

DE EERSTE STAP NAAR EEN GELUKKIGER LEVEN

Handleiding

voor het

 leven in het

NU

# Inhoudsopgave

[Inhoudsopgave 1](#_Toc127370892)

[Introductie: 2](#_Toc127370893)

[Werking van je brein: 5](#_Toc127370894)

[Oefening 6](#_Toc127370895)

[Strategieën / plannen bedenken: 7](#_Toc127370896)

[Negatief gevoel stoppen: 8](#_Toc127370897)

[Een juiste beslissing nemen: 10](#_Toc127370898)

[Een goede toekomst zien: 11](#_Toc127370899)

[Stoppen met piekeren 12](#_Toc127370900)

[Stappen plan maken 14](#_Toc127370901)

# Introductie:

Fijn dat je hebt gekozen om net als ik je zelf te verdiepen in persoonlijke ontwikkeling.

Het klinkt als een cliché maar het leven bestaat uit vele ups en downs. Ik ben van mening dat je het leven als het beklimmen van een berg kan zien hoe verder ik op de berg loop hoe verder ik kom in mijn persoonlijke ontwikkeling. Ja, het leven is soms zwaar en kan verschrikkelijk hard zijn, maar als ik onder aan de berg blijf staan zal ik vaker in de schaduw van de zon staan dan wanneer ik naar boven klim. Als je eenmaal naar boven aan het klimmen bent dan kan je beginnen met vol uit van het leven te gaan genieten. Mijn visie is dan ook om jou te helpen met het beklimmen van de jouw persoonlijke berg om vervolgens jouw interne vuurtje weer te laten branden.

Deze handleiding is dan ook bedoeld als het wel bekende zetje in je rug op weg naar gelukkiger leven. Want alleen jij hebt de touwtjes in handen als het gaat over jouw levensdoel. In deze handleiding staan diversen simpele maar uiterst effectieve oefeningen beschreven op basis van NLP. Deze kunnen jou helpen om jouw leven vorm te geven zoals jij dat wil. Misschien ervaar je in de dagelijks leven wel dat je veel bezig bent met je verleden en dat heeft vervolgens weer een zijn weerslag op jouw toekomst.

NLP staat voor **Neuro Linguïstisch Programmeren**. Waarbij Neuro staat voor het brein, het Linguïstische staat voor de taal of woorden die we spreken en Programmeren staat voor het vastzetten in je onderbewuste.

We leven ons leven in een soort virtuele dikke mistwolk. Hierdoor hebben we nauwelijks nog oog voor dingen die misschien wel wat meer aandacht mogen krijgen dan dat ze nu krijgen. Ons leven raast aan ons voorbij en tegen de tijd dat we daarachter komen hebben we de meeste tijd alweer achter de rug.

Als ik naar mijn eigen leven kijk, dan was dat precies zo ingericht dat ik heel veel tijd en energie stak in zaken die niet belangrijk waren. Ik leefde een heel gehaast leven waardoor ik geen oog meer had voor mijn eigen omgeving. Ik raakte daar steeds verder van vandaan. Ik verhardde in een wereld die af en toe in brand leek te staan en maakte me druk om wat andere wel niet van mij dachten. Herkenbaar toch met alle sociale media elementen in ons leven. Het lijkt wel of de smartphone de nieuwe waarheid is geworden. Dat het normaal geworden is dat we elkaar geen gedag meer zeggen en dat je nu misschien dingen doet waar je helemaal niet gelukkig van wordt.

Maar waarom doen we dat dan? En voor wie doen we dat dan? Dat zijn best interessante vragen toch? Als je het mij vraagt doen we het, omdat de maatschappij van ons verlangt dat we meedoen met de sociale media hype. Dat de waarheid die daar gesproken wordt de “waarheid” is, en als je er dan niet aan meedoet hoor je niet meer in het sociale kringetje.

Maar om wie draait het leven? Wie hangt de slingers op? Wie is de regisseur van zijn eigen geluk? Wie maakt het leven ZINVOL?

Dat ben jij toch? Jij bent toch de gene wie de slingers ophangt? Het klinkt misschien als een cliché, maar de waarheid is dat we vaker bezig zijn met de ander dan met ons zelf.

