

NLP అంటే ఏమిటి మరియు మీ భావోద్వేగ నమూనాలను తొలగించడానికి NLP ని ఎలా ఉపయోగించవచ్చో తెలుసుకుందాం.

NLP, లేదా న్యూరో-లింగ్విస్టిక్ ప్రోగ్రామింగ్ అనేది మానవ ప్రవర్తన, ఆలోచనా విధానాలు మరియు భావోద్వేగ ప్రతిస్పందనలను అర్థం చేసుకోవడానికి మరియు మార్చడానికి ఉపయోగించే సాధనాలు మరియు పద్ధతుల సముదాయం.

NLP యొక్క ప్రధాన ఆలోచన ఏమిటంటే, నాడీ ప్రక్రియలు (మన మెదడు ఎలా పనిచేస్తున్నది), భాష (మనం మనతో మరియు ఇతరులతో ఎలా సంభాషిస్తున్నాము), మరియు ప్రవర్తనా నమూనాలు (మనం ఎలా ప్రవర్తిస్తున్నాము లేదా ఎలా స్పందిస్తున్నాము) మధ్య ఒక సంబంధం ఉన్నదని.

మనం ఆలోచించే విధానం మరియు సంభాషణ చేసే విధానాన్ని మార్చడం ద్వారా, సానుకూల మార్పును సృష్టించడానికి మన భావోద్వేగ మరియు ప్రవర్తనా నమూనాలను మార్చవచ్చు.

భావోద్వేగ నమూనాలను తొలగించడానికి NLP ఎలా సహాయపడుతుంది?

భావోద్వేగ నమూనాలు తరచుగా గత అనుభవాలు, అలవాట్లు లేదా నేర్చుకున్న ప్రవర్తనల నుండి అభివృద్ధి చెందుతాయి. ఈ నమూనాలు ప్రతికూలంగా లేదా పరిమితంగా ఉంటే, NLP మనస్సును తిరిగి ప్రోగ్రామ్ చేయడానికి మరియు ఈ అలవాట్లను విచ్ఛిన్నం చేయడానికి పద్ధతులను అందిస్తుంది.

భావోద్వేగాలను మనం అర్థం చేసుకునే మరియు స్పందించే విధానాన్ని మార్చడం ద్వారా, మనం ఆరోగ్యకరమైన భావోద్వేగ స్పందనలను, స్పష్టమైన ఆలోచనలను మరియు మరింత సానుకూల చర్యలను సృష్టించవచ్చు.

భావోద్వేగ నమూనాలను తొలగించడానికి సహాయపడే కొన్ని శక్తివంతమైన NLP పద్ధతులను ఇప్పుడు వివరిస్తాను:

1. యాంకరింగ్ (భావోద్వేగ స్థితులను తిరిగి ప్రోగ్రామ్ చేయడం)

ఇది ఏమిటి: యాంకరింగ్ అనేది ఒక నిర్దిష్ట అనుభూతి లేదా భావోద్వేగ స్థితిని మరియు ఒక ప్రత్యేకమైన శారీరక స్పర్శ లేదా చర్యకు మధ్య ఒక లింక్‌ను సృష్టించే ఒక పద్ధతి. ఒకసారి యాంకర్ చేసిన తర్వాత, మీకు అవసరమైనప్పుడల్లా మీరు ఆ సానుకూల భావోద్వేగ స్థితిని ప్రేరేపించవచ్చు.

భావోద్వేగ నమూనాలను తొలగించడానికి దీన్ని ఎలా ఉపయోగించాలి:

దశ 1: మీరు విశ్వాసంగా, ప్రశాంతంగా లేదా ఆనందంగా ఉన్న ఒక సమయాన్ని గుర్తు చేసుకోండి. మీరు ఏమి చూశారు, విన్నారు మరియు అనుభవించారో అన్ని వివరాలను గుర్తుంచుకోవడానికి ప్రయత్నించండి. ఆ భావోద్వేగ స్థితిలో పూర్తిగా మునిగిపోండి.

దశ 2: మీరు ఆ సానుకూల భావోద్వేగాన్ని అనుభవిస్తున్నప్పుడు, దాన్ని యాంకర్ చేయడానికి ఒక శారీరక చర్యను ఎంచుకోండి. ఉదాహరణకు, మీ బొటనవేలు మరియు చూపుడు వేలును కలిపి నొక్కండి లేదా మీ శరీరం యొక్క నిర్దిష్ట భాగాన్ని (మీ మణికట్టు వంటిది) తాకండి.

దశ 3: ఈ సానుకూల అనుభూతిని ఆ సంజ్ఞకు యాంకర్ చేస్తూ, దీన్ని చాలాసార్లు పునరావృతం చేయండి. మీరు ఎంత ఎక్కువగా బలోపేతం చేస్తే, యాంకర్ అంత బలంగా మారుతుంది.

దశ 4: మీరు భావోద్వేగ అవరోధం లేదా ప్రతికూల భావోద్వేగ నమూనాను (భయం, కోపం లేదా ఒత్తిడి వంటివి) అనుభవించిన క్షణాల్లో, మీరు యాంకర్ చేసిన సానుకూల భావోద్వేగ స్థితిని ప్రేరేపించడానికి యాంకర్‌ను (ఉదాహరణకు, బొటనవేలు మరియు చూపుడు వేలును తాకడం) ఉపయోగించండి.

యాంకరింగ్‌ను ఉపయోగించడం ద్వారా, మీరు ప్రతికూల భావోద్వేగ నమూనాల చక్రాన్ని విచ్ఛిన్నం చేయవచ్చు మరియు వాటిని ఆరోగ్యకరమైన భావోద్వేగ స్పందనతో భర్తీ చేయవచ్చు.

ఆరోగ్యం యొక్క ఆచరణాత్మక ఉదాహరణ - జీవశక్తి మరియు శ్రేయస్సు యొక్క భావాన్ని యాంకరింగ్ చేయడం:

సానుకూల భావోద్వేగ స్థితి: మీరు చాలా ఆరోగ్యంగా, బలంగా మరియు శక్తివంతంగా ఉన్న సమయాన్ని ఊహించుకోండి. అది గొప్ప వ్యాయామం తర్వాత లేదా మీరు శక్తి మరియు ఉత్సాహంతో నిండి ఉన్న క్షణం కావచ్చు.

