



Zihin gücüyle nasıl zayıflanır?

ANKARA (A.A) - Cenk Kahvecioğlu "Psikonet" adlı yeni kitabında bir çok kişinin sorunu olan zayıflama yöntemlerine yeni bir bakış açısı getiriyor.

AA muhabirinin sorularını yanıtlayan Kahvecioğlu, hem ideal kiloya ulaşip hem de bilinçaltında biriken olumsuz düşünce ve duygulardan kurtulmanın mümkün olduğunu ifade etti.

İdeal kiloya ulaşmanın tek yolunun "Aldığından daha fazlasını yakmak" olduğunu belirten Kahvecioğlu, "Bunu hepimiz biliyoruz. Esas sorun bunu nasıl yapacağımız. Bu fiziksel dengeyi sağlayacak milyonlarca diyet listesini her yerde bulabilirsiniz. Bunlar sizi ideal kilonuza da ulaştırabilir ama sorun kalıcı olup olmadıklarıdır. Yapılan bir çok araştırma zorlanarak yapılan diyetler sonucunda verilen kiloların fazlasıyla geri alındığı yönündedir. Bu noktadan hareketle ideal kilomuza nasıl ulaşacağımızı bir kenara bırakıp 'Nasıl ideal kilomuzda kalabiliriz?' sorusuna cevap bulmak gerekir" diye konuştu.

Kitabında bu sorunun yanıtını verdiğini belirten Kahvecioğlu, ideal kiloya ulaşmak için öncelikle olması gerekenin, davranışsal ve duygusal yeme edimine sebep olan psikolojik alanda değişiklik yapılması olduğunu altını çizdi.

Davranışsal alanda doğru yeme davranışlarını kazanmanın önemli olduğuna dikkati çeken Kahvecioğlu, "Çünkü farkında olmadan bu alışkanlıklarımız çok hatalı olabiliyor" dedi.

Duygusal yemelerin nedenlerini çözümlemenin de çok önemli olduğuna işaret eden Kahvecioğlu, şöyle devam etti:

"Çünkü ancak bundan sonra duygusal olarak öfkeli ve ya endişeli hissettiğimiz anlarda yemek yemek yerine bu duygularla başa çıkmayı becerebiliriz. Bu çalışmalarını tamamıyla bir eğitim ve öğrenme süreci olarak değerlendirmeliyiz. 'Yeni den öğrenmemiz gereken şeyler' listesinin başlarında, acıktığımızı hissetmek, doydüğümüzü anlamak ya da vicdani sebeplerden dolayı doymamıza rağmen tabağımızda bırakamadığımız yemekleri bırakabilmek geliyor. Bu gibi olumsuz davranışlardan dolayı kilo sorunu yaşıyoruz. Ancak bu gerekli değişimleri yaptıktan sonra kalıcı ideal kilomuza ulaşmak mümkün oluyor."

Daha önce zayıflamak için birçok yöntem denemiş ancak yeme alışkanlıklarını bir türlü değiştiremeyen kişiler üzerinde yaptığı çalışmaların kalıcı olarak ideal kiloya ulaşmayı mümkün kıldığını dile getiren Kahvecioğlu, bu süreçte en önemli noktanın kişiye göre değişen bir zamanı içermesi olduğunu belirtti. Konuya ilişkin olarak inanç duygusunun da önemli olduğunu anlatan Cenk Kahvecioğlu, "Bu konunun başarılı olacağına inanıyorsak bu yöntemlerle ulaştığımız noktada her zaman kalıcı ideal kilomuz oluyor. Hayatımızın geri kalanında kilo sorunlarından tamamen kurtulmuş kişiler olarak ve yeniden yapılandırılmış duygusal dünyamızla birlikte yeni başlangıçlar için fırsatlar yakalıyoruz" şeklinde konuştu.

Kişinin ideal kilosunu koruması sürecinde kullanılan tekniklere de değinen Kahvecioğlu, çalışmalarda bazen sadece hipnoz tekniklerini uygularken bazen diğer tekniklerden yararlanmanın da faydalı ve gerekli hale geldiğini ifade etti. "Çünkü kişilerin yeme duygularını tetikleyen bir çok farklı sebep olabiliyor" diyen Kahvecioğlu, şema terapi gibi bilişsel tekniklerin yanı sıra, NLP (Neuro-linguistic programming) veya EFT (Emotional Freedom Techniques) gibi yardımcı diğer teknikleri de kullanmayı gereken zamanlar olduğunu söyledi. Kahvecioğlu, "Başarıya ulaşmak için bu tekniklerin kişiye ve duruma göre doğrularak kullanılması esas önemli konudur" dedi.



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