



Spiritualiteit
voor beginners

NLP voor beginners

Praktische gids voor een sterke mindset,
meer zelfvertrouwen en betere communicatie

Dr. Vincent van der Burg

NLP voor beginners

Praktische gids voor een sterke mindset, meer
zelfvertrouwen en betere communicatie

Dr. Vincent van der Burg

KOSM • S

Kosmos Uitgevers, Utrecht/Antwerpen

Inhoud

Voorwoord	7
Wat is NLP?	15
Het fundament van NLP	
Hoe werkt NLP?	65
De drie musketiers	
Wat levert NLP mij op?	101
Zeven technieken die je zelf kan toepassen	
Wat als iedereen NLP zou toepassen?	165
De wereld met NLP	
Dankwoord	180

Voorwoord:

**Je hoeft niet stuk
te zijn om jezelf
te verbeteren**

‘Soms is groei gewoon het moment waarop je besluit: ik wil meer grip op wie ik ben – en wie ik kan worden.’

Heb je ooit het gevoel dat je potentieel groter is dan wat je nu laat zien?

Je wilt jezelf niet telkens saboteren, maar je blijft toch hangen in oude gewoontes?

Voel je dat je toe bent aan een volgende stap – in je werk, relaties of persoonlijke ontwikkeling – maar houdt iets je tegen?

Waarom reageer je zoals je reageert? Waarom lukt het je niet om door te pakken? En hoe krijg je daar grip op?

Of heb je simpelweg behoefte aan meer rust, focus of zelfvertrouwen, zonder steeds overprikkeld, onzeker of uitgeput te raken?

Dan is dat waar NLP in beeld komt.

Wat is NLP?

NLP – Neuro-Linguïstisch Programmeren – klinkt misschien wat technisch of abstract. Het is een praktische methode die je inzicht geeft in hoe jij denkt, doet en voelt. Concrete tools

om jezelf te begrijpen – én te sturen, precies op de momenten dat het ertoe doet.

Niet vanuit het idee dat er iets mis is met je, maar vanuit de overtuiging dat je veel méér invloed hebt dan je denkt. Ongeacht leeftijd, opleidingsniveau, ervaring of achtergrond.

Met NLP ontdek je:

- hoe je gezonde grenzen stelt
- hoe je omgaat met stress en druk
- hoe je jezelf onbewust blokkeert (en dit doorbreekt)
- hoe je oude patronen kunt doorbreken
- hoe je effectiever communiceert met anderen
- hoe je prioriteit geeft aan wat voor jou belangrijk is

In dit boek leer je onder meer omgaan met stress, blokkades en zelfkritiek. Je leert nieuwe strategieën om te groeien, keuzes te maken en je leven doelbewust vorm te geven. Zonder jarenlange therapie. Zonder vage zweverigheid. Gewoon: praktisch, toepasbaar en diepgaand tegelijk.

Wat kun je verwachten van dit boek?

In dit boek neem ik je mee in de wereld van NLP, stap voor stap. We beginnen bij de basis – wat is NLP precies, en hoe werkt het? Vervolgens leer je hoe je NLP direct kunt toepassen in je dagelijks leven:

- in je relatie
- op je werk
- bij vrienden en familie
- in je communicatie
- én in hoe je omgaat met jezelf

Je krijgt herkenbare voorbeelden, praktische oefeningen en toegankelijke uitleg. Want NLP leer je niet alleen door erover te lezen – je gaat het doen, ervaren, oefenen. En vooral: merken wat het voor je doet.

Of je nu al een tijd bezig bent met persoonlijke ontwikkeling, of net begint – je hoeft niet ‘stuk’ te zijn om met jezelf aan de slag te gaan.

NLP is er voor iedereen die wil groeien. Die nieuwsgierig is naar hoe het eigen brein werkt. Die geen genoegen neemt met 'dit is nou eenmaal hoe ik ben'.

Je hoeft niet alles opnieuw uit te vinden. Je kunt leren van mensen die het al doen. Want: als iemand anders het kan, dan kun jij het ook.

Welkom in de wereld van NLP.

- Vincent van der Burg



Over Vincent

Mijn naam is Vincent van der Burg. Ik ben NLP-trainer, coach, auteur, gepromoveerd psycholoog en bedrijfseconoom.