శారీరక సంజ్ఞ: మీ బొటనవేలు మరియు చూపుడు వేలును కలిపి తాకండి లేదా మీ చేతిని మీ గుండెపై ఉంచండి.

బలోపేతం: మీరు ప్రతిసారి ఆ శక్తివంతమైన అనుభూతిని గుర్తుచేసుకొని, మీరు ఎంచుకున్న సంజ్ఞను ఉపయోగించినప్పుడు, శారీరక చర్య మరియు ఆ సానుకూల స్థితి మధ్య సంబంధం బలపడుతుంది.

యాంకర్ను ఉపయోగించడం: మీరు అలసిపోయినట్లు, మందకొడిగా లేదా వ్యాయామం చేయడానికి లేదా మీ ఆరోగ్య సంరక్షణకు ప్రేరణ లేనప్పుడు, మీ బొటనవేలు మరియు చూపుడు వేలును కలిపి తాకడం ద్వారా మీరు యాంకర్ను ప్రేరేపించవచ్చు, తక్షణమే మీ శరీరానికి శక్తివంతమైన ఆరోగ్యం యొక్క అనుభూతిని గుర్తు చేస్తుంది, మిమ్మల్ని తిరిగి చర్యలోకి తీసుకురావడానికి సహాయపడుతుంది.

ముఖ్యమైన విషయాలు:

యాంకరింగ్ అనేది ప్రతికూల భావోద్వేగ నమూనాలను ఒక నిర్దిష్ట శారీరక సంజ్ఞతో అనుసంధానించడం ద్వారా వాటిని తిరిగి ప్రోగ్రామ్ చేయడంలో సహాయపడే ఒక శక్తివంతమైన పద్ధతి.

సానుకూల భావోద్వేగాలను గుర్తుచేసుకోవడం మరియు వాటిని ఒక సంజ్ఞతో బలోపేతం చేయడం ద్వారా, మీరు ప్రతికూల భావోద్వేగ ప్రతిచర్యల స్థానంలో సానుకూల, శక్తివంతమైన స్థితులను భర్తీ చేయవచ్చు. ఆరోగ్యం, ఆర్థికం, సంబంధాలు, వృత్తి మరియు గత కర్మలు వంటి వివిధ రంగాలలో యాంకరింగ్ యొక్క ఆచరణాత్మక అనువర్తనాలు పరిమితమైన భావోద్వేగ నమూనాల నుండి విముక్తి పొందడానికి మరియు సవాలు పరిస్థితులకు మరింత సానుకూల, సమతుల్య స్పందనలను తీసుకురావడానికి మీకు సహాయపడతాయి.

నిలకడగా సాధన చేయడం ద్వారా, యాంకరింగ్ అనేది మీ భావోద్వేగ స్థితిని నియంత్రించడానికి, ప్రతికూలత యొక్క చక్రాలను విచ్ఛిన్నం చేయడానికి మరియు మీ దైనందిన జీవితంలో మరింత స్థిరంగా మరియు విశ్వాసంగా ఉండటానికి మీకు శక్తినిస్తుంది.

2. రీప్రైమింగ్ (గత అనుభవాల అర్థాన్ని మార్చడం)

ఇది ఏమిటి: రీప్రైమింగ్ అంటే ఒక అనుభవాన్ని మీరు గ్రహించే విధానాన్ని మార్చడం ద్వారా దానికి భిన్నమైన అర్థాన్ని ఇవ్వడం. ఇది ప్రతికూల వివరణ నుండి మీకు మరింత సానుకూలంగా ఉపయోగపడే వివరణకు మారడం గురించి.

భావోద్వేగ నమూనాలను తొలగించడానికి దీన్ని ఎలా ఉపయోగించాలి:

దశ 1: మిమ్మల్ని వెనక్కి లాగుతున్న భావోద్వేగ నమూనా లేదా ప్రతికూల నమ్మకాన్ని గుర్తించండి. ఉదాహరణకు, మీరు "నేను సరిపోను" లేదా "విజయం సాధించడానికి నేను అర్హుడిని కాదు" అని ఆలోచించే విధానాన్ని కలిగి ఉండవచ్చు.

దశ 2: ఈ నమ్మకం లేదా భావోద్వేగ నమూనా యొక్క మూలాన్ని గుర్తించండి. ఏ గత అనుభవాలు ఈ నమ్మకాన్ని బలపరుస్తున్నాయి?

దశ 3: మీరు దానికి ఇచ్చే అర్థాన్ని మార్చడం ద్వారా, గత అనుభవాన్ని రీఫ్రేమ్ చేయండి. ఉదాహరణకు, "నేను గతంలో విఫలమయ్యాను, కాబట్టి నేను ఇప్పుడు విజయం సాధించలేను" అని ఆలోచించే బదులు, "గతం ఒక అభ్యాస అనుభవం, మరియు నేను నేర్చుకున్న వాటి కారణంగా ఇప్పుడు విజయం సాధించడానికి మరింత సమర్థుడిని" అని రీఫ్రేమ్ చేయండి.

దశ 4: ఈ కొత్త అర్థాన్ని దృశ్యమానం చేయండి మరియు అది మీకు ఎలా అనిపిస్తున్నదో దానిపై దృష్టి పెట్టండి. ఇది జ్ఞాపకం యొక్క భావోద్వేగ శక్తిని మారుస్తుంది, పాత నమూనాను అధిగమించడానికి మిమ్మల్ని అనుమతిస్తుంది.

రీఫ్రేమింగ్ అనేది పరిమితమైన నమ్మకాలు లేదా గత అనుభవాలకు సంబంధించిన భావోద్వేగ అవరోధాలను, మీరు వాటిపై కలిగి ఉన్న దృక్పథాన్ని మార్చడం ద్వారా విడుదల చేయడానికి సహాయపడుతుంది.

డబ్బు యొక్క ఆచరణాత్మక ఉదాహరణ - ఆర్థిక ఇబ్బందులను రీఫ్రేమ్ చేయడం:

భావోద్వేగ నమూనా: "నాకు ఎప్పటికీ తగినంత డబ్బు ఉండదు; ఆర్థిక భద్రత నా పరిధికి మించినది."

