HAYALLERİ

"SECRET"LAMANIN

YÖNTEMİ

TELEGRAM

YOUTUBE

YOUTUBE2

FACEBOOK

FACEBOOK2

INSTAGRAM

HAYALLERİ "SECRET"LAMANIN YÖNTEMİ

Hayalleri "SECRET" lamak: Bu yöntem, AKIL OKUMA TEKNİĞİ dir. Bu çalışma NLP, psikologlar, yaşam koçları vs.ler tarafından da kullanılmaktadır.

Görsel, işitsel, hissel hafıza anlamında kendimizi yönlendirmeyi öğrendiğimizde isteklerimizi daha kolay gerçekleştirebiliriz. Olmuş olan anıyı canlandırma tekniği ile hayalimize uygulayarak -mış gibi yapabiliriz.

Çalışma öncesi, her anınızı hatırladığınızda/anımsadığınızda güldüğünüz, mutlu ve keyif aldığınız bir olay, an ya da günü hatırlayın.

Sonrasında ise olmasını istediğiniz ve olduğunda az önce aldığınız hazzı alacağınız hayallerinizi/düşlerinizi düşünün.

Çalışma sonunda ikisi arasında bağ kurup bunları birleştireceksiniz.

Uyarı: Çalışma boyunca omurganızı olabildiğince dik tutmanız ve gözlerinizi açmamanız gerekiyor.

Fakat bu bir içe dönüş çalışması olduğu için gelen his/duygu/dürtüden dolayı da duruşunuzu bozmadan arada hafif hareket edebilirsiniz.



HAYALLERİ "SECRET"LAMANIN YÖNTEMİ

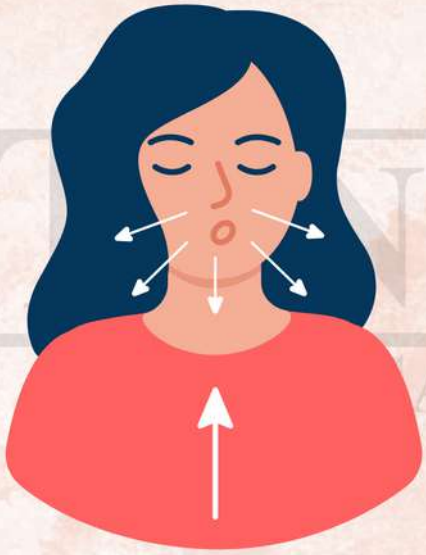
Öncelikle bedeninizi esnetmek için nefes çalışması yapın.
Yerde ya da koltukta nerede isterseniz oturabilirsiniz… Gözlerinizi kapatın.
Brkaç derin nefes alarak düşüncelerinizi serbest bırakın.
Ellerinizin avuç içlerini göğüs hizasında birleştirin.
Ve açılış mantrasını söyleyin. OM ŞANTİ ŞANTİ…
Sandalyede oturarak yapanların üstteki çalışmayı rahat yapabilmesi için oturduğu sandalyenin ucuna oturması ve önünde eğilebilmesi için bir engel olmaması gereklidir.
Kollarınızı arkanıza alın ve sol elinizle, sağ bileğinizi tutun.



Nefes alırken omuzlarınızı ve boynunuzu hafif geriye doğru verin.
Nefesi verirken kamburunuzu çıkarın, omuzlarınızı ve boynunuzu öne düşürün. Eğilebildiğiniz kadar eğilin ve eğer oturuyorsanız ve yapabiliyorsanız alnınızı yere değdirin.
Nefes alırken doğrulun ve şimdi ellerinizi öne dizlerinizin üzerine alın.

HAYALLERİ "SECRET"LAMANIN YÖNTEMİ

Gözler kapalı, omurga dik ve bedeniniz rahat şekilde oturun.
Baş –boyun ve omurga aynı hizada olmalı.
Yüzünüze hafif bir tebessüm getirin.
Nefesinize odaklanın, izleyin, nefesinizin bedeninize nasıl girip çıktığını görün.
Şimdi körük nefes çalışması yapın. Aktif nefes veriş /pasif nefes alış.



.

Burada sadece burnunuzdan hızlıca ve kendi ritminde aralıksız olacak şekilde nefes verin.
Şimdi yavaşlayarak durun ve istediğiniz an normal nefesinize geri dönün.
Ve bir tur daha körük nefes çalışması yapın.
Aynı şekilde burundan hızlıca nefes vermeye başlayın. Bir dakika boyunca körük nefesi uygulayın.
Yavaşlayarak durun ve kendi nefes akışınıza dönün. Dikkatinizi yeniden nefesinizde toplayın.

