NLP Practitioner Opleiding

integriteit - resultaatgericht - kwaliteit - persoonlijke aandacht

Eigendom van:

Inhoudsopgave

NLP Practitioner

1 Inleiding

2 Zintuiglijke Scherpzinnigheid

3 Rapport en Representatiesystemen

4 Oogpatronen

5 Submodaliteiten

6 Taal

7 Herkaderen

8 Ankeren

9 Strategieën

10 Time Line Therapy™

1 Inleiding

Wat is NLP volgens jou? 1
Wat verwacht je van deze opleiding? 1
Doelstelling 2
Sleutels voor een haalbare uitkomst 3
Voorwaarden voor goed ontwikkelde uitkomsten/doelen 4
S.M.A.R.T. Goals 5
Definitie van NLP 6
NLP is attitude, methodologie, spoor van technieken 7
NLP communicatiemodel 8
Het 4-staps leerproces 9
(Neuro)Logische niveaus 10
Vier basisvooronderstellingen 11
De vooronderstellingen van NLP 12
Prime directives / functies van het onbewuste 13
The learning state 15
Sandwich feedback model 16
Vijf grondbeginselen voor succes 17
Persoonlijke ontwikkelingsniveaus 18
Waarden versus doelen 19
De geschiedenis van NLP 20

Wat is NLP volgens jou?

Wat verwacht je van deze opleiding?

Mijn doel met betrekking tot deze training is:

SLEUTELS VOOR EEN HAALBARE UITKOMST

Stel jezelf de vraag:
"Hoe komt het dat ik (zij) dit nu niet al heb(ben)"

1. **Positief uitgedrukt**
   Wat wil je precies bereiken?

2. **Geef huidige situatie aan**
   Waar sta je thans ten opzichte van je doel? (geassocieerd)

3. **Geef het resultaat aan**
   Wat zul je zien, horen, voelen, ruiken, proeven, tegen jezelf zeggen wanneer je dit hebt?
   Hoe zou het zijn als je het nu zou hebben (doe alsof je het nu hebt)
   Maak het dringend (maak het zo aantrekkelijk mogelijk)
   Plaats het in de toekomst
   Zorg ervoor dat het toekomstbeeld gedissocieerd is

4. **Geef de bewijsprocedure aan**
   Hoe zul je weten wanneer je het hebt?

5. **Is het wenselijk gezien de overige omstandigheden?**
   Wat zal deze uitkomst voor je doen of je toestaan te doen?

6. **Is het op je eigen initiatief ondernomen en gehandhaafd?**
   Is het alleen voor jezelf?

7. **Is het in de juiste context geplaatst?**
   Waar, wanneer, hoe en met wie wil je het?

8. **Welke middelen zijn er voor nodig?**
   Wat heb je nu en wat heb je nodig teneinde je uitkomst te bereiken?
   Heb je deze uitkomst/dit doel ooit eerder gehad?
   Ken je iemand die dit wel heeft gehad of g
   Doe alsof je het hebt.

9. **Is het ecologisch verantwoord?**
   Voor welk doel/met welke bedoeling wil je dit?
   Wat zul je er beter of minder van worden wanneer je het hebt?
   Wat zal er gebeuren als je het krijgt?
   Wat zal er niet gebeuren als je het krijgt?
   Wat zal er gebeuren als je het niet krijgt?
   Wat zal er niet gebeuren als je het niet krijgt?

10. **Denk nogmaals aan je doel en merk op wat er veranderd is.**

VOORWAARDEN VOOR GOED ONTWIKKELDE UITKOMSTEN/DOELEN

1. Geformuleerd in positieve termen

2. Op eigen initiatief ondernomen en gehandhaafd

3. Specifieke zintuiglijk waarneembare beschrijving van doelstelling en stappen die nodig zijn om er te komen

4. Ecologisch

5. Meer dan één manier om het doel te bereiken

6. Eerste stap is gespecificeerd en haalbaar

7. Verruimt het keuzemogelijkheden?

S.M.A.R.T. GOALS
Vormvoorwaarden m.b.t. doelen

Een doel is
"een klein neuro-linguïstisch programmaatje met de bedoeling om je neurologie te sturen in de richting van je toekomstige gebeurtenis"

S (Specific, Simple)
Specifiek, eenvoudig

M (Measurable, Meaningful to you)
Meetbaar, zinvol

A (As if now, Achievable, All areas of your life)
Alsof het nu is, haalbaar,
alle contexten in je leven

R (Realistic, Responsible/Ecological)
Realistisch, verantwoord/ecologisch

T (Timed, Toward What You Want)
Tijdskader aangegeven, benaderend

DEFINITIE VAN NLP

NEURO
Het zenuwstelsel (de geest) door middel waarvan onze ervaringen worden verwerkt, maakt gebruik van vijf zintuigen

- visueel
- auditief
- kinesthetisch
- reuk
- smaak

LINGUÏSTISCH
Taal en andere niet-verbale communicatiesystemen door middel waarvan onze neurale voorstellingen worden gecodeerd, geordend en betekenis krijgen, waaronder:

- beelden
- geluiden
- gevoelens
- smaken
- geuren
- woorden
  (in zichzelf praten)

PROGRAMMEREN
Het vermogen om de programma's (onze communicatie met onszelf en met anderen) die in onze neurologische systemen worden gebruikt te kunnen achterhalen en benutten om de door ons gewenste, specifieke resultaten te bereiken.

Met andere woorden:
In NLP gaat het erom hoe de taal van de geest zo consistent mogelijk dient te worden gebruikt teneinde de door ons gewenste, specifieke resultaten te bereiken.

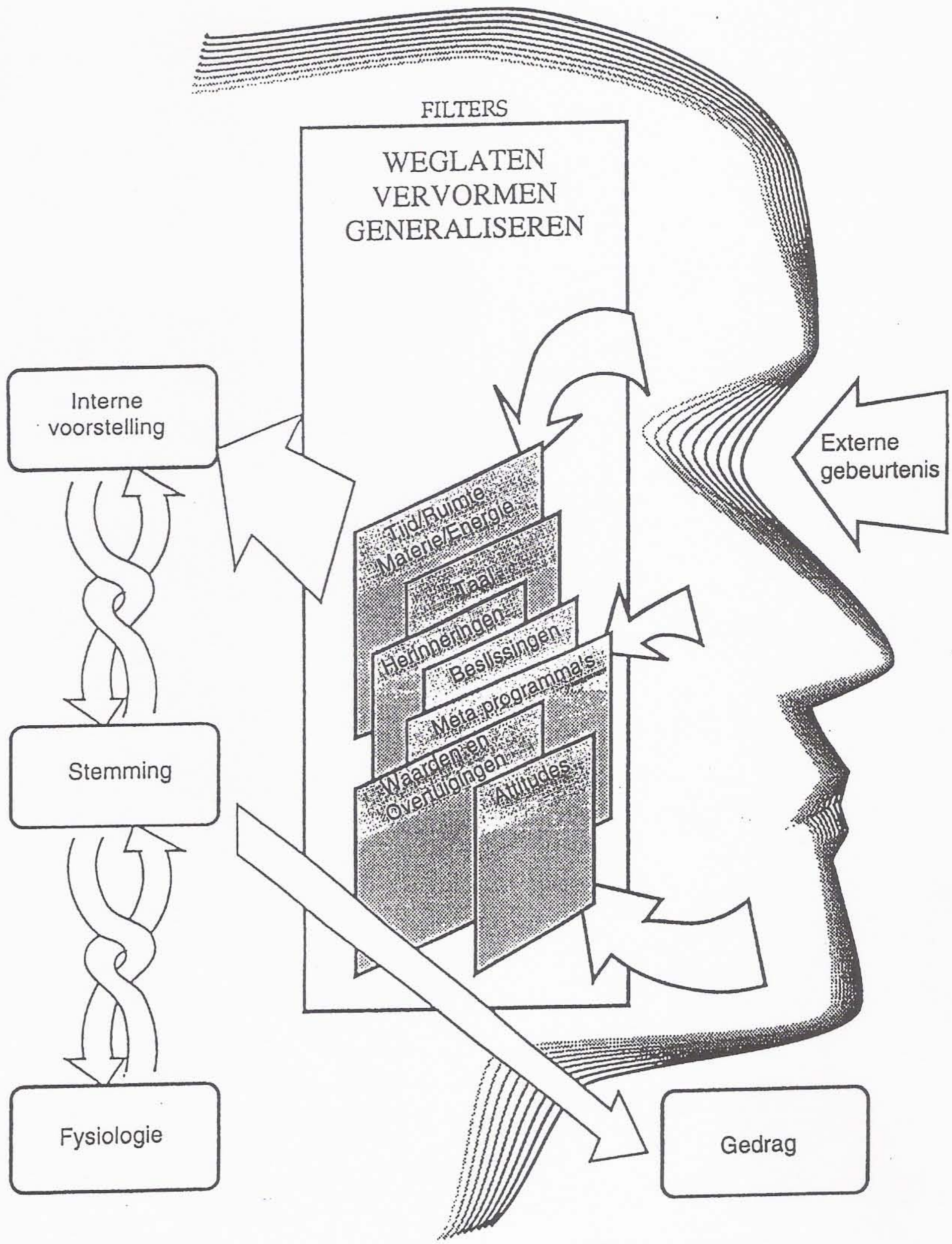
NLP IS:

- Attitude

- Methodologie

- Spoor van technieken

NLP COMMUNICATIEMODEL



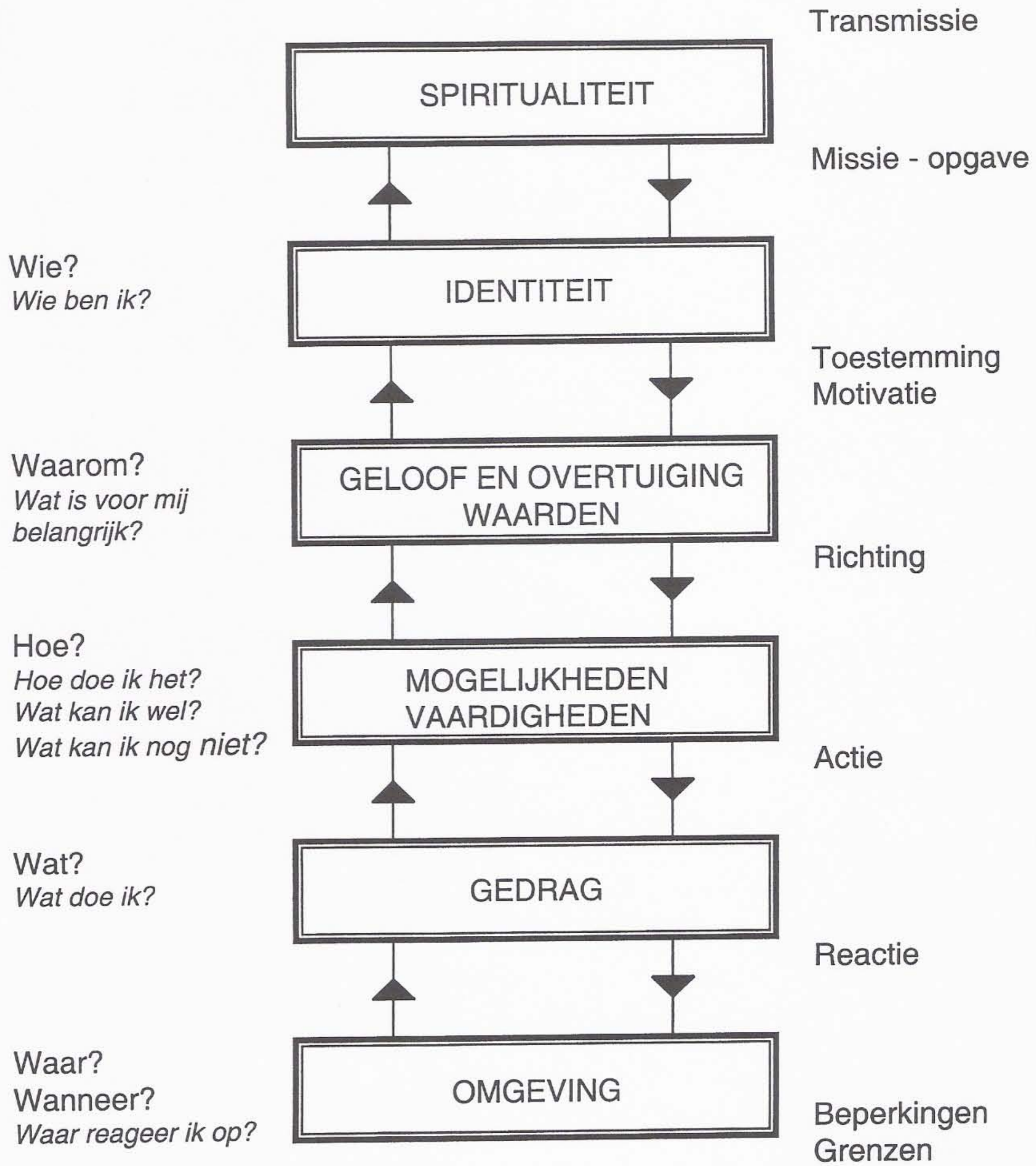
HET 4-STAPS LEERPROCES

1. ONBEWUST ONBEKWAAM
2. BEWUST ONBEKWAAM
3. BEWUST BEKWAAM
4. ONBEWUST BEKWAAM

Afleren = 4 naar 2.

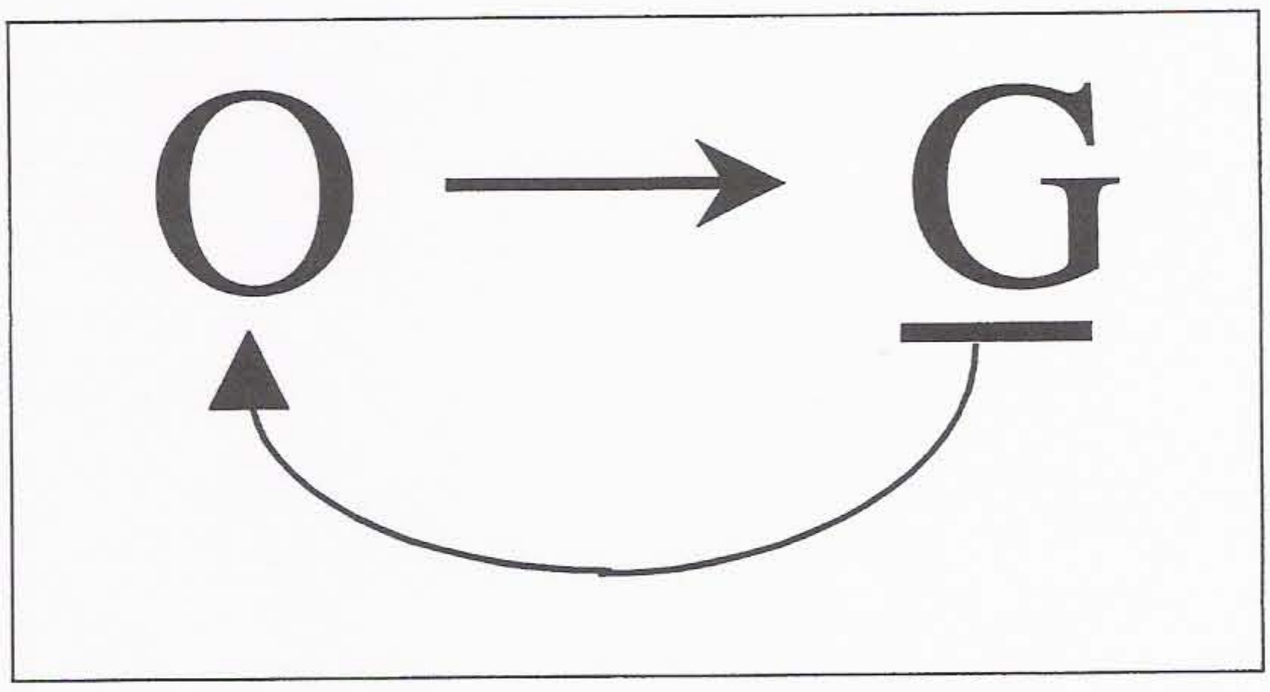
Opnieuw leren = 2 terug naar 4 met meer keuzes.

(NEURO)LOGISCHE NIVEAUS



BASISVOORONDERSTELLINGEN

All
learning
behavior
change
is unconscious



Onbeperkende
overtuigingen

Het centraal
zenuwstelsel kan geen
ontkenning vasthouden

DE VOORONDERSTELLINGEN VAN NLP

1. Respect voor andermans model van de wereld!

2. De betekenis van je communicatie is de respons die je krijgt

3. Lichaam en geest beïnvloeden elkaar

4. De woorden die wij gebruiken zijn NIET de gebeurtenis of de zaak die zij weergeven (De kaart is niet het gebied)

5. De belangrijkste informatie over iemand is zijn gedrag

6. Gedrag is aanpasbaar,
   en het huidige gedrag is de beste keus die er is

7. Iemands gedrag staat niet voor de persoon die hij is
   (accepteer de persoon, verander het gedrag)

8. De mens heeft alle bekwaamheden die nodig zijn om te slagen
   (er zijn geen mensen zonder hulpbronnen, alleen mensen die hun hulpbronnen niet gebruiken)

9. Ik ben de baas over mijn geest en daarom over mijn resultaten

10. Het systeem (de persoon) met het meest flexibele gedrag zal het systeem beheersen

11. Mislukking bestaat niet, alleen feedback

12. Weerstand bij een cliënt is een teken van gebrek aan "rapport"
    Er zijn geen onwillige cliënten, alleen inflexibele communicatoren

13. Alle procedures dienen de keuze te verruimen

14. Gedrag en verandering dienen geëvalueerd te worden in termen van context en ecologie

15. Alles is erop gericht om opnieuw één en volledig te worden met jezelf

PRIME DIRECTIVES
FUNCTIES VAN HET ONBEWUSTE

1. **Slaat herinneringen op**
   - chronologisch
   - tijdloos

2. **Domein van emoties**

3. **Ordent alle herinneringen**
   - tijdlijn
   - gestalt

4. **Onderdrukt herinneringen met onopgeloste negatieve emotie(s)**

5. **Presenteert onderdrukte herinneringen voor "rationalisatie"**
   (om emoties los te laten)

6. **Houdt onderdrukte emoties onderdrukt ter bescherming**

7. **(Be)stuurt het lichaam**
   Heeft een blauwdruk
   - van het lichaam nu
   - van perfecte gezondheid (functie van het hoger zelf)

8. **Handhaaft/beschermt het lichaam**

9. **Om een hoogst moreel wezen te zijn**

10. **Om een slaaf te zijn, orders op te volgen**

11. **Controleert en behoudt alle waarnemingen**
    - normaal
    - telepathisch

12. **Verwekt, slaat op, verspreidt en brengt over "energie"**

13. **Reageert/antwoordt vanuit instinct/intuïtie en gewoonte**

14. **Heeft herhaling nodig voor lange termijn plannen**

15. **Is geprogrammeerd om onophoudelijk meer en meer te zoeken**
    Er is altijd meer te ontdekken

16. **Heeft geen delen nodig om te functioneren**

17. **Symbolisch**
    Gebruikt en reageert middels symbolen

18. **Neemt alles persoonlijk op**

19. **Werkt volgens het principe van de minste inspanning**

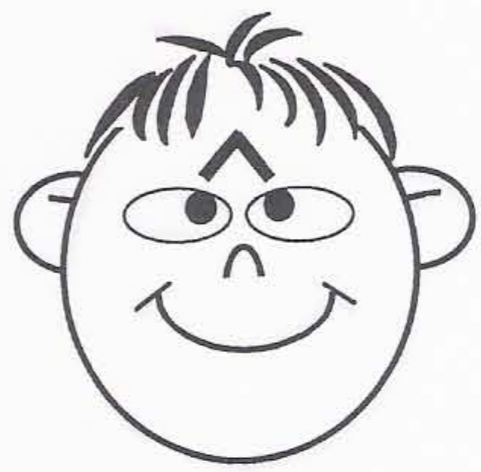
20. **Kan geen ontkenning vasthouden/verwerken**

21. **Alles is erop gericht om opnieuw één en volledig met jezelf te worden**

THE LEARNING STATE

Leren wordt vergemakkelijkt wanneer de student zich in een ontspannen, ontvankelijke, gefocuste toestand/stemming bevindt. De leerkracht zou bij de studenten moeten letten op de eerste tekenen/signalen van ontspanning en als de leerkracht deze ontspanning opmerkt bij de student, dan zou hij/zij dit kunnen bevestigen door te zeggen: "Dat is het. Heel goed!"

