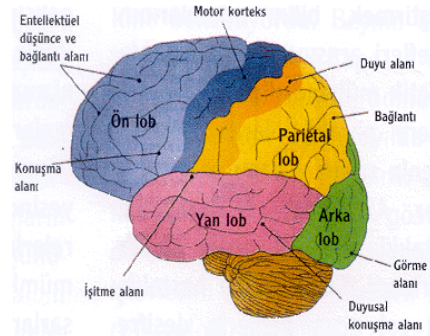


BİLİNÇ-BİLİNÇALTI

Beynin Yapısı ve Öğrenme

- İnsan beyni oldukça karmaşık bir yapıya sahiptir. Bir beyin modeline bakıldığında genel bir sınıflandırma ile beyin; beyin sapı (ilkel beyin), orta beyin, büyük beyin, dış beyin (frontal korteks) bölümlerden oluştuğu, iki yarı küreden ve dört lobdan oluştuğu görülmektedir.
- Beyin sapı sadece ilkel canlılarda olur ve yaşamaya endekslidir.
- Orta beyin kayıtları barındırır. Hangi davranışlara ihtiyaç varsa, o tarafı aktarır. Doğuştan gelen bir şeydir, öğrenilmez. Yani genetik olarak gelir ve uyarana indirgenmiştir. Uyarıcı geldiğinde devreye girer ve otomatik olarak çalışır. Ancak yaşam için yeterli değildir. Şartlar değişebilir.
- Büyük beyin yaşayarak öğrenilen bölgedir.

- Bilinç, beyin dış bölgesinde yani frontal korteks bölümünde yer alır.
- Bilinçaltı ise, hem büyük beyni, hem orta beyni hem de beyin sapını kapsıyor.



BİLİNÇ- BİLİNÇALTI

- Zihnimizi BİLİNÇ ve BİLİNÇALTI diye iki alana ayırırsak, bilinçli zihnimiz, beş duyumuzdan aldığımız verileri bir filtreden geçirerek bilinçaltımıza iletir. Bilinçaltı bu verileri kendisine göre sınıflar. Dışarıdan gelen veriler, bizde uyandırdığı duygular ile vücudumuzun çeşitli yerlerinde depolanır. Anılar sadece beyinde depolanmaz. Bilinçaltımız anı ve duyguları saklamak için tüm vücudumuzu kullanır. Vücudumuz anı ve duyguların saklanma yeridir.

Bilinç Nedir?

- İnsanın kendini sezişi ya da kendinin farkına varışı anlamında kullanılır. Bilinç analiz eder.

Bilinç;

1. Mantık-analiz ilişkisini kurar.
2. İrade gücüne sahiptir.
3. Geçici hafızaya sahiptir.

- Bilincin Koruyucu Kalkanı;

1. Uyumlu telkinler, geçer.
2. Uyumsuzlar, ret edilir.

Bilinçaltı Nedir?

Bilinçaltı, varoluşumuzun en ufak ayrıntılarını dahi içinde barındıran olağanüstü ve kusursuz bir belleğe sahiptir. Aynı zamanda bilinçaltı, söylenenleri sorgulamaksızın kabullenen ve kolayca yönetilebilen bir yapıya sahiptir. Her birey farklı alışkanlık ve inanışları, istek ve arzuları, korku ve endişeyi bilinçaltına iter. Bu nedenle bilinçaltı subjektiftir. Bilinç ise daha objektif ve öznel olarak denilebilir. Bilinçaltı hayallerle çalışır ve hafızası kalıcıdır.

Bilinçaltı;

1. Hayal gücü ile çalışır.
2. Kalıcı hafızaya sahiptir.
3. Duygular bilinçaltı merkezlidir.
4. Koriyuculuk özelliğine sahiptir.

Bilinçaltı kayıtları nasıl oluşur?

Doğduğunuz andan itibaren size söylenen her sözcük doğrudan bilinçaltına gitmektedir. Kendi yemeğini yemek isteyen çocuğa "dur dökersin, beceremezsin!" "Dokunma kırarsın" gibi cümleler gençlik ve yetişkinlik dönemlerinde becerememe, cesaret edememe, özgüvenini kaybetme gibi davranışlarımızın temelini oluştururlar. Kısacası bu yüzden izlediğimiz, okuduğumuz, gördüğümüz herşey bilinçaltımız tarafından kaydedilir.

Bilinçaltı kayıtları nasıl çalışır ?

