

Time Line Terapy

ZAMAN ÇİZGİSİ TERAPİSİ

Değerlerimiz, inançlarımız, hatıralarımız, iyi ve kötü aldığımız kararlarımızın tümü aslında bu dünyayla nasıl ilişki kurduğumuzu belirleyen en önemli faktörlerdir. Hatıralarımızı nasıl depoluyor olduğumuzun, hedeflerimizi belirlememizde ve zamanı nasıl algılıyor olduğumuzda çok büyük bir etkisi vardır. 'Zaman çizgisi' kavramı, bilinçaltımızın zamanı nasıl kodlayarak hafızamızda sakladığımızın metaforik bir açıklamasıdır.

1985'te, Tad James, M.S., Ph.D., uzun yıllar NLP ve Hipnoterapi Master Eğitmeni olarak çalıştıktan sonra, insanların zamanı nasıl kodladıkları üzerine çalışarak Time Line™ (Zaman Çizgisi) Terapisi adlı bir tedavi yöntemi geliştirdi.

Aslında "Zamanın akışı" sözü ilk defa Aristo'nun Fizik IV adlı kitabında geçmiştir, William James de 1890'da "çizgisel hafıza"dan bahsediyordu. Son olarak, NLP'nin kurucuları Richard Bandler ve John Grinder, bu kavramı 1970'lerin sonlarında incelediler. Dr. James, içsel hafıza depolanması sistemi kavramını bir adım daha ileri götürdü ve çok kısa bir sürede kalıcı ve uzun süreli dönüşüm sağlayan teknikler tasarladı. Bu güçlü Time Line Terapi teknikleri davranışlarda hızlı, etkili ve uzun vadeli değişimler yaratmak için tercih edilen metotlar bütünü haline geldi.

Zaman çizgisi terapisi, Zaman Çizgisi Teknikleri'nin kullanılmasını içeren bir dizi yöntemle, kişinin olumsuz duygularından ve verdiği sınırlayıcı kararlarından kurtulmasını sağlamaya yönelik bir terapi çeşidi olup, kişinin geçmişindeki belirgin problemleri hızlı ve kalıcı bir şekilde çözüme kavuşturucu sonuçlar almamızı sağlar ve böylelikle geçmiş bir anıyla, gelecek hayali arasındaki farkı ayırt edebilme olanağını sunar.

Zaman Çizgisi Terapisi'nde "Bilinçaltı zihin" önemli bir kavramdır ve zihnimizin "şu an" bilinçli olmayan bölümünü ifade eder. Bilinçaltı zihnimiz bizim çok önemli bir parçamızdır. Çünkü bilinçaltı zihin;



tüm öğrenmenin, tüm davranışların ve tüm değişimin kaynağıdır. Öğrenme tarafımız bilinçaltı zihnimizdir, Öğrenme bilinçli zihinden geçmek zorunda olsa da hatırlayan taraf bilinçaltı zihnimizdir. Bir kerede öğrenilen her şey bilinçaltı zihne yerleşir ve orada saklanır. Zaman Çizgisi Terapisi teknikleriyle; kişinin geçmişindeki belirgin olaylar çözülebilmektedir. Bu terapi aynı zamanda bu hatıralardaki olumsuz duygular kolay ve hızlı bir şekilde veya en azından makul bir sürede serbest bırakma imkanı da vermektedir. Tabii ki kişinin hatıralarındaki olumsuz duyguların serbest bırakılmasının davranışları üzerinde etkisi olacaktır. Tüm

öğrendiklerimizi koruyarak geçmişimizdeki bütün öfkeyi veya üzüntüyü, ya da korkuyu veya herhangi bir diğer olumsuz duyguyu serbest bıraksaydık bunun bizim üzerimizdeki etkisi ne olurdu? Ya da geçmişe geri gidip eski bir karar tekrar verebilseydik ve yeni bir şekilde, şu an olmak istediğimiz kişiyi destekleyen türde karar verebilseydik? Veya geçmişteki bir olayı şimdi olmak istediğimiz kişiyi destekleyen bir şekilde değerlendirebilseydik? Geçmişte aldığımız kararlar şimdiyi ve geleceği etkilemektedir. Tüm sınırlayıcı kararlarımız sahip olduğumuz seçeneklerimizi denememizi engelleyebilir. Tüm kararlarımız