Waarom besteed je dan niet wat meer tijd aan jezelf? Ik krijg wel eens van mensen te horen dat ze vaker in het NU willen leven, omdat ze vaker bezig zijn met hun verleden of wat er misschien in de toekomst gaat plaats vinden. Het grappig vind ik dan ook dat je wanneer mensen dit willen ze er snel achter komen dat ze juist in het NU leven, maar dat de ervaring uit hun verleden zich gevangen houdt.

De beste manier om snel in het NU te komen is daar heel bewust je zintuigen voor in te zetten. Jouw brein slaat immers de wereld om jouw heen op middels jouw zintuigen.

Dus zie maar eens heel bewust wat je ziet bv alle kleuren, alle vormen, hoor maar eens bewust wat je hoort, misschien ruik je ook nog wel iets, of proef je nog iets.

Het laatste zintuigen, je voel zintuig, is er één die we vaak onbewust negeren. Vaak negeren we het stemmetje in ons hoofd. Om dit zintuig goed te laten werken hoef je maar een paar keer diep in en uit te ademen. Je voelt je direct een stuk rustiger. As je iedere dag eens wat meer bewust wordt van je ademhaling, dan krijg je direct al wat meer rust in je hoofd. Met je ademhaling is jouw leven immers ook begonnen en als je einde daar is, is je adem ook het laatste wat je uitblaast. Het is dus raadzaam om hier in elk geval wat meer aandacht aan te geven.

Als je dan toch even je rust hebt gevonden in je brein, kijk dan eens wat jij in jouwleven echt belangrijk vind, waar haal jij je energie vandaan, wat jou interne vuurtje doet oplaaien. Hoeveel van jou tijd besteed jij dan aan dingen die jij belangrijk vind en hoeveel kan jij er misschien wel al skippen?

Waarschijnlijk krijg je ook wat meer ruimte in je agenda en kan je die tijd ook ineens anders gaan inrichten met bv een stukje wandelen in het bos, even geen mobiele telefoon in je hand of zoekend op de bekende sociale media buttons. Want als je tijd hebt om te klagen heb je ook tijd om het op te lossen!

Natuurlijk kan het voorkomen dat je je nog wel eens slecht voelt ondanks de vrije ruimte agenda. Het leven is zoals het hartslag, het heeft pieken en dalen maar wordt het een strakke horizontale lijn is het leven echt voorbij. Het gaat er om hoe ga je om met een tegenslag of hoe ga je om met die ene vervelende collega. Wat zou jij tegen je beste vriend of vriendin zeggen als zoiets gebeurt? Ach joh maak je niet druk, de zon schijnt achter de wolken?? Nee toch zeker ?

Ik denk eerder "ach lieverd kom eens even lekker op de bank zitten. Wil je een kopje thee"?  Fijne gedachte toch?

En zo mag je ook met jezelf omgaan, gewoon even stil staan bij het geen wat er gebeurt, je mag je best even ellendig voelen of even lekker een potje huilen. Ook dat is goed voor je mentale weerbaarheid. Je wordt je namelijk wat bewuster van jouwzintuigen.

Mocht je het fijn vinden om alvast in je eigen vertrouwde omgeving een feel-good oefening te doen dan heb ik op mijn website: [www.robindegroot-nlp-coaching.nl](http://www.robindegroot-nlp-coaching.nl) bij mijn oefeningen een slimme techniek uitgewerkt waarmee je je snel goed kan voelen zonder dat je daarvoor door andere mensen of dingen, beïnvloed moet worden.

Ik ga er namelijk vanuit dat ieder mens recht heeft op een gelukkig leven en dat de magie voor dat gelukkige leven in jou verscholen zit! Want jij en alleen jij bent de regisseur van jouw geluk en leven!

De technieken die verder in deze handleiding staan beschreven zijn dan ook om je goed te laten voelen zonder dat daar een aantoonbare reden voor moet zijn. NLP is zeker geen therapie, maar een tool waar jij dagelijks mee aan de slag kan om beter te communiceren en de baas te zijn over jouw emotie.