Bilinçaltına yerleşen bu bilgiler, bütün hayatımızı etkiler. Bilinçaltı kendisine gönderilen her şeyi kabul eder. Bilinçaltı değerlerimizi, inançlarımızı depolar, beden fonksiyonlarımızı kontrol eder. Akl yürütmez. Hayal, gerçek ayrımı yapmadan her şeyi gerçek gibi algılayarak hareket eder. Bilinçaltına yerleşen bilgiler tüm yaşamı etkileyen davranışlarımıza yön veren temel esasları oluştururlar.

Bilinçaltı kayıtları nasıl dönüşür?

Bilinçaltında zaman kavramı yok. Bilinçaltı zamanı algılamaz, o zamansızdır. Bilinçaltından enerjiyi, bilgiyi, her şeyi çekebilirsiniz. Yaşanmış olan her şeyi elinizi uzatıp oradan alabilirsiniz.

- Bilinç; mantık ile nedensellik ilişkisini kurar ve sonra parçalara ayırır, yani kategorize eder. Bilinç olayları kavramsallaştırır ve entelektüel ilişkileri kurar.
- Bilinçaltı ise; farklı duyuları eşleştirerek oluşturur, sonra da geneller. Bilinçaltı herşeyi deneyerek yaşar. Bir şey ona acı verirse uzak durur, zevk verirse benimser, nötr ise ilgilenmez. Olayların iyi veya kötü gelmesine bağlıdır.
- Herşeyi deneyerek öğreniriz. Bilinçaltı öğrendikten sonra otomatik pilota atar. O da öğrenilen şeye göre davranışı belirler. Örneğin; çocuk yürümeye başladığında, önce dik durmaya çalışır, düşer-kalkar, sonra da yürür.
- İnsanlar öğrendiği şeylerle kişiliğini oluşturur. Doğru öğrenirsek, doğru uygularsak doğru kişilikleri oluştururuz.
- Bilinçaltı kontrol edilebilir. Bilinçaltının temel amacı kişiyi korumak ve mutlu olmasını sağlamaktır.

- **Fazla bilinçaltını kullananlar duygusal, fazla bilincini kullananlar mekaniksel olurlar. İkisini dengelemek gerekir.**

Herhangi bir sorunda bilinçaltına bir kere geçeceğini öğretirseniz sorun çözülür. Yaşanan sorunlar sınırlı bir zamanı kapsıyor ve bunun "katlanılabilir" olduğunu bilinçaltına öğrettiğiniz vakit, bilinçaltı bunu öğrenmiş olur.

Freud'a göre psikolojinin konusu bilinçaltı olmalıdır. Ona göre davranışların asıl kaynağı bilinçaltıdır. İnsan doğuştan getirdiği güdülerini farkında olmadığı duyguları, heyecanları, davranışları bilinçaltına atar.



İd (Alt ben, ilkel benlik): İnsanın biyolojik yanıdır. Hoşlanma ilkesine dayanan, hemen doyurulmak isteyen içgüdülerin yer aldığı yandır. İd dürtü, ihtiyaçları, istekleri karşılamak ister.

Ego (Ben): Kişiliğin zaman içinde gelişen olgunlaşan bir parçasıdır. İnsanın psikolojik yanıdır. Bireyin ne olduğu, ne olmak istediği, nerede ne zaman davranması gerektiğini belirler.

Süper-Ego (üst ben): Bireyin toplumsal yanıdır. Toplumun değer yargılarının, normlarının benliği etkilemesi sonucu oluşan benlik ilkeleri ve vicdan denen iki bölümü vardır.

Bilinçaltına atılan ve insanı rahatsız eden durumdaki kurtulmak için, bilinçaltına atılan şeylerin bilinç alanına çıkarılması gerekir. *Hipnoz ve telkin, serbest çağrışım, rüya analizi* yoluyla bilinç alanına çıkarılabileceğini savunan Freud, bu yolla hastanın iyileşeceğini söylemiştir.

Davranış, daima içten gelen bir dürtü sonucu meydana gelmektedir.

- Çocuk 4 aylıkken (anne karnında) kayıt yapmaya başlar.
- 11 yaşında yetişkin gibi düşünmeye başlar.
- 21-25 yaş aralığında büyük ölçüde kişilik oturmay başlar.
- 75±10'da tekrar 11 yaşa dönülüyor. Bilinç 43 yaşından sonra gerilemeye başlar.

