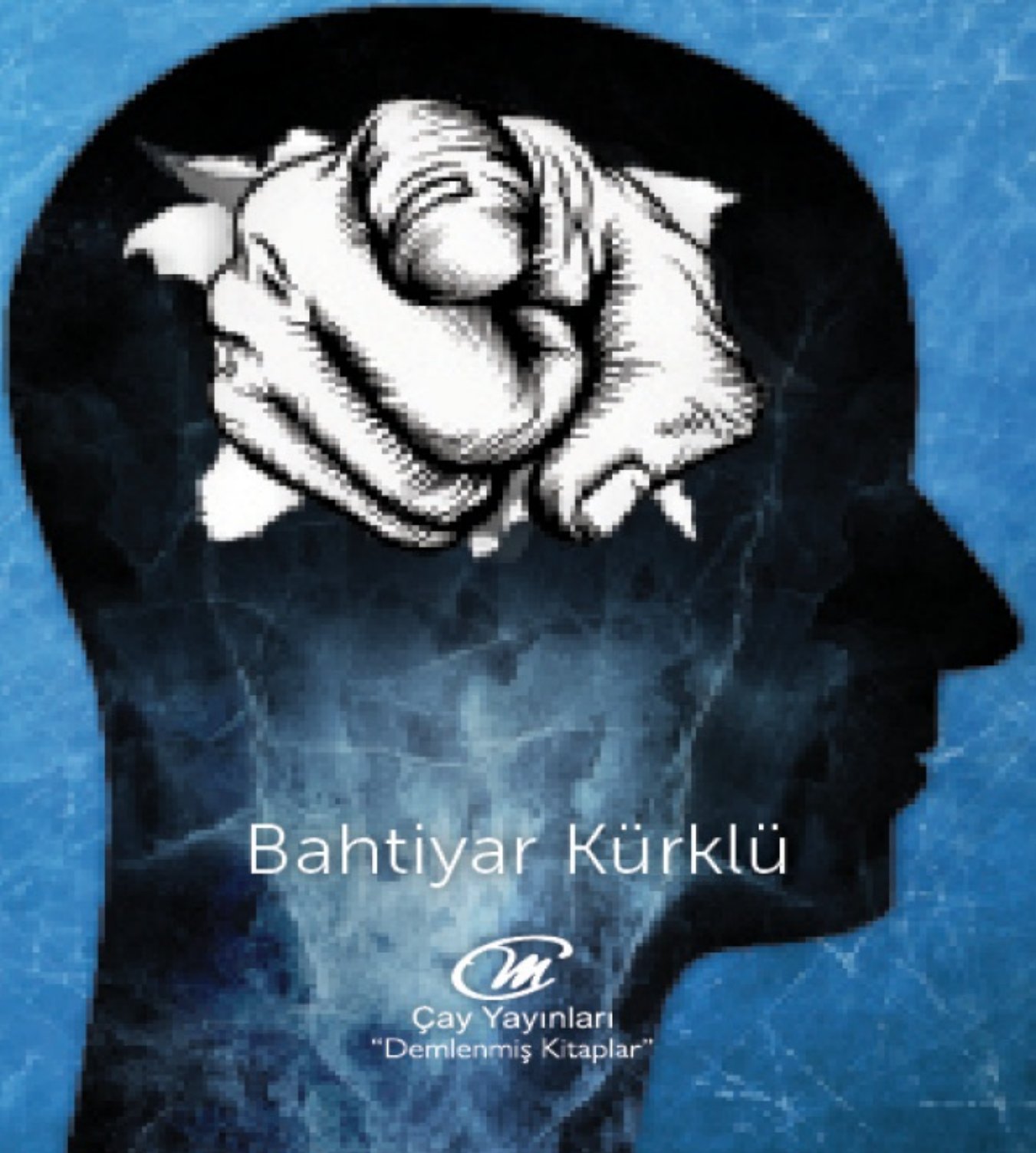


beyin **siz!**

"Beynini Formatla Ancak Yeni ve Gelişmiş Bir Program Yüklemeyi Unutma"



Bahtiyar Kürklü



Çay Yayınları
"Demlenmiş Kitaplar"

beyin**Siz!**

“Beynini Formatla Ancak
Yeni ve Gelişmiş Bir Program
Yüklemeyi Unutma”

 **Çay Yayınları**
Demlenmiş Kitaplar

Çay Yayınları: 16

Eserin Özgün Adı: beyinSİZ

©2013 Çay Yayınları®

Tanıtım için yapılacak kısa alıntılar haricinde yayıncının izni olmaksızın hiçbir yolla çoğaltılamaz, basılamaz ve kopyalanamaz

Yazar: Bahtiyar Kürklü

Editör: Mustafa Çay

Yaynevi Sorumlusu: Gül Balcı

Kapak: Atakan Palaz

İç Tasarım: Atakan Palaz

Baskı Öncesi: Reprobir

Baskı ve Cilt: Ankamat Matbaacılık

Yayıncı Sertifika No: 18603

Marka Tescil No: 2012/46787



Çay Yayınları®

Selanik Cad.41/20 Mehtap Apt. Kat: 8

Kızılay / Ankara - Türkiye

Tel: +90 312 419 67 87

www.cayyayinlari.com

info@cayyayinlari.com

Basın ve Halkla İlişkiler:

pr@mustafacay.com

1.Baskı: Eylül 2013

ISBN: 978-605-4663-14-9

beyin**Siz!**

Bahtiyar Kürklü

UYARI: Bu kitapta paylaşılan bilgi ve öneriler, yalnızca fikir vermek amaçlı olup, pratik uygulamalarının sorumluluğu tamamen okuyucuya bırakılmıştır. Bilgiler ve öneriler, yazarın deneyimleri ve birikimlerinden harmanlanarak hazırlanmış tavsiyelerdir. Önerilerin uygulanmasından ya da uygulanmamasından doğabilecek olumlu ya da olumsuz sonuçların tüm sorumluluğu okuyucuya aittir. Bu bilgiler hiçbir şekilde bir terapi ya da tedavi amacı taşımamaktadır.



Bahtiyar Kürklü

Uzmanlık alanı Fizik, NLP ve Coaching olan Bahtiyar Kürklü; Fizik dalı öğretim üyeliği ve fizik öğretmenliği yapmıştır. Ayrıca uzun yıllar Ankara ve İzmir de özel öğretim kurumları sahipliği yapmıştır.

“Düşünce Tarihi” ve “Düşünbil” dergilerinde, NLP ve kuantum fiziği alanında inceleme ve araştırma yazıları yazmış, BJK TV’de “NLP ile beyni etkin kullanma”, “Spor kulüpleri ve sporcular için başarı programları” hazırlamış, Ankara liselerinde beyni etkin kullanma ve düşünce süreçleri seminerleri düzenlemiştir.

“Fen Bilimlerine Giriş” kitabından sonra, seçkin dersane ve yayınevleri adına yayınlanmış onlarca fizik kitabı bulunan Bahtiyar Kürklü aynı zamanda halen Ankara ve İzmir de profesyonel anlamda NLP uzmanı ve Professional Coach olarak çalışmalarını sürdürmektedir.

Kendisine aşağıdaki iletişim bilgilerinden ulaşabilirsiniz.

www.nlpbus.com

www.facebook.com/bahtiyar.kurklu



Sunuş

Merhaba,

BeyinSİZ adlı kitabımı beynin hak ettiği değerin bir yansıması olarak görmeni istiyorum. İnanıyorum ki, okuduktan sonra kendi kendine ve kendiliğinden “Değerliyim” ve “Yeterliyim” sözlerini söyleyecek, sevdiklerinin de yararlanmalarını isteyeceksin. Beyne ilişkin ilgi ve hayranlığımın gerekçelerine hak vereceksin.

Beynini tanıyarak ve işleyişini kavrayarak; onu hızlı düşünen ve doğru kararlar alabilen bir organ haline getirmek istemez misin?

Yerleşik olarak kabullendiğin ağırlarından, fobilerinden, stresten vb. sorunlarından; kısa bir süreçte sonuç alınan, güvenli, etkili, sana özel ve uygulaması kolay yöntemlerle kurtulmak istemez misin?

Geçmişten getirdiğin pişmanlıkları düşündüğün zaman “Keşke” demek yerine, bunları bir başkasına ait hatıraları dinler gibi karşılamak istemez misin? Bu anılardan kendine dersler çıkarmak isteyen bir gözlemci olmak istemez misin?

Beynin çalışma ilkelerini öğrenip; karmaşa içerisindeyken bile, fark edilmeyen çözümleri sakince görebilen birisi olmak istemez misin?

Beynini etkin kullanabilme becerilerine sahip olarak; yaratıcı hızlı kolay ve kalıcı bir öğrenme yeteneğine sahip olmak için, beyinSİZ’i okumalısın...

Okuma süresince, beynini muhteşem donanımlara sahip bir bilgisayar olarak kabul et. Bilgisayar kullanımını bilmiyor olman sorun değil! Yapacağın şey, beynini **NLPBUS**® Nöral Format uygulaması ile formatlayıp, gelişmiş bir yazılım programı yüklemek ve bunun kullanımını öğrenmektir. Çünkü beynin olağanüstü kapasiteye sahip mükemmel bir bilgisayar...

EFT, EMDR, DHE, PİKİ ve NLP’nin, NLPBUS® uyarlamalarını, bir egzersiz programı gibi okumanı ve o an kendine uygulamayı özellikle öneriyorum. Bütün bu tekniklerle, sorunlara neden olan zihinsel programların formatlanmış olacak. En önemlisi de eski programların yerine yeni ve gelişmiş bir program yazılımı kazanarak hayatının başrolünde sen olacaksın.

Önceden yazılımında olmayan programları gerçekleştiremeyince; “Yeteneksizim”, “Elimden bir şey gelmiyor”, “Zekâm yetmiyor” gibi mazeretlerle belki de kendini suçluyordun. Artık suçlama! Çünkü sorun 0-10 yaş arasında farkında olmadan yanlış bağlantılarla oluşturduğun yazılımın yanlış ya da yetersiz oluşundaydı. Eski programların yerine koyacağın gelişmiş yeni programa ait düşünce ve davranışların artık sana özgü bir yazılımın ürünü olacak. Bu yüzden her şeyin sorumluluğu da bundan böyle sana ait olmalı.

Kişisel gelişim kitaplarında kullanılan ortak akıl “Sen de başarabilirsin, sende bu potansiyel var, buna inanırsan hayatın olumlu yönde değişecek!” üzerine önerilen tavsiyelerdir. Bu kitapları asla küçümsemiyor hatta yararlı olduklarını da kabul ediyorum.

Etkileri çoğu kez kalıcı olmasa bile, kendini iyi hissettiğin anlar, kısa dönem için bile bir kazançtır. Seni engelleyen olumsuz inançlarına vurulan ilk yıkım darbeleridir. Olumsuz nöral ağa bağlı oto yolun artık kullanılmamasıdır. Bunun sonucunda, seni olumsuzluklara götüren oto yolun, giderek yedek bir patika yola dönüşümüdür. Seni sınırlayan zehirli inançlarınla vedalaşmaya hazır hale gelmeni sağlayan araçlardan herhangi birisidir.

Beyin, benim çocuk yaştan itibaren ilgimi çeken heyecan verici bir organdır. Büyüdükçe ve kendimi geliştirmeye devam ettikçe, beynimize ait birçok gizemin çözüldüğünü fark ettim. Bunları araştırdım. Fizik dalındaki öğretim üyeliği ve fizik öğretmenliği deneyimlerim boyunca, kuantum fiziği ile beyin arasında ilginç bulgularım oldu. NLP alanında Master Trainer düzeyine geldiğimde bu alanın içeriğinin zaten başlı başına beyinle alakalı olduğunu görüp çalışmalarımı daha da derinleştirdim.

Bu kitabı, beyni ve düşünce süreçlerini anlama kılavuzu gibi okuduğun zaman; düşüncelerine adeta gizli bir elin değdiğini ve düşüncelerindeki gelişmişliği fark edeceksin. Aradığın tüm cevaplara kolayca ulaşabileceksin. Hayatını keyifli hale getirecek uygulamaların mimarı olacaksın. Yeni düşüncelerine göre şekillenen duyguların sana büyük bir bilgelik kazandıracak. Bilinçaltına kolayca ulaşabileceğin sağlıklı yollar açacak ve bilinçaltının gücünü kullanmayı öğreneceksin. Çünkü bilinçaltımız, evrenin bilgeliğiyle aramızdaki yegâne bağıdır!



Birinci Bölüm



Evet, başlıyoruz. Yaşamımda değiştirmek istediğim birçok şey vardı. Bunların neler olduğunu biliyor fakat uygulayamıyordum. Neden diye kendime sorduğumda aniden sözlü sınava çağrılan hazırlıksız bir öğrenci gibi donup kalıyordum. Değiştirmek istediklerimin farkına vardım. Değişimin beyinde başlaması gerektiğini anladım. Beynim, düşüncelerime göre yaşamımı şekillendiren en büyük güçmüş.

Beyin ve Yaşam

Yaşadıklarımız; düşüncelerimiz ve onların içinden yaptığımız seçimler doğrultusunda gerçekleşiyor. Düşüncelerimiz dengeli bir zihin içinde; bir nehir gibi bazen coşkulu, bazen sakin bir biçimde akıp gidiyorsa, hayatımız da buna uygun biçimde şekil alıyor. Huzur dolu sağlıklı bir yaşam bizi sarıp sarmalıyor. Ancak düşüncelerimizde sıkıntı, takıntı ve endişeler yoğunsa hayatımız da sorunlu, sıkıntılı ve takıntılı oluyor. **Yani zihnin karışık ve dağınıksa hayatın da genellikle öyle şekilleniyor.**

Deneyimlemekte olduğun tüm olumsuz duyguların nedeni aslında bedeninin enerji sistemindeki bir aksaklığa aittir. Seni rahatsız eden tüm yaşanmışlıklar, enerji bedenindeki aksamalara neden olan tıkanıklıklardır. Söze dökülmemiş, eyleme geçmemiş her tür olumsuz düşünce ve duygu, enerji düzeyinde tıkanıklık ve aksamalara neden olur. Bedeninde doğru kanalı bulup, düzgün bir biçimde akamayan bu enerji; zihinsel, duygusal ya da bedensel rahatsızlıklara yol açıyor. Sen de her duruma “Hastayım” diye tepki veriyorsun.

Her ânın kendine özgü bir düşünce şekli var! Çünkü düşüncelerimiz gerçekleşmek üzere evrene yayılan enerji paketleridir. Canlı olan her şey gibi hareket halindedirler. Düşündüğün ama ifade etmediğin her şey, bir şekilde vardır. Düşündüğün ve söylediklerin evrende bir boyut yaratır. Senin gerçeğin olur. Düşüncelerine evrende büründüreceğin canlılığın gizemini öğrenerek bunu hayatına katabilirsen; yavaş yavaş bir değişim çıkar ortaya. **Bundan sonra hayatında; olmaması gerekenler artık olmamaya, olması gerektiği halde olmayanlar ise kolayca olmaya başlarlar.**

Bilirsin, “Bir insan yedisinde neyse, yetmişinde de odur” şeklinde bir atasözümüz var. İnsanı ne kadar da yanlış yönlendiren bir inanç...

“Değişmeliyim”,

“Değişebilirim”,

“Değişeceğim”,

“Değişiyorum”

“Değiştim” sözcüklerinin her birinin zihnimize verdiği mesajlar farklıdır. Her biri bir istemi ifade etse de, istemenin gücünü belirleyen en önemli ölçüt aksiyondur. Aksiyon gelecekte değil, şimdi de olandır.

Yaptığın şey, istediğin şeydir. Yapıyorsan, gerçekten istediğin içindir. Yapmıyorsan, yine istediğin şeyi yapıyorsun demektir. Yapmıyorsan, istemeyi bilmediğin ya da kimden isteyeceğini bilmediğin içindir.

Zihin ve beden mantığını kavrayarak istediğin yönde değişebilirsin. İsteddiğin kişi olabilirsin. İsteddiğin şeyleri, yapabilir ve alabilirsin.

Gezegelimizde olan, hayata geçirilen her şeyi beş nedene dayandırabiliriz.

1. Ya, güzel görmüş; gözümüzde doğru resmi oluşturmuşuzdur.
2. Ya, bir sesten hoşlanmış; kulağımıza doğru sesin gelmesini sağlamışızdır.
3. Ya, dokunmuş; bedenimizi doğru bir biçimde uyarmışızdır.
4. Ya, tadından hoşlanmış; lezzetini tatmışızdır.
5. Ya da, kokusundan hoşlanmış; bu kokunun etkisi altında kalmışızdır.

Gerçekte ise yapılan şeylerin 3 ana nedeni vardır. Bunlar; dokunma, görme ve duymaya ilişkin verilerdir. Çoğunlukla insanlar bir şeyi sadece tadı veya kokusu doğru geldi diye yapmazlar. Düşünce süreçlerini öğrenerek; beyninden, insanlardan ve evrenden istemenin doğru biçimini otonom bir şekilde gerçekleştirebilirsin.

Bunun için önce beynin biyolojik yapısını, işleyiş düzenini ve bilinçaltının gücünü kullanabilmeyi öğrenmelisin. Biraz sabırla ve pratikle bunları kolayca öğrenebilirsin.

Çoğu insan öğrenme olayından korkar, çekinir ve uzak durur. Bunu bireysel geçmişimde ben de yaşadım ve hemen 3P önlemini aldım:

3P'nin açılımı şöyle;

Performans = Potansiyel - Parazitler.

Sen de zihnindeki parazitleri temizleyip sıfırladığında öğrenme gücünü keşfedeceksin. Bu kitabı okurken sana bir koçun eşlik ettiğini hissedecek ve bitirdiğinde sana eşlik eden koçun sen olduğunu fark edeceksin.

Her sözcüğün senin yararına bir seçim olduğunun farkına varacak ve bir başucu, başvuru kitabı olarak gittiğin her yere taşıyacaksın.

Şimdi kocaman bir kara delik saydığımız beyni en baştan ele alıp, sonunda da “Ben bir biyokimyasal enerji santralinin sahibiyim. Ben bir kimya fabrikatörüyüm. Ben bir terapi akademisinin yöneticisiyim. En önemlisi de bütün bunların yerleşkesi beynime artık hükmedebiliyorum” diyeceğimiz yolculuğa başlayalım.

Birkaç sayfa ile beynin evrimsel geçmişine bakmamızda yarar var.

Beynin Evrimsel Geçmişi

Hayatın incelikleri, bileşenlerinin hassas bir kompozisyonunda saklıdır! Yaşam, bileşenlerinden yola çıkarak tekrar oluşturulabilen bir organizasyon değil. Yaşam için iki vazgeçilmez ölçüt var: Birincisi kullanılabilir bir enerji, ikincisi de onun kimyasalları. Ayrıca ikisinin de kesintisiz akışının sağlanması gerekiyor. Bu yüzden yaşam, bir nehir gibi yol aldıkça oluşan ve değişen bir dinamik.

Yaşamın orijini bakteriyel bir oluşum. Bu bakteriyel gruba “*Prokaryot*” deniyor. Diğer tüm canlı türleri prokaryotların ekosistemlerini oluşturmasından sonra onlardan evrilmiş. Dünya üzerinde bugüne değin yaşamış olan paleontolojik kayıtların geçmişi yaklaşık 4 milyar yıl geriye gidiyor. Tüm türlerin muhtemelen % 99,9 u yok olmuş durumda.

Sadece biz HomoSapiensler, gelişen son beyin yapımız ve onun programları sayesinde dünyaya uyum sağlayarak hayatta kalmışız. **Bu mükemmel başarıyı taçlandırmak, beynimizi etkin kullanarak mutlu bir hayat sürdürebilmemizle mümkün olacaktır.**

Beynimiz evrimsel süreçte devamlı gelişen yama programlarla donanan bir organımızdır. Beynin 2 milyon yıllık bir geçmişi var. Buna karşın harika bir mekanizma geliştiren beynimizi her zaman etkin biçimde kullanamıyoruz.

Mevcut eğitim sisteminin bence en büyük zaafı da bu. Eğitim sisteminin önündeki en zorlu sınavı, evrimin bize verdiklerini en iyi şekilde değerlendirmek olacak diye düşünüyorum.

Beyin üzerindeki araştırmalar 1950’li yıllardan itibaren hızlanarak günümüze kadar devrim niteliğindeki buluşlarla süregelmiştir. 1960 başlarındaki bir çalışmada fanus içine alınan beyaz fareler bir gaz ile rahatsız ediliyor. Bu duruma alışan farelerin beyinleri dondurularak inceleniyor. Öğrendikleri deneyimlerini kalıtımda başlıca rol oynayan DNA benzeri maddelerle (RNA) sonraki döllere aktardıkları görülüyor.

Sonuç olarak DNA bir türün genetiğini, RNA ise canlının belleğini belirliyor.

1965 yılında yapılan bir araştırmada ise doğuştan gelen bazı özellikler değiştirildikten sonra yeni nesillere enjekte edilse, yeni döllerin bu özellikleri taşıyıp taşımayacakları denendi. Fareler ışıktan kaçarak karanlık yerleri tercih ederler. Araştırmada karanlık bölmeye elektrik, ışıklı bölgeye besin verilerek farelerin ışığa gitmeleri öğretilti. Bu farelerin beyinlerinden alınan RNA maddesinin özütleri yeni farelere enjekte edilince bu farelerin de ışığa gittikleri, karanlıktan kaçtıkları görüldü.

Sonuçta bellek kimyasal olarak bir canlıdan diğerine nakledilebilmişti. Yani öğrenilen yeni yetenekler RNA ile yeni nesillere aktarılıyordu.

Beyin 2 milyar yıl önce merkezi sinir sisteminin gelişmediği dönemlerde RNA’nın molekülleri yardımıyla maddeleşti. Beynin alt tabakalarında yatan bu jeolojik bellek birimleri üst beyin tarafından organize edilerek birey için en iyi organizasyon biçimine dönüştürüldü.

1970 yıllarında virüslerin evrimde ne denli önemli oldukları anlaşıldı. Virüsler ancak canlı bir hücrede bulunurlar. Bir virüs girdiği hücreye kendi kalıtsal materyalini bağlar. Hücrenin sentezleme programını bozarak, kendi sentezleme programını başlatır. Oluşan yeni virüsler yeni hücrelere girerek aynı işlemi tüm sisteme yayarlar. Böylece bir virüs tarafından saldırıya uğrayan hücre, eğer karşı bir savunma mekanizmasına sahipse o virüs tarafından getirilen DNA parçasını kendi amacı için kullanır.

Virüsler evrimde önemli bir nakil aracı görevi yaptılar. Bu durum tüm canlıların neden benzer genetik kodlara sahip olduklarını da açıklamış oldu.

Böylece bir organizmada kalıtsal olarak meydana gelen değişiklik veya ilerleme, tüm canlılar tarafından kullanılabilir hale gelmiş oluyordu. Yeni genetik buluşların kodlanmasıyla evrim hızlanmış, hatta sıçramalara neden olmuştu.

2000’li yıllardan sonra bilgisayar ve beyin arasındaki benzerlikten yola çıkılarak, **cyborg** teknolojisi ile beyin araştırmaları yapıldı. Deneyde farenin beynindeki hipokampus(Biraz sonra tanıyacağız) bölgesinden 1mm’lik bir kesit alıp buna ekledikleri bir çipi farenin beyine taktılar. Fare bir başka şehirdeki zorlu labirenti rahatça geçerek merdivenlerini kolayca tırmanabildi.

İsteyerek yaptığın bir hareketle görev olduğu için yaptığın bir hareketi ayırabilir miyiz? Evet! SPECT görüntüleme tekniği beyinde bu farklılığı ayırt edebiliyor. Beynin standart; nükleer manyetik rezonans görüntüleme (MRI), bilgisayarlı tomografi görüntüleme (BT) ve bilgisayarlı

tomografi olarak anılan, dijital bilgisayar görüntüsü (CAT) görüntülerinden daha ayrıntılı olarak bugün, SPECT adı verilen görüntüleme tekniği ile beyindeki nörolojik aktiviteler gözlenebiliyor.

İstekle yapılan hareketlerde beyin tüm ögeleri bir armoni içinde çalışıyor. Görev gereği istemsiz iş yapanların beyinlerindeki görüntülerde hemen bir asimetri göze çarpıyor. Bunlar genelde aşırı el yıkayan, aşırı kilit kontrolü yapan, karmaşık alışkanlıklara bağımlı olan, Alzheimer hastalığı olan, depresyonlu insanlar oluyor.

Eğer beyin doğru çalışıyorsa görünümünde de bir simetri ve uyum hemen kendini belli ediyor. NLPBUS[©] beyin egzersizleri ve tamamlayıcı beyin bakımı ile asimetrik, sorunlu bir beyin doğru çalışabilir, hasar görmüş bir beyin, geliştirilebilir.

Anlamak ve öğrenmek için kullandığımız beyni artık yakından tanıma zamanı...

Beynin Biyolojik Yapısı

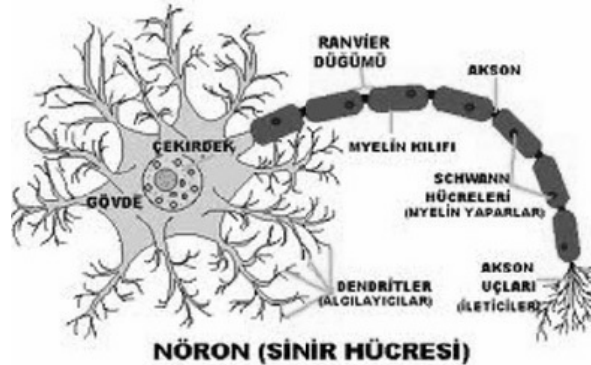
Evrendeki en karmaşık ve tanıdıkça insana heyecan veren tek yapı beyindir. Doğduğunda bir insan beyni yaklaşık 350 - 400 gr, yetişkin bir insan beyini ise 1300-1400 gramdır. Doğduğunda bir maymunun beyni de yaklaşık 350 - 400 gramdır. Ancak ilginç olan, yetişkin bir maymunun beyni yine 350 - 400 gramdır. **Anlaşıyor ki, gelişip büyüyen ve nöron bağlantılarını arttıran sadece insan beynidir.**



**Beyin; bilgiyi işleme,
bilgiden yararlanma ve yeni fikirler
yaratma konularında, bir hazinedir**



Beyin; bilgiyi işleme, bilgiden yararlanma ve yeni fikirler yaratma konularında, bir hazinedir. Beyin “Nöron” adı verilen yaklaşık 100 milyar sinir hücresinden oluşan bir yapıdır. Bu sayı samanyolu galaksisindeki yıldızların sayısına yakın bir değerdir.



Bir nöron hücresinin yapısı şekilde görüldüğü gibidir. Her insan yaklaşık 100 milyar nöron hücresi ile dünyaya geliyorsa, aslında hepimiz eşit öğrenme potansiyeli ile dünyaya geliyoruz demektir. Farklılık sonradan beynimizi nasıl kullandığımızla ortaya çıkıyor.

Her nöron “ **Dentrit**” denilen uyarıcı sinyallerin alındığı bir giriş bölgesi ile uyarıları hücre gövdesinden alıp diğer hücrelere ileten çıkış bölgesi yani “**Akson**” yapılarından oluşuyor.

Nöronların temel görevi beynin verdiği kararlara uygun biyoelektrik sinyalleri dağıtmaktır. Uyarılan nöronlar şimşek çakması gibi bir hızla diğer nöronları uyararak nöron ağı oluştururlar. Her nöronun akson ucu elektrik kablolarındaki gibi “**Miyelin Kılıf**” adı verilen özel bir doku ile sarılarak izole edilmiş haldedir. Bu doku enerjinin doğru yolda, sabit hızda iletimini sağlar.

Bu kılıfın hasar gördüğü MS hastalarında sinyaller 10 kat daha yavaş iletilir. Sinyaller hasar görür. Nihayet sinyaller yanlış adreslere ulaştırılabilir. Bu yüzden birey istediği hareketi veya konuşmayı sağlıklı yapamayabilir.

Öğrenme; beyin dilinde nöron ağı oluşturmaktır. Bir nöron ağı, nöron hücreleri arasındaki Akson-Dentrit bağlantılarından oluşur.

Yeni doğan bir bebekteki nöron ağı oluşumu çok hızlı olduğundan öğrenme hızı da o denli hızlıdır. Öğrenme için gerekli donanımın alt yapısı işte bu dönemde oluşturulur. Bebek üç yaşına geldiğinde trilyonlarca nöron ağına sahip olarak sosyal, zekasal ve fiziksel gelişime hazır hale gelir. 3 ila 10 yaş arası evrede de çocuğun beyin aktivitesi ileriki yaşlara göre oldukça hızlıdır.

11 yaşından itibaren beyin bu kez, oluşmuş nöron ağlarına kullan ya da kaybet ilkesini uygular. Çocukluğunda sıklıkla tekrarladığı öğrenmelere ait nöronları geliştirip düzenlerken, kullanılmayan nöron ağlarını ise çözerek devre dışı bırakır.

Beynin bu uygulamasından sonra kalan nöronlardan oluşan çevrim ağı zarar görüyor mu? Hayır, kalan ağ sistemi çocuk için daima özel ve yeterli oluyor. Bu ilke, ileride beynine yeni ve gelişkin bir programın yüklenmesi sürecinde bize yol gösterecektir.

18 yaşındaki bir genci yasalarla yetişkin saydığımıza göre onların beyin gelişimleri acaba tamamlanmış mıdır? Hayır. Özellikle yönetici beyin, yani üst ön beynin gelişimi 25 yaşına kadar sürer. Ancak alkol-sigara ve kazalara bağlı hasarlar bunun dışındadır.

Beyin, hacim olarak tüm vücudun %2 sini kapsıyor ancak tüm enerjinin yaklaşık %25’ni tüketiyor. Beynin nasıl bir çalışma sistemi var ki, bu kadar küçük bir yapılanma ile tüm bedenin yaklaşık 1/4 enerjisini tüketebiliyor?

Çünkü beyin etkin biçimde çalışabilmek ve gerektikçe kendisini onarabilmek için sürekli bir enerji kaynağına, yani bir yakıta ihtiyaç duyar.

Beyin enerjisini üç yolla sağlıyor.Bunlar;

- Oksijen
- Su
- Glikozdur.

Oksijen

Beyin biyokimyasal elektrikle çalışır. Elektriğin en temel iki kaynağı oksijen ve glikozdur. Bol oksijen alan bir beyin daha etkin çalışır. Etkin çalıştıkça yeni öğrenme yolları oluşturur. Beyindeki bu yeni öğrenme yolları da zeka gelişimi olarak bireye yansır.

Her şey içimizde vardır. Dışarıda ne oluyorsa içimizde de o olur. Birçok meditasyon öğretisi

de nefes egzersizlerine dayanır. Nefes yolu ile aldığın oksijen dolaşımdaki kan ile beynine taşınır. Oksijen olmadan nöronlardaki mitokondri olarak bilinen enerji santrali enerji üretemez. 10-15 saniye oksijen alamayan bir beyin derhal bilinçsiz hale gelir.

Bu nedenle beynine yeterli oksijen sağlamak için doğru nefes egzersizlerini uygulamalısın. Bu egzersizleri beynin sağlığı bölümünde bulabilirsin.

Su

Su; beynimizi korur ve rahatlatır. Beyin hücrelerine gıda ve oksijen taşır, solunum için gerekli oksijenin nemini ayarlar. Beyindeki su oranı diğer organlarımızdaki su oranından çok daha yüksektir. Beynimiz susuzluktan en hızlı ve en hayati biçimde etkilenen bir organımızdır. Çünkü beynimizin % 80'e yakını sudan oluşur.

Susuzluk insanı gergin ve sinirli yapar. Konsantrasyonu azaltır. Bu nedenle ilke olarak her an beyninin yeterli su ile bileşmesini sağlamalısın.

Glikoz

Beynin 3.enerji kaynağı glikozdur. Karbonhidratlar, genelde şeker ve nişasta formatındaki besinlerdir. Vücudumuzda glikoza dönüşür ve kan şekerinin esas kaynağını oluştururlar. Kan şekerimiz düşerse, beyin çalışmaz. Sıkça ama daha az yemek, kan şekerini sabit tutmak için önemlidir.

Beyin, kan şekeri düzeyini korumak için açlık hissini oluşturur. Açlık giderilinceye kadar vücutta depolanan diğer enerji kaynaklarının kullanılmasını sağlar. **Kan şekerini sabit ve dengeli tutmak, beynin tam kapasiteli çalışmasını sağlar.**

Oksijen, Su ve Glikoz gereksinimine beynin sağlığı bölümünde yeniden döneceğiz.

Beyin Anatomik Olarak 4 Ana Lobdan Oluşmuştur.Bunlar;

- **Frontal, ön lob;** Ön düşünme ve yargı alanı.
- **Temporal, yan lob;** Hafıza düzenleme ve işitme alanı.
- **Parietal lob;** Algı işlemi ve yön duygusunun düzenlendiği duyu alanı.
- **Occipital lob;** Görsel işlemlerin düzenlendiği arka bölgelerdir.



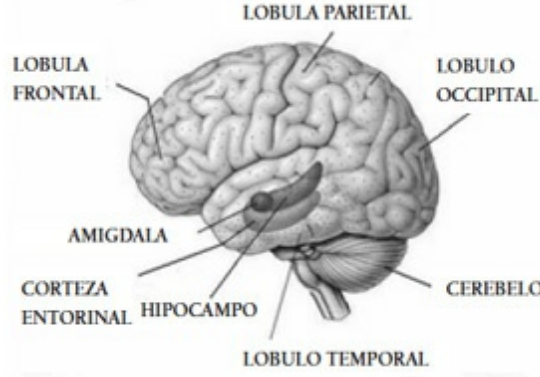
Temporal, Parietal ve Occipital lobların arka kısımları dış dünyamızda olan olayları algılayıp anlamamız içindir. Bu bölgelerin ön yarıları ve frontal lob bilgiyi bütünleyip analiz eder. Bir sonuca ulaşarak karar verir. Bir planlama yaparak kararları uygulamaya sokar.

Beynin dip kısmında **AnteriorCingulateGyrus** (ACG) denilen bir yapı bulunur. Karar ve davranışlarımızda esneklik gerektiğinde devreye girer. Adeta beynin bir vites kolu gibidir.

Frontal, üst beynin kararlarını gerekli yerlere aktaran bir istasyon gibidir. İdrak esnekliğimizi belirler.

Beynin arka dip kısmında ise **Cerebellum** adı verilen küçük beyin ya da beyincik yer alır. Beyin hacminin yüzde on kadarını kapsadığı halde nöronların yarısı burada yuvalanmıştır. Bir bilgisayarın hızı gibi beynin düşünce düzenleme ve idrak hızı burada düzenlenir.

Cerebellum'da herhangi bir sorun olduğunda; duruş ve yürüyüşte denge bozukluğu, sakarlık, otizm, dikkat eksikliği, öğrenme yetersizliği gibi geniş bir yelpaze olumsuz etkilenir.



Beyinde limbik halkanın altında, beyin sapının üzerinde badem şeklinde “**amigdala**” adında bir kütle yer alır. Duyu organlarımızla algıladığımız her şeyin beynimizdeki duygusal karşılığının bulunduğu yer amigdaladır. Hafıza ile de ilgilidir. Hipokampus salt gerçekleri hatırlarken, amigdala bir takım bağlantılar kurarak hatırlamaya çalışır. Örneğin; bir insan ile karşılaştığınızda, o insanı tanıyıp tanımadığınızı hipokampus yoluyla hatırlarız. Ancak o insanı sevip sevmediğimizi amigdala sayesinde anlarız. Korku, heyecan, stres gibi kontrol edemediğimiz dürtülerimizin sorumlusu da amigdaladır. Bu insan seni kızdırırsa; saldırır ya da saldırmazsın. Çünkü olayları ahlaki, insani boyutlarda analiz eden ve ölçüp biçen üst beynindeki prefrontal korteks izin vermeyebilir.

Beynin içinde daha iki binden fazla yapılanma var. Ancak sadece amaçlarımız için gerekli olan yapıları öğrenip tanıyacağız.

Bu denli karmaşık bir yapının rahatça anlaşılabilmesi için bazı şekil ve işlevleri basitçe anlatabilen metaforlar kullanacağım. Düşünce süreçlerinin kaynağı olan beynini kolayca anlaman ve tanıman için bazı metaforlara başvuracağım.

Metafor; belirli bir anlamı yansıtan bir sözcüğü veya yaygın bir kavramı, çok yaygın olmayan bir kavramın yerine geçirerek; yani bilinmeyeni, bilinenin yardımıyla anlatmaktır.

“Hayat kocaman bir kek ve onun üstündeki küçük bir çilekten ibarettir” ifadesi bir metafordur. “Beyin pişmiş bir yumurtadır” söylemi bir metafordur. Yani bir şeyi, bir başka şeye benzeterek anlatmaktır.

Metaforda benzerlik ve farklılık eşanlamlı olarak kullanılır, bu nedenle algılama kavramı paradigmasal olarak çalışır. Örneğin “Marlboro” sigarasının reklamlarında, vahşi batıdaki yabani atlar yer alır. Yabani atlar Marlboro sigarasının metaforudur. Ama şelaleler ve doğa

manzaralarının kullanıldığı reklamlar ise mentollü sigaraların metaforunu temsil eder.

Ben de karmaşık ve içinde birçok gizemi barındıran beyni kolay ve kalıcı bir şekilde anlayan için; beynin modeli olarak bir bilgisayarı, beynin yapısını kavraman için de pişmiş bir yumurtayı metafor olarak seçtim.

Beyninde iç içe ve birbiriyle paralel bir biçimde bağlı üç ayrı bilgisayarın bulunduğunu düşün! Karmaşık gözükken bu yapıyı pişmiş bir yumurta üzerinden tanıyalım.

1. **Alt Beyin, İlkel Beyin (Yumurtanın sarısı)**
2. **Orta Beyin(Yumurtanın beyazı)**
3. **Üst Beyin, Korteks (Yumurtanın kabuğu)**

Her üç bölümün de gelişmiş bir biçimde bulunduğu (özellikle korteksin) tek canlı türü insandır.

Alt Beyin, İlkel Beyin (Yumurtanın Sarısı)

Beynin en içte kalan bölümüdür. Pişmiş yumurtanın sarısı, alt beynin metaforudur. Beyin kökü ve sapının temellendiği yerdir. Değişimden en az etkilenecek günümüze kadar gelebilen beynimizdir. Sürünge beynimiz olarak da adlandırabiliriz.

Hayati bir tehlike karşısında kaldığında geçmişten gelen en ilkel programların tepkilerini verir. Bir tehlike ile karşılaşan veya tehlike sezen her normal insan doğal olarak korku duygusunu yaşar.

Örneğin; açık alanda aniden bir yılanla karşılaştığımızda doğal ve genetik olarak kodlanmış eylemlerden birisini yaparız. Bir korku hissederiz. Hemen bu korku ile kaçır, bir sopa alıp yılanın üzerine yürür ya da bekleyerek yılanın ne yapacağını gözleriz.

Bütün bunlar ilkel beynin hayatta kalmamız için verdiği doğal bir tepki sürecidir.

Beyin; böyle bir korku ile hemen harekete geçerek bir düzenleme yapar. Üst beyindeki prefrontal korteksin kararlarıyla orta beyinden yönlendirilen biyokimyasal uyarılar doğrultusunda bedensel ve zihinsel davranışlar sergilenir. Sağlıklı bir başa çıkma işlemi başlatılarak, mantıklı tepkiler vermeye başlarsın.

Orta Beyin, Limbik Sistem (Yumurtanın Beyazı)

Beyin korteksi altındaki duygular ve motivasyon ile ilgili yapıların bulunduğu kısımdır. Pişmiş yumurtanın beyazı, kabuk ile sarı arasında kalan bu bölüm orta beynin metaforudur.

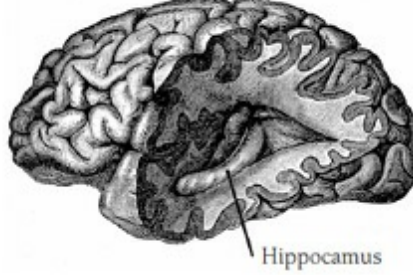
Orta beyinde yer alan “**Thalamus**” beynin son bölümü olan beyin kökünün üstünde bulunur. Hipotalamus, Hipokampus ve Amigdala gibi yapılar da bu bölgededir. Bu yapılar ilkel beyin ile korteks arasında bulunuyor. Beyin bilgisayar benzeşmesinde bilgisayarın merkezi burasıdır. Öğrenilmiş deneyimler bu bölümde yer alır. Karşı cinse ilgi ve tepki bu bölgede belirlenir.

Bu bölümdeki Hipotalamus, beynin adeta bir kimya fabrikası gibi çalışır. Burada belirli duygulara uygun özel kimyasallar üretilir. Yaşadığımız duygu deneyimlerine ilişkin kimyasalları bir araya getiren bir yerdir. **Neyi yaşıyor ve hissediyorsan; sevinç, öfke, korku ve buna benzer**

her duyguya ait kimyasallar(enzimler) kana karıştırılır.

Hipokampus

Şekil olarak denizatına benzediğinden adını, Yunancadaki “Hippocampus” kelimesinden almıştır.



Bir tür hafıza istasyonu gibidir. Kalıcı hafızamızda depoladığımız bilgiler, burada tutulmuyor; ancak bilgilerin nereye gideceğini, nerede depolanacağını ve onları aradığımızda tekrar nasıl bulabileceğimizi belirliyor. Özellikle de kısa süreli hafıza üzerinde ve hareketlerin davranış biçimine dönüşmesinde önemli bir rol oynuyor. Alzheimer rahatsızlığında ilk zarar gören bölgelerden biridir. Alzheimer hastaları yıllar önceki hatıralarını doğru bir şekilde hatırlayabilirken bir önceki gün ne yediklerini hatırlayamazlar. Çünkü hipokampus hafızada; uzun süreli bellekten çok, kısa süreli belleğin düzenlenmesinde etkin bir rol oynuyor.

Hipokampus; Öğrenme sürecinde çok önemli bir yeri olan hipokampus, bilgilerin kalıcı belleğe geçirilip, geçirilmeyeceğine karar verir. Eğer hipokampus dış dünyadan gelen verilerin önemine inanırsa bu bilgilerin kaydedilmesi için üst beyindeki kortekse “Kaydet” komutunu verir.

Bilginin kaydedilmediği durumlar var mıdır? Evet. Duygularımızı öğrenmenin içine katmadığımız düşük duygu durumlarında hipokampus, bilginin önemsiz ve gereksiz olduğuna ilişkin karar verir. Duygularının güçlü olmadığı durumlardaki veriler için hipokampus, “öğrenilmesi gerekli olmayan bilgiler” değerlendirmesini yapar. Bunun sonucu olarak, üst beyindeki korteksin bilgisayar dilindeki yazıcısını çalıştırmaz. Böylece bilgi kalıcı belleğe yerleştirilmediği için kısa sürede unutulur. Bilgilerin belleğe kaydedilmesi bölümünde bu ilişkiyi yeniden ele alacağız.

Üst Beyin, Korteks (Yumurtanın Kabuğu)

Beynin en üstünü kaplayan en yeni ve en gelişkin programların bulunduğu bölümdür! Burada pişmiş yumurtanın kabuk bölümünü korteksin metaforu olarak görebilirsin.

Düşünme, konuşma, görme, duyma ve yeni bir şeyler üretme işlemlerinin gerçekleştiği yer beynin korteksidir. Hipokampusun kararı sonucunda önemli olduğuna karar verilen bilgiler burada hafızaya alındığından bilgisayarın yazıcısı gibi de düşünebilirsin. Ceviz içinin dış görünümüne benzer.

Vücuttan bir kablo demeti şeklinde sinirleri getiren omuriliğin ön kısmı gelişerek milyonlarca

yıl sonra beyin kökünü oluşturmuştur. Bu bölümün gelişmesiyle de büyük beyin, korteks bir ek yapı olarak doğmuştur.

Nöron adı verilen sinir hücreleri arasındaki bağlantılarla sinaps sayısı da hızla artarak üst beynin dış yüzeyi o kadar büyüyünce, kıvrımlar oluşturarak yerleşebilmiştir.

Beynin **Prefrontal Korteks** adı verilen kısmı da bu bölgededir ve orta beyni kontrol eder. Seni üzen düşüncelerin veya duygusal boşalımınla, sıkıntılı bir durum oluştuğunda duygularını daha tahammül edilebilir bir duruma dönüştürme işlemi buradan yönetilir.

