

VINCENT VAN DER BURG

COACH JEZELF

MET

NLP

VERANDER JE MINDSET VOOR
EEN LEUKER LEVEN

KOSM•S

INHOUDSOPGAVE

Voorwoord	7
1 NLP: tijd voor verandering en verbetering?	13
2 SWISH: creëer een ambitieuze versie van jezelf	27
3 Priming: bepaal de filters van je perceptie	45
4 Overtuigingen: de kracht van de onderstroom	65
5 Ankeren: verander je emoties, verander je leven	83
6 Rapport: creëer diepgaande verbinding met anderen	99
7 De kracht van fysiologie: zet je lichaam in om je goed te voelen	119
8 Logische niveaus: communiceren op onbewuste lagen	133
9 Interne dialoog: zo kom je af van negatieve gedachten	153
10 Je mentale bioscoop: verander je gedachten in twee minuten	169
11 Herkaderen: zo maak je van vervelende shit goeie mest	187
12 Jouw nieuwe verhaal: het volgende level in je leven	209
13 Het tandwieleffect: begin klein, eindig groot	225
Dankwoord	237
Noten	239

VOORWOORD

Op de vraag waar het om draait in het leven, zei Johan Cruijff: ‘Dat is hoofdzakelijk dat iedereen er is om het meeste uit zichzelf te halen, wat dat ook mag zijn.’ Voor je ligt het boek dat in potentie je leven kan veranderen. Nu lijkt het nogal pretentius om dit te zeggen en toch is het waar. Je hebt het vermogen in handen om je leven drastisch te veranderen. Ik heb het talloze malen zien gebeuren. Deelnemers aan seminars van het NLP-instituut van soms wel twintig jaar geleden sturen mij nog altijd e-mails waarin ze vertellen hoe hun leven van het ene op het andere moment 180 graden is veranderd.

PERSOONLIJKE VRIJHEID

Maar dit boek zou je niet lezen als je niet op een of meerdere vlakken in je leven tenminste *iets* wilt verbeteren. Je wilt bijvoorbeeld beter kunnen communiceren met je partner, kinderen en/of collega’s. Of meer uit het leven halen, meer genieten. Wat je ook wilt, of het nu minder of meer, anders of beter is, het begint met het onder controle krijgen van je brein en je manier van denken. Met als uiteindelijk doel: het creëren van emotionele vrijheid. Wanneer je het zoveelste project op je schouders krijgt van je leidinggevende, hoeft dit niet automatisch te betekenen dat je stress gaat ervaren en overmatig gaat piekeren over hoe je dit allemaal voor elkaar gaat krijgen. Wanneer je een traumatische ervaring hebt gehad in het verleden, betekent dit niet automatisch dat je daar de rest van je leven last van hoeft te hebben. Overigens wil ik daarmee traumatische ervaringen, die al dan niet leiden tot psychiatrische aandoeningen, niet bagatelliseren. Voor de persoon in kwestie kan het wel degelijk

rampzalig aanvoelen en de kwaliteit van leven ernstig beperken. Mijn punt is: je leven kan op een bepaald moment een aaneenschakeling lijken van automatische wasprogramma's waar je geen invloed op lijkt te hebben. Je staat 's morgens op, gaat naar je werk en 's avonds kom je weer thuis. In het weekend moet je van alles, naast uitrusten van de werkweek. Om maandagmorgen weer hetzelfde ritueel te beginnen. En op woensdag leven we weer naar het weekend toe.

Dit boek gaat over persoonlijke vrijheid. Dit wil zeggen dat je je leven niet laat bepalen (regeren) door deze automatische programma's. Hoe vaak een negatieve ervaring ook heeft plaatsgevonden, hoe vaak je dat gesprek met die vervelende collega ook hebt gehad, en hoelang die burn-out ook heeft geduurd, al die ervaringen liggen in het verleden en zouden geen invloed moeten (hoeven) hebben op wie je nu bent en hoe je je nu voelt.

