
ZİHİNSEL PROVA

Bugün hangi hedefinle ilgili çalışalım istersin?

Bu hedefine ulaştığın anın fotoğrafından bahseder misin? Hedefini yaşadığın, ona ulaştığın o an sanki biri gelmiş ve o anın fotoğrafını çekmiş gibi tüm detaylarıyla fotoğrafı tarif eder misin?

Öyle bir tarif et, öyle bir anlat ki önümde duruyormuşçasına görmüş olayım.

Tam o anda ne görüyorsun?

Tüm görsel detaylar, dekorasyon, ortam detayları, renkler, objeler.

Ne giymiştin? Saçın, makyajın, ayakkabıların, yüz ifaden.

Başka kimler var fotoğrafta? Kaç kişiler?

Mevsim ne? Hava Nasıl? Günün hangi saatleri? Cam açık mı? Rüzgar, esinti var mı?

Tam o anda ne duyuyorsun? Fonda Müzik Var mı? Kendi Sesin? Başkalarının sesleri? Dışarıdan gelen sesler var mı? Sessizlik mi? Sessizliğin sesini duyuyor musun?

Tam o anda "Ne hissediyorsun?" Hangi duygular içindesin?

Ve Tam o anda, hedefe ulaştığın o anda aklından hangi cümle geçiyor? Kendine Ne Diyorsun?

Şimdi seninle gelecekteki bu fotoğrafa doğru bir yolculuk yapalım ister misin?
(Ayağa kalkılır)

Geleceğin ne tarafta?

Geçmişin ne tarafta?

Bu iki noktayı birleştiren bir çizgi oluşturduğunda bu çizgi senin nerenden geçiyor?

Vücudunun içinden mi? Yanından mı?

Vücudunun içinden geçiyorsa 1 adım sağa ya da sola gelip paralelinde ol lütfen.

Bu senin yaşam çizgin. Bu çizgi ne renk?

Seninle bu fotoğrafın olduğu geleceğe doğru yürüyeceğiz. Ben seninle birlikte yürüyor olacağım. Fotoğrağı orada bir yere konumlandır ve 1 adım önüne geldiğın zaman dur lütfen.

GEÇİŞ 1: YÖNETMEN

Şimdi burada sen bir yönetmensin. Gözlerini kapat ve yönetmen koltuğuna şöyle bir kurul. Fotoğrağı şimdi hareketli bir film sahnesine çevir. Ve bir yönetmen olarak filmi yönet. Öyle bir yönet ki film gişe rekorları kırsın. Bu filmin yönetmeni sensin. Her şeyi yapabilirsin. Dekor, kostümleri, oyuncular, replikleri, her şeyi değıştirebilirsin. Birilerini dahil edebilir, çıkartabilir ya da hiçbir şeyi değıştirmeyebilirsin.

Olmasını istediğın en mükemmel hale getir getir filmi. Her şeyi yapabilirsin. Sen bir Yönetmensin.

Öyle bir yönet ki film gişe rekorları kırsın.

Öyle bir yönet ki herkese ilham kaynağı olsun.

Öyle bir yönet ki yılın yönetmeni ödülü al.

Nasıl olmasını istiyorsan öyle. Bu filmde her şeyi yapabilirsin.

Şimdi 1 adım atarak o sahnenin içine girmeni isteyeceğim. Hazır olduğunda, kendi hızında, ne zaman istersen girebilirsin.

GEÇİŞ 2: OYUNCU

İŞTE O AN!

NE GÖRÜYORSAN GÖR...

NE DUYUYORSAN DUY...

NE HİSSEDİYORSAN HİSSET...

Kendine dediğın andasın...

İşte oldu...

1 adım geriye çıkabilirsin.

GEÇİŞ 3: YÖNETMEN

Şimdi yine yönetmensin. Bu sefer son düzenlemeleri son kontrolleri yapmak için buradasın. İstedğin değişiklikleri yapabilirsin.

Olmasını istediğin en mükemmel hale getir getir filmi. Her şeyi yapabilirsin. Sen yönetmensin.

Öyle bir yönet ki film gişe rekorları kırsın.

Öyle bir yönet ki herkese ilham kaynağı olsun.

Öyle bir yönet ki yılın yönetmeni ödülü al.

Nasıl olmasını istiyorsan öyle. Bu filmde her şeyi yapabilirsin.

İstedğin en mükemmel hali nasılsa öyle yap.

Son düzenlemelerini yap. Tamam şimdi oldu dedikten sonra 1 adım öne atarak filme gir lütfen. Hazır olduğunda, kendi hızında, ne zaman istersen girebilirsin.

GEÇİŞ 4: OYUNCU

İşte O AN!

O MUHTEŞEM AN!

İŞTE O AN!

NE GÖRÜYORSAN GÖR...

NE DUYUYORSAN DUY...

NE HİSSEDİYORSAN HİSSET ...

Kendine dediğin andasın...

İşte oldu...

Yaşa o anı, sadece yaşa

Deneyimle, deneyimle, deneyimle...

NE GÖRÜYORSAN GÖR...

NE DUYUYORSAN DUY...

NE HİSSEDİYORSAN HİSSET...

İşte O AN!

Tam bu anda hissettiğin bütün duyguları vücudunun neresinde hissediyorsun? (göster bana)

Şimdi bütün o duyguları bir ışık kancası ile oraya sabitle.

Bu kancanın ucunda bir ip var. Bir ucu kancada diğer ucu ucu bu anın merkezinde. Bu ip sonsuz esneklikte bir ip. Dünyanın çevresini 7 kere dolaşsan da esneyebilen bir ip.

Şimdi ipin esnekliğini de hissederek bir adım geriye çıkmanı istiyorum. İpin esnekliğini hissederek resimden çık, arkanı dön ve bu esnekliği hissederek bugüne doğru yürü!

Şimdi buradan (bugünden) oraya (resmine) yeniden baktığında ne söyleyebilirsin?

Yeniden bu boyutta baktığında ne değişti?