Veel lees plezier,

Groetjes Robin

Website: [www.robindegroot-nlp-coaching.nl](http://www.robindegroot-nlp-coaching.nl)

Email: info@robindegroot-nlp-coaching.nl

Mobile: 06-38538926

## Werking van je brein:

We nemen de wereld om ons heen, en dat is voor een ieder weer anders, waar via onze 5 zintuigen, **Horen, Zien, Voelen, Ruiken, en Proeven.**

En als we het dan hebben waar genomen via deze zintuigen maken we er razendsnel in ons hoofd een mentaal plaatje van. Het geen dan weer **“onze”** waarheid wordt.

Helaas wordt ons op school niet geleerd hoe we een gelukkig leven kunnen leven en hoe we van negatieve emoties afkomen, vandaar deze handleiding. Wat ons wel geleerd wordt is dat we goede cijfers moeten halen op de cito toets, omdat dat dan weer belangrijk is voor de schoolkeus. Later moeten we weer meer geld gaan verdienen om onze hypotheek te kunnen betalen of een andere auto moeten kopen omdat de buurman ook weer een nieuwe auto heeft gekocht.

Hoe mooi is het dat dan dat je middels deze handleiding je weer goed kan voelen zonder dat je maar iets anders nodig hebt.

Elke keer als er een gebeurtenis plaats vind, in welke vorm of heftigheid dan ook, vorm jij op basis van deze zintuigen een patroon in je brein.

Zo kan het dus voorkomen dat als je alleen door een winkelstraat loopt je ineens aan jouw partner moet denken, omdat je een zijn of haar geurtje ruikt. Ineens krijg je een bepaald gevoel in je lichaam. In mijn geval erg positief en ik voel me ineens heel prettig.

Of als de bel van de voordeur gaat… dan sta je op en loop je automatisch naar de voordeur, want jij herkend namelijk het geluid van jouw voordeurbel.

Ik kan me nog goed herinneren toen ik mocht starten met mijn auto rijles. Ik reed natuurlijk niet gelijk weg als Max Verstappen. Nee ik moet eerst leren om mijn koppeling rustig te laten opkomen en tegelijkertijd een beetje gas geven om de auto maar niet te laten afslaan. Ik moest ook nog goed om me heen kijken of er geen andere voertuigen in de buurt stonden. Terwijl ik druk bezig was met het scannen van alle zaken om me heen kwamen er ook nog gedachte bij me op ….”zo dat is best wel een hoop zeg”. Nu hoef ik er niet meer over na te denken en doe ik alles op de automatische piloot en rij ik rustig weg zonder dat de auto afslaat… oké af en toe dan nog eens een keertje. ;-)

Als je het bovenstaande stukje leest zie je dat alle 5 de zintuigen er in voorkomen en mijn brein aan patroonherkenning gaat doen. Mijn interne computer heeft er voor gezorgd dat ik dus nu weet hoe ik moet auto rijden.

Zo is het ook met andere gebeurtenissen in ons leven. Het kan dus voorkomen dat als je bij bepaalde mensen in de buurt bent, jij je op een manier gaat gedragen waarop jij helemaal niet wil dat jij je zo gaat gedragen. We hebben ons zelf een patroon aangeleerd hoe we moeten reageren in bepaalde situaties. Soms kan het ook voorkomen we patronen hebben aangeleerd die in bepaalde situaties helemaal niet nuttig zijn en ons alleen maar in de weg zitten.

Het is dus slim om deze patronen af te leren en er nuttige patronen voor in de plaats te brengen.

Jouw brein werkt dus met patroonherkenning en het maakt voor jouw brein niet uit of dat de gebeurtenis live plaats vindt of dat het zich in het verleden heeft afgespeeld.

Als je daar dus nu eens over na denkt kan jij dus ook beslissen in hoe verre jouw brein jouw emotie en gedrag bepaald. Jij kan dus de regisseur zijn van jouw eigen geluk.

## Oefening

De manier om oude negatieve patronen te veranderen in positieve patronen is het eerst bewust worden de zintuigen waar we het meest mee gaan werken. Aan de hand van de volgende oefeningen ga je bewust worden van hoe jouw brein de informatie op slaat in een patroon. De 3 zintuigen zijn Zien, Horen en Voelen

1. **Zien**

Als je om je heen kijkt zie je van alles en van deze informatie sla jij een beeld op in jouw brein. Als je nu aan jouw auto denkt, bedenk dat eens dat je er recht voor staat. Wat zie je? Zie je alle details van je auto? Stap nu eens in je auto een rij eens een rondje. Sommige mensen zijn heel goed in het maken van een soort film in hun hoofd en sommige hebben daar wat meer moeite mee.

