



**Rob van Ginkel**  
**Training en Coaching**

# Beter leven, meer plezier

NLP strategieën voor een leven  
met plezier

## Inhoudsopgave

Wat is NLP.....	3
De logica van angst.....	3
Vrijkomen van angst.....	3
Negatieve gevoelens stoppen.....	4
Nare beelden stoppen en vervangen door krachtige goede.....	4
Controle over Jouw Toekomst.....	5
NLP test.....	6

## **Wat is NLP**

NLP gaat er vanuit dat je in staat bent om echt te genieten van het leven. NLP leert je hoe jij het beste je brein gebruikt om een plezierig leven te hebben, precies zoals jij het zelf wilt. NLP gaat er van uit dat ons brein werkt op basis van de 5 zintuigen: horen, zien, voelen, geur en smaak. Nu zijn geur en smaak vrij vaag waardoor het eigenlijk draait om horen, zien en voelen.

Het resultaat van NLP technieken is dat we structureel anders tegen dingen gaan aankijken, anders gaan luisteren en communiceren. Daardoor gaan we ons ook anders voelen en gedragen.

### **Angst**

Het feit dat je dit leest, betekent waarschijnlijk dat jij 1 van de miljoenen Nederlanders bent die last heeft van ongewenst gedrag dat ingegeven wordt door een overdreven angst, een fobie of een trauma. Je ervaart het alsof je geen controle hebt over het gedrag, alsof het nu eenmaal zo is en niet kan veranderen. Angstzweet breekt je uit, je grijpt je vast, je gaat hyperventileren, je rent weg...maar goed beschouwt gaat het om angstig gedrag, fobisch gedrag. Het is niet iets dat je hebt, het is iets dat je doet. En wat jij doet, kun je zelf bepalen en ook zelf veranderen.

Het is logisch dat je niet weet dat je het uiteindelijk toch zelf kunt veranderen...met een beetje hulp maar dat kan ik je uitleggen en laten ervaren.

### ***De logica van angst.***

Terwijl je er even over nadenkt, zul je je realiseren dat bang zijn heel normaal is. Een angstig gevoel beschermt je tegen gevaren, zelfs die gevaren waar je je niet bewust van bent. Je bang laten voelen is de manier van jouw onbewuste om je bewust te maken van dreigend gevaar. Natuurlijk moet dat wel zinnig blijven voor jou. Je wilt alleen gewaarschuwd worden als er ook echt iets levensbedreigends aan de hand is.

Het kan tenslotte geen goede strategie zijn om steeds weer te gaan hyperventileren voordat er iets aan de hand is; sterk te gaan zweten voordat er iets gebeurt, of rode vlekken te krijgen, of een adem die stokt, of...

### ***Vrijkomen van angst***

Het mooie van het verleden is dat het voorbij is. Dus ook dat moment dat jouw onbewuste dacht dat deze reactie wel goed zou zijn, is voorbij. Helaas heeft jouw onbewuste dat gedrag tot standaard verheven en reageer je nu elke keer zo, soms zelfs voordat er iets gebeurt. Gelukkig is elk aangeleerd gedrag ook weer af te leren en te vervangen door ander, meer wenselijk gedrag. En dat hoeft geen jaren te duren, sterker nog, het kan in uren. Je hoeft ook geen oorzaak te zoeken want dat moment is voorbij en je weet intussen welk gedrag je wilt veranderen en je weet wat je een beter gedrag zou vinden. Dat is een kwestie van het ene gedrag vervangen door het andere.

## Negatieve gevoelens stoppen

Een negatieve gevoel wat je krijgt is een aangeleerd gevoel. Dat betekent dat je het ook weer kunt afleren. Met de onderstaande techniek kun je het nare gevoel veranderen in een goed gevoel door deze toe te passen op het moment dat je het nare gevoel voelt opkomen. Hierbij telt, hoe eerder je de techniek toe past hoe beter het is.

Stap 1 : Voel in je lichaam waar je de stress voelt opkomen. Ga op zoek naar het beginpunt want elk gevoel heeft een begin- en eindpunt. Wanneer je dit gevonden hebt, voel je waar het vervolgens naartoe gaat.

Stap 2 : Geef een kleur aan dit gevoel, deze emotie, het heeft geen belang welke kleur, en je hoeft de kleur ook niet echt te zien. Neem een kleur waarvan je aanvoelt dat die wel bij dit negatieve gevoel past en volg het patroon van het begin tot het eindpunt.

Stap 3 : Stel je vervolgens een groot wit tekenblad voor je op zo'n 0,5 m van je gezicht of waar het goed voor je voelt en projecteer vervolgens het patroon in kleur op het tekenblad.

Stap 4 : Draai nu de richting volledig om van het traject en geef het nu een nieuwe kleur, een kleur die je blij en vrolijk maakt. Beeldt je in dat je lekker met dikke vingerverf de vorige kleur volledig overschildert.

Stap 5 : Duw nu dit nieuwe patroon terug in je lichaam en begin dit omgedraaide patroon door je lichaam te bewegen dus nu in tegenovergestelde richting als bij het eerste negatieve gevoel van stress.

Stap 6 : Ga dit steeds sneller en sneller (of steeds langzamer als dat beter voelt)doen en je merkt meteen dat je stress verdwijnt.