Emotionele vrijheid wil zeggen dat je zelf bepaalt hoe je denkt en daarmee hoe je je voelt en hoe je je gedraagt. Om zo het maximale uit jezelf en het leven te halen. Voor jezelf en voor anderen. Dit lijkt allemaal groot en ongrijpbaar. De vraag is nu: hoe doe je dat? Hoe laat je een ruzie met je partner los? Hoe laat je het los als dat vervelende gesprek met je collega zich maar blijft herhalen in je hoofd? Hoe ervaar je meer emotionele vrijheid als je je angstig en zenuwachtig voelt in bepaalde situaties? Hoe zorg je ervoor dat je meer zelfvertrouwen krijgt?

WETENSCHAP, VERHALEN EN OEFENINGEN

In dit boek ga je antwoorden vinden op de vraag: hoe dan? Door middel van technieken, oefeningen en inzichten uit Neuro Linguïstisch Programmeren, beter bekend als NLP. Door het hele boek heen vind je een mix van wetenschappelijk onderzoek, grappige en inspirerende verhalen van mensen die NLP hebben gebruikt, en oefeningen die je direct kunt inzetten in je dagelijkse leven. Allereerst, dit boek staat vol met wetenschappelijk onderzoek uit de cognitieve neurowetenschappen, gedragseconomie, sociale psychologie en klinische psychologie. Ons bewuste brein heeft redenen nodig om vertrouwen te hebben. En dus ga ik je in dit boek niet alleen vertellen wat je moet doen om positiever te

denken, maar ga ik er ook bij vertellen waarom dat zo is. Hoe het in ons brein werkt en welke processen er aan ten grondslag liggen. Daarnaast ga je verhalen lezen van talloze deelnemers (cursisten) en cliënten die NLP hebben ingezet om de kwaliteit van hun leven te verbeteren. Mensen zoals jij en ik. Van jong tot oud, theoretisch tot praktisch opgeleid, zonder ervaring op het gebied van persoonlijke ontwikkeling tot trainers en coaches in dit vakgebied. Tot slot, dit boek staat vol oefeningen en technieken. Vanuit mijn persoonlijke ervaring en die van deelnemers weet ik dat met het doen van de oefeningen de waarde of opbrengst van dit boek voor jou met sprongen vooruitgaat. Als je ieder hoofdstuk leest en de oefeningen doet, zul je ervaren dat je je mindset kunt veranderen. Dat je daardoor je gedrag, je gedachten en je gevoel gaat veranderen. Zodat je vertrouwen kunt opbouwen met dat wat ik je vertel. Je hoeft niet alles te geloven wat ik je zeg. Lees en doe zelf de ervaring op. Stap voor stap ontwikkel je daarmee het bewijs dat de inzichten en technieken in dit boek werken. Ook voor jou.

DOE-HET-ZELF-COACHMODEL

Ieder hoofdstuk heb ik zo ontworpen dat je het direct kunt toepassen en van daaruit je NLP gereedschapskist kunt uitbreiden. Iedereen heeft zijn eigen leerstijl. Sommige mensen vinden het fijn om globaal door de hoofdstukken te gaan en op die manier een eerste kennismaking te hebben. Ze hebben dan een aardig compleet beeld van het NLP-landschap. Vervolgens gaan ze de diepte in door ieder hoofdstuk grondiger te lezen en toe te passen. Anderen gaan liever direct de diepte in en gaan meteen ieder hoofdstuk uitgebreid toepassen. Pas wanneer ze het hoofdstuk voor ten minste 80 procent kennen en hebben toegepast, gaan ze door naar het volgende hoofdstuk. Beide manieren zijn goed en hebben elk hun eigen voordelen en valkuilen.