ఆర్థిక ఇబ్బందులు తరచుగా సమ్మద్ధి చుట్టూ పరిమితమైన నమ్మకాలను సృష్టిస్తాయి, అలాగే వ్యక్తులను కొరత లేదా కొరత యొక్క చక్రంలో చిక్కుకున్నట్లు భావించేలా చేస్తాయి.

దశ 1 (నమ్మకాన్ని గుర్తించండి): "నాకు ఎప్పుడూ తగినంత డబ్బు ఉండదు."

దశ 2 (మూలాన్ని గుర్తించండి): ఈ నమ్మకం ఆర్థిక అభద్రతా వాతావరణంలో పెరగడం, అప్పులను అనుభవించడం లేదా కుటుంబంలో ఆర్థిక ఇబ్బందులను చూడటం వల్ల అభివృద్ధి చెంది ఉండవచ్చు.

దశ 3 (రీఫ్రేమ్ చేయండి): డబ్బును నిరంతర ఒత్తిడి మరియు భయానికి మూలంగా చూడటానికి బదులుగా, ఆర్థిక ఇబ్బందులను మీరు చూసే విధానాన్ని మార్చడం ద్వారా అనుభవాన్ని రీఫ్రేమ్ చేయండి.

ఉదాహరణకు: "గతంలోని ఆర్థిక సవాళ్లు నాకు బడ్జెట్ యొక్క ప్రాముఖ్యతను మరియు వనరులను సమర్థవంతంగా ఉపయోగించడం నేర్పించాయి. ఇప్పుడు, నేను ప్రతిరోజూ ఆర్థికంగా మరింత శక్తివంతం అవుతున్నాను."

దశ 4 (దృశ్యమానం చేయండి): ఆర్థిక సమృద్ధిని కలిగి ఉన్న మీ జీవితాన్ని ఊహించుకోండి. మీరు శక్తివంతమైన ఆర్థిక నిర్ణయాలు తీసుకుంటున్నట్లు, సురక్షితంగా ఉన్నట్లు మరియు మీ జీవితంలో డబ్బు ప్రవాహాన్ని అనుభవిస్తున్నట్లు ఊహించుకోండి. మిమ్మల్ని ఈ అభివృద్ధి క్షణానికి నడిపించిన పాఠాలకు కృతజ్ఞత చూపండి.

ముఖ్యమైన విషయాలు:

పునర్నిర్మాణం లేదా రీప్రైమింగ్ అనేది గత సంఘటనలు మరియు భావోద్వేగ నమూనాలపై మీ అవగాహనను, మీరు వాటికి జోడించే అర్థాలను మార్చడం ద్వారా - వాటిపై మీ దృక్పథాన్ని మార్చడానికి అనుమతిస్తుంది. అనుభవాలను "వైఫల్యాలు" లేదా "తప్పులు"గా చూడటానికి బదులుగా, మీరు వాటిని అభివృద్ధి మరియు అభ్యాసానికి అవకాశాలుగా చూస్తారు.

రీప్రైమింగ్ ప్రక్రియ మిమ్మల్ని ప్రోత్సహిస్తుంది:

పరిమితమైన నమ్మకం లేదా భావోద్వేగ నమూనాను గుర్తించండి.

అది ఎలా ఏర్పడిందో అర్థం చేసుకోవడానికి దాని మూలాన్ని గుర్తించండి.

గత అనుభవాన్ని సానుకూల మరియు శక్తివంతమైన మార్గంలో దాని అర్థాన్ని మార్చడం ద్వారా రీప్రైమ్ చేయండి.

కొత్త అర్థాన్ని దృశ్యమానం చేయండి మరియు అది ఉత్పత్తి చేసే సానుకూల భావోద్వేగాలను అనుభవించండి.

ఈ ప్రక్రియను - మీ జీవితంలోని వివిధ రంగాలలో (ఆరోగ్యం, ఆర్థికం, సంబంధాలు, వృత్తి మరియు కర్మ నమూనాలు) స్పృహతో అన్వయించడం ద్వారా, మీరు పాత భావోద్వేగ అవరోధాలను తొలగించడం, కొత్త శక్తివంతమైన నమ్మకాలను సృష్టించడం మరియు మీ జీవితాన్ని మరింత ప్రశాంతత, సమృద్ధి మరియు ఆనందంతో నిండినదిగా మార్చడం ప్రారంభించవచ్చు.

3. స్విష్ నమూనా (Swish Pattern - అనవసరమైన భావోద్వేగ ప్రతిచర్యలను మార్చడం)

ఇది ఏమిటి: స్విష్ నమూనా అనేది అనవసరమైన ప్రవర్తనలు, భావోద్వేగ నమూనాలు లేదా ప్రతిస్పందనలను మరింత సానుకూల, అవసరమైన వాటితో భర్తీ చేయడానికి ఉపయోగించే ఒక పద్ధతి. ఇది ఒక పరిస్థితితో మీరు అనుబంధించే మానసిక చిత్రాలను మార్చడం ద్వారా పని చేస్తుంది.

భావోద్వేగ నమూనాలను తొలగించడానికి దీన్ని ఎలా ఉపయోగించాలి:

దశ 1: మీరు మార్చాలనుకుంటున్న ప్రతికూల భావోద్వేగ ప్రతిస్పందన లేదా నమూనాను గుర్తించండి (ఉదాహరణకు, బహిరంగంగా మాట్లాడటం గురించి ఆలోచించినప్పుడు ఆందోళన).

దశ 2: ప్రతికూల భావోద్వేగ నమూనాను సూచించే చిత్రాన్ని మీ మనస్సులో ఊహించుకోండి. దాన్ని వీలైనంత స్పష్టంగా చేయండి. ఉదాహరణకు, మీకు బహిరంగంగా మాట్లాడటం భయంగా ఉంటే, ఆ చిత్రం మీరు వేదికపై భయంగా మరియు అసౌకర్యంగా ఉన్నట్లు ఉండవచ్చు.

