



**VERANDEREN
GAAT SNELLER
DAN JE DENKT!**

E-BOOK



**Response
Instituut**

NLP | Hypnose | Coaching

EXPRESS YOUR INNER POWER

INLEIDING

Iedereen ervaart problemen in zijn dagelijkse bezigheden. Vaak gaat er veel tijd en energie zitten in het proberen op te lossen van deze problemen. We proberen dan de wereld om ons heen te veranderen met vaak weinig tot geen resultaat.

Dit E-Book geeft jou de handvaten om van binnen uit te veranderen en het proces te begrijpen, met zeer concrete oefeningen waar je tijdens het doen van deze oefeningen al verschil gaat merken.

Soms lossen we problemen snel op en soms blijven we lang met problemen zitten. Problemen uiten zich op verschillende manieren in ons denken, voelen en handelen. We kunnen een probleem dan ook definiëren als:

- iets denken wat we niet willen denken
- iets voelen wat we niet willen voelen
- iets doen wat we niet willen doen

Veel mensen zijn goed in staat om de problemen buiten zich zelf neer te leggen. Ze geven simpelweg de omgeving de schuld van het probleem. Je hoort deze mensen vaak zeggen: waarom overkomt mij dit altijd?

Echter klopt dit niet. Een probleem is enkel een probleem omdat je het ervaart als een probleem.

Het gaat dus over de koppeling van jouw (innerlijke) belevingswereld in interactie met buitenwereld. Deze koppeling geeft je feedback. Emoties zijn een belangrijk feedbackmechanisme voor ons om onze omgeving en ervaringen te evalueren. Positieve emoties krijg je vaak als je innerlijke wereld - waar je waarden, normen, overtuigingen, behoeften, gedrag patronen opgeslagen liggen - overeenkomt met wat je ervaart in de buitenwereld. Negatieve emoties krijg je vaak omdat je behoeften en gekoppelde verwachtingen niet voldoen aan de buitenwereld.

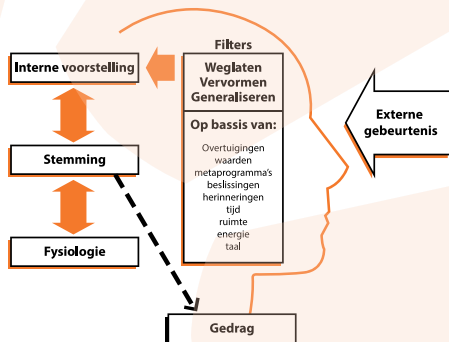
Zo zou je dus de ander de schuld kunnen geven omdat jij gefrustreerd, bang of verdrietig bent en dus kan je dan tegen deze persoon vertellen dat hij/ zij anders dient te reageren. Echter in zo'n situatie word je afhankelijk van de omgeving. Deze bepaalt immers hoe jij je voelt. Een emotie, zoals bovengenoemd, heeft alleen maar een signaalfunctie die aangeeft waar jij als persoon behoefte aan hebt. Geeft de omgeving hier geen invulling aan dan ervaar je een probleem. Daarom is elk probleem een probleemervaring.

"Heb je ook een wel eens doelen die je graag wilt realiseren maar het lukt je maar niet?"

Een ander voorbeeld zou zijn dat je in een vergadering aanwezig bent en de koffiekkan is leeg. Deze koffiekkan is alleen maar een probleem wanneer je behoefte aan koffie hebt. Mocht dit niet zijn, omdat je al teveel koffie die dag hebt gedronken, dan ben je niet zo bezig met de koffiekkan omdat je behoefte er niet ligt en ervaar je geen probleem.

Nu je weet dat elk probleem ervaringsgericht is, kunnen we gaan onderzoeken hoe deze ervaring aan de binnenkant werkt. Hierdoor is het goed om kort in te gaan op het onderstaande model:

COMMUNICATIEMODEL



Willen we de buiten-wereld om ons heen begrijpen dan hebben we een kaart nodig die betekenis geeft aan alles wat we om ons heen ervaren. Dit doen we dus ook. Wanneer je een stoel tegenkomt dan geef je hier een betekenis als meubilair aan. Doordat je deze betekenis eraan geeft, ga je de stoel ook gebruiken als een meubelstuk.

