

A man wearing a cap and a jacket is sitting on a large, weathered log in a forest. He is looking towards the sunset, which is visible through the trees. The scene is bathed in the warm, golden light of the setting sun. Tall, thin trees stand in the background, and the ground is covered with low-lying vegetation and fallen branches. The overall mood is peaceful and contemplative.

NLP- Begrijp jezelf beter en kom terug naar het nu

Een praktische
handleiding

robin de groot coaching

Voorwoord

Veel mensen leven meer in hun hoofd dan in hun leven.
Ze zijn bezig met wat is geweest of met wat nog moet komen.
Ondertussen glijdt het huidige moment ongemerkt voorbij.

Misschien herken je dit.
Je zit ergens, maar bent er niet echt.
Je lichaam is moe, terwijl je weinig gedaan hebt.
Je hoofd blijft doorgaan, ook als je rust wilt.

Deze handleiding is geschreven voor mensen die voelen dat het anders kan.
Niet sneller.
Niet beter.
Maar bewuster.

NLP gaat niet over het oplossen van problemen.
Het gaat over het begrijpen van patronen.

Wanneer je begrijpt waarom je doet wat je doet,
ontstaat vanzelf ruimte om andere keuzes te maken.

Niet door harder te werken aan jezelf,
maar door eerlijk aanwezig te zijn bij wat er is.

Inhoud

Voorwoord.....	2
Hoofdstuk 1 – Wat is NLP.....	4
Hoofdstuk 2 – Tijdreizen: waarom je hoofd nooit stil is.....	5
Oefening – Waar ben ik nu?	6
Hoofdstuk 3 – De kracht van woorden en interne taal	6
Oefening – Interne dialoog	7
Hoofdstuk 4 – Overtuigingen: wat jij voor waar houdt.....	8
Oefening – Overtuiging onderzoeken	9
Hoofdstuk 5 – Gedrag en positieve intentie	9
Hoofdstuk 6 – Ervaring is niet wie jij bent.....	10
Hoofdstuk 7 – Lichaamsbewustzijn: terug naar het nu	11
Oefening – Inchecken bij jezelf	12
Hoofdstuk 8 – Keuzes en verantwoordelijkheid	13
Hoofdstuk 9 – NLP in het dagelijks leven	14
Hoofdstuk 10 – Tot slot.....	14
Colofon	15

Hoofdstuk 1 – Wat is NLP

NLP staat voor Neuro Linguïstisch Programmeren.

Neuro verwijst naar je brein en zenuwstelsel.

Linguïstisch gaat over taal: wat je zegt, denkt en hoort.

Programmeren verwijst naar **patronen in gedrag die zich herhalen**.

Iedereen ontwikkelt patronen.

Ze ontstaan door ervaringen, opvoeding, conclusies en herhaling.

Deze patronen zijn niet goed of fout.

Ze waren ooit logisch en helpend.

Ze hielpen je om te reageren, je aan te passen
en je weg te vinden in de wereld.

Het probleem ontstaat wanneer patronen blijven bestaan
terwijl ze je nu niet meer dienen.

NLP helpt je om:

- te herkennen welke patronen je hebt
- te begrijpen waar ze vandaan komen
- bewust te worden van automatische reacties

Niet om jezelf te veranderen,
maar om **keuzevrijheid** terug te brengen.

NLP vraagt geen verandering.

Het nodigt uit tot bewustzijn.

En dat is genoeg voor een eerste kennismaking.

Hoofdstuk 2 – Tijdreizen: waarom je hoofd nooit stil is

Veel mensen zijn fysiek aanwezig, maar mentaal, in gedachte, ergens anders.
Hun lichaam is hier, hun aandacht niet.

Het brein beweegt voortdurend tussen:

- het verleden
- de toekomst

Dit noem ik tijdreizen.

Op zichzelf is dit vermogen nuttig.
Het helpt je om te leren van wat is geweest
en vooruit te kijken naar wat komt.

Maar wanneer dit onbewust en continu gebeurt,
raakt jouw systeem overbelast.

Je denkt aan een gesprek van gisteren
en voelt opnieuw spanning in je lijf.
Je denkt aan iets wat nog moet gebeuren
en merkt onrust, druk of alertheid.

Het brein maakt nauwelijks onderscheid tussen:

- herinnering
- verbeelding
- werkelijkheid

Voor het lichaam is alles **nu**.

Daarom voel je soms:

- spanning zonder duidelijke aanleiding
- vermoeidheid terwijl je weinig doet
- moeite met ontspannen
- afstand in contact met anderen

Niet omdat er iets mis is,
maar omdat je systeem geen rustmoment kent.

Bewustwording is hier de eerste stap.
Niet om het tijdreizen te stoppen,
maar om het **op te merken**.

Zodra je ziet of merkt dat je aandacht niet hier is,
ontstaat er een moment van keuze.
Een kleine opening
waarin je weer terug kunt keren naar het huidige moment.

