

*Dostum, Biricik Sevgilim, Ruh Eşim, Yaşam ve İş Partnerim,
Aynam, Oyun Arkadaşım Saim'e.*

Bu kitap da, diğerleri de senin desteğinle yazıldı ve yazılacak. Bilgisayar başındayken kahvemi, yemeğimi getiren sendin, tembellik etmeye teşebbüs ettiğimde beni çalışmaya teşvik eden sendin, öpücüklerinle yorgun saatlerimi canlandıran sendin.

Yaşamımın her boyutunda yaratıcılığımı doğurduğun ebemsin.

*Sevmeyi ne güzel biliyorsun. Seninle sürekli çoğaltıyorum.
Seni kendimi sevdiğim kadar seviyorum.*

ÖZGEÇMİŞİYLE NİL GÜN

1952 yılında doğdu. 1968-1972 yılları arasında Ankara Üniversitesi Siyasal Bilgiler Fakültesi Basın Yayın Yüksek Okulu'nda okudu. 1972 yılında gittiği Amerika'nın California eyaletinde on dört yıl sürekli, on iki yıl da aralıklarla yaşadı.

Bu süre içinde California'da alternatif sağlık, alternatif eğitim, insan potansiyeli ve hümanistik psikoloji alanlarında eğitim gördü. Hipnoterapi, Reiki, Rebirthing ve NLP eğitimleri aldı.

Transpersonal Hypnotherapy Institute of California'dan Certified Hypnotherapist;

NLP Learning Systems Corporation'dan Society of Neuro-Linguistic Programming onaylı NLP Practitioner,

Advanced Practitioner,

Master Practitioner,

Trainer of NLP

International Council for Self-Esteem Türkiye temsilcisi.

Türkiye'de ilk kez -hipnoterapi yöntemiyle ağrısız ve ilaçsız, suda doğum yaptırdı.

Basın dünyasında birçok dergide ve Güneş Gazetesi'nde araştırmacı gazeteci ve köşe yazarı olarak çalıştı. Dört yıl Bilar ve Bilsak'ta haftalık konferanslar verdi. Değişik radyolarda (Enerji FM, Show Radyo ve Best FM) *Kuraldışı ve Ötesi* adlı psikoloji ve bireysel gelişim eksenli programlar hazırladı ve sundu. TGRT'de hafta içi her gün, *Nil Gün ile Yeni Bir Gün*, adıyla talk-show yaptı. Radikal gazetesinde psikoloji ağırlıklı

dizi yazıları yayımlandı. Halen zaman zaman Radikal İki’de yazıyor ve TRT-1 radyosunda haftalık psikoloji programı yapıyor.

Amerika’da 1981, Türkiye’de 1989 yılından beri, açık (bireylere) ve kapalı (kurumlara) “Kendin Olmak”, “Özgüven”, “İletişim”, “Kadın-Erkek İlişkileri”, “Stresle Barışık Olmak”, “EQ (Duygusal Zeka)”, “Kızgınlık Enerjisini Yapıcı Kullanmak”, “Beden Dili”, “Olumlu Düşünce Farkındalığı”, “Zor İnsanlarla Baş Edebilmek”, “Çocuğunuzun Özgüvenini Geliştirmek”, “NLP Temel”, “NLP ve Coaching”, “NLP ile İnanç Sistemlerini Değiştirmek”, “NLP ve Özdeğişim”, “NLP ile Yaratıcılık, Bellek ve Hızlı Öğrenme” başlıklı grup çalışmaları yaptırıyor.

Bireysel Gelişim kavramının Türkiye’ye girmesinde ve birçok yayınevine yaptığı danışmanlıkla bu alandaki yayınların tanınmasında öncü oldu.

1995 yılında kurduğu Kuraldışı Yayınları’nda psikoloji ve bireysel gelişim, 1998 yılında kurduğu Ötesi Yayınları’nda felsefe alanında kitaplar yayınlamayı sürdürüyor.

