



# Zihinleri yeniden programlıyoruz

Yeniçağın davranış değiştirme teknolojisi NLP ve zihin programlama ve yönetim aracı BFT, okul hayatında başarıdan, iş hayatında liderliğe kadar bütün düşlerinizin gerçekleşmesini sağlıyor. Nasıl mı?

## Banu Gökçül KİMDİR?

ODTÜ, Siyaset Bilimleri ve Kamu Yönetiminden mezun oldu. İstanbul Üniversitesi, İşletme Fakültesi Davranış Bilimleri'nde master yaptı. Bugünlerde ise Marmara Üniversitesinde Örgütsel Davranış Bölümü'nde doktora yapıyor. Banu Gökçül, yurtdışında başta Amerika ve Hindistan olmak üzere Harvard Üniversitesi gibi birçok başarılı kurumda kurs ve seminerler verdi. Tüm bu eğitimlerin ardından 1998 yılında Akarın Eğitim ve Koçluk Merkezi'ni kurdu. Burada davranış değişikliğine yönelik eğitimler vermeye başlayan Gökçül, NLP, Silva, Psikodrama, Gestalt, Transaksyonel Analiz, Eriksonian Hipnoz tekniklerini kullanarak zihinsel, ruhsal ve bedensel yönetimi amaçlayan "Ayna Tekniği ile Bütünsel Koçluk" yapıyor. 2001 yılından bu yana Bilgi Üniversitesi, Executive MBA programında "Liderlik ve Yönetim Geliştirme" dersini veren Gökçül, Amerikan Eğitim ve Gelişim Derneği (ASTD- American Society for Training and Development), Uluslararası Transaksyonel Analiz Derneği (ITAA- International Transactional Analysis Assosiations), Türk Psikologlar Derneği ve NLP Derneği üyesi. Eğitimci ve profesyonel konuşmacı olan Gökçül, "Düşünsel Gücün Yönetimi ile 'Kişisel Liderlik' serisinin ve "NLP ile Düşüncenin Çekim Gücü" isimli çekim yasası uygulama kitaplarının da yazarı. Banu Gökçül, son birkaç yıldır ise zihin programlama ve yönetim aracı olan Beyin Frekans Teknolojisi (BFT) üzerine çalışıyor.

■ Gülçin Kolip

**B**eyin Frekans Teknolojisi (BFT), kişinin zihin gelişimini sağlamada veya problemlerini çözmede kendi kendine yardım edebileceği bir zihin programlama ve yönetim aracı. Zihinsel dönüşümü etkili bir biçimde gerçekleştirerek, hem zihinsel hem de fiziksel problemleri çözümlenebilir amaçlanıyor. Beyin Frekans Teknolojisi, dünyada yetmiş yıldır yüz yetmiş iki ülke tarafından kullanılan ve en etkili beyin programlama ve yönetim araçlarından biri olarak kabul ediliyor. Farklı problemlere uygun olarak düzenlenmiş ses frekansları ve modüllü tonların kişiye dinletilmesi yoluyla beyin dalga kalıpları uyarılarak, zihnin içindeki olumsuz kalıplar hızlı bir şekilde değiştiriliyor. BFT, kişinin sosyal ortamlarda ya da ilişkilerinde yaşadığı problemlerde; doğru iletişim kuramama ya da ürdürememe, özgüven eksikliği, so yalleşememe, kendini ifade edememe, depresyona yatkınlık gibi sorunlarda, eğitim ve

iş hayatında yaşadığı başarı zıtlıklarında; motiva yon eksikliği, dikkat dağınıklığı, kronik yorgunluk, streste başa çıkamama, konsantrasyon eksikliği, hiperaktivite, migren ve baş ağrısı şika etlerinde, kilo, ıgara ya da uyku uzluk gibi tanımlanmış birçok problemin dönüştürme ve çözümünde kullanılıyor.

