

# NLP Functies van het onbewuste Doen!



## 1. Ontspan

- ▣ Ontspanning is van essentieel belang om toegang te krijgen tot het onderbewustzijn.
- ▣ Zoek een plek waar je ongestoord de stappen van deze oefening kunt doorlopen. Ga zitten of liggen, maar kies een comfortabele houding, waarbij je niet in slaap valt.
- ▣ Een heel belangrijk aspect van deze oefening is om deze met gesloten ogen uit te voeren. Hiermee sluit je jezelf af van het grootste deel van je perceptie en stel je je geest in staat tot rust te komen.

## 2. Keer je aandacht naar binnen.

- ▣ Luister naar het geluid van je ademhaling. Ga niet geforceerd ademen, maar adem uit en ontspan, totdat het weer nodig is om de adem te gaan halen.
- ▣ Luister naar het geluid van je hart, synchroon met de natuurlijke ritmes van je lichaam. Hoe meer je luistert en je jezelf op je adem concentreert, hoe comfortabeler je jezelf voelt en hoe eenvoudiger het is om je gedachten los te laten.

## 3. Herhaal

- ▣ Hoe vaker je deze oefening, hoe beter. Net zoals je in de loop der jaren patronen in je gedrag hebt gevormd, zo kun je dat ook met de bovenstaande stappen doen. De makkelijkste manier om dit patroon in je dagelijkse leven te integreren, is door een vast tijdstip in te lassen voor jezelf. Zoek het tijdstip van de dag, het liefst of vlak voor het slapen gaan, of vlak nadat je bent wakker geworden.