

Aklımda isim tutamıyorum diyorsanız bu yazıyı okuyun...

iki gündür hafıza geliştirme yöntemlerini yazıyorum..
Beyni nasıl kullanacağız..
Bilgiyi bilinç altına nasıl
yerleştireceğimizi artık biliyoruz..
Dün de belirttim.. Şaşırıcı ama gerçek..
Beyin uyurken öğreniyor.. Kısa süreli hafızaya
yerleşen bilgi uyku sırasında uzun dönemli
hafızaya geçiyor.. Oraya yerleşiyor..
Önemli olan **o bilgileri çağırıp,
kullanabilmek..**

Bugün birkaç örnek verelim.. Bu konuyu
kapatalım..

Kuralımız neydi?

Öğrendiğin şeye duygu kat.. Beyninde
resmet.. Abart, gerekiyorsa komik hale getir..

Sonra o halini düşünerek kullan..

**Böyle yaparsan bir daha hiç
unutmazsın..**

Sağdan soldan duyarsınız.. Veya kendiniz
de yakınıyorsunuzdur.. Çoğu kişi **'isim
hafızam yok'**der.. Aklında isim
tutamıyorum..

Doğru mu?

Değilmiş..

NLP Grup'un düzenlediği seminerde
dünyaca ünlü uzman Philip Holt isim hatırlama
veya hafızada isim tutma yöntemini anlattı..

Şöyle..

Duyduğunuz ismi hemen tekrarlayın..

Yani şöyle.. Diyelim ki biriyile
tanışyorsunuz.. Adı Ali olsun.. O adını
söyledikten sonra siz de hemen tekrarlayın..

'Memnun oldum Ali Bey' falan deyin..



Yaran şu.. Hem işittiniz, hem kullandınız..
**Yani beyninizin iki bölümüne de o ismi
soktunuz.. Bilgiyi yerleştirdiniz..** Bunu
yaparken o kişiye bakınca dikkatinizi çeken ilk
şey.. Yüzü olabilir, kaşı gözü olabilir, kıyafeti
olabilir.. Tavnı olabilir.. **Karikatürize ederek**
beyninize yerleştirirseniz o tanıştığınız kişinin
adını bir daha hiç unutmazsınız..

İlk bakışta zor gelebilir..

Zor olsa bile deneyin.. Bir süre sonra beyin
bu yönteme alışacaktır.. **İşlemi otomatik
olarak yapacaktır..**

Kelime mi ezberlemek istiyorsunuz?

Kelimeleri evinize yerleştirin.. Mantıklı bir
şekilde.. Srayla evinizde dolaşmış gibi..
Bir anda 20-30 kelimeyi yerleştirin.. Masanın
üzerine koyun, televizyonun yanına bırakın
falan..

Sonra evinizi düşündüğünüzde **o
kelimelerin tümünü hatırlayacaksınız..**

Bu yöntem tabii biraz antrenman
gerektiliyor..

Yolculuk yöntemi gibi.. Evle iş arasında
her gün aynı yoldan geçiyorsanız deneyin..
Diyelim ki Orta Doğu üzerine bir kitap
okudunuz.. Önemli kilometre taşlarını, dönüm
noktalarını ev ile iş arasındaki yolu düşünerek
yerleştirirseniz..

Yeri geldiğinde o yolu düşünürseniz **bütün
bilgiler yerinden çıkıp yanınıza
gelecektir..**

Deneyin.. İnanın, kitabı ezberlemiş gibi
olursunuz..

Bu nereden işe yarar?

**Metne bakmadan, düzgün akıcı
konuşmada..**

Bir konuyu dağıtmadan anlatmada..

Bir de sektiz, dokuz, on haneli **sayıları
akılda tutma yöntemi var..** Sayılar
üzerinden hikâye kurup, o hikâyeyi akılda
tutma yöntemi..

**Hikâyeyi tekrarlayınca sayı ortaya
çıkıyor..**

Şöyle anlatayım.. Televizyonda
görmüşsünüzdür.. Hani adam çıkar, 10 haneli
sayıya 10-15 saniye bakar.. Sonra ezbere
söyler ya.. İşte o yöntem.. Aslında **adam
sayıyı ezberlemez; rakamların
simgeleriyle hikâyeye kurar..** Sorulduğunda
da hikâyeyi hatırlar, sayı ortaya çıkar..

Hafıza teknikleri bu kadar.. Baştan
şöyledim.. **Beyniniz de kolunuzun kısı gibi
dedim.. Ne kadar çok kullanırsanız, ne
kadar çok antrenman yaptırırsanız o
kadar gelişiyor..**

Önemli olan bu..



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