Onze zintuigen (zien, horen, voelen, ruiken en proeven) zorgen ervoor dat we de wereld waarnemen en zorgen als een soort filter. Ze zorgen ervoor dat alleen die informatie binnenkomt die op dat moment voor jou nuttig en bruikbaar is. De rest wordt, net als een koffiefilter, buiten de deur gehouden. Die informatie die wel binnenkomt, wordt verwerkt en ons brein is heel snel om overeenkomsten te zoeken en koppelt die informatie aan eerdere ervaringen. Je zou je kunnen voorstellen dat het brein denkt "Hé waar ken ik dit van?" en koppelt hier de betekenis aan zoals die in jezelf is opgeslagen. Begrijp je nu waarom je wel eens een meningsverschil kunt hebben over hetzelfde? Je geeft er namelijk door je eigen ervaringen een andere betekenis aan.

Op basis van deze opgeslagen informatie, van eerdere ervaringen, maak je ergens een beeld of verhaal van. Als ik je zou vragen om te denken aan je eigen auto en welke kleur deze heeft, dan ga je snel terug in je geheugen en hoogstwaarschijnlijk maak je snel een plaatje van je auto zodat je het antwoord kunt geven.

Het verhaal of het beeld dat je voor ogen houdt, bepaalt uiteindelijk hoe jij je erbij voelt. Dus onze interne beelden en geluiden (vaak je eigen stem) creëren bepaalde gevoelens. Dit is makkelijk om bij jezelf te testen. Denk maar eens aan iets in de toekomst waar je tegenop ziet. Bijvoorbeeld een vergadering, presentatie, gesprek of boodschap die je moet brengen. Ervaar dan in je lijf wat er gebeurt. Let hierbij voornamelijk op de emotie. Schud je dan even los en doe hetzelfde met iets leuks in de toekomst. Welke verschillen merk je?

Tevens zal je hoogstwaarschijnlijk gemerkt hebben dat de ademhaling, spierspanning, temperatuur anders zijn bij de negatieve en positieve ervaring. Al deze interne factoren bepalen uiteindelijk je gedrag in de buitenwereld. De behoefte aan koffie laat je dus reageren zodat je ervoor zorgt dat je koffie krijgt.

Dit simpel experiment leert je dat je lichaam dus gelooft wat je je voor de geest haalt. Het mooie van ons brein is dat het zich niet bezig houdt of het in de buitenwereld of in jezelf gebeurt. Uit onderzoeken blijkt dat bij het zien van een appel dezelfde hersengebieden oplichten bij een MRI scan als bij het denken aan die appel. Om deze reden doen ze in het ziekenhuis van Leuven jaarlijks 600 operaties uitvoeren zonder narcose maar met hypnose. Ze zijn erachter gekomen dat met de juiste instructies onder hypnose het brein dezelfde hersengebieden activeert als bij narcose.

Ons denken heeft dus een gigantische invloed op onze gemoedstoestand en manier van functioneren. Helaas zijn we ons gedurende de dag niet vaak bewust van ons denken. Er spelen veel onbewuste denkprocessen een rol bij onze ervaringen. Zie het als een computer. Wanneer je in een Word-document aan het werken bent dan regelen ontelbare processen in de computer ervoor dat je kunt werken in Word. Hier ben je niet mee bezig en je merkt niet eens dat deze processen aanwezig zijn. Je zult ze hoogstwaarschijnlijk alleen maar ervaren als je een foutmelding krijgt.

Bewust worden van deze onbewuste gedachten helpen je om deze gedachten te onderzoeken en te veranderen. En een verandering van de gedachten zorgt er dus voor dat je je anders gaat voelen en anders gaat gedragen.

Enerzijds is het belangrijk om bewust te worden van deze gedachten echter wat nog belangrijker is, is om te onderzoeken hoe deze gedachten zijn opgebouwd. Deze zijn namelijk de sleutel tot verandering.