1. Vraag de student om de ogen gecentreerd omhoog te brengen, alsof je kijkt naar de ruimte tussen de wenkbrauwen. Een punt op het plafond of bovenaan een muur/wand is prima.



2. Let goed op de eerste tekenen van ontspanning en concentratie bij de student. Je zult verschillende signalen opmerken die duiden op ontspanning: het tempo van ademen, spierspanning in het gezicht, grootte van de pupillen, etc.
   Het is belangrijk dat de student dit maximaal 2 minuten (of korter) doet/aanhoudt, anders zou er een overinspanning van de ogen kunnen ontstaan.

3. Bevestig de ontspanning bij de student (zie boven).

4. Vraag dan de student om precies zo ontspannen te blijven met hun geest en om de ogen weer te laten zakken en op jou (de leerkracht) te richten/focussen.

Dat is "the learning state"

Uit: "Neurypnology", 1843, blz. 28 van James Braid "the eyeballs must be kept focused in the same position, and the mind riveted to..... one idea"

Tevens is er enig bewijs dat deze techniek ervoor kan zorgen dat beide hersen- hemisferen synchroniseren.

SANDWICH FEEDBACK MODEL

Wat ik vind dat je
specifiek goed doet .....

én
wat je mogelijk zou kunnen verbeteren .....

Over het algeheel genomen vind ik het
..... (iets positiefs) .....

VIJF GRONDBEGINSELEN VOOR SUCCES

1.
Ken je uitkomst

2.
Onderneem actie

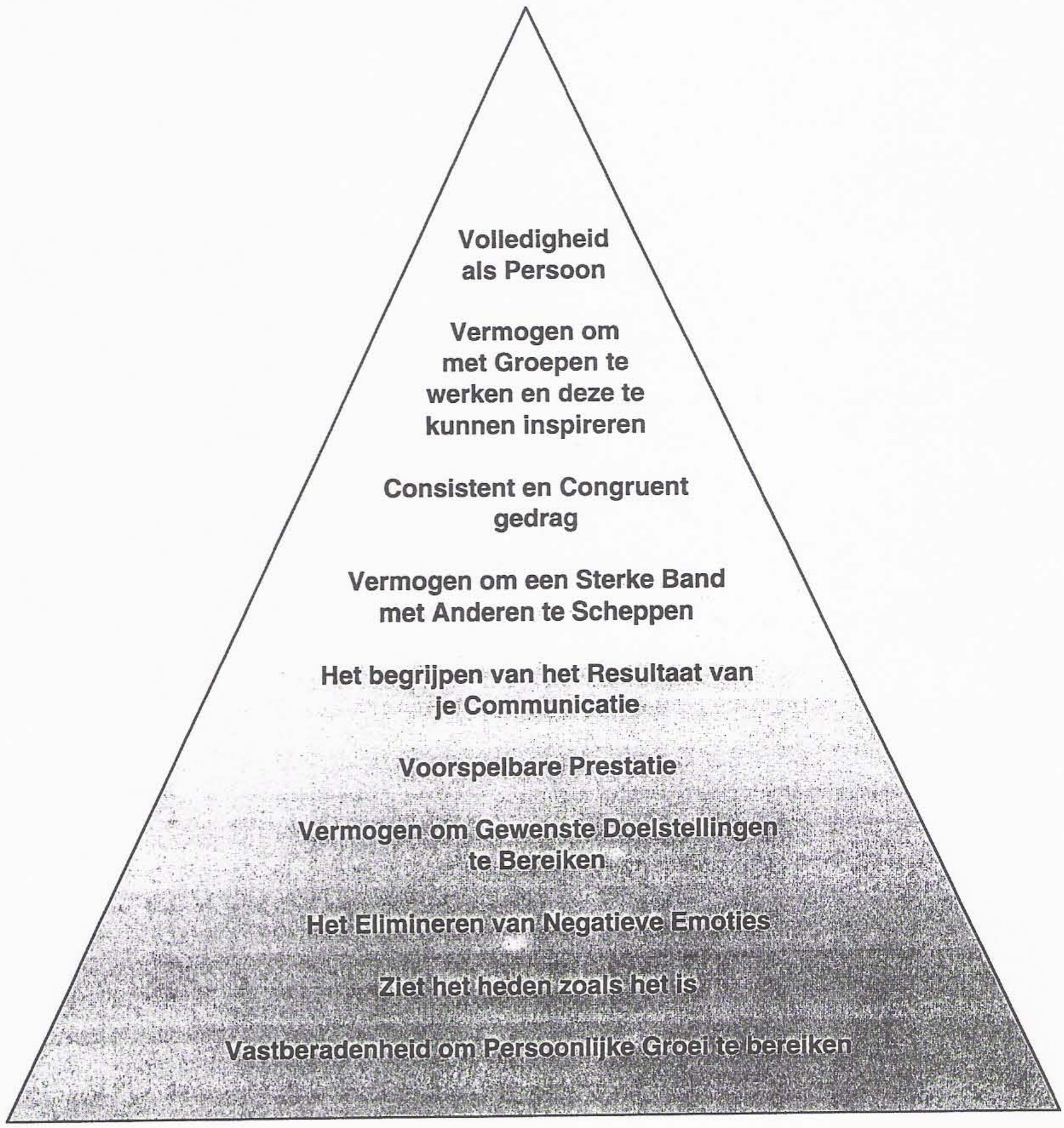
3.
Wees zintuiglijk scherpzinnig

4.
Wees flexibel in je gedrag

5.
Ga te werk vanuit een fysiologie en psychologie
gericht op het bereiken van perfectie

PERSOONLIJKE ONTWIKKELINGSNIVEAUS

NAAR PERFECTIE

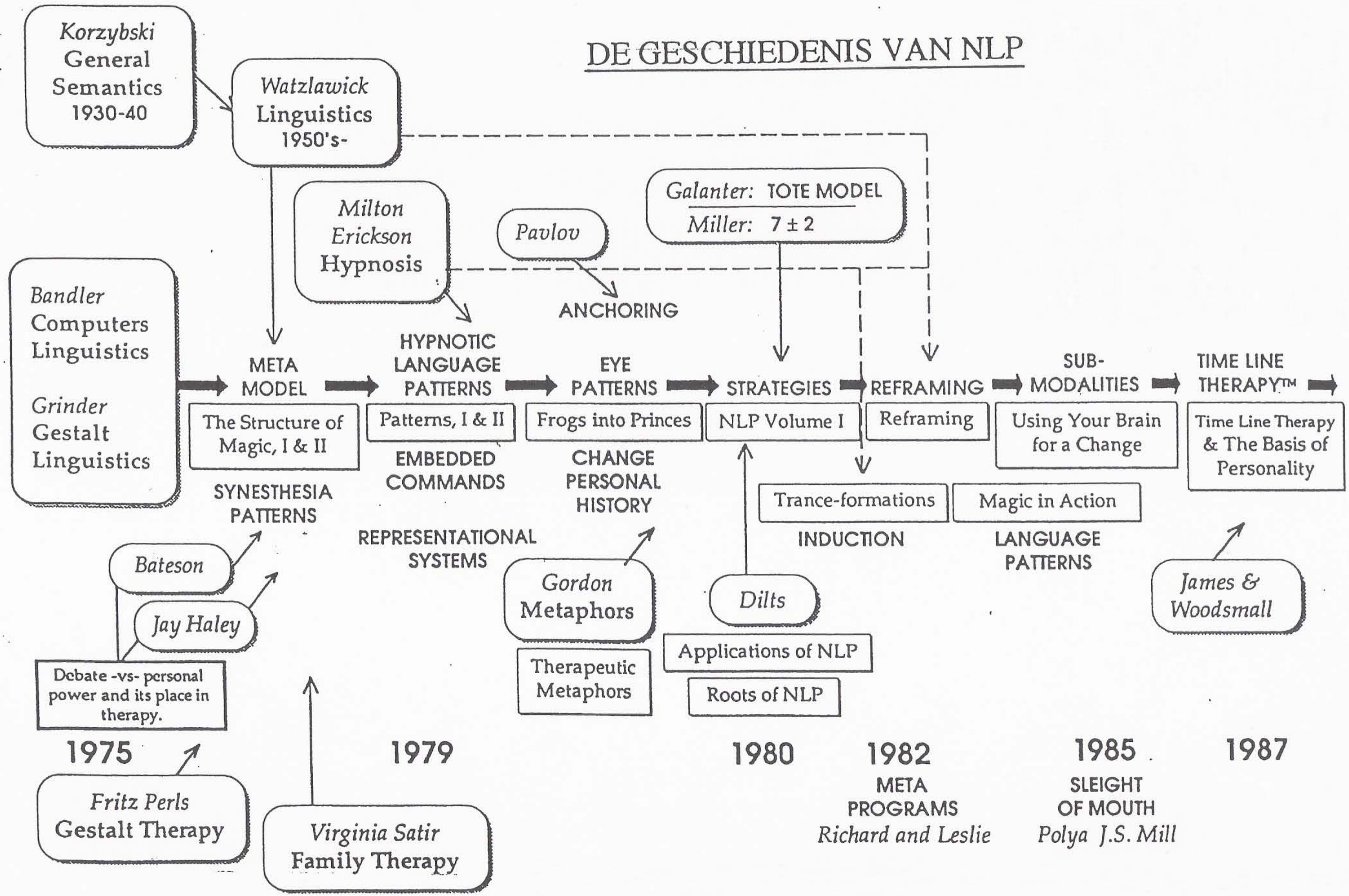


VAN SUCCES

WAARDEN VERSUS DOELEN

WAARDE OF STEMMING	DOEL OF UITKOMST
Dubbelzinnig gezegd	Specifiek gezegd
Noteer bevestigingen	Noteer doelen/uitkomst
Je kunt het nu hebben	Er is tijd voor nodig
Geen stappen	Er zijn stappen voor nodig om dit te bereiken *Bepaal laatste stap en werk terug*
Oneindig *Voor jezelf en/of anderen aangegeven*	Meetbaar *Alleen voor jezelf aangegeven*

DE GESCHIEDENIS VAN NLP



2 Zintuiglijke scherpzinnigheid

Oefening zintuiglijke scherpzinnigheid 1
Het observeren van anderen 2
Oefening kalibreren visueel 3

OEFENING
Zintuiglijke scherpzinnigheid

Vul in: **Z.W.** (zintuiglijk waarneembaar) of **I.** (interpretatie)

..... 1. Haar lippen werden smaller en de spieren in haar gezicht spanden zich.

..... 2. Er lag een warme uitdrukking op z'n gezicht.

..... 3. Het was duidelijk dat hij opgelucht was.

..... 4. Ik wist dat z'n hart 180 slagen per minuut ging.

..... 5. Door de verantwoordelijkheden van haar baan stond ze onder zware druk.

..... 6. Z'n spreektempo ging sneller en de toon van z'n stem werd hoger.

..... 7. Toen jij hem aanraakte kon ik de nieuwsgierigheid op z'n gezicht zien.

..... 8. Plotseling ging haar ademhaling langzamer en haar borst bewoog amper.

..... 9. Haar gelaatskleur werd donkerder toen ze rechts naar beneden keek.

..... 10. Toen ze sprak kon ik de vreugde in haar stem horen.

..... 11. Toen hij voorover leunde ging z'n ademhaling sneller.

..... 12. Toen ze glimlachte wist ik dat ze opgetogen was.

..... 13. Z'n stem klonk luider omdat hij opgewonden was.

HET OBSERVEREN VAN ANDEREN

Basis: Bandler en Grinder ontdekten dat mensen van het ene op het andere moment uiterst kleine veranderingen ondergaan en dat die veranderingen betekenis hebben, INDIEN je over voldoende zintuiglijke scherpzinnigheid beschikt.

1. Kleur van de huid

Licht _____ Donker

2. Spanning van de huid

Glimmend _____ Niet glimmend

Symmetrisch _____ A-symmetrisch

3. Ademhaling

Snelheid

Snel _____ Langzaam

Plaats

Hoog _____ Laag

4. Grootte van de onderlip

Lijnen _____ Geen lijnen

5. Ogen

Focus

Scherp _____ Niet scherp

Pupilverwijding

Verwijd _____ Niet verwijd

OEFENING
Kalibreren (visueel)

A Denkt aan iemand die hij/zij aardig vindt

B Observeert en noteert aan de hand van de vijf kenmerken

Break state

A Denkt aan iemand die hij/zij niet aardig vindt

B Observeert en noteert aan de hand van de vijf kenmerken

Break state

B Vraagt aan A: "Wie van beide is het grootst (woont het verst weg / is het oudst / etc.)?

A Denkt aan de betreffende persoon

B Observeert en geeft aan wie van beide het is, en waar B zijn/haar keuze op heeft gebaseerd

(Eventueel nog een paar vragen stellen)

NB!! Zorg dat A voldoende tijd neemt om geassocieerd te raken!

Hierna de rollen omdraaien.

3 Rapport en Representatiesystemen

Rapport 1
Representatieysteem Voorkeurstest 2
Oefening: het herkennen van predikaten 4
Predikaten: toelichting en voorbeelden 5
Predikaatszinnen V/A/K 6
Representatievoorkeurssystemen 7
Eigenschappen van representatiesystemen 8

"RAPPORT"

(Definitie: Rapport is onvoorwaardelijke acceptatie van suggesties)

Theorie

Communicatie is:
- **7% woorden**
- **38% tonaliteit**
- **55% fysiologie**

Mensen houden van andere mensen die zijn zoals ze zelf zijn.
Rapport is een proces van ontvankelijk voor elkaar zijn en betekent niet noodzakelijkerwijs dat men elkaar mag.

Proces

Rapport wordt tot stand gebracht door
"Matching" (afstemmen) en **"Mirroring" (spiegelen).**

De voornaamste elementen van rapport (waarbij de belangrijkste elementen met * zijn gemerkt) zijn:

SPIEGELEN (van)
AFSTEMMEN (op)

Fysiologie (55%)
- Houding *
- Gebaren
- Gezichtsuitdrukking en knipperen met de ogen *
- Ademhaling *

Tonaliteit (38%)
- Toon (toonhoogte)
- Tempo (snelheid) *
- Timbre (kwaliteit)
- Volume (luidheid) *
- Globale of specifieke chunks

Woorden (7%)
- Predikaten *
- Voornaamste woorden
- Gemeenschappelijke ervaringen en associaties

REPRESENTATIESYSTEEM VOORKEURSTEST

Plaats voor elk van de volgende beweringen een cijfer bij elke zin.
Gebruik het volgende systeem om je voorkeur aan te geven:

4 Komt het dichtst bij een beschrijving van jezelf
3 De volgende beste beschrijving
2 De daarop volgende beste beschrijving
1 De minst passende beschrijving

1. Ik neem belangrijke beslissingen op basis van:

____ intuïtieve gevoelens
____ wat het beste klinkt
____ wat er voor mij het beste uitziet
____ exact onderzoek en studie van het onderwerp

2. Tijdens een discussie word ik waarschijnlijk het meest beïnvloed door:

____ de toon van iemands stem
____ of ik zijn redenering wel of niet kan inzien
____ de logica van zijn redenering
____ of ik al dan niet begrip heb voor zijn ware gevoelens

3. Ik communiceer mijn gevoelens en gedachten het beste door:

____ de wijze waarop ik mij kleed en eruit zie
____ de gevoelens die ik met anderen deel
____ de woorden die ik kies
____ de toon van mijn stem

4. De dingen die mij het gemakkelijkst afgaan zijn:

____ het ideale geluidsvolume en de beste afstemming op een stereosysteem te vinden
____ het intellectueel gezien meest relevante punt in verband met een interessant onderwerp te selecteren
____ het meest comfortabele meubilair te selecteren
____ rijke, aantrekkelijke kleurencombinaties te kiezen

5.

____ Ik ben erg gevoelig voor de geluiden in mijn omgeving
____ Ik ben erg goed in het snel begrijpen van nieuwe feiten en gegevens
____ Ik ben erg gevoelig voor de manier waarop nieuwe kleding zit
____ Ik reageer sterk op kleuren en hoe een nieuwe kamer eruit ziet

SCOREN VAN VOORKEUR IN REPRESENTATIESYSTEEM

Stap een
Kopieer je antwoorden van de test op de onderstaande lijnen:

1 ____
____
____
____

2 ____
____
____
____

3 ____
____
____
____

4 ____
____
____
____

5 ____
____
____
____

Stap twee
Tel de cijfers, die bij iedere letter horen, bij elkaar op.
Voor elke letter worden 5 cijfers ingevuld.

	V	At	K	Ad
1				
2				
3				
4				
5				
TOTAAL	V:	At:	K:	Ad:

Stap drie
Door vergelijking van de totale scores wordt de verhoudingsgewijze voorkeur voor elk van de vier voornaamste representatiesystemen verkregen.