1. **Horen**

Via je hoor zintuig sla je alle geluiden die je hoort op in jou brein. Denk maar eens terug aan jouw lievelingsliedje.. hoor je hem al? Of aan de stem van je partner.

Zelf heb jij ook een stem in je hoofd en deze stem is gekoppeld aan jouw gedachte. Interessant is het om eens op te merken hoe dat stemmetje in je hoofd klinkt als je bv heel vrolijk bent of als je wat minder vrolijk bent, dit beïnvloedt direct jouw gevoel.

1. **Voelen**

Als je nou eens terug denkt aan een super leuke herinnering bv een toffe vakantie of de geboorte van een kind of verzin maar iets als het maar iets is waar jij een fijn gevoel aan over hebt gehouden. Stap nu eens heel bewust eens in de herinnering en merk dan eens op wat je voelde en waar je dat in je lichaam voelde. Het mooie aan het zintuig gevoel is dat het zich ergens in je lichaam beweegt. Als je het hebt gelokaliseerd, merk dan eens op wat voor beweging het gevoel maakt, misschien maakt het wel een draaiende beweging of verplaatst het zich van boven naar beneden.

Misschien lukt het niet gelijk om het gevoel direct goed te voelen maar hoe vaker je oefent hoe makkelijker het gaat worden.

## Strategieën / plannen bedenken:

Om een minder leuke gedachte te veranderen heb je een bepaalde strategie of anders gezegd een plan nodig. Het klinkt ingewikkeld, maar dat is het eigenlijk niet. Deze handleiding en de verschillende boeken over NLP beschrijven een aantal strategieën die jou kunnen helpen. Je was er namelijk zelf ook al heel goed in, maar dan met het maken van een strategie om je minder goed te voelen. De strategieën of technieken kunnen jou helpen met het realiseren van jouw droomleven. Het is gewoon een kwestie van veel doen en veel oefenen.

Deze handleiding is op een eenvoudige manier geschreven, zodat je het zelf thuis kan toepassen. In je eigen tijd en op je eigen moment. Het is natuurlijk wel raadzaam om er even rustig voor te gaan zitten, zodat je het goed op jezelf kan laten inwerken. Merk maar eens hoe krachtig deze technieken kunnen zijn en wat dit voor jou kan betekenen.

# Negatief gevoel stoppen:

Nu je hebt ondervonden dat het dus voor je brein niet uit maakt of dat je het nu live meemaakt of dat het misschien wel een tijdje geleden is geweest dat je het hebt ervaren. We hebben immers een patroon in ons brein geprogrammeerd.

Als je nu eens terug gaat denken aan een situatie waarin je minder goed voelde, bv een presentatie die je moest geven maar deze ging volledig de mist in. Merk dan eens op wat dat met jou doet. Wat voor gevoel geeft jou dat in je lichaam? Waar voel je dat gevoel in je lichaam? Wat voor beweging maakt dat gevoel? Misschien hoorde je wel allemaal geluiden om je heen? Merk die dan eens bij je gevoel op? Welke gedachte haal je allemaal in je hoofd?

Je hebt nu dus nu ondervonden wat aangeleerde negatieve patronen met jou kunnen doen. Nu is het tijd om deze negatieve patronen te veranderen. Het mooie is dat we aangeleerde patronen ook weer kunnen afleren. De hieronder beschreven techniek gaat je daarbij helpen. Door veel te oefenen ben je straks in staat om al in een vroeg stadium te erkennen dat er een negatief gevoel aan komt en middels de techniek deze weer te stoppen.

