

Aşk acısı nasıl diner?



Ne yapsanız da kurtulamıyor musunuz?

Aşık oldunuz, ilişkiniz bitti. İçinizdeki sancı dinmiyor mu? Pudra'daki habere göre, sevdiğimiz, alışık olduğumuz insandan ayrılmak zorunda kalmak, hepimiz için büyük acı demek. Bunu nasıl kolay bir şekilde başarabileceğimizi Kişisel Gelişim Uzmanı M. Barış Muslu anlattı...M. Barış Muslu'ya göre çok kısa sürede birini unutmak için kullanılabilecek birçok yöntem mevcut. Yapmamız gereken, bilinçaltımıza ayrılığa rağmen herşeyin yolunda olduğunu aktarabilmek. Bu yöntemler arasında en kolay aktarılabilir olanı NLP Swish tekniği. Bu teknik, görsel canlandırma ile unutmak istediğimiz kişinin resimlerini

küçük siyah-beyaz resminiz de öyle olsun.

Adım 3: Koşullama şimdi
Birinci resmi ikinci resme koşullayacağız. Bir başka deyişle, unutmak istediğiniz kişinin görüntüsünün bilinçaltınızda otomatik olarak istediğiniz duyguyu (kendine güven, umursamazlık vb.) yaratmasını sağlayacağız. Şimdi, sol alttaki kendi siyah beyaz resminizin büyüterek diğer resmin (yani unutmak istediğiniz kişinin resminin) üstünü tamamen kaplaması, ve renklenip canlanması gerekiyor. Bunu görsel olarak gerçekleştirmek için yaklaşık 1 saniyeniz var.

Adım 4:
Tekrar kendi resminizi



değiştirmeye ve onu artık arzu edilmeyecek hale getirmeye dayanıyor.

NLP Swish Tekniği nasıl uygulanır?

Adım 1: Onun renkli resmi

Gözlerinizi kapatın ve unutmak istediğiniz kişiyi karşınızda canlandırın. Bu görüntünün olabildiğince gerçekçi, renkli, 3 boyutlu ve hareketli olması önemli.

Adım 2: Sizin küçük siyah-beyaz resminiz

Gözünüzde canlandığı gibi resmin sol alt köşesine kendi resminizi siyah beyaz olarak ekleyin. Bu resim, bulunmak istediğiniz (kendine güvenen, neşeli, özgür, umrunda olmayan, güzel) 'sizin' dışarıdan görüntünüzü olacak. Siz nasıl olmak istiyorsanız

büyütüp canlandırdıktan sonra gözlerinizi açın ve rahatlayın. Aynı işlemi en az 5 kez tekrarlayın.

Swish tekniğinin çalışma mantığı, karşıda gördüğünüz büyük renkli resimdeki durumla, sonradan büyütüp renklendirdiğiniz küçük siyah-beyaz resimdeki durum arasında nörolojik bir bağ kurmak ve bu durumları birbirine koşullamak.

Bu mantıkla, küçük siyah-beyaz resimde kendinizi yerine, hissetmek istediğiniz duyguları yaratabilecek farklı durumları ve objeleri de deneyebilirsiniz. Sizde neyin öğrenme yarattığı tamamıyla hayal gücünüze kalmış. Bu işlemi dilediğiniz sıklıkta, dilediğiniz kadar farklı durum ve resimle tekrarlayabilirsiniz.

NLP Academy Turkey

NLP Eğitim & Araştırma Enstitüsü

Lütfen Tıklayınız

NLP HAKKINDA BİLGİ

İSTİYORUM



Ücretsiz NLP

[NLP E-Posta Eğitimi](#)

[NLP Online Webinar](#)

[NLP Gelişim Çemberi](#)



NLP Nedir ?

[Nerede Kullanılır?](#)

[NLP Varsayımları](#)



NLP Arşivi

[NLP Basın Arşivi](#)

[NLP Bilim Arşivi](#)



Dış Bağlantılar

NLP EĞİTİM ALMAK

İSTİYORUM



NLP Sertifika Eğitimi

[NLP Uygulayıcı Eğitimi](#)

[NLP Uzman Uygulayıcı](#)

[NLP Eğitimcinin Eğitimi](#)

[Eğitim Ön Kayıt Formu](#)



Kurumsal NLP Eğitimi

[Temel NLP Becerileri](#)

[NLP Koçluk Becerileri](#)

[Meslek Grubuna NLP](#)

[Teklif Talep Formu](#)



Eğitim Takvimi



Uluslararası NLP Eğitim Standartları

KURUMU TANIMAK

İSTİYORUM



NLPAT Hakkında



Taşkın Köksalan



Fotoğraf Galerisi



Adres & İletişim



Kullanım Koşulları



Tıklanabilir Site Haritası

GÜNCEL BİLGİ ALMAK

İSTİYORUM



Güncel Duyurular

[NLP Haberleri](#)

[NLP Kongreleri](#)



Yeni Yazı & Makaleler

[Türkiye'de NLP](#)

[NLP Uzmanlığı](#)



Ön Kayıt & Kontenjan



Sınav & Devamsızlık



NLP Tüketici Rehberi

BİREYSEL YARDIM

İSTİYORUM



Bireysel Koçluk

ANASAYFAYA

Dön