Welke route je ook kiest, als je dit boek eenmaal van A tot Z of andersom hebt gelezen, heb je een uitgebreide kennis van NLP en heb je het toegepast in je leven. Want terwijl je de hoofdstukken leest, ga je (on)-bewust aan de slag met je persoonlijke uitdagingen, obstakels en doelen. Het kan zijn dat je wilt leren hoe je moet communiceren met die verve-

lende collega, wilt stoppen met roken, dat je beter om wilt gaan met stress en negatieve gedachten, of een betere partner of ouder wilt zijn. Als je al therapie of coaching hiervoor ontvangt, of (NLP-)training, des te beter. Maar dit boek staat op zichzelf. Het mooie van NLP is dat je veel van de principes uitstekend zelf kunt toepassen.

Klaar voor je NLP-reis? Laten we snel beginnen...

A stylized, handwritten signature in black ink, appearing to be 'Vincent', written over a horizontal line.

Op jouw leven, Vincent

Hoofdstuk 1

NLP: TIJD VOOR VERANDERING EN VERBETERING?

- ‘Geloof in jezelf! Het is helemaal niet nodig om zo onzeker te zijn.’
- ‘Joh, zet gewoon die knop om als je op je werk verschijnt.’
- ‘Denk nou eens positief, dat helpt echt!’

Wie heeft ze nooit gehoord, dit soort opmerkingen en adviezen? Of misschien heb je ze wel eens aan anderen gegeven. Het is goedbedoeld, maar er ontbreekt één essentieel ingrediënt aan al dit soort psychologische adviezen van de koude grond: het ‘hoe’. Hoe doe je dat dan, geloven in jezelf? Hoe doe je dat dan, de knop omzetten als je weer eens geen zin hebt om naar je werk te gaan? Hoe precies moet je dan positief gaan denken? En wat doe je als dan toch die negatieve gedachten naar boven komen? Ik noem dit ook wel de Paradox van Waarom: als je eenmaal weet hoe je iets kunt veranderen, is een waarom niet meer nodig. Maar als je niet weet hoe, dan kom je op een dwaalspoor terecht.

Om antwoord te krijgen op het ‘hoe’ is kennis vereist van de menselijke psychologie en van technieken om te veranderen.

Binnen NLP staat de ‘hoe’-vraag centraal. Ik ga je laten zien dat persoonlijke groei en verandering eenvoudig zijn en dat je daarbij prima gebruik kunt maken van snelle oplossingen en praktische handvatten. De vraag die mij op dit punt dan vaak wordt gesteld is: is NLP dan niet

gewoon een soort truc die je op jezelf of anderen toepast? Ja, zo zou je het kunnen zeggen. Is dat erg? Nee, want ons brein is namelijk één grote trukendoos. Vol slimme paden, vernuftige mechanismen en – voor het blote oog – onzichtbare processen die buitengewoon snel werken. Weet je eenmaal hoe je brein werkt, dan is verandering makkelijk en snel te regelen. We weten inmiddels goed hoe ons brein werkt en hoe je het positief kunt beïnvloeden om meer uit jezelf te halen. En NLP vandaag de dag gaat veel verder dan ‘slechts’ een trukendoos. In dit boek ga je ook antwoord krijgen op fundamentele vragen als:

- Wie ben ik eigenlijk?
- Wat vind ik belangrijk in het leven?
- Waar wil ik zijn over een jaar?
- Hoe denk ik (onbewust) over mezelf en anderen?
- Wat maakt mij gelukkig in het leven?

VAN ELEKTRICITEIT TOT HET RIJDEN VAN EEN AUTO

NLP kun je zien als een handleiding voor je brein. Nu zou je kunnen zeggen: ‘Ja, maar je brein, dat is toch een heel ingewikkeld iets?’ Dat klopt. Je brein bestaat uit miljarden cellen en verbindingen die continu zorg dragen voor allerlei complexe functies, gedachten en ingewikkelde bewegingen. Het goede nieuws: je hoeft geen neurowetenschapper te zijn om op een slimme manier gebruik te maken van je brein. Je kunt het vergelijken met elektriciteit. Begrijp jij hoe dat werkt? Zo ja, dan weet je er meer van dan ik. Zo nee, welkom bij 99 procent van de mensen op deze planeet. Toch, als we geluk hebben, gebruiken we het iedere dag weer. We weten de knoppen te vinden en kennen de basisprincipes van elektriciteit. Dat is alles wat we hoeven te weten om er optimaal gebruik van te maken. NLP is een handleiding voor je brein.