1. Ga ontspannen op een stoel zitten of als je wil liggen ga je liggen. Sluit dan je ogen en merk op waar je dat gevoel dan precies in je lichaam voelt. En als je dat dan hebt ontdekt merk dan eens op wat voor beweging maakt dat gevoel. Stel het je zo levendig mogelijk voor.
2. Draait het rond? Of maakt het een beweging van boven naar beneden of anders om, of maakt het  een knijpende beweging??
3. En als je dat gevoel dan hebt ontdekt en je weet wat voor beweging het maakt, geef het dan in gedachte de kleur **ROOD**. Zie het ook echt voor je.
4. Als je dat hebt gedaan zet het dan in gedachte echt stil en geef het de kleur **BLAUW.**
5. Nu het stil staat kan je het ook in tegenovergestelde richting laten draaien. Draaide het eerst naar links, laat het dan nu naar rechts draaien. Bewoog het eerst van boven naar beneden, laat je het nu van beneden naar boven bewegen. Had het een knijpend effect, trek het dan nu uit elkaar. Terwijl je dat doet geef je het de kleur **GROEN**..
6. Merk nu op terwijl je dat groene gevoel door je lichaam laat gaan, dat het nare gevoel wat je eerst had is geneutraliseerd.
7. Denk eens terug aan het situatie waarop je je super goed voelde. Kijk vanuit je eigen ogen en stel het je zo levendig mogelijk voor. . Met wie was je daar? Wat hoorde je? Wat rook je?

En merk dan eens op wat voor fijn gevoel dat bij deze herinnering hoorde. Wat voelde je? Blijf het krachtige fijne gevoel door je lichaam heen stromen..

1. Voel nu eens hoe het voelt om dat fijne gevoel te voelen en test bij jezelf eens of je het goed gedaan hebt. Misschien is het nare gevoel minder geworden of zelf wel helemaal verdwenen.

# Een juiste beslissing nemen:

Heb je dat wel eens meegemaakt dat je slecht een beslissing kan maken, dat je er dagen over na denkt en als je dan uit eindelijk de beslissing hebt genomen twijfel je weer of het wel de goede beslissing is.

De volgende oefening is om meer te vertrouwen opdat ene stemmetje in je hoofd, want dat stemmetje in je hoofd is jou onder bewustzijn en dat weet heel goed wat goed voor jou is of wat niet goed is.

Hoe vaker je deze oefening doet hoe makkelijker je straks een goed beslissing kan nemen op basis van jouw onder bewustzijn.

1. Ga zitten of staan, na gelang jij dat wil en denk dan eens aan een goede beslissing die jij hebt genomen. Kijk vanuit je eigen ogen, zie weer wat je zag. Merk dan eens op waar je dat beeld ziet staan. Staat hij links, of rechts. Dichtbij of ver weg… in elk geval onthoud deze positie
2. Denk dan nu eens aan een slechte beslissing die jij hebt genomen. Kijk dan weer eens vanuit je eigen ogen, en zie dan weer wat je zag. En merk dan eens op waar dat beeld dat staat. Staat het recht, of links, dicht bij of ver weg. .. In elk geval onthoud dat beeld.

1. Open nu weer je open en vergelijk de 2 verschillende beeltenissen. Waarschijnlijk zie je het beeld van jou GOEDE beslissing recht voor je staan, en het beeld van jou slechte beslissing staat ergens anders. Waarschijnlijk iets meer naar links of naar rechts, of zelfs iets meer naar beneden. Het belangrijkste is dat beide beelden op een andere locatie staan.
2. Sluit dan weer je ogen en trek een denkbeeldige lijn tussen de twee beelden. Op de plek van je GOEDE beslissing zet je een dikke JA. Op de plek van jou slechte beslissing zet je een dikke NEE.
3. Denk dan nu eens aan een beslissing die je in de nabije toekomst gaat nemen. Start met iets simpels: bv boodschappen doen, of het avond eten
4. Focus je op het beeld van de beslissing. Waar zie je dat beeld nu staan. Staat het beeld bij de JA of bij de NEE??
5. Staat het beeld bij de JA, dan is het een goed beslissing. Staat het beeld op de plek van NEE dan is het een slechte beslissing.

Als je het idee hebt dat de techniek niet heeft gewerkt, merk dan eens op in welke gemoedstoestand je was. Misschien had je op dat moment wel een negatief gevoel. Probeer het dan eerst eens om te draaien want je maakt namelijk beter beslissingen als je je goed voelt.

