalmadan sadece kişiliğiniz ile insanların üzerinde güzel bir etki bırakmanıza yardımcı olur.

• Kafanızdaki olumsuz düşünceleri olumlu olana çevirmenize, fobilerinizden arınarak daha rahat ve mutlu bir hayat sürmenize katkı sağlar.

• Sözlü iletişimde kelimeleri nasıl kullanacağınızı öğretmek insanların akıllarında güzel bir resim oluşturmanız için sizi destekler.

# NLP ile GÜLÜMSE!

*“Dünyada mümkün olan her şey benim için de mümkündür; sadece nasıl yapılacağını bilmek gerekir.”*

Hakan BİROL  
www.hakabirol.com

Yasemin ile arkadaşı bir kafeteryada çaylarını yudumluyorlardı. Yasemin'in gözlerinden ve hareketlerinden bir sorunu olduğu belli oluyordu. Adeta vücut dili ile “şu içimdekileri birileri ile paylaşsam da rahatlasam” der gibiydi. Onun beden dilini ustalıkla okuyan arkadaşı: “Yasemin benimle bir şeyler paylaşmak ister misin? Mesela son günlerde yaşadığın, seni negatif yönde etkileyen olaylardan başlayıp seni pozitif yönde etkileyen gelişmelere doğru sırasıyla hayatındaki olaylar zincirine bir göz atmaya ne dersin?” dedikten sonra çayından bir yudum daha aldı ve: “Evet, seni dinliyorum.” dedi. Yasemin, arkadaşının bu kararlı ve ilgili cümlelerinden sonra son günlerde yaşadığı olumsuzluklardan bahsetmeye başladı: “İş hayatımda hiçbir şey istediğim gibi gitmiyor, ailemle problemler yaşıyorum, kariyer basamaklarında bu gidişle asla yükselemeyeceğim... gibi birçok olumsuz düşünceden bahsettikten sonra: Bence benim bir an önce hayallerimden vazgeçmem gerekiyor.” demiş ve adeta gözleri dolmuştu. Onun bu sözlerinden etkilenen arkadaşı derhal olaya NLP varsayımları ile müdahale etmeye karar vermişti:

Yasemin öncelikle şunu bilmeni istiyorum: İnsanlar istedikleri değişiklikleri gerçekleştirmek için gereken bütün kaynaklara sahiptir. Hedeflerin doğrultusunda ilerlemeni engelleyen şeylerin neler olduğunu dikkatli bir şekilde incelememiz lazım. Benim tahminim en büyük engel burada sen olacaksın. “Kendim” engelini ortadan kaldırdığımızda bütün kaynakların elinden olduğunu göreceksin.

İkinci olarak: “Dünyada mümkün olan her şey benim için de mümkündür; sadece nasıl yapılacağını bilmek gerekir.”

Yanlış duymadın. Bir başkası başardı ise senin başarmaman için sebep nedir? Hedefine odaklanmış başarıya doğru yol alırken “Bu iş nasıl başarılı?” stratejisini geliştirmen lazım.



Lincoln

Son olarak: “Başarısızlık diye bir şey yoktur, sadece geri bildirim vardır.” Hayatımda başarısız oluyorum,



Elvis Presley

hayallerimden vazgeçmem gerekiyor diyorsun. Peki, Lincoln, Edison, Einstein, Charles Dickens ve Elvis Presley gibi dünyaca meşhur kişilerin hayatlarına bir göz atmayı denedin mi? Onlar başarısızlık diye bir şeyin olduğuna inansalardı daha ilk denemelerinde ve olumsuzlukla karşılaştıklarında pes eder ve şu an ki konularına asla gelemezlerdi.