Öğrenme Süreçleri

Farkındalık → Motivasyon → Karmaşa →
Bilmek → Deneme-Yanılma → Yapabilmek
→ Hazmetmek → Uсталık

Bu sistemi yapabildiğimiz ölçüde uyumlu-uyumsuz oluruz. Bu da insanın değişebileceğini gösterir. Yanlış öğrenme uyumsuzluğu beraberinde getirir. Ama yanlış öğrenilen şeyler terkedilip, doğrusu öğrenilebilir.

Terapi yeniden öğrenmedir.

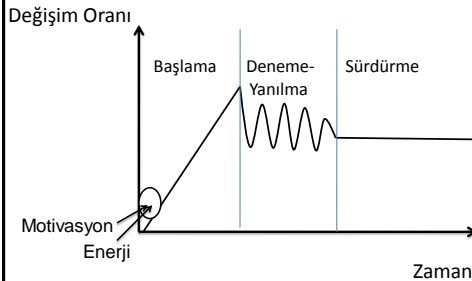
- Herşey farkındalıkla başlar. Birşeye ihtiyaç duyulduğu farkedilirse öğrenmeye ihtiyaç vardır.

Bilinçli öğrenme, mantığa dayanır.

Bilinçaltı öğrenme, sezgiseldir.

- Farkındalıkla kişi kendi kaynaklarına ulaşabilir. Kişinin zeminini geçmişte yaşananlar ve bunlara verilen anlamlar belirler. Bu zemin plastiktir. Yani değişebilir.
- İlk 11 yaş çok önemlidir. Kişi bu yaşa kadar pozitif şeyler yaşarsa pozitif bir hayat, negatif şeyler yaşarsa negatif bir hayat sürdürür.
- **İnsan davranışlarının %80-90'ı öğrenilmiştir.** Geri kalanı genetikdir. Bunu değiştirmek zordur. **Öğrenilen davranışlar değiştirilebilir.**

Öğrenme Aşamaları

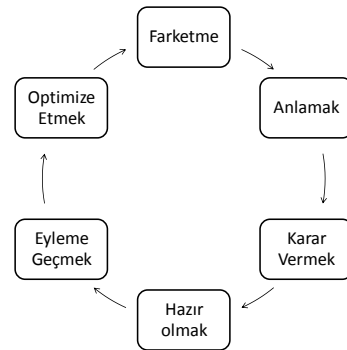


- Realite bilinçaltıdır ve davranışlar bilinçaltına göre belirlenir. İdeal durum bilinç ile bilinçaltının aynı olmasıdır. Bu da kendini tanımadır. **Birşeye inanıyorsanız gerçekleştirebilirsiniz. Bilinçaltının inanması gerekir.** Bilinçaltı ile bilincin uyumlu olması gerek.

Negatif Düşünceler Nasıl temizlenir? Pozitif Düşünceler Nasıl arttırılır?

- Temel soru budur.
- Bilinçaltında oluşan bir sorun bilinçaltında çözülür.

Genel Başarı Döngüsü



FARKINDALIK

- Farkındalığı yüksek olan insanlar başarılı olur. Farkındalık noktasında dikkat dışa dönük olmalı ve umutla olaya bakılmalıdır. Umutsuzluk hiçbir şekilde başarı getirmez.

FARKINDALIK DEĞİŞİMİN YARISIDIR.

ANLAMAK

- Anlamak sistemik düşünmektir. Hayata sistem olarak bakabilmektir. Yani işin içine hem aklı hem de duyguları koyabilmektir.
- İnsanın olduğu sistemler karmaşıktır ve karmaşık bir sistemi çözmek emek gerektirir.

KARAR VERMEK

- Stratejik düşünerek karar verilir. Kişi kendi gözlem ve tecrübelerine güvenmek zorundadır. Kimi zaman da uzman görüşü de alınabilir.

HAZIR OLMAK

- Hazır olmak iki türdür.

➤ İçsel Hazırlık

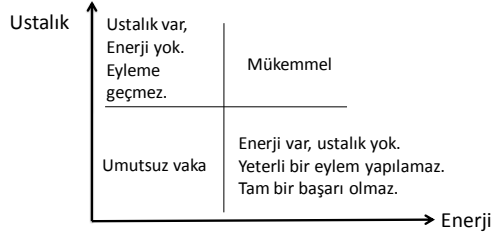
➤ Dışsal Hazırlık

Öncelikle içsel hazırlık gereklidir. Bir şeyleri yapabilmek için öncelikle kendi içinizdeki engelleri kaldırmanız gereklidir. İçsel hazırlık yapılmazsa dışsal hazırlık bir işe yaramaz. İçsel temizlik gerekir, aksi takdirde motive olunmaz, harekete geçilemez.

