

# NLP Tijdlijnen Doen!



## Script voor oefenen met zweven

1. Ik ga je zo meteen vragen om te zweven boven je tijdlijn. En als ik nu zeg lijn, dan bedoel ik niet alleen visueel, met zweven bedoel ik ook geluiden op de wind. Op welke manier jij zweeft boven je tijdlijn is allemaal prima.
2. Adem nu diep in ontspan je zo veel mogelijk.
3. Zou je dan nu gewoon eens omhoog kunnen zweven boven je tijdlijn. Zweef wat verder omhoog, boven je heden en boven de wolken, in de stratosfeer.
4. En nu, terwijl je boven je tijdlijn zweeft, zweef gewoon eens naar het verleden (pauze) en laat me weten als je er bent.
5. Zweef terug naar het heden en stop daar. Laat me weten als je er bent.
6. Nu kijkend naar de toekomst, zweef hoger en verder terug in het verleden (pauze). En nu zweef vanuit het verleden naar je toekomst. Laat me weten als je er bent.
7. Zweef nu hoger. Zweef zo hoog dat je tijdlijn heel klein lijkt, nog maar een paar cm lang (pauze).
8. Zweef terug naar het heden en zweef terug in het nu en kom naar beneden en terug in deze ruimte.
9. Hoe was dat?

### **Script voor een gebeurtenis waarnemen op je tijdlijn waar je je heel gelukkig voelde.**

1. Ik ga je zo meteen vragen om te zweven boven je tijdlijn. En als ik nu zeg lijn, dan bedoel ik niet alleen visueel, met zweven bedoel ik ook geluiden op de wind. Op welke manier jij zweeft boven je tijdlijn is allemaal prima.
2. Adem nu diep in ontspan je zo veel mogelijk.
3. Zou je dan nu gewoon eens omhoog kunnen zweven boven je tijdlijn. Zweef wat verder omhoog, boven je heden en boven de wolken, in de stratosfeer.
4. En nu, terwijl je boven je tijdlijn zweeft, zweef gewoon eens naar het verleden (pauze) en laat me weten als je er bent.
5. En nu, terwijl je boven je tijdlijn zweeft, zou ik je willen vragen om eens te kijken op je tijdlijn en gebeurtenissen te zien in je verleden – kijk er eens naar en alles wat je ziet is goed.
6. En terwijl je boven je verleden zweeft, ga dan eens zweven boven een hele fijne gebeurtenis in je jeugd. Ga eens naar een specifieke gebeurtenis in je jeugd waarin je als klein kind heel er gelukkig was. En vertel me als je er bent. Je kijkt naar jezelf als kind, zwevend boven de tijdlijn.
7. Zou je dan boven de gebeurtenis IN deze gelukkige situatie willen stappen en de gebeurtenis opnieuw willen beleven – voel wat je toen voelde, hoor wat je toen hoorde, zie wat je toen zag nu IN die gelukkige situatie in het verleden stapt.
8. Kun je dit gelukkige gevoel opslaan ergens in je lichaam, zodat je er ook bij kan in de toekomst voor als je het een keer nodig mocht hebben? Waar zou je het willen opslaan?
9. En als je dat gevoel hebt opgeslagen en als jij er klaar voor bent, zweef dan weer naar boven je tijdlijn en terug naar het heden en stop daar. Laat me weten als je weer in deze ruimte bent.
10. Hoe was dat?



