

# STRESLE BAŞ EDEBİLECEK YÖNTEMLER GELİŞTİREBİLİRİZ

Sosyolog, Aile Danışmanı, Korku ve Depresyon Uzmanı Filiz Aldemir, "Hoş olmayan olaylar üzerinde düşünmek genellikle endişenin daha fazla hissedilmesine ve diğer belirtilerin ise ortaya çıkmasına neden olabilir. Düşüncelerinizi belirtilerden uzaklaştırdığınızda, belirtiler iyiye doğru gitmeye başlayacak veya ortadan kalkacaktır. Bunu yapmanın bir yöntemi zihninizi oyalamanızdır. Kitap okumak, müzik dinlemek, bulmaca çözmek dikkatinizi daha olumlu şeylere yöneltmenize yardımcı olur." dedi.



Aslında bu yetersiz kalışı kendine uzaklığı ile alakalıdır. Merak ve soru sormak gelişimin önemli unsurlarıdır ve bu merak ve soruyla kendinize ait olan bilmediğiniz alanları açarsınız. Life Aile Danışmanlığı'nda kendinizle objektif bir şekilde tanışma fırsatı yakalarsınız. Biz öğrenilmiş davranışlarla yetiştik. Çalışmayı ve iyileşmeyi de çok ciddi hale getirdik. Hepimiz yeterince sıklıkla. Ortamlar yeterince kasvetli. Oysa çalışmakta, iyileşmekte keyifli olmalı, eğlene eğlene olmalı...

Aynı zamanda doktor arkadaşlarla beraber aldığımız ve öncelikle kendimize sık sık kullandığımız "SCIO Kuantum Biofeedback" cihazımızla sifalanmayı çok daha hızlı sağlıyoruz. Günümüz insanının en büyük problemi hem kendinden hem de çevresinden uzak olmasıdır.

Çevrenize etrafıca bir bakın. Çoğu insan sürekli şikayet halinde. Sürekli ya birilerinden, ya yaşadıklarından ya yönetimden, ya havadan ya sudan sürekli şikayetçi. Sözün düşüncenin büyüğü ve enerjisi vardır. O sebepten güzel düşünen güzel konuşur, güzel konuşan güzel yaşar.

Günümüz insanı artık şikayeti bırakmalıdır. Sadece kendine odaklanıp, bu hayatın keyfine nasıl varırım, güzel nasıl yaşarım, insana ve insanlığa nasıl katkıda bulunurum? Bakış açısına geçerse tüm bu problemleri aşar. İlimiz insan tanımak, çözmek, motive etmek, keyifli hale getirmek, topluma kazandırmak, insana ve insanlığa katkı sağlamak.

İnsanların bir çoğu hem bedensel, hem ruhsal hem de zihinsel sıkıntı yaşıyor. Ve bu sıkıntıların içinde ya takılıp kalıyor ya da kaybolup gidiyor. Çoğu nereden bakacağını nereden çözeceğini bilmiyor. İşte bu alanda biz devreye giriyoruz. Biz kişilere yaşama ve kendine nereden bakması gerektiğini, kendini görmesini, sevmesini, sahip çıkmasını gösteriyoruz. Kişiyi önce kendiyi tanıtırız, sonrasında da sorun diye tanımladığı şeyleri tespit ediyoruz. Daha çok kişiyi kendini, sorununu ve sorunun çözümünü görmesine vesile oluyoruz.

Bir insan bin insandır. Bir insana yardımcı olmak, bin insana hizmet etmek gibidir. Bizde insana ve insanlığa hizmet ediyoruz. Bizde başvuranlarda mucize bekliyorlar. Gelecekleri anlatıyorlar ve hemen sonuç alamaz isiyorlar. Halbuki sistemimiz kendi içinde bir yasası var; Eylem Yasası, Sürec Yasası, İnanç Yasası, Sebep sonuç Yasası, Değişim Yasası... v.b gibi. Hemen mucize gibi olmasını beklemek sisteme aykırı.