దశ 3: ఇప్పుడు, మీరు కోరుకునే భావోద్వేగ స్పందనను సూచించే ఒక కొత్త, సానుకూల చిత్రాన్ని సృష్టించండి. ఇది మీరు వేదికపై విశ్వాసంగా మాట్లాడుతున్నట్లు, ప్రశాంతంగా మరియు నియంత్రణలో ఉన్నట్లు ఉండవచ్చు.

దశ 4: మానసికంగా పాతదాన్ని కొత్త చిత్రంతో "మార్చండి" - ప్రతికూల చిత్రాన్ని చిన్నదిగా, దూరంగా ఉండే చిత్రంగా కుదించి(సంకోచింపజేసి), సానుకూల చిత్రాన్ని పెద్దదిగా చేసి, పూర్తి దృష్టికి తీసుకువస్తూ, అది ప్రకాశవంతంగా, స్పష్టంగా మరియు దగ్గరగా ఉండేలా చేయండి.

దశ 5: ప్రతికూల చిత్రం కనిపించిన ప్రతిసారీ, అది త్వరగా సానుకూల చిత్రంతో భర్తీ చేయబడేలా ఈ ప్రక్రియను మీ మనస్సులో త్వరగా పునరావృతం చేయండి.

స్విష్ నమూనా పాత భావోద్వేగ నమూనాకు అంతరాయం కలిగిస్తుంది మరియు దాని స్థానంలో కొత్త, శక్తివంతమైన దానిని భర్తీ చేస్తుంది.

సంబంధాల యొక్క ఆచరణాత్మక ఉదాహరణ - తిరస్కరణ లేదా సంఘర్షణ భయాన్ని అధిగమించడం:

ప్రతికూల భావోద్వేగ నమూనా: "నేను సంబంధాల గురించి, లేదా వాటిలో సంఘర్షణను ఎదుర్కోవడం గురించి ఆలోచించినప్పుడు, నాకు ఆందోళన లేదా అభద్రతాభావం కలుగుతున్నది."

గత సంబంధ సమస్యలు(తిరస్కరణ లేదా సంఘర్షణ) - ఆందోళన, భయం లేదా అభద్రతాభావం వంటి భావోద్వేగ ప్రతిస్పందనలను సృష్టించగలవు, ఇవి తరచుగా ఆరోగ్యకరమైన సంబంధాలను ఏర్పరచుకోవడాన్ని కష్టతరం చేస్తాయి.

దశ 1 (ప్రతికూల భావోద్వేగ ప్రతిస్పందనను గుర్తించండి): మీకు సంబంధాల గురించి, ముఖ్యంగా కష్టమైన సంభాషణలు, సంఘర్షణ లేదా సంభావ్య తిరస్కరణ గురించి ఆలోచించినప్పుడు ఆందోళన లేదా భయం కలుగుతుంది.

దశ 2 (ప్రతికూల చిత్రాన్ని సృష్టించండి): ఉద్రిక్తమైన సంభాషణలో మిమ్మల్ని మీరు ఊహించుకోండి, తిరస్కరించబడినట్లు లేదా అపార్థం చేసుకున్నట్లు భావిస్తున్నారు. మీరు ఒక సంబంధం నుండి దూరంగా నడుస్తున్నట్లు లేదా ఒంటరిగా మరియు బాధగా ఉన్నట్లు మీరు చూడవచ్చు.

దశ 3 (సానుకూల చిత్రాన్ని సృష్టించండి): మీరు బహిరంగంగా, ప్రేమగా మరియు సామరస్యపూర్వక సంభాషణలు చేస్తున్న ఒక సానుకూల మానసిక చిత్రాన్ని సృష్టించండి. మీ సంబంధాలలో మీరు విశ్వాసంగా మరియు సురక్షితంగా ఉన్నట్లు, మిమ్మల్ని ప్రేమించే మరియు గౌరవించే సహాయక వ్యక్తులతో చుట్టుముట్టబడినట్లు ఊహించుకోండి.

దశ 4 (చిత్రాలను స్విచ్ Swish చేయండి): సంఘర్షణ లేదా తిరస్కరణ యొక్క ప్రతికూల చిత్రాన్ని చిన్నదిగా, దూరంగా ఉండే చిత్రంగా కుదించండి, అయితే ఆరోగ్యకరమైన, సామరస్యపూర్వక సంబంధాల చిత్రాన్ని సృష్టమైన దృష్టికి తీసుకురండి. సానుకూల సంబంధ దృశ్యాన్ని ప్రకాశవంతంగా, దగ్గరగా మరియు ప్రేమతో నిండినట్లు ఊహించుకోండి.

దశ 5 (త్వరగా పునరావృతం చేయండి): భయం లేదా తిరస్కరణ తలెత్తిన ప్రతిసారీ ప్రతికూల చిత్రాన్ని సానుకూలమైన దానితో మార్చే ప్రక్రియను త్వరగా పునరావృతం చేయండి. కాలక్రమేణా, ఇది గత సంబంధ సవాళ్లకు సంబంధించిన భావోద్వేగ ప్రేరేపకాలను తటస్థీకరించడానికి neutralize సహాయపడుతుంది.

ముఖ్యమైన విషయాలు:

స్విచ్ నమూనా అనేది పరిస్థితులతో మనం ముడిపెట్టే మానసిక చిత్రాలను మార్చడం ద్వారా అవాంఛిత భావోద్వేగ ప్రతిస్పందనలను సానుకూల, శక్తివంతమైన ప్రతిచర్యలుగా మార్చడానికి ఒక ప్రభావవంతమైన మార్గం.

ప్రతికూల భావోద్వేగాన్ని గుర్తించడం, విరుద్ధమైన సానుకూల చిత్రాన్ని సృష్టించడం మరియు రెండింటి మధ్య త్వరగా మారడం వంటి దశలను అనుసరించడం ద్వారా, మీరు మీ జీవితంలోని వివిధ రంగాలలో పరిమితమైన భావోద్వేగ నమూనాల నుండి విముక్తి పొందవచ్చు.

