



Bir tavşan güçlü bir düşmanı kendisine saldırdığında ne yapar? Çoğumuzun aklına gelen ilk seçenek: **Kaçmak**. Eğer çaresiz bir durumda, ölümlü burun burunaysa ve kaçacak hiçbir delik yoksa bu kez ikinci seçeneğe yönelir: **Savaşmak**. Bazı durumlarda ise mücadele etmek anlamsız, ölüm kaçınılmaz görünür. Ve zavallı tavşan son çareye başvurur: **Teslim olmak**. Kimi hayvanlar teslimiyet sırasında sırtüstü yatarlar ve boğazlarını rakiplerine açarlar. Bu, "hayatım senin ellerinde, sana teslimim, canımı başışla" mesajı taşır.

Biz insanlar da problemlerle karşılaştığımızda kaçma, savaşma ya da boyun eğip teslim olma yoluna gideriz. Bunlar mutluluğumuzu çalan, alıp götürən 3 mutluluk hırsızı olarak tanımlanır. Bu hırsızlara karşı gözlerini dört açmak, kapıları sıkı sıkı kapamak gerekir.

Kaçma, savaşma ve teslim olmayla sonuçlanan yanlış hareket ve tutumların düzeltilmesini sağlayan insana özgü bir yeti vardır: **Analitik düşünce**. Analitik düşünce problemi tanıma/öğrenme aşamasıyla başlar. Öncelikle onun diğer problemlere benzer ve farklı yanlarıyla iyi tanınması ve tanımlanması gerekir. Kişi, çeşitli çözüm yolları bulur ve bunlar arasında sentezlemeler yapar. Bu süreçte özgür bir bilinç akışı söz konusudur. Analitik düşünce, en doğru ve en uygun çözüme yönelik arayıştır. Bu düşünce şekli problemin kendisine değil, çözüme yöneliktir.

Diğer deyişle çözüm odaklıdır. Analitik düşünmek için herşeyi bilmeniz gerekmez ama bilgiye en kısa yoldan nasıl ve nerede ulaşacağımızı bilmek önemlidir. Analitik düşünceyle beynimizin rasyonel bölümünü etkin kullanarak işlevselleştiririz. Onu kullanmayı seçmediğimiz sürece, mutluluğumuzu çalan hırsızlara karşı savunmasız kalırız. Analitik düşünceye kapılarımızı kapattığımız sürece 4. mutluluk hırsızına kapılarımız açmış oluruz. *Kaynak: Newton Akademi*

NLP ile analitik düşünce mutluluk katsayınızı artırır

Mutluluğun Arkadaşları

Şimdi de mutluluğun hırsızlarından bir süreliğine uzaklaşıp mutluluğun arkadaşlarına göz atalım.

Kaçmak, teslim olmak ve savaşmak korkudan doğar. Cesaret ise korku, kaygı ve umutsuzluğu nötralize eder. Korku bizi hareketsiz kılar, cesaret ise bize hareket kazandırır. Panik ve endişeden uzak tutarak sakin kafayla ve objektif düşünmemizi sağlar. Cesur kişiler, kişisel bir sorunla karşılaştıklarında ondan kaçmaz, saklanmaz ya da boş çırpınışlarla onunla boğuşmazlar.

Bunun yerine, analitik düşünceye başvururlar. Durumu analiz ederek kendilerine şu soruları sorarlar: "Bu durumda olabilecek en kötü şey ne, gerçekleşmesi muhtemel şey ne, seçeneklerim neler, içinde bulunduğum durumu geliştirmek için ne yapabilirim? Bu soruları cevaplayarak bir aksiyon planı geliştirirler ve bu doğrultuda hareket ederler. Tecrübelerinden yola çıkarak korkunun insanın ayaklarına dolanan bağlarından kurtulma yolunun analitik düşünmek olduğunu bilirler. Rüzgara karşı koyamayan narin yapraklar gibi değil, onu kontrol etmeyi bilen bir planör gibi davranırlar.

Yaşamımızı sürdürmek için insanlara ihtiyaç duyarız. Hepimiz birbirimize muhtacız. Bir oyun yazarının oyunculara, oyuncuların ise izleyiciye ihtiyacı vardır. Yani hepimiz bir diğerinin varoluşu için bir amaç ve bir değer ifade ederiz. Hissedilen en büyük mutluluk çevremizdekilerle etkileşimimizin içinde gizlidir. Aşık oluruz, evleniriz, bir aile kurarız, kariyer yaparız, yeni arkadaşlıklar kurarız. Mutluluğun özü bunlarda saklı değil midir?

Kör ve sağır olarak doğduğunuzu hayal edin. Bu durumda ne Mozart'ı ve Beethoven'ı dinleyebileceğiniz, ne de Da Vinci ya da Picasso'nun resimlerini görebilecektik. Sanat, yaşamı sürdürmek için bir zorunluluk olmasa da onun mutluluğumuzu güçlendiren bir etkinlik olduğu inkar edilmez. Bu, varoluşumuzun ruhsal boyutuna işaret eder. Kendimizi zanatın güzelliğe teslim ettiğimizde mutluluğun da yeni bir köşesini keşfetmiş olacağız.

Şu an ihtiyacımız olan, korkudan uzaklaşmak ve dik durmak... Bu, beynimizin olağanüstü potansiyelini ve gücünü kullanmak anlamına geliyor. Dürtülerinizi ve acele hareket etmeyin, önce düşünün!

Mutluluğun 4 Hırsızı

1- Kaçmak: Hayvanlar gerçek tehlikelerden olduğu kadar hayal ürünü tehlikelerden de kaçarlar bazen. Örneğin, düşen yaprakların uçuşması bir hayvanın kaçmasına neden olabilir; çünkü bu sesi yaklaşan bir düşman olarak algılar.

2- Teslim Olmak: Bebekler yaşamlarını sürdürmek için annelerine bağımlı halde yaşarlar. Annenin koruyuculuğuna muhtaç oldukları için içgüdüsel olarak ona boyun eğerler.

3- Savaşmak: Dürtü ve isteklerin yanlış yönde kullanılması insanoğlunun ızdırabının önemli sebeplerinden biridir. Bazen bu dürtüler savaş, şiddet, öfke, zorbalık, kin gütmeye, düşmanlık ve nefret beslemek şeklinde gösterir kendisini.

4- Eleştirel düşünceden uzaklaşmak: İstek ve dürtülerimize etrafıca düşünmeden, durumu enine boyuna analiz etmeden cevap vermeye çalışırsak umutsuzluğun kapısını aralamış oluruz.



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