Zou je willen weten wat deze zijn? Ok lees dan aandachtig verder.



Ons denken is grofweg opgebouwd uit beelden, geluiden en gevoels-sensaties. Mensen denken dus in plaatjes, in geluiden waaronder het spreken tegen jezelf, en gevoelsprikkelers. De mix van deze drie geeft onze denkwereld vorm. Nu, het gaat er niet om wat we denken, dus welk plaatje je in je hoofd hebt of wat je tegen jezelf zegt. Het gaat er om hoe je denkt. Hoe zijn deze beelden, geluiden en gevoels-sensaties opgebouwd. Het begrijpen en inzien van dit proces geeft je direct tools in handen om de verandering in te zetten

Wat bedoelen we met: het hoe van ons denken?

Ik vraag je gewoon eens om terug te gaan naar een mooie ervaring. Terwijl je denkt aan die ervaring, vraag ik je eens om hier een beeld van te vormen. Bekijk dat beeld eens goed en wellicht kun je bewust worden dat dit beeld is opgebouwd uit bouwstenen. Ik zal je een aantal vragen geven en onderzoek dit maar eens.

- Wanneer je contact hebt met het beeld, waar in de ruimte staat het beeld dan?
- Is het kleur of zwart-wit?
- Als het kleur is, is het dan helder of dof?
- Als het zwart-wit is, gaat het dan meer naar het witte of zwarte toe?
- Is het een film of een plaatje?
- Heb je er een kader/ fotolijst omheen?

Je weet dat elke ervaring ook geluid heeft. Dus als ik je vraag om contact te maken met het geluid:


- Waar komt het geluid dan vandaan?
- Heeft het een hard of zacht volume?
- Welk ritme zit erin?
- Welk tempo heeft het geluid?

Dan als laatste laten we eens contact maken met de emotie die gekoppeld is aan de ervaring.

- Waar voel je dit in je lichaam?
- Welke temperatuur heeft het gevoel?
- Welke zwaarte heeft het gevoel?
- Welke druk heeft het gevoel?
- Staat het stil of beweegt het gevoel?

Deze vragen stellen je in staat om in te zoomen op de ervaring die jij beleeft. Je gaat het beeld, geluid en gevoel meer onderzoeken door in detail te treden. Het snappen van dit principe is zeer waardevol om uiteindelijk de volgende stap te kunnen maken en dat is de verandering.





Voordat we dit doen wil ik je meenemen in het volgende. Kies eens een mooie film uit die je onlangs hebt bekeken. Stel je dan voor dat je in de bioscoop zit en deze film bekijkt. Groot scherm, full HD of 4K, dolby surround etc. Nu plaats diezelfde film eens op je thuis-tv en bekijk dan de film. Wanneer je dit gedaan hebt, stel je je voor dat je de film nog steeds op een tv ziet maar nu een zwart-wit tv uit de jaren 60. Als laatste verzoek ik je om voor te stellen dat je deze film op je smartphone bekijkt.

En wat valt je op?

Als het goed is ervaar je de film in de bioscoop anders dan op je smartphone of zwart-wit tv. Maar hoe kan dit nu? Het is dezelfde film? De reden hiertoe is dat de kwaliteit van de film natuurlijk mede bepaald wordt door de inhoud van de film maar voornamelijk hoe die film gepresenteerd wordt. Hetzelfde geldt voor de kwaliteit van je ervaring. Het gaat er niet om wat er gebeurt is maar hoe je deze ervaring hebt opgeslagen in je geheugen. Zo kunnen we, door het hoe te veranderen, mooie ervaringen nog mooier maken en negatieve ervaringen afvlakken waardoor ze ons niet belemmeren.

Hetzelfde voorbeeld kun je gebruiken wanneer je met de auto naar bijvoorbeeld Berlijn rijdt. De reis die je maakt blijft hetzelfde echter is er een groot verschil of je met een Bentley of een Trabant gaat. Hoe je gaat bepaalt de kwaliteit van die ervaring.