PERSOONLIJKE VRIJHEID VOOR IEDEREEN

Maar waarom NLP en niet een van de andere, talloze technieken en methoden die vandaag de dag beschikbaar zijn? Het antwoord is zowel eenvoudig als persoonlijk. In de afgelopen 25 jaar, waarin ik mij intensief bezighield met persoonlijke ontwikkeling, ben ik nog nooit een verzameling van technieken, oefeningen en praktische levensfilosofie tegengekomen die zo goed werkt als NLP. Dat komt doordat NLP alle andere technieken en methoden op het gebied van persoonlijke ontwikkeling overstijgt. Leer je NLP, dan wordt 95 procent van alle workshops, methoden en technieken die er vandaag de dag zijn overbodig. NLP bestudeert datgene wat succesvol is, brengt de patronen in kaart en deelt het met heel veel mensen op allerlei vakgebieden. Mijn missie in het leven is om NLP mee te geven aan zo veel mogelijk andere mensen. Zodat we er allemaal van kunnen profiteren. Als ik hoor over kinderen die elke dag onzeker naar school gaan, kinderen die slecht slapen omdat hun nachtmerries hen achtervolgen, kinderen die weken van tevoren zenuwachtig zijn omdat ze een spreekbeurt moeten geven... dan breekt mijn hart. Als we vervolgens opgroeien met al die uitdagingen is het, als we ouder zijn, op allerlei vlakken in wezen helemaal niet veel beter. Als je iedere dag weer stress ervaart door werkdruk, collega's en deadlines. Als je geen contact meer lijkt te hebben met je passie en je plezier stukje bij beetje bent verloren. Als je weet dat er meer is in het leven, maar niet goed weet hoe of waar te beginnen. Als je meer wilt leven vanuit een integratie van hoofd, hart en buik. Als je meer verbinding aan wilt kunnen gaan met jezelf en anderen. Als je op de een of andere manier beter om wilt gaan met alle uitdagingen die inherent zijn aan het leven. Op al die momenten zou een gebruiksaanwijzing super zijn!

WAT IS NEUROLINGUIÏSTISCH PROGRAMMEREN (NLP)?

Voordat we NLP kunnen gaan inzetten op allerlei gebieden in ons leven, is het goed om in te gaan op de vraag: wat is NLP eigenlijk? NLP is de afkorting die staat voor Neuro Linguïstisch Programmeren. Voor mensen die kennismaken met NLP kan alleen de naam al verwarrend zijn. Laten we

daarom eerst eens inzoomen op de drie woorden: Neuro Linguïstisch Programmeren. Ik geef geen formele definities, maar vertel gewoon wat het in de praktijk betekent. *Neuro* betekent dat ons denken, doen en voelen wordt bepaald door ons neurologisch apparaat, ons brein. *Linguïstisch* wil zeggen: de wijze waarop we communiceren met onszelf en anderen, zowel verbaal als non-verbaal. *Programmeren* houdt in dat door het anders leren aansturen van ons brein, we in staat zijn om het leven van onszelf en anderen te veranderen.

*NLP is een houding en een methodologie,
niet de verzameling van technieken die hieruit is ontstaan.*