OEFENING
Het herkennen van predikaten met betrekking tot representatiesystemen

____ er wordt gefluisterd

____ aansprekend

____ ergens tegenaan lopen

____ schitterend voorgesteld

____ een handvat geven

____ ik vraag me af

____ ik denk, dat

____ vastlopen

____ andere invalshoek kiezen

____ dat is tekenend

____ ik evalueer graag

____ verstijfd van schrik

____ tegen dovemansoren zeggen

____ licht op de zaak laten schijnen

____ ik begrijp, dat

____ tegen de achtergrond bezien van

____ een uitgesproken tegenstander

____ de bal terugkaatsen

____ oostindisch doof

____ oogkleppen op hebben

____ weerklank vinden

____ op je tenen lopen

____ een voorstel bespreken

____ nog afgezien van

____ ik ben me ervan bewust

PREDIKATEN
Toelichting en voorbeelden

VISUEEL INGESTELDE MENSEN	AUDITIEF TONAAL INGESTELDE MENSEN	KINESTHETISCH INGESTELDE MENSEN	AUDITIEF DIGITAAL INGESTELDE MENSEN
Zij onthouden dingen door het zien van beelden en worden minder afgeleid door lawaai. Ze hebben vaak moeite om zich mondelinge aanwijzingen te herinneren en raken verveeld door lange, mondelinge aanwijzingen omdat ze aan andere dingen gaan denken. Zij zijn geïnteresseerd in hoe het programma eruit ziet.	Zij typeren zich doordat ze snel worden afgeleid door lawaai. Zij kunnen je woorden gemakkelijk her- halen, leren door te luisteren, houden van muziek en praten graag via de telefoon. De toon van de stem en de gebezigde woorden zijn belangrijk.	Zij spreken vaak erg langzaam en met ademgeruis. Zij zijn gevoelig voor fysieke beloningen, zoals schouderklopjes, etc. Zij herinneren zich dingen door iets te doen of door iets heen te lopen. Zij zullen belangstelling hebben voor een programma dat "goed aanvoelt" of waarvan ze "in hun binnenste voelen" dat het goed is.	Deze mensen besteden betrekkelijk veel tijd met in zichzelf te praten. Zij herinneren zich dingen door bepaalde stappen, procedures, volgorden. Zij zullen willen weten of je programma ergens op slaat. Zij kunnen eveneens eigenschappen van de andere representatiesystemen vertonen.
Zien Kijken Lijken Bezien Tonen Dagen Onthullen Een beeld vormen Verhelderen Knipperen Helder	Horen Luisteren Geluid(en) Muziek maken Harmoniseren Instemmen Intensief luisteren Stilte Gehoord worden Weerklinken Doof Dissonantie Ondertoon Niet-horend Afstemmen Uitgesproken Vertellen Aankondigen	Voelen Aanraken Grijpen Pakken Door de vingers laten gaan Aanpakken Aanboren Contact maken Eruit gooien Omdraaien Hard Ongevoelig Concreet Schrapen Hanteren Solide Lijden Geen duimbreed wijken Indruk Landen Wrijven	Verstand Ervaring Begrijpen Denken Leren Verwerken Beslissen Motiveren Overwegen Veranderen Opmerken Duidelijk Opvatten Kennen Vragen Realiseren

PREDIKAATSZINNEN V / A / K

V	A	K
• lust voor het oog • lijkt mij • geen schijn van twijfel • in vogelvlucht • overzichtelijk • in een glimp opvangen • oog in oog • doorhebben • in de juiste verhoudingen • zien in groter verband • vaag idee • een geheel andere kwestie • in het licht van • een scene maken • mentaal beeld • mentale voorstelling • geestesoog/verbeelding • blote oog • een beeld schetsen • fotografisch geheugen • duidelijk begrepen • ziet eruit als een plaatje • erop toezien • kortzichtig • demonstreren • fraai om te zien • voor zich uit staren • een piek bereiken • tunnelvisie • achterbaks	• kletskous • klinken als een klok • duidelijk uitgedrukt • beroep doen op detail • beschrijven • onomwonden • de waarheid • zeggen • jezelf uitdrukken • verantwoording afleggen • iemand het oor lenen • gehoor geven aan • iemand gehoor geven • hoorde stemmen • verborgen boodschap • houd je mond • geleuter • navragen • belangrijkste spreker • luid en duidelijk • wijze van spreken • kracht van het woord • tevreden brommen • uitgesproken • kletskoek • bekend klinken • zeg wat je bedoeling is • kletspraatjes • om eerlijk te zijn • sprakeloos • instemmen/afhaken	• verslagen/uitgeblust • komt neer op • appel valt niet ver van de boom • aanpakken • aansluiten • jezelf beheersen • koel/kalm/beheerst • goed gefundeerd • in de zevende hemel zijn • krijgen • in contact treden met • grijpen • hand in hand • volhouden • verhitte discussie • wacht even • vasthouden • heethoofd • zich gedeisd houden • de kaarten op tafel leggen • warhoofd • moment van paniek • invloed uitoefenen • zo scherp als iets • is me ontschoten • gladde jongen • opnieuw beginnen • voet bij stuk houden • omgekeerde wereld • onder druk
Wanneer ik je een AANTREKKELIJKE manier zou kunnen TONEN om (behalen van potentieel voordeel of overeenkomstige waarde), dan zou u dit toch tenminste willen BEKIJKEN, nietwaar? Wanneer je vindt dat dit er GOED UITZIET dan gaan wij verder en zullen wij onze aandacht RICHTEN op het papierwerk.	Wanneer ik je een manier zou kunnen VERTELLEN om (behalen potentieel voordeel of overeenkomstige waarde), dan zou je dat toch tenminste willen HOREN, nietwaar? Wanneer je vindt dat dit GOED KLINKT, dan gaan wij verder en de wijze van organisatie van een account BESPREKEN	Wanneer ik je zou kunnen helpen een CONCRETE manier te vinden om (behalen potentieel voordeel of overeenkomstige waarde), dan zou u toch tenminste willen weten of je ervoor VOELT, nietwaar? Wanneer je VOELT dat dit GOED is, dan gaan wij verder met het organiseren van een "account" door het behandelen van het papierwerk

REPRESENTATIEVOORKEURSSYSTEMEN

V: VISUEEL
Mensen die visueel zijn ingesteld staan of zitten vaak met opgeheven hoofd en/of lichaam en met hun ogen omhoog gericht. Zij ademen vanuit het bovenste deel van hun longen. Ze zitten vaak naar voren op hun stoel en zijn meestal goed georganiseerde, keurige, goed verzorgde mensen, die een regelmatig leven leiden. Zij onthouden door het zien van beelden en zijn minder gauw afgeleid door lawaai. Vaak vinden zij het niet makkelijk om mondelinge aanwijzingen te onthouden omdat hun gedachten geneigd zijn af te dwalen. Visueel ingestelde mensen zullen geïnteresseerd zijn in hoe je programma eruit ZIET.
Uiterlijk is voor hen belangrijk. Ze zijn vaak mager en soms heel dik.

A: AUDITIEF TONAAL
Mensen die auditief ingesteld zijn, bewegen hun ogen naar opzij (denk aan Ruud Lubbers). Zij ademen vanuit het midden van de borstkas. Een karakteristieke eigenschap is dat zij in zichzelf praten en dat ze gemakkelijk worden afgeleid door lawaai (sommigen bewegen zelfs hun lippen terwijl ze in zichzelf spreken). Zij kunnen je woorden gemakkelijk herhalen, leren door te luisteren en houden gewoonlijk van muziek en praten door de telefoon. Zij onthouden door middel van stappen, procedures en volgordes (volgordegewijs). Auditief ingestelde mensen vinden het prettig te worden VERTELD of ze het goed doen en reageren op een bepaalde toon van de stem of groep woorden. Zij zullen geïnteresseerd zijn in wat je over je programma te zeggen hebt.

K: KINESTHETISCH
Een karakteristieke eigenschap van mensen die kinesthetisch zijn ingesteld is dat zij vanuit het onderste deel van hun longen ademen, zodat je hun maag tijdens het ademen ziet bewegen. Vaak bewegen en spreken zij heel langzaaaam. Zij zijn gevoelig voor fysieke beloningen zoals schouderklopjes, etc. Zij gaan ook dichter bij andere mensen staan dan visueel ingestelde mensen. Zij onthouden door iets te doen of ergens doorheen te wandelen. Zij zullen in je programma geïnteresseerd zijn wanneer zij vinden dat het "GOED AANVOELT".

Ad: AUDITIEF DIGITAAL
Deze mensen praten vrij veel in zichzelf. Zij zullen willen weten of je programma "ergens op slaat". Auditief digitaal ingestelde mensen kunnen ook eigenschappen van de andere representatiesystemen vertonen.

EIGENSCHAPPEN VAN REPRESENTATIESYSTEMEN

1. Elk representatiesysteem kan het beste dat aspect van de wereld weergeven waarop het rechtstreeks reageert. Veel mensen komen in moeilijkheden doordat ze ervaring weergeven met behulp van een onjuist representatiesysteem.

2. Digitale beschrijvingen vormen altijd een secundaire ervaring en daarom bevatten zij minder informatie dan de primaire ervaring die zij beschrijven.

3. Auditief digitaal is waardevol als archiefsysteem:
   Om de ervaring te volgen
   Om richting aan te geven
   Om een samenvatting te maken
   Om conclusies te trekken
   Om ervaring in categorieën te rangschikken
   Om een plan op te stellen
   Om lopend commentaar op onbewerkte gegevens te geven
   Om dingen te begrijpen

4. Auditief tonaal kan extra nadruk leggen en helpen bij het verhelderen van ruwe informatie.

5. Visueel kan een enorme hoeveelheid gegevens gelijktijdig en onmiddellijk weergeven.

6. Auditief verwerken is gebaseerd op volgorde en duurt langer dan visuele verwerking welke gelijktijdig plaatsvindt.

7. Het kinesthetische systeem is trager en duurt langer dan de andere twee systemen.

8. Bij het nemen van beslissingen is het doorgaans niet zo makkelijk om de verschillende mogelijkheden volledig weer te geven door alleen gebruik te maken van geluiden, woorden of gevoelens. Het visuele systeem is nuttig omdat men hiermee gelijktijdig verschillende opties kan uitbeelden en vergelijken.

9. Kinesthetisch tactiel (aanraking) en proprioceptief (cöordinatiesysteem) helpen bij het verschaffen van ruwe info.

10. Kinesthetisch meta is de primaire wijze waarop mensen ervaringen evalueren.

11. Congruente gevoelens zijn op waarneming gebaseerde gevoelens of gebeurtenissen, die betrekking hebben op tast- of proprioceptieve gevoelens. Deze zijn zuiver op waarneming gebaseerde of zintuiglijke ervaringen zonder evaluaties.

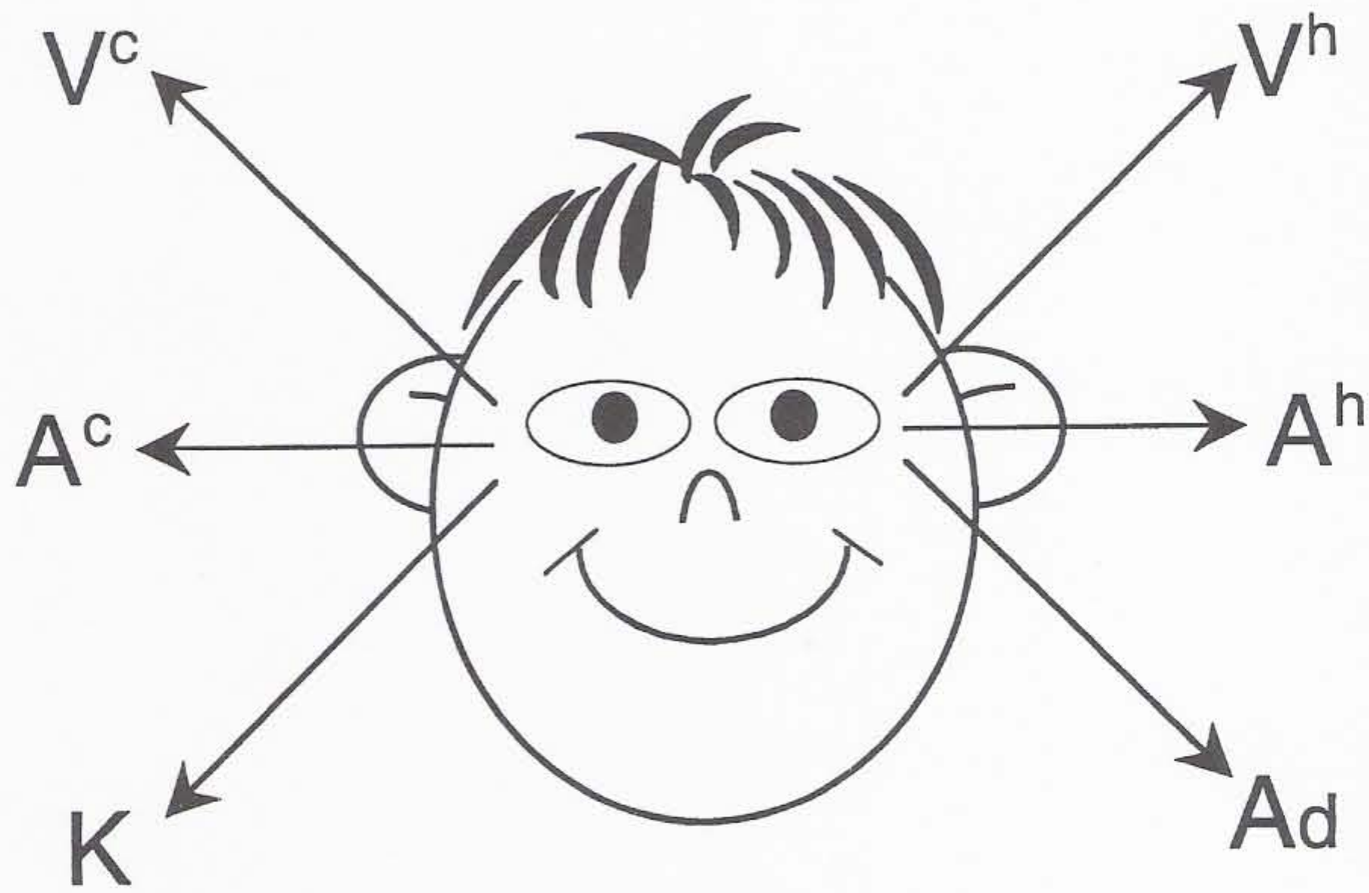
12. Meta-gevoelens zijn waarde bepalende gevoelens over gebeurtenissen in reactie op criteria en hebben gewoonlijk een positieve of negatieve waarde. Ze zijn wat wij gewoonlijk emoties of gevoelstoestanden noemen. Metagevoelens kunnen het gevolg zijn van vroegere ankers van ervaringen en/of overtuigingen.

4 Oogpatronen

Diagram van oogpatronen 1
Oogpatronen: toelichting en voorbeelden 2
Oefening: welk representatiesysteem hoort erbij 3
Oefening: welk representatiesysteem 5
Oefening: welk representatiesysteem en vul de ogen in 5
Oefening: een zin met corresponderende predikaten 6
Oefening: vragen, observeren en noteren 7
Definities 8

DIAGRAM VAN OOGPATRONEN

CONSTRUCTIE HERINNERING



V^c = Visuele constructie

A^c = Auditieve constructie

K = Kinesthetisch (gevoel)

V^h = Visuele herinnering

A^h = Auditieve herinnering

Ad = Auditief digitaal

OOGPATRONEN
Toelichting en voorbeelden

V^c VISUELE CONSTRUCTIE
Beelden van dingen die men niet eerder heeft gezien.
Wanneer mensen deze in hun hoofd verzinnen, is er sprake van visuele constructie.
Vraag: "Hoe zou je kamer eruit zien wanneer die blauw was?"

V^h VISUELE HERINNERING
Beelden uit je herinnering oproepen, je dingen herinneren die je eerder gezien hebt.
(Bovendien krijgen sommige mensen toegang tot visueel herinnerde dingen door voor zich uit te staren).
Vraag: "Welke kleur had de kamer waarin je bent opgegroeid?"

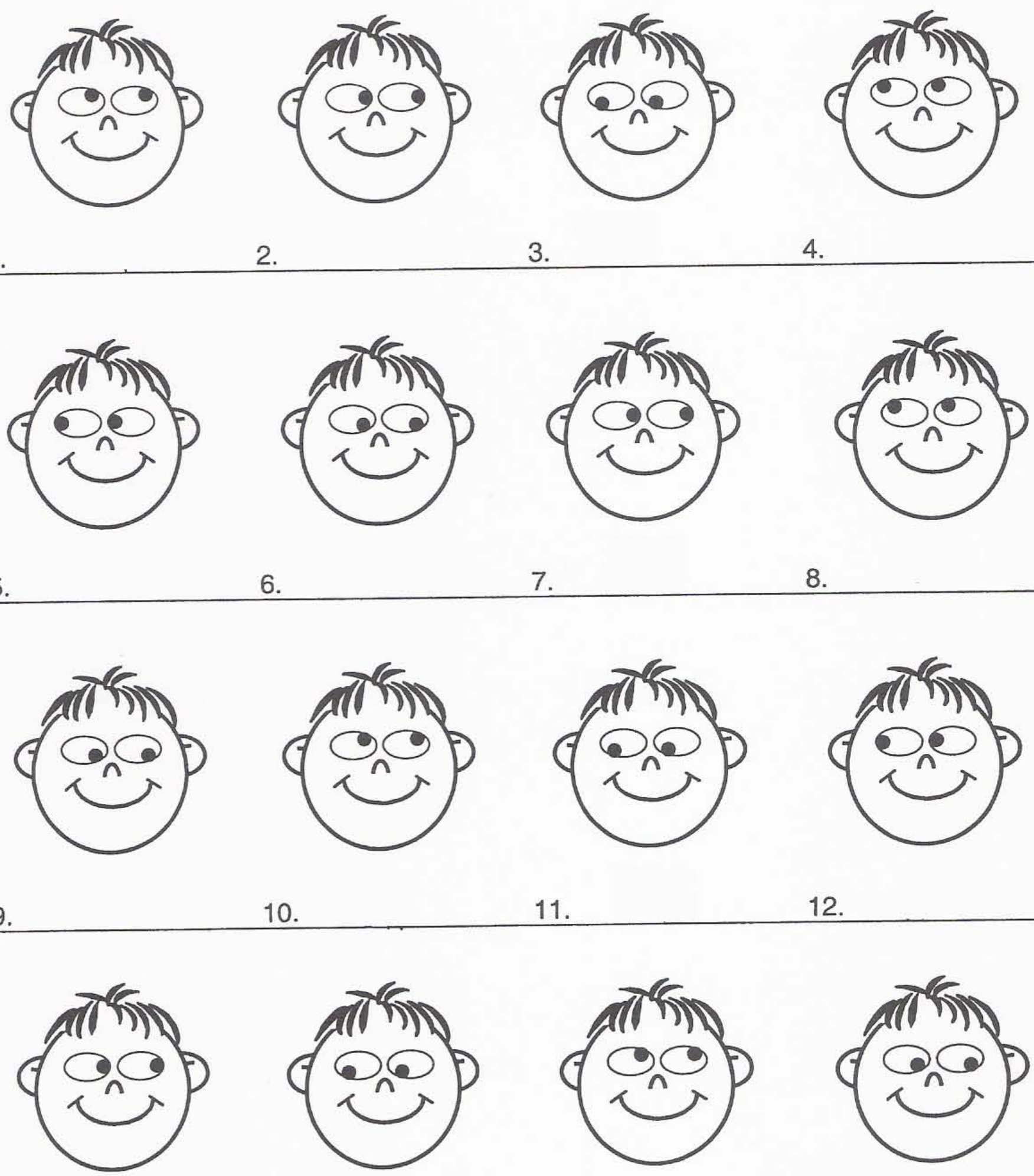
A^c AUDITIEVE CONSTRUCTIE
Geluiden verzinnen die je nooit eerder gehoord hebt.
Vraag: "Hoe zou ik klinken wanneer ik de stem van Donald Duck had?"

