



## DAG 7

Wees flexibel in gedrag  
en breng NLP in de praktijk

## DAG 7 Wees flexibel in gedrag en breng NLP in de praktijk

### Wauw, dag 7 alweer!

Wat fantastisch dat je elke dag actief bent geweest en jezelf traint in jouw communicatie en daarmee meer zelfkennis en meer zelfvertrouwen krijgt, super goed!

## PROGRAMMA DE 5 SUCCESVOLLE STAPPEN VAN NLP IN 7 DAGEN

- Dag 1
- Dag 1 en 2
- Dag 3 en 4
- Dag 5
- Dag 6
- Dag 7
- Dag 7
- Dag 7
- Wat is NLP
- 1 NLP uitgangspunten als startpunt: De Vooronderstellingen
- 2 Actie: vanuit toelaten wat aanwezig is
- 3 Stel heldere doelen, heb een focus
- 4 Zintuigelijk specifiek waarnemen
- 5 Wees flexibel in gedrag en zorg voor een optimale setting
- NLP in de praktijk

Als je de smaak te pakken hebt kan je gelukkig voor meer trainingen bij ons terecht, maar eerst gaan we vandaag nog een oefening doen om jouw flexibiliteit te vergroten. Daarbij werkt Aago met een unieke mix die je bij geen een andere opleiding tegenkomt.



## DAG 7 Wees flexibel in gedrag en breng NLP in de praktijk

### Wauw, dag 7 alweer!

- NLP koppelt de mate van je geestelijke flexibiliteit aan een optimale fysiologie
- ACT koppelt de mate van je geestelijke flexibiliteit aan de manier waarop je met (vervelende, angstige) gevoelens om kan gaan
- BML koppelt de mate van je geestelijke flexibiliteit aan je lichaamsbewustzijn.

### Zie je de verbindingen en de rode draad?

Niet gek dat wij bij Aago met een mix van deze 3 methodieken werken, toch?

Stap 5 om tot succes te komen is: "Wees flexibel in gedrag en zorg voor een optimale setting" Hiervoor gaan we oefenen om een optimale fysiologie te bereiken, "de fysiologie van uitmuntendheid".

Je fysiologie heeft grote invloed op je gemoedstoestand en je emoties en andersom. Je fysiologie en je interne representatie zijn onlosmakelijk met elkaar verbonden. We kennen allemaal wel een houding van onszelf waarin we flexibel over al onze eigen hulpbronnen kunnen beschikken. Wanneer we de belangrijkste aspecten hiervan in kaart brengen kunnen we ze oefenen en worden ze een anker voor ons. Je kunt ze dan oproepen op ieder gewenst moment. Met de volgende oefening leer je ervaren welk effect je lichaamshouding op jou heeft, (en op je gedachten en emoties) en andersom. Je wordt je bewust van jouw fysiologie van uitmuntendheid (wanneer jij je trots, vol zelfvertrouwen, vol kracht, energie, etc bent) en ook hoe je deze bewust toe kunt passen, elke keer wanneer jij dat wilt.

## DAG 7 Wees flexibel in gedrag en breng NLP in de praktijk

### Belangrijk voor de uitvoering van deze oefening:

- sta ontspannen en met beide voeten op de grond;
- heb gelijke druk op beide voeten en je knieën lichtjes gebogen;
- de zwaartedruk van je lichaam ligt ca. 5 cm. onder je navel (hara punt)
- je hebt een rechte rug en ontspannen schouders;
- je ademhaling is in je buik, rustig en diep;
- iedereen kan eigen individuele aspecten hebben (bijvoorbeeld gebaren, bewegingen of snelheid van ademhaling) die verbonden zijn aan jouw fysiologie van uitmuntendheid. Breng deze in kaart en voeg deze toe.

**Welke elementen heb je bij jezelf in deze oefening ontdekt? Heb je ontdekt wat bijdraagt in jouw houding van uitmuntendheid? Noteer wat jij ontdekt hebt dat belangrijk is voor jouw houding. Ik voel me krachtig en in verbinding met mijn lichaam als ik:**

### De 5 stappen van een succesvolle NLP procedure

- 1) Heb een focus en stel een helder doel
- 2) Onderneem actie vanuit het nu
- 3) Neem zintuigelijk specifiek waar
- 4) Wees gedragsflexibel en zorg voor een optimale setting
- 5) Gebruik de fysiologie en psychologie gericht op het bereiken van jouw doelen

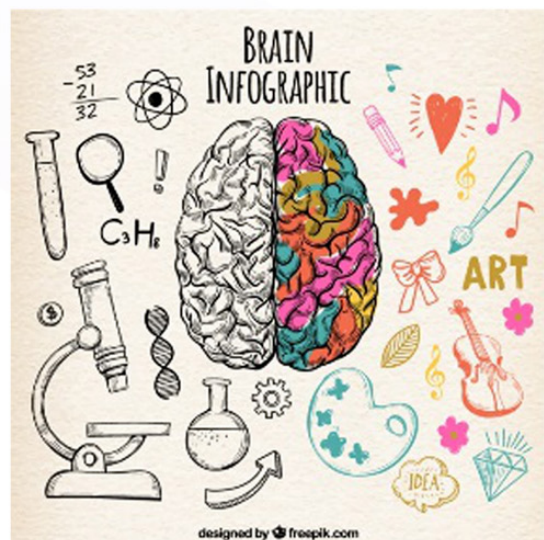
In alle trainingen werken we volgens deze 5 stappen in combinatie met:

