



## Zihin gücüyle nasıl zayıflanır?

**ANKARA (A.A)** - Cenk Kahvecioğlu "Psikonet" adlı yeni kitabında bir çok kişinin sorunu olan zayıflama yöntemlerine yeni bir bakış açısı getiriyor.

AA muhabirinin sorularını yanıtlayan Kahvecioğlu, hem ideal kiloya ulaşip hem de bilinçaltında biriken olumsuz düşünce ve duygulardan kurtulmanın mümkün olduğunu ifade etti.

İdeal kiloya ulaşmanın tek yolunun "Aldığından daha fazlasını yakmak" olduğunu belirten Kahvecioğlu, "Bunu hepimiz biliyoruz. Esas sorun bunu nasıl yapacağımız. Bu fiziksel dengeyi sağlayacak milyonlarca diyet listesini her yerde bulabilirsiniz. Bunlar sizi ideal kilonuza da ulaştırabilir ama sorun kalıcı olup olmadıklarıdır. Yapılan bir çok araştırma zorlanarak yapılan diyetler sonucunda verilen kiloların fazlasıyla geri alındığı yönündedir. Bu noktadan hareketle ideal kilomuza nasıl ulaşacağımızı bir kenara bırakıp 'Nasıl ideal kilomuzda kalabiliriz?' sorusuna cevap bulmak gerekir" diye konuştu.

Kitabında bu sorunun yanıtını verdiğini belirten Kahvecioğlu, ideal kiloya ulaşmak için öncelikle olması gerekenin, davranışsal ve duygusal yeme edimine sebep olan psikolojik alanda değişiklik yapılması olduğunu altını çizdi.

Davranışsal alanda doğru yeme davranışlarını kazanmanın önemli olduğuna dikkati çeken Kahvecioğlu, "Çünkü farkında olmadan bu alışkanlıklarımız çok hatalı olabiliyor" dedi.

Duygusal yemelerin nedenlerini çözümlenmenin de çok önemli olduğuna işaret eden Kahvecioğlu, şöyle devam etti:

"Çünkü ancak bundan sonra duygusal olarak öfkeli ve ya endişeli hissettiğimiz anlarda yemek yemek yerine bu duygularla başa çıkmayı becerebiliriz. Bu çalışmalarını tamamıyla bir eğitim ve öğrenme süreci olarak değerlendirmeliyiz. 'Yeni den öğrenmemiz gereken şeyler' listesinin başlarında, acıktığımızı hissetmek, doydüğümüzü anlamak ya da vicdani sebeplerden dolayı doymamıza rağmen tabağımızda bırakamadığımız yemekleri bırakabilmek geliyor. Bu gibi olumsuz davranışlardan dolayı kilo sorunu yaşıyoruz. Ancak bu gerekli değişimleri yaptıktan sonra kalıcı ideal kilomuza ulaşmak mümkün oluyor."

Daha önce zayıflamak için birçok yöntem denemiş ancak yeme alışkanlıklarını bir türlü değiştiremeyen kişiler üzerinde yaptığı çalışmaların kalıcı olarak ideal kiloya ulaşmayı mümkün kıldığını dile getiren Kahvecioğlu, bu süreçte en önemli noktanın kişiye göre değişen bir zamanı içermesi olduğunu belirtti. Konuya ilişkin olarak inanç duygusunun da önemli olduğunu anlatan Cenk Kahvecioğlu, "Bu konunun başarılı olacağına inanıyorsak bu yöntemlerle ulaştığımız noktada her zaman kalıcı ideal kilomuz oluyor. Hayatımızın geri kalanında kilo sorunlarından tamamen kurtulmuş kişiler olarak ve yeniden yapılandırılmış duygusal dünyamızla birlikte yeni başlangıçlar için fırsatlar yakalıyoruz" şeklinde konuştu.

Kişinin ideal kilosunu koruması sürecinde kullanılan tekniklere de değinen Kahvecioğlu, çalışmalarda bazen sadece hipnoz tekniklerini uygularken bazen diğer tekniklerden yararlanmanın da faydalı ve gerekli hale geldiğini ifade etti. "Çünkü kişilerin yeme duygularını tetikleyen bir çok farklı sebep olabiliyor" diyen Kahvecioğlu, şema terapi gibi bilişsel tekniklerin yanı sıra, NLP (Neuro-linguistic programming) veya EFT (Emotional Freedom Techniques) gibi yardımcı diğer teknikleri de kullanmayı gereken zamanlar olduğunu söyledi. Kahvecioğlu, "Başarıya ulaşmak için bu tekniklerin kişiye ve duruma göre doğrularak kullanılması esas önemli konudur" dedi.

# 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