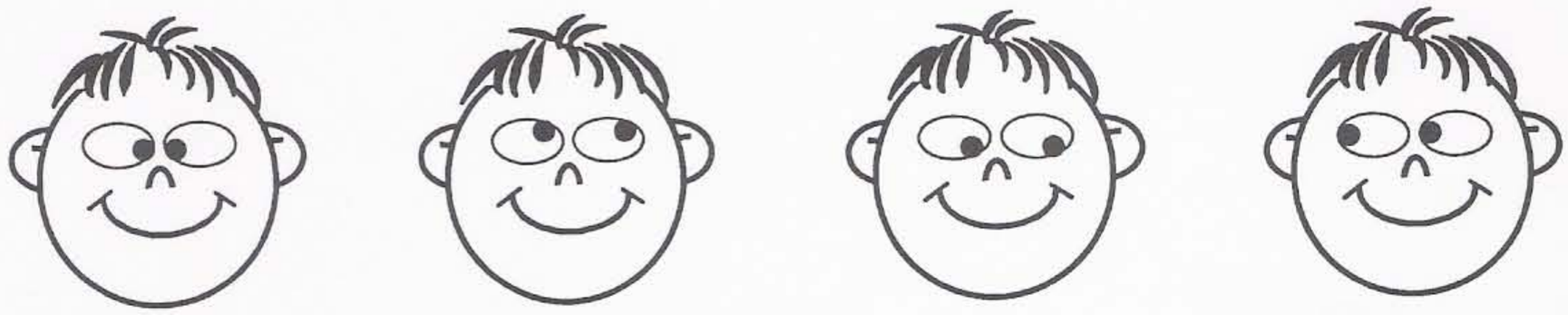
A^h AUDITIEVE HERINNERING
Wanneer je geluiden of stemmen herinnert die je eerder gehoord hebt of dingen die je al eens eerder tegen jezelf gezegd hebt.
Vraag: "Wat was het laatste wat ik gezegd heb?"
Vraag: "Kun je je de stem van je moeder herinneren?"

K KINESTHETISCH
(Gevoelens, gevoel van aanraking)
Mensen kijken gewoonlijk in deze richting bij het bepalen van hun gevoelens.
Vraag: "Hoe voelt het wanneer je een nat tapijt aanraakt?"

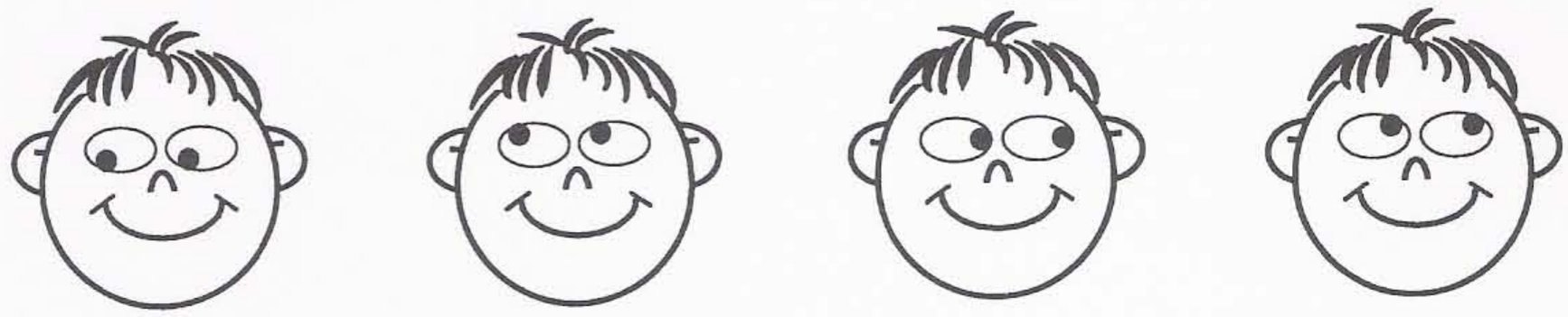
Ad AUDITIEF DIGITAAL
Onze ogen gaan in deze richting wanneer wij in onszelf praten, interne dialoog.
Vraag: "Kun je de belofte van trouw voor jezelf opzeggen?"

OEFENING
Benoem het oogpatroon

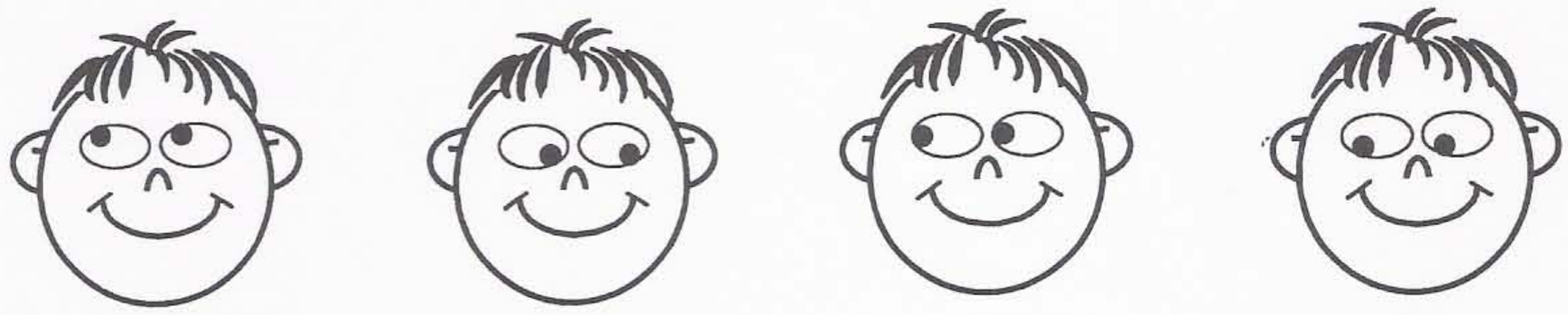




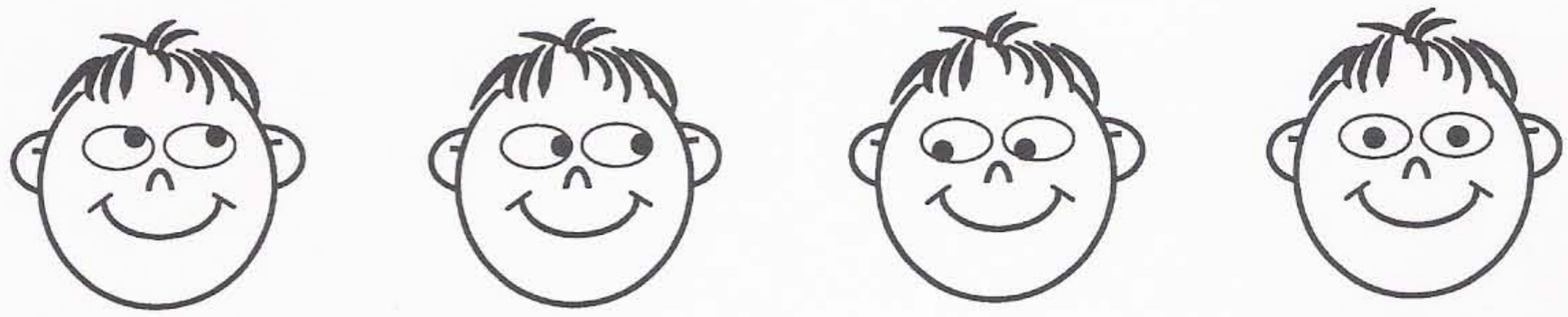
17. 18. 19. 20.



21. 22. 23. 24.

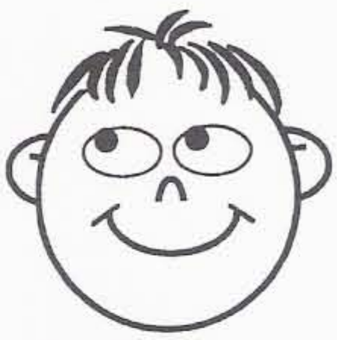


25. 26. 27. 28.

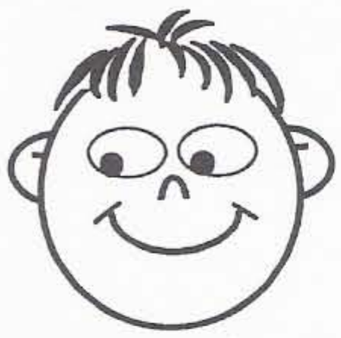


29. 30. 31. 32.

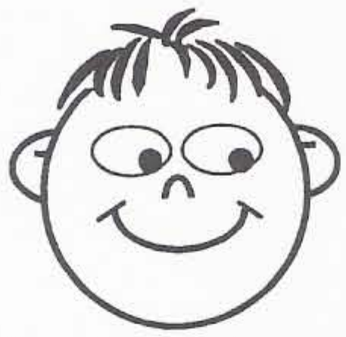
A. Invuloefening



"het lijkt wel leuk"

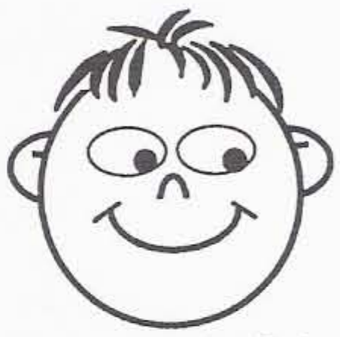


"iets houdt me tegen"

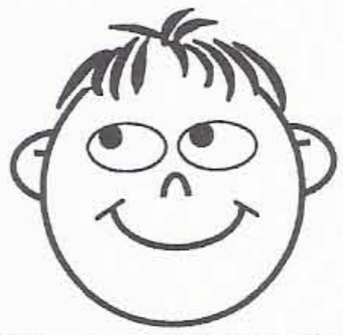


"ik weet niet wat te doen"

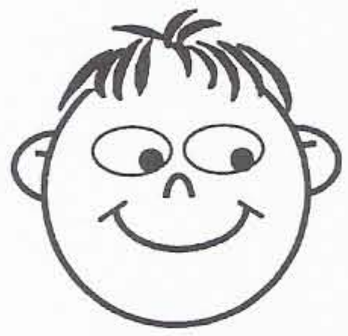
Systeem: _____



"ik denk dat ik het moet doen"



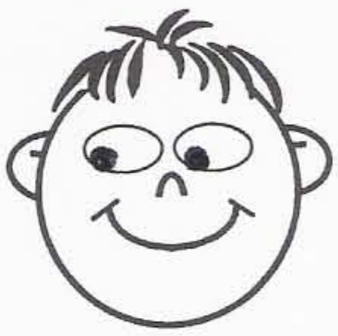
"ik zie een goede mogelijkheid"



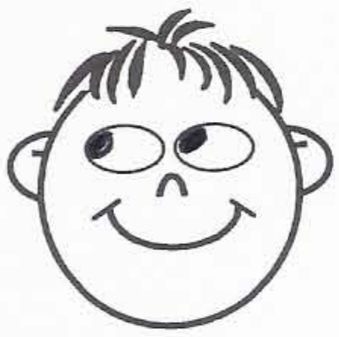
"dat komt me bekend voor"

Systeem: _____

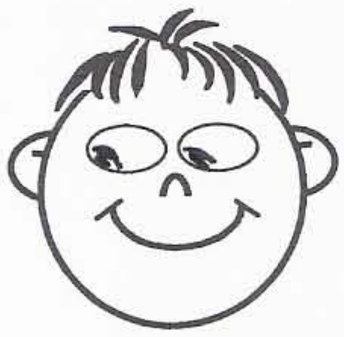
B. Vul ook de ogen in



"ik voel me zeker"

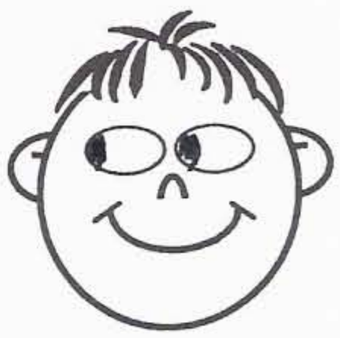


"ik kan een plan voorstellen"

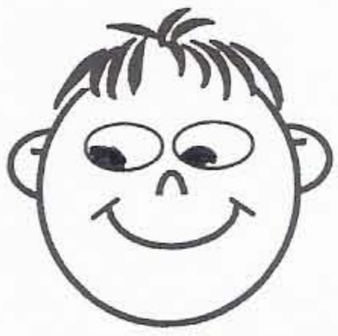


"dat harmonieert met onze doelen"

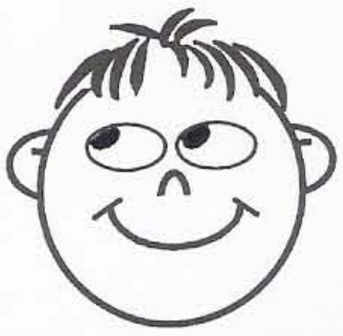
Systeem: _____



"klinkt praktisch"



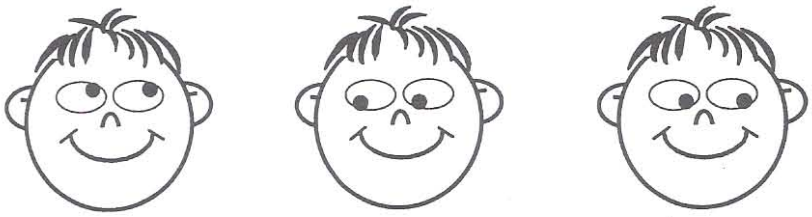
"ik heb er geen stevige greep op"



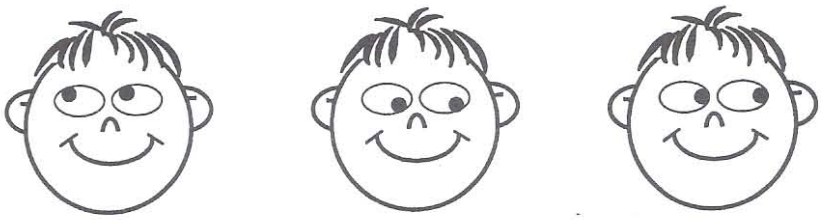
"een schitterende toekomst"

Systeem: _____

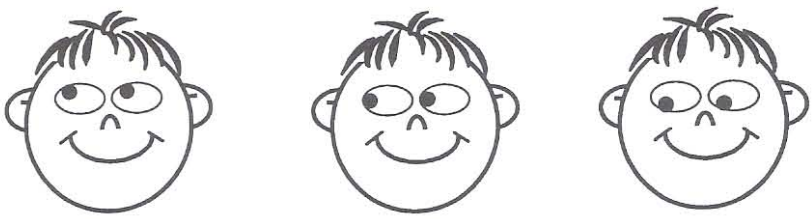
OEFENING
Een zin met corresponderende predikaten



Predikaten: _____



Predikaten: _____



Predikaten: _____

OEFENING
Vragen, observeren en noteren

VRAGEN	OOGBEWEGING	SYSTEEM
Welke kleur had het haar van je moeder toen je haar de laatste keer zag?		
Hoe zou je moeder eruit zien met groen haar?		
Kun je je de melodie van je favoriete liedje herinneren?		
Hoe zou dat liedje klinken met kerkklokken op de achtergrond?		
Hoe zou het voelen als je smeltende sneeuw in je handen hebt?		
Wat zeg je nu tegen jezelf?		
Hoeveel ramen heeft je huis?		
Kun je jezelf zien met haar van goud?		

DEFINITIES

Primair Representatiesysteem

is het voorkeurssysteem om de intern opgeslagen informatie (interne voorstelling) naar de buitenwereld te brengen.
(Het systeem waarin je de meeste onderscheidingen in de wereld kunt maken).

Te herkennen aan

Leadsysteem

is het systeem dat nodig is om de intern opgeslagen informatie te bereiken (als het ware de sleutel om de computer te openen). Of: het systeem dat je gebruikt om bij elk ander systeem te komen.

Te herkennen aan:

Synesthezia

zijn neurologische verbindingen tussen verschillende systemen die gelijktijdig opereren.

5 Submodaliteiten

Checklist van submodaliteiten 1
Mapping Across/Contrastive Analysis 3
Swish patronen: sleutels voor succesvolle swish-patronen . . 4
Het uitvoeren van een swish patroon 5
Swish katapult 6
Veranderen van overtuigingen 7
Oefening: Veranderen van overtuigingen 8
Oefening op identiteitsniveau: Kast opruimen 9
Overlap 11

CHECKLIST VAN SUBMODALITEITEN

VISUEEL				
3-D of vlak				
Geassocieerd of gedissocieerd				
Omlijst of panoramisch				
Kleur of zwart/wit				
Helder of dof				
Formaat van het beeld				
Formaat van (de)centrale onderwerp(en)				
Afstand van het beeld				
Locatie				
Intensiteit van de kleur				
Mate van contrast				
Stilstaand(e) of bewegende beelden				
Beweging: snel of langzaam				
Scherp beeld (van alles of van onderdelen)				
Voortdurend of afwisselend scherp gezien				
Vanuit welke hoek gezien				
Aantal beelden (wisselingen)				
Andere?				
AUDITIEF				
Volume				
Cadens (interrupties, in groepen)				
Ritme (regelmatig, onregelmatig)				
Stembuigingen (nadruk op bepaalde woorden)				
Tempo				
Pauzes				
Toonhoogte				
Tonaliteit				
Timbre (kwaliteit)				
Locatie				
Unieke eigenschap van het geluid				
Richting				
Duur				
Intern of extern				
Andere?				
KINESTHETISCH				
Temperatuur				
Textuur				
Vibratie				
Druk				
Beweging				
Duur				
Voortdurend - afwisselend				
Intensiteit				
Grootte				
Vorm				
Gewicht				
Intern of extern				
Andere?				

CHECKLIST VAN SUBMODALITEITEN

VISUEEL				
3-D of vlak				
Geassocieerd of gedissocieerd				
Omlijst of panoramisch				
Kleur of zwart/wit				
Helder of dof				
Formaat van het beeld				
Formaat van (de)centrale onderwerp(en)				
Afstand van het beeld				
Locatie				
Intensiteit van de kleur				
Mate van contrast				
Stilstaand(e) of bewegende beelden				
Beweging: snel of langzaam				
Scherp beeld (van alles of van onderdelen)				
Voortdurend of afwisselend scherp gezien				
Vanuit welke hoek gezien				
Aantal beelden (wisselingen)				
Andere?				
AUDITIEF				
Volume				
Cadens (interrupties, in groepen)				
Ritme (regelmatig, onregelmatig)				
Stembuigingen (nadruk op bepaalde woorden)				
Tempo				
Pauzes				
Toonhoogte				
Tonaliteit				
Timbre (kwaliteit)				
Locatie				
Unieke eigenschap van het geluid				
Richting				
Duur				
Intern of extern				
Andere?				
KINESTHETISCH				
Temperatuur				
Textuur				
Vibratie				
Druk				
Beweging				
Duur				
Voortdurend - afwisselend				
Intensiteit				
Grootte				
Vorm				
Gewicht				
Intern of extern				
Andere?				

MAPPING ACROSS/CONTRASTIVE ANALYSIS
Punten m.b.t. submodaliteiten

1. Stel de twee stemmingen (of waarden/overtuigingen) vast die je wilt contrasteren; een ongewenste en een gewenste.

2. Bepaal de submodaliteiten van beide.

3. Bepaal de kritieke submodaliteiten - de submodaliteiten die een verschil opleveren. Haal de "drivers" eruit.
   (nb: neem gewoonlijk de volgende aspecten als kritieke submodaliteiten: lokatie, helderheid, scherpte, associatie/dissociatie of afstand).

4. Creëer een lege ruimte en vul deze op - elimineer de eerste en vervang de submodaliteiten van de eerste door die van de tweede.

5. Test en future pace.

In zogenaamde "swish patterns" moet de huidige ongewenste stemming geassocieerd zijn (waardoor de huidige stemming tijdgebonden in het verleden blijft bestaan). De gewenste stemming dient gedissocieerd te zijn (waardoor een richting en geen resultaat wordt verkregen).