İnsanda içgüdü ve otomatik tepkimeler Prefrontal Korteksin süzgecinden geçtikten sonra ortaya çıkar. Isındığımızda yüzümüz kızarır. Çünkü derideki kılcal damarlar genişletilerek vücudumuzun iç tarafındaki fazla ısının kan aracılığı ile yüzeye taşınarak radyatör sistemindeki gibi soğuması sağlanır. Soğukta renk uçuklaşır. Titreme başlar. Kas hareketleri hızlanarak fazla ısının açığa çıkması sağlanır. Vücut ek besine ihtiyaç duyar. Bu yüzden soğukta daha çok acıkırız. Bu düzenlemeleri yapan salgı bezi **epifiz** de bu katmanda yer alır.

Prefrontal korteks; karar verme, plan yapma gibi zihinsel aktiviteleri yönettiği bilinen bir bölgedir. Beynin bu bölümü, daha karmaşık olayları ve hareketleri soyut, insani ve ahlaki değerler ile birlikte değerlendirebilmeni ve sonuçlarına göre tavır almanı sağlıyor.

Dikkatli olmak, sabır, planlama, kendini kontrol edebilme, yargılama, sağduyu, iç görü, hatalardan ders çıkarma, duyguları ifade etme ve anlama, sorunları çözme, ayrıntılı düşünme gibi özellikler de beynin bu bölgesinin ürünüdür.

Özellikle davranış kontrolü; hayatta kalma içgüdüleri, dürtüler ve duyguların ifadesi için çok önemlidir. Amigdala'dan gelen duygusal şiddete ait elektrokimyasal mesajları, değerlendirmeye alıyor. Sonuçlar Hipotalamus'a ayrıca bildirilerek tepkinin şiddeti ayarlanıyor. Alt beyin güdüselle komutlarına uyulup uyulmayacağına da müdahale edebiliyor.

Eğer **Prefrontal Korteks** sorunlu ise, Amigdala'dan gelen belleğe ait duygusal tepkinin şiddeti, Hipotalamus aracılığı ile düzenlenmeden doğrudan bedene yansıtılıyor. Panik Atak durumunda görülen bedenselle tepkiler de bu durumun sonuçlarıdır.

Beynini Kullanarak, Kontrollü Duygular Oluşturmak

Korkularımız; karmaşık zihinsel-duygusal-davranışsal öğrenmelerin oluşturduğu hatalı değerlendirmelerdir. Bu değerlendirmelerin kaynağı bazen doğum sürecine ve bebeklik dönemine ait kopya öğrenmelerdir.

Bazen de geçmişten gelen ve bilinçaltında yatan olumsuz kültürel kodlar, aile ve çevre yaşamındaki “Öğrenilmiş Çaresizlik” içinde zamanla depresyon veya kaygı durumlarını yaşatır. Kaygı içindeki bireyin nefes almasından başlayarak bedenselle düzenindeki bozulmayla sonuçlanan tsunamik bir etki oluşur. Kimyası bozulan bedenselle değişiklikleri bu kez beyin tehlike olarak algılayınca da tepkileri abartır.

Depresyon içinde yaşayan birisinin beynindeki Hipotalamusun, nöropeptidler yoluyla salgıladığı doğal Uyarı-Tepki kimyasalı mekanizması sağlıklı değildir. Orta beyindeki **locuscoeruleus** denilen merkez, beynin korteks tabakasından gelen sakinleştirici komutları ayırt edemez duruma gelir.

Tam keşfedilememiş en ilkel içgüdülerimiz yüz binlerce yıl öncesine aittir. Beyin bir tehlike algılayınca, tepkilerini enzimler yolu ile kana karıştırıyor. Heyecanlanan kalbimiz hızlı çarpıyor ve pompalanan kan bir an önce iç organlara, kol ve bacaklara ulaşabiliyor. Yaşadığın travmatik olayları beynin fiziksel olarak algılayıp sana yararı olduğunu düşündüğü klasik biyolojik programları başlatıyor ve sen de bunları bedeninde hastalık olarak yaşıyorsun.

Beynin ilke olarak seni mutlu etmek için değil hayatta kalmanı sağlamak için her an devrede. Yaşam amacımız ise mutluluk içinde bir hayat. Ancak beynini tanıyıp onu isteklerin doğrultusunda çalıştırabilirsin. Kendini iyi hissettirecek duyguları kontrollü bir biçimde oluşturabilirsin. Kimya fabrikası Hipotalamus ne güne duruyor? Bu fabrikada üreteceğin olumlu biyokimyasal enerjinin ve sana iyi gelecek duyguların beynindeki oluşum sürecini sonraki sayfalarda öğrenip kolayca uygulayabileceksin.

Duygularımız hareket halindeki dünyada zihinsel bir pusuladır. Her daim mutlu olsaydık neyin yararlı, neyin daha iyi olduğunu anlayabilir miydik? Duygular, bulutlar gibidir. Hep karanlık ve kapalı olmadıkları gibi her daim güneşli beyaz ve pamuk yığını bir görünümde de kalmazlar. Ne ebedi bir mutluluk ne de ebedi bir mutsuzluk vardır.

Düşünce sürecimizde mutluluk üzerine yaptığımız hatalarımız da var. Bazı olaylar için yaptığı hataları deneyim olarak görenler genellikle aynı hataları tekrarlamıyorlar. Buna karşın aynı insanlar psikolojik bağışıklık sistemlerinin devreye girmesiyle mutluluk ve sevgi üzerine aynı isabeti yakalayamıyorlar.

Hepimizin sahip olduğu psikolojik veya duygusal bağışıklık sistemi, kendimizi çok kötü hissettiğimiz dönemlerde beynimizin hemen devreye soktuğu bir otokontrollü bağışıklık programıdır.

Beyin psikolojik bağışıklık sistemini; küçük acılarda, küçük dramalarda devreye sokmuyor. Sistemin ilginç bir seçici ölçütü var. Çünkü sistem, “Sen küçük sıkıntıların üstesinden gelebilirsin, biraz üzülürsün geçer” diyor. Böylece sorun çözülmediğinden, yeniden ama hep az acılı bir yaşam seninle adeta ikizin olup sürüyor.

Örneğin; ayağında mantar vardır, önemsemez ve hemen doktora gitmezsin ve uzun süre onunla yaşarsın. Böylece küçük rahatsızlıklarını uzun süreli sıkıntılar halinde yaşar durursun.

Buna karşın özsaygın, öz benliğin yaralandığında, kritik eşik düzeyini aşan acılarda sistem otomatik devreye sokuluyor. Acılarını katlanabilir düzeye getiren bir düzenleme uygulanıyor.

Örneğin; sevgilinden istemeden ayrılmak durumunda kalmışsan sistemin harekete geçmesi ile “Zaten bana göre değildi. Onunla olamazdım, çok da mutlu değildim” gibi acını hafifleten cümleler kurarsın. Artık acın İngilizcede “annoyances” denilen küçük dramlar düzeyine çekilir.

Mutluluk için gerekli psikolojik bağışıklık sistemini en iyi tetikleyen durumlardan birisi de seçeneksiz kaldığın anlardır. Bu evrede beyin senin için en iyi seçimi yapıyor.

“Başarının 6 İlkesi” adlı metaforumdan bir alıntı yapacağım. Metafordaki dört ve beşinci gözlemlere ait cevaplara dikkat etmeni istiyorum...

Uzun boylu yaşlı bilge adam; “Doğru yere geldin Küçük Savaşçı, Bilge Savaşçı benim” dedi.

Genç Savaşçı; “İyi bir savaşçı olabilmem için bazı sorularımın cevaplarını öğrenmeye geldim” dedi.

Bilge savaşçı; “Anladım, ancak bunları öğrenebilmen için bir testten geçmen gerekiyor. Çünkü bilgiyi aramayana ben sırlarımı öğretmem! Bu da benim ilkesel inancım” dedi.

Genç Savaşçı, “Test ne zaman başlıyor?” diye sordu.

Bilge Savaşçı; “Şu kayanın en tepesine çıkarak olacakları gözlemlemeni istiyorum.Gözlemlerinin sonuçlarına göre cevapları söyleyeceğim” dedi.

Genç Savaşçı, Tepeye tırmandı, aşağıda gördüklerini kayalık labirentlerden oluşan bir arenaya benzetti. Bir anda canavar diye nitelediği yaratıklardan birisini, arenanın ortasına koşarken gördü. Ona bakarken her kayanın ardından başka canavarların da geldiklerini gördü.

Bilge Savaşçıya baktı; O soğuk, uzun boylu hayalet görünümüyle sakince duruyordu. Üstelik her yeni bir canavar çıkışında daha da gevşiyordu. Genç savaşçı, bilge savaşcının, gevşedikçe rahatladığını, büyüdüğünü ve bir duyguya odaklanmış olduğunu düşündü ve gözledi.

Bütün canavarlar çember oluşturarak kenetlenip bilge adama doğru yürümeye başladılar. Bu andan itibaren bilge savaşcının dünyasında da bir değişim başladı, her an etrafa korku yayan bir duruma bürünüyordu. Genç savaşçı korkudan titriyor, bilge savaşçı için endişe ediyordu. Ama o da ne?Bilge savaşçı bir sıçrayışta büyükçe bir kaya üzerindeki minik, alımlı, narin çiçeği koparıp, başladı onu koklamaya!

Sonrasında, bilge savaşçı inanılmaz bir hız ile çember oluşturmuş canavarların arasına girdi, aynı hızla canavarların arasından çıktı. Sonra tekrar, tekrar onların arasına giriyor ve büyük bir hızla aralarından çıkıyordu.

Genç savaşçı bir de fark etti ki, her gidip gelmede bütün canavarların başları kesilmişti...

Hayretle olanlara dalmışken yanı başında beliren bilge savaşcının, “Ne gözlemledin?”sesini duydu.

Bilge savaşçı tekrar sordu, “Ne gözlemledin?”

Genç savaşçı, “Sen bütün bu bölgede özel bir yeri aradın ve buldun” dedi.

“Evet” dedi bilge savaşçı, “Doğru bir gözlem yaptın, işte sana birinci cevabım”, “Önemli olan savaşcının savaş alanını seçmesidir. Yani hazırlanmadan, savaş alanını tanımadan savaşılmaz!”

“Sonra ne oldu?” dedi bilge savaşçı!

Genç savaşçı, “Sen sanki durumunu değiştiriyor gibiydin” dedi.

Bilge savaşçı, “Evet ama ben ondan önce bir şey daha yaptım, sen tepeye çıkarken üzerimde ceketim vardı, değil mi?” diye sordu.

Genç savaşçı bu ayrıntıyı kaçırdığını, üzülererek hatırladı, “Evet” dedi, “Ceplerini boşaltmıştın!”

“Doğru gözlemlemişsin, işte sana ikinci cevabım” dedi bilge savaşçı.

İkinci cevap; “Hayatta savaşabilmek için gereksiz olan şeylerden kurtulmalısın, sadece gerekli olanlar üstünde kalmalı.

Bilge savaşçı birden daha sonra ne yaptığını sordu?

Genç savaşçı cevap verdi, “Sen durumunu değiştiriyor gibiydin. Bir anda, adeta bir direnç, bir kararlılık durumuna geçtin.

“Evet, doğru gözlemlemişsin, işte sana üçüncü cevabım” dedi bilge savaşçı;

Üçüncü cevap; “Bir savaşçı her zaman son duruşunu yapmaya hazır olmalıdır. Bunu yapabilmesi için de, insanın durumunu değiştirmesi ve o duruma odaklanması gerekir” dedi.

“Peki, ondan sonra ne yaptım?” dedi, bilge savaşçı.

Genç savaşçı cevap verdi, “Bir sürü canavar ortaya çıktı, sana doğru gelmeye başladılar! Ama sen endişelenip, korkacağına son derece odaklanmış ve kararlı bir şekilde durdun!”

“Evet, bu gözlemin de doğru. İşte sana dördüncü cevabım” dedi bilge savaşçı.

Dördüncü cevap; “Zor anlarında, seçeneksiz kaldığında gevşe, sakinleş ve hiç bir şeyden korkma! Sonra da bir kenara çekil. Çekil ki, zihnini yolunu açsın”

“Daha sonra ne oldu?” dedi, bilge savaşçı.

Genç savaşçı; “Canavarlar sana doğru gelirken, ben korkudan titriyordum, sen kayalık çatlağındaki minik bir çiçeğe doğru yürüyüp onu koklamaya başladın. Bütün canavarlar da seni hayretle izlemeye koyuldu” dedi.

Bilge savaşçı; “Evet, doğru bir gözlemde bulunmuşsun, işte sana beşinci cevabım” dedi.

Beşinci cevap; “Eğer doğrudan savaşamayacağın bir durumla karşılaşırsan, bir süre durup aklınla temasa geçmelisin! Çünkü akıl, o an senin hem en yakın dostun, hem de en yakın düşmanıdır”

“Canavarları ilk gördüğümde anladım ki, hiç bir şey yapamam. Bunun üzerine aklımla olan seçimi, en yakın dostum olması üzerine yaptım. Böylece aklımı korku yaratacak durumlardan çıkardım. Çıkardım ki, tüm kaynaklarımı görebileyim ve kullanayım. İşte bu yüzden çiçeği kokladım”

“Peki, ondan sonra ne yaptım?” dedi bilge savaşçı.

Genç savaşçı; “Hayatımda görmediğim bir hızla hareket ederek canavarların arasına dalıp çıkıyordun, bir kaç dakika içinde bütün canavarların başları kesilmişti” dedi.

Bilge Savaşçı; “Evet, bunu da doğru gözlemlemişsin, işte sana altıncı cevabım” dedi.

Altıncı cevap; “Canavarları yaratan biziz. Onlar bizim içimizden çıktılar. İçimizdeki canavarlar birbirleriyle savaşır, onları dışarı çıkardığımızda onları yenebilecek tek kişi canavarların sahibidir, yani biziz.”

Seçeneklerin sunulduğu durumlarda genellikle mutsuzlukla sonuçlanan seçeneği kullandığımızı görürüz. Aklımız diğerkende kalmış, enerjimizi seçimimiz olana aktaramamışızdır.

Seçeneklerimizde zihinsel modellemeler kullanırız. Aynı deneyimi yaşamış insanlarla görüşmeyi tercih etmiyoruz. Tatil tanıtım kataloglarını düşün. Aynı yerde tatil yapan insanlara danışmayı tercih etmiyoruz. Katalogdan görerek zihinsel bir modelleme ile karar veriyoruz.

Bağışıklık sisteminin bizi yönlendirdiği bu programa karşın bence seçeneklere sahip olmak seçeneksizlikten daha iyidir. Çünkü insanlar algılayabildiklerinin en iyisini seçerler. Birey, kim olduğuna, yaşam deneyimlerine ve farkında olduğu seçeneklere bağlı olarak belirli bir anda kendisi için en iyi seçeneği tercih eder. Eğer daha iyi bir seçenek sunulursa onu kabullenir. Birinin uygun olmayan bir davranışını değiştirmek için kendisine başka seçenekler sunman gerekir. Bundan sonra birey doğru davranmaya başlar. En geniş davranış esnekliğine, yani etkileşim çeşitliliğine sahip olan kişi sistemi kontrol eder. Buradaki kontrol sözcüğünü; bireyin kendisine veya başkalarına ait deneyimlerin kalitesini belirli bir an veya zaman içerisinde

etkileyebilme yeteneği anlamında kullanıyorum.

Tek seçeneğe sahip olmak seçimsizliktir, iki seçim çelişki yaratır, ancak üç ya da daha fazla seçim ise özgürlüktür.

Mutluluktan söz açılmışken, “Mutluluk üzerine paranın etkisi nedir?” sorusu aklıma geldi. Cevabım iki seçenekli: Birincisi para mutluluk getirir, ikincisi de para mutluluk getirmez.

Daha açık anlatmalıyım. Eğer para seni bulunduğın alt refah düzeyinden bir üst gelir düzeyine çıkarıyorsa cevabım evet. Ancak bu düzeyden daha üst, daha üst düzeye çıkarıyorsa hayır diyorum. Örneğın; yıllık gelirinin 10 katı bir düzey sana mutluluk getirmiş olsun.100 katı bir gelir elde ettiğinde, 10 kat daha fazla mutlu olacağını düşünüyorsan bu yanlıştır. Çünkü sistem matematiksel çalışmıyor. Çünkü bu gelir düzeyinin üzeri, “servetin laneti” senaryolarını devreye sokuyor. Kişiyi artık mutluluk sağlamıyor. Birey kendi kültür düzeyine yakışan bir yaşamın sonucuna mahkûm oluyor.

Oysa kültür düzeyi yüksek bir kişinin geliri arttıkça, hatta aniden artsa bile sosyal ilişkilerinin kalitesini arttırarak kendisine mutluluğu getirebiliyor. Bu tür insanlar eğitim amaçlı vakıflar kuruyor. Bu tür insanlar; eğitim kurumları, sağık kurumları, müzeler kurarak kendilerini daha da mutlu hissedebiliyorlar. Bu tür sosyal ilişkiler, servetin hayatla barış içinde bir uyumu oluyor ki, bu da mutluluğının maksimuma çıkmasını sağılıyor.

İkinci Bölüm

Ankara'daki liselerden birinde "Beynimizi etkin kullanabilme becerileri" adlı bir seminerdeydim. "Beyin ve farkındalık bize ne kazandırır?", "Beynin işleyişini öğrenmekle neleri değiştirebiliriz?" gibi konuları işliyordum. Öğrencilerden birisi, "Biyoloji dersinde beyni öğrendik ama bizde hiçbir şey değişmedi. Şimdi anlattıklarınızdan sonra ne değişecek ki?" diye sordu.

Öğrencinin sorusuna bir anekdot üzerinden cevap verdim. "Varsayın ki, maden ocağından iki insan çıkıyor: Birisinin üzeri tertemiz, diğerinki ise kömür karası içinde...Sizce bunlardan hangisinin yıkanması lâzım?"

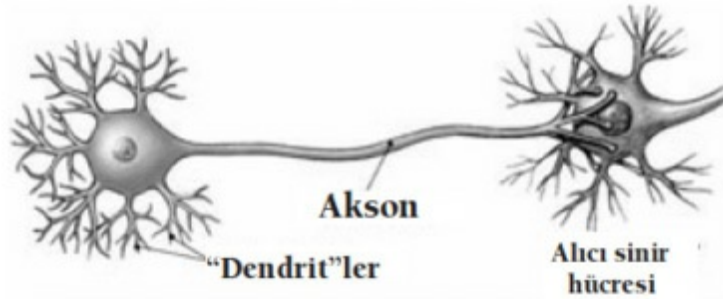
Öğrenciler, kendilerinden emin bir şekilde: "Elbette, kirli olan" diye cevap verdiler. Tebessümle cevapladım: "Eğer beynin işleyiş ve düşünce süreçlerini kavramış olsaydınız bu soruya cevap vermeden önce şunu soracaktınız;"Nasıl oluyor da bir maden ocağından çıkan iki kişiden birinin üzeri tertemiz iken diğerinki kirli olabiliyor?"

Düşünce süreçlerinin farkına varırken bu mantığı kurabilen her biriniz, gereken fedakârlığı gösterirseniz, dâhi bir beyin sahibi olabilirsiniz... Bunun için; önce düşünme ve öğrenme anında beyinde başlayan sürece tanık olacağız. Sonra dış dünyadan gelen verilerin beyne nasıl ulaşp, beyinde nasıl işlendiğini anlayacağız. Sonra işlediğin bu verilerin, zihninde sana özgün temsil ediliş biçimini öğreneceğiz. Sonra öğrenme aşamalarında yaşadığın değişimin farkına varıp bunları nasıl belleğine kaydettiğini anlayacağız.

Son olarak da en hızlı, en kolay ve en kalıcı öğrenmeyi; zihnimizde nasıl modelleyebileceğimizi kavrayacağız.İkinci bölüm başlıyor!

Düşünme ve Öğrenme Anında Beyinde Neler Oluyor?

Öğrenme, beyin dilinde nöron ağı oluşturmaktır. Bu işlemi, beş duyu kanalınla dışarıdan aldığın sinyallerin beyindeki nöronlar ile ilişki kurarak hafızana yerleştirilmesi olarak düşünebilirsin.



Nöron hücreleri arasındaki Akson-Dentrit bağlantısının (sinaps) kurulması işlemini, evler arasındaki kablo ile telefon hattı çekilmesine benzetebilirsin. İnsanların, her tanışmasında evleri arasında yeni bir telefon hattı çekildiğini kabul edelim! Her tanışmada çekilen hat sayısı artacağından, gelişen bir ağ hattı ile her istediğimizle kolayca haberleşebilmeyi sağlayan gelişmiş bir iletişim sistemi oluşur.

Şimdi pencereleri açık boş bir evi düşünmeni istiyorum! Pencerelerden birisi beyindeki bir nöronunu, evin tamamı da ayrı bir nöronunu uyarır. Pencere için küçük bir nöron grubu, evin bütünü için ise büyük bir nöron grubu arasında ateşlenme olur. Beynin bu işleyişin de uyarıcının büyüklüğü ile beyinde oluşan nöron ağının büyüklüğü arasında ilginç bir bağ var. Şöyle ki,

otomobilin lastiğinden söz ederken; lastik dediğinde küçük bir nöron grubun, otomobil dediğinde ise büyük bir nöron grubun uyarılmış oluyor. Yani uyarıcının büyüklüğü oluşan nöron ağının büyüklüğünü doğrudan etkiliyor.

Bir nöron ağı, nöron hücreleri arasındaki Akson-Dentrit bağlantılarından oluşur. Yeni doğan bir bebekteki nöron ağı oluşumu çok hızlı olduğundan öğrenme hızı da o denli fazladır. 3 ila 10 yaş arası evredeki bir çocuğun beyin aktivitesi bu nedenle oldukça hızlıdır.

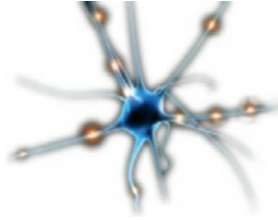
Beyin bağlantısallık ilkesiyle çalışır. Sözcükleri fotoğrafa dönüştürerek düşünür. Beynindeki düşünce süreçleri de öğrenmedeki nöronlar arası ilişkilere benzer. Nöronlar ve nöron ağları arasında kurduğun bağlantılarla düşünce süreçlerin oluşur. Aralarında telefon hattı olmadığından ve birbirleriyle haberleşemeyen evler gibi, bebeklik yıllarındaki nöronların arasında da çok bağlantı yoktu. Bu yüzden birçok şeyin farkında değildin! Büyüyüp gelişirken kurduğun nöron ağları arasındaki olumlu bağlar seni coşku içinde bir hayata bağlayan başarıların olacak. Bunun kurulumunu sonraki bölümlerde öğreneceğiz.

Düşünme aşamasında beyninde neler oluyor?

İnsan beyni gerçek anlamda hiç yaşamadığı bir deneyimi yalnızca hayal ederek tıpkı gerçekmiş gibi algılıyor. Çünkü aynı nöron ağları, ateşleniyor. Hiç yaşamadığı bir deneyimi hayal eden bir kişiyle, bu deneyimi gerçekten yaşayan bir kişi karşılaştırıldığında, ikisinin de beyinlerindeki algının (nöron bağlantılarının) birbiriyle aynı olduğu anlaşıldı.

Bir düşünceyi beyninde işlerken, öğrenirken nöronlarında nasıl bir değişim oluyor? O anda nöronların görünümü acaba nasıl?

Bir şeyi düşünmeye başladığında, beyninde fırtınalı bir havayı andıran durum oluşur.

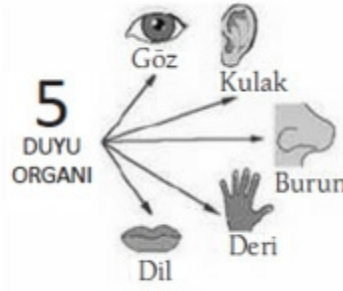


O ana ilişkin bölgedeki nöronların görünümü, tıpkı gök gürültülü bir havanın manzarasına benzer.

Akson'dan, Dentrit'e bilgi iletimi; fırtınalı bir hava ortamında gökyüzü ile yeryüzü arasında önce şimşeklerin çakması sonrasında da yıldırımın düşmesi gibidir.

Önce elektriğin nöronlardan geçen kıvılcımlarını, sonra toprağa düştüğünü düşünür, sonra da düşüncenin eyleme dönüştüğünü fark edersin. Beyninde ateşlenen bu bölgeler, zihninde canlanan görüntülere verilen; öfke, sevinç, nefret, aşk, şefkat, sevgi gibi tepkilerdir.

Veriler Beynimize Nasıl Ulaşıyor ve Beynimizde Nasıl İşleniyor ?



Dış dünyamızdaki veriler beş duyumuz yolu ile beynimize ulaşır. Duyu organlarımız, çevreden gelen uyarıları, duyu sinirleri(nöronlar) aracılığı ile elektro-kimyasal sinyaller olarak beynimize gönderir. Her birimiz dış dünyayı 5 duyumuzla algılıyoruz. Görüyor, işitiyor, duyuyor, tadıyor ve kokluyoruz. “6. Duyu Kanalı” dediğimiz, şu an konumuzun içinde olmayan bir de sezgi duyumuz var.

Uyarıcıların duyu organları tarafından alınıp beyne iletilmesi **duyum**, İçten ve dıştan gelen uyarıcıların duyumlar aracılığıyla anlamlı hale getirilmesi ise **algı**dır.

İç ve dış çevreden gelen uyarıcıları bir duyu organıyla alıp nöronların aracılığıyla biyokimyasal enerjiye dönüştürerek duyumsaman, duyum sürecini anlatır. Nesne ya da olayları beyinde işleyerek, anlamlı bütünler olarak kavraman ise algı sürecidir. Algı sürecinde bilginin işlenmesini davranışların oluşumunda yeniden ele alacağız.

Duyum, algının bir ön koşuludur. Duyum olmadan algı da olmaz.

Örneğin bir tat almak **duyum** ise, neyin tadı olduğunu anlamak **algı**dır. Bir sesi duymak **duyum** iken, kimin veya neyin sesi olduğunu anlamak **algı**dır. Duyumda, uyarıcı kaynağını tanımadığın halde algıda uyarıcının kaynağını bilirsın.

Bir şeyi size anlatırken, gördüğüm, dokunduğum ve duyduğum şeyler üzerinden size projeksiyon yaparak anlatacağım. Algı temelli bir dil kullanacağım. Bir kişiye tanıdığınız ama tanıdığınızı belli etmediğiniz bir kişiyi anlatırın. O size kendisini anlatacaktır. Projeksiyon yapar ve kendisi üzerinden şahsı size anlatır.

Duyum basit **fizyolojik** bir olay, algı ise karmaşık **psikolojik** bir olaydır. Duyumda uyarıcılar **tek tek**, algıda ise bir **bütün** olarak değerlendirilir. Duyum her bireyde **aynı işleyişle** gerçekleşirken, algıda bireyden bireye farklılık gösteren bir işleyiş vardır.

Duyu organlarımız çevredeki tüm uyarıcıları alamaz. Bir uyarıcının duyum oluşturmaları için gerekli koşullar şunlardır:

- Ortamda uyarıcı bir kaynak olmalıdır.
- Uyarıcıyı organizmaya iletebilecek uygun bir ortam olmalıdır.
- Duyu organı, sinir sistemi ve beyin uyarıcıyı alabilmek için sağlıklı olmalıdır.
- Uyarıcının şiddeti, duyum eşiği sınırları içerisinde olmalıdır.

Bazen duyu organlarımız çevredeki uyarıcılara alışkanlık göstererek, onlara tepki vermez hale gelir. Buna, **duyusal uyum** denir. Duyusal uyumun gerçekleşmesi için: ya uyarıcı sürekli

olmalı, ya da uyarıcının enerji düzeyinde bir değişiklik olmamalıdır.

Bazen de duygusal yaşamda tekrar, tekrar karşılaşılan uyarıcıyı organizma belli bir süre sonra kanıksar. Örneğin: Evinde sürekli azarlanan bir çocuk, bir süre sonra azarlanmaya karşı duyarsızlaşarak tepki vermez hale gelir. Sürekli ı ışık altında kalan insan bir süre sonra ışığa karşı duyarsızlaşır ve rahatsız olmamaya alışır.

Çevrende bulunan çok sayıda uyarıcı nesne, ya da olaydan, bir ya da bir kaçına dikkatini yöneltmene **algıda seçicilik** diyebilirsin. Algıda seçiciliği etkileyen iç ve dış etkenler vardır.

Dış uyarıcıların algıda seçiciliğini etkilemesinde senin bir rolün yoktur. Çünkü kendi dışında olup biten olaylardan etkileniyorsun.

Örneğin uyarıcının; şiddeti, aşırı zıtlık ya da karşıtlığı, hareketliliği, sürekliliği, tekrarlanması, olağandışılığı, bilindik olması gibi etmenler, algıda seçiciliği etkileyen dış uyarıcılardır.

Uyarıcıya ilişkin; beklentin, ilgin, gereksinimin ve inancın algıda seçiciliği etkileyen iç etmenlerdir.

Günlük yaşamımızda sürekli seçici algılama yaparız. Çevremizdeki uyarıcılardan hangisini seçeceğimiz, öncelikli olarak dikkatimize bağlıdır.

Yabancı ve farklı uyarıcılar dikkat çekicidir. Bireyin beklenti ve ihtiyaçları dikkat çekicidir. Öğrenilmiş ipuçları dikkat çekicidir. Karmaşık uyarıcılar dikkat çekicidir.

Duyu kanalları her birimizde farklı kapasitede çalışır. Bu arada, duysal görevlerini tam olarak yerine getiremeyenler için de geliştirme becerilerini öğreneceğiz.

Dış uyarıcılardan alınan veriler zihnimizde duysal deneyimler olarak temsil edilerek hafızamıza kaydediliyor. Hafızamız tarafından kodlanan bu veriler de daha sonra dış uyarıcının zihnimiz içerisindeki temsilini oluşturan tepkilerimizi belirliyor.

Zihnindeki Dünya

Yaşadıklarımız beynimizde kodlanarak beyindeki belli adreslere kaydedilir. Sonradan gözlerimizi kullanarak bu adreslere ulaşabiliriz. NLP de buna göz erişim ipuçları denir.



Belli şeyleri hatırlamak için gözlerinle belli yerlere bakmak durumundasın! İnsanların %70'i geçmiş resimleri hatırlamak için sol yukarıya, %30 ise sağ yukarıya bakar. Ama tamamı yukarı doğru bakarlar. Dokunsal ve içsel duyguları hissedebilmek için aşağı doğru bakarsın. Yukarı bakarak ağlayabilir misin? Niçin bir çocuk ağladığında yukarı bakmasını söyleriz? Ağlayan, depresyon içinde olan insanların genelde aşağıya doğru baktıklarını gözlemiştir. Kadınlarda durum biraz özeldir. Kadınlar duygulu anlarında makyajlarının akmaması için yukarı bakarak

ağlarlar. Böylece duygularını kontrol etmeye çalışırlar. Geçmişte duyduğun bir sese erişmek için kulak hizanda sola doğru bakarsın. Geçmişte sevinçli bir gününde çalmayı düşündüğün enstrümanın sesine erişmek isteyince de, sağ kulağına doğru bakarsın.

Örneğin: “Tren raylarının sesi nasıl duyulurdu?” dediğimde sağ yana bakarsın? Çünkü tasarladığın sese ulaşmaya çalışıyorsun.

“Nasıl bir araban olmasını isterdin?” diye sorsam, sağ yukarıya bakarsın. Çünkü görsel tasarladığın resme ulaşmak istiyorsun.

Örneğin, “Tatile gittiğini düşün. Sıcak kumların üstüne yattığını hayal et, sıcak kumları hisset” dediğimde, sağ aşağı yönde bakarsın. Çünkü dokunsal tasarlama yapıyorsun. Dokunsal hislere, içsel diyaloglara ulaşmaya çalışıyorsun.

Bu bilgileri yukarıdaki şekille karşılaştırmak çok yararlı olacaktır. Göz erişim ipuçları insanların görsel, işitsel ve dokunsal duygularını belirlemek için kullanılan bir sistemdir.

NLP’de bu teknik kişilerin sorunlarını anlatırken, görsel bir duruma mı, yoksa işitsel ya da dokunsal bir duruma mı girdiklerini belirlemek için kullanılır. Beşinci bölümde bu teknikten yararlanacağız.

Şimdi, “Aklından ne geçirdiğini söyleyeyim mi?” adlı bir oyun oynayalım.

Sana üç soru soruyorum, sonra bu üç sorudan birini düşünmeni istiyorum. Ben neyi düşündüğünü bulmaya çalışıyorum. Önce sorularımı sorayım:

1. En uzun boylu öğretmenin kimdi?
2. Acaba suyun altında patlayan balonun sesi nasıl duyulurdu?
3. Kış günü içi buz dolu bir küvetin içindesin, onun soğukluğunu nasıl hissederdin?

Oyun başlasın!Sen düşünürken gözlerine bakıyorum. 2. Soru için sağa yana bakmalısın. 1. Soru için sol yukarıya ve 3. Soru için de muhtemelen sol aşağıya ya da sağ aşağıya bakıyor olmalısın.

Şimdi düşündüğün üç şeyden sadece birini tekrar düşün ama bana söyleme. Sadece düşün ve odaklan.

Sen düşünürken ben yeniden gözlerine bakıyorum. Örneğin yukarı bakıyorsan doğal olarak cevabım “Öğretmenini düşündün” oluyor.

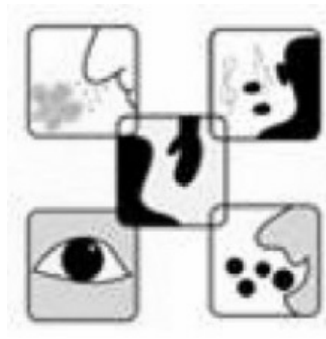
Eğer sol yana doğru bakıyorsan; “Şu anda suyun altındaki balonun patlama sesinin nasıl duyulduğunu düşünüyorsun” diyorum.

Eğer aşağıya doğru bakıyorsan da; “Şu an buz gibi bir suyun soğukluğunu düşünüyorsun” diyorum.

Sen de bu oyunu arkadaşlarınla birlikte dene. İlk denemelerinde çok iyi sonuçlar beklemiyorum. Ama ne kadar çok egzersiz yaparsan o kadar az hata yaparsın.

Şimdi konumuza tekrar geri dönelim. Zihnindeki belli bir hatırayı nasıl kodladığının, nasıl temsil ettiğinin farkına varmanı istiyorum. Bunun için kendini rahat hissettiğin bir yerde ve durumda; hafifçe gözlerini kapatıp, geçmişte sana büyük korku veya heyecan yaşatmış olan bir anı düşün. Kendi içine odaklan. Zihninde, nelerin canlanacağına dikkat et.

Şimdi yeniden düşünmeni istiyorum, aklına gelen ilk uyarı ne oldu? Bir görüntü mü canlandı gözünün önünde?



Yoksa olayla ilgili bir müzik veya ses mi? Ya da yaşadığın yoğun bir duygu muydu?

Hissettiğin ilk uyarı; bir görüntü ise sen görsel hafızasını baskın olarak kullanan bir görselsin. Ses ya da müzik ise sen işitsel hafızasını baskın olarak kullanan bir işitselsin. Yoğun bir duygu ise sen dokunsal hafızasını baskın olarak kullanan bir kinestetiksin.

Yaşamış olduğumuz deneyimin zihnimizdeki yapı taşları ve temsil ediliş biçimlerine ve aklımıza gelen ilk uyarıya bağlı olarak bizler üç ayrı düşünce süreci başlatır ve ona uygun düşünürüz.

Görüntülerle, Seslerle ve Duyularımızla

Görüntülerle düşünenlere; **Görsel**

Seslerle düşünenlere; **İşitsel**

Hislerle düşünenlere; **Dokunsal** temsilini baskın kullanan insanlar denir.

Her birimiz diğer duyu kanallarımızı da tabi ki kullanıyoruz. Ancak hangi duyu kanalını daha baskın kullandığın sana özgü temsil sistemini belirliyor. Her birimiz kendimize özgü yaşam geçmişimize göre bazı duyularımızı daha az, bazılarını ise daha yoğun kullanıyoruz. Baskın olarak kullanmış olduğumuz duyu kanalı, bizim tercihli temsil sistemimizdir.

Eğitimde öğrencilerinize, evde çocuğunuza “Sus, konuşma, sakin ol” gibi şeyler söylersiniz değil mi? Çocukların, bilinçaltı zihinlerinde bu komutlar bir ceza olarak algılanır. “Anlatılanları öğrenmeyin” demektir bu komutların anlamı! Bazen de ayaklarını oynatmak istiyor ve siz engelliyorsanız, bilin ki, psikokinesiyoloji dilinde ona; “Öğrenmen için zihinle beden arasındaki bağlantıyı koparıyorum” diyorsunuz.

Nörolojik araştırmalar, yatay ve dikey göz hareketlerinin, beynimizin farklı bölgesel etkinlikleri ile sistematik bir ilişki içerisinde olduğunu kanıtlamıştır. Bilincimiz, temsil sistemimiz tarafından kodlanan bilgiye erişmeye çalışırken, bilinçdışı kısa göz hareketlerine neden olur.

NLP de “Göz Erişim İpuçları” (EyeAccessingCues) olarak adlandırılan bu hareketler, bize karşımızdakinin nasıl düşündüğü ile ilgili ipuçları verir. Kullandığımız duysal kaynaklı sözcükler de kişinin tercihli temsil sistemi hakkında bize önemli bilgiler verir! Görsel insanların kullandıkları sözcükler görsel ağırlıkta, işitsel insanların işitsel ağırlıkta ve dokunsal insanların ise dokunsal ağırlıkta olur.

Denemeni istediğim etkili bir çalışmayı paylaşmak istiyorum; önümüzdeki birkaç gün içinde konuştuğun kişileri dinle ve en çok kullandıkları kelime türlerini belirle. Bunu bir gözlem yapar gibi yap, ama onlar fark etmesin. Sonra birkaç gün aynı tür kelimeleri kullanarak onlarla konuş. İletişimde fark ne oldu?

Beraber olduğun herkesin dünyasına, onların tarzında konuşarak girebilirsin! Çünkü harita bölgenin kendisi değildir. Bu durum uyguladığın ahengin bir sonucudur.

Görsel Temsilini Baskın Kullanan İnsanlar:

Görüntülerle düşünür, görsel bellek kullanırlar. Bu yüzden hızlı konuşurlar. TV ve Bilgisayarın günümüzdeki baskın kullanımı onların toplumdaki yaygınlığını % 60 gibi bir rakama yükseltmiştir. Yukarı bakarak ve hızlı yürürler. Sığ ve sık nefes alırlar. Gözlerini genelde alın hizasında kullanırlar. Görsellerin ağırlıklı olarak kullandıkları sözcük örnekleri şunlardır;

- Renkli bir manzara
- Gözüme hoş göründü
- Görüyor musun?
- Göz göre, göre gibi...

İşitsel Temsilini Baskın Kullanan İnsanlar:

Başkalarıyla olduğu kadar kendileriyle de konuşmayı ve dinlemeyi severler. İşitsel bellek kullanırlar. Bu yüzden görsellere göre daha yavaş konuşurlar. Radyonun popüler olduğu dönemler altın çağlarıydı diyebilirim. Bugün toplumda % 20 gibi bir ağırlıkta yer alıyorlar. Konuşmaları ritmik ve melodilidir. Tüm göğüsleriyle nefes alırlar. Gözlerini genelde kulak hizasında kullanırlar. İşitsellerin ağırlıklı olarak kullandıkları sözcük örnekleri şunlardır;

- Aynı frekansta konuşuyoruz
- Kulağıma hoş geldi
- Bir kulağından girip diğerinden çıkıyor
- Bir daha söyler misin?

Dokunsal Temsilini Baskın Kullanan İnsanlar:

Gülünce gözlerinin içi de güler, ağladıklarında katıla katıla ağlarlar. Karından, yavaş ve derin nefes alırlar. Dokunsal bellek kullandıklarından konuşmaları tane tane ve yavaştır. Ağır adımlarla ve yere doğru bakarak yürürler. Genelde gözlerini çene hizasında kullanırlar. Dokunsalların ağırlıklı olarak kullandıkları sözcük örnekleri şunlardır;

- Konuya parmak basıyorum
- Yüreğim yanıyor
- İçimde bir sızı var
- Gururuma dokundu

Bebeklerin duyu kanallarını kullanmaları bana çok ilginç gelir. Çünkü onlar adeta salt sezgidir. Her türlü dışsal veriyi bir sünger gibi emerler. Dokunur, tadar, koklar, bakar ve dinledikten sonra her veriyi doğru kabul edip bilinçaltılarına kaydederler. Bu süreçteki eğitimlerinin özel bir özen gerektirdiğine inanıyorum.

Henüz mantık süzgeçleri gelişmemiş olduğundan her veriyi doğru sayan bebeklerin bilinçaltı kayıtları; onların öz değerlerini, özgüvenlerini ve dolayısıyla kaderlerini belirliyor. Çünkü korkuların, bedensel, zihinsel ve duygusal rahatsızlıkların temelinde bilince çıkamamış sağlıklı bilinçaltı kayıtları vardır.

Bu yüzden çocuğunuzla iletişim kurmak, onun geleceği için çok önemlidir. Esasen, bir bilgiç edasıyla hastasına yaklaşan doktor, bir bilgiç edasıyla öğrencisine yaklaşan öğretmen, bir bilgiç edasıyla sporcusuna yaklaşan teknik direktörün aldıkları tepkiyi ben tahmin edebiliyorum.

Zira iletişimin anlamı, aldığın tepkidir. İletişimin sihri ne söylediğin değil, nasıl söylediğindir. Bu öğreti, karşıdaki ile kolayca ortak bir iletişim kanalı kurabilmeni sağlar. Çünkü iletişimde, kullandığımız sözcüklerin anlaşılabilmesi için diğerleri ile ortak bir kanala ihtiyaç duyarız. Kurduğumuz iletişimin etkin olabilmesi frekansların da uyuyor olmasına bağlıdır.

Karşınızdakinin temsil sistemini, kullandığı sözcüklerden, kişinin ses tonu gibi işitsel veriler üzerinden, tokalaşırken, elinde hissetmiş olduğun ısı, basınç veya titreşimler gibi dokunsal veriler üzerinden çözümleyebilirsin. Ancak, doğuştan görme engelli bir kişi görsel algı kanalını kullanamayacağından dolayı, dışarıdan gelen bilgileri zihninde görüntüler olarak temsil edemez. Bu yüzden diğer algı kanallarından gelen veriler üzerine odaklanarak, bilgiyi kodladıklarını unutmamalıyız.

Bu çözümlemelerin sonucunda, karşıdaki kişi ile hangi kanal ve frekans üzerinden etkin bir bilgi alış verişinde bulunabileceğini anlar, onunla daha etkili, uyumlu ve güven verici bir iletişim kurmayı başarır. Böylece tercihlili temsil sisteminin dışındaki duyu kanallarını da aktif olarak kullanabilme becerilerini kazanarak kalibrasyon veya öngörü yeteneğini de geliştirmiş olursun.

Kalibrasyon yeteneği farkındalık kazandırır. Farkındalık ne tür tepkiler aldığımızı bize anında geribildirim (feedback) olarak sunar. Şimdi bir feedback egzersizi yapalım. Biri ile karşılaştığında el sıkışır ve sonra da bu deneyimden bir feedback çıkarırsın. Yani tokalaşmanın daha efektif, daha anlattıcı olmasını sağlamak ve karşınızdakinin içinde bulunduğu durumu anlamak demektir bu.

Beyin bilginin, öncelikli duyu kanalımız üzerinden gelmesini tercih ediyor. Bu kanal üzerinden gelen bilgiyi daha doyurucu bulup daha rahat kavıyor. Tercihlili kanal bilgilerini daha kolay aklımızda tutabiliyor, öğrenebiliyor ve ona daha çok güveniyoruz.

Yapılan araştırmalar, başarılı kişilerin ahenk yaratmada büyük becerileri olduğunu göstermiştir. Onlar ister bir öğretmen, ister bir iş adamı, isterse bir dünya lideri olsunlar çok sayıda kişiyi etkileyebilmek için her üç tarzda da etkileyici ve esnektirler.