NİL GÜN'ÜN ÇIKAN KİTAPLARI

Kuraldışı ve Ötesi
Geçmişin Gölgeleleri
Yalanlar ve Gerçekler
Kilo Almadan Sigarayı Bırakmak
Eroin
Kilolarım, Diyetlerim ve Ben

HİPNOMEDİTASYON KASETLERİ*

Stres
Çakra
Sağlıklı Zayıflamak
Sigarayı Bırakmak
Sınav Stresini Yenmek
Sağlık Hamilelik ve Doğum
*Hipnomeditasyon kasetleri NLP teknikleriyle hazırlanmıştır

2001 YILINDA ÇIKACAK KASETLER

NLP- Zihninizi Kullanma Kılavuzu

Motivasyon Kasetleri Serisi

Olumlu Düşünce Farkındalığı
Stresi Kendi Yararınıza Kullanın
Özgüven -Benlik Bilincinizi Geliştirin
Yaşamı Ertelemeyin. Haydi Şimdi!
Cesaretsizliğinizi Yenin
Sağlıklı Beslenin, İncelin, Canlanın!
Kendinizle Başbaşa -Yaşamınızın Sorumluluğunu Üstlenmek
Reddedilme Korkunuzu Aşın
Çocuğunuzun Özgüvenini Geliştirmenin Büyüsü
Mutluluk İçinizde Başlar
Amaç Belirlemenin Gücü
Mutlu Çift Olabilmek

İÇİNDEKİLER

SUNUŞ11

GİRİŞ: NLP NEDİR?15

BİRİNCİ BÖLÜM

UYUM VE ESNEKLİK

BÜYÜCÜLÜK SANATI VE İÇİNİZDEKİ BÜYÜCÜ19

JOHN VE RICHARD'IN HİKAYESİ21

NLP İLE TERAPİ23

Hızla Değişen Dünya23

Değişim Bir Anda Olur24

İKİNCİ BÖLÜM

BEYİN DENİLEN BİLGİSAYAR

BEYİN DE YAZILIM KULLANIYOR27

NLP'yi Hangi Alanlarda Kullanabiliriz?28

Bakış Açınızı Genişletecek On İlke30

UYUM ORTAMI OLUŞTURMAK SİZİN ELİNİZDE43

İnsanların On Ortak Özelliği45

Mesajınızın Ulaşması İçin49

Gerçek İletişim Ancak Uyumla Mümkündür54

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

TEMSİL SİSTEMLERİ

GÖRSEL, İŞİTSEL, KİNESTETİK57

Mini Bir Test61

Gözlerin Dili	.66
En İyi Öğrenme Kanalımız	.68
GÖRSELLİK	.75
İŞİTSELLİK	.78
KİNESTETİK	.83
DİL KULLANIMI İLE UYUM	.92
ODAKLANMA VE MOTİVASYON	.96
Metaprogram 1: Benzerlik ya da Farklılık	.97
Metaprogram 2: Hazza Yaklaşmak - Acıdan Uzaklaşmak	.100
Metaprogram 3: İç Referanslılar - Dış Referanslılar	.106
Metaprogram 4: Bağımsızlar - Düzençiler	.108
Metaprogram 5: Deneyim - Olanak	.110
Metaprogram 6: Duyusal İkna - Tekrar İknası	.111

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

KALİBRASYON VE META MODELLER

KALİBRASYON	.115
DİLİN GÜCÜ: META MODEL	.119
Yargılamak	.123
Zihin Okuma	.124
Neden-Sonuç Çarpıtması	.128
Genelleme Yapmak	.128
Zorunluluk/Seçimsizlik	.129
Varsayımda Bulunmak	.131
Fiili İsme Dönüştürmek	.133
Belirsizlik	.136

BEŞİNCİ BÖLÜM

BİLİNÇALTI KASETLERİ VE ÇAPALAR

AYNA VE AHENK	.139
Önce Uyum, Sonra Yönlendirme	.143

ÇAPA DENİLEN UYARICILAR	149
İLK ÇAPALAR	160
Kasetler	165
Bilinçli Çapalama	172
Gizli Çapalama	175
BİLİNÇALTINIZIN SİNEMALARI	180
Alt Sistemler Farkındalığı	180
Görsel Alt Sistemler	182
İşitsel Alt Sistemler	183
Kinestetik Alt Sistemler	187
DEĞİŞİMİN ÖNÜNDEKİ ENGELLER	191
İyi Niyetin Niyeti	192
“İyi Niyet” Yaşamımızda Bize Nasıl Zarar Veriyor?	193
Yeniden Çerçevlendirme-Yeni Bir Bakış Açısı- Yeni Bir Perspektif	197
Yeniden Çerçevlendirme Yolları	198
Zor Durumlarda Yeniden Çerçeveleyin	203
HAYATTA BAŞARILI OLMAK	205
Yaşamınızın Kaptanı Olmak	205
Problemler Olmasaydı Kim ve Ne Olduğumuzu Bilemezdik ..	207
Rahatlık Alanının Dışına Çıkın	208
SONSÖZ	212
EGZERSİZLER	
I- Basit Çapalama Egzersizi	214
II- Çok Kaynaklı Çapalama Egzersizi	216
III- Alt Sistemler Farkındalık Formu	218
IV- Swish Tekniği	220
V- Hızlı Fobi Yenme Tekniği	221