HAYALLERİ "SECRET"LAMANIN YÖNTEMİ

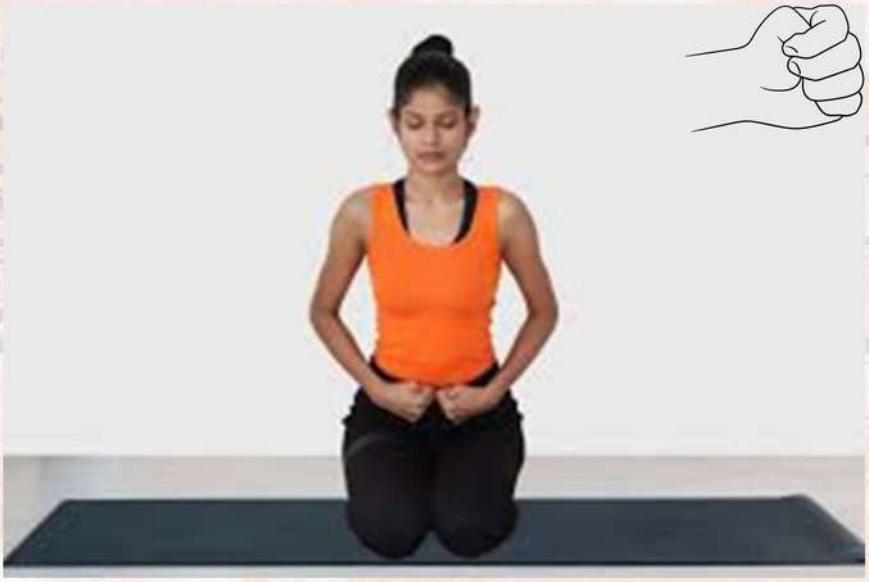
Bu kez bedeninizi izleyin, nasıl hareket ettiğini görün (göbek, göğüs, omuz hareketlerine bak)
Hangi bölge ağırlıklı nefes alıyorsun? Şimdi de bu hareketlerimizi kontrol etmek için bölgesel çalışacağız.
Önce chin mudra yapın; başparmak ve işaret parmağınızı birleştirin ve elinizi dizlerinizin üzerine alın.



Karın nefesi için hazırlanın.
O yüzden göğüs ve omuzlarınızı sabit tutmaya çalışın.
Göbeğinizi şişirerek, nefes alın ve indirerek verin (kendi hızınızda)
Bunu da yine bir dakika boyunca uygulayın.
Çalışmayı tamamlayın.
Mudrayı çözerek, normal nefes almaya devam edin ve aradaki farkı anlamaya çalışın.
Göğüs nefesi ile devam edin.
Bu defa göbek ve omuzlarınız sabit. Sadece göğsünüzden nefes alıp verin.
Nefes alırken öne, yana ve geriye doğru genişleyin.
Çalışmayı tamamlayın.

HAYALLERİ "SECRET"LAMANIN YÖNTEMİ

Normal nefes alışınıza geri dönün ve mudrayı çözerken, normal nefes ile aradaki farkı anlamaya çalışın.
Şimdi de omuzlarınızı hareket ettirerek nefes alın.
Öncesinde adhi mudra yapın; baş parmağınızı avuç içine alarak ve elinizi yumruk yapıp dizlerinizin üzerine koyun. Göbek ve göğüs kafesiniz sabit olmalıdır.



Gövdenizi omuzlara doğru yukarı yükseltin.
Zorlanırsanız hafif omuzları yukarı kaldırabilirsiniz.
Nefesi burundan alıp göğse/göbeğe indirmeden kısa, seri ve sakin olacak şekilde burundan verin.
Ve çalışmayı tamamlayarak normal nefes alışınıza geri dönün, şimdi mudrayı çözün.
Yine ikisinin arasındaki farkı anlamaya çalışın.

HAYALLERİ "SECRET"LAMANIN YÖNTEMİ

Şimdi yogik(tam) nefes ile devam edin.
Önce Brahma mudra yapın; baş parmak içeride ellerinizi yumruk yapın. Yumruklarınızı birleştirin ve yumruğunuz yukarı bakacak şekilde yani parmak kısmı yukarı dönük olacak, ters çevirip ellerinizi kasık bölgenize yerleştirin.



Biraz önce yapmış olduğunuz üç nefesi birleştirin.
İlk önce göbeğinizi nefes ile doldurun sonra göğüse doğru doldurmaya devam ederken, omuzlarınıza kadar nefes alışınızı yükseltin.
Bunu tek seferde aralarında boşluk/bekleme yapmadan yapın. Yani kesik kesik değil, tek seferde alın. Şimdi mudrayı çözün fakat aynı şekilde nefes almaya devam edin.

