

NLP Fysiologie Doen!



1. Kun je je een moment herinneren dat je een goede beslissing nam en dat je er absoluut van overtuigd was dat dat het juiste was om te doen. Kun je in gedachten nog eens teruggaan naar dat moment, zie wat je toen zag, hoor wat je toen hoorde en voel wat je toen voelde op het moment dat je zeker wist dat je een goede beslissing nam.

2. Kun je je een moment herinneren dat je twijfelde en dat niet wist wat het juiste was om te doen. Kun je in gedachten nog eens teruggaan naar dat moment, zie wat je toen zag, hoor wat je toen hoorde en voel wat je toen voelde op het moment dat je twijfelde.

Wat ervaar je nu? Let eens op je fysiologie, observeer wat er gebeurt in je lichaam. Let eens op je gedachten, observeer.

Bevindingen
Situatie 1:
Situatie 2:

Oefening – Jouw krachtige staten

1. Ga eens voor jezelf na, welke staten voor jou krachtig zijn en waarvan het nuttig zou zijn als je ze kunt oproepen. Welke ervaringen heb je die, die stemmingen oproepen. Op welk momentervaarde je dat? Welk specifiek moment? En als je daaraan denkt, zie dan weer wat je toen zag, hoor weer wat je toen hoorde, en voel weer wat je toen voelde.
2. Merk op hoe krachtig die gemoedtoestand voor jou kan zijn. Kun je dat gevoel nog sterker maken? Vanuit die ervaring – jouw eigen ervaring – kun je een heel krachtig ritueel creëren waar je dagelijks je voor voordeel mee kunt doen.

Bevindingen

1. Welke staten zijn er nuttig in een werkrelatie?
2. Welke staten zijn niet nuttig om op te roepen bij een ander?
3. Hoe kun je positieve staten oproepen bij een ander?
4. Hoe benut je deze kennis voor jezelf?

Bevindingen