Her üç tarzda da çekici olmak için herhangi bir doğal hediyeye ihtiyacın yok. Görebiliyor, işitebiliyor ve hissedebiliyorsan bunlar her şey için yeterli olabilir.

İnsan doğası genellikle gerçeklerle yüzleşmeyi sevmiyor. Acı çekmeden gerçeklerle

yüzleşmeyi ve onlardan yararlanabilmeyi bilmiyor. Güneşe bakarken, belki ellerinle güneş ışığının sana ulaşmasını engelleyebiliyorsun! Ancak kendini, bir karanlığa mahkûm ettiğinin farkında mısın? Dış dünyayı algılayış biçiminden dolayı, gerçeklerle yüzleşirken güneşi yok sayabildiğini varsayalım. Ancak çok büyük sanıp aşılmaz gibi görünen sorunların karşısında, güneşi kıyas tutmak yerine, yazık ki ellerini kıyas tutarak sorunlarının içinde sıkışıp kalıyorsun.

Algı filtrelerini, tercihten duyu kanalının dışındaki duyu kanallarını ne kadar geliştirirsen karşıdan gelen sözlü veya sözsüz sinyalleri de o denli iyi algılayabilir ve kendi tepkilerini ona göre ayarlayabilir, sorunlarıyla daima başa çıkabilirsin.

Öğrenme Aşamaları

Beş Duyumuz beynimizdeki algı filtrelerini oluşturur. Algı filtrelerine ulaşan bilgiler belleğimize daha önceden öğrendiklerimizle ilişki kuracak biçimde yerleştirilir. Burada sınırları algı eşikleri belirler. Bir alıcı organının uyarılabildiği en düşük uyarı düzeyine **algı eşiği** denir.

Duyu organlarınca algılanıp tanınma sürecini geçen ve gerekli-gereksiz, önemli-önemsiz ayırımına uğratarak, algıda seçicilik kriterlerine uygun olan bilgiler beynin ilgili birimine aktarılır. Hepimiz aşağıdaki Öğrenme aşamaları sürecinde bilgiyi içselleştiririz.



Tekrarla kazanılan her yeni beceri 21 günde alışkanlığa dönüşüyor. Bir alışkanlığın gelişmesi de 21 günde gerçekleşiyor. Çünkü nöronlar tekrarlanan düşünce süreçleriyle nöronöraljag denilen gelişmiş bir ağı 3 haftada oluşturabiliyorlar. Bu nöronöraljag, ağa ait davranışlar otomatik (Bilinçsiz Yeterli) hale geldiğinde, bunlara **otoyol davranışı** adı verilir.

Öğrenmedeki düşünce süreçlerimiz dört aşamalıdır. Şimdi bu aşamalarda beynimizde neler yaşıyoruz ona bakalım:

Bilinçsiz-Yetersizlik

Neyi bilmediğini bile bilmediğin bir süreçtir. Örneğin; araba kullanan insanların hangi süreçte ne yaptığını tam olarak kavrayamazsın. Belki gaza basıp gidiyor, direksiyonu çeviriyor, viraj alıyor değerlendirmesini yaparsın. **Konu hakkında bir bilgi ve bilincin yoktur.**

Bilinçli-Yetersizlik

Bu süreçte artık kısmen öğrenmeye başlamış ve neyi bilmediğinin bilincindedir. Kendini nasıl geliştireceğini de bilirsin. Örneğin; araba kullanmayı öğrenmeye karar veriyor ve deniyorsun. Her defasında gaz, debriyaj fren sırasını karıştırıp yetersiz olduğuna kanaat getiriyorsun. Çünkü kullanmayı henüz tam olarak bilmiyorsun.

Bilinçli-Yeterlilik

Bu süreçte neyi ne kadar bildiğini biliyor ve buna göre davranıyorsundur. Bu yüzden yaptığın şeyleri bilinçli ve dikkatli yaparsın. Bilinçli olarak araba kullanmaya başladın. **Tüm kullanım bilgilerine sahip olduğun halde neden yavaşsın? Çünkü henüz acemisin!**

Bilinçsiz-Yeterlilik

Artık yapman gereken hareketleri aklından geçirmen gerekmiyor. Yapacakların doğal ve otomatik bir hale geldi. Arabayı birkaç saattir kullandığın halde farkında bile değilsin. Nasıl kullandığını düşünmedin bile! Her şeyi doğru sırada ve kendiliğinden yapıyorsun.

Çünkü bilinçaltı zihnin bir otomatik davranış biçimi oluşturdu. Kararlar otomatik pilota geçti. Tıpkı; yürümek, nefes almak, yüzmek veya usta sürücü davranışları gibi... Bildiğimiz konuyu düşünmeyiz. Bilinçaltı otomatik davranış biçimi oluşturur.

Verilerin Belleğe Kaydedilmesi

Dış veriler halinde gelen bilgiyi beş duyu kanalımızla toplayıp hafıza ya da bellek adını verdiğimiz yerlerde depoluyoruz. Bir bilgiyi ne kadar çok duyu kanalını kullanarak depolamışsak sonradan onu hatırlamamız o kadar kolay oluyor. Örneğin; bir şeyin yapılışını görmüşsek, birisi bize anlatmışsa biz de bunu uygulamışsak o bilginin hatırlanması o kadar kolaydır.

Hipokampusu tanıırken bilginin belleğe kaydedilmesine kısmen değindik. Sistemin işleyişini şöyle özetleyebilirim; Öğrenme sürecinde duyguların merkezi hipotalamus; yoğun bir duygu ile uyarılırsa, hipokampus yazıycıyı çalıştırıp, “Bu veriler gerekli! Kaydet” komutunu veriyor! Böylece veriler öğrenilen bir bilgi olarak korteksteki hafızaya kaydediliyor. Eğer duyguların şiddeti zayıfsa, hipokampus bu kez, “Demek ki bu bilgi gereksiz, yazıycıyı çalıştırmaya gerek yok! Gereksiz, Kaydetme”, diyor. Bu durumda bilgi anlık hafızada kalabileceği 20 dakika gibi bir süre sonunda unutuluyor, yani bellek boş kalıyor.

Buna göre; Hipokampusu ve duyguların merkezi hipotalamusu nasıl etkilersek, bilgileri o şekilde kalıcı belleğe kaydedebiliriz!

Sistemdeki işleyişi, iki soru ve iki cevap ile açıklayayım:

1. **Bir hafta önceki öğle yemeğinde hangi yiyecekler vardı?**
2. **...mezuniyet günündeki kıyafetin nasıldı?**

Birinci sorunun cevabını çok yakın bir tarih olduğu halde unutmuşken, ikinci sorudaki tarih çok daha eski olduğu halde neden, zorlanmadan anımsayabildin!

Orta beynindeki hipokampus; birinci soruyu, “Bu bilgi önemsiz” ikinci soruyu ise, “Bu bilgi önemli” diyerek işaretledi. Yani, 1.Soruda, duygular güçlü uyarılmadığından orta beyindeki

hipokampus bu olayı kayda değer bulmayıp beynin yazıcısını çalıştırmadı. 2. sorudaki olay senin için bir dönüm noktası olduğundan duyguların merkezi, hipokampus güçlü bir şekilde uyaracak düzeydeydi. Bu yüzden hipokampus hemen beynin yazıcısını “kaydet” komutuyla çalıştırdı. Bilgi kalıcı belleğe kaydedildiği için de kolayca hatırladın.

Beyin birbirini tamamlayan üç aşamalı bir bellek yapısına sahiptir.

1. Anlık Bellek
2. Kısa Süreli Bellek
3. Uzun Süreli Bellek

Duyu organlarınca algılanıp algı filtrelerini geçen bilgiler; gerekli, gereksiz, önemli, önemsiz ayırımına uğratarak, kodlanır ve beyindeki anlık belleğe gelir. Bilgi önceden öğrenilenlerle ilişkilendirilir ve uyarılırsa korteksteki kısa süreli belleğe iletilir.

Eğer bilgi yoğun ilgi altında kodlanır ve tekrarlanırsa korteksteki uzun süreli belleğe kaydedilir. İşte beyindeki öğrenme süreci böyle işliyor.

Örneğin; Çilek meyvesinin varlığını beynine kaydederken, tüm duyu kanallarından gelen bilgileri birbirleri ile ilişkilendirir ve daha önceden öğrendiğin bilgilerinle; renk, şekil, ses, koku, tat, dokunma gibi bir bağ kurarsın değil mi? Artık gözlerin kapalı olduğunda bile, dokunduğun meyvenin kokusundan, şeklinden veya tadından bunun ne tür bir meyve olduğunu anlayabilirsin. Bunu bazen tek bir duyu kanalını kullanarak da yapabilirsin. Örneğin, Sadece koklayarak tanırsın.

Mental Öğrenme Modellemesi

Doğduğun andan itibaren öğrenme sürecin her an gelişerek ve genişleyerek sürer. Her zaman yapılabilecek, bulunacak ve bilinmesi gereken birçok şeyle karşılaşırsın. Bilginin hem birey hem de toplumsal düzeyde bu kadar geniş bir alana yayılması, onun gelişip genişleyebildiğini gösterir. Ancak bilgi, geniş olduğu kadar eksiktir de.

Bilgideki bu büyümenin ve eksikliğin niceliksel ve niteliksel olmak üzere iki boyutu vardır. Niceliksel boyuta göre, yeni bir bilgi daima önceden öğrenilene eklenir. Önceki bilgilerle yenileri ilişkilendirilir ve giderek daha çok şey bilirsin. Daha önce bilmediğin şeyler hakkında yeni şeyler öğrenirken, önceden bir şeyler bildiğin nesneler hakkında daha da bilgilenirsin. Daha, daha çok şey öğrenir ama asla hepsini öğrenemezsin. Bazı konularda eksik olduğundan değil. Herkes için geçerli bir durumdur bu. Bilginin niceliği o kadar büyük ve sonsuz ki...

Bilgi eksikliğinin niteliksel boyutuna gelince; Daha çok şey öğrendikçe, yeni öğrendiklerinin de yeterli olmadığını anlarsın. Yeni öğrendiklerin, daima önceden bildiklerine yeni bir ufuk açar. Bunun sonucunda, eski çıkarsamalarının yanlış veya eksik olduğunu düşünür ve bu kez yeni öğrenmelerin peşine düşersin. Bu kadar yoğun bir öğrenme, klasik ezber yöntemlerine sıkıştırılamaz. İşte sana öğrenme olgusundan keyif alacağın bir öğrenme kalıbı: Adı, **Mental Öğrenme!**

Hızlı, kolay ve kalıcı öğrenmeye; **Mental Öğrenme** denir.

Herkes yeni bir bilgiyi öğrenmeye hazırlanırken, öğrenirken ve hatırlarken farklı ve kendine

özgü yollar kullanır. Herkesin farklı ve güçlü yanları vardır!

Herkes öğrenebilir. Farklı öğrenme ortamları, kaynakları ve yaklaşımları farklı öğrenme modellerine uyumludur. Burada amacımız beynini etkin kullanarak; hızlı, kolay ve kalıcı bir öğrenmeyi pratik olarak kendimize uyarlayabilmek olacak. Buna **modelleme** de diyebilirsin.

Şu ana kadar öğrendiklerimizi 3 esaslı bir temel üzerine oturtalım:

1. Görsellik

İnsanlar genel olarak gördüklerini, duyduklarına oranla daha kolay anımsar! Çok önceden tanıştığın birinin yüzünü hatırladığın halde, neden ismini hatırlayamadığını bir düşün. Temsil sistemi görselliğe uzak birisi olabilirsin. Örneğin; işittiklerini daha kolay hatırlıyor, yüzleri daha zor anımsıyorsan Mental Öğrenmenin bu maddesini işitsellik olarak değerlendirebilirsin.

1. Yanılgının Gücü

Beyin üzerinde yaptığı etki açısından, gerçek görme ile hayali görme arasında bir fark yoktur. Çünkü hiç yaşamadığı bir deneyimi hayal eden bir kişiyle, bu deneyimi gerçekten yaşayan bir kişi karşılaştırıldığında, ikisinin de beyinlerindeki algının birbiriyle aynı olduğunu söylemiştik.

1. Bağlantısallık

Birbirleri ile bağlantı kurulan olaylar ve bilgiler daha kolay anımsanmaktadır. Bir bilginin hatırlanabilmesi için, önceden öğrenilen bilgilerle, soru arasında “Ara-Bul-Getir” gibi bir ilişkilendirme yapmak gerekir. Esasında hatırlama için nöronlar arasındaki bağlantıları bulmak, telefonla iletişimde numarayı bulmak gibi bir şeydir.

Şimdi Mental Öğrenmenin bu üç kuralını da içeren bir sonuç çıkaralım:

1-Gördüklerini daha kolay anımsıyorsan, öğreneceğin bilgileri önce **“Görsel”** hale getir. Eğer baskın bir işitsel isen onları önce zihninde **“Seslendir”**

2-Beyin açısından gerçek görme ile hayali görme arasında bir fark yoksa, kelimeleri temsil eden görsel resim veya olayları, hayal gücünü kullanarak zihninde canlandır. Bu şekilde olayları gerçekten görmüş, gerçekten yaşamış gibi beynindeki yeni öğrenme yollarını ateşlersin.

3-Son olarak bilgideki en ilginç kelimeyi temsil eden görsel resimle, bilgi arasında ya da ses ile bilgi arasında bir ilişki kur. Bu şekilde zihninde canlandırma yaparak hipokampusun güçlü bir şekilde uyarılmasını sağlamış olursun. Böylece bilginin uzun süreli belleğe kaydedilmesi için gerekli komutun kortekse ulaşması da sağlanmış olur.

Öğrenmenin içine; somut bir resim ile soyut hayal gücünü eklediğinden beynin hem sağ hem de sol lobunu aktif olarak öğrenme içine katmış oldun. Böylece kalıcı bir öğrenme gerçekleştirdin. Önceden öğrenilmiş bilgilerle bağlantılar kurduğundan hatırlayabilmek için otoyollar açtın. Görsellik ve bağlantısallığı zihninde canlandırıdığın için uyanık kaldın. Bunları kendine uyarladığından öğrenme sana özgü bir modelleme oldu.

Başlangıçta bilindik basit olayları test için kullanarak modellemeyi alışkanlık haline getirebilirsin. Bu denemelerden kısa bir süre sonra, Mental Öğrenme modelini otonom biçimde

kullandığına tanık olacaksın.

Her beyin tek ve özel olmasına karşın, **tüm beyinlerin ortak bir yapısı vardır**. Düşünce üretimi nöron hücrelerini kullanarak yaptığımız resimden başka bir şey değil. Her birimiz dünyayı beş duyumuzla algılıyoruz. Bir insanın istekleriyle kendi arasındaki en büyük engel yine kendisinin yarattığı korkulardır. O halde düşüncenin davranışı etkilemesinden yola çıkarak korkuların, gerçekte birer korkuluk olduğunu da anlıyoruz. Çünkü korkularımız zihnimizdeki içsel temsile dayalı bir sinemanın ürünü.

Başarının önemli dinamiklerinden birisi bilgidir. Bilgi toplamak ve öğrenmek beş duyumuz aracılığıyla gerçekleşiyor. İçsel ve dışsal deneyimlerimizle olan ilişkilerimizi üç duyu kanalımızla kuruyoruz. Bunlara temsil sistemlerimiz deniyor. İnsanların çoğu tercihten temsil sistemini baskın olarak kullanıyor, çünkü diğerlerini kullanırken stres duyuyorlar. Her üç kanalın kullanılmasıyla stres azalırken, kalibrasyon yeteneğimiz ve farkındalığımız artıyor.

Stres azaldığında duygularımızı daha coşkulu yaşayacağımıza göre hipotalamus çoktan bilgileri kaydetmesi için kortekse “Öğrenmem için kaydet” komutunu vermiş oluyor. Buna göre, öğrenmeyi keyif haline getirmenin yolu zihni uyanık tutmaktan geçiyor. Bu yüzden Mental Öğrenme bizi sürekli öğrenmeye yönlendiriyor. Bu kadar öğrenmenin sonunda kazandığımız entelektüelliğimizi; bedensel hazdan kaçınmak, sosyalleşmekten kaçınmak olarak da kodlamamalıyız. Yoksa partnerimiz, “Sıkıcı bir entelektüel yerine, manik depresif ama neşeli birisini tercih ederim” de diyebilir!

Üçüncü Bölüm

Düşünce Süreçlerinde Davranışların Oluşumu

Beynine dışarıdan saniyede yaklaşık 400 milyar bit bilgi girer. Ancak beynin bunlardan sadece 2000 bitlik bir bilgiyi işleyebilir. Bilinçli zihnin bunlardan en az 5, en çok 9 bitlik bir bilgiyi ayırt edebiliyor. Buna 7 ± 2 dikkat aralığı deniliyor. Dikkatini aynı anda bir kaç şeye birden vermek zorunda kaldığında aklının karışması işte bu yüzdendir.

Dış uyarıcılardan gelen; ses, ışık, ısı, basınç, koku, tat vb. sinyaller duyu organlarının alıcıları tarafından duyumsanarak beynine ulaşır.

Beynine gelen saniyedeki 400 milyar bit bilgi, beş duyu kanalından oluşan algı filtrelerinden geçirilirken, algılama sonucunda; eksiltme, genelleme ve çarpıtmalara uğrar. Bu süreç sonunda bilgi 2000 bite düşer. Sonra aşamalı olarak iç filtrelerden geçirilen bilgiler bilinçli zihninin işleyebildiği 7 ± 2 ye düşürülür. Bu şekilde orijinal veriler her adımda biraz daha elenerek üst beynindeki prefrontal korteksin şekillendirdiği bir davranışı belirler.

Normalde her davranış bir amaca yöneliktir. Bir davranışta bulunabilmek için iç ve dış uyarıcılara gereksinim duyulur. Alıştığın düzeyin altında bir uyarıcı ile karşı karşıya kaldığında fizyolojik ve psikolojik anlamda sıkıntı yaşar, bulunduğun çevreden uzaklaşmak istersin. Çünkü yetersiz uyarılma sonucu çevreye olan uyum gücün kalmamıştır. Tam tersi, alıştığın düzeyin üzerinde bir uyarıcı ile karşı karşıya kalırsan yine aynı sıkıntıları yaşadığını fark edersin. Çünkü bu kez de uyum gücünün azaldığını anlarsın. Sonuçta uyarıcılar, sana özgü gereksinimleri karşılayamamışlardır. Çünkü frekanslarınız örtüşmemiştir. Çevreye uyum zorluğu çekmenin, stres yaşamamanın nedeni budur.

Stresini azaltmak için çözüme odaklan, çözüme odaklanmayı zevkle ilişkilendir. Eğer sorunlara gereğinden fazla odaklanıyorsan bu kez; gereğinden fazla soruna odaklanmayı zihninde acı ile ilişkilendirmelisin.

Aynı durumla karşı karşıya kalan bir başkası için bu reçete işe yaramayabilir. Onun iç temsil süreci ve iç taraması seninkinden farklı ölçeklidir. Bu yüzden sen stres yaşarken o rahat davranışlar sergiliyor olabilir.

Acı ve zevk duygularının seni yönetmesine izin verme. Sistemin nasıl çalıştığını öğrenerek onları lehine kullanabilirsin. Duygularını sen yönetmezsen onlar seni yönetirler.

Acıdan kaçma ve zevke ulaşma temel bir psikoloji yasasıdır. Birçok davranışımızın, eylemlerimizin temelinde bu sistem çalışır. Yaptığımız her şeyi, ya acıdan kaçmak için ya da zevke ulaşmak için yaparız. Eğer bir duyguya ya da davranışa yeterince güçlü bir “Acı” duygusu yüklersek artık onu yapmak istemeyiz. Eğer bir duyguya ya da davranışa yoğun “Zevk” duyguları bağlarsak, onu yapmak için büyük bir istek duyarız.

Zihnimiz doğru sorulara doğru cevaplar verecek biçimde yapılanmıştır.

- Bu sorunu nasıl **çözebilirim?**
- Bunu çözerken yaptıklarımın nasıl zevk alabilirim?

Bu sorular insanı uyuma yöneltir. Uyum, stresi azaltır. Fizikte bir yasa vardır; zıt kutuplar birbirlerini çeker. İnsan ilişkilerinde durum bunun tersine çalışır. İnsanlar kendi huylarına benzer huylara sahip insanlardan hoşlanır ve onları kendisine çeker. Bu yüzden birbirlerinde kendi yansımalarını görenler uyum içindedir.

Beynimize ulaşan işlenmemiş veriler; beklentilerimiz, korkularımız ve önyargılarımıza ilişkin filtrelerden geçirilir. Bu süreçte; eksiltme, çarpıtma ve genellemelere uğradıktan sonra davranışlarımız oluşur.

Bütün davranışlar olumlu bir amaca hizmet ederler.Örneğin; korkularımızın ardındaki olumlu niyet genelde güvenlik amaçlıdır. Saldırgan davranışlarımızın ardındaki olumlu niyet ise genelde korunmaya yöneliktir. Neden çok alkol kullandığımı sorduğum bir yakınım, “Aileme karşı saldırgan olmamak için” diye cevaplamıştı.

Bu olumlu niyete genelde yanlış tepkiler veririz. Pek çok insanın beyni, “Alkolik bir insan her şeyi yapar” kodlaması yapmıştır. Çünkü o, niyeti davranıştan ayırmaz. Programının kodlaması doğrudan davranışa yönelik olunca, çoğu kez istenmeyen sonuçlar ortaya çıkar. Ancak beynini geliştirmiş insanlar program düzeltmesi yaparak davranışı niyetten ayırabiliyorlar. Böylece doğru davranış, doğru anlama ve doğru tepkiler; hayatın her alanına olumluluk olarak yansır.

Beynimize ulaşan veriler algı filtrelerinden geçerken, temsil sistemlerine bağlı iç süreçler;Eksiltme, Çarpıtma ve Genellemelere nasıl uğratılıyor?

Bunları niçin ve nasıl yapıyoruz ona bakalım.

Eksiltme Süreci: Genellikle kısa ve öz olmaya çalışırız. Bizim bildiğimiz şeyleri karşımızdaki kişinin de bildiğini varsaydığımızdan iletişim veya algılama sorunları yaşarız. Düşünmek, konuşmaktan hızlıdır. Çünkü konuşma mekanik hızda, düşünme ise mekanik hızdan çok daha büyük bir hızda gerçekleşir. Hızlı okumanın tercih edilme nedeni de budur.

Düşündüğümüz her şeyi dile getirmeye kalkınca da sıkıcı birisi oluruz. Bu nedenle bazen bir şeyi anlatırken, konuşmanın büyük bölümünü atlayarak bilgiyi aktarırız. Olabildiğince kısa ve öz bilgilendirmek isteriz. Bunu yaparken de doğal olarak yaptığımız eksiltmeler; karşımızdaki bireyin duyu kanallarından geçerken de sürdüğünden, bilgi artık özgün değildir.

Çarpıtma Süreci: Bilgiyi kolaylık olsun diye kısa ve öz vermeye çalışırken, ister istemez anlamı çarpıtmış oluruz. Kulaktan kulağa telefon oyununda olduğu gibi... Oyunu başlatan ilk kişinin söylediği bir cümle, son kişiye geldiğinde tamamen farklı bir anlama dönüşür değil mi?

Eksiltme ve çarpıtma sonucunda karşımızdaki kişi bıraktığımız boşlukları kendi algı filtrelerine göre doldurur. Duyusal verilerimizi hatalar içinde yorumladığımızdan tepkilerimizi de buna göre veririz. Ancak bilinçaltı zihin şakadan anlamaz. Her veriyi olduğu gibi kabul eder. Güne geldiğinde ona sadık biçimde tepkiler oluşturur. Bu yüzden tepkilerimizin büyük bölümünü bilinçaltı içsel deneyimlerimizle, kalan bölümünü de dışsal verilerin yorumuyla oluştururuz.

Genelleme Süreci: Sözü uzatmamak için yapılan genellemeler yargıya dönüştüğünde yanlışlar da artar. Genelleme yapmak bir ya da birkaç deneyimden yola çıkarak sonucu «mutlak doğru» olarak kabul etmektir. Bir ağaçtan yola çıkarak ormanı tanımlamaktır. “Kayserililer kurnazdır”, “Kadınlar duygusaldır” genellemeleri gibi. Her Kayserili kurnaz mıdır? Aynı şekilde,

duygusal olmayan bir kadın yok mudur? Bilinçaltı savunma mekanizmalarıyla; kendimizi ihtiyaçlarımız doğrultusunda aldattırız. İşimize gelmeyen şeyleri görmezden, duymazdan geliriz.

Beynimize bilgi tam olarak geldiği halde değerlendirmelerimiz kişiye özeldir. Doğal olarak davranışlarımız da öznedir. Öğrenildiği ortama göre bütün davranışlar, birey tarafından bugün veya geçmişte adapte edilmişlerdir. Bir bağlamda uygun olan davranış, başka bir bağlamda uygun olmayabilir. İnsanların bunu anlamaları ve gerektiğinde davranışlarını değiştirmeleri gerekir.

Davranışlarımız bir uyumlama ve adaptasyondan başka bir şey değildir. Ancak var olan bağlama göre değerlendirilen ve anlaşılabilen tepkilerdir. “Ben” dediğimiz öz, davranışlarımızın ve bilinç anlayışımızın ötesinde değişmeyen bir şeydir. Ama davranışlarımızı değiştirebiliriz. Bu nedenle tepkilerimizi kişiye değil, onun davranışına yöneltmeliyiz. Davranışa yapılan bu eleştiri, davranışı değiştirebilir olduğundan yapıcı ve aynı zamanda geliştiricidir de.

Tüm insanların düşünce süreçleri farklıdır ama benzerliklerimiz de vardır. Öğrendiğin zaman, kendini tanıma ve bireysel gelişiminde önemli bir ilerleme kaydetmiş olursun.

“Bir gün bir psikiyatriste orta yaşlarda bir adam geldi. Adam o yaştaki insanlarda nadir görülebilecek bir rahatsızlık yaşıyordu, “Başparmağımı emmeden duramıyorum” diyordu.

Doktor, hastasını dinledikten sonra; “Fazla kaygılanmana gerek yok. Senden her gün bir başka parmağımı emmeni istiyorum” dedi.

Bu tavsiyeye fazlasıyla şaşırırsa da hasta denileni yaptı. Fakat elini ağzına her götürdüğünde bilinçli bir karar vermesi gerekiyordu. Acaba o gün sıra hangi parmağındaydı?

Daha hafta dolmadan hasta alışkanlığını terk edebilmişti. İyi ama bu nasıl gerçekleşmişti?

Bir kötü yanımız alışkanlık haline geldiğinde eskinin yerine seçenek olarak yeni bir davranış şekli koyup, bunu alışkanlık edinmeyi deneyebiliriz. Yeni bir alışkanlık edinerek; yeni tutumlar, yeni kararlar ve tercihlerde bulunmamız gerektiğinde, geçmiş alışkanlığın bu çabaya değmediğini anlayıverir ve ondan kurtuluruz.

Hayatta işlediğimiz hataların çoğu; düşünmek gerektiği yerde hislerimizle, hissetmek gerektiği yerde düşüncelerimizle karar vermemizden kaynaklanıyor. Kararlarımızın isabetliliği düşünce süreçlerinin farkına varmakla orantılı. İnsan davranışlarının ortak yanlarını keşfetmek için kısa bir yolculuğa çıkalım şimdi de...

Evrensel İnsan Davranışları ve Nedenleri

İnsanlar her duruma, “Bunda benim için ne fayda var?” diye yaklaşırlar. İçinde maddi ya da sevgi, itibar, saygı vb. karşılığı olmayan durumlara kafa yormazlar. Fayda bazen salt manevi bir doyumdur.

İnsanların yaptıkları şeylerin nedenleri genelde bariz gözükken nedenlerin dışındadır. Gizli menfaatler, genelde fedakârlıkla sonuçlanır. “Fedakârlık yapıyorum” demenin anlamı, “Burada benim bir menfaetim var” demektir.

İnsanların korumak durumunda kaldığı en güçlü duygu özsaygıdır. Bunu bilerek yapılan eleştiri, karşıdaki insanı itmez, aksine daha da yakınlaştırır. Eleştiri kişinin özüne değil, davranışına yönelik yapılırsa; Eleştiri = Geliştiri durumuna gelir.

Başarılı insanların da basit hatalar yapma hakkı vardır. Onlar da nihayetinde insandır. Bazen kendine yakıştıramadığın doğal bir davranış karşısında empati kur. Nitelikli bir geri

bildirim al. Böylece kendini suçlamak yerine geliştirebilirsin.

İnsanların en çok çekindikleri duygu reddedilme duygusudur. Reddedilme en ünlü insanların bile karşılaşılabildikleri doğal bir durumdur. Beklentilerini bu kurala göre oluşturabilirsin. Böylece olumlu girişimlerin için kendini daima hazır hissedersin.

İnsanların en çok ihtiyaç duyduğu duygu kabul görme duygusudur. Neredeyse her şeyi yapabilme gücüne sahip birisi bile onaylanmak, onay görmek ihtiyacındadır. Çoğu kez beden diliyle, “Sana katılıyorum” türünde verilen bir mesaj güçlü bir uyumun silahıdır. Gönül bağının ilk anahtarıdır.

İnsanlar ancak anladıkları şeyi işitir ve anlamlandırır. Her birimiz anlayabildiğimiz kadarını duyar algılayabildiklerimizi anlayabiliriz. Patronların çoğu maaş zammı isteğini anlamaz ya da duymaz değil mi?

İnsanlar kendilerine benzeyen ve kendinden hoşlanan insanlara güvenir ve inanırlar. Kendimize benzeyen insanlarla rahat eder, bizimle aynı fikirde olanları severiz. Benzer insanlar, aynı yerde bulunmaktan hoşlanır.

İnsanlar en çok bireysel gündemleri üzerine konuşurlar. Kendileri için önemli saydıkları şeyler üzerine konuşmayı tercih ederler. Kendi gündeminin dışındaki konularda dikkatin dağılır ve doğal olarak iyi bir dinleyici olamazsın.

Bir resmin sınırlarını belirleyen onun çerçevesidir. İnsan davranışlarının genel çerçevesi de bunlardır. Artık hangi pencereden bakarsan, göreceğin manzaranın da farklı olacağını umarım anlıyorsundur.

Her anlam bir bağlama dayanır. Sözlerin hangi bağlamda söylendikleri önemlidir. İnsanın doğal eğilimi anlam çıkarmak ve anlam yaratmaktır. Doğamız gereği karşımızdaki insanın söylediğini kendi dünya modelimizin içine katarız ve bu bağlamda bir anlam çıkarırız. Karşımızdaki kişinin söylediğini doğru çerçevede modelimize katmamız gerekir. Yoksa anlam, bir anlam taşımaz. Çünkü karşımızdakinin bağlamında oluşmamıştır. Bu davranışları yeniden çerçevelendirerek onları günlük yaşamda daha bilindik hale getirebilirsin.

Bilinç ve Bilinçaltı

Bilinç, farkında olarak bir konu hakkında akıl yürüttüğümüz beynimizde gelişen bir durumdur. Aşına olduğumuz uyanık halimizdir. Bilinç duygu ve düşüncelerimizi yönetir. Olaylar hakkında mantık yürütür. Aynı anda birden çok şeyi düşünebilir.

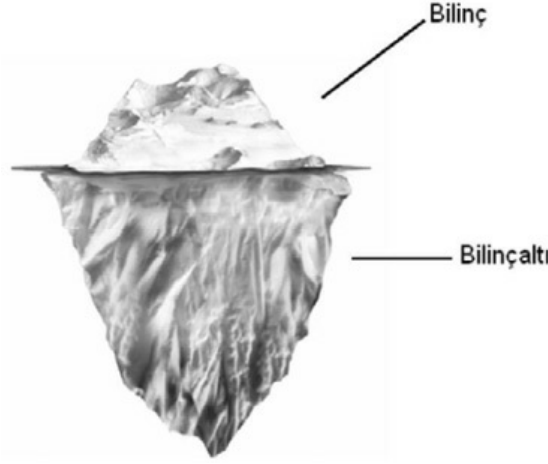
Bilinçaltı ise duygularımızın oluşumunda belirleyici bir rol oynar. Yaşamımız için gerekli; nefes alma, kan dolaşımı vb. işleri kendiliğinden ve bize hissettirmeden yürütür. Beynimizde olduğunu varsaydığımız buzulun su altında kalan bölümüdür.

Öğrenmenin %90'ı bilinçaltı düzeyde gerçekleşir. Öğrenmenin, “Bilinçsiz Yeterli” dediğimiz otomatik pilot düzeyinin yürütüldüğü yerdir. Kullanmasını bilirsek bilinçaltımız; sadık bir yardımcımız, dostumuzdur. Kullanmasını bilmiyor, iletişim kuramıyorsak, o hep isyanlardadır. Kölelerde ayaklanabilirler!

Bilinçdışı bir düşüncenin, bilince yönelirken kullandığı bilinen iki tane yol vardır. Bunlar; düşlerimiz ve dil sürçmelerimizdir. Düşlerimiz bilinçaltımızdan bize yansıtılan metaforlarla dolu hikayelerdir. Bu hikayeler de kullanılan sembol ve resimlerin anlamı bize ait bilgiler içerir.

Ancak verilen mesajların anlamı açık ve net olmadığından, verilerden yararlanma anlamında ister istemez yetersiz kalırız. Dil sürçmelerimiz ise, derin bilinçdışı motivasyonumuz sonucunda ortaya çıkan mesajlardır.

Bilinçdışı zihnine, “Ben en çok neyi yapmak istiyorum?” diye sor. O sana bir ses, bir duygu ile varmak istediğin yeri, yapmak istediğin şeyi söyleyecektir.



Bilinçaltı saati, en doğal ve en doğru saattir. Gece yattığında uyanmak istediğin saati zihninde parlak, net ve canlı bir biçimde gör. Bilinçaltını o saatte uyanmaya programlamış olarak uykuya geç. Rahat ol, o seni yanıltmaz. Uyanmak istediğin saatte uyandığına tanık olacaksın.

Bilinçaltı **şakadan** anlamaz. Her sözünü emir gibi kabul eder. Bu yüzden şakalarına ve kullandığın sözcüklere çok dikkat etmelisin. Bilinçaltı zihin **şikayetleri duymaz. Olumsuz olumlu yapmak üzere çalışır. Bilinçaltı sözlüğünde;**

- HeyecanlanMA= Heyecanlan
- Trafik canavarı olMA= Trafik canavarı ol demektir.

Bilinç; soyut kavramları değerlendirebilir, ancak bilinçaltının kaynağı sadece duyuşal verilerdir. Ses, görüntü, koku vb.

Bilinç; mantık yürüterek, **bilinçaltı** ise duygularla kendini hissettirir.

Bilinç; idrak ve iradeye, **bilinçaltı** ise yürüme, konuşma, yüzme gibi alışkanlıklara dayalıdır.

Bilinç; olumsuz bir kavramı değerlendirip anlayabilir, **bilinçaltı** ise sadece olumlu kavramlarla veya olumsuz bir kavramı gerçekleştirmek üzere vardır.

Bilinç; zaman kavramını; dün bugün ve yarın olarak ayırt edebilir, **bilinçaltı** ise işlediği her veriyi o an oluyormuş gibi değerlendirir.

İnsanlar gerçekleri bir kez yaşar ancak zihinlerinde defalarca tekrarlar! Bu durumda **Bilinçaltı** unutmamızı sağlayarak bize iyilik yapar. **Bilinç** ise hatırlatarak iyilik yapar.

Bilincin tanımı ve işlevleri bilinçaltının tanımı ve işlevleri için gereklidir. Bu durum adeta bir döngüdür. Şöyle ki; bilinç kavramının temel yapısı ve işlevlerini öğrenmemizin başlıca amacı bilinçaltı zihne ulaşmaktır. Aynı şekilde bilinçaltının işlevlerini anlama gayretimizin amacı da bilinçaltının bilinçli duruma olan etkilerini anlamak ve bundan yararlanmaktır.

Freud’a göre davranışlarımızın ya da nevrotik semptomların dayandığı temel alan bilinçaltıdır. Duygu bozukluğu nedeniyle; aşırı şefkat isteme, güvensizlik, plan yapamama,

odaklanamama, saldırgan tutumlar, kin, nefret, anormal seks gibi davranışlar, kişiyi sağlıklı ilişkiler kurmaktan alıkoyar. Bu türden hareketleri sergileyen insanlara **nevrotik**, bu davranışlara da **nevrotik bozukluklar** diyoruz.

Bir şeyi yapabileceğini ya da yapamayacağını söylediğinde, her iki durumda da haklı olduğunu unutma. Sonuç olarak birçok bilgi bilinçaltında yer alıyor. Bilinçaltı açısından her iki inanç da büyük bir güce sahip. Peki, hangi inanca sahip olmak senin için en iyisi? İyi olan inancı nasıl gerçekleştirilebilirsin? Elbette ki, beynini etkin kullanmayı öğrenerek...

Akıl inanmadığında veya tereddüde düştüğünde bu inançsızlığı destekleyici nedenleri çekmeye başlar. Bir şeyin imkansız olduğuna inanırsan, bilinçaltı zihninin hemen bunun neden imkansız olduğunu kanıtlamak üzere çalışmaya başlar. Sınırları koyan zihindir. Zihin bir şeyi yapabileceğine inandığı kadar başarılı olur.

Ünlü ip cambazı Karl Vallenda yıllarca başarı ile ip cambazlığı yaptı. Hiç başarısızlığı düşünmeden başarıya odaklandı ve hep başarılı oldu. Bir gün eşine gördüğü bir rüyadan sonra, düşeceğini söyledikten kısa bir süre sonra düşerek öldü. Çünkü ilk kez kendi içinde düşme temsili oluşturan bilinçaltı düşme davranışını destekleyen durumu yaratacak tutarlı bir temsilin sinyallerini sinir sistemine göndermeye başlamıştı. Nihayetinde kısa sürede o eylemin gerçekleşmesini sağladı.

Bilinçaltını, yeniden programlamanın en temel yollarından birisi **onama**dır. Onama; basitçe bilinçaltımıza yerleştirmek istediğimiz hedeflerimizi veya yeni inançlarımızı tekrarlama sürecidir. Sev ya da sevme ama bunu zaten her an gerçekleştiriyorsun.

Bu süreç, söylemi bilinçaltına yerleştirmeye kadar; yazma, iç ses ile dillendirme veya zihnen söyleme, şekillerinde olabilir. Eğer onama içimizden gelirse “Kendinden Telkin”, farklı kaynaklardan gelirse “Dıştan Telkin” şeklinde gerçekleşir.

Neyi beklersen onu bulursun. Endişe de bir beklentidir ve bir gün o da hayat bulur! Hayattaki beklentin daima; sağlık, huzur, sevdiklerinle birliktelik, gönenç ve mutluluk olsun.

Kendinden Telkin; Kendi onamalarını yüksek sesle veya zihnen tekrarlama ya da yazma şeklindedir. Onamalarını yazabilir, kendi kayıt bantlarını dinleyebilir, olmak istediğin kişi gibi davranabilirsin.

Konuştuklarını bilinçaltın dinler ve kaydeder. Hayattan sürekli şikayet ettiğinde de bilinçaltın seni dinler ve o hayatı sana sunmak için talimatlarını sadakatle yerine getirir.

Çok az insan her gün kendinden telkin uyguluyor. O yüzden; dünyadaki başarılı insan sayısı çok değil. Kendine telkin yapmazsan, sana mutlaka dıştan telkin yapılacaktır. Onun için ne söylediğine, ne dinlediğine, özellikle tekrar tekrar söylediklerine özen göster.

Her gün ekonominin kötü olduğunu, hayatın zor olduğunu duyuyorsundur. Devamlı dinleyince bilinçaltımız onun doğru olduğuna inanmaya başlıyor. Sonra da çekim yasası gereği, gerçekliğimiz onun doğru olduğuna inanıyor. Biz de gerçekliğin bu olduğuna ikna oluyor, hep zorluklar içinde yaşıyoruz.

Çekim yasasının sırrı; kendimize çekmek istediğimiz isteklerimize ait duyguları güçlendirmektir. Her gün beş tane olumsuz düşünceye dair endişeyi yaşarsan, önündeki günler içerisinde iyi şeylerle karşılaşma olasılığını sıfıra indirgersin.

İstedğin Bir Şeyi Kendine Çekme Egzersizi

- Hafifçe gözlerini kapatıp sırtını tamamen yaslayacak biçimde bir sandalyeye otur. Gerçekleştirmeyi çok istediğin bir isteğinin hayalini; en net, en parlak, en beğendiğin biçimde, sol elinde ve yukarıda tuttuğun makyaj aynasında gör. Bu sırada sağ elin kalbinin üzerinde ve onu benimsemiş biçimde dursun.
- **Aynadan yansıyan duyguyu kabul et, içinde hisset.**
- Sol elinde tuttuğun aynayı kalbinin üzerine getiriyorsun. Bu sırada sağ elini, içinde isteğine dair duyguların resmedildiği aynayı tutan sol elinin üstüne koyuyorsun. Sağ ve sol elin kalbinin üzerinde birleştiler.
- **İsteğinin gerçekleştiğini düşün. O anki duyguları yaşa, hisset.**
- Gözlerini aç. Tedirginlikten uzak dur. Kendinden telkin onamaları yap.

Kendinden Telkin Onama Örnekleri

Evrensel Olumlamalar;

- Ben görkemli bir varlığım.
- Tüm evrenin enerji kaynağı olan yaratıcı güç bende de var.
- Her nesnede diğerinin bir yansıması vardır.
- Ben de her şeyi oluşturan en yüksek gücün bir yansımasıyım.
- Tüm yaratılmış olanlarda bulunan sınırsız potansiyel bende de var.
- Düşüncelerim, zihnimin güzelliği ve geleceğimin yapı taşlarıdır.
- Dünyamı sınırsız güzelliklerle doldurmak için, sadece güzel düşünceler üreteceğim.

Özsaygı ve Kendini Sevme Olumlamaları;

- Kendimi seviyor ve takdir ediyorum.
- Kendime güveniyorum.
- Kendimi her şeyimle derinden onaylıyorum.
- Kendime değer veriyorum.
- Her şeyi başarabilirim.
- Karar verdiğim her şeyi gerçekleştiriyorum.
- Her şeyin en iyisini hak ediyorum.
- Her günümü tutkuyla yaşıyorum.

- Bugün bilerek ve bilmeyerek karşılaştığım tüm olumsuz davranışları geride bırakıyorum.
- Bilinçli olarak onaylamadığım hiçbir enerjinin bana ulaşmasına izin vermiyorum.
- Ben değerliyim ve yeterliyim
- Mutlu olmayı hak ediyorum.
- Kalpten istediğim şeyleri hak ediyorum.

Dıştan Telkin; Eğer bir dış etmen seni üzüyorsa, duyduğun acı o şeyin kendisinden değil, senin ona verdiğin değere ilişkindir. Üzüntü duymak senin tercihin değilse, duymamak da senin elinde.

Başkası tarafından yüklenmiş onamaları, subliminal CD'leri dinleyebilir, kitap ve makaleler okuyabilir, ailenin ve arkadaşlarının fikirlerini dinleyebilir ya da TV programları seyredebilirsin.

Kendini olumlu tutmak, zihin ve beden uyumunu sağlamak için her gün onamalar yapmalısın. Böylece;

- Güne zihnen olumlu bir tutumla başlamış olursun.
- Bilinçaltı zihnini olumlu inançlarla temizler, gün içinde duyabileceğin olumsuz fikirlerle bilinçaltını kirletmezsin.

Bilinçaltı da kaslarımız gibi tekrardan hoşlanıyor. Bu yüzden başarının anahtarı bir kez daha tekrar etmek istiyorum. İsteklerini gerçekleştirmek için;

- Seslendir.
- **İngeleme yolu ile düşün.**
- Sinestezik zihinde canlandırmalar yap.

Beyin ve bilgisayar arasındaki benzerlik

Bilim ve teknoloji; doğanın işleyiş düzenini ve insan sinir sistemini kendisine uyarlayıp taklit ederek değişiyor ve gelişiyor. Örneğin; kameralar gözün, bilgisayarlar ise beynin bir modeli. İlginç olan, kullandığınız kimyasal ilaçlar da aslında doğadaki bitkilerin tedavi edici özelliklerinin laboratuvar ortamındaki birer ürünü.

