



# Zihnini Yönet, Hayatına Yön Ver

Kütahya Kamu Hastaneleri Birliği Genel Sekreterliği Sağlık Okuryazarliđi kapsamında Dumlupınar Üniversitesi Mühendislik Fakültesinde gerçekleştirdiği seminerlere farklı bir konuyla “Zihnini Yönet, Hayatına Yön Ver” semineriyle devam etti.

Seminer sekreterlikte görevli Uzman Nurten Gündüz tarafından verildi. NLP uzmanı, yaşam, eğitim ve kariyer koçu olan Gündüz, öğrencilere sağlığın tam bir iyilik hali olduğunu söyleyerek, >>2’de

# Zihnini Yönet, Hayatına Yön Ver

Kütahya Kamu Hastaneleri Birliği Genel Sekreterliği Sağlık Okuryazarlığı kapsamında Dumlupınar Üniversitesi Mühendislik Fakültesinde gerçekleştirdiği seminerlere farklı bir konuyla "Zihnini Yönet, Hayatına Yön Ver" semineriyle devam etti.

Seminer sekreterlikte görevli Uzman Nurten Gündüz tarafından verildi. NLP uzmanı, yaşam, eğitim ve kariyer koçu olan Gündüz, öğrencilere sağlığın tam bir iyilik hali olduğunu söyleyerek "Bilinç Altın Düşünce Yapısına ve Davranışlara Etkisi" konularında önemli bilgiler verdi.

İnsan beyninin çok büyük bir hafızaya sahip olduğunu söyleyen Gündüz; "Beyin biz farkında olmadan birçok şeyi bilinçaltına yerleştirir. Zamanı gelince bunları olumlu veya olumsuz yönde kullanır. Böylece bilinçaltımız düşünce ve davranışlarımıza yön vermiş olur. İlk önce bilinçaltımızı



kontrol ederek kendimizi iyi tanıyarak sağlıklı düşüncelerle doğruyu bulabiliriz." Hastalıklarda da böyle

olduğunu belirten Gündüz, hastalıklarda beyin ve düşünce gücünün önemli etkisi olduğunu belirterek "İnsanın

kendisini nasıl hissettiği çok önemlidir. Bir İnsan kendini iyi hissettiği süreçte direnci daha güçlü durumda olacaktır. Fakat tam tersi kendini kötü hisseden ve devamlı hasta olarak kabul eden kişilerin hastalıklara karşı dirençleri düşük olacaktır." dedi.

Seminerde öğrencilere örnekler verilerek yapılan seminerde sınavlardaki başa-



rısızlığında beyin ve düşünce gücünün olumlu olarak kullanıldığında başarıya dönüştüğünü belirtildi.

Gündüz; "Bu konuda öncelikle herkesin mutlaka bir hedefinin olması gerektiğini, yeteneklerinizi ve var olan potansiyelimizi tam anlamıyla kullanmanız, hayatta başarılı olmanız açısından çok önemli olduğunu, benzer şekilde mevcut

durumumuzu yani zayıf noktalarımızı bilmemiz, hayatınızda yaşadığınız problemleri en aza indirecektir" şeklinde konuştu.

Seminer Dumlupınar Üniversitesi Mühendislik Fakültesi Dekanı Prof. Dr. Osman Şau, öğrenciler ve Genel Sekreterlik personeli katıldı.

**Ekspres/  
Mesut Ekici**

