



Dr.
HASAN INSEL

hasan.insel@intermed.gen.tr

SAATLERİ DURDURALIMI

NLP'NİN SAĞLIĞA ETKİLERİ

NLP (Natural Language Processing), bireyin istediklerini elde etmesine imkan veren düşünce, uygulama ve davranış tarzına deniyor. Bu yaklaşım, gitgide tıpta daha çok uygulama buluyor

Sonradan oluşan birçok hastalık aslında bizim seçiminiz. Yaşam tarzımızı değiştirerek ve strese karşı yaklaşımımızı düzenleyerek yaşamıza yıllar katabileceğimiz biliniyor. Mani olamadığımız bazı yaşam tarzı hatalarımız; hastalıklarla ilgili risklerimizi artırıyor, yaşam süremizi kısaltıyor.

İki sene önce Almanya'da bir NLP eğitimine katılmıştım. Bu sene de, insanın yaşamına pozitif katkılar yapan NLP deneyimini tazelemek ve yeni gelişmeleri öğrenmek için Livcon'da, NLP Advanced Master Trainer Metin Çınaroğlu'nun organize ettiği programlara katıldım. Yurt dışında katıldığım programlarla buradakini karşılaştırınca, NLP konusunda pek çok ülkeden daha üstün olduğumuzu gördüm. Çınaroğlu'yla sağlıklı yaşam ve NLP ilişkisini konuştuk. Anlattıklarını sizler için aynen aktarıyorum:

Bir yaşam biçimi

"NLP yani Nöro Linguistik Programlama, yaşama bakış açılarımızı değiştirerek farklı açılımlar sağlayan teknikler bütünü. Diğer insanları, olayları ve durumları değiştiremiyoruz; tek yapabildiğimiz onlara bakış açımızı değiştirmek. Aynı şartlara sahip olan insanların birbirlerinden farklı yaşayabilmelerinin temelinde olan da zaten bu. Nasıl oluyor da aynı kaynaklara ve durumlara sahip iki insan bambaşka yaşamlar sürebiliyor? NLP, aradaki bu farkı sıfıra indiren çok güçlü yöntemleri içinde barındıran bir yaşam biçimi ve tutam.

Düşüncelerimiz duygularımızı, duygularımız da davranışla-

rımızı etkiliyor. NLP'nin iç temsil gerçeklik modeli, düşüncelerimizi değiştiriyor; böylece duygularımızı istediğimiz şekile dönüştürüyor ve böylece davranışlarımız bilinçli olarak belirlediğimiz hedefleri destekleyebiliyor. Böylece alışkanlıklarımızı, kalıplarımızı değiştirebiliyor, sağlığımızı farkında olmadan etkileyen pek çok zihinsel durumumuzu değiştirip, daha mutlu ve huzurlu yaşayabiliyoruz.

Hastalıkları biz seçiyoruz

NLP'nin sağlığa uyarlanmasına bakarsak; aslında ilginç bir durum var. Eskiden insanlar tüberküloz, verem, kolera, veba ve tifo gibi hastalıklardan ölüyorlardı. Bu hastalıklarla ilgili kendi seçimleri hiç rol oynamıyordu. Günümüzdeyse tam tersine seçimlerimizin sonucu olan, kalp krizi, kalp-damar hastalıkları, obezite, diyabet ve daha başka rahatsızlıklar nedeniyle yaşam süremiz kısalıyor, kalitemiz düşüyor. Çoğu zaman kendi yaptığımız yanlışlarla bu hastalıklara davetiye çıkartıyoruz.

Bu yüzden artık seçimlerimizi yönetebilmemiz eskisinden çok daha önemli. Eskiden bu denli önemli seçimler yapmak zorunda değildik; çünkü hayatın getirdiği seçenekler bugünkü kadar bol değildi. İnsanoğlu artık yememek, içmemek veya birtakım şeyleri yapmak ya da yapmamak için kendini kontrol etmek, programlamak zorunda. NLP gibi dinamik ve pratik yaklaşımlar, sağlıklı yaşam danışmanlığında da kullanıldığında, kişilerin yaşamını kolaylaştıran, yapmak istenenlere ulaşılmasını hızlandıran bir uygulamalar zinciri haline geliyor."

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