Hoe mooi zou het nu zijn om bijvoorbeeld niet meer zenuwachtig hoeven te zijn voor een presentatie die nog gaat komen of dat als je terugdenkt aan een negatieve herinnering dat die niet meer zo negatief voelt?

Wanneer je nog even doorleest komen we zo bij oefeningen die je kunt doen om een veranderingen teweeg te brengen. Voor dat we dat doen, zullen we eerst nog de koppeling maken tussen ons denken en taal.

Ons denken in taal in ons denken

Snap je hem?

Laten we eerst eens inzoomen op de taal in ons denken. Zoals eerder aangegeven gebruiken we beelden, geluiden en gevoelens in ons denken. Onderdeel van de geluiden zijn de stemmen die we gebruiken in ons hoofd. Wanneer je goed zou luisteren in je hoofd dan merk je dat er meer dan 1 stem aanwezig is. Je bent dan heus niet schizofreen. We gebruiken al die stemmen om uitdrukking te geven aan onze ervaring. Test het kort maar eens dat je meerdere stemmen hebt.

- Ga zitten en sluit je ogen.
- Pak dan iets waar je over twijfelt, een keuze die lastig voor je is.
- Luister naar de stem die wilt dat je de eerste optie neemt. Verken waar de stem vandaag komt, hoe hard het volume is en welk tempo de stem heeft.
- Doe ditzelfde met de tweede optie en merk waar de verschillen in zitten.

We zullen niet verder ingaan op de dieperliggende concepten die hier aan ten grondslag liggen. Ga er voor nu maar even van uit dat je een hele groep stemmen kunt onderscheiden.

We communiceren ons dus wat af in ons hoofd. Wist je dat uit onderzoek is gebleken dat we ongeveer 60000 gedachten per dag produceren? Wist je ook dat er daar zo'n 48000 negatief van zijn? Dat zijn er nogal wat. Door bewust te worden over wat we denken en voor- namelijk hoe die gedachten zijn opgebouwd kunnen we dus keuzes maken om positiever in het leven te staan en dagelijks de dag anders te ervaren.

Hoe zou het zijn als we in onze innerlijke wereld vriendelijker zouden zijn voor ons zelf. Wat zou dat betekenen voor onze ervaringen, herinneringen, emoties, gedragingen, zenuwstelsel, immuunsysteem tot wellicht op het diepste niveau in onze cellen, die continue informatie aan elkaar doorgeven. Er zijn voldoende boeken geschreven wat de impact van ons denken op ons immuunsysteem en cellen is. Bruce Lipton, een celbioloog die de Nobelprijs won, heeft hier het boek "De biologie van de overtuiging" over geschreven. Een aanrader als je dieper op de stof wilt ingaan. Wil je aan de andere kant weten hoe mensen denken en op welke manier dan is het goed om eens te letten op hun communicatie, zowel verbaal als non-verbaal. Mensen, net als jij, laten namelijk zien en horen hoe ze denken. Lees onderstaande zinnen eens:

- Ik zie dat helemaal zitten
- Dat klinkt als muziek in mijn oren
- Dat voelt goed voor mij

Deze zinnen geven aan hoe mensen op dat moment denken als ze de zinnen uitspreken. Iemand die de eerste zin uitspreekt ziet een plaatje, iemand die de tweede zin uitspreekt hoort op dat moment geluiden en iemand die de derde zin uitspreekt, heeft een gevoelssensatie.

Als we hier dieper op in gaan dan kun je gaan herkennen dat deze zintuigen ook nog eens concreter worden. Heb je ooit de volgende zinnen gehoord?