Beynin işleyişini bu yüzden bilgisayara benzetiyorum. Düşünce ve davranışlarını sana özgü bir yazılım programının ürünü sayıyorum. Yapacağımız şey; beynin eski ve eksik programını formatlayıp gelişmiş bir yazılım ile donatmak olacak. Sen de bu programın kullanımını öğreneceksin.

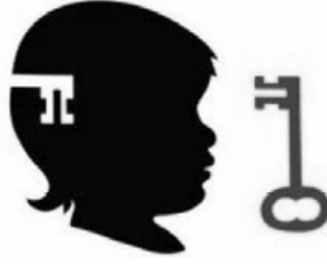
Çünkü beynin olağanüstü kapasiteye sahip milyonlarca farklı şeye muktedir mükemmel bir bilgisayar. Kafamızın içindeki bu sınırsız güce, değişip uyum sağlayarak onun çalışma sistematiğini öğrendiğimizde neler olacak?

Olduğumuzdan daha da iyi, yüksek performanslara ulaşabilen birisi olacağız. Var oluşumuzun bir üst düzeyine çıkabilen, nesnelerle ve insanlarla olan ilişkilerimizi, olayları ve dünyayı daha derinden kavrayabilen yaratıcı ve mutlu birisi olacağız.

Beynin Çalışma İlkeleri

İyi Haber: Herkeste Bir Beyin Var.

Kötü Haber: Nasıl Kullanılacağını Bilmiyoruz!



Bilgisayarını kullanabilmek için hangi tuşlara basacağını bilmen gerektiği gibi, beynini de etkin kullanabilmen için, onun çalışma sistemini öğrenmen gerekiyor. Bunları öğrenebilmen için gerekli alt yapı donanımına sahip oldun bile.

Bilmek ve öğrenmek için kullandığın beynin çalışma ilkelerini öğrendiğinde, beynini daha etkin kullanabilecek, hayatı kolaylaştırıp başarıdan başarıya koşacaksın.

Beynin üç tane çalışma ilkesi vardır:

Beynin 1. Çalışma İlkesi:

Zihin olumlu bir söylemle harekete geçer. Beyin paraşüt gibidir, ancak açıldığında iş görür! Olumlu bir söylemle harekete geçer. Kelimeleri fotoğraflara dönüştüren bağlantılarla çalışır.

Bedenimizdeki duyu-bilgi iletimini sağlayan sinir sistemi algı filtrelerine göre yapılanan dil ile iç içedir. Dil ve sözcükleri; dış dünyadan vücudumuza, vücudumuzdan da dış dünyaya açılan bir iletim kanalı olarak düşünmeliyiz.

Sözcükler zihninizde resimler yaratır, biz de o resimleri yaşarız. Sözcükleri dış dünyadan vücudumuza, vücudumuzdan da dış dünyaya duyuların bir iletim kanalı olarak düşünebilirsin.

Yapma, Dökme, Dokunma, Basma, Heyecanlanma gibi, günde onlarca kez bu türden olumsuz telkinler duyarak büyüyen bir çocuk, uzun yıllar boyunca zihninin çalışmaması yönünde komutlar alınca, bilinçaltında öğrenilmiş çaresizlik oluşur.

Öğrenilmiş çaresizlik içindeysen; **Güdüsel, Bilişsel** ve **Duygusal** alanlarında arızalar başlar.

Öğrenilmiş çaresizlik içindeki bir birey, Bilişsel alanındaki arıza nedeniyle;Emek ve çabanın başarının asıl anahtarı olduğunu anlamaz. Davranışları ile sonuçları arasında bir bağlantı kuramaz.

Öğrenilmiş çaresizlik içindeki bir birey, Güdüsel alanındaki arıza nedeniyle;Hayatın çekilmez ve anlamsız olduğunu düşünür, başladığı hiç bir işine motivasyon gücünü katamaz.

Öğrenilmiş çaresizlik içindeki bir birey, Duygusal alanındaki arıza nedeniyle;Özgüven kaybı yaşar. Davranışlarıyla olayları kontrol edemez ve depresyona girer.

Öğrenilmiş çaresizliği anlatan bilindik bir metaforu anımsayalım.



Bilim insanları, ortasından cam bir bölme ile ikiye ayrılmış büyükçe bir akvaryumun içine, köpekbalığı ile küçük bir balık yerleştirdiler. Köpek balığı karşısındaki küçük balığı yiyebilmek için hemen saldırıya geçti. Saatlerce hatta günlerce uğraştı. Küçük balığa ulaşmak için her hamle yaptığında aradaki cam bölmeye çarparak geri döndü. **Yüzlerce denemeden sonra pes etti** ve küçük balığı yemekten vazgeçti.

Deneyi düzenleyen bilim insanları bir süre sonra aradaki cam bölmeyi kaldırdılar. Sonuç ilginçti. Köpek balığının önünde hiçbir engel kalmadığı halde küçük balığı yemek için artık hiçbir girişimde bulunmuyordu. Çünkü köpek balığı zihninde çaresizliği öğrenmişti!

Başarısızlık duygusu öğrenilmişse, yani çaresizlik öğrenilebiliyorsa; başarı da öğrenilebilir.

Öğrenilmiş çaresizliği hızla çözmek için kullanabileceğimiz birçok teknik bulunuyor.Duygusal alandaki bazı depresif bozukluklar için yapacaklarımızı NLPBUS© Format ve Programlamadan sonra öğreneceğiz. Ayrıca gerek duyarsan, profesyonel bir yardım almanı da öneririm.

Güdüsel ve Bilişsel bozuklukları çözmek üzere işte hemen yapabileceklerin!

Daima Olumlu Cümleler Kullan!

Sözler enerjidir. Bir şeyi yapmamak üzere hedef belirlemek yerine, olmasını istediğin şeyleri söyle.

“Hasta olmak istemiyorum” demek yerine, “Sağlıklı yaşamayı seçiyorum”, “Sınıfta kalmak istemiyorum” yerine, “Sınıfımı doğrudan geçmek istiyorum”, “Sınavlarda heyecanlanmayacağım”demek yerine, “Dikkatli olmayı, sakın olmayı seçiyorum” diyebilirsin.

Örneğin;“Hasta olmak istemiyorum” cümlesinden sonra, hastalanmak an meselesidir. İstek cümlelerin, şimdiki zamanda olsun. Eğer isteğini gelecek zaman cümleleriyle oluşturursan zihnin,“Bu isteğin önceliği yok, ertelemeliyim” diye anlar. Bilinçaltı zihninden daima hasta olman yönünde sinyaller alır.

Beyin Bağlantılarla Çalışır

Yaptıklarınla, iletişimde olduklarınla daima olumlu bağlantılar kur!



Üçten fazla kişinin olduğu bir ortamda, alkış oyunu oynayalım. İçinizden birisi ayağa kalsın ve oyunu yönetsin. Yöneticiniz 1, 2, 3 diye sayacak. Ancak siz yalnızca 3 dediğinde alkışlayacaksınız. Oyunun kuralı sadece bu!

Oyun şöyle geliyor; 1 ve 2'den sonra 3'ün geleceğini bildiğinizden dolayı, 3 denmemiş olduğu halde, söylenmiş gibi davrandınız değil mi? Kurala uymayı denediniz ancak çocukluğunuzdan itibaren getirdiğiniz görsel, işitsel ve dokunsal beyin bağlantılarınız izin vermedi.

Çünkü yazılımınızın %80'i 0-10 yaş arasında tamamlanmıştı! Beyin, kelimeleri fotoğraflara dönüştüren bağlantılarla çalışır. Bu yüzden olumlu bağlantılar kur. Ailenle, ilişkide olduğun kişilerle ve sorumluluklarınızla olumlu bağlantılar kur.

Örneğin; “Arkadaşım Ali’yi görünce, okula gelince, işime gidince kendimi iyi hissetmiyorum” cümlesindeki gibi; kötü hissetmekle Ali ve kötü hissetmekle okul, kötü hissetmekle işyeri arasında kurduğunuz olumsuz bağlantı ile beynini, kötü hissetmek yönünde esir etmiş olursun. Oysa Ali’yi görünce de iyiyim, okula gelince de, iş yerimde de mutluyum veya daha da mutlu oluyorum, kendimi daha da huzurlu hissediyorum diyebilirsin.

Giderek huzurlu, mutlu ve sağlıklı bir görünüme bürünmeyi ve varsa öğrenilmiş çaresizliğinin çözülmeye başlamasını sağlarsın.

Beynin 2. Çalışma İlkesi

Zihin ve Beden Aynı Sistemin Birer Parçasıdır.

Herhangi bir duyumu algılayan beyin; bunu bedenimize yansıtıyorsa; kaslarımız da beyne olumlu ya da olumsuz sinyaller yayarlar. Düşünme şeklini değiştirerek fizyolojini ve duygularını da değiştirebilirsin. Buna göre düşünceler değiştirilerek fizyoloji, fizyoloji değiştirilerek de düşünceler değiştirilebilir.

Eğer “Hazır ol!” pozisyonunda durursan, yaratıcı bir düşünce üretemez ve neredeyse hiç düşünemezsin. Çünkü beden hareketsizleştikçe zihin de tembelleşir. Bu yüzden öğretmenler, ebeveynler “Durun konuşmayın” dediklerinde aslında öğrencilerine, “Öğrenmeyin” dediklerini bilmeliler.

Fiziksel görüntünüz zihinsel görüntünüzü etkiler! Resimdeki kişinin karşısında sen olsaydın, onun hakkındaki ilk izlenimlerin ne olurdu? Ben, özgüvenden yoksun ve tedirgin birisi olduğuna dair bir mesaj alıyorum. Bilinçaltı zihnine, “Ben başarısızım” mesajı veriyor.



Her beden duruşunun zihinsel bir mesajı vardır!



Peki, bu kişinin karşısında sen olsaydın onun hakkındaki ilk izlenimlerin ne olurdu? Bence bu kişi yüksek bir özgüvene sahip... Bilinçaltı zihnine, “Ben bu işi başaracağımı biliyorum” mesajı veriyor.

Bedenimiz ve kullandığımız kaslarımız; sinir sistemimizin ve duyularımızın yardımıyla, içinde bulunduğu koşullara göre kendisini ayarlar ve uyumlar. Bu uyum süreci nedeniyle; sahip olduğumuz gerçek potansiyele ve güce göre değil, önceden var olan kabullerimize, alışkanlık ve inançlarımıza göre hedefler belirler, buna göre yorulur, buna göre başarılı veya başarısız oluruz.

Eğer beynimize kendi ihtiyaçlarımıza göre komutlar gönderirsek; beynimizin, farkında olmadığımız ancak, çevresel koşullara göre kendiliğinden oluşturduğu, kendi gerçekliğimize uymayan, sahte programları da devre dışı bırakabiliriz. Böylece daha az yorularak, daha çok başarılı olmanın ve gerçek potansiyelimizi ifade etmenin bir yolunu açmış oluruz.

Sinir sistemimiz, daima temas halinde bulunduğumuz dış dünya ile ilgili bilgileri beynimize iletir, beynimiz de bu bilgileri veya dış etkileri yorumlayarak bunlara göre hangi tepkiyi vereceğini kararlaştırır. Buna bağlı olarak kullandığımız ya da duyduğumuz sözcükler bir takım bilgileri duygular halinde vücudumuza iletirler.

Örneğin; termometrenin 38 dereceyi gösterdiği sıcak bir yaz gününde hava sıcaklığının aniden +20 dereceye düştüğü koşullarda hava bize göre soğumuştur. Bu durumda üşürüz ve titremeye başlarız. Diğer yandan termometrenin - 20 dereceyi gösterdiği soğuk bir kış gününde hava sıcaklığının aniden + 20 dereceye ulaşması ile de havanın çok ısındığını söyleriz.

Aslında hava ne soğuktur ne de sıcak... Bilimsel olarak söylenebilecek tek şey, hava sıcaklığının 20 derece olarak ölçüldüğüdür. Burada ilgi çekici olan; hava sıcaklığı gibi somut,

fiziksel her iki koşulun da aynı olmasına karşın (Yazın + 20; Kışın + 20), bizim aynı iki fiziksel koşulu çok farklı, hatta birbirinin tersi şeklinde yorumlayabilen bir sinir sistemine sahip oluşumuzdur.

Çünkü o güne değin, içinde yaşadığımız çevresel koşullar hassas bir şekilde ölçülerek beynimize kaydedilmiştir. Duyularımız ve sinir sistemimiz yoluyla aldığımız son veri, önceki verilerle otomatik olarak eşleştirilip beynimizce yorumlanmıştır. Böylece beyin bu havanın bedeni için “soğuk” olduğuna karar vererek buna ilişkin önemleri alır. **Vücut ısını yükselten titreme gibi ayarlar yapar** ya da bu havanın bedeni için “sıcak” olduğuna karar vererek, buna ilişkin önlemleri alır ve **vücut ısını düşüren terleme gibi ayarlar** yapar. Buna beyin ve beden arasındaki iletişimin “Göreceli Gerçekliği” diyorum.

Sözlerimiz düşüncelerimizden, davranışlarımız da sözlerimizden etkilenir. Herhangi bir duyumu algılayan beyin nasıl bunu kaslarımıza ya da organlarımıza yansıtıyorsa; bir duyum ya da uyarı olmadan kaslarımız, ya da hücrelerimiz de beyne uyarıcı sinyaller verirler. Benzer biçimde organlarımız da beynimize olumlu ya da olumsuz mesajlar verebilir.

Bu ilkeyi kullanarak, çoğumuzun yaşadığı odaklanma sorununu çözebiliriz. Uygun bir dil kalıbı ile kendini konsantre edebilir ve istediğin konu üzerine yoğunlaşabilirsin. Hedeflerine ulaşabilirsin.

Umarak ve dileyerek, sadece niyetlerle hedeflere ulaşılmıyor. Kendine sürekli olarak imkansız hedefler belirleyen kişiler, bir süre sonra bu yükün altında ezilebiliyorlar. Hedefe ulaşma tarihlerini çok uzak geleceğe odaklayan kişilerin de motivasyonları genelde düşük oluyor. Gözlerinde coşkuya dair bir ışık belirtisi göremiyoruz.

Ulaşılabilir ve küçük hedefler koyarak odaklanmayı deneyebilirsin. Motivasyonun giderek artar, özsaygın ve başaracağına dair inancın gelişir. Bu inanç kendini sevmeyi, kendine saygı duymayı da olumlu anlamda etkiler. Kendini sevdikçe başkalarını da seversin. Mutlu olduğun anlardaki düşüncelerin daha sağlıklı bir vücut biyokimyası oluşturur. Bu da daha sağlıklı bir beden demektir. Bunun tam tersi de geçerlidir. Olumsuz düşünce ve stres ise vücudu bitkin düşürür. Zihin ve beden uyumu ile sağlayacağın enerjiyi kaynak olarak kullanabilirsin. Şimdi mükemmel bir fizyoloji ve yaratıcı bir zihin için çok etkili bir egzersiz yapmanın tam zamanı!

Kaynak Üçgeni Egzersizi

Normal bir fizyolojik durum içindeyken, hafifçe gözlerini kapatmanı istiyorum. Hemen önünde, yerde düşsel bir daire çizip o dairenin içine adım atabilirsin. Dairenin merkezinde, dengeli ve simetrik bir fizyolojik duruşla ayakta kal.

Hem fizyolojinden hem de geçmiş başarılarından bir enerji alabilirsin. Sonra bu enerjiyi içselleştirecek, hissedecek ve büyüteceksin. Ardından da dairenin dışına çıkıp, başlangıca geldiğinde bu enerjiyi içine alıp alamadığını duyumsayarak test edebilirsin. Alana girmek ve çıkmakla enerjiyi içine almayı öğreneceksin. Kendine dışarıdan bir gözlemci gibi bakıp, enerjinin en yüksek düzeye gelip gelmediğini anlayabilecek bir yeterliliğe geleceksin.

Enerjin düşükse, güçlü bir çağrıştırıcı kullanarak pillerini doldurup bu enerjiyi akümülatör gibi kullanabileceksin. Bedeninde işler doğru gitmediğinde kafanda oluşturduğun haberleşme ve sinyalizasyon sistemi kendiliğinden devreye girecek. Enerjini düzenlemek için alçaltacak ya da

yükselteceksin. Bu sinyalizasyon sistemini çapalarla yapacağız.

Bir duygusal durum içerisindeyken; gördüğümüz, duyduğumuz ve hissettiğimiz şeylerle bağlantı kurarız. Bu bağlantılara “Çapa” adı verilir. İtfaiye sireninin; yangını, ambulans sesinin acil bir hastayı anımsatması gibi...

Olumsuz duygular yaşadığımız sırada yakınlarımıza verdiğimiz kalıcı armağanlar, beklediğimiz fayda yerine hep aynı olumsuzluğu çağrıştıran çapalar oluştururlar.

Eski ve işe yaramayan duyguları içine attıkça, yeni fırsatlar için kendine şans tanımamış olursun. İç temsil sisteminde olumsuz duygular oluşturan, olumsuzluk yayan eşya, resim ve sembolleri atarak çevrende oluşturacağın alanın, geleceğinle ilgili bolluk bilinci ile dolduğunu göreceksin. Şimdi egzersize başlayalım:

1- Normal bir fizyolojik durum içindeyken, hafifçe gözlerini kapatarak hemen önünde, yerde düşsel bir daire çiz ve o daireye gir. Bir motivasyon cümlesi oluştur. Örneğin cümlemiz; “Hedeflerime ulaşmak, engelleri aşmak için hayaller kuruyorum” olsun. Bu ifade olumlu bir çapadır. Tekrarlandıkça yerleşir.

2- Şimdi sağ çaprazında, güçleneceğin o düşsel daireye gir. Artık gelecektesin. Sol elin yukarıda ve hayallerini temsil etsin. Altta ve sağ elinde bilgi dolu deneyimlerin olsun. Sol elindekiler artık güçlü bir çapadır. Motivasyon cümleleri bağırarak tekrarla. Güçlülük çapanı oluşturmak üzere geçmişte yaptığın tüm başarılarını düşün. Anlayışlı olmak, olaylar karşısında sakin kalabilmek, güzel fıkra anlatabilmek, topluluk karşısında konuşabilmek, özgüvenli olmak, araştırmacı ve meraklı bir karaktere sahip olmak, yaşama bağlılık, gibi tüm bu alışkanlıklarını kaynakların olarak gör. Her şey para gücü değil, aile desteği olmayan, yakınlarının desteğini alamayan başarılı insanlar bu alışkanlıklarını kaynak olarak kullandılar. Bu meziyet ve yeteneklerini; büyüt, hisset ve farkında ol.

Duygular en yoğun halde iken sağ yumruğunu sık ve motivasyon cümleleri, “Hedeflerime ulaşmak, engelleri aşmak için hayaller kuruyorum” cümlesini bağırarak üç kez tekrarla. Güven çapanı ve kaynakların oluşturuldu. Geçmiş kaynaklarını geleceğe aktardık. Sağ yumruğunu sıkınca kaynaklarını anımsıyorsan, geçmiş başarılarından oluşan kaynak çapanı oluşturduk demektir.

3- Bir adım geriye, başlangıca dön ve bütün o başarılarını anımsa. Onları olabildiğince büyüt. Sonra da içindeki bu kaynakları güçlendirmek için çapanı kullan. Sağ yumruğunu sık. Bu gücünün kaç kat arttığını düşün. İçinde bir potansiyel vardı ama tümünü kullanmadın, kullanamadın. Potansiyel gücün, şu anda sahip olduğun güçten onlarca kez daha büyük... Şimdiki zamandasın... Kaynaklarını şimdiki zamana taşıdık. Artık buraya geri dönmeyeceğiz.

4- Şimdi bulunduğun yerin sol çaprazındaki düşsel daireye gir. Tüm bunları orada yaşadığını hayal et. Burası kaynak üçgeninin maksimum enerji merkezi. Maksimum enerjini geleceğe uyarladığımız yer. Enerjisi onlarca kat artmış haldeki o çemberi hangi renkte görüyorsun? Muhtemelen canlı ve parlak bir renkte görüyorsun...

5- Şimdi başlangıca dön. Bu gücü kullanabileceğini hissediyor musun? Cevabın “Evet” ise, sol çaprazındaki o çembere tekrar gir. Oraya girdiğin zaman enerjinin onlarca kat arttığının yeniden farkına var. Bundan sonra “Muktedir Olmak” duygun onlarca kat daha artacaktır. Enerji jeneratörün artık kontrolünde! Çapana dokunarak jeneratörünü istediğin an çalıştırabilirsin.

6- Bu olağanüstü gücü yeniden bu güne taşıyalım. İlk başladığımız yere gel. Şimdi bu gücü kullanabileceğini hissediyor musun? Sanırım cevabın “Evet” olacak. İşte şimdi artık, attığın her

adımda, bu gücü taşıdığını fark edecek ve değişimine inanamayacaksınız!

Beynin 3. Çalışma İlkesi

Beyin gerçeikle hayali ayırt edemez!

Araştırmalar insan beyninin gerçek anlamda hiç yaşamadığı bir deneyimi yalnızca hayal ederek, tıpkı gerçekmiş gibi algıladığını göstermiştir. Beyin hayal ettiğinde, hayali gerçekten yaşamış gibi algılıyor çünkü aynı nöron ağlarını ateşliyor. Buna, **“Beynin yanılsama gücü”** denir. Beyindeki bu yanılsamanın gücünden yararlanabilir miyiz? Kesinlikle, Evet!

Tıp literatüründe **“Plasebo Etkisi”** denilen bir durum vardır. Aynı hastalığa sahip iki gruptan birine hiç ilaç verilmezken diğer gruba kendilerine hastalıklarını iyileştirecek yeni ve çok etkili bir ilaç verileceği söyleniyor. Bu ilaç yalnızca gıda boyası katılmış ve tatlandırılmış, hiçbir ilaç etkisi olmayan bildiğimiz sudur. İlaç görünümü verilmiş bu suyu içenlerin çoğunun hızla iyileşmeye başladıkları görülüyor. Hasta da iyileşmeyi sağlayan, esasında ilacın kendisini iyileştireceğine dair inancından başka bir şey değil!

Beynin yaşamını sürdürebilmek için oluşturduğu bu yanılgı mekanizması “Plasebo Etkisi” denilen duruma tipik bir örnektir. İnsan beyninin kendisini gerçek dışı bir bilgi üzerinden koşullandırmasına bağlı olarak, olumlu ve gerçek bir durum yaratabilme potansiyelini göstermektedir. Bu sayede tıp dünyası her gün çok ilginç mucizelerle karşılaşılıyor.

Şimdi sorumu yineliyorum; Beyindeki yanılsamanın gücünden farklı alanlarda da yararlanabilir miyiz? Cevabım kocaman bir evet. Örneğin; eğitim ve öğrenme alanında... Bakın beyindeki yanılsamanın gücü nasıl işliyor...

Düzeyleri birbirine yakın iki öğrenci grubuna 20 soruluk bir test veriliyor. İlk gruba çok zor ve yorucu bir testle karşı karşıya kalacakları yönünde bir hafta önceden bilgi veriliyor. Ayrıca bu teste hazırlanmanın onların bütün geleceği açısından önem taşıdığı şeklinde stres düzeyini artırıcı bir ön bilgi veriliyor. Çevrelerindeki herkesin bu testle ilgili kendilerini gözlediği hissi de yaratılıyor.

Başarılı olmak için çok çalışmak ve yorulmak gerektiğine inanan bir çevrede yaşadığını varsayalım. Yeterince yorulmadan, zorluk çekmeden başarı elde edilemez inancı ile bilişsel bir çelişki içine girmemek için, kendini birden başarısız bir durumu hedeflemiş olarak buluverirsin!

Burada kullanılan dile göre tüm zihinsel ve bedensel sistemlerini yorulma ve zorluğa göre ayarlayan öğrencilerin tümü sonuçta başarısız oldular.

Bunun tersine öğrencilere; “Sakin olun, önceden öğrenilmiş bilgilerin tekrarlandığı bir sınav olacak, başaracağınıza inanıyoruz” denilen grubun çoğunluğu sınavdan zorlanmadan çıktılar.

Tüm bunlar, kullanılan dilin zihnimizdeki sinemada oynadığı farklı oyunların sonuçlarıdır. Artık geri dönüşü olmayan bir yola girdik, çünkü “Rubicon’u Geçtik”...

Rubicon’un öyküsüne bir bakalım mı? İtalya’nın kuzeyinde ve 29 km uzunluğunda bir nehir olan Rubicon nehri, Roma Cumhuriyeti döneminde demokrasi kültürü geleneği gereği, generallerin ordularıyla geçmesinin yasak olduğu bir bölgedir. Coğrafi koşullar itibarıyla o nehri

geçince geri dönmek çok zormuş. O dönemde senatoda Sezar'ın önündeki haritada “Rubicon” yazılı bir çizgi varmış. Jül Sezar'ın M.Ö 49 yılında nehri geçmesine atıfta bulunularak, “Rubicon'u Geçmek” sözcüğü, geri dönüşü olmayan kararlar almak anlamında belleğimize yerleşmiş. Bugün güncel hayatımızda geri dönüşü olmayan noktadan ileri gitmek anlamında kullanılır hale gelmiştir.

Rubicon'u geçmek, bizdeki “Ok yaydan çıktı bir kere” ve “Gemileri yakmak” deyimlerine benziyor. Tarihimizde bu kararlı tutumun en somut örneğini, Fatih Sultan Mehmet'in İstanbul'un fethi sırasındaki davranışında görüyoruz. “Ya ben İstanbul'u alırım, ya da İstanbul beni...” diyerek, Bizans'a gelen yardım gemilerinin boğazı geçmesi sırasında atını denizin içine sürmesi davranışındaki kararlılık gibi.

Ara sıra geri dönüşü olmayan kararlar alarak Rubicon'u geçmeliyiz, değil mi? “Ben bu işi yapacağım”, “Ben bu bilgileri artık içselleştireceğim” gibi...

Hayatı beş duyumuzla duyumsayıp sinir sistemimiz yardımıyla algılıyorsak, hayallerimizi bu ilkeye oturtalım ki, kısa sürede gerçek olsunlar. Beynimizde olumlu bağlantılar kurmada NLP'nin etkili tekniklerinden birisi olan, zihinde canlandırmayı kullanarak bu bölümü tamamlayalım.

Sağlalar sağ elini, solaklar sol elini havaya kaldırıp çok istedikleri bir hayalini düşünsün...

Zihinde Canlandırma Tekniği

Evrenin müthiş bir düzeni var ve her şey zihninizde! Ne istediğine karar ver. Elde edebileceğine inan! Hak ettiğine ve mümkün olduğuna inan. Öğrendiklerini hayata geçir. Günde birkaç kez gözlerini kapatıp hayal et. Hayalini elde ettiğindeki duyguları hissetmeye çalış. Hayali deneyler yap. Beş duyuyu katarak hayalinde canlandırıdığın sinestezik canlandırmalar bir süre sonra gerçek olur.

Birçok düşünce ekolünün yanlış ya da eksik yönlendirmelerinden, ne yazık ki olumsuz anlamda etkileniyoruz. Olumlu düşünüp zihninizde yaptığımız canlandırmaların isteklerimizi elde etmede yeterli olacağını düşünüyoruz. Ancak bunu yeteri kadar hissetmeyince, evrensel gücün harekete geçmesi için gerekli enerjinin oluşmadığını göremiyoruz.

1980'li yıllarda Amerika'da olimpiik bir katile programında zihinde sinestezik canlandırmalar yapma araştırması uygulandı. Orada buna “Görsel Prova” adını verdiler. Olimpiik katileyi, biyolojik olarak gözlemlenen bir ortama aldıktan sonra, onları önce koşturup sonra da aynı mesafede koşmayı düşünmelerini istediler. Sonuç inanılmazdı. Zihinlerinde koştuklarında da aynı kaslar, gerçek koşudaki gibi kasılıyordu. Yapılan, beynin 3. Çalışma ilkesine dayalı bir uygulamaydı. Çünkü zihin bunun hayal mi, yoksa gerçek mi olduğu ayırımını yapamıyordu.

Hiç oynamadığın bir rakibinle zihninde oynayabilir, kendini çeşitli duyular ve değişik şekillerde hayal ederek bir iç deneyim kazanabilirsin. Madem zihin, çeşitli resimler oluşturarak, hiç yaşanmamış bir deneyimi yaşanmış gibi algılıyor, sen de hayranlık duyduğun bir sporcuyu izledikten sonra hareketlerini taklit edip onu modelleyebilirsin. Onun gibi yürür, vücudunu onun gibi kullanırsın. Raketi onun gibi tutar, serbest atış yaparken topu onun gibi yere vurup potaya atarsın.

Onun gibi şut atıyor, top sürüyor, penaltı atıyor, pas veriyorsun. Bunları hayalinde **mükemmel** bir biçimde yapıyor ve hayranlık duyduğun sporcuyla özdeşleşiyorsun. Zihninde o

resmi canlandırırken her zaman ve sadece sonucu düşün. Egzersizi yaparken, kendini mümkün olduğunca iyi hissetmene dikkat et. Egzersizden zevk al. Çevrene bunu yay. İsteğinin gerçekleşeceğine inan. Fakat hiçbir zaman bu istediklerinin gerçekleşmesi için zihnini zorlama. Bunun için nöbet tutma!

Zihinde Canlandırma Egzersizi

- Şimdi kendini rahat hissedebileceğin bir yere geçmeni istiyorum. Duyabileceğin düzeyde hafif bir müzik veya sesli konuşmalar olabilir. Kendini en rahat ve huzurlu hissettiğin bir yer olabilir. Özlediğin, huzur bulduğun bir kucak olabilir. Kısacası, senin için en iyi, en rahat ve en huzur verici bir ortamdasın.
- Şimdi bir yıl içerisinde gerçekleştirmeyi çok istediğin bir hedefini düşün. Bu hedefini ilk üç ay, altı ay ve bir yıl olmak üzere üç bölüme ayır.
- Şimdi yavaşça ayağa kalk, gözlerini hafifçe kapat ve bulunduğun konumla hedefinin birinci başlığı arasında bir köprü oluştur. Hayatında çok keyif aldığın bir zamanı düşün. Bu zamanı gözünün önüne getir. O andaki görüntüyü, tüm gördüklerini gözlerinin önüne getir.
- Tam o sırada; sağında, solunda, yukarıda, arkada ve aşağıda neyi görüyorsan onu bir film şeridine dönüştür. Şimdi bu görüntüyü; büyüt, netleştir ve resmi en parlak hale getir.
- Sonra bu film şeridine, duyduğun o en güzel sesleri ekle, şiddetlerini yükselt ve netleştir. O anda dokunduğun her şeyi, vücuduna temas eden her şeyi duyumsa ve hisset. Tüm duyumsadıklarını bu film şeridine ekle. Varsa koku ve tat duyumsamalarını da içine kat ve o anı bir süre yaşa.
- Şimdi öne doğru bir adım at ve dur. 3 ay sonra hedefinin ne kadarını gerçekleştirdiğini düşün. Bulunduğun konumla hedefinin İkinci başlığı arasında bir köprü oluştur. O muhteşem manzarayı yeniden gör, insanların övgü dolu sözlerini işit. Güzel hislerinin olabildiğince tadına var.
- Sonra bir adım atarak altı ay sonraki konuma gel. Altı ay sonraki hedefinin ne kadarını gerçekleştirdiğini düşün. O muhteşem manzarayı yeniden gör, insanların övgü dolu sözlerini işit. Güzel hislerinin olabildiğince tadına var.
- Şimdi de, bir yıl sonraki konumuna bir adım atarak gel. Bulunduğun konumla, hedefinin son başlığı arasında bir köprü oluştur. Bu an bir mezuniyet, bir nikâh, nişan ya da ödül töreni olabilir. Bu final anını gözünün önüne getir. O andaki görüntüyü, tüm gördüklerini gözünün önüne getir. O an; sağında, solunda, yukarıda, arkada, aşağıda neyi görüyorsan onu bir film şeridine ekle. Şimdi bu görüntüyü netleştir. Resmi en parlak hale getir. Sonra bu film şeridine duyduğun

o en hoş sesleri ekle ve sesleri yükselt, netleştir. O anda dokunduğun her şeyi, vücuduna temas eden her şeyi duyumsa ve hisset. Tüm duyumsadıklarını şeride ekle. Eğer varsa, koku ve tat duyumsamalarını da içine kat ve o anı bir süre yaşa.

Hafifçe gözlerini aç ve kendi kendine bütün bu olanları değerlendir! Değer miydi? Güzel miydi?

Bilinç, kişinin kendisine, çevresine ve bir bütün olarak yaşadığı dünyaya ilişkin farkındalık durumudur.

Kalibrasyon yeteneğimiz; bilinçli zihin ile bilinçsiz zihin arasındaki pozitif iletişimi başlatıyor. Bilinçaltından gelen mesajları doğru okumamızı sağlıyor. Kahvaltıda yaptığımız olumsuz konuşmaların işimize yansıdığını fark ediyoruz. İş yerinde yaşadığımız sorunla, kahvaltıda konuştuklarımız arasında bir bağ kurabiliyoruz.

Bilinçaltı gücümüzü arttırdıkça davranışlarımızın kalitesi de yükseliyor. Kendimizle barışık bir insana dönüşüyoruz. Düşünce oluşturma niteliğimiz pozitif yönde değişiyor. Daha rafine duygularla hafifliyor ve rahatlıyoruz.

Beyin ve bilgisayar arasındaki benzerlik beynimizi daha kolay anlamamızı sağlıyor. Beynin çalışma ilkelerini kullanarak verimliliğimizi arttırıyoruz.



Dördüncü Bölüm



Beyin Yarıları - Sağ ve Sol Beyin



Beynin yapı olarak en temel ayırımını sağ ve sol beyin olarak yapılabilir.

Beyninde hangi lobun etkin olacağı yüzde otuz oranında doğuştan belirleniyor. Ancak yüzde yetmişi çevre, aile ve eğitim faktörlerine göre gelişiyor.

Beyin yarıları denilince, beynini biyolojik olarak ikiye bölünmüş bir beyin olarak değil, birbirlerine bir bağ ile bağlı, uyum içerisinde çalışan iki beyin yarısı olarak düşün. Beynin her iki kısmı, birbirine Corpus Callosum adı verilen bir sinir ağıyla bağlantılıdır. Bu bağlantı ile loblar, aynı girdiden farklı programlar çalıştıran iki bilgisayar gibi davranırlar. Çünkü sağ ve sol beyinlerin uyumu yoksa sol taraf sağ tarafın, sağ taraf da sol tarafın algıladığını alamıyor.

Beyninde hangi lobun etkin olacağı yüzde otuz oranında doğuştan belirleniyor. Ancak yüzde yetmişi çevre, aile ve eğitim faktörlerine göre gelişiyor.

Beynin Sağ ve Sol Loblarının Özellikleri:

Sağ Beyin:

- Yaratıcı Zekâyı temsil eder.
- Bilgiyi bir bütün olarak ve resimlerle görsel olarak işler. Semboller kullanır. Özellikle resimlere, şekillere ve renklere tepki verir. Sözel ifadeler dışında müziğe, vücut diline, dokunmaya daha duyarlıdır.
- Sezgiseldir. Önsezilerini ve hislerini takip eder. Nesnelerle duygusal ilişkiler kurar.
- Uzaysal ilişkileri kullanır. Duygusal, üretici ve yaratıcıdır.
- Görerek ve duyarak daha iyi öğrenir. Hayallere, şiire ve mecaza meraklıdır.
- Vücudun sol tarafındaki duyu organlarını ve vücut hareketlerini kontrol eder.

Sağ Beynin İşlevleri:

- Yaratıcılık,
- Sübjektif
- Hatırlama
- Bütünü Görme
- İçgüdüsel
- Sezgisel
- Hissetme
- Duyma

- Koklama
- Tat Alma
- Ritmik
- Hatırlama
- Müzikal
- Dokunsal Yollarla Öğrenir
- Duygusallık
- Duyguları Serbest Bırakır
- Yüzleri Hatırlar
- Daha Fazla Risk Alır
- Yazılı ya da Gösterilen Talimatlara Uyar
- Problemleri Bütüne Bakarak Çözer
- Çizimi ve Nesneleri Kullanmayı Tercih Eder
- Eşanlımlı Biçimde Düşünür
- Benzer Nitelikleri Arar

Sol Beyin

- Mantıksal Zekâyı Temsil Eder.
- Konuşma ve Dil Merkezidir.
- Analitik Olarak Adım Adım Düşünür.
- Mantıklı ve Sistemattır.
- Sebep Sonuç İlişkilerini Kullanır.
- Bilgiyi Ardışık ve Doğrusal İşler.
- Ayrıntıcıdır.
- Sayısal İşlemlerde Üstündür.
- Vücudun Sağ Tarafındaki Duyu Organlarını ve Vücut Hareketlerini Kontrol Eder.

Sol Beynin İşlevleri:

- Adlandırma
- Matematik
- Dil Becerisi
- İncelemeci
- Parçayı Görme
- Sistemli
- Analiz etme
- Disiplinli
- Objektif Sınıflandırma

- Mantık yürütme
- Duyguları Kontrol Eder.
- Mantıksaldır.
- İşitsel ve Görsel Yollarla Öğrenir.
- Sıralama
- İsimleri Hatırlar.
- Az Risk Alır.
- Sözlü Talimatlara Uyar.
- Problemleri Parçalayarak Çözer.
- Yazmayı ve Konuşmayı Tercih Eder.
- Matematiksel Biçimde Düşünür.
- Farklılıkları Arar.
- Rasyoneldir.
- Devamlıdır.
- Zihinsel Ağırlıklıdır.
- Yapısaldır.
- Planlıdır

Her iki beyin de kendi algı filtrelerine en uygun zihinsel işleyiş düzeninde çalışıyor. Bilinçli zihnimiz herhangi birinden gelen veriye bir filtre uygulamadan odaklanınca, bu durum aleyhimize de gelişebiliyor.

Eğer şu an beyninin tek lobunu baskın olarak kullanıyorsan; bu durum, diğer lobun çalışmadığından ya da doğuştan yeteneksiz olduğundan değil, sadece beyninin bu yarısına, gelişmesi için, diğer yarısından daha çok olanak tanımış olmandan kaynaklanıyor.

Beynin sağ lobu duygular ve hayallerin etkisinde ve bütünsel öğreniyor. Bu yüzden bilgileri sırayla işleyen sol loba göre daha hızlı ve etkili bir işleminden geçiyor. İnsanın mucitlik ve üretkenlik kısmını sağlayan da sağ beyindir. Sadece sol lobunu etkin kullanan birisinin yaratıcı düşünebilmesi ve üretken olabilmesi için sağ beynini de geliştirip her iki yarının uyumlu çalışmasını sağlaması gerekir.

İşte beyin yarıları etkileşiminin bize sağladığı da tam olarak budur.

Beyin dış dünyadan gelen verileri, baskın olan yarı lobunu kullanarak işliyor. Öğrenme ve düşünme sürecindeki başarı, her iki yarının dengeli bir şekilde kullanılmasını gerektirir. Her iki lobun düşünce süreçlerine katılabilmesi, beyin yarıları uyum egzersizleriyle geliştirilebilir. “Beyin Yarıları Korelasyonu” da diyebileceğimiz bu egzersizler bölüm sonunda yer alıyor.

Beyin Yarıları Baskınlığı

Aynı veriyi farklı şekilde yorumlayan sağ ve sol beyinden hangisini kişi tercihten olarak kullanıyor ise, o lob diğerine göre daha baskın demektir. Aynı bilgisayarda bulunan farklı arama motorları vardır, ancak alışkanlıklarımız bize, hep aynı arama motorunu seçmemiz gerektiğini söyler.

Sağ ve sol beyin yarılarından hangisini baskın olarak kullandığını test eden bir uygulama yapalım:

Şimdi şekildeki uyarı levhasında yer alan tekerlemeyi olağan hızda okumanı istiyorum.



Eğer kolayca “Bir Taşla İki Kuş Vurmak” şeklinde okuduysan, hemen sağ beynini geliştirme ve sağ-sol korelasyon egzersizlerine başlamalısın!

Önceden kodlanıp kalıplaşmış bilgiler, hemen beyninin sol bölümünü harekete geçirir. Bu yüzden dikkatin dağılarak yanılsamaya zorlanırsın. Okumayı yeniden dene!

Beyin yarılarının baskınlığı daha objektif olarak bir anket uygulaması ile bulunabilir. Beyninin hangi yarısını baskın olarak kullanıyorsun? Sonucu www.nlpbus.com adresindeki anket uygulaması ile öğrenebilirsin.

Sol Lob Baskın İse, Sağ Lobu Geliştirmek İçin;

- Zihninde canlandırmalar yap. Görüntüleri; parlat, sislendir, büyüt, küçült, yakınlaştır, uzaklaştır, hareketlendir, dondur.
- Karşıtlıkları görmeye çalış. Olayları detaylandır.
- Jest ve mimikleri anlamlandırarak gözlem yap.
- Sesinle oyna. Sesinin tonunu, şiddetini değiştir. Bir enstrüman kullanmayı öğren.
- Picasso ve Velasques resimlerini karşılaştı. Leonardo da Vinci'nin otobiyografisini oku.
- Empati ile ilgilen. Empati egzersizleri yap.
- Sportif egzersizler yap. Tenis ve masa tenisi sporları ile ilgilen.
- Resimli bulmacalar çöz.

Sağ Lob Baskın İse, Sol Lobu Geliştirmek İçin;

- Şiir ve şarkı sözleri ile ilgili ezber çalışmaları yap.
- Hedef odaklı ol. Yapabileceklerini erteleme.
- Mantık ağırlıklı kararlar almaya ve davranmaya öncelik ver.
- Sözel bulmaca çalışmaları yap.
- Eleştirel ol, gözden geçir ve sorgula.

Zayıf olan lob, baskın olan lob ile işbirliği içerisinde çalışması için uyarıldığında yaratıcılık yeteneğinde muazzam bir artış olur. Sol beyni gelişmiş bir kişi sağ beynini de geliştirirse beyninin bilgi işleme kapasitesi aritmetik değil, adeta geometrik bir artışla büyür. Çünkü beyin standart

matematikten farklı bir permütasyon matematiği kullanıyor. Beynin kapasitesi iki kat değil, hayal bile edemeyeceğimiz kadar artar.

Beyinde öğrenmenin sonu yoktur diyorum, bunu kanıtlayabilirim. Bir insanın yüz milyar değil de, sadece on iki adet nöron hücresi olduğunu varsayalım. On iki nöron hücresinin birbiri ile kurduğu bağlantı sayesinde dört yüz elli milyon bilgi öğrenilebiliyor. On iki nöron hücresi yerine, nöron sayısını sadece bir arttırıp, on üçe çıkardığımız zaman bağlantı sayısı altı milyara çıkıyor. Yani bir tane nöron artışı ile beş buçuk milyar bilgi artışı gerçekleşiyor.

İnsan beyninde yüz milyardan fazla nöron hücresi olduğuna göre, yeni bağlantı sayısı hakkında bir tahminde bulunabilir misin? Sonsuz sayıda bilgi çıkıyor değil mi? İşte bu yüzden beynin sınırsız öğrenme gücü vardır diyorum. İşte bu yüzden ona hayranlık duyuyorum.

Bu bulguların en iyi örneği herkes tarafından, tüm zamanların en büyük beyinlerinden biri olarak kabul edilen Leonardo da Vinci'dir. Leonardo, tarih boyunca eşine az rastlanır bir, çok yönlülüğe sahiptir. Bir bilim adamı olarak; matematik, mimarlık, dil, mantık, anatomi gibi alanlarda olağanüstü derecede iyiydi. Leonardo, hayal gücü, renk, resim, ahenk, müzik ve şekil kullanma kabiliyetlerinde de çok iyiydi. Bu durum onun beyninin her iki yarısını da aynı anda uyumlu biçimde kullanabildiğinin bir kanıtıdır.

Sağ ve sol beyin birbirini tamamlayan fonksiyonlara sahiptir. Beyin yarıları uyumu (korelasyon) çalışmalarından çıkan gerçek; her birimizin potansiyel olarak birer bilim insanı ve sanatkar oluşumuzdur. Yeter ki, sahip olduğumuz potansiyeli açığa çıkaran NLPBUS © korelasyon egzersizlerini inanç ve sabırla uygulayalım. Her birimiz bu egzersizlerle dengeli bir beyine sahip olabiliriz.

Sağ ve Sol Lobu Korelasyon İçinde Çalıştıran Egzersizler:

Bedensel Eklemlleme Egzersizi

Ellerini göğüs ve bacak üzerine çapraz bir biçimde koyarak sıra ile ve hızla ondan geriye doğru sayarak değiştir.