**NLP
YAŞAM BAŞARISI**

META MODEL

KALIBRASYON

ESNEKLİK

UYUM

SUNUŞ

Türkiye'ye ilk döndüğüm yıllardı. 1989 yılında NLP eğitimi vermek için bir takım yerlere ilan vermiştim. Sadece bir kişi yanıt vermişti çağırma. Ama diğer verdiğim eğitimlere talep vardı. Bu bile şaşırtıcıydı. Çünkü eğitimlerim bireysel gelişimle ilgiliydi. O yıllarda bireysel gelişim kavramı yayın dünyasına da eğitim dünyasına da henüz girmemişti. Ben de NLP sözcüklerini kullanmadan her eğitimimde NLP öğretilerini bir şekilde aktardım. NLP eğitimine o yıllarda ilgi gösteren tek kişi, daha sonra tüm diğer eğitimlerime katıldı. Şu anda ODTÜ'de öğretim üyesi. Bir üniversitenin kendisini geliştirmeye ilgi gösteren ve kendi olanaklarıyla gelişimine maddi ve manevi yatırım yapan bir öğretim üyesine sahip olması o öğrenciler için ne harikulade bir rol modeli örneği. Böyle bir insanın öğrencisi olmayı isterdim doğrusu.

Bugün ise artık birçok kişi NLP denilen bir "şey" in varlığından haberdar.

NLP insan yaşamını kökten değiştirebilecek detayları sunduğu için tüm dünyada böylesine hızlı yayıldı. 1970'li yılların sonunda yaşadığım yer olan San Francisco'da ilk hipnoterapi eğitimimi aldığımda NLP de öğretiliyordu. Çünkü NLP ve hipnoterapi birbirinden ayrılmaz bir bütün.

NLP bütünsel bir yaklaşıma sahip. Mikro detaylarla uğraşan

holistik bir farkındalık yöntemi. Yeterliliği geliştirmeye odaklı. Modellemeyle hem bilinci hem bilinçaltını etkin bir duyarlılıkla kullanmaya yönelik. Pratik. Dili yüksek kapasitede kullanan, zihinsel sürece odaklanan ve hızlı sonuç alan bir teknik. Çözümlerde etik ve saygı temel alınıyor.

NLP'nin içinde yeni hiçbir şey yok. Tüm bilgiler yaşamı, insanı dikkatle gözlemleyerek elde edilmiş.

Başarı ve başarısızlığın, sağlığın ve hastalığın kader olmadığını bize anlatmaya çalışan yaşamın dilidir NLP.

NLP için yaşamın değişik hallerinin zihin laboratuvarındaki formülasyonu da diyebiliriz. Formülü bilen ve kullanan yaşam piyangosunda mutluluk ve başarıya hak kazanıyor. Bu kadar basit. Bazı insanlar formülü kendiliğinden uyguluyor, formülün ne olduğunu bilmeden. Zaten NLP de bu tür insanları modelleme ile ortaya çıkan bir sistem.

NLP gülü yaratmıyor. Ama herkesin gül tohumuna sahip olduğu gerçeğini biliyor. Hangi hallerin gülün en sağlıklı açmasını sağlayan koşullar olduğunu tespit ediyor. Gül yetiştirmek isteyenlerin harikulade bulduğu, gül yetiştirmek istediği halde dedikeni yetiştiren kişilerin ise kullanmadığı bir kılavuz.

NLP'nin derinliklerine indiğinizde her türlü kaynakla bağlantılı olduğunu da keşfedersiniz. Bedenle, duyguyla, zihinle ve ruhla.

Gelişkin ülkelerde bir terapi yöntemi olarak başlayan NLP, daha sonra halk tarafından keşfedilmiştir. İş dünyasına girişi, eğitime katılan bireylerin NLP'nin yararlarını görüp kendi iş yerlerine taşımasıyla olmuştur. Ordu, devlet katlarına ise daha sonra ulaşmıştır. Üçüncü dünya ülkelerinde önce devlet mensuplarının, ordunun, polisin, istihbaratın aldığı bir eğitim olmuştur. İş dünyası daha sonra keşfetmiştir. Sağlık kesimi iş dünyasını takip etmiş ve son olarak da halk NLP'ye ilgi göstermeye başlamıştır.