– Richard Bandler –

Nu staat NLP bij veel mensen bekend om de technieken. Bijvoorbeeld de techniek *SWISH*, om af te komen van slechte gewoontes zoals roken of nagelbijten. Of de techniek *Change Personal History*, om de gevolgen van negatieve ervaringen weg te nemen. Richard Bandler, de medegrondlegger van NLP, was er in de jaren 70 al van overtuigd dat we veel problemen in onze samenleving slimmer en sneller kunnen oplossen dan we op dat moment deden. Een voorbeeld daarvan is zijn werk op de psychiatrische afdeling van ziekenhuizen, waar hij werkte met patiënten die door de traditionele psychiaters en psychologen werden bestempeld als ‘chronisch ziek’. Niet omdat die psychiaters en psychologen zulke briljante inzichten hadden in iedere patiënt, maar omdat ze geen flauw idee hadden hoe ze de patiënten daar konden helpen. En dus werden ze gedrogeerd en rustig gehouden. Zo was in die tijd de aanpak in psychiatrische instellingen. Richard Bandler had het werk gezien van onder anderen Milton Erickson en Virginia Satir en wist dat het anders kon. Hij wilde laten zien hoe je je eigen brein kunt besturen en invloed kunt uitoefenen op hoe je je voelt, hoe je denkt en je gedraagt. Hoe je persoonlijke vrijheid kunt creëren, los kunt komen van oude conditioneringen en negatieve patronen. Dat is de ware identiteit van NLP. Niet slechts een verzameling van technieken, maar een houding om in het leven te staan.

Hoofdstuk 2

SWISH: CREËER EEN AMBITIEUZE VERSIE VAN JEZELF

Wat je ook wilt in het leven, de eerste vraag is altijd: wat wil ik eigenlijk? Of nog beter: wie wil ik zijn? De meeste van mijn cliënten praten als eerste over dat wat ze niet willen. De angst waar ze vanaf willen, de depressie waar ze niet meer in willen zitten of de baan die ze niet meer willen. Maar ga je bereiken wat je wilt als je vooral denkt in termen van wat je niet wilt? Die kans is heel klein. In dit hoofdstuk ga je de stappen zetten naar jouw ideale zelf.

DENK VOORAL NIET AAN...

Als ik je nu zou vragen om niet te denken aan je ademhaling, wat gebeurt er dan direct? Je denkt aan je ademhaling. Toch was de instructie duidelijk: niet denken aan je ademhaling. Ons brein werkt zo dat wanneer we proberen ergens niet aan te denken, we er juist aan gaan denken. Dit geldt ook voor ons onderbewuste, dat de woorden 'niet' of 'geen' niet kan vasthouden. Als we ons richten op wat we niet willen, krijgen we juist wat we niet wilden. Het gebruik van ontkenningen in ons taalgebruik kan dus leiden tot verwarring en onbedoelde resultaten. Dit is de reden dat veel mensen die last hebben van angst, depressie of welk emotioneel probleem dan ook hier moeilijk vanaf komen. Iedere

dag weer worden ze geconfronteerd met dat wat ze niet willen en daar willen ze vanaf. In onze communicatie werkt het net zo.

Je zou van therapeuten verwachten dat ze beter (moeten) weten, maar zelfs in therapie wordt er vaak vooral aan het probleem gewerkt in plaats van aan wat de cliënt werkelijk wil bereiken. Marloes, een van mijn eerste cliënten die jarenlang psychotherapie had gehad, nam contact met me op. Ik nodigde haar uit naar mijn praktijk te komen, en dat was niet makkelijk voor haar. Ze was namelijk overal angstig voor. Zo was ze bang om tussen de perrons te vallen op Amsterdam Centraal, om besmet te raken door een zwerver of drugsverslaafde en om opgesloten te worden in mijn praktijk. Na een gesprek van tien minuten over haar probleem, onderbrak ik haar en vroeg haar wat ze wilde bereiken. Alsof ze mijn vraag niet begreep of had gehoord, begon ze opnieuw haar hele verhaal te vertellen. Ik onderbrak haar weer en stelde dezelfde vraag in andere bewoordingen. Na lang nadenken vertelde ze mij over het gevoel dat ze had ervaren op een feestje negen jaar geleden. Ik vroeg haar om de ogen te sluiten en terug te gaan naar dat moment. Na enkele minuten deed ze haar ogen open. Terwijl er een traan over haar rechterwang liep, zei ze: ‘Dit is het. Dit is het gevoel waar ik al die tijd naar op zoek was. Dit is wat ik wil. Ik wil weer vrij zijn!!’