నిరంతరం సాధన చేయడం ద్వారా, స్విప్ నమూనా పరిస్థితులను - ప్రశాంతత, విశ్వాసం మరియు సానుకూల శక్తితో అనుబంధించే కొత్త నాడీ మార్గాలను సృష్టించడానికి సహాయపడుతుంది, ఇది మరింత శక్తివంతమైన మరియు ప్రశాంతమైన స్థితికి దారితీస్తుంది.

4. టైమ్లైన్ థెరపీ (గతం నుండి ప్రతికూల భావోద్వేగాలను విడుదల చేయడం)

ఇది ఏమిటి: టైమ్లైన్ థెరపీ అనేది మీ అంతర్గత టైమ్లైన్తో (సమయం యొక్క మానసిక ప్రాతినిధ్యం) పనిచేసే ఒక NLP పద్ధతి. గత భావోద్వేగ సంఘటనలను తిరిగి సందర్శించడం మరియు వాటికి జోడించిన ప్రతికూల భావోద్వేగాలను విడుదల చేయడం ద్వారా, మీరు గత అనుభవాల నుండి ఉత్పన్నమయ్యే భావోద్వేగ అవరోధాలను తొలగించవచ్చు.

భావోద్వేగ నమూనాలను తొలగించడానికి దీన్ని ఎలా ఉపయోగించాలి:

దశ 1: మీ టైమ్లైన్ ను దృశ్యమానం చేయండి - మీ గతం (ఎడమవైపు) నుండి మీ భవిష్యత్తు (కుడివైపు) వరకు విస్తరించి ఉన్న ఒక రేఖగా ఊహించుకోండి.

దశ 2: మీరు క్లియర్ చేయాలనుకుంటున్న భావోద్వేగ అడ్డంకి లేదా పరిమితమైన నమ్మకాన్ని గుర్తించండి. ఇది మీరు సంవత్సరాలుగా మోస్తున్న భయం, కోపం లేదా విచారం యొక్క నమూనా కావచ్చు.

దశ 3: మీ టైమ్లైన్లో ఈ నమూనాను సృష్టించిన భావోద్వేగ సంఘటన(ల)ను గుర్తించండి. ఆ క్షణానికి తిరిగి వెళ్లండి.

దశ 4: భావోద్వేగ సంఘటనను రీఫ్రేమ్ చేయండి, దాని వెనుక ఉన్న సానుకూల ఉద్దేశ్యం లేదా పాఠం కోసం చూడండి. ఉదాహరణకు, బాధాకరమైనప్పటికీ, ఒక బాధాకరమైన అనుభవం మీకు అనుకూలతను flexibility నేర్పించి ఉండవచ్చు.

దశ 5: మీరు సంఘటనను రీఫ్రేమ్ చేసిన తర్వాత, దానితో జోడించిన ప్రతికూల భావోద్వేగాన్ని మానసికంగా ఆ సంఘటనను గతంలోకి తరలించడం ద్వారా మరియు అది ఇక మీపై అధికారం చెలాయించని విధంగా మార్చడం ద్వారా విడుదల చేయండి.

దశ 6: మీరు కాలక్రమంలో ముందుకు సాగుతున్నప్పుడు భావోద్వేగ అడ్డంకి లేదా అవరోధం కరిగిపోతున్నట్లు ఊహించుకోండి మరియు ఆ పరిమితమైన నమ్మకం లేదా భావోద్వేగ నమూనాను వదిలి వేసినప్పుడు భావోద్వేగ స్వేచ్ఛను అనుభవించండి.

ఈ పద్ధతి గతంలోని భావోద్వేగ భారాన్ని తొలగించడానికి సహాయపడుతుంది, తద్వారా మీరు వర్తమానంలో మరింత స్వేచ్ఛగా జీవించవచ్చు.

వృత్తి యొక్క ఆచరణాత్మక ఉదాహరణ - వైఫల్యం లేదా మోసగాడి లక్షణం యొక్క భయాన్ని విడుదల చేయడం:

భావోద్వేగ అడ్డంకి: "నేను నా వృత్తిలో విఫలం కావడం మరియు తగినంత మంచివాడిని కాకపోవడం గురించి భయపడుతున్నాను."

సంఘటనను గుర్తించండి: మొదటి వృత్తి(కెరీర్)లో ఎదురుదెబ్బ, లేదా మీరు మీ సామర్థ్యాలను సందేహించిన సమయం గురించి ఆలోచించండి.(ఉద్యోగ ఇంటర్వ్యూలో విఫలం కావడం, ఒక అవకాశాన్ని కోల్పోవడం లేదా ప్రతికూల అభిప్రాయాన్ని స్వీకరించడం వంటివి.)

రీఫ్రేమ్ చేయండి: ఈ వైఫల్యం మీకు పట్టుదల, మరింత శ్రమించడం మరియు మెరుగుపడే సామర్థ్యాన్ని నేర్పింది. ఇది మీ బలాలను గుర్తించడానికి మరియు మీరు విజయం సాధించడానికి అర్హులని గ్రహించడానికి కూడా మీకు సహాయపడింది.

ప్రతికూల భావోద్వేగాన్ని విడుదల చేయండి: కెరీర్ వైఫల్యాన్ని మానసికంగా మీ గతంలోకి ఉంచండి మరియు ఆ సంఘటన ఇకపై ప్రతికూల భావోద్వేగపు భారం లేకుండా ఉండే విధంగా మార్చండి. వైఫల్యం యొక్క భయం కరిగిపోవడానికి అనుమతించండి.

భావోద్వేగ స్వేచ్ఛను అనుభవించండి: ఆత్మవిశ్వాసం మరియు స్పష్టతతో మీ వృత్తిలో విజయం సాధిస్తున్నట్లు ఊహిస్తూ ముందుకు సాగండి. గత వైఫల్యాల భారం లేకుండా రిస్క్‌లు తీసుకోవడానికి మరియు అవకాశాలను కొనసాగించడానికి సంకోచించకండి.

ముఖ్యమైన విషయాలు:

టైమ్‌లైన్ థెరపీ గత అనుభవాలకు సంబంధించిన భావోద్వేగ అడ్డంకులను - రీఫ్రేమ్ చేయడం మరియు వాటికి జోడించిన ప్రతికూల భావోద్వేగాలను వదిలించుకోవడం ద్వారా విడుదల చేయడానికి మీకు సహాయపడుతుంది.