NLP manipölasyon aracına kolaylıkla dönüŖebilir. AteŖin hem piŖirmeye, hem yakmaya hizmet ettiği gibi.

NLP son dönemlerde bütünselliğinden, ruhsallığından arındırılarak salt teknoloji olarak sunulduğu için böyle bir tehlike vardır. Ayakta kalması doğallığını yitirmemesine bağlıdır. NLP sadece bilgilerin aktarılmasından ibaret kalır, zihinsel boyuttan öteye geçemezse ruhunu kaybeder.

NLP ile nasıl daha fazla satıŖ yapılır?

NLP ile nasıl özdeđiŖim yaratılır?

NLP ile nasıl spesifik baŖarı elde edilir?

NLP ile nasıl kendin olunur?

İnsanların çoğu birinci ve üçüncü soruların yanıtını daha ilginç buluyor. İkinci ve dördüncü soruların yanıtının onlara istediklerinin daha da fazlasını sunacağını bilmeden.

Çağımız hap dünyası, Ŗimdiyi kurtar dünyası.

Bu benim yazdığım ilk NLP kitabım. Günümüzdeki NLP öğretilerinin temel bilgilerini sunmadan bir ilk kitap yazılamayacağının farkındayım. NLP bilgeliğinin kitap aracılığıyla aktarılamayacağının da zorluğunu yaŖıyorum. Çoğu eğitmenin yaŖadıđı gibi. Kitap bilgiyi aktarabilir sadece. Bilgelik özneldir. Teoriyi bilerek bilgili oluruz, pratik ise bize bilgelik kazandırır.

NLP bütünsel aıdan bakarak detaylara odaklanır. Budur günümüz dünyasında eksik olan. Sadece detaylar var. Bütünsellik gözden kaımiŖ durumda.

NLP'nin iŖ dünyasında, aktivite dünyasında kullanımına dair birçok kitap var. Bu kitapların hepsi yararlı. Her birinden öğreneceğiniz çok Ŗey var. Aslında NLP'nin özünü kavradığınızda onu yaŖamınızın her alanında kullanabilirsiniz.

Bu konudaki ilk kitabımı yazarken nöro-linguistik programlamanın yaygın bilinen ABC'sine değinmeye kendimi zorunlu hissettim, içimden daha derine dalmak gelse de. Ama Temel NLP eğitimi alınmadan ileri seviye eğitim bilgileri anlaŖılamaz. ABC bilinmeden XYZ anlaŖılamayacađı gibi.

10. sayfadaki Temel NLP şemasına baktığımızda temelinde uyum ve esnekliğin olduğunu görüyoruz. Sütunları ise Kalibrasyon ve Meta Model oluşturuyor. Bu nedenle kitapta öncelikle uyum ve esneklik yani temel, sonra sütunlar anlatılıyor.

Anlatımı bölmemesi için bazı temel egzersizler kitabın son bölümünde yer aldı. Hem bir arada olması, hem de kolaylıkla bulmak açısından. Egzersizleri kitaptan okuyarak uygulamanın zorluğunu biliyorum. Bu nedenle eğer ihtiyaç duyarsanız sizler için hazırladığım NLP kasetlerini dinleyerek egzersizleri uygulayabilirsiniz. Evde, işte, her yerde.

Kitabın sonuna koyduğum Türkiye’de çıkmış NLP ile ilgili kitapların listesinden yararlanacağınızı umuyorum. Tabii gözden kaçırdığım ya da bilmediğim başka kitaplar da olabilir.

Sevgi ve enerjile dolu kalın.

Nil Gün
Haziran 2001, İstanbul

GİRİŞ

NLP NEDİR?

Her insan içinde var olan potansiyeli, yetenekleri, gücü kullanabilme şansına(!) erişmek ister, en azından erişmek istediğini söyler -parmağını oynatmak için çaba göstermese de. Kişinin NLP denilen büyülü yöntemi öğrenmesi ve uygulaması ise yaşamını şans ve tesadüflere bırakmak yerine, kendi istediği biçimde yaratma ve inşa etmeyi seçmesi yani kendi yaşamının sorumluluğunu üstlenmesi anlamına gelir.

Neuro-Linguistic Programming sözcüklerinin baş harfleriyle anılan NLP'yi Duyu-Dil Programlaması olarak çevirebiliriz.

NLP hem bilimdir, hem sanattır.