Daarnaast ben ik oprichter van UNLP – het grootste NLP-opleidingsinstituut van Nederland. Al meer dan dertig jaar houd ik me bezig met de vraag die me al van jongs af aan intrigeert: waarom doen mensen wat ze doen?

- Waarom lukt het sommigen om echte verandering te creëren, terwijl anderen telkens blijven vastlopen in dezelfde patronen?
- Waarom lijken sommige mensen alles te hebben – een mooi huis, een goede baan, een gezin – maar voelen ze zich vanbinnen leeg of ongelukkig?
- Waarom weet je soms precies wat je zou moeten doen, en doe je het toch niet?

Wat ik ontdekte, is dat het antwoord vaak niet zit in wilskracht of talent, maar in de verhalen die we onszelf vertellen. In de overtuigingen die we (onbewust) hebben aangenomen, en hoe die onze manier van denken, voelen en handelen sturen.

Ik wil NLP toegankelijk maken. Een praktische, nuchtere manier om jezelf en anderen beter te begrijpen – én te beïnvloeden.

In de loop der jaren heb ik duizenden mensen mogen begeleiden bij het loslaten van oude patronen, het opbouwen van zelfvertrouwen en het creëren van meer regie over hun leven. Met wetenschappelijke onderbouwing én praktische toepasbaarheid. Hierbij overspoel ik je niet met (onzinnige) theorie, maar laat ik je ervaren wat werkt – op een manier die écht beklijft.

UNLP is inmiddels uitgegroeid tot een toonaangevend instituut waar mensen uit alle hoeken van de samenleving terecht kunnen voor persoonlijke groei, coaching en professionele ontwikkeling.

Met dit boek wil ik ook jou uitnodigen om NLP zelf te ervaren. Om te groeien en te bloeien. Om te ontdekken dat er zoveel meer mogelijk is – voor jezelf én voor anderen.

Ik hoop dat het je inspireert, uitdaagt en raakt.

En bovenal: dat het je helpt om terug te komen bij wie je werkelijk bent.



Vincent van der Burg



**Wat is
NLP?**

**'NLP is een houding en een
methodologie die een spoor
nalaat van technieken.'**

– Richard Bandler

**Je brein is
geen mysterie.
Er ontbreekt
gewoon een
handleiding.**

Wat is NLP?

Het wordt vaak zo makkelijk gezegd: 'Denk positief! Zie het glas halfvol!' Of deze andere klassieker: 'Ga nou eens genieten van het leven!' Je kunt geen lifestylemagazine openslaan of je leest het wel.

Je wilt oude gewoontes loslaten, maar toch trap je weer in dezelfde valkuil. Je wilt groeien, veranderen, verbeteren – maar je comfortzone voelt nog best prettig.

Misschien wil je eindelijk die opleiding volgen. Of die carrière-switch maken. Of tijdens een presentatie gewoon eens echt zichtbaar durven zijn. Of je niet iedere keer weer ongemakkelijk voelen als je in het middelpunt van de belangstelling staat. En ergens in jou is er die stem die fluistert: 'Kom op. Dit is jouw moment.'

Maar tegelijk hoor je ook die ándere stem. De stem van twijfel. Die zachtjes zegt: 'Je kunt het niet.' of 'Ze vinden je vast niet goed genoeg!' En dus blijf je waar je bent. Lekker veilig en vertrouwd.

Neem iets simpels als gezonder willen leven. Je wéét dat je je beter voelt na een training. Je hebt meer energie, focus en zelfvertrouwen. Maar op het moment zelf? Dan lonkt Netflix. Of de bank. Of die snooze knop. Want hé – het regent, en je bed ligt heerlijk.

Of die ene collega die je mateloos irriteert. Alleen al als je hem aankijkt of zelfs aan hem denkt dan gaan je haren al overeind staan. Je wilt je niet meer ergeren. Maar ja... hoe doe je dat?

Gedragsverandering, dat is makkelijk gezegd. Maar er ontbreekt één ingrediënt: hoe dan? Hoe denk je positief? Hoe verander je slechte gewoontes? Hoe doorbreek je de sleur van het dagelijkse leven? Hoe kom je uit je comfortzone?

