



## DAG 3

Stap 2

Actie



## DAG 3 Stap 2- Actie

### **Vanuit toelaten wat aanwezig is: van denken naar voelen (en dan pas doen)**

We zijn zo geneigd om onszelf te beoordelen. Een mening te hebben over wat we doen, over wat we niet doen, over hoe we het doen, óf we het moeten doen, etc. Herken je dat? Dat je vaak ergens iets van vindt? In mijn geval heb ik ontdekt dat mijn hoofd regelmatig een andere mening heeft dan mijn hart. Mijn hoofd oordeelt en vindt iets van wat er is, mijn hart constateert en neemt waar wat er is. Dat is een groot verschil.

Je hebt al gemerkt wat het effect is van een vooronderstelling. Het is een ander uitgangspunt. Je zou het als een andere mening kunnen zien van waaruit je start. Je merkte dat het werkte, toch? Je denkwijze heeft effect op zowel je gevoel als je gedrag. Je kan je voorstellen dat positievere denkwijzen een ander effect hebben dan negatieve denkwijzen.

**Hoe vaak denk jij negatief? Over de situatie? Over jezelf? Over anderen?**

### Vanuit toelaten wat aanwezig is: van denken naar voelen (en dan pas doen)

#### Ken je deze spreuk?

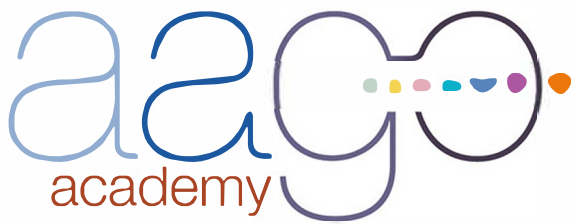
In Japan, wordt gebroken aardewerk vaak gerepareerd met goud. De scheur wordt gezien als een ervaring van het aardewerk en wordt behandeld als een extra schoonheid aan het aardewerk. Dat is toch fantastisch?!

Zie dat bij jezelf ook zo. Behandel je eigen ervaringen\*

die jou door pijn, angst, verdriet of schaamte allerlei scheurtjes opleverden ook met een gouden randje, hoe vervelend of pijnlijk ze ook waren.



Wanneer we hier bij oefeningen naar een situatie vragen waarin jij irritatie of pijn ervaren hebt, zijn dat de momenten die dagelijks voor kunnen komen en waar jij met regelmaat last van hebt. Bijvoorbeeld je mening delen in een vergadering, zeggen wat je wilt of juist beter je grenzen leren aangeven en zeggen wat je niet wilt. Je onzekerheid bij spreken voor groepen óf juist de momenten waarop je wel iets zei, maar je het gevoel had dat er niet naar je geluisterd werd, je je niet gezien voelde of een onplezierige opmerking op jouw reactie kreeg. Momenten waar jij onzekerheid, pijn, verdriet, irritatie, boosheid voelde en die je vaker hebt.



## DAG 3 Stap 2- Actie

### Korte oefening

Ga in gedachten eens terug naar een moment waarop jij je bijvoorbeeld irriteerde en negatieve gedachten over iets of iemand had.

En kijk nu eens naar de invloed die die gedachten hadden op jouw acties?

Wat deed je doordat je deze gedachten had?

En heb jij daarbij ooit wel eens gelet op je ademhaling?

Hoe gedachten ook je ademhaling kunnen beïnvloeden en hoe je deze veranderen kan?

En zet nu even een andere bril op. Of beter gezegd, zet je huidige bril even af en zet daarvoor in de plaats een neutrale bril op.

Wat was feitelijk aanwezig? Wat zou door iedereen, die een neutrale en feitelijke bril op eenzelfde manier waar te nemen kunnen zijn?

En terwijl je dit waarneemt, ga ik je vragen of het écht waar is, wat je waarneemt. En is dat écht zo? Of heb je hier alweer, onbewust, een eigen kleurtje aan toegevoegd?

**Let op, het is niet fout als je dat doet**

**Het is ook niet goed als je dat niet doet**

Waar het om gaat is dat je je ervan bewust bent óf je dit doet en hoe je het doet!

