

Bewuste en onbewuste zijn kapitein en bemanning

Kopzorgen? Pak ze aan met NLP

Wie zich zorgen maakt, wil daar meestal van af. “Maak ze dan niet!”, hoor je wel eens als reactie. Dat klinkt zo simpel: je geen zorgen maken. Welnu: met NLP is het simpel!

NLP betekent neuro-linguïstisch programmeren: uw hersencellen (neuronen) met taal (linguïstisch) andere routes laten volgen (programmeren). Wie altijd over hetzelfde paadje over het grasveld naar het schuurtje achter in de tuin loopt graaft dat paadje vanzelf steeds dieper in. Met NLP pakken we als het ware een hark en wijzen andere wegen en weggetjes!

Overtuigingen

Altijd dacht ik dat ik niet dik werd van twee scheppen suiker in de koffie en de thee. Tot ik die hoeveelheid een tijdje halveerde. Dat bespaarde kilo's! Dus ging ik over op zoetjes. Dat vond ik niet echt lekker en probeerde toen nóg minder en later liever zelfs zonder. Nu heb ik dus een andere overtuiging waarbij ik me prettiger voel. Overtuigingen kun je veranderen. Met NLP bijvoorbeeld en daarover zullen we het in deze Stukjes NLP vaker hebben. Nu een praktische kennismaking.

Hoofdpijn

Altijd gedacht dat het nodig was om een aspirientje of paracetamol te slikken bij hoofdpijn? Ook zonder pillen kunt u hoofdpijn wegwerken en wel met de volgende NLP-techniek.

Ga rustig zitten en haal een paar keer diep adem. Bedenk wat voor vorm en kleur die pijn heeft, bijvoorbeeld een rode bol met scherpe punten. Maak dat beeld nu eens wat kleiner; laat de kleur langzaam vager worden. En kleiner en vager en u voelt de pijn verminderen. Zelf visualiseer ik dan een gouden zeeffje waarmee ik de pijn mijn kop uit schep. Weg pijn: daarvan ben ik overtuigd en het mooie is dat dit werkt!



Kapitein

Even iets over onze NLP-theorie. In mijn achterhoofd zitten dingen waaraan ik meestal niet denk: mijn eerste kleuterklas, de tafels van één tot en met tien en hoe ik moet fietsen en zwemmen. Zelfs dat ik ademhaal en mijn hart klopt wordt hier geregeld. Hier vindt het uitvoerende werk plaats “bij de bemanning”. In de voorkant van mijn hoofd zit de “kapitein” die aangeeft welke koers ik moet varen en hoe ik een en ander moet aanleggen.

Wijs

Nu is dit mijn overtuiging en u heeft een andere. Het is leuk die uit te wisselen. Op onderstaande website staat hierover meer. Graag horen we ook uw ervaringen hiermee. Ook uw opmerkingen over deze rubriek, tekst of illustratie zijn welkom. Want we hebben allemaal onze eigen wijsheid.