### BFT NASIL KULLANILIR?

Farklı problemlerin çözümüne uygun olarak düzenlenen frekans dalgaları Cd'lerin içerisine işleniyor. Gönderilen bilinçaltı mesajlarla desteklenen frekansların bulunduğu Cd'ler kulaklıkla dinleniyor. Kulaklıksız dinlendiği takdirde beklenen etkiyi göstermiyor. Beynin bu frekans ve olumlu mesajları kabul edip uygulama süreci kişiden kişiye değişmekle birlikte haftada düzenli olarak (5-7 kere) tekrarlandığında birkaç hafta içerisinde etkisini göstermeye başlıyor. 21 gün boyunca tekrarlandığında ise önemli değişimler hissediliyor. Daha büyük ve kalıcı zihinsel değişimler için ise

30-60 kez dinleme seansı yapılması uygun görülüyor. Cd'lerin alışkanlık yaratması açısından günün en stresiz zamanında sessiz ve rahat bir yerde hatta her gün aynı yer ve zamanda dinlenmesi öneriliyor. Cd'ler dinlenirken, uykuya ya da şekerlemeye dalmak normal, hatta uyuyor ve mesajları dinlemiyor olsanız dahi özel olarak tasarlanmış titreşimler, mesajların alım gücünü artırıyor. Gökçül, Cd'lerin günde en az yirmi dakika dinlenilmesi gerektiğini söylüyor. "Beynimiz 21 kez tekrarladığında öğrenir, bunların da 21 kez dinlenmesi gerekiyor." diye de ekliyor.

### **İNANDIKLARINI YAŞAMAZSAN, YAŞADIKLARINA İNANIRSIN**

Banu Gökçül, en etkili kişisel gelişim yöntemlerinden biri olan Beyin Frekans Teknolojisi'ni Türkiye'ye henüz iki ay önce getirdi. Gökçül, bu çalışmadaki amacını; "Ülkemdeki tüm bireylerin, zihinlerini tanımlarının dolayısıyla zihinlerindeki düşüncelerin, duygularını oluşturduğunu anlayarak günlük duygu hallerini kendi istedikleri şekilde düzenleyebilmelerinin anahtarını kendi ellerine vermek" olarak açıklıyor. "Mutluluk insanın normal halidir, tüm duygu durumları bulaşıcıdır dolayısıyla çevrede yaşanan korku ve üzüntü halleri de bulaşıcıdır, özellikle korku bir hastalıktır. Bu Cd'ler bu tür zihinsel duygu hastalıklarının iyileşmesi ve diğerlerine bulaşmaması için bir aşı niteliği taşıyor" diyen Gökçül, "İnanıklarını yaşamazsan, yaşadıklarına inanırsın" şeklinde ortaya koyduğu yaşam felsefesini bu çalışmayla paylaşabilme olanağı bulduğu için de çok mutlu olduğunu söylüyor.

### **DÜŞLERİMİZLE LİDER OLURUZ**

Banu Gökçül, kendini yönetebilen ve kendisinin lideri olan kişilerin başkalarını yönetebileceğini söylüyor. "Liderlik insanın düşü olması demektir. Düşü olan insanlar lider olabilir. Düşünüzü, çevrenizdeki insanların da görmelerini sağlarsanız, size gerçekleştirmeniz için yardım ederler." diyen Gökçül, insanların 14 yaşına kadar düş görebildiklerini söylüyor. Bunun da beyin dalgalarıyla



"Beyin sadece en çok söylediğiniz şeye inanır. Ona kendiniz hakkında ne söylerseniz, onu yaratacaktır. Başka seçeneği yoktur."  
Shad Helmstetter

la işlediğini şöyle anlatıyor; "0-2 yaş arasında çok düşük aktivite gösterdiği "delta"da kalan beyin, 14 yaşına kadar ise "teta" ve "alfa" dalga boylarındaki titreşimlerle çalışıyor. Bu düzeyler, kişinin çok kolay etki altında kalabildiği, kendisine söylenenleri ya da yapılanları en fazla içselleştirip, kabul ettiği aynı zamanda da hayal kurmanın, yaratıcılığın ve düşünme gücünün en yüksek olduğu dalga boyları olarak tanımlanıyor. Yetişkinler ise "alfa"ya ancak uyanık fakat fiziksel ve zihinsel olarak tam dinlenimde buldukları, dış uyaranların olmadığı, gözlerin kapalı olduğu durumlarda geçiyorlar. Böylece 14 yaşa kadarki süreçte olduğu gibi hayal güçlerini kullanabiliyor, yaratıcı olabilir, düş görebiliyor ve gördükleri düşleri gerçekleştirmeye çalışıyorlar. İşte bu noktada, beyin frekans teknolojisi ile beynin işlevi seviyesini yönetip yerleşik olan zihin kalıplarını yenileriyle değiştirmek ve zihni yeniden programlamak mümkün. Tıpkı bir bilgisayar gibi olan beyin, içinde birçok düşünce, duygu, inanç, yargı ve davranış kalıpları saklıyor ve bu programlar beyin tarafından yönlendiriliyor. Banu Gökçül, beynin kullanıcısı olarak kişinin de, tüm bu