SWISH PATRONEN
Sleutels voor succesvolle "Swish-patronen"

a. "Swish-patronen" zijn ankers die een impuls naar een fascinerende toekomst creëren.

b. Wij installeren nieuwe keuzemogelijkheden voor een nieuwe levenswijze in plaats van oude gewoonten te veranderen of af te schaffen.

c. Richard Bandler zegt dat wij slechts submodaliteiten nodig hebben om efficiënte technici van de verandering te worden.

HET UITVOEREN VAN EEN SWISH-PATROON

Geschikt om kleine ongewenste gewoontes (gedrag) te veranderen

Zet het kader neer en begin altijd met rapport

1. "Welke gewoonte (welk gedrag) wil je veranderen?
   Hoe weet je dat het tijd is om het (de gewoonte, het gedrag, namelijk .....) te doen?
   Maak een beeld van het moment vlàk voor je ..... doet, en op dit moment is alles nog oké, en je zet het beeld hier recht voor je neer, en het is geassocieerd (je kijkt door je eigen ogen), het beeld is ongeveer zo groot als een T.V."

Break state

2. "Welk gedrag zou je er graag voor in de plaats willen doen?
   Maak hier een beeld van, zet het groot en helder recht voor je, gedissocieerd, dus je ziet jezelf datgene doen wat je graag wilt doen.
   En terwijl je naar dit beeld kijkt, wees je dan helemaal bewust van alle belangrijke waarden en overtuigingen die met dit nieuwe gewenste gedrag te maken hebben. En merk op hoe bijzonder dit voelt, nu je naar dit beeld kijkt."

3. "Maak dit beeld nu klein, ± 10 bij 10 cm en dof, je ziet jezelf nu wat vaag en haal het eerste beeld, van het moment vlàk voor het ongewenste gedrag, weer recht voor je terug. Neem nu het kleine doffe beeld van de gewenste situatie en zet dit linksonder in het eerste beeld. Ik tel zo tot drie en dan laat je straks dat kleine, doffe beeld snel groter en helder worden en óver het oude beeld heen trekken (het oude beeld verdwijnt).
   Eén, twee.....swisssssshhhhhh."

Break state

4. Herhaal de stappen (vanaf het geassocieerde beeld van het moment vlàk voor ... t/m ... swissshhhhh) 3 tot 7 keer, met steeds een break state.
   Doe de laatste stap (het nieuwe beeld eroverheen trekken) steeds sneller.

5. Test: "Als je nu denkt aan ..... (dat oude gedrag wat je vroeger had), waar denk je dan aan? Wat voor beeld komt er in je op?"

NB: Huidige situatie **geassocieerd**!
Gewenste situatie **gedissocieerd**!

SWISH - "KATAPULT"

Voor (kleine) ongewenste gewoontes (gedrag)

1. Hoe weet je dat het tijd is om het te doen? (Trigger!)
   Heb je daar een beeld van?
   Creëer het beeld van de ongewenste (huidige) situatie voor je **(geassocieerd)**
   Zet het daarna even opzij (HS = huidige situatie)

2. Hoe zou je het graag willen?
   Heb je daar een beeld van?
   Creëer het beeld van de gewenste situatie (= GS) voor je:
   gedissocieerd, groot, helder
   Maak het klein, tot het net zo groot is als een dikke zwarte stip

3. Haal het beeld van de HS weer voor je (geassocieerd)
   Plaats de zwarte stip (GS) midden in het beeld van de HS

4. Wat zeg je tegen jezelf op het moment van:
   "Nu moet/gaat het gebeuren ..." / hoogtepunt?
   Zet dit **woordelijk** op een groot Bill Board voor je
   (Dus: tussen jezelf en de twee in elkaar geplaatste beelden in)

5. Trek nu het beeld (HS) en de erin geplaatste zwarte stip (GS) tezamen naar achteren naar de horizon (breng de "katapult" op spanning);
   en op het moment dat je loslaat schiet alleen de zwarte stip (GS) terug dóór het Bill Board heen, en het beeld van de GS staat <u>recht voor je!</u>

   Op het moment dat de GS door het Bill Board heen knalt roep je hardop wat er op je Bill Board staat!!

   (Doe dit 3 tot 7 maal)

6. **Test:**
   "Als je nu denkt aan ....., waar denk je dan aan?
   Wat voor beeld komt er in je op?"

VERANDEREN VAN OVERTUIGINGEN

Begin met trance.

Deel I

1. Denk aan een overtuiging die je hebt en waarvan je zou willen dat je deze niet had. Als je hieraan denkt, heb je er een beeld van?

2. Denk aan een overtuiging die je hàd, en die nu niet meer voor je geldt. Haal van 2. de SMD'n eruit.

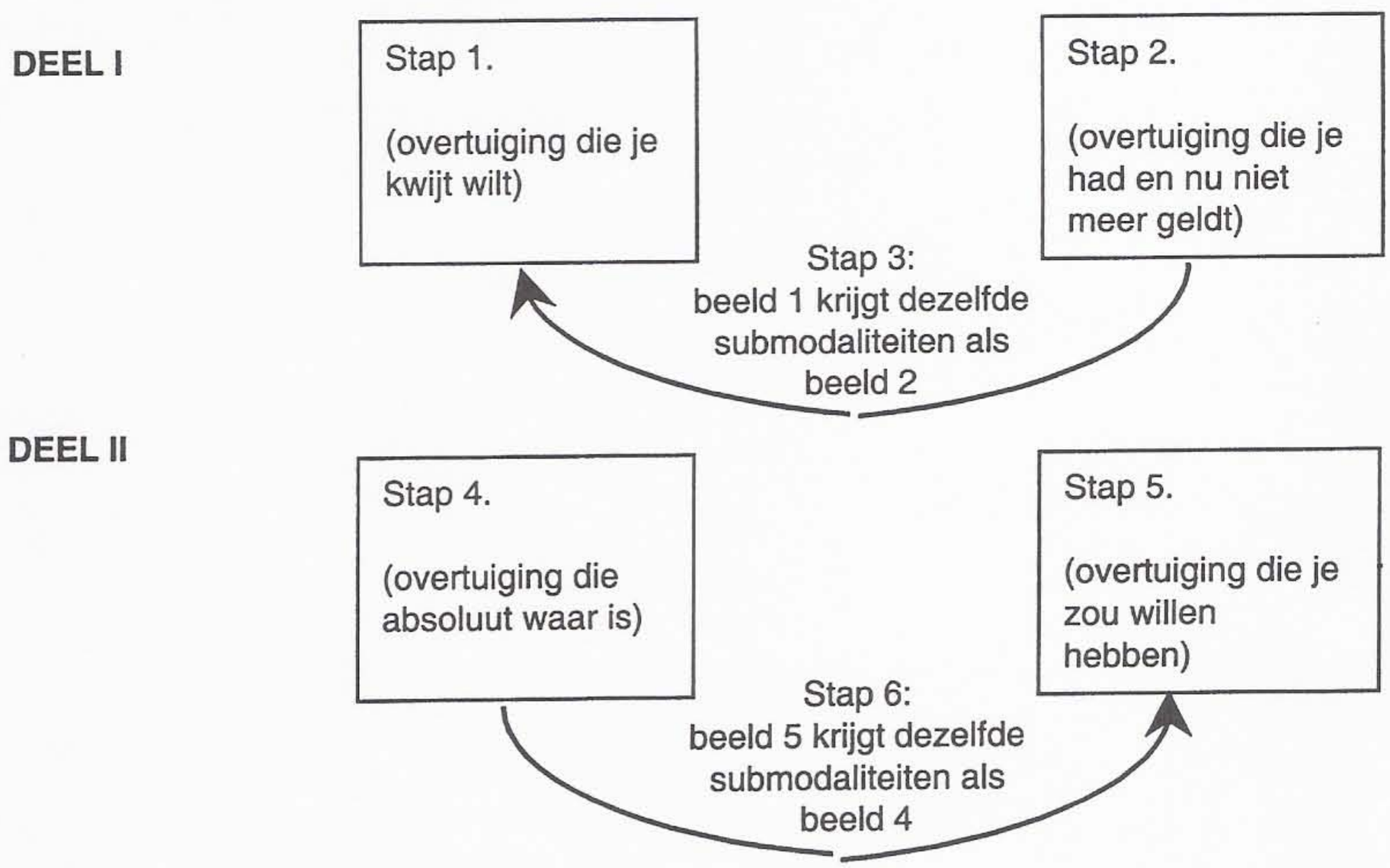
3. Zet de SMD'n van 1. om in die van 2. (1. krijgt dus dezelfde SMD'n als 2.)

Deel II

4. Denk aan een overtuiging waarvan je absoluut zeker bent. Haal de SMD'n van 4. eruit.

5. Denk aan een overtuiging die je zou willen hebben. (Meestal de flip-side van 1.)

6. Verander de SMD'n van 5. in de SMD'n van 4.



OEFENING
Veranderen van overtuigingen

(Neem alleen overtuigingen met betrekking tot ZELF en EIGEN KWALITEITEN!
1) Identiteit: "Ik ben ervan overtuigd dat ik (niet) ben ..." of
2) (On)Mogelijkheden: "Ik ben ervan overtuigd dat ik (niet) kan ..."
Specificeer de overtuiging goed en check de **ecologie**.

DEEL I

1. "Denk aan een overtuiging die je hebt en waarvan je zou willen dat je deze niet had. Als je hieraan denkt, heb je er een beeld van?"
   "Waar staat het beeld?" (in principe dus alleen naar lokatie vragen)

2. "Denk aan een overtuiging **die je hàd**, en die nu niet meer voor je geldt.
   Heb je daar een beeld van?"
   Haal de SMD'n eruit. **Eérst locatie**! (Schrijf ze even op.)
   (Neem iets totaal **onbelangrijks**. Bijvoorbeeld: "Je was dertien en dat geloof je nu niet meer." Dit valt ook niet meer om te draaien. Kom zo dicht mogelijk bij objectieve feiten.)

3. "Neem de inhoud van 1. en breng deze in de submodaliteiten van 2."
   (Het beeld van de overtuiging die je veranderen wilt krijgt dus dezelfde submodaliteiten als de overtuiging die je vroeger hàd. Degene die het proces begeleidt noemt de betreffende submodaliteiten op.)

DEEL II

4. "Denk aan een overtuiging waarvan je àbsoluut zeker bent, en die helemaal oké / prima voor je is."
   Haal de submodaliteiten eruit. **Eérst locatie**! (Schrijf ze even op.)
   (Neem een universele ervaring.)

5. "Denk aan een overtuiging die je zou willen hebben.
   Heb je er een beeld van?"
   (Meestal de flipside van de overtuiging die je veranderen wilt.
   Héél belangrijk is de <u>ecologie</u>!
   Denk eventueel aan de Sleutels voor een haalbare uitkomst. Anders blijft de nieuwe overtuiging namelijk niet zitten.)

6. "Neem de inhoud van 5. en breng deze in de submodaliteiten van 4."
   (Degene die het proces begeleidt noemt de betreffende submodaliteiten op.)

Tot slot:
"WAAROM is het WAAR voor je?"
Eventueel nog: "Ga naar een moment in de toekomst, waarin je vroeger ..."

OEFENING OP IDENTITEITSNIVEAU
KAST OPRUIMEN
(van Richard Bandler)

Als een klerenkast vol zit met spullen die je niet meer nodig hebt of die je niet meer wilt gebruiken, dan zul je hem eerst moeten legen/opruimen, zodat er ruimte vrijkomt om er nieuwe dingen in te doen ... (Denk aan de **ecologie**!!)

1. Schrijf drie dingen op die je voor jezelf kwijt wilt.
   GROTE DINGEN, namelijk op identiteitsniveau!

2. Schrijf drie dingen op die je graag zou willen zijn. (Je bent bv. eigenlijk al met iets bezig, maar je bent er nog niet helemaal.)

De volgende stap is het ontdekken hoe de kast is ingedeeld.....
Breng de ander in een ontspannen toestand/trance, d.m.v. handschudinductie, concentreren op punt onder de navel etc.

3a. "Eerst gaan we ontdekken welke lokatie jij gebruikt voor aspecten op identiteitsniveau waar jij blij/tevreden over bent."
(laat de persoon iets aangeven, bv. "ik ben ..... leuk / enthousiast / sociaal / creatief e.d.)
"Heb je hier een beeld van? Waar staat dat beeld?"
(dus je haalt de submodaliteit **lokatie** eruit. Hier gaan we namelijk als belangrijkste submodaliteit mee werken).

3b. "We gaan nu kijken welke vorm het beeld heeft / wat voor frame er omheen zit. Net als met een (ouderwetse) T.V. knop draai je het beeld steeds helderder op, net zolang tot het helemaal wit is. Even zo laten, dan weer terugdraaien tot oorspronkelijke helderheid.
Wat is nu de uiteindelijke **vorm** die ontstaan is?"
"Nu weet je precies de **lokatie** en de **vorm** van die aspecten waar jij blij mee bent / tevreden over bent."

4a. "Nu gaan we ontdekken welke lokatie jij gebruikt voor aspecten op identiteitsniveau zoals je vroeger was en nu niet meer bent."
(laat de persoon iets aangeven, bv "ik was..... verlegen / opvliegerig / eigenwijs e.d.)
"Heb je hier een beeld van? Waar staat dat beeld?"
(dus ook hier haal de submodaliteit **lokatie** eruit).

4b. Doe nu hetzelfde als bij stap 3b., en onthoud welke **vorm** er ontstaat en de **lokatie**.

"Nu is het voor jou gemakkelijk om beide steeds te herkennen,
vorm en **lokatie** ..."

Verdiep de trance bij de ander.

"Als je zover bent, geef dan even een seintje ... en ondertussen herinner je je de **lokatie** en de **vorm** van "Ik ben ..." en "Ik was ..."

(Laat de persoon het aangeven en aanwijzen.)

5. "Heb je iets dat je kwijt wilt?
   Heb je daar een beeld van?
   Op welke plek, waar in de omgeving / natuur, zou datgene wat je kwijt wilt een geschikte functie kunnen vervullen?
   Ga naar de **lokatie** van "Ik was ..." en draai die lokatie met de denkbeeldige knop van helderheid tot ie helemaal wit is.
   Zet het beeld dat je kwijt wilt op die lokatie in het witte licht, en laat het daar even staan.
   Draai nu de knop van helderheid weer terug, tot de contouren weer zichtbaar zijn."

   "Visualiseer onder het beeld een hele krachtige afzuigpomp. Zet deze aan en laat het beeld opgezogen worden door de pomp ... en zie het terechtkomen op die verantwoorde plek ...
   Als je hiermee klaar bent, geef dan even een seintje ..."

Korte break state

6. "Heb je iets dat je leven zou kunnen verrijken, hoe je graag zou willen zijn? Heb je daar een beeld van?
   Ga naar de lokatie van "Ik ben ..." Draai met de knop van helderheid tot het helemaal wit is, zet je nieuwe beeld in het witte licht, laat het daar even en draai dan de knop van helderheid weer terug tot het beeld in de meest aantrekkelijke verschijning voor je staat....."

Korte break state

7. Herhaal de stappen tot je drie keer iets hebt opgeruimd en drie keer iets in de kast hebt gedaan (om en om).

8. Bedank je onbewuste wat het voor jou heeft gedaan
   (dit proces kun je regelmatig bij jezelf herhalen).

OVERLAP

Een proces waarbij je gebruik maakt van het ene representatiesysteem om toegang te krijgen tot het andere.
Heel geschikt in situaties waarin iemand niet zo gemakkelijk in een specifiek representatiesysteem kan komen, terwijl dit wel gewenst zou zijn.

b.v. Iemand kan niet zo gemakkelijk beelden naar boven krijgen, maar gaat wel makkelijk in het gevoelsysteem. Dan kun je beginnen tegen deze persoon te praten in het kinesthetische systeem (woorden/ tonaliteit/ fysiologie), dan overgaan in het auditief tonale en vervolgens in het visuele systeem.
Andersom kun je de volgorde krijgen: V -> At -> K.
Mocht iemand duidelijke voorkeur hebben voor Ad, dan kun je hiermee beginnen.

Oftewel, op deze wijze kun je van iemands voorkeursysteem overgaan naar het systeem met de minste voorkeur.
Bij het uitvoeren van Overlap zijn uiteraard de tonaliteit en de predikaten heel belangrijk.

SWISH - "KATAPULT"

Voor (kleine) ongewenste gewoontes (gedrag)

1. Hoe weet je dat het tijd is om het te doen? (Trigger!)
   Heb je daar een beeld van?
   Creëer het beeld van de ongewenste (huidige) situatie voor je
   (geassocieerd)
   Zet het daarna even opzij (HS = huidige situatie)

2. Hoe zou je het graag willen?
   Heb je daar een beeld van?
   Creëer het beeld van de gewenste situatie (= GS) voor je:
   gedissocieerd, groot, helder
   Maak het klein, tot het net zo groot is als een dikke zwarte stip

3. Haal het beeld van de HS weer voor je (geassocieerd)
   Plaats de zwarte stip (GS) midden in het beeld van de HS

4. Wat zeg je tegen jezelf op het moment van:
   "Nu moet/gaat het gebeuren ..." / hoogtepunt?
   Zet dit **woordelijk** op een groot Bill Board voor je
   (Dus: tussen jezelf en de twee in elkaar geplaatste beelden in)

5. Trek nu het beeld (HS) en de erin geplaatste zwarte stip (GS) tezamen naar achteren naar de horizon (breng de "katapult" op spanning);
   en op het moment dat je loslaat schiet alleen de zwarte stip (GS) terug dóór het Bill Board heen, en het beeld van de GS staat <u>recht voor je!</u>

   Op het moment dat de GS door het Bill Board heen knalt roep je hardop wat er op je Bill Board staat!!

   (Doe dit 3 tot 7 maal)

6. **Test:**
   "Als je nu denkt aan ....., waar denk je dan aan?
   Wat voor beeld komt er in je op?"

6 Taal

Vooronderstellingen van taal 1
Oefening: vooronderstelling of gedachtenlezen 2
Oefening: vooronderstellingen van taal 3
Denk!! Welke vraag kan ik stellen.... 4
Hiërarchie van ideeën 5
Milton Model 6
Meta Model 9
Definitie van Meta Model 10
Twee taalkundige ideeën 11
Intonatiepatronen 13

VOORONDERSTELLINGEN VAN TAAL

Definitie

1. Bestaan
2. Mogelijkheid / Noodzakelijkheid
3. Oorzaak - gevolg
4. Complexe equivalentie
5. Bewustzijn
6. Tijd
7. Bijwoord / bijvoeglijk naamwoord
8. Of
9. Ordinaal

OEFENING
Vooronderstelling of gedachtenlezen

In de volgende zinnen dien je onderscheid te maken tussen de vooronderstellingen (V) en gedachtenlezen (GL). Voorzie elke zin van een "**V**" of van "**GL**".

1. "Ik weet niet zeker of ik niet moet ophouden mijn vrouw te beminnen."

____ A. Hij heeft een vrouw
____ B. Hij waardeert zijn vrouw
____ C. Hij bemint zijn vrouw op het ogenblik
____ D. Hij is een onzeker individu die twijfelachtig in het leven staat

2. "Ik zie niet in waarom ik het niet kan. Al mijn vrienden doen het!"