Toen we deze eerste sessie afsloten voelde ze zich vrij, euforisch en verbonden. Allemaal in slechts één sessie. Prachtig, maar bij mezelf merkte ik ongeloof en frustratie op. Hoe kon het gebeuren dat deze vrouw, die jarenlang psychotherapieën en gesprekken met verschillende psychiaters had gevoerd, nooit de vraag had gekregen: wat wil je eigenlijk? Altijd was de focus gericht op het probleem en op wat ze niet wilde. Als jonge NLP-coach stelde ik mezelf naïef de vraag: hoe kun je bereiken wat je wilt als je voortdurend gefocust bent op wat je niet wilt? Het richten op wat je niet wilt, zorgt er vooral voor dat je altijd aan het rennen bent, zonder te weten waar je naartoe gaat. Je leeft in angst. Als je je zo richt op wat je niet wilt, zal je hele systeem ervoor zorgen dat je krijgt wat je niet wilt, in plaats van wat je wel wilt.

Mijn cliënt en ikzelf leerden die dag een belangrijke les: het maken van een kleine verandering in je denken maakt een groot verschil in je leven.

Vanaf dat moment richtte ze haar aandacht op wat ze wilde bereiken in het leven en hoe haar ideale leven eruit zou kunnen zien. Ze stelde zichzelf dagelijks krachtige vragen, visualiseerde haar ideale dag en omringde zichzelf met positieve mensen en activiteiten. Haar leven veranderde van de ene op de andere dag. Niet door jarenlange psychotherapie of door het eindeloos analyseren van haar problemen, maar door concrete en praktische actie te ondernemen.

JEZELF HYPNOTISEREN IN WAT JE NIET WILT

Nu, ruim 25 jaar later, zie ik nog dagelijks hoe mensen er een gewoonte van maken om zichzelf te hypnotiseren in hetgeen ze niet willen. Ze klagen over collega's, ze zeuren over het slechte weer en praten over hoe ze willen stoppen met roken of ongezond eten. Ze zijn zichzelf voortdurend aan het hypnotiseren met hetgeen ze niet willen. Iedere keer als je denkt: ik wil niet meer dik zijn, worden de mentale programma's van 'dik zijn' geactiveerd en al het bijbehorende gedrag, gevoel en de gedachten. Toen je in het voorbeeld niet mocht denken aan je ademhaling, dacht je als eerste aan je ademhaling. Je denkt automatisch aan datgene waar je niet aan mag denken. Je moet er namelijk eerst aan denken voordat je er een kruis doorheen kunt zetten. Je op het probleem richten – iets wat je niet wilt – zorgt er vooral voor dat je het probleem juist groter en groter maakt. Iedere keer wanneer je in jezelf praat over hetgeen je niet wilt, ben je jezelf aan het hypnotiseren in een – wat ik noem – NEE-trance.

WAAR ZEG JE JA TEGEN?

Als je meer wilt bereiken van datgene wat je wilt, is het essentieel dat je jezelf gaat aanleren om te denken in termen van wat je wilt: de JA-trance. Bij een slipcursus leer je als eerste om tijdens de slip je aandacht te richten op waar je wel naartoe wilt. Maar wat doen de meeste mensen als ze in een slip raken? Ze creëren een tunnelvisie vergelijkbaar met mijn eerste cliënt Loes. Ze kijken in de richting waar ze niet naartoe willen, naar de boom, de berm of de paaltjes. Niet zo vreemd, want het onderbewus-

te is daar angstig voor en richt daar dus automatisch de aandacht op. Het onderbewuste systeem is als eerste gericht op gevaar, op wat het niet wil. Om je onderbewuste op de juiste koers te krijgen, is het belangrijk om je te richten op wat je wél wilt. Door te weten wat je wilt en helder voor ogen te hebben waar je naartoe wilt, creëer je de basis voor het ervaren van vrijheid in je denken en het bereiken van je doelen. Zonder een duidelijk eindpunt kun je namelijk geen doel bereiken.