Sistem kendi içinde devam ediyor. İnsanın bu konuda yapacağı yaşarlara uyumlanmak. O vakit mucize yaşanıyor. Yoksa kimsenin elinde şifahi değnek yoktur, çözüm yolları üretirken kalıvuzdan mucize daima kalbinizin sesi olmalı. Yalnız burada çoğu insan zihninin sesinden kalbinin sesini duymuyor. Zihnin oyunlarına takılıp kalıyor. Öncelik zihninin sesini susturmalı. O da profosyonel bir yardımcı olmaktır. Ben şikayet etmiyorum! Bu sebepten günümüz gençliğini eleştirmeyeceğim.

Pirli pirli gençlerimiz. Tek eksik ailelerin bilimsiz yetiştirmeleri. Kendi çocukluğunda ve ergenliğinde problem yaşayan çoğu aile bunu kendi çocuğuna yansıtarak çözmeye çalışıyor. O vakitte ortaya sıkıltılı gençler çıkabiliyor. Bu sebepten bilinçli olmalı, bilinçli çocuk ve bilinçli neslin ortaya çıkması en etkili. Bilinçli nesil ise ülkenin kalitesini belirlemeye sebepdir. Bilinçli nesil ise sonuçları açıktır. Ve ömrümüz boyunca sınırlarımız olamaz.

Çocukların ki okullarda, bizlerin ki hayatın içinde. Sınıflarda birbirine benziyor. Neticede soru, sorun, çözüm ve yanıtın ibaret. Hayatta böyle değil mi? Çocuklar ve biz aileler için en gerekli şey hayattan keyif almasıdır öğrenerek yaşamak. Keyif alınarak yapılan üretim işi ve hayatın cazibesini artırır. Keyif ve neşenin olduğu yerde negatif duygular ve olaylar barınmaz.

Negatif duyguların olduğu yerde ne sıkıntı ne de savas olur. Dünya iki günden bu yana hep değişti ve hep değişecek. Bu değişimle birlikte insan ve insanlıkta değişti ve değişecek. Bu değişimi sağlıklı, keyifli ve bir bütünleşik yaşamak istiyorsak önce kendimizi, sonra sistemi ve daha sonrada bu kişiyi nasıl uyumlu hale getireceğimize baktığımız. En büyük güç, kişiyi kendi içindeki gücüyle tanımasıdır. Kendi gücüyle tanışan kişi her zaman her durumda keyifli, neşeli ve dimdikdir. Bu da öğrenilerek yaşanan bir durumdur. **Haber: Nazmi ÖZKOYUNCU**

Anksiyete (bunaltı) birçok insanın hayatının bazı dönemlerinde yaşadığı, korkuya benzeyen yoğun bir duygudur... Hastalık derecesinde olmayan anksiyete, genellikle tehlike anlarında ya da endişe verici durumlarda verilen normal bir tepkidir ve kişinin hayatta kalmasına yardımcı olur. Yani normal düzeydeki anksiyete mantıklı, gerekli ve yaşamsaldır. Ancak gerçek bir tehlike olmadığı durumlarda oluştuğunda ya da stresli durum sonra erdikten uzun süre sonra hala devam ediyorsa problem yaratır. Hayat genellikle stres doludur ve baskıların birikmesi kolaydır. Aslında bir durum hakkında nasıl düşündüğümüz bu durum ile ilgili olarak ne kadar stresli veya endişeli olduğumuzu belirler. Stres ve endişe ile ilgili düşüncelerinizi kontrol altına almanız, endişenin çok ciddi boyutlara erişmesini engelleyecek araçlardan yararlıdır. Ama her zaman dışarıdan gelen stres kontrol altında tutulabilir. Ancak kendi kendinize yaratmış stresin miktarını azaltacak yollar bulabilir, stresle daha iyi baş edebilecek yöntemler geliştirebilirsiniz.

## Anksiyete için 10 altın tavsiye Hoşlandığınız şeyleri yapın

Öncelikle yapmadığınız hoşlandığınız şeyler için vakit ayırmayı deneyin. Hoşunuza gidecek veya size zevk verebilecek şeylerin pek çoğunu bu aralar yapmıyorsanız, sizi rahatlatacak bir hobi edinmeyi düşünün. Örneğin daha geçenken neler yapmak hoşunuza giderdi? Bunları yeniden hayatınıza sokabilirsiniz.

## Düzenli egzersiz yapın

Egzersiz yapmak sağlıklı ve güçlü hissetmenize yardımcı olacaktır. Fiziksel aktivite bedeni stres ile ilgili hormonlardan arındırır. Özellikle açık havada yapılacak yürüyüşler çok faydalıdır.