మీ అంతర్గత టైమ్‌లైన్‌ను దృశ్యమానం చేయడం, భావోద్వేగ సంఘటనలను గుర్తించడం మరియు ఆ సంఘటనలను రీఫ్రేమ్ చేయడం ద్వారా, మీరు వాటికి సంబంధించిన మీ భావోద్వేగ ప్రతిస్పందనను మార్చవచ్చు మరియు పరిమితమైన నమ్మకాలను వదిలించుకోవచ్చు.

ఈ పద్ధతి మిమ్మల్ని భావోద్వేగ భారం నుండి విముక్తి చేస్తుంది మరియు భావోద్వేగ స్వేచ్ఛ, స్పష్టత మరియు శక్తితో జీవితంలో ముందుకు సాగడానికి మిమ్మల్ని అనుమతిస్తుంది.

నిరంతర సాధన చేయడం ద్వారా, మిమ్మల్ని వెనక్కి లాగిన ప్రతికూల భావోద్వేగాలను మీరు మార్చవచ్చు, ఇది వర్తమానంలో మరింత సంతృప్తికరమైన మరియు ప్రశాంతమైన జీవితానికి దారితీస్తుంది.

5. భాగాలను ఏకీకృతం చేయడం Parts Integration (అంతర్గత సంఘర్షణలను పరిష్కరించడం)

ఇది ఏమిటి: పార్ట్స్ ఇంటిగ్రేషన్ టెక్నిక్, మీరు రెండు విరుద్ధమైన కోరికలు లేదా భావోద్వేగాల మధ్య చిక్కుకున్నట్లు భావించినప్పుడు ఉపయోగించబడుతుంది. ఇది సామరస్యాన్ని సృష్టించడానికి మరియు అంతర్గత సంఘర్షణలను పరిష్కరించడానికి మీ మనస్సు యొక్క విరుద్ధమైన భాగాలను ఏకీకృతం చేయడానికి సహాయపడుతుంది.

భావోద్వేగ నమూనాలను తొలగించడానికి దీన్ని ఎలా ఉపయోగించాలి:

దశ 1: మీలోని విరుద్ధమైన భాగాలను గుర్తించండి. ఉదాహరణకు, మీరు ఎక్కువ డబ్బు సంపాదించాలనుకోవచ్చు, కానీ విజయం ఏమి తెస్తుందో అని కూడా భయపడవచ్చు.

దశ 2: ఈ భాగాలను వేర్వేరు అంశాలుగా దృశ్యమానం చేయండి. మీరు వాటిని వేర్వేరు రంగులు, ఆకారాలు లేదా వ్యక్తులుగా కూడా విజువలైజ్ చేయండి.

దశ 3: ఈ భాగాలతో సంభాషించండి, ప్రతి ఒక్కటి ఏమి కోరుకుంటున్నదో మరియు అది అలా ఎందుకు భావిస్తున్నదో అడగండి. వాటి సానుకూల ఉద్దేశాలను అర్థం చేసుకోవడానికి ఇది మీకు సహాయపడుతుంది.

దశ 4: రెండు భాగాలు ఒక ఉమ్మడి లక్ష్యం కోసం, పనిచేయడానికి మార్గాలను చూడండి. ఉదాహరణకు, విజయం గురించి భయపడే భాగం మీరు దానిని నిర్వహించగలరని హామీ కోరుకోవచ్చు, అయితే డబ్బు కోరుకునే భాగం పని మరియు విశ్రాంతిని ఎలా సమతుల్యం చేసుకోవాలో నేర్చుకోవలసి ఉంటుంది.

దశ 5: రెండు భాగాలు సంభాషించిన తర్వాత మరియు అవి సహకరించడానికి ఒక మార్గాన్ని మీరు కనుగొన్న తర్వాత, వాటిని అంతర్గత సంఘర్షణ లేకుండా ఒక సామరస్య పూర్వకమైన భాగంగా కలిపి పోతున్నట్లు ఊహించుకోండి.

ఈ పద్ధతి అంతర్గత సంఘర్షణ వల్ల కలిగే భావోద్వేగ అవరోధాలను తొలగిస్తుంది మరియు మీరు మరింత సమతుల్యంగా మరియు సమన్వయంతో ఉండటానికి సహాయపడుతుంది.

గత కర్మల యొక్క ఆచరణాత్మక ఉదాహరణ - గత చర్యల పట్ల అపరాధ భావన మరియు ముందుకు సాగాలనే కోరిక మధ్య సంఘర్షణను పరిష్కరించడం:

విరుద్ధమైన భాగాలు:

భాగం 1: గత తప్పులు లేదా హానికరమైన చర్యల గురించి అపరాధం మరియు సిగ్గును కలిగి ఉంటుంది.

భాగం 2: ముందుకు సాగాలని మరియు మరింత ప్రశాంతమైన జీవితాన్ని గడపడానికి అపరాధ భారాన్ని విడుదల చేయాలని కోరుకుంటుంది.

సంభాషణ:

భాగం 1: "నా గత చర్యల గురించి నాకు బాధగా ఉంది. నేను ఇతరులను బాధపెట్టాను మరియు నన్ను నేను క్షమించుకోలేను" అని చెప్పవచ్చు.

భాగం 2: "నేను ముందుకు సాగాలని, ఈ అపరాధాన్ని విడుదల చేయాలని మరియు నాతో నేను ప్రశాంతంగా ఉండాలని కోరుకుంటున్నాను" అని చెప్పవచ్చు.

ఏకీకరణ:

భాగం 1 భాగం 2 కి హామీ ఇస్తుంది: స్వీయ-క్షమాపణ సాధ్యమని మరియు గత తప్పులను అంగీకరించడం అనేది స్వస్థత ప్రక్రియలో మొదటి అడుగు.

భాగం 2 అర్థం చేసుకుంటుంది: అపరాధాన్ని విడుదల చేయడం అంటే గతాన్ని మరచిపోవడం కాదని - దాని నుండి నేర్చుకోవడం మరియు సానుకూల మార్పుకు కట్టుబడి ఉండటమే.

