



DAG 2

Oefenen met NLP vooronderstelling.

De NLP Vooronderstellingen zijn een gedachtegoed die je focus bepalen.

Ken je deze nog?



Zie jij hier een oude vrouw of een jonge vrouw?

Je kan er beide in zien, het is maar net hoe je het bekijkt.

En dat is precies waar het bij de NLP vooronderstellingen omgaat. Dat je leert dat elke situatie óók vanuit een ander perspectief te bekijken is. Door dit te trainen leer je:

- dat er meer manieren zijn van waaruit je kan kijken, luisteren en daarmee ook op meerdere manieren kan voelen of vanuit meerdere uitgangspunten actie kan ondernemen. Hoe beter je dit kan, hoe meer keuzevrijheid je zal ervaren.



DAG 2 Oefenen met NLP vooronderstelling.

De NLP Vooronderstellingen zijn een gedachtegoed die je focus bepalen.

We gaan ook vandaag hiermee oefenen. Maar voordat we naar het werkblad gaan met de oefening van vandaag, heb ik eerst nog een filmpje voor je.

Draait deze vrouw linksom of rechtsom?

<https://www.youtube.com/watch?v=8J0o8c7-PiE>

Hoe draaide de vrouw in het filmpje voor jou?

Kon je het wisselen?

Bijzonder toch? Hoe we eerst het een en dan het ander kunnen waarnemen door simpelweg onze focus te veranderen. Misschien lukte het je niet in één keer, dat geeft niet, het is een kwestie van oefenen en ontdekken hoe het voor jou werkt. Hetzelfde geldt voor de NLP vooronderstellingen. Ook daar mag je mee oefenen en ontdekken hoe jij het ziet, waarneemt en wat het effect ervan voor jou is.

De doelstelling is om je keuzemogelijkheden in zowel je communicatie als je gevoel en je actie te vergroten. Werken met de NLP vooronderstellingen leert je, dat het maar net is, vanuit welke vooronderstelling je kijkt. We oefenen nu bewust met een vooraf ingestelde aanname. Dit bepaalt onze focus, maar we doen dit natuurlijk de hele dag door vanuit Onbewuste vooronderstellingen en aannames.

En die **onbewuste** focus bepaalt hoe wij de wereld om ons heen waarnemen. De Aago trainingen leren je jouw onbewuste focus met bijbehorende patronen te ontdekken en hoe je die om kan buigen.

Elke opleiding begint met de NLP vooronderstellingen



DAG 2 Oefenen met NLP vooronderstelling.

De NLP Vooronderstellingen zijn een gedachtegoed die je focus bepalen.

Gisteren ben je aan de slag gegaan met één van onderstaande vooronderstellingen
“Falen bestaat niet, er is alleen feedback”

“Iedereen heeft een uniek model van de wereld, respecteer het wereldmodel van de ander”

Vandaag ga je met de andere vooronderstelling aan de slag.

Hier ga je weer de hele dag mee aan de slag en je doet opnieuw alsof die vooronderstelling een waarheid is:

- Je luistert vanuit de vooronderstelling
- Je communiceert vanuit die waarheid
- Je neemt waar vanuit dit uitgangspunt

En aan het einde van de dag noteer je op het werkblad jouw bevindingen:

Wat deed het tijdens jouw manier van communiceren met jou?

Riep het bepaalde gevoelens op?

Merkte dat er bepaalde gedachten zijn die veel bij je aanwezig zijn?

Welke neiging had je?

En ook wanneer je halverwege de dag gestopt bent met de oefening noteer je dat en is dat de informatie die er is. Er is geen falen, geen mislukken, alleen feedback.

Dan noteer je die informatie die je hebt, met voor jou de redenen of het gevoel waarom het is gelopen zoals het is gelopen.

Heel veel plezier en heel veel succes bij deze oefening.



DAG 2 Oefenen met NLP vooronderstelling.

Vooronderstelling

(vul de vooronderstelling in waar je vandaag mee aan de slag gaat):

Welk effect had deze vooronderstelling op jou vandaag? (Wat dacht je, deed je, ervaarde je)

Merkte je veranderingen in je communicatie bij jezelf of anderen?

DAG 2 Oefenen met NLP vooronderstelling.

Vooronderstelling

(vul de vooronderstelling in waar je vandaag mee aan de slag gaat):

Is er een neiging, een patroon die je vandaag meerdere keren bij jezelf ontdekt hebt?

Wat doet dit inzicht met jou?