## Kaliteli uyuyun

Uyku en temel ihtiyaçlardan biridir ve uyku düzeninizi bozduğunda streste, endişelenmeye ve depresyona daha yatkın olursunuz. İyi bir uyku alışkanlığına sahip olmak önemlidir.

## Düzenli beslenin

Beslenme alışkanlıklarınızı düzenleyerek enerji düzeyinizi streste gösterdiğiniz tepkilerinizi ve genel sağlığınızı üzerinde kontrolünüzü artırabilirsiniz. Dengeli ve düzenli beslenme alışkanlığı kazanmaya ve bunu belli bir rutin içinde yapmaya çalışın.

## Nefes ve gevşeme egzersizleri yapın

Meditasyon ve yoga gibi hem bedensel hem de zihinsel gevşeme yöntemlerini hayatınıza yerleştirmek de oldukça faydalı olacaktır.

## Zamanı iyi yönetin ve planlayın

Zaman yönetimi yapmazsak, yapmamız gereken işler nedeni ile kendimizi stres altında

hissetmemiz çok kolaydır. Kısa zaman içinde, yapılacak işler üst üste yığılmaya ve dağılıp gitmeye başlar. Bu durumda büyük bir işi ufak işlere bölün. Bu ufak işleri önem sırasına göre sıraladıktan sonra ilk önce en önemli olanı halledin. Elinizdeki iş bitmeden bir sonraki işe geçmeyin.

## Zihninizi bir şekilde oyalayın

Hoş olmayan olaylar üzerinde düşünmek genellikle endişenin daha fazla hissedilmesine ve diğer belirtilerin ise ortaya çıkmasına neden olabilir. Düşüncelerinizi belirtilerden uzaklaştırdığınızda, belirtiler iyiye doğru gitmeye başlayacak veya ortadan kalkacaktır. Bunu yapmanın bir yöntemi zihninizi oyalamanızdır. Kitap okumak, müzik dinlemek, bulmaca çözmek dikkatinizi daha olumlu şeylere yöneltmenize yardımcı olur.

## EFT ve NLP tekniklerini uygulayın

Maalesef stres ve endişeyi bir gecede ortadan kaldıracak bir tedavi yoktur. Uzun süredir yaptıklarınızı veya edindiğiniz düşünme şeklinizi değiştirmeniz zordur. Ancak denediğinizde bakış açınızın zamanla değişip, iyileştigi göreceksiniz. EFT (duygusal özgüleşme tekniği) ve NLP desteği almak sizi birikmiş duygusal yüklerinizi ve toblenizden kurtarabilir ve daha pozitif bir bakış açısına sahip olmanızı sağlayabilir.

## Şu an ve şimdide kalın

Anı yaşayın. Dünyü ve yarını düşünmeyin. Bunlar için harcaçacağınız enerji sizin bütün enerjinizi emecektir. Bugüne konsantre olun ve yapabildiğinizin en iyisini yapın.

## En kötü ihtimal kabul edin

Hayat kolaylaştıkça stresli ve depresif insan sayısı arttı. Stres eşitler kaygı, endişe, depresyondur. Depresyon geçmişe yöneliktir. Kaygı ise geleceğe yöneliktir. Önce bunu ayırt etmeli insan. Panik atak ise bunların toplamından ortaya çıkan insanı yıpratır bir süreçtir. O da psikomatik hastalıklara neden olur. Biz de bu konuda insanlara farkındalık kazandırmak için danışmanlık hizmeti veriyoruz.

Bu danışmanlık sürecinde tanımlamalar doğru yapılmalı çünkü tanımlamalar duyguları belirler. Doğru teşhis ve doğru tanımlama ile duygular iyileştirilebilir. İyileşen duygu ise bedene, zihne, ruha şifadır. Şifalı insanın hem kendiyi, hem çevresiyi, hem de dünya ile barışır.

Yanlış yaptığımız iş, dünya barışına katkıdır. Aslında ben mesleği değil, meslek beni seçti gibi bir durum söz konusu oldu. Çocukluğumdan beri sorun çözmeye ve motivasyon konusunda içsel bir eğilimim vardı.