# Een goede toekomst zien:

Als je vaak druk bezig bent zorgen te maken met wat er in de toekomst misschien kan gebeuren en mis kan gaan, dan speel je in je hoofd allemaal negatieve beelden af. Deze negatieve beelden geven je ook weer een negatieve gevoel, waardoor de kans groot is dat de beelden die jij in je hoofd hebt gemaakt ook daadwerkelijk gaan gebeuren. Het is dus vooral zaak om visuele beelden en  positieve gedachten en gevoelens te maken over de toekomst, zodat je ziet wat er allemaal goed gaat en je daarop kan focussen.

1. Ga ontspannen zitten en ga naar de regie kamer van je eigen interne bioscoop. Zie je zelf zitten.
2. Voor de laatste keer speel je die ellendige toekomst film op het witte doek af. Blijf net zo lang doorspelen tot je echt alle ellende hebt gehad, wat jij jezelf had ingebeeld en je weer helemaal blij was dat het voorbij was.
3. Maak het laatste beeld wat je zag nu zwart/wit en bedenk een grappig muziekje, waar je in elk geval een glimlach van krijgt.  Zet dan vervolgens dat zwart wit beeld wat je hebt gemaakt een stuk verder bij je vandaan!
4. Spoel de film nu terug, steeds sneller en sneller, terwijl je alle beelden achterstevoren voorbij ziet komen. En terwijl je de beelden achterstevoren in zwart/wit voorbij ziet komen speel je dat grappig muziekje af.. Spoel het hele filmpje terug tot je in het huidige moment bent.
5. Zet de beelden stil en maak het scherm nu WIT. Je ziet dus een blanco scherm voor je. De toekomst is dus nog leeg en je mag hem zelf gaan invullen!
6. Nu ga je een feelgood movie voor jezelf maken voor in de toekomst. Stel je voor dat het gaat zoals jij wil dat het gaat in de toekomst. Zie, hoor en voel de ideale toekomst. En voel hoe goed dat voelt, stel het je zo levendig, 3 D, mogelijk voor. Nu zie je dat de beelden weer in kleur zijn, en breng die beelden dichterbij, zodat je het goed kan zien allemaal. Zie jezelf de doelen bereiken en veel succes hebben. WoW wat voelt dat goed zeg, en spoel die film helemaal af tot het einde, tot je klaar bent.

Test of het heeft gewerkt, vroeger was je een ster in het zorgen maken over de toekomst, probeer je nu nog maar eens naar te voelen over de toekomst. En als dat niet lukt zal je merken dat je het nu vooral een vrolijk gevoel op levert om na te denken over de toekomst en de daarbij behorende successen.

# Stoppen met piekeren

Elk mens heeft gedurende de dag 60.000 gedachtes en deze gedachtes sturen je gedrag. Het is dus belangrijk je hoofd te vullen met goede gedachtes , zodat je kunt merken dat je daarmee ook goede dingen gaat doen. Maar daarvoor is het dus handig om te weten hoe je negatieve gedachte kunt stoppen en ze vervolgens te vervangen voor positieve krachtige gedachtes.  Waar je wel wat mee kunt. Als je bijvoorbeeld een presentatie moet geven, je kan gaan denken aan, als het maar goed gaat, als het maar niet mis gaat, als ze me maar niet uitlachen of boos om me worden, of ga blozen…als het maar naar is waar we ons zorgen over kunnen maken. Ons brein is een soort van gedachte machine, als die eenmaal een nare gedachte heeft gevonden, hij er steeds meer van zal aanmaken. Vanaf nu leer je een techniek die de nare gedachtes doen stoppen.

Dus als je in hoofd hebt: ik kan het niet ik kan het niet.  Dan is het goed om op te merken waar je deze nare gedachte voelt.

1. Ga zitten en ontspan en sluit je ogen
2. Focus jezelf op de pieker gedachte en merk op waar je deze in je lichaam voelt.
3. Hoor dan de pieker gedachte. Hoe klinkt deze stem? Is hij hard of zacht? Zeurderige stem? Is het wel jou stem die je hoort of van iemand anders?
4. En herhaal nu telkens tegen je zelf.. deze nare gedachte… ( als dat ik kan het niet,, ik kan het niet .. Ik kan het niet.. Is ). Ga dan telkens deze nare gedachte steeds langzamer uitspreken. Zoals: IKKK kannnn het niettt,  IKKKK kaannnnn het niettttt….
5. Ennu je hem steeds langzamer hebt uitgesproken verander je hem in de meest sexy stem… Oeeee ik kan het niet….