Beelden

- Ik heb dat helder op mijn netvlies
- Ik zie het donker in
- Ik heb een kleurrijk verleden/ toekomst
- Ik heb het niet scherp op mijn netvlies

Geluiden

- Dat klinkt nog zo ver weg
- De toon die ik erbij heb is niet goed

Gevoel

- Dat gaat als een wervelstorm door me heen
- De warmte spat er vanaf
- Het draait me alle kanten op

Naast dat je het in taal hoort, kun je het ook non-verbaal aan mensen zien. Mensen laten door handgebaren bijvoorbeeld zien hoe ze met ervaringen omgaan en wat er in hun hoofd omgaat. Is het je bijvoorbeeld wel eens opgevallen als mensen zeggen “Ik denk” dat hun hand naar hun hoofd gaat waar ze precies aan het denken zijn. Of als mensen zeggen “Ik voel” dat ze hun gevoel onbewust in hun lichaam aanwijzen en precies laten zien welke richting het gevoel opdraait. Mensen met fobieën laten ook vaak zien waarom zij een fobie hebben en andere niet. Heb je iemand wel eens wat paniekeriger op je af zien komen en horen zeggen “Help me alsjeblieft met die joekel van een spin”! Kijk dan eens wat hun handen doen. Een grote mogelijkheid is dat ze je precies laten zien hoe groot hun beeld, van de spin, in hun hoofd is. Dit is een van de redenen, dat als je weet hoe je je fobie zelf in je hoofd creëert hoe makkelijk je van een fobie kunt afkomen. Het beeld in het hoofd is een aantal keer groter dan de werkelijke grootte van de spin. Wonderbaarlijk toch? Wat zou dat allemaal kunnen betekenen om ons goed te voelen?

Oefeningen

Eindelijk! Laten we nu eens wat oefeningen doen zodat je kunt ervaren dat veranderen sneller gaat dan je denkt. Je kunt de oefening zoveel uitbreiden als je wilt. Als je de bovenstaande basis begrijpt, worden de oefeningen een speelveld van mogelijkheden.

Oefening: Veranderen van het verleden

1. Kies een ervaring die voor jou negatief was, zodat als je de ervaring nu oproept je nog steeds een negatief gevoel eraan overhoudt.
2. Sluit je ogen en ervaar de negatieve emotie in je lichaam.
3. Geef het gevoel een cijfer van 0-10 waarbij 10 het heftigst is.
4. Onderzoek het beeld op basis van onderstaande tabel.
5. Ga daarna veranderingen aanbrengen in het beeld, geluid en gevoel. Is het beeld kleur maak het dan eens zwart-wit. Is het volume hard, zet dan het volume eens zachter. Is het gevoel snel, laat het dan eens rustiger circuleren.
6. Merk welk van de elementen het meest impact hebben en schrijf deze op.
7. Geef de ervaring nu nog eens een cijfer. Wat valt je op?

Beeld

- Zelf in of uit beeld
- Focus scherp of vaag
- Panoramisch of omkaderd
- Focus gedeeltelijk of totaal
- Kleur zwart/wit
- Gezichtspunt
- Kleuren pastel of primair (fel rood, blauw enz.)
- Van bovenuit, van beneden uit, van opzij
- Helderheid
- Aantal beelden (tegelijktijd/opeen volgend)
- Afmetingen van het centrale voorwerp
- Voorgond/achtergrond
- Afstand tussen het beeld en subject plaatsing
- Dimensionaliteit (2 of 3 dimen-sies) contrast
- Intensiteit van de kleur (of zwart wit)
- Vorm
- Contrast
- Tunnelvisie
- Beweging (indien ja: snel/langzaam)
- Lichtbron
- Film, of stilleven, of dia's
- Digitaal (woorden) of beeld
- Transparant/duister



Geluid

- Cadans (onderbrekingen, groepen)
- Volume, ritme, tempo
- Timbre (kwaliteit, van waar resonant)
- Locatie, mono, stereo
- Geluidskenners (zwaar, zacht, duurtijd, helderheid)
- Geassocieerd/gedissocieerd
- Afstand van subject
- Achtergrond/voorgond
- Aantal (verschillende geluiden tegelijkertijd)
- Markering (hoe) pauzes
- Interne/externe bron van geluid
- Toonhoogte, contrast
- Digitaal/ tonen