విలీనమైన భాగం:

రెండు భాగాలు ఒకే స్వీయ-కరుణ మరియు అభివృద్ధి స్థితిలోకి ఏకీకృతమవుతాయి, ఇక్కడ మీరు మిమ్మల్ని గౌరవిస్తూ, దాని నుండి నేర్చుకుని, మీరు మీ అనుభవాల నుండి ఎదిగారని తెలుసుకొని అపరాధం లేకుండా ముందుకు సాగగల స్థితి.

ముఖ్యమైన విషయాలు:

పార్ట్స్ ఇంటిగ్రేషన్ మీలోని విరుద్ధమైన భాగాల మధ్య ఉన్న సానుకూల ఉద్దేశాలను గుర్తించడం ద్వారా అంతర్గత సంఘర్షణలను పరిష్కరించడానికి సహాయపడుతుంది.

ఈ భాగాలను వేర్వేరు భాగాలుగా దృశ్యమానం చేయడం, వాటి కోరికలను అర్థం చేసుకోవడం మరియు వాటిని ఏకీకృతం చేయడం ద్వారా, మీరు సామరస్యాన్ని మరియు సమన్వయాన్ని సృష్టించవచ్చు.

ఈ ప్రక్రియ మీ నిజమైన స్వరూపానికి మరింత అనుగుణంగా ఉండే నిర్ణయాలు తీసుకోవడానికి మిమ్మల్ని అనుమతిస్తుంది మరియు భావోద్వేగ సమతుల్యతను పెంపొందిస్తుంది, దీని వలన ఆరోగ్యం, ఆర్థికం, సంబంధాలు, వృత్తి మరియు ఆధ్యాత్మిక వృద్ధిలో మీ లక్ష్యాలను సాధించడం సులభతరం చేస్తుంది.

ఈ ఏకీకరణ యొక్క ఫలితం మరింత ప్రశాంతమైన మరియు సమన్వయంతో కూడిన స్థితి, ఇక్కడ అంతర్గత సంఘర్షణ ఇకపై మిమ్మల్ని వెనక్కి లాగదు, స్పష్టత, విశ్వాసం మరియు భావోద్వేగ స్వేచ్ఛతో ముందుకు సాగడానికి మిమ్మల్ని అనుమతిస్తుంది.

ముగింపు

NLP మీరు ఆలోచించే, అనుభూతి చెందే మరియు పరిస్థితులకు స్పందించే విధానాన్ని మార్చడం ద్వారా భావోద్వేగ నమూనాలను తొలగించడానికి శక్తివంతమైన సాధనాలను అందిస్తుంది. యాంకరింగ్, రీప్రైమింగ్, స్విప్ నమూనా, టైమ్‌లైన్ థెరపీ మరియు పార్ట్స్ ఇంటిగ్రేషన్ వంటి పద్ధతులను ఉపయోగించడం ద్వారా, మీరు పరిమితమైన భావోద్వేగ నమూనాలను సానుకూల, శక్తివంతమైన వాటిగా మార్చవచ్చు.

విశ్రాంతి

భావోద్వేగ నమూనాలను తొలగించడానికి NLP పద్ధతులను సమర్థవంతంగా ఉపయోగించడానికి, మీరు విశ్రాంతి మరియు కేంద్రీకృత స్థితిలో ఉండాలి. ఆదర్శవంతమైన స్థితి ఏమిటంటే మీ మనస్సు తెరిచి, గ్రహించేలా మరియు ప్రశాంతంగా ఇంకా అప్రమత్తంగా ఉండాలి. మీరు లక్ష్యంగా పెట్టుకోవలసిన స్థితి యొక్క ముఖ్య లక్షణాలను కొన్ని ఇప్పుడు వివరిస్తాను:

1. ప్రశాంతంగా మరియు విశ్రాంతిగా:

మీరు ఎక్కువగా ఒత్తిడికి గురైతే, ఆందోళన చెందితే లేదా భావోద్వేగంగా ఛార్జ్ చేయబడితే, ప్రతికూల నమూనాలను మార్చడం కష్టం. మీరు స్పష్టంగా ఆలోచించగల మరియు స్థిరంగా ఉండగల స్థితిలో ఉండాలి.

దీన్ని ఎలా సాధించాలి: మీరు ప్రారంభించే ముందు మీ మనస్సు మరియు శరీరాన్ని ప్రశాంతపరచడానికి - లోతైన శ్వాస క్రియలు, ధ్యానం లేదా ప్రగతిశీల కండరాల సడలింపులో పాల్గొనండి. ఇది మీ ఒత్తిడి స్థాయిలను తగ్గించడానికి మరియు మీ భావోద్వేగాలపై పని చేయడానికి మిమ్మల్ని సిద్ధం చేస్తుంది.

2. కేంద్రీకృత మరియు వర్తమానంలో:

స్పష్టమైన భావోద్వేగ నమూనాలకు మీ పూర్తి శ్రద్ధ అవసరం. కేంద్రీకృత స్థితిలో ఉండటం అంటే మీరు ప్రస్తుత క్షణంలో ఉండటం మరియు మీ ఆలోచనలు, అనుభూతులు మరియు నమూనాలు తలెత్తినప్పుడు వాటిని తెలుసుకోవడం. మీ భావోద్వేగ ప్రతిచర్యల యొక్క ప్రేరేపకాలను గుర్తించడానికి ఈ అవగాహన చాలా అవసరం.

దీన్ని ఎలా సాధించాలి: గ్రౌండింగ్ (ఉదాహరణకు, మీ శ్వాస లేదా పరిసరాలపై దృష్టి పెట్టడం) లేదా కేంద్రీకృత దృష్టిని ఉంచడంలో మీకు సహాయపడే గైడ్డ్ NLP ప్రక్రియలు వంటి మైండ్‌ఫుల్‌నెస్ పద్ధతులను సాధన చేయండి.

3. మార్పుకు సిద్ధంగా ఉండటం:

మీరు కొత్త ఆలోచనలు మరియు అనుభూతులకు సిద్ధంగా ఉన్నప్పుడు NLP ఉత్తమంగా పనిచేస్తుంది. అంటే గతంలో మీకు ఉపయోగపడిన కానీ ప్రస్తుతం ఉపయోగపడని పాత నమూనాలు మరియు నమ్మకాలను సవాలు చేయడానికి సిద్ధంగా ఉండటం.