TERAPİNİN HEDEFLERİ

- Problemin kökeninin tanımlanması.
- Problemin çözümlenmesi aşamasında kayıp veya kullanılmaz olarak anlamlandırılmış iç kaynakların yeniden şekillendirilmesi,
- Bilinçaltının rol ve fonksiyonlarının belirlenmesi,
- Kişinin zaman çizgisinin ortaya çıkarılması,
- Kişinin zaman çizgisi durumunun müdahale öncesindeki halinin nasıl olduğunun belirlenmesi,
- Time-Line'in kişiye özgü yapısının belirlenmesi ve bu yapının özelliklerinin ve formatının değiştirilerek kişinin anahtar verilerinin değiştirilmesi,
- Kişinin geleceğine nasıl hedef yüklenmesini öğrenmesi.





farkındalığımızı filtreler. Sınırlayıcı bir karar verip vermediğinizi öğrenmenin en kolay yolu yapmak veya olmak istediğiniz şeylerden bahsederken “yapamam” gibi kelimeler kullanmaktır. “Daha iyi yapmak isterim fakat yapamam” diyorsanız o zaman temizlenmesi gereken bir sınırlayıcı karar var demektir. Belki de “iyi bir ilişkim olamaz” veya “uzun vadeli ilişki yaşayamam” gibi bir karar verdiniz. Ya da kaç kere şuna sahip olamam veya bunu başaramam dediniz?

Olumsuz duygularımız ise vücudumuzdaki enerji akışını engelleyen düşmanlarımızdır. Kuantum biyolojinin en son belirttiği şey vücutta hapsolmuş duyguların bedende işlevsel engellere yol açabileceğidir; yani hapsolan duygular gerçekten beynin çeşitli organlara yanlış sinyaller göndermesine yol açabilir veya hiçbir sinyal göndermemesine... Ayrıca çözülmemiş olumsuz duygularla ilgili problemler de devamlı olarak geçmişte hayatımızın istediğimiz gibi gitmediği zamanları hatırlatarak gelecekteki istediklerimize karşı engel oluştururlar. Geçmişte yaşadığınız, sizi öfkeliyen bir olay düşünün. O anda o olayı yeniden yaşarken tekrar o zaman ne kadar da öfkelenmiş olduğunuzu mu hatırlıyorsunuz? O olayı şimdi düşünürken tekrar mı öfkeleniyorsunuz? Yüksek ihtimalle evet! Neden? Çünkü hissettiğiniz öfke sizin o kadar çok büyük bir parçanız olmuştur ki ondan kopamazsınız. Bunun nedeni ise onun asla temizlenmemiş olmasıdır. Öfke”



duygusu halen hafızanızdadır. Ve o öfke duygusu şu anda bile hatırlanabiliyorsa, bu demektir ki bu duygu geleceğinizin nasıl olacağı üzerinde de bir etkiye sahiptir. Bu durumda öfke duygusu kesinlikle mutlu bir gelecek oluşturmanızı engelleyecektir. Çünkü bu böyle bir durumda anınızı, şimdiki zamanınızı geçmişten getirdiğiniz olumsuz yüklerle yaşarsanız, çözülmemiş negatif duygularınız varsa, orada mutlu bir gelecek oluşturmak için gerekli ve yeterli enerjiniz ve imkanınız kalmamış demektir. Sonuç olarak Zaman Çizgisi Terapisiyle geçmişimizi tekrar değerlendirme ve bizi sınırlayan kararları değiştirme imkânımız

vardır. Belli bir ölçüde geçmişteki kararlarımız şimdiki davranışlarımızı yönlendirir. Bilinçli veya bilinçsiz bu davranışlar şimdiki davranışlarımızı etkiler. Kararlarımız Zaman Çizgisi'nde saklanmıştır ve Zaman Çizgisi sayesinde onlara erişebiliriz. Kısacası bu terapi tekniğindeki amaç kişiyi kendi bireysel geçmişine götürerek kişinin zihninin kontrolünü ele almasına yardımcı olmak ve kişide sağlam, gözle görülür olumlu değişimler yaratmaktır.

Kaynak:

'Time Line Therapy and The Basis of Personality',
Tad James and Wyatt Woodsmall



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