ÖNCE İÇERDEKİ ENGELLERİ KALDIRMAK GEREKİR.

EYLEME GEÇME

- Eyleme geçmek için belli bir enerji seviyesine ve ustalığa sahip olmak gerekir. Bir işin yapılabilmesi bu iki faktöre birden bağlıdır.



OPTİMİZASYON

- Verimlilik ve Esnekliğin dengelendiği bölgedir.

BİREY BAZINDA OPTİMİZASYON

- KORU → **TEMEL DEĞERLER**
- İYİLEŞTİRME → **YETENEKLER**
- ÇIKAR → **SINIRLAYICI DÜŞÜNCELER**
- EKLE → **YENİ YETENEKLER**

Sınırlayıcı düşüncelerde negatif düşünceler çıkartılıp, yerine pozitif düşünceler eklenmelidir.

Optimizasyon mükemmeliyetçilik değildir.

Optimizasyon zaten bir süre sonra mükemmelle yaklaşıyor. Ama doğada hiçbir şey MÜKEMMEL değildir. Optimizasyon yapılacakların en iyisini yapmaya çalışmaktır.

RUH HALİ

- Ruh halinizi anlamak için duygularınızı anlamanız gerekir. Her duygunun sistem içinde bir yeri vardır. Çünkü duygular yeteneği oluşturur, yetenekler de kişiliği oluşturur.
- Örneğin herhangi bir işi yapmada korkularınız varsa kendinizi değersiz hissedersiniz. Değersiz hissetmede kişiyi depresyona düşürür.

NEGATİF DUYGULAR

- Öfke
- Hırçınlık
- Korku
- Nefret
- Şüphe
- Karmaşa
- Zayıflık
- Üzüntü
- Sıkılma
- Boşluk
- Güvensizlik

POZİTİF DUYGULAR

- * Sakinlik
- * Dinginlik
- * Huzur
- * Sevgi
- * Güven
- * Sevinç
- * Güven
- * Heyecan

- Güven duygusu; özgüven yeteneğini getirir.
- Sevgi duygusu; hoşgörülü olma yeteneğini getirir.
- Negatif duygular, özdeğersizlik ve özgüvensizlik yeteneğini getirir.

Duygular deneme-yanılma ile elde edilir ve bilinçaltına atılır. Bilinç yanılabilir. Duygular bize yol gösteren doğrulardır. Sezgiler de duygulardan oluşmaktadır.

Ruh halimizi oluşturan durum, temelde duyguların bizi (+) veya (-) kısma taşımasıdır.

- Farklı durumlarda farklı ruh haline girebiliyoruz. Bu da karar verme mekanizmasını ve davranışları etkilemektedir.
- Asıl amaç pozitif duyguları kalıcı olarak yaşamaktır, yani mutluluktur.
- Kendi ruh halinizi belli ölçüde kontrol edebilirsiniz. Negatif ruh halinden çıkmaya çalışarak denge kurulabilir. Bu çoğu zaman geçici bir çözümdür. Kalıcı bir çözüm için bilinçaltını değiştirmek gerekir.

BAŞARI, ANKSİYETE HUZUR VE DEPRESYON DURUMUNDAKİ DUYGULAR

- Başarı karesindeki insanlar, zihninde geleceği bugüne getirerek yaşar. **Hayata fırsat olarak bakarlar.** Girişimci ruhlu insanlar böyledir. Başarılı insanlar enerjiktir.
- **Anksiyeteli insanlar da geleceğe gider, ancak tehditlere duyarlıdırlar.** İşlerin kötüye gideceğini düşünürler, yani negatif düşüncelidirler. Mekanizma aynı mekanizmadır, ancak getirisi farklıdır. Panik atak insanlar böyledir. Örneğin kolum ağrıyor? Acaba kalp krizi mi geçiriyorum?

- Huzurlu insanlar geçmişte güzel günlerde yaşarlar. Bu pozitif bir düşünce biçimidir, insanı mutlu eder. Olumsuz olayları hatırlamazlar bile.
- Depresif insanlar geçmişte ama negatifte yaşarlar ve orada takılı kalırlar. Olumlu olayları hatırlamazlar. Gelecekle ilgili beklentileri de yoktur, enerjileri de yoktur.

Bir insanı birden depresyondan başarıya veya anksiyeteden huzura götürmek zordur. Öncelikle dengeye getirmek gerekir. Denge noktasında ne (+) ne de (-) duygular vardır.

