

Öncelikle aşağıdaki belirtilere göz at. Ve aşık olup olmadığı öğren!

- Onu görünce kalbin çok fazla çarpmaya başlıyor.
- Son günlerde, içindeki sevinç, mutluluk duygusu arttı.
- Hayata, olaylara daha umursamaz bakıyorsun.
- Arkadaşların gözlerinin pırl pırl baktığını ve son günlerde yüzüne bir canlılık geldiğini söylüyorlar.

Eğer bu belirtileri taşıyorsan, aşık olduğun şüphe götürmez bir gerçek! Aşık olduğumuzda hepimiz benzer duygular yaşarız; ayaklarımız yerden kesilir, aklımız başımızdan gider, hep onu düşünür, hep onun hakkında konuşmak isteriz. Bunlar aşık olan herkesin bildiği ve binlerce yıldır yaşanan süregelen duygular. Farklı olan ise, artık tüm bunların sebebinin biliniyor olması! Aşık olunca insanların neden "tuhafılaşmış", bilimsel gerçeklerle kanıtlandı!

Aşk'ın bilimsel yanıtları:

Göz bebekleriniz büyüyor, kalbiniz bedeninizi zorluyor!

Suçlu kalbimiz!

- Feronom, vücudumuzun salgıladığı hormonlardan sadece biri. Feronom'a "aşk hormonu" da deniliyor. Aşıkların, her dakika aşık oldukları kişiden söz etmeleri bu hormondan kaynaklanıyor. Aşık olduğunda vücudun fazla feronom salgılamasıyla kişilerin fiziksel yapılarında ve davranışlarında değişiklikler oluşmaya başlıyor. Kalp çarpıntısı, gözlerin parlaması gibi değişiklikler oluyor ve "O da beni seviyor mudur", "Acaba şimdi nerededir" gibi sorular artmaya başlıyor. Obsesive yani takıntılı kişi davranışları gözlemleniyor.
- Aşkın yerini sevgiye bırakması da hormonlarla ilgili. Zamanla serotoninin azalması, oksitoksirin artmasıyla, aşk yerini zamanla sevgi ve şefkate bırakıyor.
- Yaz aylarında insanların daha sık aşık olmasının da bilimsel bazı sebepleri var. Özellikle bahar ve yaz aylarında, güneş ışınları insanların hormonal sistemini etkiliyor ve bu durumda aşk daha yoğun hissediliyor. Melanosit denen vücuda renk veren hücreler de, bu aylarda artıyor.
- Tam İletişim ve Danışmanlık

Bunları oku!

- Eğer aşkın kimyasını merak ediyor, aşka bir de bilimsel boyutundan bakmak istiyorsan işte sana önerebileceğimiz bazı kitaplar: Sınırsız Güç, Anthony Robbins, İnkılap Kitabevi İnsan Olmak, Prof. Dr. Engin Geçtan, Renzi Kitabevi Erdem ve Mutluluk, Erich Fromm, İş Bankası Yayınları Üç Psikolojik Soru, Doç. Dr. Kadir Özer, Sistem Yayınları

Hizmetleri, aşk acısını gidermekte de yardımcı oluyor. Aşk acısını gidermek için yararlanılan teknikler ise NLP (Neuro Linguistic Programming - Sinir Dili Programı), Neurofeedback ve Bilişsel Terapi.

Aşk acısını dindir

Işın Hanım, şu sıralar mevsimin de etkisiyle kendilerine en çok aşk acısı çekenlerin başvurduğunu söylüyor ve bu acının nedenlerini, uyguladıkları yöntemleri şöyle özetliyor: "Aşk acısı çeken biri, sevgilisini unutamamıştır, her gördüğü şeyde, her olayda ondan bir parça bulur. Bir yandan yaşadıklarına inanamaz. 'Gerçekten bu aşk bitti mi', 'Onsuz ne yaparım' gibi duygulara kapılır. Bizim yaptığımız, bunun altında yatan nedenleri analiz etmek. Kişinin kendine güvensizliği mi var, ailesinin ona yüklediği baskılar mı var, hayata mı güvenmiyor?.. Önce sorunun nedenlerini bulup sonra NLP veya Bilişsel Terapi ile bunu ortadan kaldırıyoruz. Olaya bakış açınızı değiştirdiğiniz zaman olaylar daha farklı geliyor. Mesela vapurdan denize baktığınızı düşünün. Denizde çöp görüyorsunuz. Aynı çöpe bir kaptan

kamarasından, bir sahilden bir de uzaydan bakın. Hepsinde gözünüze ne kadar farklı görünür. İşte, biz danışmaya gelen kişilere de o olaya kuşbakışı bakmalarını sağlıyoruz. Bu çok kolay olmuyor. Çünkü doğru ya da yanlış öğrendiğimiz her şey, tecrübelerimizi oluşturur. Çocukluğunuzdan itibaren, 'Hayır, yapamazsın', 'Kahvaltını etmezsen derslerin iyi geçmez' gibi, günde 10 olumsuz ileti aldığımızı düşünün. Bir yılın sonunda 3600 olumsuz iletiyle dolu oluyorsunuz! 14 yaşına geldiğinizi düşünürsek kafamızda 48-50 bin tane olumsuz ileti olur. Bunları değiştirmek tabii ki güç oluyor. Öğrendiğimiz olumsuz şeylerin yerine olumlularını koymak çok önemli. Bizim danışmalarda uyguladığımız yöntem, kişinin geçmişle ilgili iç engellerini, önyargılarını, olumsuz düşüncelerini ortadan kaldırmak. NLP'de de, Bilişsel Terapi'de de bunu yapıyor, %85-90 olumlu sonuç alıyoruz Eğer kişi çok patolojik durumdaysa ilaca da başvuruyoruz. Oyle kişiler oluyor ki, mesela çayında eski sevgilisinin resmini görüyor, eve giremiyor."

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