Gördüğün gibi yaşam devam ediyor. Her şey daima olumlu ve pozitif olacak diye bir şart da yok. Elbette yeri gelecek

üzüleceğimiz yeri gelecek sevineceğiz. Fakat düştüğümüz yerden kalkmasını bilerek ilerleyeceğiz. Bulduğumuz yer karanlıksa mum yakmasını bileceğiz. Hayatı acısıyla tatlısıyla kabullenip güzel günlere doğru yol alacağız. Ufacık bir şeker küpü büyük bir çay bardağının tadını nasıl değiştiriyorsa yaşamımızdaki ufacık diye gördüğümüz olayların aşında bizde ne kadar büyük bir etki bırakacağını asla göz ardı etmeyeceğiz. Gözlerimizdeki ışıltı kaybolmadan hedeflerimize doğru ilerlemeliyiz. Bu yolda bize rehber olacak yeterince kaynak var. Biraz önce NLP'nin 3 varsayımından yola çıktık ve nerelere geldik. Onun için suratımızı asıp olumsuz bir şekilde düşünmeye başlamadan önce bir kez daha düşünmek lazım. Çünkü yaşam devam ediyor ve ne zaman biteceği belli olmayan bu yolda inadına da olsa kocaman bir gülümseme ile yola devam etmeliyiz. Yollardaki güzellikler de çirkinlikler de bizi bekliyor. Yeter ki neyi nasıl göreceğimizi bilelim.”

Yasemin çayından son yudumu alırken olaylara farklı açılardan bakması gerektiğini anlamıştı. Arkadaşı ile kafeteryadan çıkarken içindeki mutluluk gözlerinden okunuyordu.



Charles Dickens

“Yaşam devam ediyor ve ne zaman biteceği belli olmayan bu yolda inadına da olsa kocaman bir gülümseme ile yola devam etmeliyiz. Yollardaki güzellikler de çirkinlikler de bizi bekliyor.”

”



# Çıkılmaz Sokaklardan Çıkışın

## Adı: NLP

*Başkalarına yol göstermeyi hedefleyen insanların öncelikle kendilerinin yolu çok iyi bilmeleri gerekmektedir.*



### Yusuf YEŞİLKAYA

www.yusufyesilkaya.com  
yusufyesilkaya@gmail.com

Kış bitmiş, karlar erimiş, güneş yüzünü iyiden iyiye ısıtmaya başlamıştı. Bülent Bey, babası Bahadır Bey'i, eşi Türkan Hanımı ve çocukları Sinemle Bilal'i pikniğe götürmeye karar verdi. Hazırlıklar yapıldı ve şehrin en güzide mesire yerine doğru yola çıktılar.

Bahadır Bey, her zaman olduğu gibi yine söylenmeye başladı:

- Piknik diye bizi götürdüğün yere bak!

- Nesi var baba gittiğimiz yerin?

- Git git bitmiyor işte...

- Babacığım ne güzel ağaçların yeşilliğinin içinden gidiyoruz. Daha ne istiyorsunuz?

- Yeşillikmiş! Hah! Gören de Belgrat Ormanları'ndayız zanneder. Yeşillik dediğin üç beş tane ağaç.

- Ama babacığım, kışın bitmesini çok istiyordun. Yağın kardan, yağmurdan şikâyet ediyordun. Baharın gelmesini çok istiyordun.



- Benim söylediklerimi tekrar etme. Sevmiyorum işte kar yağmasını, yağmur yağmasını. Hava kapalı olduğu zaman içim daralıyor. Gelin, şu kocana bir şey söyle de sussun artık!

- Babacığım, Bülent sizin için ayarladı bu piknik gezisini. Boş verin karı, yağmuru da ailece pikniğin tadını çıkaralım derseniz.

- Tadı mı kaldı yahu! Tadımız mı kaldı? Hem şu güneş de insanın gözüne gözüne geliyor.

Bülent Bey ve Türkan Hanım, babalarını memnun etmenin mümkün olmadığını çok iyi bildikleri için cevap vermediler. Fakat Bahadır Bey, bu sessizlikten de rahatsız olmuştu ve oğluna bir gönderme yaptı:

- Ne oldu Bülent Bey? Bakıyorum da artık cevap vermeye bile tenezzül etmiyorsunuz. Tıpkı annen gibisin. O da sesini çıkarmaz, insanı sinir ederdi.

- İstersen rahmetli annemi karıştır-mayalım babacığım ha! Ne dersin?

- Zaten hemen de anneni savunursun. Her doğruyu o bilirdi, her söylediği doğruyu ya(!)