**ZELF REFLECTIE** inzicht, in je denkwijzen, en onbewuste patronen, waarmee er handvatten ontstaan, waarmee je het stuur van zelfbestuur steviger in handen krijgt (en losjes kunt sturen, naar je persoonlijk goed gekozen en geformuleerde doelen).  
Je krijgt weer regie over je leven

**ZELF vs ANDER** Alleen in relatie tot anderen kunnen we groeien, ons bewustzijn en emotionele intelligentie vergroten. We oefenen met elkaar in een veilige omgeving en reflecteren op ons handelen op ons werk en in ons dagelijks leven.

## De 5 stappen van een succesvolle NLP procedure

**GEVOEL versus VERSTANDIG** We hebben op school en in onze opvoeding vooral geleerd, om ons verstand te gebruiken, en vaak helaas geleerd ons gevoel juist NIET te gebruiken. NLP leert ons, wanneer het verstandig is, toch naar je gevoel te luisteren, naar je intuïtieve gedachten en ook wanneer je je beter niet door je gevoel laat leiden, maar die emoties, die je niet helpen, met verstand te negeren.



**ZELF MOTIVATIE** wat leidt tot **ZELF VERTROUWEN** doordat je interne denkwijzen en patronen en strategieën leert kennen, ben je in staat jouw manier van zelfmotivatie te ontdekken en te ontwikkelen).

### Die ga je leren door:

**Haalbare doelen** te stellen – ‘wellformed outcomes’ (NLP-wise en smart)

**Overtuigingen** te ontdekken die conflicterend kunnen zijn en zelfs blokkerend, om je doelen te bereiken die je jezelf hebt gesteld in het leven.

### De 5 stappen van een succesvolle NLP procedure

**Metaprogramma's** – je 'hardwired' ingesteldheden, die je karakter vormen en die van anderen, waardoor je minder demotiverende gesprekken hoeft te voeren met mensen die je niet begrijpt of bereiken kunt.

**Strategieën:** Iedere mens heeft ze, de onbewuste patronen, waarmee je steeds doet wat je doet, ook al zijn ze steeds niet succesvol. Ook gemotiveerd raken is een strategie, die je nu nog onbewust gebruikt, maar waar je je tijdens deze training meer bewust van zult worden.

NLP maakt gebruik van een van de meest elementaire en essentiële menselijke eigenschappen: Onze lerende vermogens – onze creativiteit om nieuwe dingen te leren (van andere mensen – voorbeelden). Als baby leren we al (zonder woorden) naar onze voorbeelden te krijgen, vader, moeder, broertjes, zusjes, leeftijdsgenootjes. Onze hersenen zijn gemaakt en getraind om non-verbale en verbale communicatie te begrijpen en onze hersenen zijn bijzonder 'trainbaar'.

Wat op latere leeftijd echter lastiger wordt, is om het onderbewuste brein te bereiken, omdat we heel veel filters bezitten, om niet gek te worden van alle informatie, stimuli die we per seconde op ons af gestuurd krijgen.

### De 5 stappen van een succesvolle NLP procedure

NLP heeft methodieken ontdekt en ontwikkeld, om toch het lerende volwassen brein te bereiken, maar doet dit met een zeer ethisch, en met respect voor ieder mens, de verschillende kwaliteiten van de menselijke karakters en zijn of haar omgeving.

Door de code te kennen van de programma's van het brein – we coderen ons brein op basis van eerdere ervaringen-, is NLP in staat ons brein nieuwe programma's aan te leren, en destructieve programma's die ons belemmeren in het bereiken van onze wensen en verlangens te elimineren.

De NLP programma's en technieken werken universeel op alle typen, en soorten mensen van alle culturen en leeftijden. Er is geen bijzondere intelligentie voor nodig, alleen maar een nieuwsgierige en experimentele houding met interesse in de achtergronden-patronen van ons menselijk gedrag.

**En onthoud: Het leven is één grote levensles, waarin geen falen of mislukken bestaat, alleen feedback!**

DAG 7 Wees flexibel in gedrag en breng NLP in de praktijk

**Dank je wel voor jouw aanwezigheid en je actieve houding richting jezelf en het delen van je ervaringen op onze facebookpagina.**

Mocht je dat nog niet gedaan hebben:

Dat kan alsnog via: <https://www.facebook.com/Aago-1567507349967898/>

Ik zou het super vinden als jij er een stukje of foto wil delen over wat deze gratis ministraining jou opgeleverd heeft. Super tof dat je erbij was en wellicht zien we elkaar tijdens een van onze trainingen! Wil je eerst wat meer informatie of een gesprek/intake met mij om te ontdekken of het écht iets voor jou is? Dat kan! Mail of bel me via [info@aago.nl](mailto:info@aago.nl) of 06-48072005.



**Maak er een mooie dag van en doe dat elke dag opnieuw!**

**Hartegroet Léonne Meijs**