Kollarını ve ayaklarını hızlı biçimde ondan geriye doğru sayarak çapraz hareket ettir. Sonra da bir bardak su iç.

Beynimizin sağ tarafı ile sol tarafını ilişki içerisine sokuyoruz. Çünkü sol taraf sağ beyin, sağ taraf sol beyin tarafından kontrol edilir. Beynimizin içine girip bu bağlantıyı kuramayacağımıza göre, bunun için sağ ve sol ayaklarımızı kullanıyoruz sonra da su içiyoruz.

Amaç bedenin parçalarının birbiri ile etkileşime geçmesini sağlamak, zihin ve beden uyumunu gerçekleştirmek... Bedeninin sağ tarafını sol, sol tarafını da sağ kısma yönlendirdin. Bu egzersizle bedeninin parçaları birbirini tamamlayarak sağ beyninin sol, sol beyninin de sağ beyin ile birlikte ve uyum içinde çalışmasını sağladın. Zihinsel bölünme yaşadığın zamanlarda bu egzersizi uygulayabilirsin.

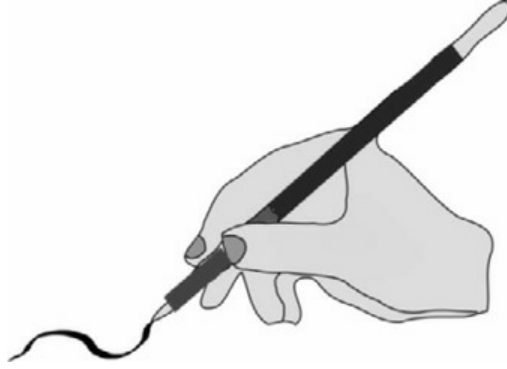
Rutin Okuma Egzersizi



Okumak sağ ve sol lobu birlikte harekete geçirir. Okurken sol beyinle takip eder ve sağ tarafta hayal edip kodlarsın. Böylece beyninin her iki yarısı da uyum içinde çalışmaya başlar. Beyninin prefrontal korteksine, yani önemli duyu ve motor sistemlerinin arasındaki geri bildirim döngülerinin yer aldığı alana, oksijen, kan ve çok sayıda yararlı aminoasitlerin gönderilmesi sağlanır. Böylelikle daha çok nöronlar arası bağ ve daha etkin, daha sağlıklı ve dengeli bir beyin ortaya çıkar.

Uzun süreli televizyon veya video izleyerek beynini düşük viteste kullanmaya alışırsın. Video ya da televizyon izlerken beyninin sağ lobu pasif kaldığı için, beynin gelişimi yavaşlar. Bilirsin, az kullanılan ya da kullanılmayan organlar köreler. Beynini gereksiz şeylerle doldurarak farkında olmadan “Beyin Obezitesi” olursun. Bunun sonucunda beynin hantallaşarak, algılaman yavaşlar.

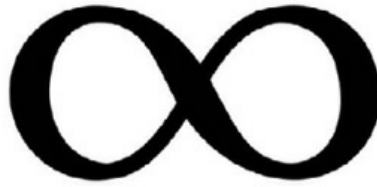
Rutinlerin Kırılması Egzersizi



Sağ elinle yapma alışkanlığı kazandığın işlerini şimdi de sol elini kullanarak yapmayı dene.

Örneğin; saçlarını sol elinle tara, kalemini diğer elinle tut, gömleğini ters elinle düğmelemeye çalış. Bu senin rutinlerin tembelliğinden kurtulmana katkı sağlar ve zihinsel esneklik kazandırır.

Sonsuzluk Egzersizi



Burnunun ucunda yönetebildiğin bir resim fırçası hayal et. Bununla havaya en sevdiğin renkte yatay ve düşey, büyüklü-küçüklü sekizler çiz. Yatay sekiz sonsuzluk işaretidir. Sonsuz işaretinin bedensel taklidinin psikokinesiyoloji karşılığı zihinsel dinlenme ve odaklanmadır. Bu sana bilinçaltı gücünden yararlanabilme yetisi verir.

Bilinçaltı Olumlama Egzersizi

Duygular, vücudunda hissettiğin elektrokimyasal olayların fiziksel dışavurumudur. Bir

piyanonun herhangi bir tuşuna bastığında, bu tuşla uyumlu olan diğer bütün teller de titreşmeye başlar. İlginç olan, basılan notanın daha pes ya da tiz olmasının, hiç önemi olmamasıdır. Uygun frekansta olmaları, onların titreşime geçmeleri için yeterlidir.

Beynimizin oluşturduğu elektromanyetik dalgalarla, kalbimiz tarafından oluşturulan elektromanyetik dalgaların aynı frekansta olmaları halinde bütün duygu ve düşüncelerimiz olumlu titreşimler yaymaya başlar. Beden, bu titreşimlerin enerjisinden, “Kalbimin sesini dinlemeliyim” mesajını alır.

Bilinçaltımız, beynimizden yayılan bu elektromanyetik alanın gücünü; derin bir inançla bağlandığımız ve yön verdiğimiz düşüncelerimizden alır. Bu yüzden stresli anlarında olumlu kelimelerden destek almaya bak!

Örneğin; “Benim için gerekli olan her şeyi biliyorum ve sakınıyorum”, “Ben değerliyim ve yeterliyim” cümlelerini derin bir nefesten sonra günde **üç** kez tekrarla. Bilinçaltı temizliğinin kalıcı olması için, bu çalışmayı inançla ve en az yirmi bir gün boyunca tekrar etmelisin.

Çocuk Oyunu Egzersizi

Öylesine tasarlanmış ve gerçek olmayan bir dilek ya da bir düşünce seç.

Örneğin; Okullarda uygulanan kuralların değiştirildiğini düşün. Senin için neler değişiyor? Hayal et. Basketbol, daire şeklinde bir alanda oynansaydı neler değiştirdi? Sadece hayal et. Fikirlerinin uç noktalarda olmasından çekinme.

Bir alışveriş merkezine gidip tıpkı bir çocuk gibi merak içinde bütün duyularını harekete geçir. Bakarak, tadararak, dokunarak, dinleyerek ve koklayarak zihninde canlandırmalar yap. Bu senin duyuşsal keskinlik ve rafine bir kalibrasyon yeteneği kazanmana yardım eder. Hayal gücünü zenginleştirerek yaratıcı düşünce alışkanlığı edinirsin.

Otobiyografi Egzersizi

İlkokula başladığın günü anımsa. İlkokuldan başlayarak hayat hikâyeni yazdığını düşün! Öğretmenin yüzünü, sınıfın düzenini, kokusunu, sıcaklığını, en yakın arkadaşını, yaşadığın heyecan verici bir olayı anımsa. Sonra da gelecekte yapmakta olduğun şeyleri, yaşadığın yeri ve sahip olduklarını yaz. Bu senin olumlu geçmişinden güç almanı sağlar. Ayrıca olumlu geçmişinle, hayalini kurduğun geleceğini birleştirmiş olursun. Bu duygular; seni hem şimdi hem de gelecekte sürekli motive eder.

Ajan Egzersizi

Çevrendeki arabaların plakalarına bak ve plaka harflerinden kelimeler türet. Sonra da bunları soru cümlelerine dönüştür?

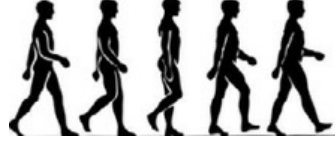
Örneğin;

- “Dünya dönmeseydi ne olurdu?”
- “Mevsimler olmazdı. Hava sıcaklığı değişmezdi”

- “Neden yemekten önce çikolata yenmez?”
- “ikolata, beynin “endorfin” salgılamasına neden oluyor. Bu salgı, mutluluk duygusu duymamızı sağlıyor. Ancak açlık hissimizi giderdiği için yemeklerden önce yemek doğru değil. ikolatanın dişleri çürüttüğü önyargısı ise yanlıştır. Çünkü araştırmalar kakao içinde bulunan bir bileşimin, diş çürümesini engellediğini gösteriyor” şeklinde cevaplandır.

Bu, senin yaratıcı düşünceler oluşturmada giderek ustalaşmanı sağlar.

Yürüyüş Egzersizi



Asker yürüyüşü yapar gibi, olduğun yerde sayarken kollarını hareket ettir. Birkaç dakika bu şekilde hareket et. Yürürken kolları sallamak beynin daha iyi çalışmasını sağlıyor. Şimdi aynı hareketi yaparken sol bacağına kaldırdığında, sağ elinle sol omzuna dokun. Sonra da sağ bacağına kaldırdığında, sol elinle sağ omzuna dokun.

Bu hareketi hızla ve yirmi bir gün boyunca tekrarla. İnsan beyninin ayaktayken en az yüzde on oranda daha etkin çalıştığını düşünüyorum. Önemli kararlarımı ayakta iken alıyorum.

Ayrıca beyin açık havada, kapalı alana göre çok daha yüksek bir performansla alışıyor. Telefon konuşmalarımı genelde neden ayakta ve kapalı alandan çıkarak, daha rahat yaptığımı şimdi daha iyi anlıyorum.

Sorgulama Egzersizi

Eğitim hayatında karşılaştığın problemler, genelde gerçek hayatta karşılaştığın problemlere benzemiyor değil mi? Çünkü okullardaki problemler tek bir cevaba odaklandığından dolayı yapaydırlar. Ancak açık uçlu problemler; bireyin yaratıcılığını ve düşünme yeteneklerini geliştirir, esnekliği ve farklı bakış açılarını geliştirmeyi destekler.

Yabancı dil öğrenmek beyni güçlendirir. Her gün en az yeni bir kelime öğrenerek bunları sorgulama cümlelerinde kullanabilirsin. Alışveriş izelgeni günlük, yapacaklarını ezberlemeyi deneyebilirsin.

Örneğin;

Bugün, “Sabah” sözcüğünün İngilizce anlamını öğrenmiş ol.

“Sabah saat dokuzda ne yaptım?” Sorgulamasında sabah sözcüğünün İngilizcesini kullanarak söylemeyi dene. Buradan farklı bir sorgulamaya geç.

“Sabah yaptığım şey, öğlen yapacağım ya da karşılaşacağım hangi eylemin habercisi olabilir?” gibi.

Ertesi gün de “Değişim” sözcüğünün İngilizcesini öğrenmiş ol. “Bugün hayatımda değişim sayılabilecek neler yapabilirim?” Sorgulamasında değişim sözcüğünün İngilizcesini kullan ve

söyle. Sonra da yeni bir sorgulama cümlesi kur.

“Akşam eve dönünce bugün değişik ne yaptım?” gibi soruları kendine yönelt ve cevapla.

Bu egzersizlerin yirmi bir gün uygulanması sonucunda artık sen, her iki yarıyı da kullanabilme özelliğine sahip, dengeli bir beyne sahip olabilirsin. Pek çok insan, ağırlıklı olarak beyninin sağ ya da sol yarısını tek yönlü olarak kullanırken, sen her iki lobun özelliklerini de kullanabilir duruma gelebilirsin.

Birine karmaşık bir süreci açıklaman ya da bir olayı tüm detaylarına kadar planlaman gerektiğinde, problemleri mantık çerçevesinde çözen sol beynin devreye giriyor. Bir resmi yorumlarken ya da yaratıcı bir fikir üretmen gerektiğinde hemen sağ beynin devreye giriyor. Bu durum “Brain Flexibility” denilen esneklik özelliğini kazandığını gösteriyor. Bu durum, “Creative Ideas” denilen yaratıcı düşünce üretebilme yeteneğine de işaret ediyor.

Düşünme ve öğrenme işlemlerini her iki lobda da dengeli olarak kullanabildiğin için, beyninin var olan potansiyelinden maksimum düzeyde verim alabiliyorsun. Çoğu kişinin göremediği detayları kaçırmadan, büyük resmi görebiliyor, güçlü sezgilerinle yapbozun parçalarını bir araya getirebiliyorsun.

Bazen karar verme konusunda sıkıntılar yaşayabilirsin. Bunun nedeni, her iki yarım kürenin de olayları kendi tekniğiyle çözmeye çalışmasıdır. Burada kalbinin sesini ve kalibrasyon yeteneğini kullanmanı öneririm.

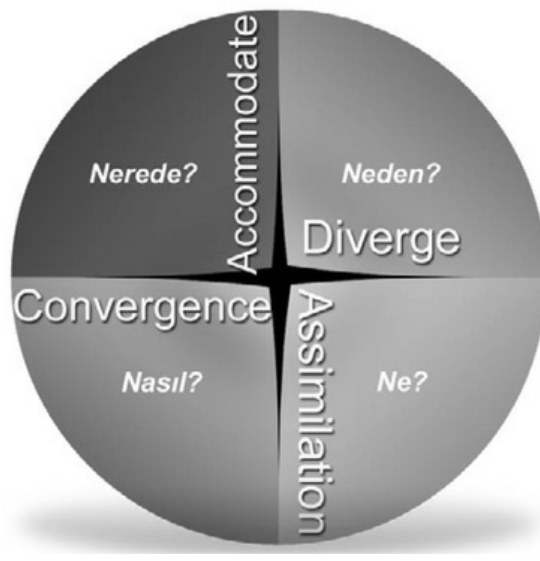
Beyin Çeyreklerine Göre Düşünce ve Öğrenme Süreçleri

Beynimiz olağanüstü kapasiteye sahip mükemmel bir bilgisayardır. “Yeteneğim bu kadar”, “Hazır değilim”, “Başaramam” gibi inançlarla beynine gönderdiğin telkin, mesaj ya da şifreler düşünce süreçlerini oluşturuyor. Başarısızlığına ve mutsuzluğa mahkûm olmak zorunda değilsin. Yeni ve gelişkin bir programa, düşünce ve öğrenme sürecini öğrendikten sonra sahip olacaksın.

Düşünce ve öğrenme sürecinin hangi çeyreğe ait olduğunu ve öğrenme dosyanı açan anahtar şifreni; www.nlpbus.com adresindeki NLPBUS© “Mental Training **Düşünce Süreçleri** ve Öğrenme Çeyreği Anketi” ile öğrenebilirsin.

Sana özgü düşünce ve öğrenme sürecini bilmen; Kendini tanıyarak güçlü ve zayıf yönlerini keşfetmeni, yeteneklerine göre hayati ve mesleki eğilimlerin yönünde coşkulu bir biçimde ilerlemeni, yeni ve gelişkin bir başarı sürecini içselleştirmeni sağlıyor.

Herkesin bir düşünce ve öğrenme süreci vardır. Her birimizin düşünme ve öğrenme süreci beyin çeyreklerinden birine uyar.



Özellikle çocukların küçük yaşta beyinlerinin hangi çeyreğinin daha güçlü olduğu belirlenerek, diğer çeyrekleri güçlendirilebilir. Bunun için çocuklara;

“Niçin öğrenmek istiyorsun?”

“Ne öğreneceksin?”

“Nasıl öğrenmeyi istiyorsun?”

“Öğrendiklerini nerelerde kullanabilirsin?” soruları sorulabilir. Beyin çeyreklerimizi geliştiren egzersizleri beynin sağlığı bölümünde bulabilirsin.

Düşünce ve Öğrenme Sürecine Ait Beyin Çeyrekleri;

- **-Diverge (Dayrövcırlar)**
- **Assimilation (Asimilatörler)**
- **Convergence (Konvercılar)**
- **Accommodate (Akomododeyтіrlar)**

Diverge (Dayrövcırlar)

Beyin çeyreğinin sağ üstünde yer alan bu grup, insanların %35'ini oluşturur. Bu kişiler öğreneceklerini, niçin öğrenmeleri gerektiğini öğrenmeden, zihinlerini açmazlar. Çünkü öğrenme dosyalarını açan anahtarın şifresi gereklidir.

Dayrövcırların öğrenme merkezleri, Hipokampusu güçlü bir biçimde uyaran, hareketlendiren anahtarın şifresi; “Niçin öğrenmeliyim?” sorusudur.

Öğrenecekleri bilgiyi tarif etmek isterler. “Ben bunu neden öğreneyim?” diye sorarlar. Eğer cevap alamazlarsa, öğrenme dosyaları açılmadığından dolayı soru havada kalır ve öğrenemezler.

Öğretmenlerin eğitim aldığı bir ortamda; öğretmenlerden birisi eğitmene, “Biz bunu niçin yapıyoruz?” diye defalarca soruyor ve eğitmen de uzun uzun açıklamalar yapıyordu. Ancak her defasında öğretmen sorusunu yineliyordu. Arkadaşları gülüşmeye başlayınca, içimden geldiği gibi müdahale edemesem de, eğitmenden izin aldım ve farklı bir yol izledim. Her defasında

öğretmenin, “Niçin?” sorusunu net bir biçimde, “Tam olarak ...için” diye cevapladım. Ancak o zaman öğretmen sürece dahil olabildi. Bu tipoloji hakkındaki öğrenme sürecini, ben böylece zihnimde net bir biçimde oturttum.

Dayrövcülerin Özellikleri

1. Her şeyi en az bir kez denemeye bayılırlar.
2. Heyecan ve gerilimden hoşlanırlar.
3. Yeni bir deneyimin getireceği sorunlardan çekinmezler.
4. Rutin uygulamalardan sıkılırlar.
5. İnsanlarla yakın ilişkiden hoşlanırlar.
6. Her gördükleri şeyin üzerinde düşünmeden uyacak tiplerden değildirler, aksine kendi fikirleri doğrultusunda gitmeyi severler.
7. Hobilerinde ya da mesleklerinde başarıya ulaşacak yeteneklere sahiptirler.
8. En çok sevdikleri şey, tüm olaylarda başrol oynamak, genelde olayları başlatan kişi olmaktır.

Assimilation (Asimilatörler)

Beyin çeyreğinin sağ altında yer alan bu grup, insanların %30’nu oluşturur. Bu kişiler öğreneceklerinin ne olduğunu öğrenmeden zihinlerini açmazlar. Çünkü öğrenme dosyalarını açan anahtarın şifresi gereklidir.

Asimilatörlerin öğrenme merkezleri, Hipokampusugüçlü bir biçimde uyaran, hareketlendiren anahtarın şifresi; “Ne öğreneceğim?” sorusudur.

Bu insanlar; “Ne öğreneceğim?” sorusuyla, öncelikle; **öğrenecekleri bilginin ne olduğunu bilmek isterler.**

“Bu eğitimin programı nedir?”

“Nereye dayanıyor?” gibi sorular sorarlar.

Bunlar, okullarında genellikle başarılı olmuş kişilerdir. Şifreyi öğrendiklerinde, bilgiyi asimile ederek içselleştirirler.

Asimilatörlerin Özellikleri:

1. Olaylara çeşitli açılardan yaklaşırlar.
2. Veri toplar ve analiz yaparlar.
3. Kontrolü elden bırakmazlar. İhtiyatlıdırlar.
4. Başkalarının davranışlarını izlemekten hoşlanırlar.
5. Toplantılarda geri planda yer alırlar.
6. Ayakları yere sağlam basan; dengeli, uyumlu ve sıcak insanlardır.
7. Özel hayatlarına ve özgürlüklerine düşkündürler.

Convergence (Konvercılar)

Beyin çeyreğinin sol altında yer alan bu grubun, toplumda %20 gibi bir oranları vardır. Bu kişiler öğrenecekleri bilginin nasıl uygulanacağını ve onu nasıl **öğreneceklerini bilmeden** zihinlerini açmazlar. Çünkü öğrenme dosyalarını açan anahtarın şifresi gereklidir.

Konvercülerin öğrenme merkezleri, Hipokampusu güçlü biçimde uyaran, hareketlendiren anahtarın şifresi; “Nasıl öğreneceğim?” sorusudur.

Doğaları gereği, düşünülen nesneyi parçalara ayırır ve parçaların özelliklerinden mantıksal, işlevsel vb. bağlantılarla, bütüne varmaya çalışırlar. Egzersiz yapmayı çok severler, dünyanın teknisyenidirler. Bunların yaşam pınarı, bir işlevin nasıl yerine getirildiği ile ilgilenmektir.

“Nasıl öğrenirim?”

“Bunu hayatıma nasıl uygulayım?” gibi soruların etrafında dolanırlar.

Konvercülerin Özellikleri

1. Varsayım, ilke, teori ve modele meraklıdırlar.
2. Beş duyu ile algılanamayan kavramlara bayılırlar.
3. Kendine özel yorumlardan hoşlanmazlar.
4. Fikirlerinde düzen isterler.
5. Analitiktirler. Çözüm için ne yapacaklarını kendileri görmek isterler...
6. Güvenilir ve kendinden emindirler.
7. Hayatlarını insanların gözden kaçırdığı küçük, değerli ayrıntılarla doldurmayı severler.
8. Zarif ve rahat bir hayat yaşamak isterler.

Accommodate (Akomododeytlar)

Beyin çeyreğinin sol üstünde yer alan bu ilginç grubun toplumda %15 gibi bir oranları vardır. Bu kişiler; “Bu bilgiyi hayata nasıl uygulayım?”, “Nerede kullanırım?” gibi sorulara cevap bulmadan zihinlerini açmazlar. Çünkü öğrenme dosyalarını açan anahtarın şifresi gereklidir.

Akomododeytların öğrenme merkezleri, Hipokampusu güçlü biçimde uyaran, hareketlendiren anahtarın şifresi; “Nerede kullanacağım?” sorusudur.

“Niçin öğreneyim?”

“Ne öğreneceğim?”

“Nasıl öğreneceğim?”

Bu gibi soruların onlar için bir önemi yoktur. Çünkü onların öğrenme dosyalarını açan anahtarın şifresi; “Öğreneceklerimi nerede ve nasıl uygulayabilirim?” sorusudur.

Bunlar ilginç bir gruptur. Hayatlarının odağı; 1.gruptaki satıcıyı, 2.gruptaki mühendisi alıp çalıştırmak ve daha fazla para kazanmakla ilgilidir. Örneğin; üç kareden birini arkadaş seçer,

teorisyenden bilgiyi alır sonra da uygular.

Akomodöyterların Özellikleri

1. Her düşünceyi hemen hayata geçirmeye çalışırlar.
2. Sorunlara fırsat olarak yaklaşırlar.
3. Yöneticilik eğilimlerini her alana yaymaya çalışırlar.
4. Hedef belirlemede ustadırlar.
5. Problemlerini sade ve karışık olmayan yöntemlerle çözerler.
6. Hayatlarını şansa bırakmak yerine yönetmeyi tercih ederler.

Beyin çeyreğinin düşünce ve öğrenme sürecindeki yerini öğrenince;

- Güçlü ve zayıf yönlerini keşfedebilirsiniz!
- Neyi; niçin ve nasıl yapman gerektiğini bilerek, doğru kararlar alabilirsiniz.
- Daha az zaman ve çaba harcayarak daha iyi sonuçlar alabilirsiniz.
- İç disiplin ve motivasyonunu kendi kontrolünde güçlendirebilirsiniz.
- Başkalarının isteği ile değil, kendi istek ve iradenle çalışmaya başlarsın.
- Daha hızlı, kolay ve kalıcı öğrenirsin.

Tüm bunları öğrenince önceki gibi kalamazsın. Daima, pozitif yönde bireysel gelişimine katkı sağlamayı amaçlarsın. Artık yalnız kendine değil, çevrene de mutluluk ve başarı yolunu açar hale gelirsın!

Beynini Etkin Kullanarak İstediklerini Elde Etmek

Genellikle istediklerimize üç nedenle ulaşamadığımız görülür. İsteklerimiz;

1. Ulaşılabilir değildir.
2. Güdöleyici değildir.
3. Farklı bir bakış açısına göre gerekli değildir.

Arzularını niyete, niyetlerini hedefe dönüştürüp, hedefe odaklanmayı sağlayabilirsin. Hedefinin nedeni, muhtaçlığın ya da o alandaki eksikliğin değil, salt kendini ona layık görmön olmalıdır. Ben imzamı, zihin ve beden mantığını kavradığımdan beri şu şekilde atıyorum:

Neye

Layık olduğunu düşünüyorsan

Peşinden koş

İsteklerime sahip olmayı ve ona layık olduğuma dair inancıma inanmayı temel bir koşul olarak görüyorum.

Kendine inanmaya inanmak, kendine duyduğun gerçek sevgi, saygı ve güven; geleceğine olan

inancını da artırıyor. İsteklerini arındırıyor, çakmak alevine benzeyen niyetini lazer ışığında bir hedefe dönüştürerek onlara ulaşmanı kolaylaştırıyor.

Zihinsel ve bedensel olarak çevreye yaydığımız olumsuz bir enerjiye, evren olumlu bir yanıt vermiyor. Evrende isteklerinden oluşan enerjinin gerçeğe dönüşme sistemi böyle işliyor. Evrenin dönüşüm için en olumlu saydığı enerji; sakinlik, kendine güven ve umuttan oluşuyor.

İnsanın kendisine öz saygısı yoksa üzerine inşa edebileceği bir şeyi de yoktur.

Kendi ile barışık, hata yapınca kendisinden ve başkalarından özür dilemesini bilen bir insan, ancak bu değerlerle barışıktır. İsteklerini zorunluluk haline dönüştür. Ben istediğim birçok şeyi elde edemedim ama ihtiyacım olan her şeyi elde ettiğimden eminim.

Şimdi sıra isteklerini beyninden istemenin yöntemlerini öğrenmeye geldi: İsteklerini; Bilerek ve Bilinçli Olarak İste!

İsteklerine ulaşmak için ne istediğini çok iyi bilmelisin. Ne istediğini tam olarak kesinleştirmelisin. Hedefini netleştirmeden elde edemezsin. Niçin istediğini belirle. Bir insanı en iyi kendi nedenleri ikna ve motive eder.

Bilenlerden ve Doğru Zamanda İste

Sana yardım edebilecek kişilerden iste. Ancak isteyeceğin şeyi bilgi sahibi olanlardan, potansiyeli olanlardan istemelisin. Bazen kendini iyi hissetmezsin, bir yanın kalkıp gitmeyi bir yanın oturmayı ister. Böyle zamanlarda bilinçaltından olumlu hiçbir katkının gelemeyeceğini bilmelisin. Beyninden, **zıt isteklerde bulunma!**

Bölüşmenin Bilincinde Olarak İste

İstedığın kimse için bir fayda yarat. Birinden bir şey isterken, sen de ona bir şeyler vermelisin. Paylaşmanın erdemine inan. Buna, Kazan - Kazan ilkesi diyorlar.

Bedeninle Zihnin Uyum İçindeyken İste

Kararlı ve doğru biçimde, benzeşimli bir inançla iste. Benzeşimli davranışlar, sözlerinle davranışlarının uyumudur. Karşındaki kişinin samimi olduğuna inanması için bedeninle zihnin uyum içinde olmalı.

Elde Edinceye Kadar İste

Eğer bir seferde istediğini alamıyorsan başka metotlar kullanarak yeniden dene. Kendi kendine sürekli isteğini tekrarla. İsteddiğini elde edinceye kadar iste.

Eğer bir insan belli bir davranışı sergileyebiliyorsa, o zaman senin için de bunu yapmak **mümkündür**. Bunun için bu davranışı en iyi sergileyen bir rol modeli bulmalısın. Onun başarı adımlarını bir süre takip et. Sonra şu adımları izleyen bir yöntemi kullanabilirsin;

1. Hafifçe gözlerini kapatıp bir adım öne at.
2. Rol modelinde izlediğin davranışları, hareketleri zihninde canlandır ve tekrar tekrar yap.

3. Rol modelinin sergilediği en beğendiğin hareketleri senin de yapabildiğin en iyi resmi hayal et.
4. Bu resmi sağ elindeki bir çerçeveye yerleştir.
5. Resmi en parlak, en net hale getir.
6. Sonra bu resmi yavaşça sol eline al. Sol elindeki resme; istediklerini elde etmiş olduğun andaki duygularını yansıtan görüntü, ses ve hisler ekle.
7. Duygularının en yoğun olduğu an, sol şakak kemiğine dokun.
8. Şimdi gözlerini aç ve hareketi üç kez tekrarla. Yirmi bir gün tekrar, %100'e yakın sonuç verecektir.

Eğer herhangi bir konuda başarılı olamıyorsan, bu başarısız olduğun anlamına gelmez. Sadece söz konusu şeyi yapamamanın bir yolunu keşfettiğin anlamına gelir. Bu yüzden başarmanın yolunu buluncaya kadar davranışını ve yöntemini değiştirmelisin.

İstediklerini elde edince mutlaka kendine ödülleri ver ve başarıyı kutla. Bilinçaltı zihin, kutlanan her başarıdan sonra yeni bir zafer için çalışmaya daha da istekle hazır hale gelir. Unutma ki, her menfaat bir ihtiyaç içindir. Kutlanmayan başarıları bilinçaltı zihin, önemsiz şeyler olarak algılar.

Beynin hangi lobunu daha etkin çalıştırdığın, kişiliğini de yansıtır. Çünkü yaptığın tüm seçimler buna göre şekilleniyor. Beynin sağ ve sol loblarını etkin bir şekilde kullanmayı öğrendiğinde hafıza ve beyin gücünü daha verimli kullanmaya başlarsın.

Sağ ve sol beyin; aralarındaki bir sinir ağı yardımıyla işbirliği içindedirler. Beyin yarıları korelasyon egzersizleri sonucunda gelişen farklı ilişkiler ve bağlantılar, dengeli bir beyin ortaya çıkmasını sağlıyor.

Düşünce ve öğrenme sürecinde her birimiz beyin çeyreklerinden birinde güçlü bir tercihe sahibiz. Biz o çeyreğin özelliklerine uygun düşünce süreçlerinde öğreniyoruz. Çünkü biz oyuz.

Her çeyreğin aktif öğrenme sürecine katılma şifreleri, uygulamalarla öğrenilip geliştirilebilir. Bu süreç özellikle eğitimcilerin ve ebeveynlerin öğretme sürecinde çok yararlıdır. İletişimde de beyin çeyrekleri şifrelerinin bilinmesi büyük kolaylıklar sağlıyor.

Her insan eşit öğrenme potansiyeli ile doğuyorsa, her insanın amaçlarına ulaşabilme potansiyeli var demektir. Ulaşamıyorsa kaynaklarını kötü kullanıyordur. Eğer dünyada bir kişi bile bir şeyi yapabilmişse, bunu senin de yapabilmen mümkündür. Yeter ki, gereken zaman ve enerji yatırımını yap. Yeter ki, beyninden doğru istemesini bil.

Başarısız olmamak için çaba harcama ve başarısızlığı deneyime dönüştür. Başarısızlığı yeniden çerçeveye ve yöntemini değiştir. İsteklerini daha baskın bir biçimde ifade et, istemediklerini değil. Eğer savaşa karşı isen barış için çalış. Çünkü istemediklerimizden ne kadar çok bahsedip yakınırırsak, ondan daha fazlasını yaratıyoruz.

Beynin biyolojik yapısını ve işleyiş düzenini öğrenmişsen bilinçaltı zihnin gücünden yararlanabilir hale geliyorsun. Düşünce süreçlerinin farkına varmışsan; beyninden, insanlardan ve evrenden istemenin doğru biçimini otonom bir şekilde gerçekleştirebiliyorsun.



Beşinci Bölüm



Sevgili beynim; sen doğru çalıştığında neleri başarabileceğimi biliyorum. Sen sorun yaşadığında karşılaşacağım güçlükleri de biliyorum. Olağanüstüsün, harikasın. Senin nasıl çalıştığını öğrendim. Sağlığın için gerekenleri bu bölümden sonra öğreneceğime ve öğrendiklerimi uygulayacağıma da söz veriyorum.

Duygularımı orta beyindeki sistemde yer alan küçük bir kimya fabrikasına benzettiğim hipotalamustan yararlanarak değiştirebileceğimi biliyorum. Davranışlarımı, yönlendirilmiş güç kullanarak üst beyindeki prefrontal korteksten değiştirebileceğimi biliyorum. Yönlendirilmiş güçleri benim seçtiğim ve belirlediğim programlar olarak kodlayacağım.

Program kodlamayı ve temizlik için gereken formatlamayı bu bölümde öğreneceğim. Yeni ve gelişkin bir programı kodlamak için önceden bilinçli ya da bilinçsiz olarak edindiğim yanlış programların temizlenmesi gerekiyor. Buna gereken izni vereceğini biliyorum. Senin bu değişime hazır hale gelmen için pozitif düşünme alışkanlıkları edindim. Bilinçli zihnim ile bilinçaltı zihnim arasındaki uyumu telkinlerle ve onamalarla sağladım.

Ben değişen ve gelişen günün koşullarını anlayabilen, aynı zamanda beni mutlu edecek bir program dâhilinde seninle olmak istiyorum. Eski programına göre benim mutluluğum senin görevin değildi. Önceden var olan ve sadece hayatta kalabilmeme yönelik programlarında değişiklikler yapmak istiyorum. Hayatın koşullarına göre gereken hâkimiyeti elimde tutmak istiyorum. Bunun için karmaşa içerisinde çözümünü hemen gören bir idrak yeteneğine ihtiyacım var. Bunu da senin yeni donanımınla kazanacağımı biliyorum.

Senin sağlığın benim için çok önemli. Bu yüzden ikimiz için de gereksiz olan yanlış kodlamalara dayalı programların formatlanmasına direnç göstermeyeceğini biliyorum. Bunun için sana teşekkür ediyorum.

Beynin Formatlanması

Bütün olumsuz duyguların nedeni vücudun enerji sisteminin bozulmasıdır! Bunun sonucu olarak da bedeninde enerji tıkanıklıkları oluşur. Evde ki lavabo tıkalı ise açılmalıdır. Kömür sobasının boruları dolu ise temizlenmelidir. Doğalgaz kullanılıyor ise baca temizlenmeli ve havalandırma kontrol edilmelidir.

Beynimiz yaşadığı travmatik olayları fiziksel olarak algılayarak bize yararı olduğunu düşündüğü biyolojik programları başlatır. Ancak iyi niyetli bile olsa, sorunlu bir beynin ürettiği programın bize bir yararı olmaz.

Çünkü böyle bir beynin uyarı-tepki kimyasalı sistemi sağlıklı değildir. Üst beyinden gelen sakinleştirici veya durdurucu komutları, orta beyindeki algılama merkezi ayırt edemez. Endokrin sistemdeki bu bozukluk, uzun yıllar kaygı ve korkularla yaşamamıza neden olur. Biz de bunları hastalık olarak algılarız.

Niçin bize acı ve rahatsızlık veren alışkanlıklarımızı ve koşullarımızı değiştirmekte zorlanıyoruz? Niçin kendimizle ilgili değişimin zor olacağına inanıyor ya da mümkün olamayacağını düşünüyoruz? Çünkü çoğumuz, Nietzsche 'nin “Beni yok etmeyen, beni güçlendirir” paradigmasına sığınıyoruz. Çünkü beynimizdeki yazılıma virüs bulaşmış durumda.

Bu durumun sonucu olarak, doğal uyarı-tepki süreci işlemiyor. Bunun yerine psikolojik-beyinsel ve organ düzeyinde eş zamanlı, eski biyolojik programlar çalışmaya başlıyor. Otonom

koruma sistemimiz iflas ediyor. Buluttan nem kapar halde; alingan, saldırgan veya yaşam enerjimiz düşük bir durumda yaşıyoruz.

Zararsız bir durumu bile bir tehlike olarak algılayan beyin; “Savaş”, “Kaç” ya da “Olduğun yerde kal” gibi seçenekleri bize dayatıyor. Yaşanmış bir trafik kazası sonucunda birçoğumuz ehliyetimizi artık kimlik kartı olarak kullanmaya başlıyoruz. “Beynim böyle buyurdu ne yapabilirim? Artık araba kullanamam” diyoruz.

NLPBUS[©] Formatlama tekniğinde; tapingler yoluyla akupunktur noktalarına vurarak yaklaşık yetmiş mikro voltluk bir elektrokimyasal enerji ile beyni uyarmış oluruz. Bu özel noktalara yapılan vuruşlar beyindeki istenmeyen kodlamaları çözer. Mevcut programı temizler. Bilerek ya da bilmeyerek önceden kodlanmış olumsuz çapalar çökertilir. Mandallarından kurtulan olumsuz duygular da serbest kalırlar.

NLPBUS[©] Formatlama tekniğinde beyin yaşadığı olumsuz olaya odaklanırken; akupunktur noktalarına tapingler halinde vurularak negatif yükün hızlı bir şekilde boşalması sağlanır.



Taping deyince, baş-orta ve işaret parmaklarından oluşan, üçlü pati ile yapılan seri vuruşları anlatmak istiyorum. Akupunktur noktaları vücudumuzun yüzeye yakın elektrik direnci en düşük olan yerleridir. Bu nedenle meridyenlerin derinde gömülü olan bölümlerinden daha kolay ulaşılan özel noktalardır. Enerji kavşaklarıdır. Bundan böyle meridyen başları olan bu akupunktur noktalarına; şekildeki gibi, EFT noktaları diyeceğiz. EFT noktalarının yerlerini birkaç antrenman sonrasında bedensel olarak ezberlemiş olacaksın.

Bu noktalar; baş, burun altı ve çene üstü hariç bedenin iki yanında simetrik olarak yer alır. Bunlar; kaş başlangıç noktaları, gözüaltı, şakaklar ve köprücük kemiği üstü noktalarıdır.

Geçmişe ait olumsuzluklar belirli zaman dilimlerinde zihninizde kodlandığı için sorunlar yaşıyoruz. Zihninizdeki bu olumsuz kodları çözümlemek için öncelikle yerlerini net bir biçimde belirlemeliyiz.

Bunun için oda duvarının bir bölümünü ekran olarak kullanacağız. Ekran karşısındaki bir sandalyede otururken, sorunlarını zihninde yeniden yaşadığında önceden öğrendiğimiz göz erişim ipuçlarını kullanarak sorunlu noktalara ulaşacağız. Uygulamanın detayları anlaşılır şekilde aşağıda adım adım açıklandı.

Sorun yaşadığın andaki bakış pozisyonun zihninde kodlanmış virüslü noktalara karşılık gelir. Bu yüzden sorun yaşadığın andaki bakış pozisyonunda EFT noktalarını tapinglerle uyarınca, bu sinyaller sorunlu bölgede temizlik yapmaya başlar. Virüslü noktalara uygulanan bu tapingler meridyenlerini harekete geçirerek adeta bir radyoterapi işlemini başlatır. Sinyaller bu şekilde beyne elektriksel yolla ve anlık olarak ulaştırılır. Tepki olarak gelen elektriksel sinyaller de anlık çözümler oluşturur. Bu, anlık değişim, **NLPBUS[©] Formatlama** uygulamasının başarısındaki en

temel faktördür.

Karar, eyleme dönüşürse karardır. Bir düşünceyi gerçekleştirmeyi düşünmek ile karar verip eyleme geçmek arasında bir zamana ihtiyaç vardır. NLP’de birçok değişim, elektrokimyasal yollarla gerçekleşir. İşte bu yüzden değişimleri anlaktır.

Sorunlu noktalara karşılık gelen olumsuz kodlamalar birden çok olabilir. Bu durumda göz hareketlerini bir MR taraması yapar gibi takip ediyoruz. Sorunlu noktaya eriştiğinde senin uyarınla o noktayı işaretliyoruz. O duyguyu yaşadığında sen kendindeki farklılığı hissedersin. Sen o noktaya bakarken EFT noktalarına tapinglerle sinyaller yollayarak adeta ışınlama ile temizlik yapıyoruz.

Sorun olan duygunun kodlandığı yerde bilinçaltın sana duygu değişimini bir şekilde haber verir. Kendini o an iyi hissetmezsin. O bakış pozisyonunda bu durumu yaşadığını belirtmelisin. Uyarınla hemen o noktayı ekranda işaretliyoruz. Sonra sen o noktaya bakarken EFT noktalarına taping uygulamasına geçiyoruz.

Bu şekilde tüm ekranı tarıyoruz ki, tüm olumsuz kodlara ulaşabilelim. Tarama işlemini; sanki duvardaki ekranın tamamında solfej çizgileri varmış da, sen notaları sağdan sola, sonra soldan sağa takip ediyormuşsun gibi düşünebilirsin. Bu şekilde bakış pozisyonuna karşılık gelen, kaç tane sorunlu nokta bulmuşsak onlara da aynı işlemleri tekrar ediyoruz. En nihayetinde sen, istemediğin duyguya artık ulaşamadığını hissedene kadar bu temizliği sürdürüyoruz.

Karar, eyleme dönüşürse karardır. Bir düşünceyi gerçekleştirmeyi düşünmek ile karar verip eyleme geçmek arasında bir zamana ihtiyaç vardır. NLP’de birçok değişim, elektrokimyasal yollarla gerçekleşir ve bu yüzden de değişim anlaktır.

NLPBUS© Formatlama tekniği, parmaklarının özel akupunktur noktalarına uygulanan ritmik vuruşlar ile ruhun arınıp tazelendiği bir yöntem olup;

Hızlıdır; Birçok eski ya da yeni yukarıda saydığım yaşanması muhtemel sorunlar; bir ya da iki seansta çözümlenir. En inatçı tıkanıklıklar bile yirmi bir günde sorun olmaktan çıkar.

Etkilidir; Uzun süredir başa çıkılamamış; korkular, takıntılar ve derin üzüntüler tümünden ortadan kalkar. Kalıcı bir iyileşme sağlanır.

Yumuşak ve Naziktir; Çünkü sadece parmak uçları ile özel EFT noktalarına vurularak beyne uyarılar yollanır.

Güvenlidir; Bedeninde; çekme, itme, döndürme vb. uygulamalar yapılmıyor. Vücuduna ilaç veya herhangi bir kimyasal madde verilmiyor. Akupunktur da olduğu gibi iğne uygulaması yapılmıyor.

Özeldir; Uzun terapi seanslarında tüm özel yaşamını anlatman gerekebilirken, EFT’de çözmek istediğin sorununa sadece senin odaklanman yeterlidir. Sorunu, uygulamayı yapan kişinin bilmesi gerekmiyor.

Kolaydır; Öğrenmesi ve uygulaması basittir. Uygulamayı 1-2 egzersizle kendi kendine de

yapabilirsin...

Yeni Sorunlara Yol Açmaz; Aylar,hatta bazen yıllar süren psikolojik terapilerle, geçmişte yaşadığın olayların acısını tekrar tekrar deneyimlemen gerekmez. Bu tür bir destek alan kişiler; suçluluk, pişmanlık, kendine dönük öfke vb. duyguları terapi sonrasında da sahiplenilebiliyorlar.

NLPBUS[©] Formatlama tekniğini metaforlar kullanarak şu şekilde açıklayabiliriz;

Sorun: Soba yanmıyor. Çünkü boru, isle dolu.

Çözüm: “Borunun tıkanıdığı yerlere vur ve temizle”

Başın ağrıdığı zaman kendi kendine, “Eyvah! Yine başım ağrıyor!” diye söylenme. Başında bir tıkanıklık var. Acaba vücudun hangi mesajı veriyor? Boğazın ağrıdığı zaman, buna sıradan bir ağrı gibi yaklaşmak yok! Acaba söyleyemediğin neler var? Tıkalı olan duygu hangisi? İşte olması gereken yeni düşünme şekli budur! Bu durum, iğnesiz akupunkturdur.

NLPBUS[©] Formatlama Tekniği sonucunda enerji meridyenleri uyarılarak, enerjinin meridyenlerde şelale gibi akması sağlanır. Enerji akımlarının durağanlığı ya da blokajları ortadan kaldırılır. Kanallardaki aksamalar giderilince; tıkanıklıklar açılarak bedensel enerji dengelenir. Enerji dengesi sağlanmış bedende, haliyle olumsuz duygulara da yer kalmaz.

Çocuklar neden hiç yorulmuyorlar? Çünkü hiç enerji tıkanıklıkları yok! Bu yüzden yaşamları daha kolay ve daha keyifli!

Bu giriş bilgilerinden sonra şimdi **NLPBUS[©] Formatlama** uygulamasına geçelim. Okurken uygulamayı kendi üzerinde test etmek, öğrenmeyi çok daha kolay hale getirir.

NLPBUS[©] Formatlama Tekniği ile Beynin Formatlanması Uygulaması:

Hazırlık:

1. Format ekranı oluşturma
2. Format sandalyesi, koltuğu
3. İşaret kalemi
4. Güvenilir bir yardımcı
5. Tetikleyici bir hikâye
6. EFT noktalarını tanımak

Hazırlık için açıklama:

Format Ekranı Oluşturma: Tüm canlandırmaları yapabileceğimiz bir zihinsel ekran hayal et. Bu ekranı, göz erişim ipuçlarından yararlanarak tarama yapacağımız bir alan olarak düşün.