Bülent Bey, konuyu değiştirmek istedi:

- Bak babacığım, piknik alanına geldik. Çok güzel bir yer değil mi?

- Ayol nesi güzel buranın, insan ağaçtan gözünün önünü göremiyor! Hem burası çok yeşillik, burada kene falan da olur.

- Merak etme babacığım, burasını düzenli olarak ilaçlıyorlar. Siz şöyle masaya buyurun, torunlarınız size gazetenizi okusunlar.

- Ne oldu, şimdi de çok konuştuk diye beni bacak kadar bebelere mi havale ediyorsunuz? Biliyordum zaten yanınızda fazlalık olduğumu.

- Babacığım ne alakası var şimdi bunun? Sadece sizi mutlu etmeye çalışıyoruz. Hem ben hem gelinin, seni çok seviyoruz. Torunların da seni çok seviyor.

- Tamaaam! Şimdi de duygu sömürüsüne başladık. Çok seviyorlarmış, mutlu etmeye çalışıyorlarmış, mışmış.

O gün piknik alanında, Bülent Bey ailesiyle birlikte bir yandan piknik yapıp enerji depolamaya çalışırken diğer yandan da babasını memnun etmeye çalıştı. Aslında biliyordu Bahadır Bey'i memnun edemeyeceğini, babasının hiçbir şeyden mutlu olamayacağını. En güzelini yapmış olsa bile babası muhalefet edecek, yaşamın bir tarafından şikâyet edecek bir şeyler mutlaka

bulurdu. Ayrıca bu durum yeni olan bir şey de değildi. Rahmetli annesi Nagehan Hanım, ömrünü Bahadır Bey'in mutluluğuna adanmıştı ama



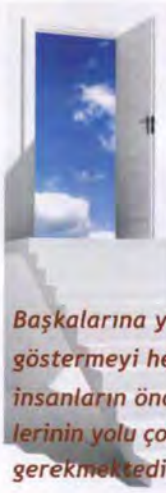
“ Bazı insanlar vardır, hayatı bütün yönleriyle yaşar ve yaşatır. Tıpkı kilimlere işlenen motifler gibi yaşadığı her anın hakkını vererek yaşarlar. ”

o da başaramamıştı. Yalnız bir şey vardı, Bahadır Bey yaşlandıkça bu özelliği daha da çok artıyordu. Bülent Bey ve eşi Türkan Hanım ise evlat olmanın sınavını yaşıyorlar, sınıfta kalmak istemiyorlardı.

Yaşlı insanların, yaşlılık özelliklerinden şikâyet edip onların dedikodusunu yapmak niyetinde değilim. Öykümüzün kahramanı Bahadır Bey de yaşlandığı için memnuniyetsizleşen bir karakter değil zaten. Sadece yaşamı kendisine ve çevresine zehir etmesini iyi bilen bir muhalefet abidesi.

## İki Tip İnsan Vardır!

Bazı insanlar vardır, hayatı bütün yönleriyle yaşar ve yaşatır. Tıpkı kilimlere işlenen motifler gibi yaşadığı her anın hakkını vererek yaşarlar. Olumsuz koşullar karşısında "Bu benim kaderim!" diyerek takılıp kalmazlar. Mutluluğa ulaşmak için, mutlaka bir çıkış



**Başkalarına yol göstermeyi hedefleyen insanların öncelikle kendilerinin yolu çok iyi bilmeleri gerekmektedir.**

yolu bulurlar. Etrafındaki insanların beğenmedikleri özellikleri için dışlamak, ayıplamak ya da onları değiştirmeye zorlamak yerine onları oldukları gibi sevmeye çalışırlar. Bazen Pollyannacılık oynarlar, bazen olaya ağırlığını koyarlar.

Ama ne iklim koşulları ne de çevre faktörleri onları mutsuz yapmayı başaramaz. Sahip olduğu değerlerin

kiymetini çok iyi bilirler ve çevresiyle paylaşmanın tadını çıkarırlar.

