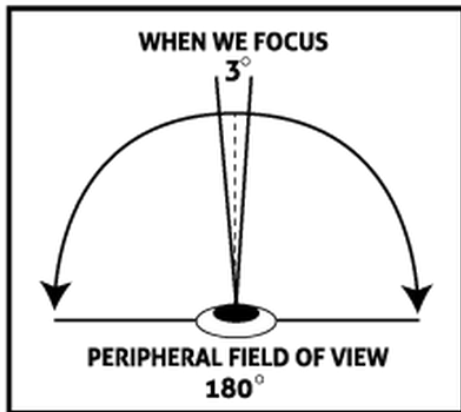


# NLP Hakalau Doen!





1. Perifeer kijken ontstaat door je te concentreren op een punt op de muur boven je ooghoogte, je moet dus iets omhoog kijken. Ongeveer meter of 6 bij je vandaan.
2. Concentreer je dan op dat punt. Dus zoom in, focus in op dat punt.
3. Terwijl je naar dat punt blijft kijken, maak je aandacht en blikveld breder worden. Je merkt dat je blik langzaam uit focus gaat en vervaagt. Je kijkt nog steeds naar dat ene punt en langzaam kun je eromheen veel meer zien. Zowel links als rechts ervan. Zowel onder als boven ervan. Af en toe knipperen mag.
4. Terwijl je naar dat ene punt blijft kijken en je aandacht nog breder laat gaan, merk dat je ademhaling al wat rustiger wordt. Laat je waarneming nog verder gaan. Je gaat steeds meer in perifere visie. Je kunt alles om je heen waarnemen terwijl je naar dat ene punt blijft kijken.
5. Terwijl je nog steeds naar dat ene punt blijft kijken in perifere visie, strek dan nu je armen en handen uit, links en rechts van je lichaam, Beweeg dan je vingers. Terwijl je dit doet, merk dan eens dat je je bewegende vingers kunt zien.

Met Hakalau ben je in staat om jezelf buiten situaties te plaatsen waardoor je objectiviteit groter wordt. Zo kun je meer dingen in je opnemen en leer je sneller en meer ontspannen.

Hakalau is een lichte vorm van meditatie.

Dit is een vorm van meditatie uit het oude Hawaïiaanse Huna-systeem, genaamd "de loopmeditatie van de Kahuna", omdat de Kahuna die het beoefende in staat waren om rond te lopen en te functioneren terwijl ze in de staat bleven. Deze vorm van meditatie bestaat uit vijf stappen:

1. Ho'ohaka: Kies een plek op de muur om naar te kijken, bij voorkeur boven ooghoogte, zodat je gezichtsveld tegen je wenkbrauwen lijkt te stoten, maar niet zo hoog dat het gezichtsveld wordt afgesneden.
2. Ku'u: "Om los te laten." Terwijl je naar deze plek staart, laat je geest los en concentreer je al je aandacht op de plek.
3. Lau: "Om uit te spreiden." Merk op dat binnen enkele ogenblikken je zicht zich begint uit te breiden en je meer in de periferie ziet dan in het centrale deel van je zicht.
4. Hakalau: Let nu op de randapparatuur. Besteed in feite meer aandacht aan het perifere dan aan het centrale deel van uw zicht.
5. Ho'okohi: Blijf zo lang mogelijk in deze staat. Merk op hoe het voelt.

In de Hakalau (of leerstaat) is er alleen puur bewustzijn, er is geen ruimte voor negatieve emoties of afleiding. Dat betekent dat wat je ook doet, je het 100% begint te doen. Of je nu studeert, een presentatie geeft, op wat voor manier dan ook optreedt of zelfs een auto bestuurt, je hebt nu de mogelijkheid om die taak perfect uit te voeren zonder onderbreking van je normale half of volledig afgeleide geest.

De Hakalau is een krachtige en gemakkelijk te gebruiken; ga er nu mee aan de slag en ontdek het zelf.