Wat je NIET nodig hebt, zijn goedbedoelde adviezen die je allang kent. Wat je nodig hebt, is antwoord op de vraag: hoe? Grip. Een innerlijke handleiding.

19

En dat is precies wat NLP je biedt.

NLP helpt je begrijpen waarom je doet wat je doet en vooral: hoe je de regie weer terugpakt. Een praktische en diepwerkende gids om jezelf en anderen te sturen.

Je ontdekt hoe patronen ontstaan en hoe je ze kunt doorbreken. Zodat je niet blijft hangen in oude reacties, maar keuzes maakt die echt bij je passen. Je leert hoe je jezelf kunt motiveren. Of het nu gaat om gezond eten, regelmatig sporten of stoppen met roken. Vandaag. Niet pas als je 'er klaar voor bent'.

Ons brein is ongelooflijk krachtig: je moet alleen weten hoe het werkt

Je brein is tot veel meer in staat dan je denkt. Het kan zich razendsnel aanpassen, ontwikkelen, veranderen. Maar alleen als je weet hóé.

Waarom ziet de een altijd mogelijkheden, terwijl de ander vastloopt in problemen? Waarom ontwikkelt de een gezonde gewoontes zonder moeite, terwijl de ander blijft worstelen met uitstelgedrag of zelfkritiek? Waarom blijft de een trouw aan zijn sportafspraken, terwijl de ander elke week opnieuw begint – of het opgeeft?

20

Het verschil zit 'm niet in karakter. Niet in doorzettingsvermogen. En ook niet in aanleg.

Wat we inmiddels weten uit de neurowetenschappen is dit: ieder brein is in potentie tot hetzelfde in staat. De verschillen die we zien tussen mensen? Die ontstaan door welke delen je activeert – en welke je onbewust uitschakelt.

Je wordt niet geboren met een vaste set vaardigheden. Je wordt geboren met ongelooflijk veel mogelijkheden. Want we gebruiken maar een heel klein deel van de capaciteit van ons brein. En ja, we weten ook dat je wordt geboren met een handjevol aangeboren reflexen of angsten, zoals de angst

om te vallen of voor harde geluiden. Maar verder? De rest – 99,99999% – van ons denken, doen en voelen is aangeleerd.

Dat betekent ook: wat je geleerd hebt, kun je afleren. En wat je nog niet kunt, kun je leren.

Als iemand anders het kan, dan kun jij het ook.

Je moet alleen weten hóé.

Je wilt het ene, maar doet het andere

Hoe kan het dan dat je soms het ene wilt, maar tegelijkertijd het tegenovergestelde doet? In jouw onderbewuste leven twee breinen. Twee systemen. Twee versies van jezelf.

Aan de ene kant heb je je hogere zelf – het deel van je brein dat ook wel de prefrontale cortex wordt genoemd. Het is het deel dat ambitieuze doelen stelt, nadenkt over de lange termijn en wil groeien en bloeien. Uit de comfortzone wil en obstakels wil overwinnen.

Aan de andere kant zit je oerbrein – het oudste deel van je neurologische systeem. Gefocust op overleven, veiligheid en direct genot. Dat deel wil geen risico's, geen spanning, geen verandering. Alleen comfort en vooral: veiligheid.

Heb je het gevoel dat je meer in je hebt, maar dat iets je tegenhoudt? Blijf je hangen in oude gewoontes, en weet je niet hoe je deze doorbreekt? Of wil je weten hoe je weer prioriteit geeft aan jezelf?

In dit boek ontdek je dat je meer invloed op je brein hebt dan je misschien denkt. Psycholoog en NLP-trainer Vincent van der Burg laat zien hoe je met neurolingüïstisch programmeren meer grip krijgt op je gedachten, gedrag en gevoelens. En vooral: hoe je NLP eenvoudig toepast in je dagelijks leven. Met praktische oefeningen en tips leer je negatieve patronen doorbreken, positiever denken en stap voor stap jouw doelen en dromen bereiken.

Dr. Vincent van der Burg is psycholoog, auteur en oprichter van opleidingsinstituut UNLP, dat persoonlijke ontwikkeling praktisch en toegankelijk maakt voor iedereen.



9 789043 940443

www.kosmosuitgevers.nl

**KOS
MOS**

NUR 770
Kosmos Uitgevers,
Utrecht / Antwerpen