Gevoel

- Duurtijd (aanhoudend)
- Kloppend, bonzend
- Snelheid of beweging
- Locatie in het lichaam
- Innerlijke structuur
- Spierspanning
- Temperatuur
- Intensiteit
- Beweging
- Frequentie
- Warm/koud
- Duurtijd
- Druk
- Vochtigheid
- Volgorde
- Prikkeling
- Scherp/dof

1. Nu je dit gedaan hebt, ga je je brein trainen om deze ervaring anders op te slaan. Je brein houdt van herhaling en snelheid om nieuwe dingen te leren.
2. Roep de ervaring zoals het oorspronkelijk was op.
3. Verander eerst alle impactvolle elementen van het beeld, dan van het geluid en dan van het gevoel.
4. Wanneer je klaar bent open je je ogen.
5. Sluit je ogen daarna weer en doe het opnieuw.
6. Herhaal stap 1 tot en met 4 steeds sneller.
7. Doe dit enkele minuten en roep dan de ervaring nog eens op. Grappig hè?

Oefening: Swish

Om deze oefening uit te leggen dien je eerst nog iets te weten. Op een meest onbewust niveau worden we gedreven door beelden. Deze beelden motiveren ons een bepaalde richting op. Hoe weet je bijvoorbeeld waar de prullenbak in de keuken staat? Je dient hier eerst een beeld van te maken om dit te weten. Dat beeld zorgt er dan voor dat je automatisch naar de prullenbak loopt. Heb je bijvoorbeeld wel eens ervaren dat iemand iets in je huis verplaatst heeft en, terwijl je dat weet, toch nog naar de oude plaats loopt?

Ook verslavingen werken zo. Wanneer je moeilijk ergens vanaf kunt blijven dan worden de beelden in ons hoofd zo aantrekkelijk gemaakt waardoor we de drang voelen om het te pakken. Als het beeld minder aantrekkelijk is, worden we juist gedemotiveerd om het te pakken. In veel gevallen willen we dit.

Het woord swish komt uit de filmproductie. Wist je dat een beeld van 1 seconden op tv opgebouwd is uit 24 beeldfragmenten? Het swishen betekent eigenlijk een frame hieruit halen en een ander frame erin zetten. Mensen die beelden produceren zijn hier veel mee bezig. Nu stel je voor dat we dit ook met beelden in je hoofd kunnen doen. Zou dat niet fantastisch zijn om zo negatieve gedragingen te veranderen?





1. Bepaal voor jezelf het ongewenste gedrag in een specifieke situatie dat je wilt veranderen.
2. Doe een ecologie check of het goed is om het gedrag te veranderen. Vraag aan jezelf of het echt ok is om dit gedrag te veranderen. Mocht je ergens een weerstand voelen, onderzoek die weerstand dan door eerst eens te zoeken wat je verliest wanneer je het gedrag niet meer hebt.
3. Zoek de trigger die het ongewenste gedrag veroorzaakt. Het is heel belangrijk om deze trigger exact te bepalen. De trigger is de stimulans die het gedrag in werking stelt. Stel je voor je wilt stoppen met roken dan kan de sigaret de trigger zijn. Of als je minder alcohol wilt drinken dan kan het glas wijn de trigger zijn.
4. Sluit je ogen en maak een beeld van de trigger. Dit beeld is geassocieerd, recht voor je ter grootte van een TV beeldscherm met veel licht erin. Dit is beeld 1. Geassocieerd betekent dat je vanuit je eigen ogen kijkt. Je ziet alleen de trigger.
5. Wanneer je dit gedaan hebt, open dan je ogen.
6. Bepaal het gewenste gedrag. Welk gedrag zou je er graag voor in de plaats willen?
7. Maak een beeld van dit gewenst gedrag. Dit beeld is een gedissocieerd beeld. Dit is beeld 2. Gedissocieerd betekent dat je jezelf in het beeld zit. Je ziet je als het ware het gedrag doen.
8. Wanneer je dit gedaan hebt, open dan je ogen.
9. Neem nu beeld 1 (ongewenst gedrag) voor je. Zet beeld 2 (gewenst gedrag) als een klein dof/ donker beeld in de linker onderhoek neer.
10. Trek dan beeld 2 over beeld 1 heen. Stel je maar voor dat je een ruitenwischer hebt dit over het beeld heen gaat en beeld 2 over 1 zet. Herhaal stap 9 vaak en doe dit steeds sneller en vaker totdat het beeld van het ongewenste gedrag niet meer op te roepen is.
11. Test. Denk nog eens aan het ongewenste gedrag . Welk beeld komt in je op en welke gevoelsbeleving zit eraan gekoppeld?

