sansitive
COMMUNICATIE | NLP

Doen!

Oefening Zintuiglijk specifiek

- Gebruik je zintuiglijke scherpzinnigheid in ieder gesprek om een nul-meting te doen zodat je aan het einde van het gesprek weer een meting kunt doen (kalibreren).
- Let aan het begin van het gesprek dus op gezicht en ademhaling
- Is er aan het einde van het gesprek iets anders in die dingen die je in de nul-meting had gemeten?
- Het lichaam vormt een eenheid met de geest, dus er zou ook iets van binnen geshift kunnen zijn.

Huidskleur
Spierspanning
Ademhaling (ritme / plaats)
Onderlip
Ogen (focus)
Ogen (pupil)

Oefening Waarnemen

Kijk eens naar een discussieprogramma op tv en let deze keer op de predikaten of oogbewegingen.

Welke herken je?

Wat zou het voorkeursysteem zijn van de verschillende mensen?

Schijf je ervaringen op: Wat valt je op?

Oefening Stemgebruik

- Spreek de volgende zinnen uit en merk het verschil:
  - "Willen jullie recht gaan zitten en naar mij luisteren?" (laat je stem omhoog gaan aan het einde van deze zin)
  - "Willen jullie recht gaan zitten en naar mij luisteren?" (laat je stem omlaag gaan aan het einde van deze zin)

Schijf je ervaringen op: Wat valt je op?

Oefening Waarnemen Visueel

- Noem 5 verschillende objecten. Dit kunnen levenloze objecten zijn, zoals een kopje koffie, of levende objecten, zoals mensen. Dus kijk gewoonweg naar vijf objecten en noem ze op. Zorg ervoor dat je objecten uitkiest die ver van elkaar af liggen zodat je goed om je heen kijkt. Als het goed gaat kun je ook veel meer dan vijf objecten uitkiezen.

- Je kunt je aandacht aan het volgende geven met betrekking tot de objecten die je waarneemt:

- Wat is de kleur? Zijn de kleuren levendig/helder/intens/vel/ briljant of dof?
- Contrast: is er een hoog contrast of een laag contrast in het object of ten opzichte van de omgeving?
- Scherpte: is het object scherp of vaag?
- Neem de textuur waar met je ogen: is de textuur van het object glad of ruw?
- Mate van detail: zijn er details op de het voorwerp?
- Grootte: hoe groot is het object?
- Afstand: hoe dichtbij of ver weg is het object specifiek?
- Vorm: wat voor vorm heft het object? Is het vierkant, rond, rechthoekig, organisch?
- Grens: zit er een duidelijke grens aan het object of vloeit het over in de achtergrond? Heeft de grens een kleur? Hoe dik is het?
- Locatie: waar is het object in de ruimte?
- Beweging: is het een stilstaand object of zit er beweging in? Hoe snel zijn de bewegingen? het object stabiel? Welke richting gaat het object op?
- Dimensie: is het object 3D of plat?

Oefening

Bevindingen

Oefening Waarnemen - Visueel

- Deze oefening is fijn om samen met iemand anders te doen:
  - B en C gaan tegenover A staan.
  - A kalibreert deze situatie en sluit daarna de ogen.
  - B of C verandert iets aan zichzelf. Dat kan bijvoorbeeld een gezichtsuitdrukking, houding of kledingstuk zijn.
  - A raadt wat veranderd is.
  - B en C gaan terug naar basispositie.
  - Herhaal alles tot er weer een stretch plaatsvindt in de scherpzinnigheid van A.
  - Extra: merk 3 dingen op in de kamer die er eigenlijk al die tijd al waren.

Schijf je ervaringen op: Wat valt je op?

Oefening - Waarnemen Auditief

- Je mag nu je gehoor gaan gebruiken voor deze oefening. Merk vijf objecten op met behulp van dit zintuig. Onderstaande lijst helpt bij het aandacht geven aan deze objecten.

- Locatie: waar komt het geluid vandaan? Hoor je het van buiten of van binnen?
- Afstand: is het geluid dichtbij of ver weg?
- Hoogte: zijn het hoge of lage tonen?
- Melodie: is het monotoon of melodisch?
- Volume: hoe hard of zacht is het?
- Tempo: hoe snel of langzaam gaat het geluid?
- Ritme: heeft het een beat?
- Mono/Stereo: hoor je het geluid van een kant of beide kanten?
- Is het geluid vooral verbaal of tonaal?
- Hoe helder is het geluid?
- Zijn er pauzes of stiltes? Hoeveel?

Oefening

sansitive
COMMUNICATIE | NLP

Bevindingen

Oefening Waarnemen - Auditief

- Doe deze oefening met anderen samen:
  - Persoon A zit met zijn ogen dicht tegenover B en C.
  - Begin met kalibratie met namen: B knipt drie keer met zijn vingers en bij iedere keer noemt ze haar eigen naam. Daarna doet C hetzelfde. Je kunt ook andere geluiden gebruiken, zolang het aan het lichaam van een persoon is af te leiden.
  - Als A voldoende gekalibreerd heeft gaat B of C steeds een keer met haar vingers knippen. A raadt, nog altijd met haar ogen dicht, van wie de vingerknip is.
  - Heeft A het correct, dan zegt de persoon die het geluid maakte: “Correct”. Heeft A het niet goed geraden, dan zegt de persoon die het geluid maakte: “Nee, {correcte naam}.”

Schijf je ervaringen op: Wat valt je op?

Oefening – Waarnemen Kinestetisch

- Bekijk 5 verschillende objecten en raak ze aan. Loop eventueel naar ze toe als je er niet bij kan. Deze oefening kun je zelfs doen als je s 'nachts in je bed ligt. Je hoeft er namelijk niet bij te kijken. Gebruik onderstaand lijstje voor maximale bewustwording en aandacht.

- Textuur: hoe zou je het beschrijven? Is het stevig of zacht, glad of ruw? Is het tinkelend, warm, koud, ontspannen, gespannen etc.?
- Intensiteit: hoe sterk of zwak is het gevoel?
- Locatie: waar voel je het in of op je lichaam? Met welke vinger of ander lichaamsdeel heb je het voorwerp aangeraakt?
- Beweging: zit er beweging in het gevoel? Is de beweging constant of komt het in golven?
- Richting: waar begint het gevoel? Waar verplaatst het zich naartoe?
- Snelheid: duurt het even voordat je het gevoel opmerkt of komt het in een keer aan?
- Gewicht: is het een zwaar of een licht object? Is het een zwaar of licht gevoel?
- Continuïteit: is hetzelfde gevoel er constant verandert het steeds?
- Temperatuur: is het een warm of koud gevoel?
- Heeft het een bepaalde druk?

Oefening

Bevindingen

Oefening Waarnemen - Kinestetisch

- In 3- tallen:
  - B en C kiezen een knie uit van persoon A. Deze knie gaan ze aanraken.
  - Gebruik dezelfde opzet en opmerkingen van de auditieve oefening.
  - Begin met 3 vingers, daarna 2 om het moeilijker te maken.
- **Oefening – De steen**
  - Iedereen zoekt een steen.
  - Voel hoe de steen voelt.
  - Mix jouw steen met andere mensen in een bak.
  - Doe je ogen dicht. Zoek je steen op gevoel.

Schijf je ervaringen op: Wat valt je op?

sansitive.nl | Sandra van Veen | M 06-12099107 | sansitive@live.nl