

**Sağlıklı
YAŞAM**

Konuşma şekliniz sizi yaşlandırabilir

Gün içinde kafamızın içinden binlerce düşünce geçer, yüzlercesi de ağızımızdan kelimelerle dış dünyaya çıkar. Ağızımızdan çıkan her bir kelime bizim düşünce şeklimizi, inançlarımızı yansıtır. Ağızımızdan çıkan her cümle, aklımızdan geçen her düşünce kendi kendimize verdiğimiz telkinlerdir. Hiç durmadan kendimize oto telkin yaparız. Şimdi bu noktada sıkı bir farkındalık kazanmanızı istiyorum. Bugünün egzersizi ağızımızdan çıkan olumsuz telkinleri yakalamamız. Benim odağım sürekli insanların konuşma şeklinde olduğu için çevremdeki tanıdık tanımadık insanların nasıldık gelecekleri üzerinde olumsuz yatırımlar yaptığımı fark edebiliyorum. Tabii ki bunu herkesin kendi için fark edebilmesi gelecek yılları üzerinde olumlu yatırım yapmasını sağlar.

Henüz elli yaşında bir kadın bir şeyleri hatırlayamayınca " ah yaşıyorum ne, bu aralar çok unuttuyorum" demesi, " yaş ilerledikçe hastalıklarım artıyor" demesi, kırk yaşında bir insanın sık sık "benim başım tutar hep" demesi, " benim migrenim var" diyerek hastalığına sıkı sıkı bağlanması, onunla bütünleşmesi, sık sık " hayat çok zor, çok zor" demesi.... kişinin kendi kendine yaptığı olumsuz telkinlerdir. İleriki günlerde de buna benzer yaşamları hayatında kabule beklemesi ve yaratmasıdır.



Eğer yaşlanmayı hastalanmak,

elden ayaktan düşmek, çirkinleşmek, zihinsel aktifliğini kaybet-

mek olarak algılıyorsamz kendiniz için öyle bir yaşlılık yaratırsınız. Algı alanınız sağlıklı bir yaşlılıkta olduğu için de beyniniz o tip yaşlıları farketmenizi sağlayacaktır. Kendi kendinizi daha da çok ikna edeceksinizdir böylelikle. Oysa bütün yaşlılar öyle değildir. Yaşının altında gösteren, bedeni ve zihni gayet iyi çalışan, sağlıklı ve aktif yaşayan, etrafındaki insanlar tarafından bilge kişi olarak görülüp sevilen, sayılan yaşlılar da vardır. Eğer bunun mümkün olduğuna inanırsanız algınız sağlıklı yaşlılara kayacak ve sizin onları görmeyi sağlayacaktır. İnsanların hayatlarını farklı kılan düşünce ve inançlarıdır.

Bugün yanınızda bir not defteri gezdirin ve gün boyunca ağızınızdan çıkan bütün olumsuz cümleleri yazın ve yazın. Akşam olduğunda hayretler içinde kalabilirsiniz. Bu egzersiz sizin değişim için hızlı bir adım atmanızı sağlayabilir. Sonuçta hiç kimse kendisi için bile bile bir kötülük yapmak istemez değil mi? Farkına varmak güzel bir şeydir :)

Farkındalık dolu bir gün diliyorum, sevgiyle ilerleyin...

NLP uzmanı ve Yaşam Koçu
Arzu Bıyıklıoğlu

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](#)

