

## Günlük Hayata NLP

■Geçen haftaki yazımızda NLP üzerinde durmuş, NLP'nin nasıl doğduğuna, tarihsel gelişimine ve içeriğine değinmiştik. NLP çalışmalarının ortalama bir performansı, mükemmel performansa ulaştırma yolunda hangi soruları sorarak ilerlediğinden bahsetmiştik. Bu haftaki yazımızda, günlük yaşamda kullanabileceğimiz bazı basit NLP tekniklerden bahsedeceğiz. Bu tekniklerle ruh halimizi ve duygularımızı nasıl yönetebileceğimizin üzerinde duracağız. **Ruh halini değiştirmek:** Kendimizi mutsuz hissettiğimizde, keyifsiz ve enerjimiz düşük olduğunda omuzlarımız da düşüktür. Hafif kambur dururuz, bir yere dayanma ihtiyacı duyarız, yüzümüz asıktır. Mutlu, keyifli olduğumuzda enerjimiz yüksekken ise daha dik dururuz, canlıyızdır, çenemiz yukarıdadır, gülümseriz. Çökmüş bir şekilde dururken mutlu hissetmeyiz ya da yüzümüzde koca bir tebessümle dururken moralimiz bozuk olamaz. Daha önceki birçok yazıda beden ve zihnin bir olduğuna, zihinde ya da bedende yapılan değişikliğin diğeri üzerinde direkt etkisi olduğuna değinmiştik. Keyfimizin kaçtığıнын, enerjimizin düştüğünün farkına vardığımız anda dikkatimizi vücudumuza ve duruşumuza vermemiz bize bu konuda yardımcı olur. Dik durarak, derin bir nefes alarak, omuzlarımızı

kaldırarak, gülümseyerek o andaki düşünce şeklimizi ve ruh halimizi değiştirebiliriz. **Sınav stresini azaltmak:** Sınav stresinin birçok nedeni vardır. Bu nedenlerin en önemlilerinden biri de, öğrencinin sınav anında ne ile karşılaşılacağını bilmemesinden, daha önce bu konuda bir deneyimi olmamasından kaynaklanmaktadır. Bu yüzden ki sınava ilk kez girenlerin heyecanı çoğunlukla daha yüksektir. Sınava girecek öğrencinin, sınav gününden önceki dönemde, sınav gününü, sınav anında yaşayacaklarını ve en sonunda mutlu bir şekilde sınav kağıdını teslim edişini, farklı farklı senaryolarla gözünde canlandırması yani zihinsel antrenman yapması sınav gününde daha az heyecanlanmasını sağlayacak stresinin azalmasına yardımcı olacaktır. **Daha fazla cesaret:** Bazı zamanlar aklımızdakini gerçekleştirmekten çekiniriz. Duraksar ve harekete geçemeyiz. Bu duraksamanın altında çoğu zaman yetersizlik hissi vardır. Yetersizlik hissi de korkuya neden olur. Bu da harekete geçememize ve özgürce davranmamıza neden olur. Şimdi bahsedeceğimiz çalışma, ihtiyacımız olan cesareti ve özgüveni, ihtiyacımız olan zamanda çağırmamıza ve hissetme-



**Emrah Peker**

pekeremrah@gmail.com

mize yardımcı olacak. İlk adım olarak sessiz ve konsantre olabileceğiniz bir ortamda gözlerinizi kapatın. Geçmişte kendinizi cesur hissettiğiniz bir anı düşünün. Tüm özgüveninizle, korkusuzca ve cesurca davrandığınız

o andaki duygunun tekrar içinde canlanmasına izin verin. Zihninizde, bu duygunun bir enerji küresi halinde vücudunuzda somutlaştığını canlandırın. Duygunun içinde güçlenmesine yardımcı olun. Ardından, bu küreye bir renk verin. Cesareti en yoğun şekilde hissettiğinizde, küre sizin için hangi rengi alıyor? Sizin cesaret renginiz ne? Vereceğiniz cevap, cesur olmak istediğiniz zamanda kullanacağınız renktir. Bu renkli aksesuarlar kullanılarak bu duyguyu daha fazla hissedebilir ya da daha cesur davranmak istediğinizde iki-üç saniyeliğine de olsa zihninizde bu rengi canlandırabilir ve duygunun içinde canlanmasını sağlayabilirsiniz. Bu uygulamayı sadece cesaret ya da özgüven için değil bütün duygular için yapabiliriz.

**Haftanın Film Tavsiyesi:** Freedom Writers (2007) Yön: Richard LaGravenese. **Kitap Tavsiyesi:** Müzik ve Zihnin Gizemleri - E.Kocabaş / S. Türk. **Haftanın Albüm Tavsiyesi:** Ça Ira (There Is Hope) - Roger Waters

# 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