 En als je dit in je hoofd blijft herhalen zal je merken dat je in de lach schiet .

 Want als het goed is neem je jezelf niet heel serieus. Op het moment je in hoofd

 nare gedachte met een sexy stem gaat na doen. Je mag er ook iets anders voor

 doen ipv een Donald duck stem.. Als het maar grappig is. En je merkt dat je

 ruimte krijgt in je brein en dat je begint te lachen en weer een beetje vrolijk wordt

1. En wat je nu kunt doen met dit vrolijke gevoel, is de nare gedachtes te vervangen voor goede positieve gedachtes.  Dus verzin gewoon het tegenovergestelde gedachte van iets wat je wilt bereiken.
2. Dus ipv ik het niet, verander je dat gewon heel simpel naar IK KAN HET…

 En als je dat vol zelfvertrouwen en kracht tegen jezelf zegt, je steeds meer gaat

 merken dat het steeds beter gaat.

Met deze oefening doorbreek je het pieker-patroon in je brein. Je brein raakt hiervan in de war en snapt niet meer wat de bedoeling is. De piekergedachte heb je losgemaakt van jezelf en hebt daarmee de serieusheid van gedachte losgelaten. En vervolgens heb je in plaats daarvan juist een grappig gevoel aan de gedachte gekoppeld. Je brein denkt dus nu dat je in de lach moet schieten zodra je aan die piekergedachte denkt, met als gevolg je denkt niet meer aan de pieker gedachte.

# Stappen plan maken

Alleen als je zelf echt de motivatie hebt gevonden om zelf verantwoordelijk te zijn voor jouw gedrag en de baas wil zijn over jouw gedachte en gevoel, dan werken deze oefeningen het beste.

Net als een nieuwe taal leren of zoals we het eerder al hebben besproken nieuwe patronen maken is NLP ook een kwestie van veel oefenen. Omdat deze handleiding is geschreven om je alvast een paar handvatten te geven is deze handleiding alleen niet voldoende.

Ik kan natuurlijk niet garanderen dat NLP voor jou werkt maar voor 90% van de mensen werkt het gelukkig wel. Deze handleiding is zo makkelijk mogelijk geschreven zodat je thuis lekker kan oefenen en kijken of het jouw kan helpen. Merk je tijdens het oefenen dat het een keertje wat minder goed gaat, dan maakt dat helemaal niet uit. Al boek je steeds maar een klein stukje succes, stel je dan eens voor wat het over een paar maanden of zelfs over een jaar.

Wil je echt goed worden in het toepassen van deze en andere technieken van NLP om je leven wat makkelijker te maken, dan is het volgen van het volgende stappen plan slim om te doen.

1. **Handleiding**

De eerste stap naar een makkelijker leven heb je reeds gezet. Je hebt via mijn site deze handleiding gedownload. Oefen gewoon net zo vaak als jezelf wilt, want alleen dan boek je succes.

1. **NLP Workshop**.

Dit is een 1 daagse training waarbij de high-lights van NLP de revue laten passeren en maak je kennis met andere technieken. Ook gaan we het hebben over een communicatie

1. **NLP Basis training**

In de basis NLP training zijn we 2 dagen lang bezig met de basis technieken van NLP waarbij we lekker veel met elkaar oefenen zodat je het in je onder bewuste kan programmeren. Verder besteden we een grootdeel aan communicatie

1. **NLP Personal coaching**

Dit zijn aantal één op één coaching sessies waarin je gaat leren hoe NLP toe te passen in je dagelijks leven.

**Over Robin**

Kijk voor meer informatie op [www.robindegroot-nlp-coaching.nl](http://www.robindegroot-nlp-coaching.nl) en lees daar meer over mij en als trainer / coach.

Groetjes Robin

Website: www.robindegroot-np-coaching.nl

Email: info@robindegroot-nlp-coachig.nl

Mobile: 06-38538926

KvK : 82716706