



Zihninizi olumlu kodlamalarla yeniden programlayın!

Baharın enerjisini yaşamınıza taşıyıp, yepyeni bir başlangıç yapmaya ne dersiniz? İşe düşüncelerinizi değiştirerek, zihninizin önünki engelleri kaldırarak başlayabilirsiniz. Yoga eğitmeni Sibel Saraçoğlu, NLP tekniği ile bilinçaltındaki engelleri kaldırıyor, Yoga Yama'da verdiği derslerle mutluluğa, huzura giden yolu çiziyor



yaşamı olumlu yaşama bilincini kazandırıyor. NLP gibi pek çok yeni tekniği başarıyla uygulayan Saraçoğlu GİRNE'de hizmet veren Yoga Yama'da yoga, meditasyon, pilates, nefes terapisi, çocuk yogası ve hamile yogası eğitimleri veriyor. Saraçoğlu ayrıca yaşam koçluğu da yapıyor. Saraçoğlu Yoga Yama'yı "Yaşamlarınızda her ne tür değişim arzuluyorsanız, yaşama sevincinizi hissetmenizi sağlayacak şekilde yaşam tarzınızdaki değişimi kolaylaştıracak

HAYATINIZDA memnun olmadığınız, değiştirmek istediğiniz şeyler varsa ve yaşamınıza daha mutlu devam etmek istiyorsanız şimdi tam zamanı! Ama ilk adımı kendinizi ve düşünce biçiminizi değiştirerek başlamalıyız. Önce kendi enerjinizi yükseltip sağlıklı bir zihne ve vücuda sahip olup, bakış açınızı değiştirip yolunuza devam etmelisiniz. Peki bunu nasıl yapacaksınız?

Yoga ile yaşama sevincini hissedin, pilates ile güçlenin ve stresle başa çıkma yolunu keşfedin, meditasyon ile berrak bir zihne sahip olun, nefes terapisi ile vücudunuzdaki enerji akışını hızlandırın ve kendi yaratmış engellerinizden kurtulun... Mutluluğu yakalamak konusunda başarılı olabilmeniz için bedeniniz ve yaşamınız kadar bilinçaltınızı da kontrol altına almalısınız.

HAYAL ETMEK YETMEZ..

Yoga eğitmeni Sibel Saraçoğlu, Yoga Yama'da beyin düşünce dilini programlama tekniği NLP'den yararlanarak, zihninizde hayatınızı değiştirmenizi engelleyen tüm kodları ortadan kaldırıyor ve yaşamınızı değiştirebileceğinize önce sizin inancınızı sağlıyor. Saraçoğlu, "Bilinçaltına yapılan kodlamalar, sizin düşünce sisteminizin nasıl olmasını istediğinizle alakalı yapılan kodlamalardır. Bizlerin hayatımızda bir şeyleri gerçekleştirmemiz sadece onu hayalimizde canlandırmamızla ya da harekete geçmemizle gerçekleşmiyor. Gerçekleşmesine bilinçaltı düzeyinde inanmamızla gerçek oluyor. NLP bunu en iyi sağlayan yöntemdir ve tam istenildiği gibi sonuçlar verir" şeklinde konuşuyor.

Yoga eğitmeni Sibel Saraçoğlu Yoga Yama'da 2005 yılından beri verdiği derslerle insanlara koşulsuz sevgiyi,

bir anlayışla yaklaşıyor. Hem sizin kişisel yaşamınızda, hem de toplumsal yaşamınızda size eşlik edecek iyi bir dosttur" şeklinde tanımlıyor.

YENİ VE DAHA BÜYÜK BİR YAŞAM İNŞA ETMEK İSTER MİSİNİZ?

Kimi zaman içimizde var olan kapasitenin ve neler başarabileceğimizin farkında olamıyoruz. Hayalini kurduğumuz ve olmasını istediğimiz yaşamın dışında hayatlar yaşamaya başladığımızda mutsuz ve bıkkın oluyoruz. Yaratıcılığın körelmesiyle birlikte bizlere dayatılan rutin hayatları yaşamaya başlıyoruz. Saraçoğlu bunun üstesinden gelmenin yolunu "İçimizdeki dahinin ortaya çıkması için ona alan yaratmamız gerekiyor. Yaratıcılığımızı ancak yüreğimizi neşeye doldurduğumuz zaman kendimize ayırdığımızda ve yaşamımızda mucizeler yaratacak düşünceleri, çocuksu benliğinizle bağlantı kurduğunuzda açığa çıkarırsınız" şeklinde açıklıyor.

Yaratıcılığa ve yüksek motivasyona sahip olmak, iş yaşamınızda farklılıklar yaratmak ve yeni fikirler ortaya çıkarmak açısından büyük önem taşıyor. İş koçluğu eğitimi veren Saraçoğlu, iş yerlerinde çalışanların düşük motivasyonlu olmalarının sebebinin az para kazanmaları olmadığını aksine takdir görmemelerinden kaynaklandığını söylüyor. Bir insanın hayatında fark yaratmanın yolunun, o insana verdiği emeğin çok önemli olduğunu söylemekten geçtiğini belirten Saraçoğlu, verdiği eğitimin temelinde yatanın, ister kişisel ister kurumsal gelişim için olsun en yaratıcı fikirlerimizi ve en yeniyi nasıl olağanüstü hale getireceğimizin keşfi olduğunu sözlerine ekliyor.

■ HABER MERKEZİ