Want als je je daar bewust van bent, creëer je keuzes om het anders te kunnen of willen doen. Dat is waar het om draait.



## DAG 3 Stap 2- Actie

### Korte oefening

Alle vragen zijn enkel vormen om informatie te krijgen over hoe jij vanuit jou de wereld waarneemt. Niet meer en niet minder dan dat. Vanuit die informatie kan jij zelf jouw keuzes maken en bij voorkeur de keuzes die het dichtst bij jouw hart liggen. Keuzes waar jij blij van wordt. Die dicht bij jouw kernwaarden liggen.

**Vanuit NLP weten we dat mensen vaak handelen vanuit vooringenomen gedachten en niet altijd vanuit wat werkelijk aanwezig is.** Wanneer we in actie komen vanuit onze gedachten, zijn we niet of minder goed in contact met ons gevoel. En dat is precies waar ik je vandaag kennis mee wil laten maken, hoe je van denken naar voelen komt. Dat is het startpunt van waaruit je op een neutrale, authentieke wijze in actie kunt komen. Het is een begin van een reeks stappen om te leren stil te staan bij wat er is, bij wat je voelt en hoe je van daaruit pas in actie te komen. *(in plaats vanuit wat je denkt dat er is of denkt dat er zou moeten zijn...dat is een groot verschil)*

## DAG 3 Stap 2- Actie

### **Nog een stukje theorie...**

We nemen de wereld via onze zintuigen waar, filteren de hoeveelheid prikkels die we tegelijkertijd waarnemen en vormen zo onze eigen unieke beleving, ons eigen model van de wereld. De gedachtes die we hebben, negatieve en positieve, komen voort uit ons model van de wereld. Uit hoe wij de waarneming opgeslagen hebben en daar vinden we iets van.

Bijzonder he, hoe ons brein werkt. Het oordeelt niet altijd direct op wat we waarnemen, maar op hoe wij deze waarneming filteren. Het wordt hierdoor een subjectieve ervaring, het bepaalt de kleur van onze bril. We hebben een mening over het vergelijk van de waarneming buiten ons met een subjectieve ervaring in ons.

Kan je het nog volgen? We nemen dus iets waar buiten ons, en ons onbewuste vergelijkt dat met een eerdere ervaring, een subjectieve ervaring. Onbewust filteren we dus de objectieve waarneming tot een subjectieve ervaring en op basis daarvan komen we in actie, sturen onze hersenen ons aan.

**Dat maakt het werken met het onbewuste zo ontzettend belangrijk binnen NLP.**

**DAG 3 Stap 2- Actie**

**Hoe zou het zijn als jij vaker door een neutrale bril kan kijken?**

**Hoe zou het zijn als jij vanuit jouw hartsgevoel, jouw kernwaarden zou handelen?**

**Wat zou je anders doen? Welke acties staan er dan op je 'to do list' (en welke niet )**

## DAG 3 Stap 2- Actie

### Opdracht

Schrijf één situatie uit waarbij jij niet in actie kwam.

- iets wat je je had voorgenomen en niet hebt gedaan
- Een gesteld doel dat je om welke reden dan ook niet gehaald hebt
- Een moment, waarop je later dacht.... "Ow , ik had dat moeten zeggen!"  
etc.

Kies één moment (soms heb je een reeks van situaties met eenzelfde persoon, kies dan één situatie en blijf bij die ene situatie terwijl je erover schrijft.

Dat is belangrijk voor de oefening). En schrijf er alles over wat je te binnen schiet.

Laat toe wat je te binnen schiet, ongeacht wat je erbij denkt of voelt.

Wat belangrijk is, is dat je door blijft ademen, juist als je een spanning of stressgevoel ervaart.

**Werkvel**

DAG 3 Stap 2- Actie

**Vervolg**

1) Wat heb je ontdekt?

2) Welk inzicht krijg jij over de relatie tussen jouw denken en jouw doen?

3) Wat voor gevoel krijg jij daarbij?