programları yönetmekte ve değiştirmekte kontrol sahibi olduğunu söylüyor. Bu dönüşümü gerçekleştirecek olumlu mesajların beyin tarafından kabul edilebilmesi için beynin aktif çalışma halinden çıkarılıp, mesajları kolaylıkla içselleştirebileceği bir dalga düzeyine indirilmesi gerektiğini ancak yetişkinlerde bu seviyeye uyku hali dışında inmek için zihinsel programlama araçlarına ihtiyaç duyulduğunu söylüyor. Gökçül; "Zihinlerimiz sürekli dolu, çalışıyor, boşaltmakta da zorluk çekiyoruz. Bu Cd'ler zihnin boşaltılmasını sağlıyor. Zihin boş ve açık olduğunda da yeni, iyi fikirler geliyor, yaratıcılık başlıyor. Düşlersen yaratırsın. Planlarınızı, kafanızı boşaltıp düşünme yoluyla yapın." diyor.

### **SİNİRİNİZE VE DİLİNİZE HAKİM OLUN**

Banu Gökçül, aynı zamanda yeni çağın davranış değiştirme teknolojisi olan NLP (Neuro Linguistic Programming) uzmanı. NLP düşünsel gücün yönetimi anlamına geliyor. NLP, sinir sistemi ve dilimizde değişiklik yaparak kendimizi yeniden programlamamızı sağlıyor. Banu Gökçül, "En heyecan veren yanı geleceği yeniden yaratma şansı veriyor olması. NLP, insanların net ve parlak görmelerini sağlar. İnsanlar mutlu hayal kurmakta zorlanırlar. Kendi içinden gelen sinyalleri ve başkalarından aldığınız mesajları doğru değerlendirmeniz gerekir. NLP ve tüm bu frekanslar, zihni durdurarak, dinlenmesini, iyileşmesini ve yenilenmesini sağlıyor." diyor.

**N - Neuro** - Sinir sistemimizin değiştirilmesini sağlıyor. (Sinir, zihni kilitliyor. Kilitlenen beyin net ve berrak düşünemiyor, düş göremiyor, yaratamıyor)

**L - Linguistic** - Dilimizin değiştirilmesini sağlıyor (Seçtiğimiz kelimeler davranışlarımızı belirliyor. Kelimeleri bilmeden kullanmak davranışlarımızı iyi yürütmemizi engelliyor.)

**P - Programlama** - İşe yaramayan, yardımcı olmayan alışkanlık ve inançların değiştirilmesini sağlıyor.



## KİM NE DEDİ?

### İş Hayatında Başarı:

Önce parasal durumumla ilgili kişilerle olan ilişkilerimde temizlenme süreci yaşadım. Ardından iş değiştirdim, hem de iki katı maaş teklif edildi, ben hiç birşey söylemeden :) Artık daha başarıyorum. **Perma Yanaşan**

### ÖSS ve OKS'de Başarı:

Banu Hanım sınava hazırlanırken cd'yi denemem için bana vermişti. Boğaziçi İnşaat mühendisliğini kazanmayı çok istiyordum. Sınava hazırlık sürecinde cd'leri dinlerken üniversitenin bahçesinde kendi

mi hayal ettim. Ve kazandım. **Mehmet Soysal**

Biz Banu Hanım'la bu röportajı yaparken arka masamızda Ericsson Türkiye'nin eski genel müdürü, Mehmet Emin Karamehmet'in sağ kolu Ersin Pamuksüzer'le karşılaştık. Ersin Bey, uzun zamandır Beyin Frekans Teknolojisi ile ilgilieniyormuş, nasıl bir fayda sağladığını sorduğumda bana; "Dünyadaki en hızlı değişim gelişim sağlayan araç. Çok vakit kaybetmişsiniz, hemen başlayın" dedi. **Gülçin Kolip**



**İş Hayatında Başarı:** Beyni dönüştürerek başan ve zenginliği çağırıyor. Ayrıca Cd içerisinde kahvesiz ve zinde bir zihinle uyanmak için ek frekans bulunuyor.

