



Hakkı GÜLEÇ

NLP, HEDEFLERİMİZ VE SONUÇLARA ULASHMAK

NLP (Nöro-Lingüistik Programlama) Kişisel gelişim için en etkili ve bilimsel yöntem. Beyin kullanma kalıvıdır.

"İyi yaptığın bir şeyi nasıl yapıyorsun?"
"Nasıl daha iyi yapabilirim?" "Başarılı gördüğüm, örnek insan gördüğüm, hayran olduğum kişilerin becerilerini nasıl kazanabilirim?" türü soruların, NLP ile cevabını buluruz.

NLP 'le düşünme biçimimizi, deneyim ve eylemlerimizin kontrol edildiği zihinsel süreçlere odaklanır. Motivasyonumuz, başarılarımız, odaklanmamız davranışlarımızın düşünce, duygu ve inançları geliştirilmeye çalışır. Kendimizi olan ile tatmin etme temel alanı.

NLP ile, neye sahip olmak, ne olmak istediğimize dayanarak ne yapacağımızı seçeriz.

NLP ile, kendi düşünce süreçlerinizi daha iyi anlayarak, alışkanlığa dayalı çoğu bilimsel olan davranışlarımızı kontrol altına almayı öğrenebiliriz, ulaştığımız gördüğünüz hedeflerimizi gerçekleştirebileceğimizi görürüz.

NLP VARSAYIMLARI

1) Her davranış altında olumlu bir niyet yatar. Davranış gerçekleştiren kişilerin o davranışa ne anlam yüklediği, hangi "ihtiyaç"ı karşıladığını bilmemiz gerekir.

2) Kurmuş olduğumuz iletseniz anı bir, karışıkta olduğumuz yanıtta gizlidir. Ne söylediklerimiz çok ne söylediğimizi anlamaya çalışın.

3) Eziyetlik göstermeyen davranışın, dışarıda dirençle karşılanır. Eziyetlik kontrol sağlanırsa öğrenilir.

4) Harita arzusunun kendisi değildir. Her kişiyi hayata ilişkin bakış açısı farklı olabilir. Biz o hayata gültülmüş geçişleri yanarda bulabiliriz, aşırı tepkiler gözlenir. İnsanların bakış açıları onların arzularını tanımlama biranda yol haritalarını ortaya koyar. Herkesin haritası kendi özel gerçekliğidir. Gerçek dünyayı yansıtmaz.

5) Kişi eyleme bilmeyen seçenekleri aşısından kendisi için en uygun olanı seçer. Yaşamdaki tüm tercih ve vazgeçişlerimiz kararlarımızın en uygun olanıdır. Bizim için en iyi olan görecektir.

6) Ne kadar çok tercih arzulanırsa, o kadar iyi. İnsanların seçtikleri insanların çoğunlukla, içinde buldukları duygu durumlarını kontrol ettilerini artırır.

7) Bir şey istediğin sonucu veriyorsun değil, bir şey dene. Davranışlarımızın ki emekliğinin sonucu ulaşmada önemli yer vardır.

8) İstediğimde hata yoktur, sadece geri bildirimler vardır. Çeri bildirimler, verilen değil, alınan mesajın sonucudur.

9) İnsanlar değiştirmek için ihtiyaç duyduğu tüm kaynakları kendi içinde sahiptir. Tüm insanın potansiyelleri onları hedefe götürecektir, onların engellerini aşma birimi sağlanacak güçtedir. İnsanların kendi potansiyellerinin farkında olmaması, engellerinin bilincine erişmesi, değişim konusunda önemli bir engeldir.

HEDEFLERİMİZ

NEREYE GİTTİĞİMİZİ BİLMİYORSAK,
HER YOL BİZİ ORAYA GOTURUR.

1) Hedef, Olumlu biçimde ifade edilmeli. Odaklanıyoruz yer gerçeklerimiz olur. Sorun odaklı yaklaşımlar, hedefe ulaşmada zorluk nedenidir.

2) Hedef Denetim Altında Olmalıdır. Hedefe giden yol başlangıçtan denetimi ve anlayışta denetim altına, zaman ve enerji kaybına neden olacaktır.

3) Hedef, uygun büyüklükte olmalıdır. Hedefin küçük tutulması motivasyon azalmasına, Çok büyük hedefler yaratmaçlı ümitsizlik, kaygı ve özgüveni sonucu yare motivasyon kaybına neden olacaktır.

4) Hedef, somut ve detaylı tanımlanmalıdır. "Mutlu, başarılı ve varlıklı olmak istiyorum" bir hedef değildir. Kuramla mutlu olacağım. Hangi alanda, hangi ölçülerde başarılı olacağım. Varlıklı olmaktan kastettiğimiz nedir, ne oluruz olursa varlıklı hissedeceğiz kendimizi. Ölçülerimizin, kriterlerimizin detaylı bir şekilde ortaya konulması gerekir.

5) Hedefimiz bu yolumuzun diğer alanlarıyla uyum içerisinde olmalı çevremiz, yeteneklerimiz, amaclarımız ve kullandığımız uygun düşünme biçimi.

SONUÇLARA ULASHMAK

İLK ADIMINIZI ATIN: Belirlenen Hedefler, Eyleme geçmeyi gerektirir. İlk adım, telefon görüşmesi, bilgiye ulaşma, araştırma, hareketliliği başlatmaktır. Bir şeyler yapın, atın ilk adımınızı gerçeğe gelecektir.

FARKINDALIĞINIZI ARTTIRIN

Bu bildiğümüz yer ile hedeflenen yer arasındaki farkın önce zihnimizde, sonra gerçekleştireceğimiz planımıza tez edilmiştir. Ne kadar alıyabildiğimiz ve yapmamız gerektiği konusunda fikir almamız faydalı olacaktır.

ESNEK OLUN: Hedeften gözünüzü ayırmadan, hedefe giden yolda esneklikler, yaptıklarımızın değiştirilmesi gerekeceğine hazır olmanızdır. Eğer standart bilgeliklere, "Dene, dene bir daha dene" diyor. NLP ise, "Başlangıçta başlanmıyorsun, farklı yollar dene, emek ol" diyor. Sorunların neden olduğumuz bakış açılarını sorularını çözmez. Her zaman hep yaptığımız şeyi yapmaktan, farklı sonuç beklemeyiz.

Değişim çoğu kişiyi çekindiren kişisel risk almaya gerektirebilir.

BAŞARISIZLIK KORKUSU: İyi bildiğimiz kendimizi rahat hissettiklerimizden daha çok bildiğimiz korku duygusu yaşatabilir. Mantıklı ve iyi çalıştığına inanmadığımız değişimlere direnç gösteririz. NLP bu noktada değişiminin alı yapmanın özgüven düşünce biçimlerimizin oluşturulmasında devreye girer.

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