HAYALLERİ "SECRET"LAMANIN YÖNTEMİ

Şimdi dikkatinizi burun deliklerinize verin.
Sağ ve sol burnunuzu takip edin. Gözlerinizi açmadan, alternatif burun nefesi çalışmasına geçin.
Elinizi Nasika mudra yapın; elleriniz açıkken, yüzük ve serçe parmağı hafif üst üste getirip, orta ve işaret parmaklarınızı içe kapatın, başparmağınız açık şekilde tutun.





Şimdi başparmağınız ile sağ burnunuzu kapatın. Soldan nefes verin ve nefes alın, Şimdi sol burnu serçe/yüzük parmağı ile kapatın ve sağdan nefesi verip, tekrar sağdan alın. Bu çalışmayı 10 tekrar olacak şekilde yapın. Dengelenmeyi fark edin.
Yine gözleri açmadan sat dante serinletici nefes egzersizine geçin. Bu da yine 10 tekrar yapılmaktadır.
Dişlerinizi dışarıdan bakıldığında görünecek şeklide kenetleyin. (gülüyormuş gibi)
Dilinizin ucunu ön dişlerinizin arkasına koyun ve bu şekilde nefes alın.
Nefesi burnunuzdan boşaltın.
Bedendeki serinliği fark edin.

HAYALLERİ "SECRET"LAMANIN YÖNTEMİ

Diğer bir nefes çalışması ile devam edin.
Gözleriniz kapalı şekilde Bhramari Pranayama dişi bal arısı sesi yapın.



-Dilinizin ucunu üst damağınızın hafif gerisine koyun.
Ve Hmmm sesini kendi ritminize uygun şekilde çıkartın...
Kendinizi zorlamadan…
Bitiminde akıldaki sakinliğinizi fark edin.
Bu sefer gözlerinizi açmadan İÇE DÖNÜŞE başlayın.
Eğer duruş şeklinizden dolayı çok yorulduysanız, gözlerinizi açmadan yerinizde hafifçe kıpırdanabilirsiniz.
Sonrasında yeniden dik konuma geçin.

HAYALLERİ "SECRET"LAMANIN YÖNTEMİ

Şimdi aklen bir canlandırma yapın.
Başlamadan önce, düşündüğünüz o güzel anıya odaklanın...
güne, an'a, zamana vs. geri dönün.
Sanki şu an yeniden yaşıyormuşsunuz gibi düşünün, görün ve duygularınızı hissedin , enerjinizi duyup duyumsamaya çalışın.
Şimdi nasıl canlandırma yaptığınıza dikkatinizi verin.



Canlandırmanın içerisinde misiniz yoksa dışarıdan gözlemleyen misiniz?
Daha çok görselleri, renkleri mi hatırlıyorsunuz ya da konuşulan diyalog ve sözleri mi?
Yoksa o günün sizde bıraktığı his ve duyguları mı? (rüzgârın esmesi, kıyafetin dokusu-içsel heyecan-kalbin atması vs.)
Muhakkak biri daha baskındır.
Bu; öğrenme şeklinizden yani görsel – işitsel – hissel olmanızdan kaynaklıdır.

HAYALLERİ "SECRET"LAMANIN YÖNTEMİ

Görselseniz: Renklere bakın. Canlı mı, mat mı, donuk mu?
Fotoğraf karesi gibi mi yoksa film şeridi gibi mi?
O karenin ya da şeridin içinde misiniz yoksa dışında mı?
Hareket ediyor musunuz?



İşitselseniz: Konuşulan diyalogları duyun, ses tonlarını duyun (yüksek mi alçak mı?)
Kelimeler ya da diyalog aklınızda mı, aklınızda yok ise tekrar eden bir cümle ya da söz mü?
Sizi mutlu eden bu tek bir an mı bakın bakalım ve canlandırmaya devam edin.



Hisselseniz: Hissedin bakalım o gün ile aynı duygu, enerji ya da duyumsamada mısınız?
Tam olarak anlayın, siz nasıl düşünüp hatırlıyorsunuz?
Sizi mutlu eden anılarınız neler? Bunu zihnine not alın.
Aldıysanız gözlerini açmadan bulunduğunuz odaya geri dönün.



HAYALLERİ "SECRET"LAMANIN YÖNTEMİ

Şimdi de olmasını istediğiniz hayalinize geçin. Hayalinizin içine girin. Normalde bu hayatın içinde ne yapıyorsanız yine aynı şeyleri yapmaya devam edin, size tebessüm ettirecekmiş gibi… Olsaydı ne kadar güzel olurdu?