Met deze oefening heb je dus jouw nare gevoel geneutraliseerd. Het is wel belangrijk om hier een goed gevoel voor in de plaats te zetten. Immers, we kennen wel 1001 manieren om ons slecht te voelen en maar een paar om ons goed te voelen

Deze techniek is gemakkelijk te leren en als dit voor jou genoeg is is dat prima. Bedenk wel dat deze oefening nog makkelijker en beter te leren is met een coach.

## Nare beelden stoppen en vervangen door krachtige goede

Als je vaak nare herinneringen van vroeger weer naar boven laat komen doe je dit waarschijnlijk door het zien van de dingen die je daar toen zag. Je maakt als het ware een soort film in je hoofd van alles wat er gebeurt is. Het belangrijkste is dat jij je realiseert dat die nare periode nu echt voorbij

is. Het mooie van het verleden is dat het voorbij is en dat je dus zelf kan beslissen hoe je daar nu mee om gaat. Deze oefening helpt je om de negatieve herinneringen los te laten.

Stap 1: Denk aan het moment waarop de nare gebeurtenis of periode voorbij was. Hoe erg het ook was, op een gegeven moment is het weer voorbij Draai de film van de nare periode nog een laatste keer af, maar begin nu aan het eind.

Stap 2: Maak de film zwart-wit, bijvoorbeeld door je in te denken dat je bij een ouderwetse TV (zo een met draaiknoppen) de kleur uit het beeld haalt, en spoel hem versneld terug. Zorg er voor dat je jezelf in de film ziet.

Stap 3: Doe er (in gedachte of gewoon echt een muziekje) een grappig of absurd deuntje onder. Iets waar je vrolijk van wordt.

Stap 4: Blijf de film terugspoelen (in zwart-wit en met de grappige muziek erbij) tot voorbij het begin van de nare periode. Je gaat dus vanaf het moment dat alles weer voorbij is terug tot voorbij het begin van de nare periode of gebeurtenis.

Als je klaar bent, test dan of je je nog steeds naar voelt als je aan het voorval terugdenkt. Als je het goed gedaan hebt, lukt dit niet meer.

## **Controle over Jouw Toekomst**

In de techniek die we hiervoor bespraken ging het vooral over het verleden. Veel mensen geloven niet in de toekomst voorspellen. Toch is het iets wat mensen bijna dagelijks doen. Nog voordat een situatie begint zijn ze zich al voor aan het stellen wat er allemaal mis kan gaan.

Als je je druk maakt om de toekomst dan maak je als het ware een negatieve film over hoe de toekomst er uit gaat zien en daar ga je je vervolgens naar en negatief van voelen. Dit stop je door de volgende techniek toe te passen:

Stap 1: Gebruik dezelfde techniek als om het verleden los te laten om de negatieve film in de toekomst te neutraliseren.

Stap 2: maak het filmdoek helemaal wit

Stap 3: Bekijk nu in kleur, met normaal geluid en op normale snelheid jezelf in dezelfde situatie, maar nu rustig, kalm en ontspannen. Oefen dit totdat je zonder angsten je kunt voorstellen dat je het daadwerkelijk gaat doen.

Stap 4: Test of je het goed gedaan hebt door het ook meteen te doen.

Bijvoorbeeld: Vliegangst. Stel je hebt een fobie voor vliegen. Nog voordat je überhaupt een vliegtuig ingestapt bent, breekt het angstzweet je al uit. Maak een film in je hoofd waarbij je jezelf het vliegtuig in ziet stappen. Gebruik de nooit meer naar voelen techniek om weer kalm en rustig te worden. Test of je het goed gedaan hebt door te gaan vliegen

## NLP test

De technieken in dit rapport zijn geschreven zonder dat ik weet wie jij bent. Dat betekent dat ik niet zeker weet of de technieken op deze manier ook voor jou werken. Op welke manier ze voor jou het beste werken kun je het beste uitzoeken met de NLP test.

Om zoveel mogelijk mensen op een laagdrempelige manier kennis te laten maken met NLP bied ik de samen met het NLP Kring netwerk van coaches ontwikkelde NLP test aan. Juist omdat wanneer NLP werkt, het heel snel werkt, is het in bijna alle gevallen het verstandigst om eerst te kijken wat je met

NLP kan bereiken. Tijdens de test leer je direct beter omgaan met je emoties. Na de test weet je wat NLP voor jou kan betekenen en of NLP ook voor jou die praktische en effectieve oplossing is en wat de beste vervolgstappen zijn.

De test duurt tussen de 60 en 90 minuten (afhankelijk hoe gemakkelijk NLP bij je blijkt te werken) en test hoe goed je bent in de belangrijkste elementen van NLP: voelen, visualiseren en je gedachten beïnvloeden. Je leert ook direct hoe je beter omgaat met je emoties, positief denken en je verleden en toekomst op orde te brengen. Aan het einde van de NLP test weet je definitief wat NLP voor jou kan betekenen en in hoeverre NLP voor jou die gemakkelijke en effectieve oplossing is.

Het tarief voor deze test is 35,- euro inc. 21 % BTW en na afloop van de test krijg je, ongeacht de uitslag de "Leer je goed voelen CD" ter waarde van 24,95 euro gratis.

Wanneer je wilt ontdekken wat je met NLP kan bereiken en hoe NLP je helpt bij het oplossen van problemen, meldt je dan [hier aan](#). Ik neem zo spoedig mogelijk contact met je op.