Bazı insanlar da vardır ki, en güzel değerlere sahip olsalar da en güzel koşullarla karşılaşsalar da mutlaka şikâyet edecek ve mazeret üretecek bir şeyler bulurlar. Hayatı kendilerine ve birlikte yaşamak zorunda olduğu insanlara çekilmez yapmakta üstlerine yoktur.

NLP üzerine okuduğum kitaplar çok ilgimi çekmişti. Bu işi uzmanından öğ-

renmeye karar verdiğimde danışmanlık yapmak, yazar olmak gibi bir düşüncem de olmadı. Sadece daha kaliteli yaşamak istiyordum. NLP Practitioner eğitiminden sonra çok ilginç bir dünyaya adım attığımı hissettim. Daha sonra NLP Master Practitioner eğitimi almanın zorunluluğunu anladım.

İşin uzmanı bir trainerden eğitim aldığı için kendimi çok şanslı hissediyordum. Çok ileri düzeyde NLP teknikleri öğrenmekle birlikte, NLP'nin bence en sihirli yanı çıkılmaz sokaklardan çıkılır, çözülmez sorunların mutlaka çözülebilir bir yanı olduğunu kendi hayatımda yaşıyor olmamdır.

Özellikle NLP'ye yeni başlayanlar ya da başlamayı düşünenler için bu konuyu işin gerçek uzmanlarından öğrenmelerini, başkalarına yardımcı olmaktan ziyade kendi yaşamlarını daha kaliteli düzeye ulaştırma amacı ile yola çıkmalarını dilerim. Çünkü başkalarına yol göstermeyi hedefleyen insanların öncelikle kendilerinin yolu çok iyi bilmeleri gerekmektedir.

## Yüzünüz Sağlığınız Hakkında Ne Söylüyor?

Çeviren: Zeynep ÖZKAN  
zeynep@gencgelism.com

Yüzünüz zihninizin ve genel sağlığınızın aynasıdır. Yüzünüzün her bir kısmı sağlık durumunuzla ilgili pek çok şey söylediği gibi duyu durumunuz da açığa vurur.

Cildiniz gün içinde kendisini sıcaklık değişimlerinden, kirden ve mikro organizmalardan korumak için ekstra yağ üretir. Geceleri ise günboyu yıpranan cildiniz ölü deriden kurtulmak için adeta nefes alıp verir.

Cildiniz bundan başka yaşam stiliniz hakkında da bilgi verir. Aşırı kuru cilt, yeterince yağ asiti almadığınızı ve zengin beslenmediğinizi gösterir. Erken yaşlanma da güneşin zararlı ışınlarına çok fazla maruz kalmaktan ve de sigara içmekten kaynaklanmaktadır.

### Yüzünüz İç Organlarınızın da Habercisi

\* Kırmızı, soğan şeklinde, çıkıntılı damarlı, yağlı burun, yüksek tansiyon, kalp ve karaciğer bozuklukları veya aşırı alkol tüketiminin habercisi olabilir.

\* Sarı cilt karaciğer ve dalak bozukluklarını gösterebilir.

\* Solgun yüz tıkalı ve hareketsiz karaciğer veya kansızlık

belirtisi olabilir.

Ağzın köşesinde bulunan çatlaklar B2 vitamini eksikliğini ve sindirim bozukluğunu gösterebilir.

\* Yumurtlama döneminden önce kadınların dudakları çok daha dolgun olur, bunun sebebinin östrojen seviyesinin yükselmesi olduğunu biliyor muydunuz?

\* Dudaklar deri değildir, mukoza zarından oluşmuştur. Dolayısıyla yağ üretmez ve melanin pigmentleri eksikliği olabilir. Bu sebeple ekstra bakım ve nem gerektirir. Ayrıca dudaklarda oluşan çatlaklar depresyondan, yorgunluktan ve B vitamini eksikliğinden olabilir.



NLP teknikleri ışığında ilişkinizde farkındalığınız artsın! Uygulayacağınız minik detaylarla ilişkiniz ilk günkü tazeliğine kavuşsun. 11 adımda hem kendinize hem de ilişkinize ışık tutun!