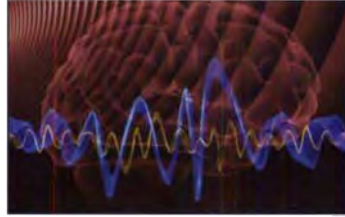
**ÖSS ve OKS'de Başarı:** Okul hayatında maksimum başarı için kullanılıyor. IQ artırma ve zeka geliştirme Cd içerisinde bonus olarak yer alıyor.



## ÖĞRETMENLER, OKUL YÖNETİCİLERİ, VELİLER VE ÖĞRENCİLERE!..

Öğretmenlerin bilgiyi içselleştirmesi gerekiyor ama hep ezberletiyorlar. Çocukların matematik ve fizik derslerini evmemelerinin nedeni, anlam dünyalarında neden yapıklarını bilmemelerinden kaynaklanıyor. eden yapacağımı ve ne işe yaracağımı bilmediği zaman algılayamıyor. O nedenle öğretmenlerin her der in başında, öğretilen şeyin ne işe yarayacağını ve geleceklere ne gibi bir anlam katacağını anlatmaları gerekiyor. Bunu birçoğu yapmıyor, nasıl yapılacağını da bilmiyor.

Okul yöneticilerinin de, çocuklar için orada bulduklarını unutmama-



ları lazım. Onlar bir işletme yöneticisi değiller, model olmaları gerekiyor. Müdürlerin, öğretmenlerin, anne babaların duruşu, yürüyüşü, giyinişi, konuşması, davranışları hep i çocuklara birer model. Anne babalar çocuğun okumadığından şikayet ediyor, aslında kendileri okumuyor. Çocuk kitap okuyan bir anne babayla büyümeyince, bunun nasıl yapılacağını bilmiyor çünkü kafasında bir re im yok. Der çalışmanın çok sıkıcı bir üreç olduğunu düşünüyor çünkü evde çalışan kimse yok. Yetişkinlerin önce kendilerini değiştirmeleri gerekiyor. Şikayet ve erteleme kişinin kendini ve gelişimini en çok sabote ettiği anlardır. Zamanınızı iyi his edeceğimiz bir ey yaparak geçirirseniz mutlu olur ve geleceğinizi iyi etkilersiniz. Mutsuz, sıkıntılı, tedirgin geçirdiğiniz takdirde de geleceğinizi böyle etkileriniz. LP öğrenmek için Konya'dan genç bir Türkçe öğretmeni bana geldi. 180 tane öğrencisi varmış, onlara nasıl daha faydalı olabileceğini düşünüyormuş ürekli. ömestr tatilinde sabahtan akşama kadar çalıştık. Ona çok büyük bir aşkla, ne biliyorsam vermeye çalıştım.

**Çekiciliği Artırma ve Mutlu İlişkiler Kurma:** Çekiciliğinizi arttırmanızı ve sevdiğinizle (eşler, aile üyeleri, arkadaşlar, iş ilişkileri vs.) mutlu ilişkiler kurabilmenizi sağlıyor. Cd içerisinde ayrıca depresyonun çözümünü için de ek frekans bulunuyor.



**BETA:** Beynin en yüksek aktivite düzeyi (Odaklanmış dikkat, zihinsel iş, duyuşal enfomasyon işleme.)



**ALFA:** Rahat, sakin, berrak, açık düzey. (Dış uyaranların olmadığı, gözlerin kapalı olduğu durum.)



**TETA:** Düşük aktivite durumu. (Derin gevşeme, rüyalı uyku durumu.)



**DELTA:** Beynin çok düşük aktivite düzeyi. (Derin rüyasz uyku.)

**Dikkat Eksikliği ve Hiperaktivite:** Cd ile dikkat eksikliği, hiperaktivite, uykusuzluk, enerji, motivasyon eksikliği ve kronik yorgunluk problemleri gideriliyor.



**Migren ve Baş ağrısı:** Tavsiye edilen şekilde dinlendiğinde migren, baş ağrısı, kaygı, endişe ve anksiyete durumlarını ortadan kaldırıyor. Ayrıca bağışıklık sisteminin güçlenmesi de ek faydalar arasında.



# 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