Oefening: Motiveren voor een doel

Heb je ook een wel eens doelen die je graag wilt realiseren maar het lukt je maar niet? Deze oefening helpt je om een doel goed voor ogen te houden, aantrekkelijk te maken en te installeren in je brein zodat je brein een kompas heeft om het doel te realiseren.

1. Kies een doel dat je graag in de toekomst wilt realiseren. Let erop dat dit doel positief is geformuleerd, binnen je eigen controle ligt, concreet genoeg is zodat je het kunt zien, horen en voelen, afgebakend en waarneembaar is in een hele specifieke situatie en als laatste dat je ervaart welke emotie past bij het behalen van het doel.
2. Ga naar de laatste stap die nodig is om het doel te realiseren en maak hier een beeld van.
3. Duik in het beeld en associeer met de laatste stap. Je bent dus aanwezig en kijkt vanuit je eigen ogen hoe je je doel gerealiseerd hebt. Pas de ingrediënten van het beeld aan. Maak bijvoorbeeld de kleuren nog intenser en de geluiden nog mooier.
4. Stap weer uit het beeld en zie jezelf in het beeld.
5. Stel je voor dat je contact maakt met een denkbeeldige toekomstlijn.
6. Zweef over deze lijn en leg je doel in de toekomst neer.
7. Daal neer op de lijn en voel of het doel daar goed ligt. Zo nee, verleg het doel. Zo ja,
8. Draai je om op de lijn en overzie de stappen die je nog gaat lopen.
9. Zweef terug naar het heden en zie je doel nogmaals in de toekomst.
10. Zet denkbeeldig een eerste stap in de toekomst.



Oefening: Fobie

Dit proces is enkel geschikt voor enkelvoudige fobieën die de identiteit van de persoon niet raken, zoals een enkelvoudige angst voor spinnen.

1. Check de ecologie. Wat gebeurt er met je leven als je deze fobie niet meer hebt? En ben je bereid hiermee te leven? Wat is bijvoorbeeld het voordeel van de fobie?
2. Identificeer de fobie of fobieachtige respons.
3. Identificeer één van de vroegste herinneringen aan deze fobie.
4. Maak een zwart-wit gedissocieerde film met het jongere zelf erin (in die ervaring) en laat die film van begin tot einde lopen, vier keer sneller dan normaal, beginnend van een neutraal beginbeeld en lopend tot een neutraal eindbeeld.
5. Bevries het laatste beeld. Versterk het beeld tot het helemaal wit is. Breng het licht terug naar normaal. Stap in je eigen beeld, breng er kleuren in en draai de film achteruit naar het begin toe op normale snelheid tot het neutrale beginbeeld.
6. Doe stap 6 en 7, 8 tot 15 keer.
7. Test. Denk aan de fobie. Beleef de fobische situatie en voel wat er veranderd is.
8. Denk nu eens aan een toekomstige situatie en ervaar of je op een andere manier met de ervaring kunt omgaan.

We hopen dat je met dit E-book je voordeel doet om meer uit jezelf te halen en je beter te laten voelen.

Ben je na het lezen van dit E-Book geïnteresseerd om meer te weten te komen over hoe je de beste versie van jezelf kunt worden? Dan ben je uiteraard van harte welkom om een langs te komen.

Je kunt ons bereiken via de onderstaande contactgegevens.

Met inspirerende groet,

Milan Somers



Response Instituut

NLP | Hypnose | Coaching