# NLP Teknikleri ile İlişkinizi Canlandırın!

Psikolog  
M.Yelda Aydın  
www.mihribanyeldaaydin.com



## 1. Düşüncelerinizi yönetin!

Davranışlarınızla ilgili olumsuz kalıplarınızı yok etmenin vakti geldi. Artık, kendi geleceğinizi olumlu bir yönergeye doğru iletebilirsiniz. Ama bunun için beyninizde sizi baskılayan ve sınır altında tutan çizgileri, olumsuz duygu durumları anlamak ve analiz etmek durumundasınız.

## 2. Pozitif Bakın!

Olumsuz tabloyu, olumlu tabloya dönüştürün. Yaşadığınız tablodaki olumsuz yönleri bulup, bunları, görsel, işitsel ve duygusal platformda beyninizde yoğunur sonucu betimleyin. Bunu gözünüzde canlandırın. Tasarlayın, düşünce gücünüzü birleştirip, bir film şeridi gibi beyninizde seyredin.

## 3. An'ın Keyfini Çıkarın!

Dünü yaşadınız bugünü yaşıyorsunuz yarın ne olacak bilmiyorsunuz? Ama düşünce ve düşünce gözüyle olayları kavranacak kıvama getirip dileklerinizi olumlu yöne kaydırabilirsiniz.

## 4. İlişkinizi İnceleyin!

Kendinize içsel ve dışsal gözlemsel yaklaşımlarda bulunun. Erkeğinizle olan ilişkinizi (oyaları-kesitleri) beyninizde seyredin. Nerede aşırı duygusal ve gerilimli davranmışsınız. Eşiniz nerede hata yapıyor? Kendi yanlışlarınızı bulduğunuzda bunları düzeltmek hiç de zor olmayacaktır.

## 5. Ne İstedığinizin Bilincinde Olun!

Ne istediğinize değil ne istemediğinize bakın. İstemediklerinizi elerseniz istediklerinize daha kolay kavuşabilirsiniz. Eğer endişe ve güvensizlik duygusundan arınmayı becerebilerseniz size dengeli ilişkilerden bahsedebilirim.

## 6. Objektif Olun!

İçsel odaklı değerlendirmelerle, dışsal odaklı değerlendirmeleri yaparken objektif olunuz. "İstersem ilişkimin düzeltilmesinde.....davranabilirim."

"Gerçekten.....aşırı duygusal davranırdım." Cümlelerini tamamlayarak kişisel analizinizi yapın.

## 7. Dil Yapınızı İyi Kullanın!

"Tatlı dil yılanı deliğinden bile çıkar-

rır" lafını unutmayalım. Eşiniz sizi ne kadar severse sevsin bunu belli etmekte yetersiz ve sınırlı davranıyorsa, niçin siz adım atmıyorsunuz?

## 8. Büyülü Sözler Kullanın!

İletişiminizi daha anlaşılır, olayların daha pozitif gelişmesini istiyorsanız "BÜYÜLÜ SÖZLERLE" dilinizle ilişkinizi zenginleştirebilirsiniz.

## 9. Aşk Diliyle Konuşun!

Dili kullanırken gösterdiğiniz ustalık size her yerde lazım olacaktır. Aşkın dili, kelimeleri kalbe ve beyine doğru şekillendirmektedir.

Unutmayın ki Tanrı herkesi yaratırken farklı bir biçimsel zenginlik verdi. Burada küçük bir fıkra anlatmak istiyorum:

Güzel bir kadında çirkin ama akıllı bir erkek evlenmeye karar verirler. Kadın der ki:

–Evlenince, çocuklarımız olduğunda senin zekânla benim güzelliğimin birleştiği bir güzellik düşünabiliyor musun?

Adam da şöyle cevap verir:

–Ya senin aklını benim güzelliğimi atırsa...

## 10. Duygunuzu Dillendirin:

Görsel ifadelerle işitsel ifadelerle zenginlik katın. "Konunun bu şekilde aydınlanması bana hoş şeyler anımsatıyor." şeklinde söyleyin.

Duyularınızla konuşun!

"Bu kadar iyi hissetmeme neden olduğun için sana teşekkür ederim." Ya da:



# 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**