Oefening – Waar ben ik nu?

Neem één minuut.

Stel jezelf rustig deze vragen:
Waar is mijn lichaam op dit moment?
Waar is mijn aandacht?
Is dat hetzelfde?

Je hoeft niets te veranderen.
Je hoeft niets te corrigeren.

Geef **geen oordeel** over wat je opmerkt.
Wat je waarneemt is niet goed of fout.
Het is simpelweg wat er is.

Vaak is dit al genoeg
om even terug te keren naar waar je nu bent.

Hoofdstuk 3 – De kracht van woorden en interne taal

Je praat de hele dag tegen jezelf.
Niet hardop, maar van binnen.

Dit heeft enorme invloed op:

- hoe je je voelt
- hoe je situaties beleeft
- welke keuzes logisch lijken
- hoe je bent opgevoed

De woorden die je gebruikt
zijn geen neutrale beschrijvingen.
Ze sturen je ervaring
en zijn gevormd door jouw referentiekader.

Vergelijk eens:

“Ik moet dit nog doen.”

“Ik kies ervoor dit te doen.”

De situatie is hetzelfde.

De beleving niet.

Je brein reageert op taal

alsof het instructies zijn.

Dwingende woorden creëren spanning.

Ondersteunende woorden geven ruimte.

Veel mensen spreken tegen zichzelf

op een manier die ze nooit

tegen een ander zouden gebruiken.

Middels NLP onderzoeken we deze taal.

Niet om positief te denken,

maar om realistischer en milder te worden.

Door je woorden te herkennen,

ontstaat ruimte

tussen wat er gebeurt

en hoe je het ervaart.

Oefening – Interne dialoog

Schrijf één zin op

die je vaak tegen jezelf zegt

in lastige of stressvolle situaties.

Lees de zin rustig terug en vraag jezelf af:

Helpt deze zin mij?

Maakt deze zin me groter of kleiner?

Zou ik dit zo zeggen tegen iemand die me dierbaar is?

Herschrijf de zin op een manier die:

- eerlijk is
- ondersteunend is
- geen druk oplegt

Hoofdstuk 4 – Overtuigingen: wat jij voor waar houdt

Een overtuiging is een gedachte die je vaak genoeg hebt herhaald.

Overtuigingen ontstaan door:

- ervaringen
- opmerkingen van anderen
- conclusies die je ooit trok

Ze voelen als waarheid, maar zijn zelden feiten.

Een eenvoudig voorbeeld van een overtuiging is het geloof in **Sinterklaas of de Kerstman**. Als kind voelt dit als waarheid. Niet omdat het bewezen is, maar omdat het vaak genoeg is verteld en bevestigd door de omgeving.

Later ontdek je dat dit geen feit was, maar een overtuiging die logisch was binnen die fase van je leven.

Zo werken ook veel overtuigingen over jezelf.

Voorbeelden:

“Ik ben niet goed genoeg.”

“Dat kan ik niet.”

“Zo ben ik nu eenmaal.”

Het risico van overtuigingen zit niet in hun waarheid, maar in het feit dat je ernaar gaat leven zonder ze nog ter discussie te stellen.

Zodra een overtuiging wordt gezien als een gedachte en niet als een waarheid, ontstaat er ruimte.

Ruimte om anders te kijken.
Ruimte om nieuwe mogelijkheden toe te laten.
Ruimte om niet automatisch te reageren.

Oefening – Overtuiging onderzoeken

Maak deze zin af:

“Ik kan niet ... omdat ...”

Stel jezelf daarna rustig deze vragen:

Is dit altijd waar?

Wanneer was dit niet waar?

Wat gebeurt er als ik hier twijfel toelaat?

Twijfel is geen zwakte.

Twijfel is ruimte.

Hoofdstuk 5 – Gedrag en positieve intentie

Achter elk gedrag zit een positieve intentie.

Ook achter gedrag waar je last van hebt.

Dit geldt niet alleen voor je eigen gedrag,
maar ook voor het gedrag van een ander.

Gedrag ontstaat niet zomaar.

Het komt voort uit wat je denkt
en wat je voelt.

Een gedachte roept een gevoel op.

Een gevoel vraagt om een reactie.

Die reactie wordt zichtbaar in gedrag.

Wanneer een gedachte spanning oproept,
kan het lichaam reageren
met uitstellen, vermijden of aanpassen.

Wanneer een gedachte onzekerheid oproept,
kan gedrag zich uiten in pleasen.

Wanneer een gedachte onmacht oproept,
kan boosheid zichtbaar worden.

Het gedrag probeert iets voor je te doen.
Vaak bescherming te bieden
tegen ongemak, spanning of pijn.

Wat aan de buitenkant onhandig of storend lijkt,
kan aan de binnenkant
een poging zijn om je veilig te houden.

Dit inzicht helpt
om milder te kijken naar jezelf
én naar de ander.