İnsanlar belli bölgelerde yaşamaktadır. (-) bölgelerde olan insanların haritasını değiştirmek için bilinç altına ulaşmak gerekir.

- Denge noktasında ego dengededir.
- Başarıya doğru gittikçe ego büyür, yaratıcılıkta daha da büyür.
- Depresyonda bunun tersidir, yani ego uçlara doğru gittikçe küçülür.
- Anksiyetede de ego büyür.
- Huzurda, ruhsallığa doğru gittikçe ego küçülür.

EGONUN BÜYÜĞÜ DE KÜÇÜĞÜ DE İYİ DEĞİLDİR. DENG EN İYİSİDİR.

****EGONUZ BOYUNUZ KADAR OLSUN!!!!**

Boyunuzu aşarsa, haddini bildirin.

Boyunuzdan küçülürse, "sen geçmişte neler yapmıştın" bunu hatırlatmak gerekir. Çünkü küçük olursa da kendinizi zavallı, çaresiz hissedersiniz.

EGONUN (NEFSİN) OYUNLARI

- Ego kişiyi ya geçmişe götürür, ya da hayaller kurdurarak geleceğe götürür. Eğer kişi anksiyeteli bir yapıda ise gelecek kaygısı ortaya çıkar. Akışta kalmayı ve dolayısıyla anda kalmayı engeller. Akışa bırakmamak sonuç odaklı olmak demektir. Süreçten keyif almamak demektir. Özümüz ise bizi anda tutar. Keyif aldığımız durumlarda ego geri çekilir ve özümüz ile bağlantıya geçeriz.

- Egoyu tamamen yok etmek mümkün değildir. 0-7 yaş grubunda söylenen negatif söylemler egoda korkular yaratıyor. Bu korkular ve dolayısıyla egonun sesi bizi aşağıya çeker. Bunların dönüştürülmesi gerekir. Çünkü böyle durumlarda ego kişiyi sabote eder ve negatif telinde bulunur. Ego yapamazsın der veya bir başkasıyla kıyaslar. Özümüz ise sen değerlisin der. Ego ise daha değerli olmak için şöyle söyle olmalısın der. Bu ses dışsal faktörlerle oluşturulmuştur. (Kıyaslamalar- Negatif iç seslerle)

Çözüm Yolları

- 1-) Farkında olmak yeterlidir. Var olana kabul vermek gerekir. Böylece direnç kırılır. Ancak bu kişiyi pasifliğe götürmemelidir. **Değiştiremeyeceğiniz şeylere emek vermeyin!!**
- 2-) Hayatın diyalektik sistemle çalıştığını öğrenmek gerek. Sadece iyiyi kabul etmek sağlıklı değil, kötüye de kabul vermek gerekir. Aksi taktirde kişi gerginlik yani stres yaşar.
- 3-) Hayatın dilini yani vermek istediği dersi anlamak gerekir. Kişinin kendini sorgulaması gerekir.
- 4-) Çabuk karar vermemeyi ve sabrı öğrenmek gerek.

5-) Akış seni bir yere götürüyorsa onunla birlikte ak ve bak!!!

*Bazı istekler ego kaynaklı olabilir. Üst benin ruhsal tarafımızın istekleri değil de sistemin bize pompaladığı egosal isteklerin peşinden gidebiliyoruz. Sonuç bize kolayca gelmiyorsa, akış istediğimiz gibi gitmiyorsa bu egosaldır. **Bu durumda kendi içimize bakmamız gösterdiği durumu fark etmemiz gerek!!***

Kısacası;

Hayat ile uyum içerisinde olarak, elinizden geleni yaparak, sizi aşan durumları enerjinizi boşa akıtmaktan vazgeçerek hedefleriniz yönünde ilerleyin....

OLUMLAMALAR (TELKİNLER)

- Negatif ruh hali egosaldır. Egonun sesinin kısılması için **olumlamalar** yani kendi kendimize telkinlerde bulunmamız gerekir.
- Hergün kendinizi negatif olarak konuştuğunuzda yakalayıp, olumlamaları söylediğinizde egonun sesi yavaş yavaş kısıılıyor. Olumlu düşüncelere odaklanılıyor. Eğer kendi kendimize aşamıyorsak uzmanlardan yardım almak gerekir.

İNSANIN VERDİĞİ EN BÜYÜK SAVAŞ KENDİ EGOSUNA (NEFSİNE) KARŞI VERDİĞİ SAVAŞTIR.