____ A. Deze persoon vindt dat hij oneerlijk behandeld wordt
____ B. Hij wil dat al zijn vrienden hem graag mogen
____ C. De vrienden van deze persoon doen iets dat hij niet doet
____ D. Al zijn vrienden zijn bollebozen die het verdienen gewaardeerd te worden

3. "Als ik niet leer beter met mijn baas te communiceren, krijg ik geen opslag."

____ A. Deze persoon voelt zich machteloos
____ B. Deze persoon weet niet hoe hij met zijn baas moet communiceren
____ C. Deze persoon wil een nieuw gedrag leren
____ D. Zijn salaris houdt verband met zijn communicatievaardigheden

4. "Ik moet onrealistische verwachtingen gaan koesteren."

____ A. Deze persoon kan niet ophouden met onrealistische verwachtingen te koesteren
____ B. Deze persoon heeft het gevoel dat hij in de val zit
____ C. Hij heeft verwachtingen
____ D. Deze man weet wanneer hij onrealistisch is

5. "Ik voel mij nu veel beter! Ik begrijp nu waarom sommige dingen die ik vroeger deed, mij gewoon ongelukkig maakten."

____ A. Een deel van het gedrag dat hij toonde hield verband met een interne stemming
____ B. Deze persoon heeft gevoelens
____ C. Deze persoon heeft nu veel meer controle over zijn leven
____ D. Deze persoon heeft zich aangepast teneinde niet genegeerd te worden

OEFENING
Vooronderstellingen van taal

Geef in de volgende zinnen aan wat voorondersteld wordt:

1. "Als de kat weer miauwt, zal ik hem buiten moeten zetten."

2. "Het kwam door haar vriendelijke glimlach dat ik op haar toeliep en "Hoi" zei."

3. "Als hij op tijd thuis was gekomen, was het feest niet uit de hand gelopen."

4. "Men heeft mij altijd meer te doen gegeven dan ik aan kan."

5. "Zijn ontspannen persoonlijkheid betekent uitstekende PR voor ons bedrijf."

6. "Hou toch eens op met zo achterdochtig te zijn."

7. "Alleen jij kan dit leren."

8. "Of zij gaat naar de supermarkt of ik ga zelf."

9. "Eerst kwam de wind en toen de regen."

10. "Van opera moet ik altijd huilen."

DENK!!

Meta Model III

Welke vraag kan ik stellen die door de aard van de in de vraag zelf opgesloten vooronderstellingen ervoor zorgt dat de cliënt de grootst mogelijke verandering aanbrengt doordat hij de vooronderstellingen die in de vraag opgesloten zitten aanvaardt?

Tad James

HIËRARCHIE VAN IDEEËN

Chunk up tijdens bemiddeling en ga hiermee door tot je een nominalisatie krijgt.

KRACHT / WAARDE
Abstractie beheerst specificiteit
Dubbelzinnigheid omvat specificiteit

"CHUNKING UP"
Overeenstemming

↑ Meta-K type

"Waar is dit een voorbeeld van?"
"Voor welk doel.....?"
"Met welke bedoeling...?"

De structuur van Intuïtie
Het kunnen upchunken teneinde verbanden en relaties te ontdekken en vervolgens back down te chunken om aan de huidige situatie te relateren.

De structuur van Schitzo
Chunk down in details en eindig met iets dat geen enkel verband met het oorspronkelijke grote deel vertoont.

Het is ongewoon om een "large chunker" te vinden die sorteert via informatie. Gewoonlijk zijn het kleinere "chunkers".

"Wat zijn voorbeelden hiervan?"
"Wat is specifiek.....?
- of elke Meta Model vraag

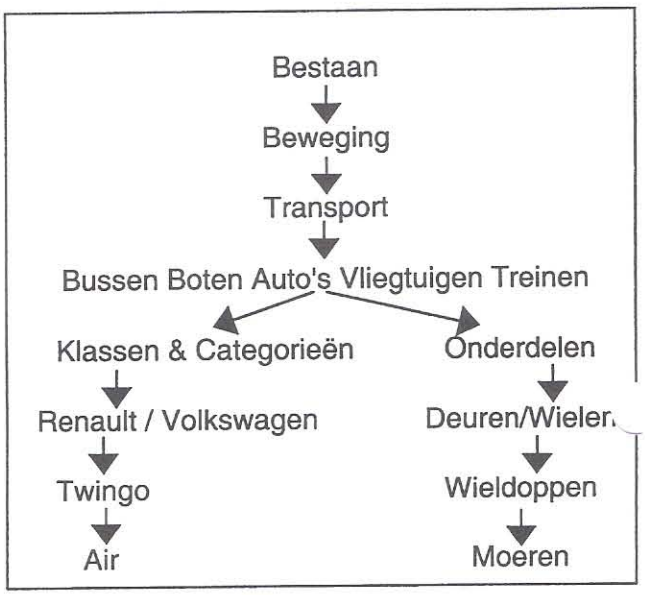
↓ Ad-type

Verschillen
CHUNKING DOWN

In trance:
Milton Model

(Intuitor)
GROOT BEELD - ABSTRACT

De structuur van overweldiging =
te grote chunks



De structuur van Nitpicking =
"chunking down" en "mismatching"

SPECIFIEK - DETAILS
(Sensor)

Metamodel:
Niet langer in trance

MILTON MODEL
Hypnotische taalpatronen

1. **Gedachtenlezen**
   Beweren dat men de gedachten of gevoelens van een ander kent zonder aan te geven via welk proces je deze informatie hebt verkregen.
   "Ik weet dat je je afvraagt..."

2. **Ontbrekende performatief**
   Waarde-oordelen waarin degene die het waarde-oordeel geeft, is weggelaten.
   "En het is goed je af te vragen....."

3. **Oorzaak en gevolg**
   Waar wordt aangenomen dat het één het gevolg is van het ander. Geïmpliceerde causatieven zijn o.m.:
   a. O ⇨ G ...veroorzaakt...
   b. Als..... dan.....
   c. Als je..... dan je.....
   "Omdat....."

4. **Complexe equivalenten**
   Wanneer twee dingen aan elkaar gelijkgesteld worden als zijnde gelijkwaardig in betekenis.
   "Dat betekent....."

5. **Vooronderstellingen**
   Het linguïstische equivalent van veronderstellingen.
   "Je leert heel veel dingen..... "

6. **Universele quantifiers**
   Een serie woorden die de volgende eigenschappen hebben:
   a. Universele generalisatie, en
   b. Geen referentie index.
   "En alles, alles..... "

7. **Modal operators**
   Woorden die mogelijkheid of noodzaak impliceren en die de regels in ons leven vormen.
   "Dat kun je leren..... "

8. **Nominalisaties**
   Proceswoorden waarvan in de loop van de tijd zelfstandige naamwoorden zijn gevormd.
   "Levert een nieuw inzicht en begrip op....."

9. **Ongespecificeerde werkwoorden**
"En dat kun je....."

10. **Tag Question**
Een vraag die volgt op een bewering en bedoeld is weerstand uit de weg te ruimen.
"Niet waar....."

11. **Geen referentie index**
Het zelfstandig naamwoord of het onderwerp waarover gepraat wordt is niet gespecificeerd.
"Dat kan men, weet je....."
"Dit is gemakkelijk te leren....."

12. **Vergelijkende weglatingen** (ongespecificeerde vergelijking)
Wanneer de vergelijking wordt gemaakt en er wordt niet gezegd met wie of wat de vergelijking wordt gemaakt.
"En het is min of meer het juiste....."

13. **Pacing huidige ervaring**
Wanneer de ervaring van de klant (verifieerbaar, extern) wordt omschreven op een wijze die onweerlegbaar is.
"Je zit hier, luistert naar mij, kijkt naar mij (enz.)....."

14. **Double binds** (voor tweeërlei uitleg vatbaar)
"En dat betekent dat je in je onderbewustzijn hier ook aanwezig bent en kunt horen wat ik zeg. En omdat dat zo is, leer je hier waarschijnlijk van en weet je op een onbewust niveau al meer dan je denkt en ik hoef hem niet te zeggen, leer dit of leer dat, laat hem maar op zijn eigen manier, in de volgorde die hij verkiest, leren."

15. **Gesprekshypothese**
De communicatie is in de vorm van een vraag, een vraag waarop het antwoord "Ja" of "Nee" is. Als ik wil dat je iets doet, wat dient dan, zonder dat je je ervan bewust bent, nog meer aanwezig te zijn zodat je dit doet. Het geeft de keuze ja of nee te zeggen en vermijdt autoritair optreden.
"Voel je dat dit..... (punctuatie dubbelzinnigheid) iets is dat je begrijpt?"

16. **Verlengde citaten**
"De vorige week was ik bij Richard die mij vertelde over zijn opleiding in 1983 in Denver, toen hij met iemand sprak die zei..."

17. **Selectieve inbreuk op restrictie**
Een zin die niet juist gevormd is omdat alleen mensen en dieren gevoelens hebben.
"Een stoel kan gevoelens hebben....."

18. Dubbelzinnigheden

a. Fonologisch:
rijk/reik, nauw/nou, zei/zij, eis/ijs
hoor, wijs, heel, licht

b. Syntactisch
Wanneer de (syntactische) functie van een woord niet onmiddellijk kan worden vastgesteld uit de onmiddellijke context.
"Het hypnotiseren van hypnotiseurs kan gewaagd zijn"

c. Reikwijdte (Scope)
Wanneer uit de linguïstische context niet kan worden vastgesteld hoeveel aan de zin wordt bijgedragen door een ander deel van de zin.
"Sprekend tot jou als kind...."
"De oude mannen en vrouwen...."
"De storende geluiden en gedachten...."
"Het gewicht van je handen en voeten...."

d. Punctuatie
"Wanneer je veel verdient, word je.... reik mij het glas even aan."
"Ik vind het fijn hoor al die gloedvolle betogen"

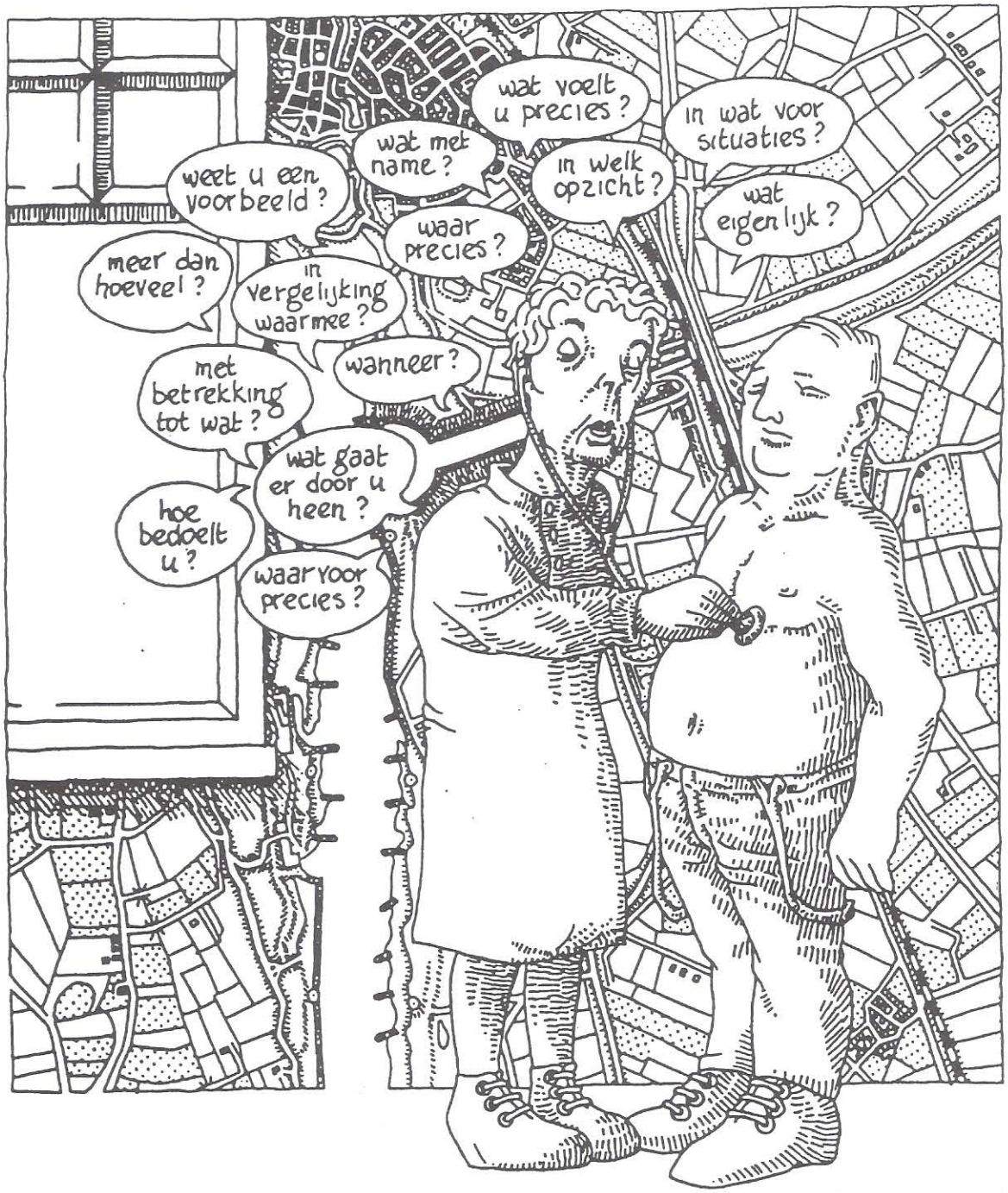
Alles samenvoegend:
Ik weet dat je je afvraagt..... en het is goed je af te vragen..... omdat ... dat betekent... je leert heel veel dingen... en alles, alles.... wat je kunt leren.... levert een nieuw inzicht en begrip op. En dat kun je, nietwaar? Dat kan men, weet je? En 't is min of meer het juiste. "Je zit hier, luistert naar mij, kijkt naar mij en dat betekent dat je in je onderbewustzijn hier ook aanwezig bent en kunt horen wat ik zeg. En omdat dat zo is, leer je hier waarschijnlijk van en weet je op een onbewust niveau al meer dan je denkt en ik hoef hem niet te zeggen, leer dit of leer dat, laat hem maar op zijn eigen manier, in de volgorde die hij verkiest, leren. Vind je dat dit..... iets is dat je begrijpt? Omdat ik vorige week bij Richard was die mij vertelde over zijn opleiding in 1983 in Denver, toen hij met iemand sprak die zei: "Een stoel kan gevoelens hebben".

META MODEL

Patroon	Respons	
VERVORMINGEN		
1. Gedachtenlezen (Weten hoe iemand over iets denkt) Voorbeeld: "U mag me niet."	Hoe weet je dat ik je niet mag?	Achterhaal bron van informatie
2. Verloren performatief (Waardeoordelen - degene die oordeelt is niet vermeld) Voorbeeld: "Niet consequent zijn is geen goede zaak."	(Verzamel bewijs) Wie zegt dat dit slecht is? Hoe weet je dat dat geen goede zaak is?	Achterhaal de bron van overtuiging. Achterhaal performatief. Achterhaal overtuigingsstrategie
3. Oorzaak - gevolg(A>B) (Wanneer oorzaak ten onrechte buiten de spreker geplaatst wordt) Voorbeeld: "U maakt mij verdrietig."	Hoe komt het dat wat ik doe er de oorzaak van is dat je verkiest je verdrietig te voelen? (tegenvoorbeeld... of Op welke specifieke wijze?)	Achterhaal keuze
4. Complexe equivalentie (A = B) (Twee ervaringen worden uitgelegd als zijnde synoniem) Voorbeeld: "Ze schreeuwt altijd tegen mij, ze mag mij niet."	Hoe betekent het feit dat zij schreeuwt dat zij... Heb je ooit geschreeuwd tegen iemand die je graag mag?	Achterhaal complexe equivalentie. Geef een tegenvoorbeeld
5. Vooronderstellingen Voorbeeld: "Als mijn man wist hoeveel ik leed, zou hij dit niet doen." Drie vooronderstellingen: 1. Ik lijd 2. Mijn man gedraagt zich op de een of andere manier 3. Mijn man weet niet dat ik lijd	1. Hoe kies je te lijden? 2. Hoe is zijn reactie? 3. Hoe weet je dat hij het niet weet?	Omschrijf keuze en werkwoord. Geef aan wat hij doet. Achterhaal interne representaties en complexe equivalentie
GENERALISATIES		
6. Universele waarheden (Alle, iedere, nooit, iedereen, niemand, enz.) Voorbeeld: "Ze luistert nooit naar mij."	(Vind tegenvoorbeelden) Nooit? Wat zou er gebeuren als ze wel luisterde?	Achterhaal tegenvoorbeeld. Effecten, resultaat/uitkomst
7. Modal operators a. Modal operators van noodzaak (behoort, behoort niet, moet, moet niet, het is nodig). Voorbeeld: "Ik moet voor haar zorgen." b. Modal operators van mogelijkheid of onmogelijkheid (kan/kan niet, zal/zal niet, misschien/misschien niet, mogelijk onmogelijk). Voorbeeld: "Ik kan hem de waarheid niet vertellen."	a. Wat zou er gebeuren als je dit deed (wat zou er gebeuren als je dit niet deed?) - of ook: "Of?" b. Wat belet je? (Wat zou er gebeuren als je het deed?)	Achterhaal effecten, uitkomst/resultaat Achterhaal oorzaken
WEGLATINGEN		
8. Nominalisaties (Proceswoorden, werkwoorden, waarvan zelfstandige naamwoorden zijn gemaakt). Voorbeeld: "Wij moeten onze communicatie verbeteren."	Wie communiceert wat aan wie? Hoe zou je graag willen communiceren?	Keer ze weer om in een proces. Achterhaal de weglating en referentie-index. Proces + specificeren werkwoord
9. Niet gespecificeerde werkwoorden Voorbeeld: "Hij heeft mij afgewezen."	Hoe heeft hij je precies afgewezen?	Specificeer het werkwoord
10. Simpele weglatingen a. Simpele weglatingen. Voorbeeld: "Ik voel mij niet op mijn gemak." b. Geen referentie index. Voorbeeld: "Ze luisteren niet naar mij." (Geen specifiek persoon of ding aangegeven). c. Vergelijkende weglatingen. Voorbeeld: "Zij is een beter mens." (Goed, beter, best, minder, meest, minst, erger, ergst).	a. Waarover, over wie? b. Wie luistert er precies niet naar jou? c. Beter dan wie? Beter dan wat? Vergeleken met wie wat?	Achterhaal weglating Achterhaal referentie index Achterhaal vergelijkende weglating

DEFINITIE META-MODEL

Het meta-model is een verzameling taalpatronen met bijbehorende vragen bedoeld om specifieke informatie te krijgen en om de ander te helpen zijn wereldmodel weer met zijn concrete ervaringen te verbinden.

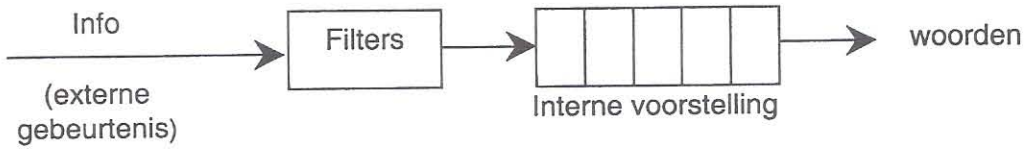


TWEE TAALKUNDIGE IDEEËN

Er zijn in de geschiedenis mensen geweest die belangrijke ideeën naar buiten hebben gebracht. NLP berust voor een aanzienlijk deel op de volgende twee taalkundige ideeën.