Wanneer je alleen gedrag wilt veranderen
zonder de gedachte en het gevoel eronder te begrijpen,
blijft het patroon bestaan.

Verandering begint bij erkenning,
niet bij strijd.

Vaak zijn we streng en hard voor onszelf,
alsof streng zijn betekent
dat we onszelf serieus nemen.

Maar echte serieusheid
begint bij luisteren,
niet bij veroordelen.

Hoofdstuk 6 – Ervaring is niet wie jij bent

Wat je meemaakt, ben jij niet.
Wat je voelt, ben jij niet.
Wat je denkt, ben jij niet.

Toch zeggen we vaak:
“Ik ben onzeker.”
“Ik ben snel boos.”
“Ik ben nu eenmaal zo.”
“Dit gebeurt mij altijd.”

Wat er dan gebeurt,
is dat losse situaties
worden samengevoegd
tot één verhaal over wie je bent.

Een moeilijke periode
wordt: *zo ben ik nu eenmaal*.
Een terugkerende situatie
wordt: *dit gebeurt mij altijd*.

Niet omdat het permanent is,
maar omdat het zo voelt
wanneer je er middenin zit.

Ervaringen zijn momenten.
Gevoelens zijn beweging.
Gedachten komen en gaan.

Wanneer je ruimte maakt tussen:
jou
en wat je ervaart,
ontstaat beweging.

Je bént niet onzeker.
Je ervaart onzekerheid.

Je bént niet boos.
Je ervaart boosheid.

Dat verschil is subtiel,
maar essentieel.

Hoofdstuk 7 – Lichaamsbewustzijn: terug naar het nu

Je lichaam leeft altijd in het heden.
Je hoofd bijna nooit.

Daarom is lichaamsbewustzijn zo belangrijk.
Niet om te ontspannen.
Niet om iets op te lossen.
Maar om aanwezig te zijn.

Emoties zijn chemische reacties in het lichaam.
Van nature duren deze reacties
ongeveer **20 tot 30 seconden**.

Dat een gevoel langer blijft hangen,
komt meestal niet door het lichaam,
maar door het verhaal
dat we er in gedachten aan blijven geven.

Zo houden we onszelf
langer boos, verdrietig of gespannen
dan nodig is.

Lichaamsbewustzijn helpt
om dit proces te onderbreken.
Niet door emoties weg te duwen,
maar door ze te voelen
zonder oordeel.

Oefening – Inchecken bij jezelf

Begin met één minuut.
Later kun je dit rustig uitbreiden.

Ga comfortabel zitten of staan.

Breng je aandacht naar je voeten.
Voel het contact met de grond.

Werk in gedachten langzaam omhoog:
enkels – onderbenen – knieën – bovenbenen – heupen
onderrug – buik – borst – schouders – armen – handen
nek – kaak – gezicht – ogen – voorhoofd

Neem je hele lichaam waar.

Sta na elke incheck stil bij de vraag:
Wat heb ik gevoeld?

Geef geen oordeel.
Het is simpelweg wat er is.

Hoofdstuk 8 – Keuzes en verantwoordelijkheid

Zolang patronen onbewust zijn,
lijken ze vast te staan.

Wanneer je ze herkent,
ontstaat ruimte.

Verantwoordelijkheid nemen
betekent niet dat alles jouw schuld is.

Het betekent
dat jij invloed hebt
op wat je doet
met wat er gebeurt.

Dit noemen we **eigenaarschap**.
Eigenaarschap over je gedrag.
Over je reacties.
Over je keuzes.

Eigenaarschap is **zelfleiderschap**.
Zonder je te verstoppen
achter omstandigheden
of smoesjes.

Tussen prikkel en reactie
zit ruimte.

In die ruimte
ontstaat vrijheid.

Hoofdstuk 9 – NLP in het dagelijks leven

Je past NLP de hele dag toe.
En anderen ook bij jou.
Bewust of onbewust.

Reclame, gesprekken, herhaling, toon.
Alles roept iets op.

Een collega die zegt:
“Zo doen we dat hier altijd.”

Een boodschap die zegt:
“Dit heb je nodig.”

Het lichaam reageert
vaak sneller dan je hoofd.

NLP helpt je dit te zien
terwijl het gebeurt.

Niet om je af te sluiten,
maar om bij jezelf te blijven
te midden van prikkels.

Hoofdstuk 10 – Tot slot

Deze handleiding is een begin.
Geen eindpunt.

Je hoeft niets te onthouden.
Niets goed te doen.

Als iets is blijven hangen,
is dat genoeg.

Bewustzijn werkt door.
Op zijn eigen moment.
In zijn eigen tempo.

Colofon

© Robin de Groot – NLP Coaching

Deze handleiding is bedoeld als kennismaking.

Niets uit deze uitgave mag worden vermenigvuldigd
zonder toestemming van de auteur.