దీన్ని ఎలా సాధించాలి: జిజ్ఞాసతో కూడిన మనస్తత్వాన్ని అలవర్చుకోండి. లక్ష్యం ఎదగడం మరియు మంచి భావోద్వేగ నమూనాలను సృష్టించడం, మిమ్మల్ని మీరు తీర్పు చేసుకోవడం కాదని గుర్తుంచుకోండి. ప్రక్రియలో మీతో మీరు సహనంగా మరియు కరుణతో ఉండండి.

4. భావోద్వేగంగా తటస్థంగా లేదా సానుకూలంగా:

NLP ని ఉపయోగించే ముందు, కోపం, భయం లేదా నిరాశ వంటి తీవ్రమైన భావోద్వేగాలను తటస్థీకరించడం అనేది సహాయపడుతుంది. మీరు బలమైన భావోద్వేగంలో లోతుగా మునిగి ఉంటే, దాని

నుండి బయటపడటం కష్టం. ఆదర్శవంతంగా, మీరు మార్పు యొక్క అవకాశం గురించి బహిరంగత లేదా ఆశావాద భావంతో ప్రక్రియను చేరుకోవాలి.

దీన్ని ఎలా సాధించాలి: మీరు భావోద్వేగంగా మునిగిపోయినట్లు అనిపిస్తే, గ్రౌండింగ్ టెక్నిక్‌లు, లోతైన శ్వాస లేదా మరింత తటస్థ లేదా సానుకూల స్థితికి మారడానికి విజవలైజేషన్ వంటి వాటితో మిమ్మల్ని మీరు కేంద్రీకరించడానికి ఒక క్షణం కేటాయించండి.

5. సౌకర్యవంతమైన మరియు సురక్షితమైన వాతావరణం:

భావోద్వేగ నమూనాలపై పని చేయడానికి, మీరు సురక్షితంగా మరియు ఏకాగ్రత భంగం లేని ప్రదేశంలో ఉండటం ముఖ్యం. మీరు ఎంత విశ్రాంతిగా లేదా కేంద్రీకృత దృష్టితో ఉండగలరు అనేది మీ పరిసరాలు ముఖ్యమైన పాత్ర పోషిస్తాయి.

దీన్ని ఎలా సాధించాలి: అంతరాయాలు లేకుండా మీరు కూర్చోవడానికి లేదా పడుకోవడానికి నిశ్శబ్దమైన, సౌకర్యవంతమైన స్థలాన్ని కనుగొనండి. విశ్రాంతి తీసుకోవడానికి మీకు సహాయపడే విధంగా, లైట్లను తగ్గించండి లేదా ప్రశాంతపరిచే సంగీతంతో ప్రశాంతమైన వాతావరణాన్ని సృష్టించండి.

6. అన్వేషించడానికి సుముఖత:

భావోద్వేగ నమూనాలు తరచుగా అపస్మారక ఆలోచనలు లేదా గత అనుభవాల నుండి ఉత్పన్నమవుతాయి. మీలోని ఈ లోతైన అంశాలను అన్వేషించడానికి మీరు సరైన స్థితిలో సిద్ధంగా ఉండటం అనేది మీ భావోద్వేగ నమూనాల యొక్క మూల కారణాలను వెలికి తీయడానికి సహాయపడుతుంది.

దీన్ని ఎలా సాధించాలి: మీ ఉపచేతన subconscious నమ్మకాలు మరియు జ్ఞాపకాలను లోతుగా పరిశోధించడానికి సిద్ధంగా ఉండండి. మీరు పాతిపెట్టిన పాత భావోద్వేగ నమూనాలను ప్రతిబింబించడానికి మరియు విడుదల చేయడానికి సిద్ధంగా ఉన్నప్పుడు NLP ఉత్తమంగా పనిచేస్తుంది.

సరైన స్థితిని చేరుకోవడానికి ఆచరణాత్మక చర్యలు:

శ్వాస పద్ధతులు: మీ నాడీ వ్యవస్థను ప్రశాంత పరచడానికి లోతైన ఉదర శ్వాసను belly breathing సాధన చేయండి.

ప్రోగ్రెసివ్ రిలాక్సేషన్: మీ కాలి వేళ్ళ నుండి మొదలుకొని మీ తల వరకు మీ శరీరాన్ని విశ్రాంతి తీసుకోవడం ద్వారా ప్రారంభించండి.

మైండ్‌ఫుల్‌నెస్ లేదా ధ్యానం: కొన్ని నిమిషాల ధ్యానంతో లేదా మీ శ్వాస లేదా శరీర అనుభూతులపై దృష్టి పెట్టడం ద్వారా మీ మనస్సును క్లియర్ చేయండి.

సానుకూల ధృవీకరణలు: మీరు మార్పుకు సిద్ధంగా ఉన్నారని మరియు మీరు భావోద్వేగ శ్రేయస్సుకు అర్హులని మీకు మీరే గుర్తు చేసుకోండి.

"నేను వైద్యం కోసం సిద్ధంగా ఉన్నాను" లేదా

"నేను కొత్త భావోద్వేగ నమూనాలను సృష్టించగలను" వంటి ధృవీకరణలను పునరావృతం చేయడం అనేది మీ మనస్తత్వాన్ని మార్చడానికి సహాయపడుతుంది.

మీరు ఈ విశ్రాంతి, కేంద్రీకృత మరియు బహిరంగ స్థితిలో ఉన్న తర్వాత, మీరు భావోద్వేగ నమూనాలను తొలగించడానికి NLP పద్ధతులను ఉపయోగించడం ప్రారంభించవచ్చు.

ఇది పాత ఆలోచన మరియు అనుభూతి విధానాలను మార్చడానికి మిమ్మల్ని అనుమతించే సరైన అంతర్గత పరిస్థితులను ఏర్పాటు చేయడం గురించి.

**** సమృద్ధి పుస్తక విషయాలను చదవడానికి ఈ లింక్‌ను క్లిక్ చేయండి

<https://www.darmam.com/samrudhi1/>