NLP bilimdir. Bilim nesnel deneyimlerin sistematik doğasını inceler. NLP öznel deneyimlerin sistematik doğasını inceler. Her birimiz özgün bireyler olsak da, iç dünyamızda olup bitenlerin dış dünyamıza yansımaları farklı farklı olsa da, içsel oluşumun basamakları harika bir sistemin işleyişiyle gerçekleşir. Tıpkı, hiçbirimizin diğeriyle tıpa tıp aynı olmamasına rağmen, hepimizin anne rahmine düştüğümüzden itibaren, doğana kadar aynı oluşum sürecinden geçmemiz gibi.

NLP sanattır. Sanat insanın yeteneklerini ve yaratıcılığını kullanarak, iç dünyasının renklerini, müziğini, duygularını en

estetik bir sunuşla ifade etme ve başkalarına aktarabilme gücüdür. NLP, insanın “kendisinin en iyi versiyonu olabilme” sanatıdır -içsel ve dışsal başarının uyumlu ve dengeli bir biçimde ifade bulduğu bir yaşam sanatı.

Düşünce, duygu ve davranışlarımız birlikte çalışarak yaşam deneyimlerimizi yaratır. Çoğu zaman bu deneyimleri bilinçsizce yaratırız. Robotlaşan düşünceler, dondurulmuş ya da bastırılmış duygular ve otomatik davranışlarla yaratılan yaşam deneyimleri doğal olarak bilinçsizce olur. Durmuş saatin bile günde iki kez doğruyu gösterdiğini düşünürsek, bilinçsizce sürülen bir yaşamda arada bir şans ya da tesadüf dediğimiz “doğrular” yüzümüzü güldürür. Geri kalan zamanlarda hayatın bizim istediğimiz şekilde seyretmemesinin nedenini şanssızlık, talihsizlik ya da kader olarak açıklamaya eğilimliyizdir.

Biyoloji, dil bilimi ve bilgi temeline dayalı, kendine özgü kuramları olan beyin/zihin faaliyeti bilimi ve bilinçli deneyim yaratma sanatı olan NLP, yaşamımızdaki “şanslı” anları “tesadüf” olamayacak kadar sıklıkta yaratmamızı sağlar.

NLP robotlaşan düşüncelere esneklik getirir. Bir fırtınada esnek bir cisim mi, katı bir cisim mi daha çabuk kırılır? Bir ağaç, rüzgarın yönüne doğru eğilerek gösterdiği uyum ve esneklik sonucu, fırtına dindikten sonra yine dimdik ayakta kalır. Ya binaların camlarına ne olur?

NLP dondurulmuş ya da bastırılmış duygulara akışkanlık kazandırır. Böylece içimizde kaskatı bir halde durup bize zarar veren duyguları akıtarak yerini bize haz veren duygularla doldurabiliriz. Örneğin; değişik korkularımızın bizi tıkadığı, adım atmamızı engellediği anlar olmasaydı acaba yaşamımız nasıl seyrederdi?

Sadece reddedilme korkusundan bile nice aşkları, nice işleri sırf inisiyatif alamadığımız için kaybettiğimizi düşünürsek zararın boyutlarını bir derece olsun anlayabiliriz.

NLP, otomatik davranışlarımızla yarattığımız olumsuz yaşam deneyimlerini otomatik tepkilerle tekrarlama kısır döngüsüne son vermemizi sağlar. Bu -otomatik- davranışların en zarar verici olanları, çeşitli fobilerimiz ve obsesif-kompulsif davranışlarımız/ bağımlılıklarımızdır.

İnsanlar alkol, sigara gibi bağımlılıklardan, temizlik hastalığı, panik atak gibi hayatı zindana çeviren sorunlardan kurtulmak için uzun süreli tedaviler görüyor. Çoğu kez de iyileşmedikleri gibi kullandıkları ilaçların bağımlısı oluyor. NLP yöntemleri ile böylesine devasa sorunlar 10-30 dakika gibi kısa sürelerde çözümlenebiliyor. İnanılması zor ama gerçek. Bu kitapta yıllarca sorunları ile ilgili tedavi gördükleri halde sorunlarını yenememiş ve çaresizliğin ve umutsuzluğun batağına saplanmış kişilerin, son umutla aldıkları NLP eğitimi sonucunda yaşadıkları değişimin öykülerinden bazılarını da tanık olacaksınız. NLP yöntemleri tıbbi teşhis ve tedaviyi içermez. Bu yöntemlere uygulamalı eğitim de diyebilirsiniz. Terapi denilen şey aslında kişinin yaşantısıyla derin ilişki kurabilmeyi öğrenme becerisidir.

İnsan kurallara sığmaz!