Bir oda duvarı ya da perdeden oluşabilecek ekran ölçülerinin tahmini için şunu deneyebilirsin. Gözlerin kulak hizasında yatay olarak; en sol ve en sağda ne kadar uzağı görebiliyorsa bu ölçüde bir uzunluk belirle. Gözlerin; alnının üstünde ve çene altında ne kadar bir

uzaklığı görebiliyorsa bu derinlikte bir uzunluğu işaretle. Tahmini olarak 2 - 3m x 2 - 3m boyutlarında düşey düz bir alan oluştur.

Format Sandalyesi ve Koltuğu: Ekranın yaklaşık 2m önünde arkalıklı ve arkası düz bir koltuk ya da sandalye.

İşaret Kalem: Göz taraması yaparken sendeki duygu değişiminin başladığı noktayı işaretleyeceğimiz kalem ya da sert bir cisim.

Güvenilir Bir Yardımcı: İşaretleme, tarama ve tapinglerde sana yardımcı olabilecek güvenilir bir kişi. Tüm bu süreci öğrenerek kendi kendine de uygulayabilirsin.

Tetikleyici Bir Hikâye: Yaşadığın sıkıntıyı anlatan kısa bir metin. Tüm çıplaklığıyla ve tetikleyici bir biçimde... Gerekirse abartılı, seni o duruma sokan kısa bir hikâye. Hemen anımsanmaya uygun ve sadece bir paragraf. Bu metin ne kadar açık, gerçekçi ve sana özel olursa sen de o derece etkili bir değişimin gerçekleşeceğini fark edebilirsin.

EFT Noktalarını Tanımak: Ön hazırlık için resimdeki EFT noktalarını, tepe bölgesinden başlayarak, köprücük kemiği noktasına kadar olan tüm bölgelere ayrı ayrı öğrenme amaçlı tapingler uygulaman her bakımdan yararlıdır. Tapinglerin şiddeti fazla olmasın. Ancak tapinglerden dolayı gelişen enerji yayılmasını; yüzünde veya o bölgede yeterince hissetmelisin.

Bu yedi noktadan hangisinde daha duyarlı olduğunu bu alıştırmalarda fark edebilirsin. Bir noktada kendini diğerlerinden daha iyi hissedebilirsin. O nokta senin enerji düğümüdür. O nokta, senin tercihli meridyen kavşağıdır. Bu noktalara uygulanan tapingler, meridyenlerini harekete geçirir. Sakinleşir, rahatlarsın! Her geçen gün kendini; daha, daha da iyi hissetmeni sağlarsın. Yaptığın tüm vuruşlar, senin daha iyi bir ruh haline erişmene yardım eder. Bunu fark etmen çok önemlidir.

NLPBUS[©] Formatlama Uygulaması:

Hedef: Beynini olumsuz kayıtlardan temizleyip, hayatına kalıcı değişimler ve mutlu yenilikler getirebilmek. Zihinsel özgürlük kazanmak!

Süre:15-20 dakika.

NLPBUS[©] Formatlama Prosedürü:

1. **Zihin ve Bedenin Eklemlenmesi**
2. **Kabullenme**
3. **Formatlama Başlangıcı**
4. **Bilinçaltı Haberleşme**
5. **Duygu Puanlama**
6. **Değerlendirme**

1. **Zihin ve Bedenin Eklemlenmesi:** Eğer sağ elini kullanan biriysen; sağ ayağın sol ayağının üstüne, sağ elin de sol elinin üstüne gelecek biçimde çaprazlayarak sandalyeye otur.
1. **Kabullenme:** Gözlerini hafifçe kapat. Bel kemiğini hissederek ve dik bir biçimde otururken el ve ayakların yine çapraz kalsın. Tetikleyici hikâyeni anımsa. Sonra sorununu tek bir cümleye indirip onu kabullen ve yüzleş.

Kabullenme, “Bu...Sorunuma rağmen, kendimi tamamen ve derinden kabul ediyorum” gibi bir kalıptır.

Belki de sobanın borusu tıkalı. Ancak boru sağlam! Boruya tıkalı olduğu yerden vuracağız.

“Bu...Sorunuma rağmen, kendimi tamamen ve derinden kabul ediyorum” Boşluğu, yaşamış olduğun soruna dair bir tanımlama cümlesi ile doldurabilirsin. Örneğin; kilo sorunun varsa, kilomu seviyorum değil; “Kilo sorunumun olduğunu biliyorum ve buna rağmen kendimi derinden kabul ediyorum” şeklinde bir cümle oluşturmalısın.

1. **Formatlama Başlangıcı:** Soruna neden olan duyguya eriştiğinde, bunu “Evet” anlamında bir sinyal verecek şekilde bildirebilirsin. Bu işaret senin, formatlama işlemine hazır olduğunun sinyalidir. Bu kabullenme sürecinin sonunda, problemle olan yüzleşme başlar.

Şimdi gözlerini açabilirsin. Uygulamayı yapan kişi, ekranın sol üstünden itibaren, yatay biçimde işaret ve orta parmaklarını bitişik şekilde yavaş yavaş sürükleyerek işlemi başlatacak. Sen de başını oynatmadan gözlerinle takip edebilirsin. Yardımcının parmakları soldan sağa doğru, yatayda en sağa gelince 10-15 cm aşağı inerek sağdan sola doğru işlemi tekrarlayacak. Ekranın tamamı bu şekilde taranacak.

1. **Bilinçaltı Haberleşme:** Kendindeki duygu değişimine odaklan.

Soruna neden olan duygunun kodlandığı yerde, bilinçaltı zihnin sana değişimi haber verir. Kendini iyi hissetmezsin.

a başınla bir işaret ver. Yardımcı, uyarınla o noktaya işaretini koyarak yanına gelecek. Sen o noktaya bakarken tercihli EFT noktana format vuruşlarını uygulayacak.

1. **Duygu Puanlama:** EFT noktalarına tapingler uygulanmaya başladığı an sen de duygu yoğunluğuna göre 0-100 arasında bir puan verebilirsin. Başlangıç puanından aşağı doğru kendindeki rahatlama hissine göre 100-90-84-65-44-... gibi puanlayacaksın. Yoğunluğun giderek azaldığını fark ederek, puan sıfır noktasına gelince, uygulama da sona erecek. Sen de derin bir nefes alarak yeni bir taramaya hazır hale geleceksin.
2. **Değerlendirme:** Duyguya verdiğin puan “Sıfır” olmadığı sürece, tüm bu süreç yeniden işleme alınmalıdır.

Farklı EFT Noktalarına Tapingler Uygulamak:

Farklı EFT noktalarına tapingler uygulanınca, eğer duygu puanın sıfıra inerse, başka bir bölge taramasına geçilebilir. Yeniden hikâyene dönüp, “Hazırım” işaretini verdiğinde, kaldığın yerden taramaya devam edilebilir.

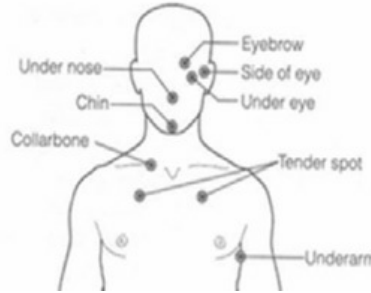
Her sorunlu noktada, işlem tekrar edilmelidir. Kaldığınız noktadan itibaren, uygulamayı yapan kişi parmaklarıyla işleme devam eder. Eğer ekranın en soluna gelmişse, 10-15 cm aşağı inerek bu kez de yatay olarak sağa doğru parmaklarını sürüklemelidir. Sen de kendindeki değişimi uygulayıcıya bildirmek üzere, sadece gözlerinle parmaklarını takip edebilirsin. Ekranın en sağına gelmişse yeniden 10-15 cm aşağı inerek sola doğru hareketi yineleyebilirsin.

Muhtemelen önceki rahatsız olduğun noktaya yakın yerlerde yine yardımcıyı uyarmalısın. Yardımcı bu durumda ne yapıyordu? Hemen o noktayı işaretleyip, göz pozisyonunu bozmamanı isteyerek yanına geliyordu. Rahatsız olduğun o yeni noktadaki formatlama işlemi için yeniden tapinglere başlıyordu. Bu şekilde ekranın en alt sırasındaki ulaşılabilir en son noktaya kadar temizlemeyi sürdürüyoruz.

Kilitlenmenin Kaldırılması:

Duygu yoğunluğu sıfıra inmemekte direnirse telaş yok! Çünkü çözüm var. Formatlamanın çalışmasını engelleyen kilidi açan maymuncuk gibi bir yöntemimiz var. İhtiyaç halinde başvuracağız. Üstelik kilit ve anahtarı da sende!

Eğer duygu puanın herhangi bir noktada sıfıra inmemekte direniyorsa sistem kilitlenmiştir. Formatlamadan %100 sonuç alabilmek için kilidin açılması gereklidir. Bunun için iki adımlık bir işlem uygulamamız gerekiyor. Kilidin açılması için, 1.adım olarak resimdeki tender spot olarak gösterilen sıfır ya da hassas noktalarını ovalamalısın.



Şekildeki gibi bedenimizin üst kısmında, göğüs üzerinde iki hassas nokta var. Bunlara, “Sıfır Noktaları” deniyor. Burayı biraz ovaladığında hafif acı hissedersin, çünkü burası lenf tıkanıklıklarının olduğu yerdir. Psikokinesiyoloji de B27 noktaları olarak geçer.

Tender spot ve underarm noktalarının her gün 20-30 saniye ovalması çok yararlıdır. Bu adımı kilidin açılmasını kolaylaştırıcı bir ön hazırlık gibi düşün. Adeta paslanmış kilidin yağlanması gibi.



Kilidin açılması için 2. Adım olarak, karate chop noktalarının uyarılması ve bu anda problemin iç ses ile kabullenilmesi gerekiyor.

Sorunun kabullenilmesi için;

“Bu(sorunuma) rağmen, kendimi tamamen ve derinden kabul ediyorum” kalıbını sesli olarak üç kez tekrarlamalısın.

Eğer sağlaksan, sol elinin karate chop noktasına sağ elinle karate veya kesme vuruşları yap. Solaksan bu işlemin tersini yapmalısın.

Yeniden hikâyene dönebildiğin ve duyguyu hissedebildiğinde kilit açılmış demektir. “Hazırım” işaretini verebilirsin. Kaldığınız yerden formatlamayı tamamlamak üzere, uygulamayı yapan kişi taramayı sürdürebilir. Her sorunlu noktada tappinglerle temizleme işlemi tekrar edilebilir.

Bu şekilde ekranın en alt sırasındaki ulaşılabilir son noktaya kadar temizlemeyi sürdürüyoruz. Duygu puanının her yerde sıfıra indiğinde formatlama %100 başarıyla tamamlanmış demektir.

Yeni ve gelişkin bir programın zihnine kodlanması için önceden bilinçli ya da bilinçsiz olarak edindiğin yanlış programların temizlenmesi gerekiyordu. Bunu başarmış oldun.

NLPBUS[©] EFT ile Sorunlardan Kurtulma

Duygusal Özgürleşme Tekniği (Emotional Freedom Technique) adı verilen iğnesiz akupunktur olarak gördüğüm EFT'ye ben, “Enerji Psikolojisi Tekniği” diyorum. **NLPBUS[©] EFT'de** duygusal egzersizler akupunktur ile bileştirilerek, psikolojiye uyarlandı ve göz hareketleri eklemlendi.

Tanıdığım terapist arkadaşlarımdan bazılarının tek başına EFT uygulamasıyla başarılı sonuçlar aldıklarını biliyordum.

EFT'nin gücünün artırılması nasıl mümkün olabilirdi?

“Voltran, Voltran, Voltran” diye üç defa bağırıp, beş aslanın birleşmesiyle oluşan büyük robotun oluşturulması aklıma geldi. “NLP”, “Piki”, “EMDR”, “EFT” ve “Strateji” tekniklerinden bir sentez yaptım. Başlı oluşturan siyah aslan EFT oldu.

Uygulamalarda denediğim ve en iyi sonuç aldığım tekniğe NLPBUS[©] EFT adını verdim.

Bu teknik ile beynini olumsuz kayıtlardan temizleyip, hayatına kalıcı değişimler ve mutlu yenilikler getirebilirsin. Yaşamına yeniden yön verebilirsin.

Çok uzun süredir devam eden “Panik-Atak” rahatsızlığının hızla kontrol altına alınabileceğini biliyor muydun? Travma sonrası yaşadıklarını, fobilerini, istenmeyen alışkanlıklarını hızla terk edebilirsin.

Utangaçlık, kendinle barışmak, sahne korkusu, yanlış ilişkiler, yanlış içsel ses, parasızlık,

kilo vb.pek çok problemi,bir ya da birkaç seansta çözebilirsin.

Tekniğe bazı durumlarda başka NLP tekniklerini de eklemek gerekebilir. Ancak yukarıda saydığım birçok sorun, tek başına bu tekniklerle çözülebilecek yapıdadır.

NLPBUS© EFT Uygulaması

1-Zihin ve bedenin eklemelenmesi:

Ekran önündeki sandalyeye; sağlaksan sağ ayağın sol ayağının üstüne, sağ elin de sol elinin üstüne gelecek biçimde çaprazlayarak otur.

2- Hassas Noktaların Uyarılması:

B27 noktaları ya da hassas noktalarını 10-15 saniye boyunca ovala.

3-Kabullenme-Yüzleşme:

Gözlerini hafifçe kapat. Bel kemiğini hissederek sandalyede dik otur. Önceden hazırladığın kısa, net ve tetikleyici hikâyeyi anımsa. Sonra problemi tek cümleye indirip onu kabullen ve sorununla yüzleş.

Kabullenme, “Bu ...(sorunuma) rağmen, kendimi tamamen ve derinden kabul ediyorum” gibi bir kalıptır.

Sorun; özgürleştiğinde seni şimdi ve ebediyen mutlu kılacak herhangi bir negatif duygu veya düşüncedir. Anımsadığın zaman seni depresif biri yapan, yalnız senin bildiğin bir şeydir o. Bir sancı, bir korku, bir hastalık veya bir fobidir...

“Bu ...(sorunuma) rağmen, kendimi tamamen ve derinden kabul ediyorum” Boşluk bölümüne yaşadığın problemi ekleyebilirsin.

4- NLPBUS© EFT Başlangıcı:

Problemlili duyguya eriştiğinde, formatlama ekranı önündeki yardımcıya başınla işaret ver. Bu senin, “Beynim duysal özgürleşmeye hazır” işaretidir.

5- Bilinçaltı Haberleşme:

Uygulayıcı, ekranın sol üstünden itibaren, yatay biçimde işaret ve orta parmaklarını bitişik şekilde yavaş, yavaş sürükleyerek işlemi başlatmalıdır.

Gözlerini aç ve başını oynatmadan gözlerinle yardımcının parmaklarını takip et. Soruna neden olan duygunun kodlandığı yerde bilinçaltın sana değişimi haber verir. Hissettiğin duygu değişimine odaklan. Sorunlu noktada yardımcıya başınla işaret ver.

6- Duygu Puanlama:

Yardımcı, uyarınla o noktaya işaretini koyarak yanına gelecek. Sen o noktaya bakarken tercihlili EFT noktana format vuruşlarını (tapingler) uygulayacak. Tapingler uygulanırken sen de duygu yoğunluğuna 0-100 arasında puanlar verebilirsin.

7- Göz Erişim Hareketleri ve Onay:

Yeniden hikâyene dönüp,“Hazırım” işaretini verdiğinde; göz hareketleri ile kendini onaylama işlemi aynı anda uygulanacak. Kendini onaylama örnekleri ve formatı şöyledir:

“Şu an farkında olduğum ya da olmadığım tıkanıklıklarımın açılmasını kabul ediyorum”

“Korkularımla isteyerek vedalaşıyorum”

“İdeal bir birey olmama izin veriyorum”

“Ben değerliyim ve yeterliyim” gibi ifadelerdir.

Göz Erişim Hareketleri:

Gözlerini;

Kapat, Aç ve Karşıya Bak / Kapat, Aç ve Karşıya Bak/ Kapat, Aç ve Karşıya Bak. Her defasında onay cümleli sesli olarak söyle.

Gözlerinle;

Önce sağa aşağıda görebildiğin yere kadar bak / sonra sol aşağıda görebildiğin yere kadar bak. Bu göz hareketlerini yaparken kendi içine dön ve suskun kal. Bu işlemi üç kez tekrarla.

Gözlerinle;

Sol yukarıda, arkana görecekmışsin gibi bak/ Sağ yukarıda arkana görecekmışsin gibi bak/ Yukarıda tepe noktayı görecekmışsin gibi bak. Bu göz hareketleriyle kendi içine dön, onay cümleli sessizce üç kez söyle.

Burnunu çok büyük bir saatin merkezine yapışmış gibi düşünürken, gözlerinle çizebileceğin en büyük saatin çemberini çiz. Saat yönünde her rakamı mutlaka görmeye çalış.

Bu sırada içinden onay cümleli büyük bir inançla tekrar et.

Bu işlemi saat yönünün tersi yönde tekrarla.

8- Değerlendirme- Kilit Açma- EMDR

Problemin o noktadaki sıkıntısı giderek azalacaktır. Sen,“Sıfır” dediğinde uygulama bırakılmalıdır. Sen de derin bir nefes alarak yeni bölge taramasına hazır hale gelebilirsin.

Duygu yoğunluğun sıfıra inmemekte direnirse telaş yok! Çünkü çözüm var.

EFT’yi kilitleyen, EFT’nin çalışmasını engelleyen kilidi açan maymuncuk da sende... Formatlama işleminde kullandığımız karate chop uygulaması... Sonra EFT noktalarından birine tapingler uygulayıp EMDR eklemlenecek ve sorun çok büyük ihtimalle tamamen sıfırlanacak.

9- Geleceğe Uyarlama:

Geleceğe uyarlamak bir çapalama tekniğidir. Gelecekte yaşayacağın o mutlu ânı düşün. Çapanın etkili olabilmesi için; görsel, işitsel ve dokunsal temsilleri kullan. Bu görsel bir pratiktir ama bundan öte bir şeydir. Gelecek bir zaman diliminde, kendini bir şeyleri yaparken hayal etmelisin. Bu hayali, bir çapaya dönüştüren şudur: Kişiye bir çapalama yaparken bedenine dokunuruz. Ama gelecekteki koşullarda kişiye dokunamayız. Bu bağlamda çapayı atabileceğimiz

başka bir şey bulmalıyız. Eğer bu kişi öğrenci ise ve bir kalem kullanıyorsa, kalemi eline aldığı andaki duygu bir çapadır. Kalem, o duyguyu ortaya çıkaracak olan çapadır. Yani anahtar, gelecekteki durumda kişilerin becerilerini kullanacağı şeyi bulmak ve ona çapa atmaktır.

Ne zaman, ne şekilde bir çapa oluşturacağımızı belirledikten sonra, o şeyi yaparken kullanacağımız bir nesneyi gözümüzün önüne getirir ve o duyguya çapa atarız. O koşullarda doğal olarak gerçekleşecek bir şeyi gözümüzün önüne getirir ve oraya çapalarız. Uygulamada daha pratik bir yöntemin uygulamasını öğreneceğiz.

10- Duygunun Test Edilmesi:

Hikâyeyi anımsa ve duygunu puanla. Eğer “Sıfır” ise bu harika! “Voltran, Voltran, Voltran” diye sesli olarak bağır.

Şimdi ilk uygulama olarak yaşanmış bir korkunun oluşturduğu travmanın NLPBUS[©] EFT ile çözümlenmesi sürecine bir bakalım.

NLPBUS[©] EFT Uygulaması:

1-Zihin ve Bedenin Eklemlenmesi

Ekran olarak seçtiğin duvarın karşısındaki sandalyeye sırtını tam yaslayacak biçimde otur. Sağlaksan; sağ elin, sol elinin, sağ ayağın da sol ayağının üstüne gelecek biçimde çaprazlama yap. Solaksan bu işlemin tersini yap.

Bu hareketle; beynindeki yanlış kodlamaları temizlemek için, zihin ve bedenini eklemledik.

2- Hassas Noktaların Uyarılması

Uygulamaya; sıfır ya da hassas noktalarını (tender spot) ovalayarak, başla.

3-Kabullenme-Yüzleşme

Gözlerini hafifçe kapat. Bel kemiğini hissederek ve dik bir biçimde otururken el ve ayakların yine çapraz kalsın. Tetikleyici hikâyeye odaklan.

Önceden kaleme aldığın; net, konuşma dilindeki sorununu zihninde yaşa. Problemlerle temas kurmak ve sorunlu alanlara yapılacak tapinglerin temizleyici etkisini yönlendirmek için problemin adını kullan. Sonra da onu kabullen. Bunun için bir cümle kalıbı kullandığımızı anımsa.

Bana gelen bir e-postayı aynen aktarıyorum. Bu ifadenin abartılmasına gerek bile yok, çünkü sorun çok net. Kendiliğinden, kendini tetikleyen bir hikâyeye...

“...üniversitesi... Tıp Fakültesi 3. sınıf öğrencisiyim.2.sınıfta anatomi dersinde kadavrayı incelerken bayıldım ve her şey ondan sonra başladı. Ölümünden ve ölüden korkmaya başladım. Korkular zihnimde çok büyüdü ve benim için hayat yaşanmaz bir hal aldı. Neticede her şeyden soğudum ve bu durum hiç geçmeyecek diye düşünmeye başladım.3.yıl, sınıfta kaldım. Sonraki sene de okula ara verdim. Ne zaman üniversiteye tekrar başlamayı düşünsem kötü oluyorum, beni bir sıkıntı ve korku sarıyor. 2 senedir üniversite sınavına giriyorum ancak korkum

nedeniyle başka bir bölüme de gidemiyorum.”

Burada sorun çok net olarak kendini belli ediyor: Her an, kadavranın görüntüsü gözünün önüne geliyor. Gece, gündüz korku ile yaşıyor.

Sorunun tek cümlelik ifadesi; “Her an kadavra gözümün önüne geliyor ve gecegündüz korkuyorum” şeklinde tanımlanabilir.

Şimdi de problemin, kabullenme kalıbını kullanarak kabullenilmesi gerekiyor. Sorunun kabullenilmesi kalıbı; “Bu ...(sorunuma) rağmen, kendimi tamamen ve derinden kabul ediyorum” şeklindeydi.

Bu kalıba göre kabullenme ifadesi şöyle olabilir: “Her gece gördüğüm berbat kâbuslara rağmen, kendimi tamamen ve derinden kabul ediyorum”

Ancak kabullenme ifadesinin söylenmesi çok doğal ve inandırıcı olmalı. Bilinçaltı zihninin senin dostundur ve ona yalan söyleyemezsin. Öncelikle sen inandırıcı olmalısın. İçtenlikle yapılan bir eylemle, görev gereği yapılan bir eylemin farkını en iyi bilinçaltı zihninin fark eder. Bu nedenle kabullenme için, “Sorunumu biliyorum, sorunuma rağmen kendimi kabul ediyorum” farkındalığında olmalısın.

4- NLPBUS© EFT Başlangıcı

Kabullenme sayesinde sorununla, zihninde yüzleşmiş olursun.

Bilinçaltının ve sen artık olumsuzluklardan arınmaya hazır hale geldiniz. Bu durum NLPBUS© EFT uygulamasının başlangıcıdır. Yardımcıya, sorununla ilgili duyguya girdiğini, onunla bağlantı kurduğunu bir şekilde iletmen gerekiyor. Arınmaya hazır olduğunu beden dilinle işaret edebilirsin.

5- Bilinçaltı Haberleşme

Güvenilir yardımcın veya danışmanın senin işaretini alınca, hafif bir biçimde gözlerini açmanı söyleyecektir. Tarama ekranında işaret ve orta parmağını en üst sol baştan itibaren yavaş bir yürüme hızında sürüklemeye başlayacak. Sen de yardımcının parmaklarını, başını çevirmeden gözlerinle takip edebilirsin. Bu sırada yaşadığın duygu değişimini içsel biçimde izleyebilirsin.

Sorununu kodladığın göz erişim pozisyonuna ulaştığında, duygu değişimin başlayacak. Duygu yoğunluğun artacak. Rahatsızlığını somut durumdaki şiddetten belki de daha da yoğun yaşayabilirsin. Bu anda yardımcını başınla uyarıyorsun. O da rahatsız olduğun göz erişim noktasını bir çarpı işaretiyle belirliyor. Bilinçaltının seni, senin de yardımcını uyarmanla, sorun yaşadığın noktada, işaretleme yapılıyor.

6- Duygu Puanlama

Sorunlu noktada gözlerin o pozisyonda iken yardımcın yanına gelerek, EFT noktalarına format vuruşlarını uygulayacak. Bu noktaların bir uygulama sırası yok. Tamamen kişiye özel... Herkes bir ya da birkaç noktadan en doğru uyarılma sinyalinin alabilir. O nokta ya da noktalar kişiye özel tercihli EFT noktalarıdır.

Tercihli EFT noktalarına uygulanan tapinglerin uyarıcı etkisiyle bir rahatlama hissetmeye başlarsın. Duygu yoğunluğunun giderek azaldığını fark edebilirsin. Tapingler uygulanırken sen de

duygu yoğunluğuna 0-100 arasında bir puan vereceksin. Sıfır düzeyine gelince, o noktadaki uygulama sonlandırılacak.

En çok, şakaklarına yapılan tapinglerden etkilendiğini varsayalım; Şakaklarına EFT uygulaması yapılırken sen de duygunu 0-100 arasında puan vereceksin. 100 ile başlamış ol...

Vuruşlar sayesinde hemen kendini iyi hissetmeye başlarsın. Çünkü temizlik EFT düzeyinde başlamış durumdadır. 10 saniye içinde duygunun şiddeti 100, 95, 80, 68, 50, 38, 22, 10, 4 ve 0 olabilir.

Ya da 100, 95, 80, 68, 60, 60, 58... gibi inerken bir yerde takılabilir. Bu sırada yardımcı, tapinglere devam ediyor ancak puan değışmiyorsa; “Devam et, ya da başka noktaya geçelim gibi” bir geri bildirimde bulunabilirsin. Böylelikle EFT’yi senin yönettiğini de fark etmiş olursun.

Yeni bir EFT noktası için köprücük kemiği üstünü seçmiş olduğunu varsayalım; Köprücük kemiğine EFT uygulanmaya başlayınca, puanlarını yeniden söylüyorsun.

Örneğin; 58 de takılı kalmıştınız. Burada duygu şiddetini başlangıçta 65 olarak hissedebilirsin.

Bu noktadaki EFT uygulaması başlatıldığında puanların, 65, 50, 35, 24, 16, 10, 7, 4, 2, 1 ve 0 olsun. Duygu puanın sıfıra indiği için, uygulamayı sonlandırıp, derin bir nefes almanı istiyoruz.

Tarama ekranında en alt ve en uç noktaya gelinceye kadar, kaldığınız noktadan itibaren yardımcı, parmaklarını sürüklemeye devam edecek.

Örneğin; ekranın en soluna gelmişse 10-15 cm aşağı inerek bu kez yatay sağa doğru parmaklarını sürükleyecek. Yardımcına duygu değışimini bildirmek üzere, sen de gözlerinle parmakları takip edeceksin. Ekranın en sağına gelinmişse 10-15 cm aşağı inilerek bu kez de sola doğru işlem tekrarlanacak. Muhtemelen önceki rahatsız olduğun noktaya yakın yerlerde yine yardımcını uyaracaksın. Yardımcın bu durumda ne yapıyordu? Hemen o noktayı işaretleyip, göz pozisyonunu bozmamanı isteyerek yanına geliyordu.

Rahatsız olduğun o yeni noktadaki EFT işlemi için yeniden tapinglere başlıyordu. Bu şekilde ekranın en alt sırasındaki ulaşılabilir en son noktaya kadar temizlemeyi sürdürüyoruz. Duygu puanın her yerde sıfıra indiğinde EFT uygulamasına son veriyoruz.

7- Göz Erişim Hareketleri ve Onay

EFT’nin etkinliğini arttırmak üzere bu bölümde göz erişim hareketleri ve kendini onaylamayı birlikte yapacağız. Onaylama örneklerimizi bazı göz erişim hareketleri sırasında söyleyeceğiz. Bazılarında ise suskun kalacağız. Sadece sağ aşağı ve sol aşağı hareketlerde susacağız.

Onaylama örneklerimiz aşağıdaki gibi olabilir:

“Şu an farkında olduğum ya da olmadığım tıkanıklıklarımın açılmasını kabul ediyorum”

“Korkularımla isteyerek vedalaşıyorum”

“İdeal bir birey olmama izin veriyorum”

“Ben değerliyim ve yeterliyim”

Göz Erişim Hareketleri 4 aşamalı olup şunlardan oluşuyor:

a-Gözlerini;

Kapat, Aç ve Karşıya Bak/ Kapat, Aç ve Karşıya Bak / Kapat, Aç ve Karşıya Bak

Her defasında karışık olarak:

“Şu an farkında olduğum ya da olmadığım tıkanıklıklarımın açılmasını kabul ediyorum”

“Korkularımla isteyerek vedalaşıyorum” onaylamalarını hissederek ve sesli bir biçimde söyle.

b-Gözlerinle;

Önce sağ aşağıda görebildiğin yere kadar bak.

Sonra sol aşağıda görebildiğin yere kadar bak.

Bu göz hareketlerinde kendi içine dön. 3 kez tekrarla ve suskun kal.

c-Gözlerinle;

Sol yukarıda, arkanı görecekmışsin gibi bak.

Sağ yukarıda arkanı görecekmışsin gibi bak.

Son olarak, yukarıda tepe noktayı görebilecekmişsin gibi bak.

Ancak bu göz hareketlerini uygularken herbirinde kendi içine dön ve,

“İdeal bir birey olmama izin veriyorum”

“Ben değerliyim ve yeterliyim” gibi onaylama cümlelerini hissederek, sessiz ve içinden söyle.

d- Gözlerle Düşsel Çember Çizimi:

Bu uygulama beynin her iki lobunu efektif biçimde uyarır. Bunun için gözlerini hafifçe kapatarak, burnunu büyük bir duvar saatinin merkeziymiş gibi düşün. Gözlerinle çizebileceğin en büyük saatin çemberini çiz. Zihninde saat yönünde her rakamı mutlaka görmeye çalış. Bu sırada içinden istediğin onay cümleleri inanarak söylemelisin.

Saatin zıt yönünde aynı uygulamayı tekrarla. İstediğin onay cümleleri içinden ve inançla söyleyebilirsin.

İç seslendirmen ve saatin her rakamındaki onaylamalar bir beyin manevrasıdır ve bu işlem beyin yarım kürelerine çift yönlü geçişler sağlar. Nörolojini uyandırarak tapinglerin ,problemin üzerindeki etkisini artırır.

8- Değerlendirme- Kilit Açma-EMDR

Onaylama ve göz hareketlerinden sonra bir değerlendirme yap. Örneğin, az da olsa karşılaşılabilecek, sistemin çalışmadığı, tıkanmış bir durum oluştu diyelim. Duygu puanının bir noktada sıfıra inmiyor... Ölçüm 90 veya 80’le başlayıp, seans sonunda problemin şiddeti en çok 50 veya 40’a düşmüş. Yani sorun inatçı ve sıfırlanmıyor olsun. Bu durumda EFT sistemi çalışmaya başlamış, ancak formatlama sistemi kilitlenmiştir. Sistemin yeniden başlatıldığında çalışması için kilitlenmenin çözülmesi gerekiyor.

Kilit sistemi; sağlaksan sol elinin karate chop noktası, solaksan sağ elinin karate chop noktasıdır. Kilidin açılması için bu noktaya diğer elinle karate veya kesme vuruşları yaparken, önceden detaylandırılmış net hikâyeyi de seslendirmelisin.

Genelde sistemin kilitlenmesinin nedeni; Tersyüz Olmuş Ruh Hali ya da **PR** durum denilen ikincil kazançların temizlemeyi engellemesidir. Buna psikolojide **“Psychological Reversal”** durumu denilir. Örneğin; bir kumandaya pil yerleştirirken yaptığın hata sonucunda kumanda çalışmaz. Çünkü pilin kutupları ters yerleştirilmiştir. Meridyenlerimiz de, kutupsal olarak ters yüz olmuş olabilir.

Bu durumdan bilinçaltımız olumsuz anlamda etkilenir. Kronikleşen birçok sorunumuzun altında, farkında olmadığımız ikincil kazançlarımız devreye girer. Bir yandan sorunumuzdan kurtulmak isteriz, bir yandan da hiç istemeyiz. Çünkü bu sorun sayesinde sağladığımız yanlış bir **“Fayda”** vardır.

Örneğin; Sigarayı bırakmak istiyor ancak bir yandan da tütünden aldığın keyiften mahrum olmak istemiyorsundur. Bazı hastalar; hem iyileşmek ister, hem de iyileştiklerinde daha az ilgi göreceklarını sanarak gizliden gizliye tedavilerini engellemeye çalışırlar.

Formatlamadan %100 sonuç alabilmek için kilidin açılması, kilidin açılması için de, PR durumunun ortadan kaldırılması gereklidir. PR durumunun ortadan kaldırılabilmesi için de, karate chop noktalarının uyarılması sırasında sorunun detaylı olarak seslendirilmesi gerekiyor.

Kilidin açılması uygulamasının daha anlaşılır olması için detaylandırmak istiyorum;

1. Göğsündeki B27 noktalarını ovalarken onay cümlelerini sesli olarak tekrar et. Bu adımı kilidin açılmasını kolaylaştırıcı bir ön hazırlık gibi düşün. Paslanmış kilidin yağlanması olarak da düşünebilirsin.
2. Sağlaksan sol elinin karate chop noktasına sağ elinle karate veya kesme vuruşları yap. Solaksan tersini yap. Diğer yandan onaylama cümlesini inançla ve yüksek sesle tekrarla.

Onaylamalar, yanlış ikincil kazançların yok edilmesini sağlar. Çünkü PR, negatif düşüncedir. Onay cümlesi pozitif olduğundan PR durumunu etkisiz, nötr hale getirir.

Onay cümle kalıbımız; **“Bu... sorunuma rağmen, kendimi tamamen ve derinden kabul ediyorum”** şeklindedir.

Örneğin; **“Bu korkuma rağmen, kendimi tamamen ve derinden kabul ediyorum”** gibi...

PR'ı ortadan kaldırmak için, olumlama cümlelerini inanarak ve vurgulayarak yüksek sesle söylemelisin. Her yeni seansta onay cümlele **“Geriye kalan”** diye ekleme yapabilirsin.

Örneğin; **“Babama karşı hissettiğim geriye kalan öfkeme rağmen, ...Kendimi tamamen ve derinden kabul ediyorum”** gibi...

“Geriye kalan pişmanlığıma rağmen, ...”

“Hala kadavra korkusu duymama rağmen, ...”

“Hala birazcık kalan, karanlıkta yalnız kalma korkuma rağmen...”gibi...

Nörolojik kabul için her EFT serisinden sonra **“Ölçüm”** yaparak azalmayı hissedebilirsin. Adım adım bu problemin etkisinin azaldığını hissetmeye çalış.

Eğer değerlendirme sonucunda duygun aynı kalıyorsa bir kez de hikâyeni yeniden gözden geçirmeyi deneyebilirsin. Sorunun altındaki gerçeği görmeye çalışarak hikâyeye metnini değişik

bir ifadeyle oluşturabilirsin. Sonra da EFT’yi yeniden dene.

Yine de sıfırlanmadıysa, çözüm olarak hikâyenin detaylandırılması gerekiyor.

Hikâyenin Detaylandırılması:

Bu bölümü kişinin yaşadığı sorundaki algısını değiştirmek için yapıyoruz. Çünkü sorunla doğrudan temas kuran algıdır. Sonuç istediğimiz bir durum olmadığına göre algı değişmelidir!

Sorunu veya Travmayı;

Sorun + Algı = Sonuç (Tepki) bağlamında detaylandırma.

Sorun + Algı = Sonuç (Tepki)

Sorun= Gerçek olay

Algı= Neden böyle görüyorsun? Bunu neden yaşıyorsun?

Algı=Nasıl bu şekilde anlıyorsun? Nasıl yaşıyorsun?

Algı=Başka nasıl görebilirsin? Başka ne olabilir? gibi sorularla algıyı sorguluyoruz. Değişik gözlüklerle soruna yaklaşıyoruz. Algı değişiminin, tepkideki değişime katkısından yararlanmak istiyoruz.

Nasıl uygulanacağını örneklemek için;

Sorun + Algı = Sonuç (Tepki) bağlamına bu durumu uygulayalım.

Sorun= Her an kadavranın, kişinin gözünün önüne gelmesi. Gece gündüz bu korku ile yaşaması.

Algı= Tıpta okuyamam. Hiçbir şeyden keyif almıyorum. Hayat, anlamsız ve boş! Başka bir okula da gidemem.

Buna göre algıda detaylandırma yaparsak;

1. Neden tıpta okuyamazsın?
2. Neden hayattan keyif alamazsın?
3. Başka bir okula neden gidemezsin?
4. Nasıl oluyor da tıpta okuyamıyorsun?
5. Hayattan nasıl keyif alamıyorsun?
6. Başka bir okula nasıl gidemezsin?
7. Tıpta okuyamazsın! Başka...
8. Hayattan keyif alamıyorsun! Başka...
9. Başka bir okula da gidemezsin! Başka...

Zihninde bu sorulara cevap verirken sorununu tekrar yaşamaman neredeyse imkânsız hale gelir. Algı değiştiğinden, tepki de değişmeye başlar.

Sonuç (tepki) =“Ben hiçbir şey yapamam. Yaşamak istemiyorum”demek yerine;

Sonuç (tepki) =“Sorunlarıma rağmen benim de yapabileceklerim var” haline dönüşmeye başlar.

Şimdi tekrar kaldığınız noktadan itibaren NLPBUS[©] EFT sürecine dönebiliriz.

Yeniden hikâyene dönebildiğin ve duygunu hissedebildiğin zaman kilit açılmış demektir. “Hazırım” işaretini verdiğinde, uygulayıcı en baştan taramayı sürdürecektir. Her sorunlu noktada tapinglerle NLPBUS[©] EFT tekrar edilecek.

Bu şekilde ekranın en alt sırasındaki ulaşılabilir en son noktaya kadar temizlemeyi sürdürüyoruz. Duyguya verdiğin puan her yerde sıfıra indiğinde işlem %100 başarıyla gerçekleşmiş demektir.

9- Geleceğe Uyarlama

Sorunun ortadan kalkmış halini geleceğe uyarla. Bu aşamada temizlenmiş bir beyne sahip olduğun anı bilinçaltına bildiriyoruz.

“Senin dostluğuna güveniyorum. Gelecekte her şey yolunda” mesajını veriyoruz.

Çapa için kendini gelecekte gör. Gelecekte yapacaklarınla, imajınla ilgili bağlantıyı seçeceğimiz bir çapa kurulacak. Gelecekte ne kadar iyi olduğuna dair durumları gör. Onları çapa olarak kullanacağız. Orada başarılarını; gör, duy ve hisset. Voltran’ı oluşturarak kazanacağın gücü düşün.

EFT noktalarına karışık biçimde kendin istediğin sıra ve süre ile seri biçimde tapingler uygula. Uygulama sürerken içinden şu sözleri tekrarla.

Bu... Sorunum 40 yıl sonra olmayacak.

Bu... Sorunum 20 yıl sonra olmayacak.

Bu... Sorunum 10 yıl sonra olmayacak.

Bu... Sorunum 5 yıl sonra olmayacak.

Bu... Sorunum 3yıl sonra olmayacak.

Bu... Sorunum 1 yıl sonra olmayacak.

Bu... Sorunum 6 ay sonra olmayacak.

Bu... Sorunum 3 ay sonra olmayacak.

Bu... Sorunum 1ay sonra olmayacak.

Bu... Sorunum 15 gün sonra olmayacak.

Bu... Sorunum 1 hafta sonra olmayacak.

Bu... Sorunum 3 gün sonra olmayacak.

Bu... Sorunum 1 gün sonra olmayacak.

Bu... Sorunum 12 saat sonra olmayacak.

Bu... Sorunum 6 saat sonra olmayacak.

Bu... Sorunum 3 saat sonra olmayacak.

Bu... Sorunum 1 saat sonra olmayacak.

Bu... Sorunum 30 dakika sonra olmayacak.

Bu... Sorunum 15 dakika sonra olmayacak.

Bu... Sorunum 5 dakika sonra olmayacak.

Bu... Sorunum 1 dakika sonra olmayacak.

Bu... Sorunum 30 saniye sonra olmayacak.

29 saniye sonra olmayacak, 28 saniye sonra olmayacak şeklinde sıfıra in. 20, 15, 10, 9, 8, 7, 6, 5, 4, 3, 2, 1... Gözlerini aç. “Voltran – Voltran – Voltran” diye sesli olarak bağır.

12-Duygunu Test Et

Hikâyeti anımsa ve duygunu puanla. Puanın sıfır ise temizleme işlemi başarıyla gerçekleşmiş demektir. Bugünden itibaren zihninden başlayarak bedeninde bir canlılık hissedebilirsin.

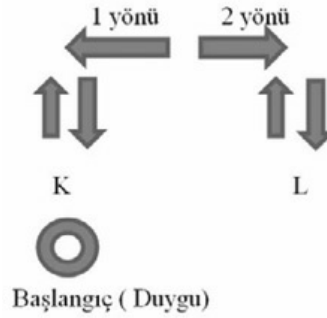
Bu son adımda duygu boşalmaları yaşayabilirsin.

Esneyme ve uyuma, iç geçirme, uyuşukluk, bazen de ağlama gibi...

Süreci sağlıklı biçimde sonlandırmak için EMDR uygulaması yapalım. Göreceksin, sonuçta sorunlu duygundan tamamen arınmış olacaksın.

EMDR Tekniğinin Uygulanması:

Şimdi sandalyene otur. Karşında yaklaşık olarak 30cm önünde, şekildeki gibi ters U biçiminde bir düşsel EMDR ekranı düşün.



Başlangıç noktası gözlerinin altında, K ve L okları göz hizanda, 1 ve 2 yönleri gözlerinin üst hizasında olsun.

Başlangıç:

Yardımcı ayakta ve yaklaşık senden 30 cm uzakta olmalıdır.

Uygulama Aşamaları;

Yardımcın; başlangıç noktasından itibaren dikey **K** okları ve yatay **1-2** yönleriyle, dikey **L** okları düzleminde parmaklarını hareket ettirecek. İşaret ve orta parmağını birlikte kullanacak. Sen de başını oynatmadan gözlerinle takip edeceksin. Başlangıç noktasına, EMDR başladıktan sonra bir daha dönülmeyecek. Sadece; gelişi güzel, serbest olarak; K-L ve 1-2 yönlerinde parmaklar hareket edecek. Gözlerinle takip ederken yoğun duygularının etkisi azalacak. 2-3 tekrarla sonlandırılacak.

EMDR Uygulaması:

1. Duygu yoğunluğun maksimumda iken yardımcı, parmaklarını göz erişim ipuçlarının duygu bölümüne getirsin. Sonra tekrar duygu bölümüne dönsün. (Şekildeki başlangıç bölümü.)
2. Yardımcı sağ - sol, yukarı ve aşağı hareketlerle ters U bandında parmaklarını seri olarak karışık biçimde hareket ettirsin. Sen de başını oynatmadan gözlerinle parmakları takip et.
3. Duygunun yok olduğunu veya azaldığını yardımcıya bildir. Eğer yardımcın profesyonel biri ise bu değişimi kendisi anlayarak;

“Geçmişte bu duyguyu yaşarken neler hissediyordun?”

“Şimdi bu duygudan kurtulmak sana neler hissettirirdi?”

“Gelecekte bu duygudan tamamen kurtulmuş olman nasıl olurdu?” gibi sorular sorar. Sen de bu sorulara vereceğin cevaplarla eski olumsuz duygularından kurtulmuş olursun. Yeni durumun rahatlığını hissedersin. EMDR’nin tekrar süreci etkiyi ve kalıcılığı artırır.

Çoğu kez, sorun anlattığımız gibi tek bir seansta en yüksek puan olan 100’den, en düşük olan 0’a inebilmektedir. Bu kişiler rahatsız oldukları sorunu kendilerinin hiç yaşamadıklarını hatta hiç hatırlamadıklarını ya da sorunun kendiliğinden çözüldüğünü söyleyebilirler.