1. **Alfred Korzybski** (1933 Science & Sanity)

Korzybski geeft aan dat ons gedachtenpatroon (interne voorstelling) een afspiegeling is van de werkelijkheid.
Oftewel: **De kaart is niet het gebied.**



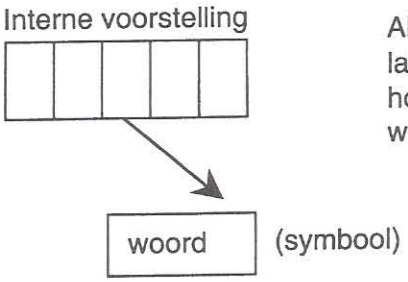
De kaart = het gedachtenpatroon (I.V.)
Het gebied = de externe gebeurtenis

Oftewel: ons gedachtenpatroon (I.V.) is een interpretatie van de werkelijkheid.

Op onbewust niveau komt informatie binnen. Jouw onbewuste bepaalt waar jij bewust aandacht aan gaat besteden (denk aan 7 ± 2).

NOAM
2. **Chomsky** (1957)

Chomsky kwam naar buiten met **transformationele grammatica**.
Dit houdt zich bezig met de relatie die er is tussen dieptestructuur en oppervlaktestructuur.



Als je aan het gedachtenpatroon een label (woord) hangt, dan is dit hoogstens 1 à 2 % van de werkelijkheid.

Gedachtenpatroon (I.V.) = dieptestructuur
Woord (label) = oppervlaktestructuur

De betekenis van de oppervlaktestructuur is afhankelijk van de associatie die het symbool heeft met het gedachtenpatroon in de dieptestructuur.
(Richard Bandler beschreef dit in het boek "The structure of Magic". Hij promoveerde op dit boek.)

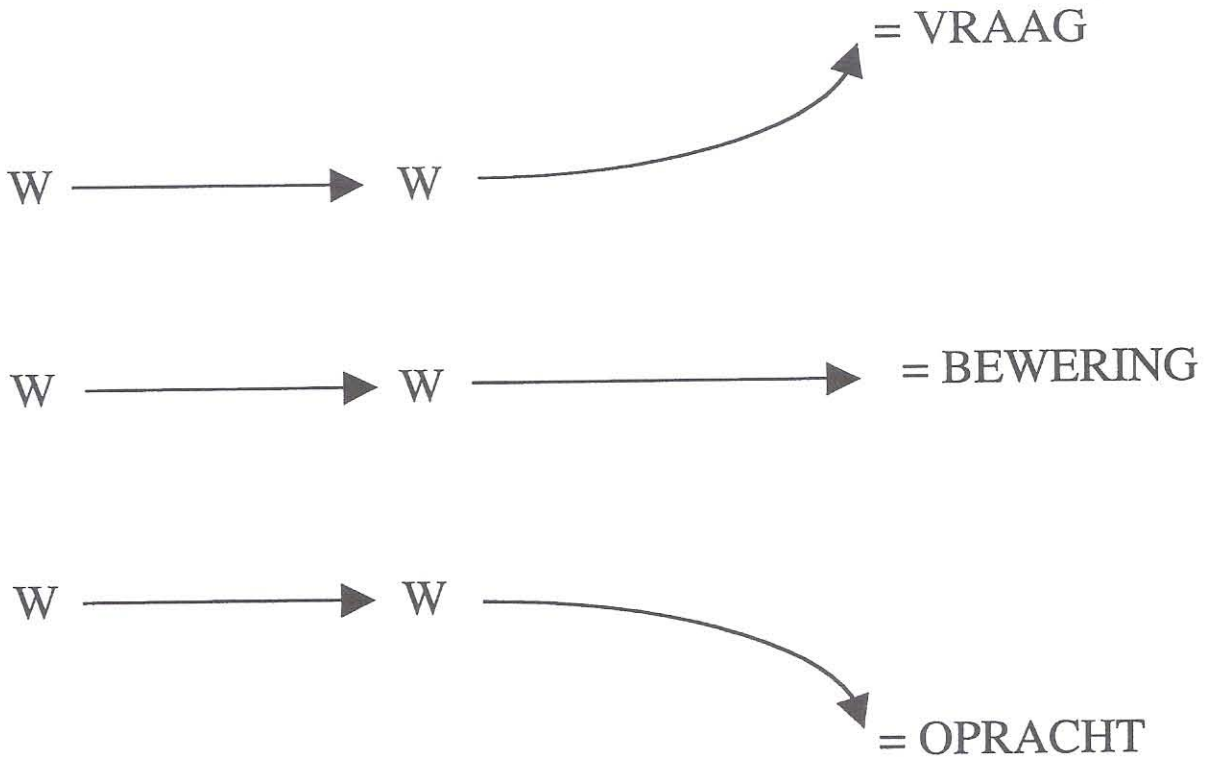
Iedereen heeft een andere dieptestructuur, terwijl aan de oppervlakte vaak dezelfde symbolen gebruikt worden!
Het meta-model helpt je om van de oppervlaktestructuur naar de dieptestructuur terug te gaan.

Des te concreter het woord, des te dichter je bij het gedachtenpatroon zit, dus dichter bij de realiteit, de ervaring. Des te abstracter het woord, des te verder dissocieer je van de realiteit.

'First level label' woorden	=	dicht bij de realiteit bijvoorbeeld trillen, zweten
'Second level label' woorden	=	verder van de realiteit bijvoorbeeld teleurstelling, inspanning.

Gevolg van dit alles:
woorden/symbolen/labels hebben geen absolute betekenis:
de betekenis wordt bepaald door de context.

INTONATIEPATRONEN



HERKADEREN

De basis van herkaderen is:
het scheiden van de BEDOELING en het GEDRAG.
Herkaderen wil zeggen dat je er een ander kader omheenplaatst / iets in een ander kader plaatst. Hierdoor verandert automatisch de betekenis.

Globaal zijn er 3 typen van herkaderen:

1. **CONTEXT-herkadering**
   Inhoud/gedrag blijft hetzelfde, verander de context (bv. van tijd/plaats/ ...)
   Kortom: bedenk een andere context waarin de betrokkene op hetzelfde gedrag anders zal reageren.

2. **BETEKENIS-herkadering**
   Inhoud/gedrag blijft hetzelfde, door middel van upchunken verandert de betekenis.
   Stel jezelf de vraag:
   "Welke positieve bedoeling zou er achter dit gedrag kunnen zitten?" of
   "Wat kan dit gedrag nog meer betekenen?" of
   "Wat heeft deze persoon niet opgemerkt (in deze context) waardoor een andere betekenis ontstaat en zijn respons anders zal zijn?"

3. **INHOUDS-herkadering**
   Je verandert de structuur van de inhoud, en daardoor verandert automatisch de betekenis.
   (bv. het werken met submodaliteiten, werken met de tijdlijn e.d.)

BETEKENIS is afhankelijk van:
- context locatie, tijd
- proces hoe doe je datgene wat je doet
- structuur

Alfred Korzybski, 1933 "Science and Sanity"

ALL MEANING IS CONTEXTDEPENDEND
There is no content in content worth knowing
The only content worth knowing is
- CONTEXT
- PROCESS
- STRUCTURE

CONTEXTHERKADEREN

Proces

- Je hoort een uitspraak/probleem/... iets met een negatieve betekenis
  Geeft het een juiste vorm:
  a. Vergelijkende weglating "ik ben te ..." "Ik doe te ... " e.d.
  b. Complexe equivalentie "A = B"
  c. Oorzaak-gevolg "A veroorzaakt B"
- Herhaal de zin: "Dus, als ik je goed begrijp zeg je ....."
  (NB. Verdieping v/h Rapport!)
- Stel jezelf de vraag in je hoofd (door middel van gedachtenlezen)
  "In welke context/situatie zou dit gedrag (wel) gepast/geschikt zijn / een positieve betekenis krijgen?"
- In vragende vorm vuur je je reactie terug: "Zou je je kunnen voorstellen ....."
  (NB. Dit zorgt ervoor dat iemand het echt gaat overwegen, zonder dat je hoeft te vragen om het te doen!)
- Kalibreer de reactie

Wat zorgt ervoor dat Herkaderen werkt?

1. Volgen Leiden
2. De juiste vorm
3. Kalibreren

Oefening Contextherkaderen (3-tallen)

A Doet probleem/uitspraak
(Neem iets wat echt speelt, goed geassocieerd!)

B+C (A gaat even weg)
B en C maken 2 reacties

A Komt er weer bij

B Herhaalt de uitspraak; "Dus, als ik je goed begrijp zeg je ..."
(let op of A instemmend reageert)

B Vuurt de reactie af; "Zou je je kunnen voorstellen ..."
(NB: vragende vorm en stellende of commando-toon)
B kalibreert hoe A hierop reageert

C Idem als B (Vanaf; "Dus, als ik je goed begrijp zeg je ...")

BETEKENISHERKADEREN

Proces

Idem als het proces van Contextherkaderen, behalve:
Stel jezelf de vraag in je hoofd (door middel van Gedachtenlezen)
"Welke positieve bedoeling zou er achter dit gedrag kunnen zitten bij deze persoon?"
(Je gaat dus Upchunken)

(Oefening: zie oefening van contextherkaderen)

Oefening Betekenisherkaderen (2-tallen)
("doodlopend straatje")

Heel goed te gebruiken in situaties waarbij iemand bv. iets tegen je zegt of op een bepaalde manier op je reageert waar je niets mee kunt, of wat absoluut niet reëel is. Vaak een persoonlijk getinte opmerking.
(Net alsof je in een doodlopend straatje bent en je kunt er niet uit.)

A: "Ik vind dat jij maar ..... bent/doet "
B: "Dus als ik je goed begrijp zeg je/vind je ....."
A: "Ja"
B: "Ik weet dat je hier een positieve bedoeling mee hebt, en ik begrijp de bedoeling niet helemaal/ deze bedoeling is me nog niet helemaal helder. Zou je me er iets meer over kunnen vertellen?"
A: "Bla bla bla ..."
B: "Dus als ik je goed begrijp is ..... voor jou heel belangrijk?"
A: "Ja"
B: "Als ik jou nu ..... zou kunnen geven/zou kunnen doen, zou jij dan bereid zijn om .....te geven/te doen/te verzorgen?"

(Dit is de basisstructuur)

DELEN/PARTS

Delen/parts zijn:

1. Delen van het onbewuste.
   Delen/parts hebben: een bedoeling/intentie en een functie/gedrag.

2. Functioneel afgescheiden van de rest van het zenuwstelsel (niet geïntegreerd).

3. Soms handelend als kleinere/lagere persoonlijkheden.
   Zijn waarschijnlijk de significante anderen (gemodelleerd, 'imprinted').

4. Kunnen eigen waarden- en overtuigingensystemen hebben.

5. Verantwoordelijk voor behoud van het systeem.
   (Hebben veel invloed op de interne voorstelling/gedachtenpatroon).

6. Resultaat van/ontstaan uit Significant Emotionele Gebeurtenissen (S.E.G).

7. Te beschermen (en misschien continueren) van niet-geïntegreerd gedrag.

8. Delen/parts zijn een bron van incongruentie in het individu.

9. Delen/parts zijn zelf incongruent.

10. De incongruentie ligt in het verschil tussen bedoeling/intentie en functie/gedrag.

11. Een deel/part heeft (vaak/meestal) zijn tegenpool -een alter ego- keerzijde van de medaille (het zenuwstelsel moet namelijk zijn balans handhaven).

12. Altijd (gewoonlijk) zullen deze twee delen dezelfde hoogste bedoeling/intentie hebben.

13. Zij waren ooit een deel van een groter geheel.

14. Reïntegratie/hereniging is mogelijk op deze basis.

VISUAL SQUASH - I
Integreren van delen/parts

Vraag toestemming aan het onbewuste

1. Identificeer het conflict en de delen die erbij betrokken zijn.

2. Laat het ene deel naar buiten komen en op een van beide handen plaatsnemen. Vraag naar visuele (bv. kleur, vorm, grootte) en kinesthetische (temperatuur, gewicht, aard) submodaliteiten.
   Daarna het andere deel op de andere hand.

3. Scheid de intentie van het gedrag.
   "Wat is de bedoeling van dit deel?"
   Chunk up tot hoogste bedoeling/intentie.
   Herkader elk deel zodanig dat zij realiseren dat ze eigenlijk dezelfde intentie hebben.
   - welke hulpbronnen heeft ieder deel die het andere deel goed zou kunnen gebruiken om nog effectiever te zijn?
   - laat de beide delen opmerken dat ze ooit onderdeel zijn geweest van één groter geheel ("nu beide delen ontdekken dat ze dezelfde intentie hebben, zou het dan niet zo kunnen zijn dat jullie beiden ooit onderdeel waren van één groter geheel?").

4. Als de handen niet vanzelf naar elkaar toe komen:
   "Creëer (visualiseer) een derde deel met de gecombineerde hulpbronnen van beide delen. Plaats dit derde beeld tussen de andere twee.

5. Creëer een serie van visuele voorstellingen die de transformatie laten zien van ieder deel naar het centrale beeld.

6. Breng de handen samen en laat op hetzelfde moment de delen samensmelten.

7. Breng het geïntegreerde deel naar binnen.

8. Suggereer een "superdeel".

9. Test en Future Pace.

VISUAL SQUASH - II
Integreren van delen/parts

Vraag toestemming aan het onbewuste

1. Identificeer het conflict.
   Wat is het deel waar je mee communiceren wilt?
   Laat dit deel naar buiten komen en op een van beide handen plaatsnemen.
   Vraag naar visuele (bv. kleur, vorm, grootte) en kinesthetische (temperatuur, gewicht, aard) submodaliteiten.

2. Vraag naar de tegenpool van dit deel, ook wel de flipside of keerzijde van de medaille genoemd.
   Laat ook dit deel naar buiten komen en op de andere hand plaatsnemen (haal de submodaliteiten eruit).

3. Scheid de intentie van het gedrag.
   Begin bij het tweede deel: "Wat is de bedoeling van dit deel?"
   Chunk up tot hoogste bedoeling/intentie.
   Vervolg met het andere deel. Chunk up tot hoogste bedoeling/intentie *)

4. Als beide delen bij hun hoogste bedoeling/intentie zijn aangekomen:
   "Nu beide delen ontdekken dat ze dezelfde intentie hebben, zou het dan niet zo kunnen zijn dat jullie beiden ooit onderdeel waren van één groter geheel? En nu jullie dit weten, dan zou het nu oké moeten zijn om weer terug te gaan daar waar jullie ooit vandaan gekomen zijn.

Meestal gaan de handen vanzelf naar elkaar toe.
Zo niet, dan kun je dit suggereren.
"Merk op dat beide delen nu met elkaar samensmelten en integreren.
Breng het geïntegreerde deel naar binnen, terug naar daar waar het ooit vandaan gekomen is."

*) Mocht het upchunken nog niet zo gemakkelijk gaan, dan kun je eventueel met behulp van een bron boven het hoofd van de persoon bepaalde behoeften van het deel toevoegen of aanvullen: "Is er iets wat het deel goed zou kunnen gebruiken, waar heeft het deel behoefte aan?"
Je kunt dit tijdens het upchunken doen, en eventueel ook nadat je bij de hoogste intentie bent aangekomen.

DRIE WAARNEEMPOSITIES

Gregory Bateson:
Om een situatie zo goed mogelijk te kunnen beoordelen, is het belangrijk om deze situatie vanuit minimaal drie verschillende invalshoeken te benaderen.

Ook wel genoemd:
- metapositie
- observator

Derde positie
Gedissocieerd van jezelf
en van de ander

Eerste positie
Geassocieerd in jezelf

Tweede positie
Geassocieerd in de ander

8 Ankeren

Definitie van een anker 1
De 4 stappen tot ankeren 1
De 4 sleutels tot ankeren 1
Schema het zetten van een anker 1
Gestapeld anker 2
Collapse anker 3
Chaining ankers 4

ANKEREN

Definitie

"Wanneer iemand, die in een emotionele stemming verkeert, op het hoogtepunt van deze ervaring een specifieke stimulus krijgt, dan worden beide neurologisch met elkaar verbonden."

Ankeren kan je helpen bij het toegang verkrijgen tot bepaalde stemmingen in het verleden en het verbinden van een dergelijke stemming met het heden.

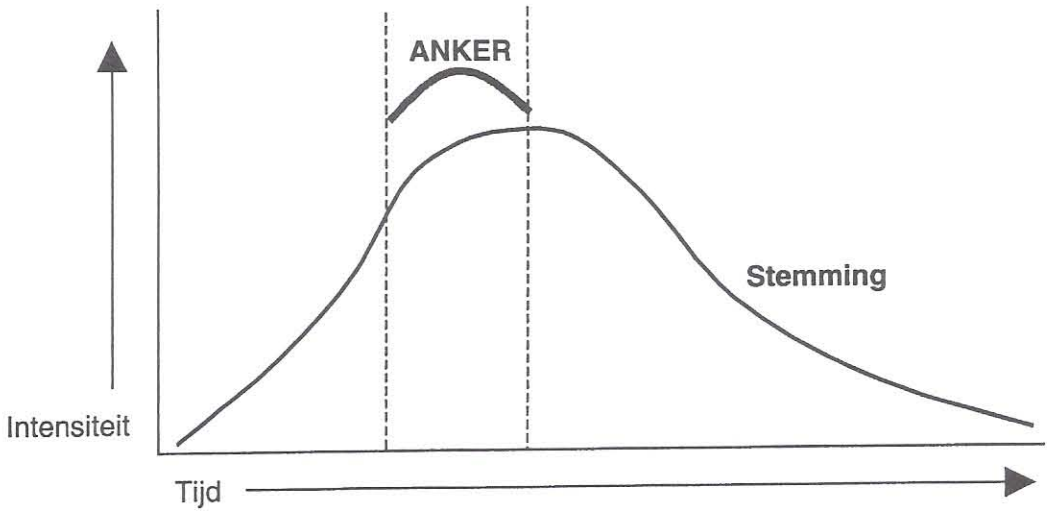
De vier stappen tot ankeren

1. Laat iemand zich een levendige ervaring uit het verleden herinneren
2. Zorg voor een specifieke stimulus op het hoogtepunt (zie onderstaande grafiek)
3. Verander de stemming waarin hij verkeert (break state)
4. Zet het anker in werking om de test uit te voeren.

De vier sleutels tot ankeren

1. De **intensiteit** van de ervaring
2. De **timing** van het anker (zie onderstaande grafiek)
3. De **unieke eigenschap** van de stimulus
4. De **herhaling** van de stimulus

Het zetten van een anker



GESTAPELD ANKER

1. Breng het rapport tot stand

2. Stel het kader vast (Geef aan hoe het proces zal verlopen)
   Gebruik trance

3. Zorg ervoor dat je zelf als eerste in de gewenste stemming gaat!

4. Anker de volgende 5 verschillende stemmingen op **dezelfde plaats!**
   - MOTIVATIE
   - HUMOR/LACHEN
   - ENERGIE
   - LIEFDE
   - KRACHT

   "Herinner je je een moment dat je ... gemotiveerd was" etc.