ALS ALLES MOGELIJK ZOU ZIJN...

Denken in termen van wat je wel wilt is een (NLP-)levenshouding die te leren is. Pak pen en papier en stel jezelf de vraag: als alles mogelijk zou zijn, wat zou ik dan hebben? Wat zou ik doen? Wie zou ik zijn? Hoe zou mijn leven eruitzien als ik het lichaam zou hebben dat ik altijd al heb gewild? En als ik financieel onafhankelijk zou zijn, wat zou ik dan doen? Hoe zou mijn ideale week eruitzien? Denk na over verschillende aspecten van het leven, zoals relaties, carrière, gezondheid, vriendschappen, hobby's, spiritualiteit, geld en persoonlijke ontwikkeling. Schrijf alles op wat in je opkomt. Je hebt maximaal één minuut de tijd om zo veel mogelijk op te schrijven. En onthoud: formuleer alles positief. Dus in plaats van 'ik wil niet meer angstig zijn', zeg je 'ik wil vol zelfvertrouwen zijn'. In plaats van 'ik wil geen slechte relatie meer met mijn partner', zeg je 'ik wil een liefdevolle relatie met mijn partner'. Go!

.....
.....
.....

WAAR BEN JE BLIJ MEE?

Tijd om een volgende stap te zetten door in te zoomen op hoe je leven er nu voor staat. Als je je navigatie wilt aanzetten en een locatie intypt waar je naartoe wilt, wat is dan het eerste dat gebeurt? Je huidige locatie wordt bepaald. Vanaf daar kun je navigeren over de snelste route en zie

je waar de meeste winst te behalen valt. Zo is het met alles wat je wilt in het leven. Wanneer ik met nieuwe cliënten werk dan begin ik altijd met wat ik noem: het Rad van Fortuin.

Welk pad je tot nu toe ook bewandeld hebt, als je vooruitgang wilt boeken is het goed om eerst te weten waar je nu bent op het gebied van:

1. Spiritualiteit
2. Persoonlijke ontwikkeling
3. Vitaliteit
4. Intieme relatie
5. Werk
6. Financiën
7. Sociale leven
8. Familie of gezin
9. Plezier en ontspanning

We hebben allemaal een idee over wat we nodig hebben om gelukkig te zijn.

Denk eens aan een levensgebied waar je tevreden over bent. Misschien is het je lichaam, je relatie of je vriendengroep. Op welk gebied scoor je goed of ben je trots?

Het levensgebied waar ik echt blij mee ben is:

.....
.....
.....

Waarom ben je hier blij mee? Waarom scoor je hoog?

.....
.....
.....

BEÏNVLOED JE GEDACHTEN EN PAK DE REGIE

Wil je beter communiceren? Meer uit het leven halen en van de kleine dingen genieten? Leren om vaker 'nee' te zeggen? Wat je ook in je leven wilt veranderen, het begint met het onder controle krijgen van je brein en je manier van denken. Dit boek laat je zien hoe je met neurolinguïstisch programmeren (NLP) je gedachten kunt beïnvloeden en je mindset kunt veranderen, om zo je doelen te bereiken en een groter geluksgevoel te ervaren.

WAT IS NLP?

NLP is een methode op het gebied van communicatie en persoonlijke ontwikkeling. Het maakt je bewust van de onbewuste processen in je brein. Dit boek maakt daarbij gebruik van moderne, wetenschappelijke inzichten uit psychologie en neurowetenschappen.

De auteur van dit boek, Vincent van der Burg, is mede-oprichter en directeur van UNLP. Hij laat je in dit praktische handboek zien hoe het brein werkt, hoe je je gedachten beïnvloedt en de controle over je leven (terug)pakt. Een interessant proces om het maximale uit je leven te halen!



9 789043 929943

**KOS
MOS**

NUR 770
KOSMOS UITGEVERS,
UTRECHT/ANTWERPEN

WWW.KOSMOSUITGEVERS.NL