Şimdi de gözlerinizi açmadan bu hayali nasıl canlandırdığınıza bakın. Ne şekilde canlandırıyorsunuz?

-görsellik mi – işitsellik mi – hissellik mi ön planda?

Hepsini hissetmiş de olabilirsiniz… Fakat biri bir tık daha öndedir. Bakın bakalım, hangisi önde?

Görselseniz: Renkleri görün. Parlak mı, mat mı, donuk mu, canlı mı? Hayalinizin içinde misiniz, dışarıda seyirci mi? Detayları inceleyin ve zihninize not alın.



İşitselseniz: Konuşulan diyaloglara bakın, ses tonlarına bakın (yüksek mi alçak mı?)



HAYALLERİ "SECRET"LAMANIN YÖNTEMİ

Aynı sözü, cümleyi, kelimeyi tekrar edip etmediğini duyun.
Kelimeleri tam olarak duymaya çalışın ve zihninize not alın.
Hisselseniz: Hislerinizi hissedin. Aklınızda kalan bir hissiyat var mı, fiziksel de olabilir. Sonra zihninize not alın.
Şimdi gözlerinizi açmadan bu hayalinize ara verip, odaya geri dönün.
Sonra da gözleriniz kapalı şekilde, gerçekte yaşadığınız anınız ile hayalinizi karşılaştırın.



Görsel, işitsel ve hissel olarak geçmişteki yaşadığınız anı ile aynı enerjiyi, hissi, hazzı veriyor mu?
Güzel anınızı hatırlarken mi renkler daha canlı ve güzeldi, yoksa hayaliniz mi?
Ya da birinde sözleri hatırlarken, diğerinde sadece ses desibeli mi yüksekti?
Hangisinin duygusu daha netti gibi karşılaştırın ve aradaki farkı anlamaya çalışın.

HAYALLERİ "SECRET"LAMANIN YÖNTEMİ

Gözleriniz kapalı kalmaya devam etsin ve hatırlayın şimdi… Hafıza size ait ve sizi yanıltabilir.
Eğer güzel anınızı canlandırdığınız gibi hayalinizi beden ve akıl tarafından canlandırabilirseniz –mış gibi algılayacağınızı fark edin.
O yüzden tutuğunuz zihin notlarını hatırlayın ve sorun.
-güzel bir anıymış gibi hayalimi canlandırsam nasıl canlandırmam gerekir?(zihninize tekrar not alın.)



Şimdi hayalinizi son yaptığınız düzenlemeler ile yeniden canlandırın.
Belki zorlanabilirsiniz, aklınız karışabilir… Ne yapmanız gerektiğini anlamamış olabilirsiniz.
Tekrar tekrar uygulayın.
Fakat önce güzel anıyı nasıl canlandırdığınızı anlamanız gerek.
Herkesin kendine göre tekniği vardır. Önce bunu fark edin ve hayaliniz ile ilgili kendinize bir senaryo kurduğunuzu hayal edin.
Bu hayali yeni şekli ile hatırlayın ve artık buna göre canlandırın .
Ta ki hayaliniz gerçek olana dek...

HAYALLERİ "SECRET"LAMANIN YÖNTEMİ

Ve gözlerini açmadan tekrar odaya dönün.
Hayalinizin sizde bıraktığı hisse, heyecana bakın, fark edin.
Ne yapmanız gerektiğini fark edin.
Son olarak, şimdi avuç içlerinizi göğüs hizasına alıp birleştirerek, namaskar mudra yapın.



Ve kapanış mantrasını söyleyin. OM SANTİ ŞANTİ…
Kollarınızı arkaya alın ve sol elinizle sağ bileğinizi tutun.
Nefes alırken omuzlarınızı ve boynunuzu hafifçe geriye doğru verin.
Nefesi verirken kamburunuzu çıkarın, omuzlarınızı ve boynunuzu öne düşürün.
Eğilebildiğiniz kadar eğilin, eğer oturuyorsanız ve yapabiliyorsanız alnını yere değdirin.
Nefes alırken doğrulun.
Ve iki elinizi birbirine sürtün, ısınana kadar.
Sonra avuç içlerinizi önce gözlerinize ve yüzünüze, sonra tüm bedeninize dokunarak sürün.
Tamamen odaya geri geldiğinizi fark edin.
Bedeninizi hissedin ve gözlerinizi açın.
Çalışmayı bitirin.

BİZE ULAŞMAK İÇİN

SOSYAL MEDYA LİNKLERİ

TELEGRAM

YOUTUBE

YOUTUBE2

FACEBOOK

FACEBOOK2

INSTAGRAM