Yaşamda karşılaştığımız sorunlara bakış açım hep farklı oldu. Mesela kilo için gelen birine ilk sordüğüm soru: "kilo lu olma duygusu sana bilinçaltında nasıl bir kazanım sağlıyor?" Tabii ilk bakışta kişi bunu anlamıyabiliyor. Ama her be-



denisel rahatsızlığı ruhsal ve zihinsel bir kazancı vardır. Bunları çözünce değer çözümde kendiliğinden geliyor. Yani çocukluğumdan beri soruyu ve sorunun çözümünü seviyorum! Sanırım bu mesleği seçmemdeki en etkin neden bu. En çokta insanlar.

Dünyada milyarlara insan var ve milyarlara tıp var. Bu çok dikkatimi çekti.

Değişik insan tipolojileri. Her insan ayrı bir kahraman ve her insan ayrı bir dünya. Ben bu kahramanları ve değişik dünyaları hep merak ettim! Bir de bu insanlar arasındaki ilişkileri.

Önce insan kendi ile ilişkisini kurmalı. Çoğu kişi kendi kendine iletişim kurmadan dışarıya iletişimini sağlıklı kılmaya çalışıyor. Bunları gözlemlemek, tespit etmek ilgi alanıdır. Çoğu insan kendini çok iyi tanıdığını söyler. Söyler ama içinde bulunduğu sıkıntılara ve acılara çözüm üretmekte yetersiz kalabilir. Aslında bu yetersiz kalışı kendine uzaklığı ile alakalıdır.

Burada kişinin kendini görmesi kabul etmesi zor olabilir. Her insanın pozitif yönü olduğu kadar gölge yönleri de mutlaka oluyor. İşte kişi bunu kabul etmekte zorlanıyor. Bazen bu anlamda zor gibi görünse de zorluk gibi düşünmüyorum.

İşimiz insan tanımak, çözmek, motive etmek, keyifli hale getirmek, topluma kazandırmak insana ve insanlığa katkıdır.

Bu alan benim için çok kıymetli ve özel bir alan. Ben kendimi bir yerdan ayırmıyorum. Kimseyle de kıyaslamıyorum. İddiam sadece kendimle. Öyle ki küçük bir baş ağrısını kiminde aspirin, kiminde meditasyon, kiminde bir bardak su şifa olabilir. Bu kişinin ihtiyacıyla alakalı bir durum. Önemli olan o kişinin gerçekten neye ihtiyacı var bunu tespit etmek. Çünkü her insan kendine

münhasır. Doğduğu yer, ortam, aile, çevre, genetik, bakış açısı, algısı farklı farklı... Her insana aynı şekilde yaklaşamazsınız. Çünkü hepimiz ayrı ayrı çok özel varlıklarız. Ben bunları farkında olarak hareket etmeye çalışıyorum. Ben hayatın bakış açısında gizli olduğunu düşünüyorum. Güzel bakarsan güzel görürsün misali. Ve yaşamın basitlikle gizli olduğunu, Merak ve soru sormak gelişimin en önemli unsurlarıdır. Bu merak ve soruyla kendinize ait olan bilmediğiniz alanları açarsınız.

Life Aile Danışmanlığı'nda kendinizle objektif bir şekilde tanışma fırsatı yakalarsınız. En büyük güç, kişiyi kendi içindeki kendi gücüyle tanımasıdır. Kimseye ve hiçbir şeye bağımlı olmadan yaşamla barışık, yaşamla akan bir bütün olan durumdur.

Bize gelen insanlar önce kendileriyle tanışıyor. Neden geliyorlar ve nereye gidiyorlar... Yaşam amaçları, gölge yanları, bunları nasıl geliştirebilir, dönüştürebilir... Tanışma konuşması bir rahatsızlığı var ise o tanıya göre, eğer tanışma konan bir rahatsızlığı yok ise kişinin o anki durumuna ve ihtiyacına göre durum tespiti yapılır. Her durumda kişinin keyifli ve sağlıklı bir şekilde bizden gitmesine hizmet ederiz. Çoğu insan kendini çok iyi tanıdığını söyler.

Söyler ama içinde bulunduğu sıkıntılara ve acılara çözüm üretmekte yetersiz kalabilir.

# 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

