

İÇİNİZDEKİ SESE KULAK VERİN

Aklımıza gelen bütün düşünceler, bilinçli veya bilinçsiz olarak kendimize söylediğimiz her düşünce, elektriksel dürtülere çevrilir ve bunlar daha sonra zihinsel emirlere dönüşerek her an hissettiğimiz duyguları ve yaptığımız eylemleri elektriksel ve kimyasal olarak etkilemesi ve kontrol etmesi için beynimizdeki denetim merkezlerini yönetir.



Nasıl ki azgın bir köpeği görmek, beyine adrenalin salgılaması için bir emir oluyor, masum bir kediye görmek merhamet ve acıma duygularını harekete geçiren başka bir emir oluyor, aynen bunun gibi düşüncemiz de beyin için zihinsel bir emre dönüşüyor. Örneğin sağlığınızda hiçbir sorun olmadığı halde birkaç kişi size “Hasta gibi görünüyorsun” derse siz de hasta olabileceğinizi düşünmeye başlarsınız. Bu düşüncemiz elektriksel dürtülere dönüşecek ve beyninizi o yönde harekete geçirmiş olacaksınız. Büyük olasılıkla da çok geçmeden hastalığın ilk belirtileri vücudunuzda ortaya çıkacaktır. Nitekim tıp araştırmacıları tüm hastalıkların yüzde yetmiş beşinin kendi teşvikimizle olduğunu söylemektedirler.

“Başarısız, beceriksiz ve sakar” olduğunuzu düşünürseniz beyninizi ve sinir sisteminizi o yönde harekete geçirmiş olursunuz.

Sonuç olarak geçmişte şu veya bu şekilde hangi “düşünceleri” kendinize programladıysanız onlar sizinle ilgili her şeyi etkiliyor, yönetiyor ve kontrol ediyor. İnsanların büyük çoğunluğu kendilerini olumsuz olarak programladığı için yapabileceklerinden çok daha azı ile yetinmek zorunda kalmaktadırlar.

Peki bu olumsuz programlamayı nasıl değiştirebiliriz? Olumsuz düşünceleri en hızlı değiştirmenin yolu sık sık olumlu iç konuşma yapmaktır. Olumlu iç konuşmaya örnek olarak şunları verebiliriz:

- Kendime Güveniyorum
- Hedeflerime Tümüyle Odaklanırım
- Zorluklarla Mücadele Etmeyi Severim
- Daima Büyük Düşünürüm
- Prensiplerimden Taviz Vermem
- Zamanı İyi Kullanırım
- Her Zaman İyimserimdir
- Başarılı Bir İnsan Olduğuma İnanıyorum
- Başarısızlıklar Karşısında Yılmam
- Yaratıcımın Bana Büyük Bir Potansiyel Verdiğinin Farkındayım

- Hoş Görülü Bir İnsanım
- Her Engeli Bir Fırsat Olarak Görürüm
- Sorunlara Deęil Çözümlere Odaklanırım

...İçinizde ki sesi dinleyin, kendinizi önemseyin...

Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik

Özel Sultan Fatih Orta Okulu