Bütün bunları yaparak bazı sorunlarını ortadan kaldırdıkça, varsa eğer üzerinde çalışman gereken diğer sorunların da kendiliğinden yok olacaktır! Bu duruma EFT’nin genelleme etkisi diyoruz...

NLPBUS[©] EFT’nin başka bir soruna ve uygulamanın kendi kendine uygulanmasına bakalım.

Çift Kutuplu Bozukluk İçin Örnek Uygulama:

Bu uygulamada yardımcı kullanmayacağız. Kendi kendimize uygulamayı yapacağız.

EFT ile sorunlardan kurtulma aşamalarını anımsayalım:

1. **Zihin ve Bedenin Eklemlenmesi**
2. **Hassas Noktaların Uyarılması**
3. **Kabullenme-Yüzleşme**
4. **EFT Başlangıcı**
5. **Bilinçaltı Haberleşme**
6. **Duygunun Puanlanması**
7. **Göz Erişim Hareketleri ve Onaylama**
8. **Değerlendirme**
9. **Geleceğe Uyarılama**
10. **Duygunun Test Edilmesi**

NLPBUS[©] EFT Uygulaması:

1-Zihin ve Bedenin Eklemlenmesi:

Ekran olarak seçtiğin duvarın karşısındakisandalyeye sırtını tam olarak yaslayacak biçimde otur. Sağlaksan; sağ elin sol elinin, sağ ayağın da sol ayağının üstüne gelecek biçimde çaprazlama yap. Solaksan tersini yap.

Bu hareketle; beynindeki yanlış kodlamaları temizlemeye hazırlık olmak üzere zihin ve bedenini birleştiriyorsun.

2- Hassas Noktaların Uyarılması:

Sıfır ya da B27 noktalarına 15-20 saniye bastırarak masaj uygulaması yap.

3-Kabullenme-Yüzleşme:

Gözlerini hafifçe kapat ve bel kemiğine odaklan. Şimdi de problemle temas kurmak ve sorunlu alanlara yapılacak tapinglerin temizleyici etkisini yönlendirmek için öğrendiğimiz gibi hikâyene odaklan. Sonra da onu kabullen.

Sorununu yazıp bana bırakan, tanıdığım ama maalesef uygulama yapamadığım birisine ait bir hikâyeye üzerinde çalışalım. Rahatsızlığının mani/hipomani evresinde başarılı bir sonuç alabileceğimi biliyordum. Ancak çalışamadık çünkü ülke değiştirmiş ve orada yeni bir hayat kurmuştu. Çok mutlu olduğunu söylüyordu. “Görüşürüz”, dedikten bir yıl sonra bulunduğu ülke koşullarının bozulduğunu, artık yaşamak istemediğini anlattı.

Belli ki depresif evreye girmişti. Terapi istemiyordu çünkü “İlaçlarımı dahi kullanamıyorum” demişti. Bir antidepresan kullandığını biliyordum. Ona doğal Omega-3 desteği önermiştim. Doktoru ile iletişimi asla koparmamasını kendisine özellikle söylemiştim.

Bu rahatsızlıkta hipomanik evre kısmen hafif geçer. Sonra manik nöbetler başlar. Her iki evrede de EFT’yi uygulayabilirdik. Bu dönemlerde kendi enerjisini artmış hissettiğinden terapiye zaman zaman karşı çıkmıştı. Başlangıçta iletişim kurmak depresif döneme göre daha kolay olduğundan dolayı sonuç alma şansı çok yüksektir.

Hikâyesini özetleyerek buraya aktarıyorum:

“40 yaşındayım. Çok iyi tanıdığımı sandığım arkadaşlarım çevremden birer, birer uzaklaşıyor. Yüksek ses tonuyla ve hızlı el kol hareketleri yaparak konuşmamdan rahatsız olduklarını söylüyorlar.

Her şeyi başarabilecek, dünyayı yönetebilecek kadar büyük bir enerjim var. Aynı anda birden çok şeyi düşünebiliyorum. Bitiremesem de, hemen onları gerçek yapmaya başlıyorum. Çok az uyku ile günlerce işime devam edebiliyorum. Herkesin aleyhimde konuştuğunu ve kıskanıldığımı da biliyorum. Ama kimseyi umursamıyorum.

Devamlı espriler yapan, neşeli birisiyim. Renkli ve abartılı giyinmeyi seviyorum. Günde 3-4 kez elbise değiştirdiğim oluyor. En çok da çanta ve ayakkabı değiştirmeyi seviyorum. Param olsun ya da olmasın her hafta 2-3 çanta ve ona uyan 3-5 tane ayakkabı alıyorum. Seks ile ilgili duygu ve düşüncelerim arkadaşlarımla kine benzemiyor. Bana seninki aşırı düşkünlük diyorlar. Bana normal gelen aktivitelerimi riskli buluyorlar. Ruh halimde hızlı değişimler olabiliyor. Aniden aşırı derecede kızgın olabiliyorum”

Bu hikâyedeki sorunu şöyle özetleyebiliriz:

Sorun = Uyku için azalmış ihtiyaç, daldan dala konuşma ihtiyacı, gösteriş merakı, risk alan

zayıf yargı, uygunsuz sosyal davranış isteği, uyumsuzluk ve ani sinirsel patlamalar.

Sorunun tek cümlelik adını da; “Bir uçtan bir uca savrulan değişken ruh haline uyan davranışlar” diye tanımlayalım.

Şimdi sorunun, kabullenme kalıbını kullanarak kabullenilmesi gerekiyor. Sorunu kabullenme kalıbımız;

“Bu ...(sorunuma) rağmen, kendimi tamamen ve derinden kabul ediyorum” şeklindeydi.

Bu kalıba göre kabullenme ifadesi şöyle olabilir:

“Bir uçtan bir uca savrulmama rağmen, kendimi tamamen ve derinden kabul ediyorum”

Tabii bu kabullenmeyi kararlı ve inandırıcı biçimde söylüyoruz.

4- NLPBUS© EFT Başlangıcı:

Sorununun varlığını kabullendin, sorunun kendisini değil! Böylece onunla ilk kez yüzleşmiş oldun. Bilinçaltın ve sen artık olumsuzluklardan arınmaya hazırsınız.

5- Bilinçaltı Haberleşme:

Gözlerini aç ve sorununu zihninde yaşa. Ekranı en üst sol baştan itibaren yavaş bir şekilde gözlerinle yatay olarak tara. Önceden öğrendiklerimize göre sorun yaşadığın noktada dur. Bu bilinçaltının sana verdiği bir mesajdır.

6- Değerlendirme:

Sorununu kodladığın göz erişim pozisyonunda duygu değişimini yaşadın. Aynı şiddetten belki daha da yoğun yaşadın. Bu anda değerlendirme için duygu değişimini yaşadığın o noktaya odaklanabilirsin.

7- Duygu Puanlama:

Gözlerin o pozisyonda iken sana iyi gelen tercihli EFT noktana tapingler uygula. En çok tepe noktana yapılan tapinglerden etkilendiğini varsayalım. Uygulamayı yaparken sen de duyguna 0-100 arasında bir puan ver. Diyelim ki; 98 puan ile başladın;

Vuruşlarla temizlik, EFT düzeyinde başlamış durumda ise saniyeler içinde duygunun şiddeti;

98, 90, 85, 70, 60, 58... gibi azalıyor olsun. Bu sırada tapinglere devam et. Duygu şiddetin durağanlaşıyorsa başka bir EFT noktasına geçebilirsin.

Yeni bir nokta olarak, kaç başlangıcını seçmiş olduğunu varsayalım:

Duygu puanını yeniden ölç.

Örneğin; 68, 55, 35, 20, 16, 12, 7, 4, 3 ve 0 olarak ölçmüş olabilirsin. Duygu puanın sıfıra indiği için, derin bir nefes al.

Kaldığın noktadan itibaren taramaya devam et. Eğer ekranın en sağına gelmişsen 10-15 cm aşağı inerek bu kez yatay sola doğru göz taraması yap. Yeni bir duygu değişimi yakalayacağın yere kadar yavaşça gözlerinle takip ediyorsun.

Ekranın tekrar en sağına gelmişsen 10-15 cm aşağı inerek sola doğru işlemi yinele.

Muhtemelen önceki rahatsız olduğun noktaya yakın yerlerde yine etkilenirsin. Rahatsız olduğun o yeni göz erişim noktasında tapinglere başla.

Bu şekilde ekranın en alt sırasındaki ulaşılabilir en son noktaya kadar temizlemeyi sürdür.

8- Göz Erişim Hareketleri ve Onay:

Bu bölümde göz erişim hareketleriyle, kendini onaylamayı bir arada yapacağız. Onaylama cümlemizi sağ aşağı ve sol aşağı hareketlerde söylemiyorduk. Ancak diğer göz erişim hareketleri sırasında seslendiriyoruz.

Onaylama cümlelerimiz şöyle olsun:

“Şu an farkında olduğum ya da olmadığım tıkanıklıklarımın açılmasını sevgiyle kabul ediyorum”

“Huzurlu ve dengeli bir birey olmama izin veriyorum”

“Ben değerliyim ve yeterliyim”

Göz Erişim Hareketleri:

Gözlerini;

- Kapat, aç ve karşıya bak. **“Şu an farkında olduğum ya da olmadığım tıkanıklıklarımın açılmasını kabul ediyorum”**

“Huzurlu ve dengeli bir birey olmama izin veriyorum.”

Diğer onay cümlelerini sesli olarak söylerken, üç kez tekrarla.

- Önce sağa aşağıda görebildiğin yere kadar bak ve sonra sol aşağıda görebildiğin yere kadar bak. **Bu göz hareketlerinde kendi içine dön. 3 kez tekrarla ve suskun kal.**
- Sol yukarıda, arkayı görecekmışsin gibi bak. Sağ yukarıda arkayı görecekmışsin gibi bak. Yukarıda tepe noktayı görebilecekmışsin gibi bak. **Bu göz hareketlerinde de kendi içine dön. Onaylamalarını hissederek ve sessizce söyle.**
- Şimdi de son olarak, burnunu büyük bir duvar saatinin merkezine yapışmış gibi düşün. Gözlerinle çizebileceğin en büyük saatin çemberini çiz. Saat yönünde her rakamı mutlaka görmeye çalış. **Bu sırada içinden istediğin onay cümlelerini inançla söyle. Saatin zıt yönünde aynı uygulamayı tekrarla. İstediğin onay cümlelerini içinden ve inanarak tekrar et.**

9- Geleceğe Uyarlama:

Sorunun ortadan kalkmış halini geleceğe uyarla. Bunun için gözlerini hafifçe kapat. Gelecekte ne kadar iyi olduğuna dair durumları gör. Orada başarılarını; gör, duy ve hisset. Geçmişte kendini çok iyi hissettiğin anılarını gör, duy ve hisset. Voltran'ı oluşturarak kazanacağın gücü düşün.

Şimdi de EFT noktalarına karışık biçimde kendi istediğin sıra ve süre ile seri biçimde tappingler uygula. Uygulama sürerken içinden şu sözleri tekrarla:

Bu... Sorunum 50 yıl sonra olmayacak.

Bu... Sorunum 30 yıl sonra olmayacak.

Bu... Sorunum 10 yıl sonra olmayacak.

Bu... Sorunum 5 yıl sonra olmayacak.

Bu... Sorunum 2 yıl sonra olmayacak.

Bu... Sorunum 1 yıl sonra olmayacak.

Bu... Sorunum 6 ay sonra olmayacak.

Bu... Sorunum 2 ay sonra olmayacak.

Bu... Sorunum 1 ay sonra olmayacak.

Bu... Sorunum 15 gün sonra olmayacak.

Bu... Sorunum 1 hafta sonra olmayacak.

Bu... Sorunum 2 gün sonra olmayacak.

Bu... Sorunum 1 gün sonra olmayacak.

Bu... Sorunum 12 saat sonra olmayacak.

Bu... Sorunum 6 saat sonra olmayacak.

Bu... Sorunum 3 saat sonra olmayacak.

Bu... Sorunum 1 saat sonra olmayacak.

Bu... Sorunum 30 dakika sonra olmayacak.

Bu... Sorunum 10 dakika sonra olmayacak.

Bu... Sorunum 5 dakika sonra olmayacak.

Bu... Sorunum 1 dakika sonra olmayacak.

Bu... Sorunum 30 saniye sonra olmayacak.

Bu... Sorunum 20 saniye sonra olmayacak. 20, 15, 10, 9, 8, 7, 6, 5, 4, 3, 2, 1 ve 0

Şimdi gözlerini aç.

“Voltran, Voltran, Voltran” diyerek sesli olarak bağır.

10-Duygunun Test Edilmesi:

Hikâyenı anımsa ve duygunu puanla. Puanın sıfır ise temizleme işlemi başarıyla gerçekleşmiş demektir. Bugünden itibaren zihninden başlayarak bedeninde bir canlılık hissedebilirsin. Beynin olumsuz kayıtlardan temizlendiği için, hayatına kalıcı değişimler ve mutlu yenilikler girmeye başlar. Yaşamına yeniden yön verebilir duruma gelirsın.

Duygu puanın sıfıra inmemişse PR durum temizliği yapman gerektiğini biliyorsun. Önceki uygulama örneğimizin aynısını kendi sorununa uyarlayabilirsin.

Beyne Yeni ve Gelişmiş

Bir Programın Yüklenmesi:

Değişimi istiyorsak, beynin yazılımını değiştirmeliyiz. Beynin kullanıcısı ile iletişim uyumluluğunu sağlayan yama yazılımları oluşturacağız. Yama yazılımları; bir yazılımın, eksik yönlerinin saptanıp, düzeltme ve güncelleme yapılabilmesi amacıyla hazırlanmış yazılımlardır.

Beyin ve onun donanımına doğru komutlar verebilmek için bu yeni yazılımı hazırlayacağız. Beynini istek ve hedeflerin doğrultusunda harekete geçiren programlar hazırlayacağız.

Önce isteğine uygun, seni mutlu edecek bir paket program hazırlayacağız. Paket programlar için CD, DVD gibi bir platform ve kayıt ortamı gerekiyor. Bunlar hepimizde var. Bu kayıt ortamından bilinçaltı zihnine aktararak yükleme yapacağız. Yükleme için bilgisayar program dilini kullanacağız.

Bilgisayar program dilini kullanarak, isteğine uygun ve seni mutlu edecek yeni bir program için bilinçaltı kayıtlarına ihtiyacımız olacak. Bilinçaltı kayıtlarına ulaşmak için de “**Time Line**” adı verilen bir tekniği kullanacağız.

Geçmiş ya da geleceğe ait tüm olumlu, olumsuz duygular, belirli zaman dilimlerinde yaşadığımız deneyimlere bağlı olarak kodlanmıştır. Çünkü hepimiz geçmiş ve geleceği zihnimizdeki bir zaman çizgisinde kodlarız.

Time Line denilen zaman çizgisi, NLP tekniklerinin kolayca uygulanabildiği bir platformdur. Bu teknik, kodlar üzerinde istenilen değişiklikleri yapmamıza yardımcı olacak en uygun yöntemdir. Zaman çizgisi tekniğiyle zihnimizdeki kodları çözebilir ve onları değiştirebiliriz.

Bunun için; önce bireyin zaman çizgisini belirliyor, sonra da istediğimiz düzenlemeleri bu platform üzerinde yapıyoruz.

Serbestçe gezinebileceğimiz 8-9 metrekairelik bir oda,uygulama için çok büyük kolaylık sağlar. Zaman çizgisi uygulamasını başlatmak için, “Gözlerini hafifçe kapat ve şimdi de ol” diyoruz. Uygulamayı ayakta yapıyoruz. Kişinin sabitlendiği noktayı şimdiki zaman olarak işaretliyoruz. Referans olarak bu noktayı kullanıyoruz. Sorularla geçmiş ve geleceğe ait kodladığın; resim, ses ya da duygulardan yararlanarak zaman çizgini çıkarıyoruz.

Zaman Çizgisini Belirleme Uygulaması:

1. 2-3 gün önce yaşadıklarına ait bir resim düşün. Bu resim nerede? Elinle o yeri işaret et.
2. Bir ay, iki ay öncesinde yaşadıklarına dair bir resim düşün. Bu resmin yeri neresi? Yine elinle o yeri işaret et.
3. 6 ay veya bir yıl öncesinde yaşadıklarına dair bir resim düşün. Bu resmin yeri neresi? Yine elinle o yeri işaret et.

Bu resimlerin yerlerini düşsel biçimde birleştirdiğimizde, zaman çizgisinde geçmiş nasıl kodladığın ortaya çıkar.

İdeal bir geçmiş zaman kodlaması, şimdi olarak belirlediğin referans noktasının arkasında, bu resimlerin sıralandığı durumdur.

Şimdi de geleceği zaman çizginde nasıl kodladığına bir bakalım:

a- Bir hafta sonra yapacaklarına dair bir resim düşün. Bu resmin yeri neresi? Elinle o yeri işaret et.

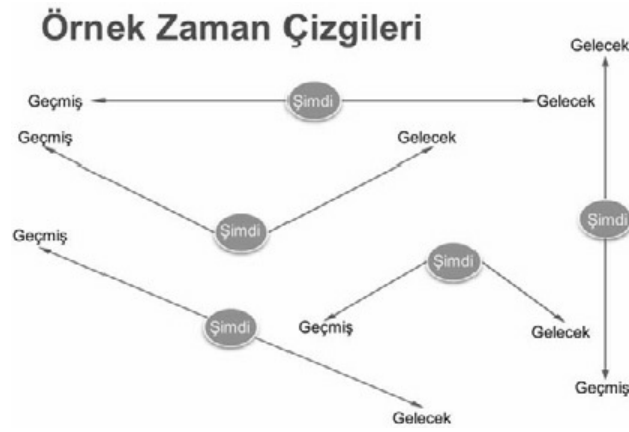
b- Bir ay sonra yapacaklarına dair bir resim düşün. Bu resmin yeri neresi? Yine elinle o yeri işaret et.

c- 3 ay, 6 ay sonra yapacaklarına dair bir resim düşün. Bu resmin yeri neresi? Yine elinle o yeri işaret et.

Bu resimlerin yerlerini birleştirdiğimizde, zaman çizgisinde geleceği nasıl kodladığının ortaya çıkar.

İdeal bir gelecek zaman kodlaması, şimdi olarak belirlediğin referans noktasının önünde bu resimlerin sıralandığı durumdur.

Sorularla gelecek ve geçmişe ait resimleri birleştirerek zaman çizgini aşağıdakilerden birisine benzer biçimde belirleriz.



Geçmişin ve geleceğin resimlerini bir yön ve şekil ile birleştirtince, ortaya çıkan zaman çizgileri genelde yukarıdaki örneklerden birisi gibidir. Ancak çok farklı şekillerde ortaya çıkabiliyor.

Bilinçaltı zihin ile zaman birbirlerine çok benzerler. Bilinçaltı; kimliğinin kaydedildiği, yoğun olarak duygularının kodlandığı bir yerdir. Doğru kullanılırsa pozitif bir enerji alanıdır. “Önümüzdeki hafta yapacağım sunum beni çok heyecanlandırıyor” dediğin zaman, kendini gelecekteki o ana kodlamış olursun.

Bilinçaltı zihnin, zamanı yukarıdaki şekilde görüldüğü gibi 5 ayrı şekilde kodlayabiliyor. Örnekler kişiye göre değişebilir. Depresyondaki insanların zaman çizgisinde; geçmiş önde, gelecek arkadadır.

Duygular geçmişte kodlanır ancak şimdi de kendini belli ederler. Bazen geçmişi düşününce, zaman çizgimiz bozulur ve fotoğraf önümüze gelir. Geçmişe takılır kalırız. Ya da geleceği hiç düşünmediğimizde, gelecek arkamızda oluşur. Bu insanların sorunları, çoğu kez zaman çizgisini düzelttiğimiz anda çözülür.

Zaman bozulmuşsa ne yapmalıyız?

Mevcut zaman çizgimizle rastgele dönerek, miksere atılmış gibi, istemediğimiz dönemi bozarız. Sonra da onu “hulahop” halka oyunundaki gibi yukarı fırlatır atarız ve böylece istemediğimiz zaman dilimi gider. Uygulamayı karanlıkta yapmak sonuç almayı hızlandırır. Yine de düzelmediğinde uygulanabilecek farklı yöntemlerimiz de var ancak şu an önceliğimiz bu değil.

Zaman çizgisi uygulamaları için zamanın en temel özelliklerinden birkaç tanesine değinelim. Zaman durabilir. Zaman genişleyebilir, sıkıştırılabilir veya uzatılabilir. Örneğin; 1 ay sonra planladığın bir durumu, zihninde çok daha uzun bir zaman dilimi olarak genişletebilirsin. Daha da uzatmak mı istiyorsun? Bir ay, otuz gün, 720 saat, 43.200 dakika, 2.592.000 saniyen var? Bu kadar çok nefes alıp verebilecek kadar uzun bir zaman... İşte zamanla oynayıp, uzatıp, bir aylık zaman dilimini ne kadar çok uzatmış olduk.

Gelecekteki hayallerini şimdiye çekebilir ve geçmişteki sorunlarını, daha geriye atabilirsin. Örneğin; yerleştirmek istediğin bir duygu için zamanı hızlandırabiliriz. 10 yıl sonra olmak istediğin, varmak istediğin bir durumu zihninde bir resim olarak gör. Sonra bu süreyi 5 yıl, bir yıl, 6 ay, 1 ay, 10 gün ve 1 gün gibi, zamanı hızlandırarak içinde olmak istediğin resmi netleştir.

Duygu zihninizde sanki şimdi olmuş gibi kodlanır. Biz de bu günden o güne kadar bir hazırlık evresi kazanır, davranış ve stratejiler geliştiririz.

Zaman, duygularımızın yuvalandığı yerlerdir. İçinde coşkular, acılar, eylemler ve kararlar vardır. Zamanın dışına çıktığımızda geçmiş ya da gelecekteyizdir. Geçmişte pişmanlıklar, gelecekte kaygılar vardır.

Bilge insanlar, hayvanlar ve çocuklar hep zamanın içinde, şimdi de yaşarlar. Biz bilge insanlardan daha mı akıllıyız? Tüm canlıların doğal süreçlerinde bu kadar yanılmaları mümkün müdür? İnsanlar sadece çocukluk döneminde şimdiki zamanı yaşıyorlar. En çok da o günleri özlüyorlar. Genelde insanların; %35'ini geçmiş, % 35'ni gelecek % 30'nu da şimdiki zaman yönetiyor. Geçmiş ve gelecek zamandan temizlenen olumsuz kodlamalar, şimdiki zamanda toplanır. Şimdiki zamanın gücü en az % 50 olmalıdır ki; hayata zevkle bağlanalım.

Time Line tekniği ile şimdiki zamanın gücünü %70 – 80'lere çıkarabiliriz.

Zaman hakkında yaptığımız bu kısa açıklamalardan sonra, zaman çizgisindeki uygulamamıza tekrar geri dönelim:

Uygulama için yine metaforlardan yararlanacağız.

Tren, tren yolu, lokomotif ve tren vagonu metaforları yaparak program paketleri oluşturacağız. Bazen çapalarla, bazen davranış jeneratörü kullanarak yüklemeler yapacağız.

Bir treni, zaman çizgisine benzetebiliriz. Vagonlar zamandaki kodlarımız olsun. Tren yolu zamanın kendisidir. Lokomotif ise gelecek zamanı temsil etsin. İstenmeyen kodlamaları tren vagonu metaforlarıyla özdeşleştirip, sonra da onları değiştiriyor ya da yok ediyoruz. Değişikliklerde trans dilini kullanıyoruz. İnsanlara zihinsel çalışma yapabilmek için, beyinlerinin alfa dalga boyutuna geçirilmesi gerekir. Çünkü bilinçaltı ile uyum için bu dil en uygundur. Yavaş, sakın kararlı ve yönlendirici bir dil ile bireyi zaman çizgisinde gezdiriyoruz.

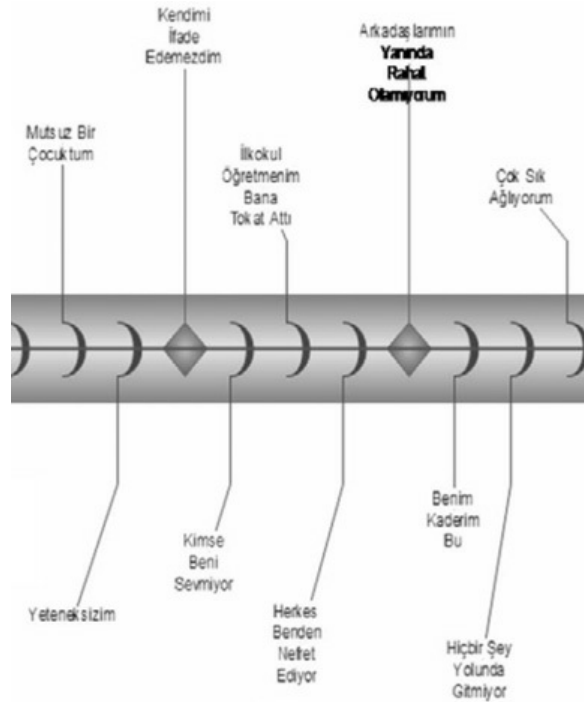
Örnek bir uygulamayı hemen yapalım:

Uygulama Aşamaları:

- Bir tren yolu hayal et.
- Ray üzerinde şimdiki zamana gel.
- Şimdi treni durduralım. Sen de trenden in ve raylardan dışarı çık. Çünkü zaman içinde geçmişe gidilmez. Tren durur, iner sonra da gerideki vagonlara doğru giderek geçmiş

hatırlarız. Yani zamanın dışındayken bunları yaparız.

- Vagonların önüne gel.
- Yana dön ve yavaş, yavaş geriye git. Yaptığı kodlamaları anımsayarak gidebildiği kadar geçmişe gitmesini istiyoruz. Kendisini kötü hissettiği yerlerde güvenlik çapasını kullanıyoruz. “Ben senin yanıdayım, birlikte ve güvenle ilerliyoruz” gibi... Böyle güvenli bir yer hayal edilerek de çapa yapılabilir. Çapa için izin alarak kişiye dokunabiliriz de. Böylece kişi kendisini daha güvende hissedebilir. Ek olarak bir güvenlik camı çapası da yapabiliriz. Kendisi ile vagon arasında kırılmaz bir camın olduğunu söylüyoruz. Test edip kabullenirse devam ediyoruz.
- Sonra geriye götürüyoruz. 1, 5, 10 yıl... Olumsuzlukların yüklü olduğu vagonları zamana göre kendisi belirliyor. Sonra da o vagonların önünde olumsuzluklarla yüzleştiriyoruz. Ya da duruma göre sadece kendisinin anımsamasını istiyoruz. Böylece problemleri belirlemiş, problemleriyle yüzleştirmiş oluyoruz.
- Bu aşamada ise farklı farklı tekniklerle olumsuzlukları temizleyip yerine yeni kodlamalar yapıyoruz.



Zaman Çizgisinde Temizleme Uygulaması:

Uygulama:

- Gözlerini hafifçe kapat. Zaman çizginde bir yolculuğa çıkacağız. Tren, trenin lokomotifi, tren yolu, trenin vagonları... Tüm bunları zihninde canlandır.
- Rayları senin zaman çizgin olarak gör ve yol üzerinde düşsel olarak şimdiki zamana gel. Şekildeki örnek zaman çizgisinden, duyguların kodlanmış olduğu kayıtları görebiliyoruz. Bu kişi küçük, depresif ruh haline sahip birisi olsun. Bu kodlamaların ilki doğduğunda annenin seni istememiş olması şeklinde yer almış. Sonra çocukluğunda yeterince sevilmemiş. Misafirlerin yanında rahat

olamamış. Mutsuz bir çocukluk geçirmiş. Sınavlardan daima korkmuş. Öğretmeninden tokat yemiş.

- Şimdi treni durdurduk. Sen de trenden in ve rayların dışına çık. Yana doğru dön ve geriye doğru yavaş yavaş ilerle. Hayatındaki tüm olumsuzluklarını birer birer zaman çizgisinde görebiliyorsun. Zamana göre olumsuzlukları kodladığın vagonun önünde dur. Orada o resimleri gör, sesleri işit ya da duyguyu hisset. Bu arada vagonlarla aradaki kurşun geçirmez cama dokunarak test et. İnandığında elinle bir işaret ver. Ayrıca yanında güvenilir bir arkadaşın veya uzman bir danışman var. Onların varlığını hiç unutma. Olumsuzluğun kodlandığı vagonun önünde kendini kötü hissetmen son derece normal... Az sonra onları uygun bir teknikle sileceğiz. Kesip uçurumdan atacak ya da o vagonları patlatacağız. Her olumsuz vagonun yok olması sende rahatlamaya neden olacak. Biraz sonra bu kodlamalardan herhangi birisinin nasıl temizlendiğine tanık olacaksın. Diğerleri için de sen benzer teknikler kullanabilirsin. Yaptığın kodlamaları anımsayarak ve her birini temizleyerek gidebildiğin kadar en uzak geçmişe gitmeni istiyorum.

Kodlamaların Silinip Temizlenebilmesi İçin;

- Görsellerle oynayabiliriz. Örneğin; resmi komikleştirebiliriz. Önce solgun hale getirip, sonra da yok edebiliriz. Yakıp, yırtıp atabiliriz.
- Eğer ses varsa; sesi komikleştirebiliriz. Radyo sesi kısar gibi kısarak kapatabiliriz.
- Eğer duygu varsa onun; bir yeri, şekli, rengi ve hareketi vardır. Bu özelliklerinden yararlanarak duygularımızı yönetebiliriz. Onların üzerinde dilediğimiz gibi değişiklikler yapabilir; şeklini büyütür, küçültürüz. Rengini; açık ya da koyu hale getirebiliriz. Yerini, değiştirebiliriz. Bir usta gibi bu ipuçlarını kullanarak olumsuz duyguları vücudumuzdan atabiliriz. Şimdi bir uygulama yapalım:

Korku Yok Etme Uygulaması:

Örneğin; bu çocuk bir zaman diliminde sınav korkusunu kodlamış olsun. Bu küçük çocuğu elinden tutup o ana götürerek sınav korkusunu yok edelim. Uygulamayı adım adım sakince ve içselleştirerek takip edelim.

- Gözlerini hafifçe kapat ve derin bir nefes al.
- Yaşadığın olumsuz o ilk ânı anımsa.
- Neler hissettiğinin farkına var.

Duygunun vücuttaki yerini belirle. Bu duygun neye benziyor? Onu somutlaştır. Katı mı? Sıvı mı? Gaz mı? Sonra da o olumsuz duyguyu küçült, küçült ve tamamen yok et. Rengi koyu ise rengini aç, silikleştir ve yok et.

Örneğin; Sınav başladığı an karnına saplanmış bir ağrı hissediyorsan, bunu tüm

canlılığıyla deneyimlemeye çalış.

- **“Ağrının şekli var mı? Eğer varsa, neye benziyor?”**
- “Evet, kocaman bir taş parçası gibi”
- **“Tam olarak nerede?”**
- “Karnımda!”
- **“Rengi nasıl?”**
- “Koyu siyah”

Bu bilgilere göre bunları kullanarak bir şekilde bu duyguyu vücudundan çıkaracak yaratıcı uygulamalar bulmalıyız. Şeklin büyüklüğü, rengin koyuluğu korkunun şiddetini ifade ediyor. Adeta oyun oynar gibi senaryolarla; şekil büyükse küçültülmeli, rengi koyu ise açık veya şeffaf hale getirilmelidir.

Örneğin; taş parçasını küçülten bir pres düşünüyorum. Yeterince küçüldüğüne inanmışsak kalan o küçük ilaç kapsülü parçayı öksürüp atabiliriz. Ya da o kadar küçülmüyorsa onu öğüten bir karabiber ya da kahve makinesi düşünebiliriz. Nihayet öğütülmüş tozu vücuttan dışarı atabilecek bir nefes alış veriş ya da örneğin; öksürme eylemini gerçekleştirebiliriz.

Çıkarılan olumsuz duygunun boşluğu hemen olumlu bir enerji ile doldurulmalıdır ki, geriye olumsuz duygu gelip yerleşmesin!

- Şimdi de olumsuz duygunun çıktığı bu boşluğa güneşten güzel bir huzur, sevinç, coşku ve sevgi dolu enerji yükleyelim. Güneşten gelen bu enerjiyi içine alan bir gökkuşağı kordonu düşün. Sonra bu enerjiyi içine al. Onu hisset...

Burada ne yapmış olduk? Kodlanmış korku duygusunu temizleyip yerine; bireye güç, enerji ve huzur veren bir duyguyu yükledik.

Duygunun pekişmesi, aktive olabilmesi için buraya bir çapa uygulamasını ekleyebiliriz. Ancak önceden öğrendiğimiz gibi çapalama duygunun en yoğun hissedildiği an yapılmalıdır.

Güneşten aldığı bu enerjiyi hissetmesini sağladıktan sonra, istediği bir elinin yumruğunu sıkarak bu anı kalıcı bir biçimde çapa haline getirmesi sağlanmalıdır.

- İşlemin 2-3 kez tekrarlanması, tekniğin etkinliğini oldukça artırır.

Korku Yok Etme Uygulamasını daha basit bir biçimde zamanı uzatıp yavaşlatarak da yapabiliriz.

Danışanın korkusunun, “Sınav başlamıştır” sözü ile tetiklenmiş olduğunu varsayalım.

Danışan hafifçe gözlerini kapatarak kendisinin o korkak halini ifade eden resmi en parlak biçimde zihninde görmeli ve o duyguyu tüm detaylarıyla yaşamalıdır.

- **“Sınava 2 hafta var. Heyecanın nasıl?”**
- “Oldukça heyecanlıyım”
- **“Zamanı uzatarak, yavaşlatarak aşama, aşama heyecan resmini yok**

edeceğiz”

- “Tamam”
- **“Sınava 15 gün kaldığını düşündüğünde kendini nasıl görüyorsun?”**
- “Heyecanlı”
- **Sınava 360 saat kaldığını düşünmek sana ne hissettiriyor?**
- “Heyecan”
- **“Sınava 21.600 dakika kaldığını düşünmek sana ne hissettiriyor?”**
- “Rahatlamış”
- **“Peki, sınava 1.296.000 dakika kaldığını düşünmek sana ne hissettiriyor?”**
- “Oldukça rahatlamış...”

Öğrencinin her aşamada verdiği cevaplarda görüyoruz ki; resim önce netliğini kaybeder, silikleşmeye başlar ve sonra da görünmez olur. Resimle birlikte duygu da yok olur.

Neler yaptığımıza yeniden bakarsak eksik kalan bir şey olup olmadığını daha net görebiliriz.

Danışanın içindeki çocuğun elinden tutup, güvenle onu trenden indirerek bu kodlamaların yapıldığı zamanlara götürdük. Orada her kodlamaya karşılık gelen bir vagonun önünde durduk. O olumsuz kodlamaları yukarıdaki yöntemlerden biri ile sildik. Kodlanmış korku duygusunu temizleyip yerine; yazılım olarak kişiye, “Güç, enerji ve huzur veren bir duygu” yükledik.

Bunu daha da geliştirip; “Olumlu, özgüvenli, çalışkan, çaba ile başarı arasındaki ilişkiyi bilen mutlu bir birey” yazılımını yükleyelim. Bu yazılımı yükleyerek bir anlamda onun hikâyesini yeniden yazalım.

“Kendime güvenmiyorum”, “Sınav korkum var” gibi işe yaramayan düşünce kalıplarını, davranış jeneratörü ve zamanda yakınlaştırma tekniğini kullanarak, “Kendime güveniyorum”, “Sakinim”, “Ben başarılıyım” şeklinde kodlayabiliriz. Bunun için önce davranış jeneratörü, sonra da zamanda yakınlaştırma tekniğini kullanacağız.

Davranış Jeneratörü Uygulaması:

- Yukarıda sağ elinde tuttuğun boş resim çerçevesinin içine, sağ tarafta kurguladığın ve olmak istediğin düşsel bir resim oluştur. Temsil sistemlerinde öğrendiğimiz gibi burası görsel kurgulama alanıydı. Bu görsel kurgulamayı mükemmel hale getir. Yakınlaştır, netleştir görmek istediğin tüm özellikleri bu resme yerleştir.
- Sağ elinde tuttuğun, yukarıda kurgulanmış resimde, olmasını istediğin kendini hayal et. Gör, duy ve hisset.
- Sonra da bunu temsil sistemlerinde öğrendiğimiz gibi görsel hatırlamaya getir. Sol taraf gerçekten olmuş, yaşanmış bölgeyi temsil ediyordu.
- Havadaki sağ elinde; özgüvenli, zeki ve sakin resmi görüp, onu netleştirdikten sonra çerçeveyi, sol eline doğru hızla gönder. Sol elinle tut ve resmi kalbinin üstüne koy. Sonra da sağ elini sol elinin üzerine getir. Tüm bu duyguları iki elin birleşmiş halde ve resim kalbinin üzerindeyken, gör, duy ve hisset. Bunu 5-6

kez hızla tekrarla

Zamanda Yakınlaşma Uygulaması:

- Yerleştirmek istediğimiz duyguların yüklü olduğu resim için zamanı hızlandırıyoruz. Örneğin; 3 yıl sonrayı yakınlaştırıp, 6 ay sonra, 1 ay sonra, 3 gün sonra gibi bir perspektife oturtuyoruz. Böylece sahip olmak istediğimiz kodlanmış duygu içimize girer. O ses kulağımızda çınlamaya başlar. Bu şekilde; olumlu, özgüvenli, çalışkan, çaba ile başarı arasındaki ilişkiyi bilen mutlu bir bireyin sahip olması gereken tüm özellikleri sağlayan yazılım yüklenmiş olur.

Programın yüklenmesini tekrarlayalım: Davranış jeneratörü ile başlıyoruz;

Özgüvenli, zeki ve sakinsin. Havadaki sağ elinde bu resmi gör ve onu netleştir. Sonra bunu sol eline doğru hızla gönder. Sol elinle resmi tut ve kalbinin üstüne koy. Sonrada sağ elini üzerine getir. Çerçeveyi sahiplenene bir görünüm oluştur. Çocukların, oyuncaklarına “Bu benim, bu benim” dedikleri gibi...

Bu işlemi hızla ve 5-6 kez tekrarla.

Şimdi adım adım yüklemeyi tamamlayabilmek için zamanda yakınlaştırmayı kullanalım:

- 8. Sınıftasın büyük sınava 5 yıl var. Özgüvenli, zeki ve sakinsin. Resimde kendini nasıl görüyorsun?
- 9. Sınıftasın büyük sınava 4 yıl var. Özgüvenli, zeki ve sakinsin. Resimde kendini nasıl görüyorsun?
- 11. Sınıftasın büyük sınava 2 yıl var. Özgüvenli, zeki ve sakinsin. Resimde kendini nasıl görüyorsun?
- 12. Sınıftasın büyük sınava 10 ay var. Özgüvenli, zeki ve sakinsin. Resimde kendini nasıl görüyorsun?
- Sınav günü... Özgüvenli, zeki ve sakinsin. Resimde kendini nasıl görüyorsun?

Zaman yakınlaştıkça resim her adımda büyür, netleşir ve sana ait olur. Çünkü sen artık o olmuşsundur. Yazılıma ilişkin o güçlü ses ve duygular içini sarıp sarmalar.

Zaman çizgisinde “Geçmişte annem beni hiç sevmeydi” kodlaması vardı. Bu zaman dilimindeki olumsuz duyguyu davranış jeneratörü tekniğini kullanarak, “Annem beni çok sevdi” şeklinde kodlayabiliriz.

Öğrendiğimiz gibi önce görsel kurgulamayı mükemmel hale getiriyoruz. Bu, sağ tarafta oluşturulan düşsel bir resimdi. Sonra da bunu görsel hatırlama alanına getiriyorduk.

Sol taraf gerçekten olmuş, yaşanmış şeylerin saklandığı bir bölgeydi. Sağ elinde tuttuğun yukarıdaki resimde, olmasını istediğin kendini hayal edip görebiliyorsun.

Şizofrenler, farkında olmadan bunu yapıyorlar. Yalancılar ise bilinçli olarak bunu yaparlar. Hedefler ve hayalleri kodlamak için bu teknik çok uygundur. Çünkü ünlü tenisçi Andre Agassi bu

teknikle şampiyon olmuştu.

Uygulama anında; oluşturulan mükemmel resim, sağ ve sol eller arasında sanki duvar ustasının duvara harç atması gibi hızlı hızlı ve canlı bir müzik eşliğinde hareketlendirilmelidir.

Annenin “**Sen başarabilirsin**”, “**Seni seviyorum**”, “**Sana güveniyorum**” dediği hayali ses kaydını dinlerken, sağ elinde tuttuğun resimde bunları hayal edip; gör, duy ve hisset.

Önceden annen ile yaşanan olumsuz deneyimleri, konuşmaları silip, kesip atıyoruz. Yerine bu hayali konuşmayı koyuyoruz. Çocukluğumuzu yeniden yazıyoruz!

Zaman çizginde bu kodlamanın yapıldığı vagonun önüne gelerek bu olmak istediğin resmi netleştir. En güçlü olduğun duygularına ait enerjini, gökkuşağından bir kordon oluşturup ihtiyaç duyduğun olumsuz kodlamaların yapıldığı noktalara taşı. Şimdi resmi sol eline al, kalbinin üzerine koy. Sağ elin de, sol elinin üzerine gelsin. Bu anda bir değişim yaşadığını fark edebilirsin. Annene ait duygularını pozitif yönde değiştir.

Olumsuz anları tek tek temizlemek yerine, zaman çizgisi üzerinde toplu bir temizlik yapmak da mümkündür.

Örneğin; olumsuz kayıtlara ilişkin vagonlar bir araya getirilip olumlu kayıtlara ilişkin vagonlardan ayrılır. Sonra bunlar yokuş aşağı uçurumdan serbest bırakılırken topluca dinamitle patlatılabilir.

Zaman çizgisi üzerindeki olumsuz kodlar gerekli yerlerde uygun NLP teknikleri kullanılarak da silme ve temizlik işlemi yapılabilir.

Zaman çizgisi üzerinde, geçmişte olmasını istediğiniz anları, olması gerektiği gibi kodlayabilirsiniz.

Örneğin:

- Özgüven eksikliği olan zamana gidin ve özgüven kodlayın.
- Bolluk bilinci düşüncesini, ait olması gereken zamana giderek kodlayın.
- Yeteneklerinizi, olması gereken zaman dilimine kodlayın.
- Hayata bakışınızı, inanç ve değerlerinizi, doğru zaman diliminde doğru şekilde kodlayın.

Her birimiz olumsuz bir derin deneyimin etkilerini yıllarca taşıyabiliyoruz. Bedenimizin yaşam kaynağı olan enerji, meridyen adı verilen enerji kanallarıyla bedene yayılıyor. Meridyenlerin kendileri de esasen bir enerjidir. Tüm sistemlerimiz bu enerjiyi kullanıyor.

Enerjinin sürekli ve düzgün aktığı, yüksek olduğu anlar bizim her bakımdan sağlıklı olduğumuz zamanlardır.

NLPBUS[©] Formatlama ile beynimizde neler oluyor? Geçmişin negatif etkileri siliniyor.

EFT ile beynimizde neler oluyor? Korkuların, endişelerin, fobilerin ve istenmeyen alışkanlıklarından kurtuluyorsun.

Bizi durduran gerileten ilerlememizi engelleyen ne varsa onlardan kurtuluyoruz. Beynimizdeki yanlış kodlanmış olguları silerek, değiştirerek olumsuz enerjiyi boşaltıyoruz.

Görüldüğü gibi insan beyni formatlanabiliyor ve ona yeni bir yazılım yüklenebiliyor. Yaşadığımız bir travmanın, olumsuz bir olayın anısını, blokajını bedenimizden atarak enerji

kanallarını açabiliyoruz.

Bu bölümden sonra her an beyninizden bir mail alabilirsiniz.



1 Okunmamış e-posta iletisi

Kimden : Brain <frontal_cortex@brain.com>

Tarih : 2 Eylül (az önce)

Kime : Bana

Konu : “beyin SİZ”

Mesaj : Kitabın sonunda, karmaşa içerisindeyken bile, çözümü önceden görebilen bir gelişmiş beyne sahip olacaksın!



Altıncı Bölüm



Beynin Sağlığı ve Enerji Kaynakları

Beyin etkin biçimde çalışabilmek ve gerektiğinde kendisini onarabilmek için sürekli bir enerji kaynağına ihtiyaç duyar. Beyin çalışırken elektrokimyasal enerji tüketir.

Beyin, enerjisini üç yolla sağlıyor. Bunlar;

1. Oksijen
2. Su
3. Glikoz' dur.

Oksijen:

Yiyecek olmadan birkaç hafta, su olmadan birkaç gün yaşayabilirsin. Ancak beynin en temel ihtiyacı olan oksijen olmadan, birkaç dakikadan fazla yaşayamazsın.

Canlılık ve gençliğin, daha sağlıklı bir cilde kavuşmanın, ana sırlarından birisi temiz kan dolaşımıdır. Bunu elde etmenin en kolay yolu da doğru nefes almaktır.

Genleşme sürecinizi başlatan doğru nefes %90-95 saflıkta oksijen solumak demektir.

Çevresel ve daha birçok nedenden dolayı, soluduğumuz havada düşen oksijen konsantrasyonu ve artan zehirli gazlar sonucu yeterince oksijen alamıyor ve yeterince karbondioksit veremiyoruz. Böylece beynimiz oksijene aç ve fazla toksinle yüklü kalıyor. Dokularda cansızlık artarak, yaşlanma hızlanıyor ve bağışıklık sistemimiz bozuluyor.

Beyin ve Oksijen İlişkisi:

- Yeterli oksijen alamazsak zihinsel bulanıklık, negatif düşünce, depresyon, işitme ve görme bozuklukları başlar.
- Yaşlılar ve damar tıkanıklığı olanlar beyinlerine yeterli oksijen gitmediğinden genellikle negatif ve depresif olurlar.
- Akut bir dolaşım bozukluğunun kalbe giden oksijeni durdurması kalp krizi, beyne giden oksijeni durdurması da felç ve beyin kanamasına yol açar.
- Oksijen yetersizliği, özellikle oturarak çalışan insanların kendilerini sürekli yorgun hissetmelerine, sinirli ve verimsiz olmalarına, uyku düzenlerinin bozulmasına neden olur.
- Eğer bedenimiz fazla yağ biriktirmişse, bu durum vücudumuzda fazla hidrojen olduğu anlamına gelir. Bu da oksijenin az olduğunu gösterir. Çünkü kimyasal olarak oksijen, hidrojeni suya ve enerjiye dönüştürür.
- Yeteri kadar oksijen alamamak da şişmanlığı beraberinde getirir. Çünkü yeterli oksijen alamayan insanların metabolizmaları yavaştır. Buna karşın spor yapan insanlar doğal yolla zayıflar, çünkü egzersizler esnasında alınan oksijen miktarı artar. Oksijen olmadan ateş yanmaz, yağın yanması için de oksijenin vücuda yoğun olarak girmesi sağlanmalıdır.
- Vücuttaki kanın kalitesi, artmış olan oksijen oranıyla doğru orantılıdır. Besinler

daha iyi emilir ve sindirilir. Mide gibi sindirim organları daha verimli ve sağlıklı çalışır.

Doğru nefesle; beyin, omurilik, sinir merkezleri ve sinirler olmak üzere sinir sisteminin performansında düzelme sağlanır. Sinir sisteminden tüm vücuda sağlık yayılması gerçekleşir. Vücudun salgı bezlerinde gençleşme görülür. Cilt pürüzsüzleşir ve kalbin yükü hafifler. Oksijen alan bir beyin daha etkin çalışır. Etkin çalıştıkça yeni öğrenme yolları oluşturur. Beyindeki bu yeni öğrenme yolları da zekâ gelişimi olarak bireye yansır.

Doğru nefes almakla beden ihtiyacı kadar oksijeni alabilirken, beynin her iki yarısı da eşit miktarda yararlanır.

Oksijen İçin Doğru Nefes Egzersizi:

1- Sanki karnında, göbeğinin altında bir oyun balonu varmış gibi düşün. Burnundan aldığın uzun süreli nefes ile bu balonu olabildiğince şişir.

2- Nefes aldığın sürenin 2 katı süre ile nefesini içinde tut.

3-Nefes aldığın sürede ağzından nefes vererek hayali balon tümüyle sönmüceye kadar ciğerlerini boşalt.

Su:

Beyindeki su oranı diğer organlarımızdaki su oranından daha yüksektir. Beynimizin % 80 i sudur. Bu nedenle beynimiz susuzluktan en çabuk etkilenen organımızdır. Beyindeki hareketi, enerjiyi sağlamak için oluşan, biyolojik ve kimyasal değişimlerin tümü su ile sağlanır. Hipotalamus bölgesindeki hipofizden salgılanan vazopressin denilen bir hormonla düzenlenir.

Sadece hayatı sürdürebilecek kadar su içmek sağlıklı yaşam için yeterli değildir. Birçok insan yeterli sıvı aldığını düşünür ama bu doğru değildir. Çünkü alkol, gazoz, kola,şekerli meyve suları gibi meşrubatlarla su ihtiyacının karşılandığı düşünülmesine karşın tümü de sıvı kaybına yol açar. Benzer biçimde enerji içecekleri ve bira gibi su kaybettiren osmotik yükü fazla sıvılar da bedende hızlı sıvı kaybına yol açarlar. Bu sıvılar dudak kuruluşunu geçirdikleri için beyindeki su bileşimi bozulur. Bu süreçte susuzluğunu hissedemezsin.

İnsan midesinin ayakta ve oturur durumdaki pozisyonu farklıdır. Ayakta duran bir insan eğer sıvı gıda içerse doğrudan doğruya onikiparmak barsağına geçer. Midenin küçük eğriliğine uyan kısmında Waldeyerin mide caddesi denen bir oluk bulunur. Sıvı gıdalar bu yolu takip ederek zaten devamlı küçük bir açıklığı olan mide çıkışı (pilor) geçerek 12 parmak barsağına (duodenum) geçer.

Eğer insan suyu ve sıvı gıdayı oturarak içerse bunlar önce midede birikir asitle karışarak mikropları öldürür ve sonra 12 parmak barsağına geçer. Oturarak su içme kuralına uymakla insan kolera da dâhil birçok hastalıklardan korunmuş olur.

Mayo Clinic araştırmasının sonucuna göre; su beynin yakıtıdır. Su içilmediğinde yorgunluk, deride kuruluk, sinirlilik, sindirim güçlüğü, tuvalete çıkamama, terleyememe, kan akışkanlığında azalma, besinlerin sindirilmesinde güçlüğüne bağlı hazımsızlık, böbrekte süzme işleminde yavaşlama, kalpte sorunlar ve en önemlisi solunumda yavaşlama gözlemlendiği biliniyor.

Eğer susuzluk uzun sürerse kademeli olarak yaşamsal faaliyetler duruyor ve organ iflasları

olduktan sonra ölüm gerçekleşiyor. Ancak yaşamsal sıvı hayattayken en büyük etkiyi beyinde yapıyor. Vücutta suyu en çok tutan organ olan beyinde sinir iletimi için gerekli olan elektriksel akımı sağlamada su temel unsurdur. Beyinde su yeterli kapasitede bulunursa daha hızlı düşünme, konuya daha dikkatli bir şekilde odaklanma ve en önemlisi çözüm üretmede başarı sağlanıyor. Mayo Clinic'ten verilen bilgilere göre bunu sağlamak için günde 7-12 su bardağı su içmek yeterlidir.

Beyin ve Su Bileşiminin Önemi:

- Suyun içerisindeki mineraller sinir iletiminde önemli bir görev yapıyor. Beyinde, hormon ve nörotransmitter denilen sinir iletimini sağlayan bileşenlerin de sentezlenmesini düzenliyor. Bu da beyin fonksiyonlarının devamlılığını olumlu yönde etkiliyor.
- Bebeklikten yaşlılığa yaşam boyu düzenli su içmenin hafızayla ilgili hastalıklara karşı da koruyucu olduğu biliniyor. Özellikle yaşlanma sürecinde suyun yeterli alınmaması depresyon, kısa süreli bulanık bellek sendromu ve demans hastalıklarına davetiye çıkarıyor.
- Beynin toksinlerini atabilmesi, berrak bir ortam yaratabilmesi için yeterli su içiminin sağlanması gerekiyor.

Glikoz:

Kan şekerimiz düşerse, beyin çalışmaz. Sıkça ama daha az yemek, kan şekerini sabit tutmak için önemlidir. Kan şekerini sabit ve yüksek tutmak, beynin tam kapasiteli çalışmasını sağlar. Beyin, kan şekeri seviyesini korumak için açlık hissini oluşturur ve açlık giderilinceye kadar vücutta depolanan diğer enerji kaynaklarının kullanılmasını sağlar.

Beyin ve sinir sistemi normal koşullarda enerji ihtiyaçlarını karbohidratlardan karşılar. Bazı karbohidratlar besinlerde doğal olarak bulunurlar. Bunlar meyvelerde fruktoz, sütte laktoz, tahıllarda nişastadır. Bazıları ise sonradan ilave edilirler. Bunlar, sofraya şekeri ve şeker içeren besinlerdir. Vücut bu iki farklı şeker kaynağını ayırt edemez.

Şeker formundaki karbohidratlar kolayca sindirilerek hızlı bir şekilde kana karışır. Nişasta formundaki karbohidratlar ise çok sayıda molekülünden oluştuklarından dolayı karmaşık yapıdadırlar. Bu yüzden sindirimleri ve kana karışmaları için zaman gerekir.

Vücut, kan şekerinin tümünü aynı anda enerjiye çeviremez. Kan şekeri düzeyi normalin üzerine çıktığında; pankreastan salınan insülin hormonu, fazla şekerin depolanması için karaciğer, kas ve diğer hücreleri uyarır. Glikozun bir kısmı, kas ve karaciğerde glikojen şeklinde depolanır. İhtiyacından fazla enerji tüketimi durumunda vücut, bir kısım glikozu vücut yağına çevirir. Dolayısıyla obezite ve beraberindeki bir çok hastalık için davetiye çıkartılmış olur.

Hızla ve hemen kana karışan, saflaştırılmış ve rafine şeker içeren besinler kan şekerinde ani bir dalgalanmaya neden olurlar. Çok kısa sürede yükselen kan şekeri yaklaşık yarım saat sonra aynı hızda düşmeye başlar. Her çıkışın bir inişi olduğu gibi, tatlı yenildikten bir süre sonra hızla artan ve devamında da hızla azalmaya başlayan kan şekeri seviyesi eski düzeyinin de altına düşer ve tekrar, tekrar tatlı yeme isteği doğar.

Bu yüzden doğru beslenme gereği glikoz; üzüm, pekmez ve doğal meyveler yolu ile

alınmalıdır.

Doğru beslenme ile kısaca küçük porsiyonlar halinde yiyecek tüketmeyi, ızgara ve fırın yiyeceklerinin tercih edilmesini, kola, fastfood gibi yiyeceklerden uzak durulmasını ve sebze meyve ağırlıklı beslenmeyi kastediyorum.

Sağlıklı Bir Beyin İçin, Uyku ve Dinlenme:

Uykuda yenilenirsin! Strese dayanıklılığın artar. Uykuda, gün boyunca biriken stres, gerginlik ve sinirlilik halleri serbest kalarak vücuttan kolayca atılır.

Vücudumuzda salgılanması, ortamdaki ışık düzeyi ile ayarlanan melatonin adında bir hormon vardır. Beyin özel olarak sadece 23:00 ile 05:00 saatleri arasında bu hormonu salgılıyor. Melatonin hormonunun kan düzeyi, akşamdan itibaren yükselmeye başlıyor, gece yarısı en üst düzeye çıkıyor. Sabaha karşı azalmaya başlıyor ve gündüz en düşük düzeye iniyor. Gece aydınlatması ile fayda sağladığını düşünüyorsan yanılıyorsun. Çünkü sadece karanlık ortamda beyin bu hormonu salgılıyor.

Diğer hücrelerimizin de içine girebilen melatonin hormonu bir çöpçü gibi, gün boyunca yorulan ve atık, zararlı madde biriktiren hücrelerimizde, bir temizlik işlemi yapıyor. Bu temizlik vücudumuz için çok hayati bir önem taşıyor. Çünkü ertesi sabah hücrelerimiz, yenilenmiş halde oluyor.

Bildiğimiz gibi birçok hastalık insanın biyolojik ritminin bozulması ile ilgilidir. Melatonin vücudun biyolojik saatini koruyup doğal ritmini ayarlıyor. Vücudumuzdaki antioksidanların etkilerini, güçlendirerek ve bağışıklık sistemimize destek vererek yaşlanmayı geciktiriyor. Bu sayede kanserli hücrelere karşı da doğal bir koruma sağlıyor.

Lösemili ve kanserli çocuk sayılarının artması üzerine yapılan araştırmalar sonucunda, ailelerin çocuklarını kesinlikle karanlık ortamlarda uyutmaları isteniyor. Çünkü melatoninin güçlü salgılanmasının kansere karşı koruyucu bir etkisinin olduğu biliniyor.

Görme engelli kişilerde kansere yakalanma ihtimalinin neredeyse sıfıra yakın olduğunu biliyor muydunuz? Gece lambası kullanıyorsan, lütfen solgun kırmızı ışığı seç. Bu ışık melatonin salgısını en az etkileyen dalga boyuna sahiptir.

Beyin çalışırken elektrokimyasal enerji tüketir. Bu enerjinin sonucu olarak yayılan elektrik dalgalarından beynin hangi dalga boyutunda olduğu takip edilebilir. Aynı şekilde uykunun hangi evresinde olduğunu da anlaşılabılır.

Beta Dalga Boyu: Tam Uyanıklık, Bilinç

Alfa Dalga Boyu: Yarı Uyanıklık, Yarı Bilinç

Teta Dalga Boyu: Tam Uykuya Yakın, %99 Bilinçaltı - %1 Bilinç

Kolay Uyuma Egzersizi:

1-Tüm vücudunu olabildiğince ger ve bir 3-4 saniye gergin halde kal.

2- Derin bir nefes al. Nefes alırken içinden “Yaşam gücünü sevinçle içime alıyorum ve kabul ediyorum” de. Nefesini verirken, içinden “Yaşamın bana sunduğu gücü engelleyen yanlış kabullerimin benden uzaklaşmasına izin veriyorum” de ve tümüyle gevşe.

3- Tüm vücudunu bir öncekinden daha az ger.

4- Derin bir nefes al, **nefes alırken içinden “Yaşam gücünü sevinçle içime alıyor ve kabul ediyorum”** de. Nefesini tut ve yavaş, yavaş serbest bırak.Nefesini bırakırken, içinden; **“Tamamen gevşemiş ve rahatlamış durumdayım”** de.Bu işlemi 3 kez tekrarla.

Kolay Uykuya Geçmek ve Rahat Bir Uyku İçin:

1-Havalandırılmış, sessiz, karanlık bir odada uyumaya çalış.

2-Üstün açık uyuma. Battaniye veya yorgan kullan. Elektrikli battaniye kullanma, çünkü vücudunun biyoelektrik alanını bozar.

3-Periyodik zamanlarda uyumayı dene. Uykun gelince yat. Yatakta uykunu bekleme, 20 dakika içinde uykuya dalamıyorsan, kalk ve uykun geldiğinde tekrar yatağa git.

4-Uyuma vaktine 2-3 saat kala kafeinli içecekler içmekten kaçın. Sigara içmemeye gayret et. Mümkünse uyku hapları almaktan da kaçın.

Beyin Çeyrekleri Egzersizleri

Her egzersiz beyni mükemmel yapmaz. Ancak mükemmel egzersizler beyni mükemmel yapar! Doğru egzersizlerle çalışmıyorsan, kusurlu bir hareketi en iyi biçimde yapıyor olabilirsin.

Beynimizdeki nöron ağları rutin hareketlerle belirginleşir. Ancak bu hareketler alışıldık bir düşünme tarzı oluşturup seni hep aynı yola sokarlar. Sonuçta nöronlar yeni yollar oluşturmayı bıraktıklarından, yaratıcı düşünce geliştirme yeteneğin de giderek azalır.

Beynin de, vücudumuzun diğer organları gibi egzersiz yapmaya ve beslenmeye ihtiyacı vardır. Beynin yapısı, doku olarak bir kas olduğuna göre, kaslarımıza yaptığımız gibi onu da; çalıştırmak, gevşetmek ve beslemek zorundayız.

Beyin egzersizleri düşünme, duyularımızı çalıştırma, öğrenme ve konuşma faaliyetleridir. Beyin ne kadar çok egzersiz yaparsa hücreler arasında o kadar çok sayıda yeni bağlantı (sinaps) ve öğrenme yolu oluşur. Bu da zekânın gelişimi demektir.

Beyin Çeyrekleri Egzersizleri:

1-Boyun ve Mide Egzersizi

- Boyun kemiğine işaret ve orta parmağınla dokun. Sonra da ovalayarak masaj yap. Boğazının altındaki kemik boyun kemiğindir.
- Vücudunun hissetmek istediğin depo yerlerinden birisi midedir. Mideni ovuşturmak sinir sistemini uyarır. Boyun kemiğini ve mideni ovarken gevşiyor olmalısın ki, içsel dönüşümün gerçekleşsin. Beyin egzersizlerinin amacı o içseldönüşümü sağlamaktır.
- Şimdide 1 ve 2 numaralı işlemi aynı anda yap.
- Parmaklarınla alnını ortadan dışarı doğru ov ve okşa. Her zaman veri alırken alnımızda kaşlarımız üzerinde olumsuz elektrik yükleri yani negatif enerji

birikir. Kaşlarımız üzerinde biriken bu gerilimi dışarı alırsız.

2-Sinestezik Canlandırmalar Yap

Evrenin müthiş bir düzeni var ve her şey zihninizde!

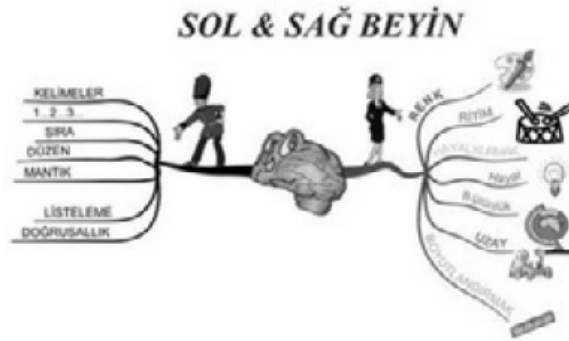
Günde birkaç kez gözlerinizi kapatıp hayal et. Hayalini elde ettiğindeki duyguları hissetmeye çalış. Zihinde canlandırmalar yap. Hayali deneyler yap. Her gün güzel bir resme bakmayı dene. Beynini yapıcı ve güzel görüntülerle besle.

Birçok düşünce ekolünün yanlış ya da eksik yönlendirmeleriyle; insanlar istediklerini olumlu düşünüp zihinlerinde canlandırmalar yaparlarsa bunun yeterli olacağını düşünüyorlar. Ancak bunu yeterince hissetmediklerinden evrensel gücün hareketi için gerekli enerjiyi oluşturamıyorlar. Günde aklınızdan 60 bine yakın düşünce geçiyor. Bu düşünceler ne hakkındaysa, hayatımız da ona göre şekilleniyor. Bu yüzden olumlu düşünme alışkanlığı edin. Bilinçaltının ters tepki etkisini daima anımsa. Bir şeyden ne kadar korkarsan o şey başına gelir. O yüzden korkuna değil hedefine odaklan.

3 - Zihin Haritalama Yap

“Zihin Haritalama”, düşüncelerinin resmedilmesi gibi bir şeydir. Anahtar sözcüklerden, resimlerden ve grafiklerden faydalanarak; beynin her iki yarısının da yeteneklerinin aynı anda kullanılabilmesidir.

Zihin haritalama klasik yöntemleri yaratıcı zihne dayatmaz. Çünkü insan zihninin işleyiş modelini ortama yansıtır. Zihin haritaları mantıksal düzen ile görsel düzeni sentezlediğinden dolayı hatırlamayı daha kolay hale getirir. Bilgileri çok daha kolayca akılda tutabilir ve başkalarına aktarabilirsin.



Zihin haritaları ile hem tek tek ağaçları, hem de ormanı aynı anda görebilirsin. Grafikleri ve bağlantıları kullanarak dikkatini bir noktaya kolayca odaklayabilirsin. Zihin haritaları işte tüm bunların modellenmesidir.

Zihin Haritalamanın En Kolay Yapılışı Şöyledir:

- Ana kavramı merkeze yerleştir
- Hayallerini yaz
- Sonra da ilişkileri yaz

İşte sana etkili bir zihin haritası. Bunu hayal gücünün sınırlarını zorlayarak dilediğin kadar

ilerletebilirsin! Analitik düşünme becerin gelişir. Hayal gücün gelişir. Anlaman kolaylaşır. Bellek gücünü ilerletirsin. Bir konu hakkında düşünürken, nasıl düşündüğünü gözlemleyebilirsin. Tüm bunlar beyninin kalitesini artırır.

4-Beyin Düğmeleri:

- Bir elin işaret ve başparmağıyla “C” şeklini oluştur. B27 noktasına dokun.
- Diğer elin göbek deliğini ovalarken B27 noktasına masaj yap. Bu uygulama, net düşünme ve konsantrasyon sağlayan efektif bir egzersizdir.

5- Beyin ve Göz Koordinasyonu:

- Kolunu yüz hizasında uzat.
- Boynunu gevşek, başını dik tut.
- Başparmağınla farklı 8’ler çiz.

Göz koordinasyonu sağlanarak zihin açılır. El ve göz kontrolü sağlanır. Hızlı okuma ve yazma becerilerin gelişir.

6- Zihinsel Jimnastikler:

Bunun için başta sudoku olmak üzere, yön bulma bulmacası, çapraz bulmaca, çengel bulmaca, bir kelime bir işlem gibi bulmacalar çözmek beyin için iyi bir egzersizdir.

Nöronların yeni öğrenme yolları oluşturmada akıl oyunlarından satranç, beyin için çok etkili bir egzersizdir.

7-Kulak Masajı:

- İşaret ve baş parmağıyla kulak dış kısmından başlayıp, kulak memesine kadar dışa doğru çek.
- Bacaklar bitişik dururken, eller bacakların yanında serbest salınsın.
- Elinle taç çakrana, başının üstüne 7-10 kez tappingler uygula

Bunu yaparak, soyut düşünme becerileri kazanırsın. Zihnin açılır, dinleme kapasiten artar.

8-Çaprazlama:

Ayakta dururken sağ elinle sol dizine, sonra da sol elinle sağ dizine seri halde vur ve çek. Sağ, sol beynin dengelenmesi için yararlıdır. Hipokampusun uyarılmasıyla hafıza gücü desteklenir.

9- Resim Müzik ve Hobiler:

Öğrenciliğinden başlayarak çalışma hayatının içinde resim, müzik veya el işleri gibi beynin

sağ tarafını geliştirecek hobiler edin. Yeni ve ilginç dersler veren yoga, heykel ve halk oyunları çalışmalarına katıl.

Beynin, tıpkı diğer kaslar gibi, egzersiz yaptıkça büyür. Örneğin; piyano çalmanın; beynin notaları algılayan, tuşlara dokunan parmaklara ve pedallara basan ayağa emir vermesiyle bir koordinasyon oluşturarak beynin birden fazla bölgesini aynı anda çalıştırdığı, çok yönlü düşünmeyi ve bağlantılar kurmayı sağladığı belirlenmiştir. Bu durum beynin daha etkin kullanıldığı anlamına geliyor.

10- Alışkanlıklarını Değiştir:

Beynini yoran en önemli etmen monotonluktur. Hayatını ne kadar çok renklendirirsen, beynin o kadar dinlenir. Alışkanlıklarının hiçbirisiyle doğmadın. Bunlar bize yapışıp kalmış fakat yeni bir programla değiştirilebilecek programlardır. Bütün alışkanlıklar önceki koşullanmışlıklarımızın bir sonucudur. Doğal olmayan bu alışkanlıkları, şartlandığın şeyleri doğal bir davranış tarzın olana kadar tekrarlayarak edindin.

Zihinsel rutinlerini kırmak ve beynin her iki yarısını da uyarmak için doğal olarak ne hissediyorsan tersini yap. Öğrenme alışkanlıklarını değiştir. Örneğin; işten, okuldan eve gidip gelirken, farklı bir yol izle. Dişlerini sağ el ile fırçalıyorsan bir süre de sol elinle fırçala. Bilgisayarın faresini ters elinle kullan. Masa tenisini diğer elinle oynamaya çalış. Ya da cep telefonunu sağ değil de sol elinle kullan.

Yeni arkadaşlar edin. Senden farklı düşünen, farklı düşünce tarzı olan insanlarla konuş. Bunun için çocuklarla vakit geçirmeyi deneyebilirsin.

Alışkanlıkları değiştiren, 21 gün süren içe dönük olumlu konuşmalarla olumsuz nörojağların¹ çözülüp dağılması sonucunda yeniden sorun üzerinde cesaretle ve isabetle çalışman mümkün hale gelir.

Sonuçta sana zararı dokunan bir davranış modelini ve eylemlerini değiştirerek sorunları çözmene ve hedeflerine ulaşmana yardımcı olan yeni bir davranış modeliyle değiştirmiş olursun.

11- Meraklı Ol ve Soru Sor:

Beynimiz düşüncelerimizi gerçekleştirmek üzerine dizayn edilmiştir. Her şey zihnindedir. Yaratıcılık insanın içindeki düşünce gücünün kullanılmasıdır. Yaratıcılık, bilgi, hayal gücü ve tasavvur etmenin açık bir sonucudur. Taş devrinden bilgi çağına bizi beynin sınırsız gücü taşıdı. Bugünkü gelişim düzeyini, sıra dışı düşünceler ve beynini etkin kullanan mucitler hızlandırdı. Bunu sen de yapabilirsin!

- **Uyarla:** Bu fikir başka hangi amaçlarla nerede kullanılabilir?
- **Yeniden Diz:** Anlamını, malzemesini, rengini, sıralanışını, kokusunu veya şeklini değiştirsem ne olur?
- **Büyüt:** Yeni bir şey eklersem, daha uzun, daha kuvvetli, daha kalın veya daha yüksek yaparsam ne olur?
- **Küçült;** Ayırırsam, içinden bir şeyleri çıkarırsam, daha hafif, daha kısa, daha ince yaparsam ne olur?

- **Yerine koy;** yerine ne kullanılabilir? Hangi malzeme kullanılabilir? Hangi teknikler kullanılabilir? Başka kim?Başka nerede? Başka ne zaman olabilir?
- **Birleştir;** parçaları, üniteleri, fikirleri, grupları birleştirir, karıştırırsam ne olur?

Beyin kararsız kaldığında varsayımlarla akıl yürütür. Bu gibi durumlarda, beynine “Neden?” değil, “Nasıl?” tarzı sorular sor.

Örneğin; “Nasıl daha iyisini yapabilirim?”, “Bu durumdan nasıl çıkabilirim?” gibi sorular sorabilirsiniz.

Bu sorular alternatiflere bakıp çözüme odaklanmanı sağlar. Tüm sonuçları yeni fikirler için kullanmaya başlarsın. Zihinsel olarak kışkırtıcı olursun. Eski fikirleri canlandırıp, geribildirimlerle çerçeveleyip yeniden kullanılır hale getirirsin.

12- Farklı Şeyler Dene:

Duyu organlarının ne kadar fazlasını kullanırsan, nöron bağlantılarının o denli canlı kalır ve hafızan güçlenir.

Okey taşına bakmadan, dokunarak rakamı tahmin et. Bu deneyimi oyuna çevirerek cebindeki bozuk paraları yine dokunarak tanımaya çalış. Tahminlerine ne kadar çok duyu organını katarsan doğruluk oranının da o ölçüde arttığını fark edebilirsin.

Beyin Çeyrekleri Egzersizleri Sonucunda:

- Bellek gücün gelişir.
- Daha az robotik davranışlar gösterirsin.
- Doğru karar verme ve mantık yürütme yeteneğin gelişir.
- Yer ve zaman tayininde isabet, okuduğunu anlama gücün artar.
- Konuşma gibi günlük basit işlevlerdeki bozukluklarda ve bunamada %50 den fazla azalma görülür.
- Daha fazla **Farkındalık**,daha rafine bir **Kalibrasyon** yeteneği kazandığın artık kesindir.

Kitabın sonuna geldik. Kitabın en başında sizinle paylaşmayı hayal ettiğim şeylerden söz etmiştim. Kendi hayatımda etkilerini her an deneyimlediğim bilgileri size anlattım. Sonra da neleri anlattığımı anlattım. Artık veda zamanı... Ağzımızdan çıkan kelimeler zihninizde resimler yaratır ve biz de onları yaşarız!

Korkular ve şüpheler, rutin beyin yollarını derinleştirmekten ve bir şekilde hayatını güçleştirmekten başka bir işe yaramaz.

Artık bu tür düşünceler aklına gelirse hemen; “İptal!”, “İptal!” diyecek, formatlanmış bir beyne sahipsin.

Onları yok sayan, rutin yollara giden kapıları kapatan bir yazılıma sahipsin! Düşündüğün her şeyin fiziksel bir sonucu olduğunun farkında olan bir programa sahipsin. Olumlu düşünen, **kötü**

alışkanlıklarını bırakıp seni hayallerine ve hedeflerine doğru yönelten mükemmel bir bilgisayara sahipsin...

Kendi alanında mükemmelliği yakalama ve kendi versiyonunun en iyisi olmanın yollarını açan bir beynin sahibisin. Hayatının yönetmeni olarak yaptığın ya da yapmadığın her şeyin sorumlusu artık sensin!

Çünkü beyin Sensin!

Bahtiyar KÜRKÜ

NLP Master Trainer

Professional Coach

Hızlı Okuma ve Hızlı Anlama Uzmanı

www.nlpbus.com

1 Bir düşünce bir inanç yumağı olan nöron ağına nörojag denir.

MC MUSTAFA ÇAY AKADEMİ

PRATİSYEN

İLK ADIM

BU EĞİTİM, NLP BAŞLANGIÇ EĞİTİMİDİR VE TÜM NLP VE KOÇLUK PROGRAMLARININ TEMELİDİR. BİZ ONA, "HOŞGELDİN EĞİTİMİ" DİYORUZ

P

GÜÇ BU EĞİTİM BİR GÜÇ VE FARKİNDALIK EĞİTİMİDİR.

HIZ EĞİTİMDE, EN HIZLI VE EN ETKİLİ NLP TEKNİKLERİ PAYLAŞILIR.

ETKİ DEĞİŞİMİN KALICI VE ETKİLİ OLMASI EN BÜYÜK AVANTAJDIR.

YENİLİK EN YENİ VE EN GÜNCEL NLP VE KOÇLUK ARAÇLARI İÇERİR.

TEKRAR EĞİTİM SONRASI TEKRARI KOLAYLAŞTIRAN MATERYALLER VERİLİR.

SİZİN İÇİN HERŞEYİ DÜŞÜNDÜK

NLP 50'DEN FAZLA UYGULAMA - EĞİTİMİN FULL HD VIDEO KAYDI
AKICI VE ANLAŞILIR BİR EĞİTİM KİTAPÇIĞI
SESLENDİRİLMİŞ TEKNİKLER - DÜZENLİ GRUP TOPLANTILARI
EĞİTİM İÇERİĞİNİN GÜNCELLENMESİ - YASAL YETKİLER

I-NLP | Inovatif NLP & Koçluk
MUSTAFA ÇAY AKADEMİ, NLP VE KOÇLUK EĞİTİMLERİNDE, PATENTLİ VE YASAL ONAYLI I-NLP SERTİFİKASI VERMEKTEDİR. BU SERTİFİKA, SİZİN ALDIĞINIZ EĞİTİMLERİN, ULUSAL VE ULUSLARARASI ANLAMDA, YASAL I-NLP MARKASI İLE TESCİLLENMESİ ANLAMINA GELMEKTEDİR. I-NLP ULUSLARARASI PATENTLİ BİR MARKADIR.

MUSTAFA ÇAY AKADEMİ
SELANİK CAD. 41/20
KIZILAY/ANKARA - TÜRKİYE
TEL: +90 312 419 67 87

WWW.MUSTAFACAY.COM

MASTER

USTALIK

BU BÖTİM, NLP UZMANLIK EĞİTİMİDİR. EN İLERİ NLP UYGULAMALARI VE USTALIK TAKTİKLERİ PAYLAŞILIR. BİZ ONA "ŞİMDİ OYUN ZAMANI" DİYORUZ

EMDR DÜNYANIN EN ETKİLİ VE SIRAĞIŞI YÖNTEMLERİNDEN BİRİ

MODEL MODELLEMENİN İNCE AYARLARI, UYGULAMA PLANLARI

TRANS (LER) TELKİN VE TRANS KALİPLERİ, ERICKSON YÖNTEMLERİ

I-SPEED PATENTLİ, "HIZLI, KOLAY, KALICI VE EĞLENCELİ" ÖĞRENME MODELİ

ALFA ALFA DALGALARI DA İÇEREN, "SUBLİMİNAL CD" HAZIRLAMA BİLGİSİ

SİZİN İÇİN HERŞEYİ DÜŞÜNDÜK

UZMANLIK EĞİTİMDEN SONRA 2 GÜNLÜK WORKSHOP İÇİN
I-NLP ONAYLI SERTİFİKA VEREBİLME HAKKI
I-NLP ÜYELİĞİ
I-NLP.COM'DA UZMAN LİSTESİNDE YAYINLANMA

I-NLP | İnovatif NLP & Koçluk

MUSTAFA ÇAY AKADEMİ, NLP VE KOÇLUK EĞİTİMLERİNDE, PATENTLİ VE YASAL ONAYLI I-NLP SERTİFİKASI VERMEKTEDİR. BU SERTİFİKA, SİZİN ALDIĞINIZ EĞİTİMLERİN, ULUŞAL VE ULUSLARARASTIRANLAMDA, YASAL I-NLP MARKASI İLE TESCİLLENMESİ ANLAMINA GELMEKTEDİR. I-NLP ULUSLARARASTIRAN PATENTLİ BİR MARKADIR.

WWW.MUSTAFACAY.COM

MUSTAFA ÇAY AKADEMİ

SELAHİK CAD. 41/20

KIZILAY/ANKARA - TÜRKİYE

TEL: +90 312 419 67 87

TRAINER

NLP EĞİTMENLİK EĞİTİMİ

PRESTİJ

BU EĞİTİM, NLP EĞİTMENLİĞİ EĞİTİMİDİR VE ARTIK SİZİN DE, NLP'Yİ
PROFESYONELCE ÖĞRETEBİLMENİZİ SAĞLAR. BİZ ONA KISACA, "PRESTİJ" DİYORUZ.

SAHNE SAHNEYİ ETKİN KULLANMA VE SAHNEYE HAKİM OLMA BECERİSİ

BEDEN MUKEMMEL UYUMLU BİR BEDEN DİLİ İÇİN GÜÇLÜ ARAÇLAR.

SES SESİNİZ EN BÜYÜK GÜCÜNÜZDÜR. SESİNİZLE BÜYÜLEYİN

İÇERİK NLP İÇERİKLERİNİN, I-NLP STANDARTLARINDA BİRLEŞİMİ

YETKİ ARTIK SİZ DE PRATİSYEN VE UZMANLIK EĞİTİMİ VEREBİLİRSİNİZ

SİZİN İÇİN HERŞEYİ DÜŞÜNDÜK

TRAINER EĞİTİMİ İLE, ARTIK KİTLELERİ MUKEMMEL BİR
BİÇİMDE YÖNETEBİLECEK. HER BÜYÜKLÜKTEKİ SALONDA,
RAHATLIKLA EĞİTİM VEREBİLECEKSİNİZ. AYRICA BU EĞİTİM
İLE I-NLP ONAYLI SERTİFİKALAR VEREBİLİRSİNİZ.

NLP

I-NLP | İnovatif NLP & Koçluk

MUSTAFA ÇAY AKADEMİ, NLP VE KOÇLUK
EĞİTİMLERİNDE, PATENTLİ VE YASAL ONAYLI
I-NLP SERTİFİKASI VERMEKTEDİR. BU SERTİFİKA,
SİZİN ALDIĞINIZ EĞİTİMLERİN, ULUSAL VE
ULUSLARARASI ANLAMDA, YASAL I-NLP MARKASI
İLE TESCİLLENMESİ ANLAMINA GELMEKTEDİR.
I-NLP ULUSLARARASI PATENTLİ BİR MARKADIR.

MUSTAFA ÇAY AKADEMİ

SELANİK CAD. 41/20
KIZILAY/ANKARA - TÜRKİYE

TEL: +90 312 419 67 87

WWW.MUSTAFACAY.COM



Mutsuz Olmak GÜNAHTIR

Çilekeştim, acıların çocuğuydum.
Sol yanım, sağ yanım, her yanım acıyordu.
“Tükürsem Tükürüğüm Bile Değmezsin”
adlı bir kaset yapıp, “Küçük Mustafa” olma-
yı bile düşündüm. Nereye baksam mutsuz
insanlar görüyordum. ...ve günün birinde,
bir “Dert Star” olmaktan vazgeçtim! Anla-
dım ki, Mutsuz Olmak GÜNAHTIR ve Acı Yal-
nızca Yemeklerde Güzeldir.

Hayvan Olmak GÜNAHTIR

Bizler ilkel ve duygusal beynimizin artıkları-
yla meşgulken, bilgiler bize insanlık tarihi
kadar eski o sırrı fısıldıyorlar. Hayatın sırrını
bulmak için, aksakallı bir bilgeye ihtiyacınız
yok!
Kafatasınızın içinde ne taşıdığınızı fark ettiği-
niz anda, sır artık avuçlarınızın arasındadır.

...ve durum böyleyken, Hayvan Olmak GÜNAHTIR!

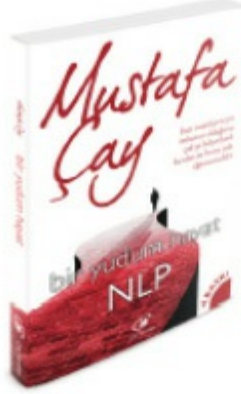


Aldatmaya Gittim Dönücem

Bir ay, üç yıl, beş yıl, elli yıl olması fark et-
mez. Eğer ilişkinizin günün birinde bu du-
ruma geldiğini fark ederseniz, o zaman bera-
berliğinizin aldatma sinyalleri verebileceğini
düşünmeye başlasanız çok iyi olur.
Bu kitap, bir ay, üç ay, on yıl ya da elli yıl;
ilişkiniz ne boyutta olursa olsun, sizin ve
partnerinizin, aldatma fikrini aklınızdan
bile geçirmemenizi sağlamak amacıyla ya-
zıldı.

Acaba Kiminle Evlensem?

Adresim açık. Sana kilitlenmiş bir yürek.
Yolda yürürken yanımdan geçip gitme!
Ansızın “dur” ve tek bir kelime söylemeden
sanl bana. Belki de okyanusun ötesinden
Atla bir gemiye ve gel bana. Adresi bilmedi-
ğini umursama, boş ver adresi. En iyi adres,
ansızın gitmeye karar verdiğin yerdir. En iyi
adres, bileti önceden rezervasyon edilme-
yendir.

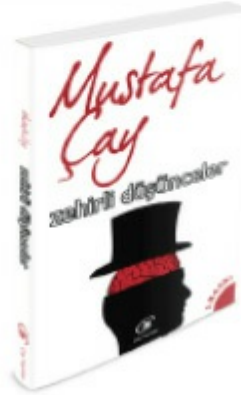


Bir Yudum Hayat

NLP muhteşem bir değişim aracıdır. Ancak NLP'yi kitaplardan öğrenmek imkansız(dı) Ta ki, Bir Yudum Hayat çıkıncaya kadar. Bu kitap, NLP tekniklerini yemek tarifi anlatır gibi, kolay, akıcı ve eğlenceli bir üslupla size anlatır. Mustafa Çay'ın kalemini ilk defa keşfedecek kişiler için, bu kitap iyi bir başlangıç olabilir.

Zehirli Düşünceler

Musluklarımızdan akan suyun arsenik miktarı çok önemli değil mi? Yediğimiz meyvelerin hormonlu olması? Peki, halınızın arasına gizlenmiş bakteriler? Bu kitap, zehirlediğimiz duygularımızı bakterilerden arındıracak bir anti-biyotik görevi görmektedir.



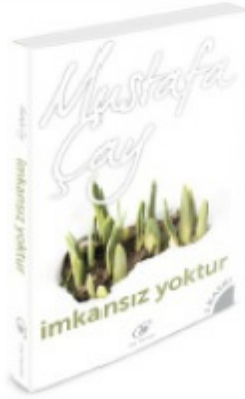
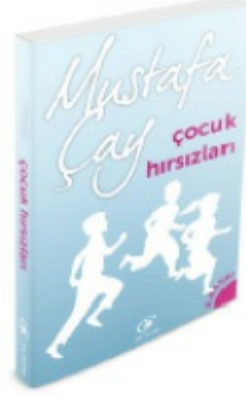


Değişim Budur

“Değişim” kelimesi artık midenizi bulandırmaya başladıysa, “Her şeyi Yapabilirsiniz” diye bağırarak kişisel gelişim kitapları sinirlerinizi bozuyorsa, hayatınızı değiştirmesi için coşkuyla aldığınız bir kitabı okurken uykuya dalyorsanız, siz henüz “Değişim Budur”u okumamışsınız.

Çocuk Hırsızları

Dünyada kalıcı barışı sağlamanın bir yolu var mı? YOK!
Ya da öyle olduğunu sanıyoruz...
Ama bu kitabı okuduğunuzda, böyle bir şeyin mümkün olduğunu göreceksiniz.
“Çocuk Hırsızları” bu uçuk planın hikâyesini anlatıyor...



İmkansız Yoktur

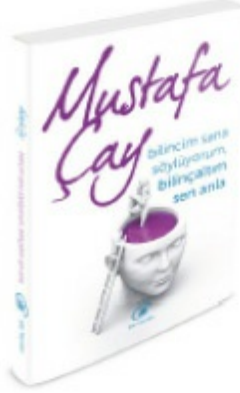
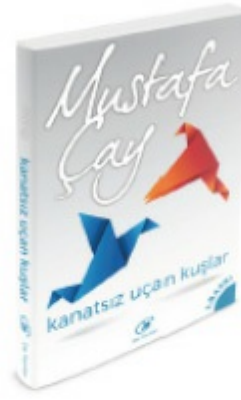
Bir uçağın gökyüzünde uçmasını sağlayan model, sizin de başarıma yolunda izleyeceğiniz model olacak. Bu hantal ve ağır makinelerin gökyüzünde kuş gibi uçuşması, insana ilham veren bir başarı hikâyesidir. Bu kitapta bütün detaylarıyla uçakları havalandıran gücü inceleyeceksiniz.

Kanatsız Uçan Kuşlar

Elinize ansızın bir mektup geçseydi, bu mektup daha siz doğmadan önce sizin adınıza yazılmış olsaydı ve siz mektubu okurken, o an yaşadıklarınıza dair bir şeyler okuyor olsaydınız...

Herhalde birisinin size ağır bir şaka yaptığı-mı düşünürdünüz.

Kanatsız Uçan Kuşlar, size hayatınızın en büyük şakasını yapacak...



Bilincim Sana Söylüyorum Bilinçaltım Sen Anla

Binlerce farklı hikaye ve binlerce mutlu son..

Sizin mucizenizin hikâyesi, o ilk satırları okumaya başladığınız an yazılacak.

Siz bilincinize söyleyeceksiniz ve bilinçaltınız anlayacak!

Şimdi Değilse Ne Zaman?

Neden bazı insanlar tarih sayfalarında muhteşem izler bırakır ve tarihin akışını değiştirirken, bazıları bir bardak su içmek için mutfığa gidip musluğun akışını değiştirecek gücü bile bulamazlar kendilerinde?



Rüya Gibi Bir Kitap

Her düşün, içinde sonsuz bir bilgelik ve akıl almaz mucizeleri barındırır. Düşler, ruhumuzun en sessiz fısıltılarının çığınca haykırışlarıdır. Düşlerinize açılan kapı, gerçekte açılan kapıyı aralamanızı sağlayacaktır. Bu kitap; düşlerinizi anlamanızı, onları bilinçli bir biçimde yönetmenizi ve kendi rüya yorumlarınızı kendi kendinize yapabilmenizi sağlamak amacıyla kaleme alındı.



Çay Yayınları

www.cayyayinlari.com