   NB:
   Test het anker na de eerste stemming:
   "Doe je ogen maar dicht (eventueel) en merk maar op wat er gebeurt....."
   (nu vuur je het anker af en weet je of het proces goed verloopt).

Tussendoor Break state / Schoon scherm

5. TEST:
   "Verplaats jezelf nu naar een moment in de toekomst dat je dit anker nodig zult hebben ..., stap erin, zie wat je ziet, hoor wat je hoort, ... (etc.) "
   Vuur het anker af ...

COLLAPSE ANKER

1. Breng het rapport tot stand

2. Stel het kader vast (geef aan hoe het proces zal verlopen)
   Gebruik trance

3. Beslis welke negatieve stemming moet verdwijnen

4. Beslis welke positieve stemming vereist is
   "Wat heb je nodig in die situatie?"

5. Vraag toestemming en voorkeur waar de ankers te plaatsen

6. Anker de positieve stemming
   (Ga zelf in de vermogende stemming die je oproept, en zorg ervoor dat de betrokkene in een volledig, geassocieerde, intense, congruente stemming is)
   !! Vraag of het positieve anker voldoende krachtig is ten opzichte van de negatieve stemming. Maak zo nodig een gelaagd positief anker.

7. Test het positieve anker

8. Anker de negatieve stemming (slechts één keer!)
   ("Zie wat je zag, hoor wat je hoorde ..." etc.)

9. Vuur beide ankers tegelijk af totdat zij hun piek bereiken en de neurologische integratie volledig is. (Calibreer!!)

10. Laat het negatieve anker los

11. Houd het positieve anker nog ong. 5 sec. vast en laat dan los

12. TEST:
    "Als je nu denkt aan die stemming die je vroeger had, waar denk je dan nu aan?"

CHAINING ANKERS

Ketenen is een techniek die gebruik wordt wanneer de gewenste vermogende stemming aanzienlijk afwijkt van de huidige stemming

1. Breng het rapport tot stand

2. Stel het kader vast (geef aan hoe het proces zal verlopen)
   Gebruik trance

3. Bepaal de ongewenste, huidige stemming (H.S.)

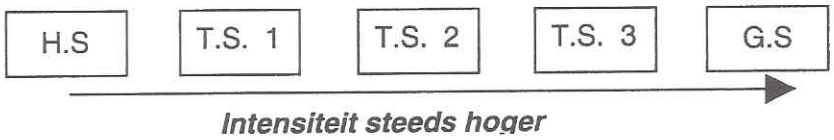
4. Beslis wat de vermogende eindstemming zal zijn (G.S.)

5. Beslis welke tussenliggende stemmingen (T.S.) zullen leiden tot de eindstemming. Aangezien het een persoonlijke keten wordt kun je zelf bepalen of er twee of drie tussenliggende stemmingen nodig zijn.

   a. Uitgaande van twee tussenliggende stemmingen kun je jezelf de volgende vragen stellen:
      T.S. 1: Wat (welke stemming) haalt mij weg van ..... (H.S.).....?
      T.S. 2: Wat (welke stemming) brengt mij naar .....(G.S.).....?

   b. Uitgaande van drie tussenliggende stemmingen
      T.S. 1: Wat (welke stemming) haalt mij weg van ..... (H.S.).....?
      T.S. 3: Wat (welke stemming) brengt mij naar .....(G.S.).....?
      T.S. 2: Wat haalt mij weg van T.S. 1 en wat brengt mij naar T.S. 3?

6. Ontwerp de individuele keten



7. Anker H.S. (op 1 knokkel) + Test
   Trigger = "Hoe weet je dat het tijd is om te .....?"

8. Anker de overige stemmingen (allen op een andere knokkel!)
   "Schoon scherm" tussendoor! (Eventueel gelaagde ankers)

9. Ankers afvuren:
   H.S. -> op het hoogtepunt T.S. 1 afvuren en H.S. loslaten
   Als T.S. 1 op het hoogtepunt is T.S. 2 afvuren en T.S. 1 loslaten, etc.
   Dit een paar keer herhalen, dan alleen H.S. afvuren en.....de rest volgt
   (Let erop dat je bij het afvuren steeds 2 knokkels even 1 sec. tegelijk aanraakt voordat je de eerste loslaat. Dit zorgt namelijk voor de koppeling.)

10. Vraag naar een moment in de toekomst dat je dit gebruiken kunt....

9 Strategieën

Definitie 1
Soort strategieën 1
Componenten - elementen - handelingen 2
Opvragen van een strategie 3
T.O.T.E. model van strategieën 4
Voorwaarden voor goed ontwikkelde strategieën 5
Vragen om strategieën te verkrijgen volgens T.O.T.E. 6
Ontwerpprincipes 7
Typische problemen met beslissingsstrategieën 8
Motivatiestrategieën 9
Typische problemen met motivatiestrategieën 10
Goede voorwaarden voor leerstrategieën 11
Het stellen van vragen m.b.t. leren 12
Opvragen van de strategie - tekst voor het ondervragen . . . 13
+ aandachtspunten bij strategieën (BAGEL)

STRATEGIEËN

Definitie

"Een specifieke syntaxis van externe en interne ervaringen die consistent tot een specifiek resultaat leidt".

De eerste stap is achter iemands strategie te komen via een proces van opvragen van informatie.

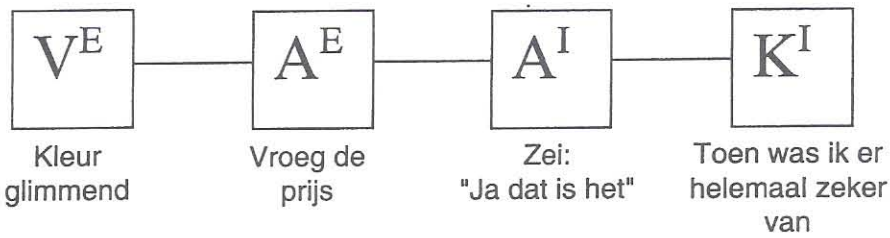
De volgende stap is om van deze strategie gebruik te maken door informatie terug te voeren aan de betrokkene in de volgorde waarin deze werd verkregen.

Soort strategieën

Liefde	Beslissing
Ontspanning	Motivatie
Spanning	Geluk
Plezier	Vergeten
Sex	Verveling
Ouderbezoek	Eten
Marketing	Sport
Gezondheid	Rijkdom
Communicatie	Ziekte
Depressie	Verkoop
Creativiteit	Armoede

In feite is alles wat wij doen gewoonlijk een strategie of een serie strategieën.

Notities in het kort



COMPONENTEN - ELEMENTEN - HANDELINGEN

Een strategie bestaat uit een opeenvolging van representaties die leiden tot een specifiek resultaat. De menselijke ervaring bestaat uit een eindeloze serie representaties. Teneinde dit onbegrensde aantal representaties te benaderen is het nuttig ze in te delen op grond van hun resultaat.

Componenten

- Elementen
  - Reeks

Elementen

- Visueel
  - Extern
  - Intern » Constructie
    » Herinnering

- Auditief
  - Extern
  - Intern » Constructie
    » Herinnering

- Auditief digitaal

- Kinesthetisch
  - Extern
  - Intern » Constructie
    » Herinnering . Proprioceptief
    . Tactiel

- Olfactorisch (geur)
  - Extern
  - Intern » Constructie
    » Herinnering

- Gustatorisch (smaak)
  - Extern
  - Intern » Constructie
    » Herinnering

Handelingen

- Opvragen informatie
- Gebruik
- Ontwerp
- Installatie

OPVRAGEN VAN EEN STRATEGIE

Strategieën worden gevormd uit de speciale opeenvolging van interne en externe representaties van ervaringen die tot een specifiek resultaat leiden. Op arbitraire gronden verdelen wij ervaring in strategieën op grond van de resultaten. Een aantal belangrijke strategie-categorieën zijn: beslissing, motivatie, overtuiging en realiteit.

Strategie opvragen:
Zorg dat je in een alerte en perfecte stemming bent.
Breng het "rapport" tot stand.
Bepaal het kader.
Identificeer een bepaalde beslissing en wanneer en waar deze genomen werd.
Voer de betrokkene terug naar deze ervaring. Zorg ervoor dat hij volledig geassocieerd, intens en in een harmonische stemming is.
"Anker" hem in deze stemming.
Spreek in de tegenwoordige tijd.
Maak gebruik van alle toegang verkrijgende middelen: predikaten, ogen, ademhaling, stemvariaties, handgebaren etc.
Stel fundamentele vragen:
- "Hoe ... besluit je, weet je, enz. dat?"
- "Wat gebeurt er eerst?" of "Hoe weet je dat het tijd is om te beginnen?"
- "Hoe weet je dat je klaar bent?"

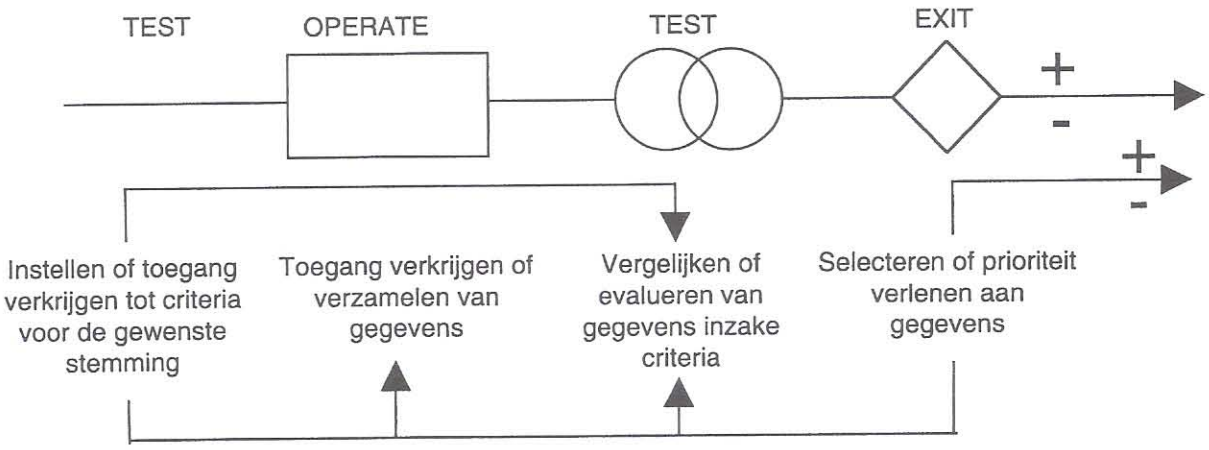
Ga terug naar het beginpunt om naar de volgende stap te gaan.
Zorg ervoor dat je een logische volgorde krijgt.
Onthoud kringredeneringen of herhaaldelijk voorkomende volgorden in stappen.
Zorg ervoor dat je alle belangrijke functionele elementen hebt.
Vuur het "anker" af om hem, indien nodig, te helpen toegang te krijgen.
Let vooral goed op auditieve aanwijzingen.
Vraag naar belangrijke representatie-modaliteiten tot deze volledig zijn.
- Vraag, maar installeer zelf niet.
- Gebruik ongespecificeerde uitdrukkingen.
- Geef meer dan één optie.
- Maak gebruik van contrast frames.
- Maak gebruik van tegenvoorbeeld verklaringen.

Controleer of de ondervraagde de vragen die je stelt beantwoordt.
Voer de volgorde terug en controleer.
Ga terug en vraag naar de submodaliteiten wanneer dit van toepassing is.
Schrijf de resultaten op.
Verzamel zoveel details als je nodig hebt.
Controleer je werk.

T.O.T.E. MODEL VAN STRATEGIEËN

Voor het eerst geformuleerd in Plans and the Structure of Behavior dat in 1960 werd gepubliceerd door George Miller, Eugene Galanter en Karl H. Pribram.

T.O.T.E. betekent Test, Operate, Test, Exit
een volgorde die is gebaseerd op computermodellen



1. De eerste **Test** is een "cue" of "trigger" waarmee de strategie begint. Deze stelt het criterium "feed forward" vast en wordt gebruikt als norm voor de tweede test.

2. De **Operatie** verleent toegang tot gegevens door het herinneren, creëren of verzamelen van informatie over de interne of externe wereld die nodig is voor de strategie.

3. De tweede **Test** is een vergelijking van een bepaald aspect van de gegevens waartoe toegang is verkregen met behulp van de tijdens de eerste test vastgestelde criteria. De twee dingen die vergeleken worden, dienen in hetzelfde representatiesysteem te worden weergegeven.

4. De **Exit** of "Decision Point" of "Choise Point" is een weergave van de resultaten van de test. Wanneer er overeenkomst is, is de strategie goed. Wanneer er geen overeenkomst is, wordt de strategie opnieuw gebruikt.

De strategie kan opnieuw worden gebruikt door:
- Het resultaat te veranderen of de strategie in een andere richting te leiden.
- De criteria aan te passen of door chunking in laterale richting of door te heroriënteren.
- Het resultaat te verfijnen of nader te specificeren.
- Toegang te verkrijgen tot meer gegevens.

VOORWAARDEN VOOR GOED ONTWIKKELDE STRATEGIEËN

Voorwaarden voor structureel goed ontwikkelde strategieën

- Goed omschreven weergave van het resultaat
- Maakt gebruik van alle drie (3) belangrijkste representatiesystemen
- Geen "two point loops"
- Geen "loops" zonder exit punt
- Gaat over op extern na "N" stappen of "X" tijd
- Gebruikt een minimaal aantal stappen om het resultaat te verkrijgen
- Logische volgorde zonder ontbrekende stappen
- Bezit de vereiste interne en externe zintuiglijke modaliteiten om het gewenste resultaat te verkrijgen
- Bewaart positieve neveneffecten en elimineert negatieve consequenties
- Volgt het T.O.T.E. model
- Minimaliseert ergernis

Voorwaarden voor functioneel goed ontwikkelde strategieën

- **"Trigger"** die het proces opstart en die de uiteindelijke criteria bevat
- **Operaties** om de huidige stemming te veranderen en deze dichter bij de gewenste stemming te brengen
- **Test** die de huidige stemming met de gewenste stemming vergelijkt op basis van vooraf geselecteerde of ad hoc criteria
- **"Decision point"** die de volgende stap vaststelt op basis van de congruentie of incongruentie van de test vergelijking

Wanneer de voorwaarden voor functioneel goed ontwikkelde strategieën bekend zijn, kan men zeer specifieke en gerichte vragen stellen.
Wanneer de functionele eigenschappen van strategieën bekend zijn, kan men zien wanneer een antwoord op een andere vraag, dan die welke gesteld is, wordt ontvangen.

VRAGEN OM STRATEGIEËN TE VERKRIJGEN (volgens TOTE)

TEST

- Wat was voor jou een aanduiding dat het tijd was om te beslissen?
- Wanneer begon je te beslissen?
- Hoe wist je dat het tijd was om te beslissen?

OPERATE

- Hoe wist je dat er alternatieven waren?
- Hoe creëer je alternatieven?

TEST

- Hoe evalueer je alternatieven?
- Waaraan dient te worden voldaan zodat je kunt beslissen?

EXIT

- Hoe selecteer je de alternatieven die je neemt?
- Hoe weet je (waardoor weet je) dat je beslist hebt?

ONTWERPPRINCIPES

Ontwerp

- Handhaaf de functie
- Kom tussenbeide wanneer de strategie in de war raakt
- Calibreer
- Herkader of gebruik submodaliteiten bij onprettige gevoelens of stemmingen
- Verwijder onnodige stappen
- Zorg ervoor dat opeenvolgend en niet gelijktijdig toegang verkregen wordt tot de criteria
- Breng zo weinig mogelijk veranderingen aan teneinde de resultaten die je wenst te verkrijgen

Opnieuw ontwerpen

- Verzin een nieuw ontwerp dat volgens jou zou kunnen werken
- Controleer of je eigen strategie toepasselijk is
- Maak een ontwerp naar het model van iemand anders die een goede strategie heeft

Methoden om strategieën te installeren of te veranderen

- Repeteren
- Herkaderen
- Metafoor
- Ankeren
- Repeteren van gedissocieerde stemming

TYPISCHE PROBLEMEN MET BESLISSINGSSTRATEGIEËN

1. Problemen met het genereren van opties

a. Geen visuele constructie
b. Onvoldoende opties
   Slechts één keuze
   Of/of
c. De betrokkene genereert steeds meer opties zonder een manier om naar exit te gaan

2. Problemen met het weergeven van opties

a. De opties worden niet in alle representatiesystemen weergegeven waardoor het moeilijk is ze te evalueren
b. De betrokkene moet naar externe bronnen gaan om de nodige gegevens te verkrijgen
   De opties en criteria worden niet naar gelang de omstandigheden herzien

3. Problemen met het evalueren van opties

a. De criteria voor het selecteren zijn ongeschikt
b. De criteria zijn niet op prioriteiten gerangschikt
c. De criteria worden in volgorde en afzonderlijk in plaats van gelijktijdig overwogen. Een voorbeeld hiervan is polariteitsrespons
d. De betrokkene verkrijgt geen totale evaluatie van elk van de criteria

MOTIVATIESTRATEGIEËN

Mensen benaderen of vermijden het probleem. Mensen die het probleem te sterk benaderen komen er misschien nooit toe om onprettige dingen, die noodzakelijk zijn, te doen. Mensen die vermijden zullen misschien nooit iets doen totdat de zaken slechter in plaats van beter gaan. De sleutel tot motivatie is om onplezierige dingen gemakkelijk en moeiteloos te kunnen doen. De meeste mensen hebben geen hulp nodig om prettige dingen te doen.

Typische motivatiestrategieën

- Visuele constructie van volbrachte taak leidt naar positieve K
- Visuele constructie van negatieve consequentie van niet volbrengen van taak leidt naar negatieve K

Motivatiestrategieën houden verband met aarzelingsstrategieën.
Ze zijn de achterkant van hetzelfde verschijnsel.

Typische componenten van een effectieve motivatiestrategie

1. Stem (indien aanwezig) heeft de juiste toon
2. Stem gebruikt "modal operators" van mogelijkheid, wens of keus in plaats van noodzaak
3. Omvat een weergave van wat wenselijk is in verband met de taak (het volbrengen of de consequenties ervan) in plaats van een weergave van het uitvoeringsproces van de taak
4. De taak is op juiste wijze in stukken onderverdeeld
5. Benaderende strategieën zijn aangenamer en resulteren in minder stress dan vermijdende strategieën
6. Zowel benaderende, vermijdende als gemengde strategieën zijn effectief
   De gemengde strategie komt het meest voor
7. Bij een gemengde strategie dient eerst aan negatieve en pas daarna aan positieve zaken gedacht te worden
8. Probeer een "away from" strategie te vervangen door een "toward" strategie
   Zet een kader dat "wanneer je geen nieuwe strategie leert, je je in de toekomst steeds weer beroerd zult voelen", hetgeen gebruik maakt van hun huidige "away" strategie
9. Associatie en dissociatie zijn kritieke elementen
10. Goede strategieën werken voor alle contexten
11. Controleer steeds de ecologie alvorens negatieve gevoelens of angst weg te nemen

12. Het kan noodzakelijk zijn om submodaliteiten van de representatie van de in uitvoering zijnde taak aan te passen teneinde een sterk gemotiveerde respons te verkrijgen
13. Indien het weergeven van de taak zoals die na volbrenging eruit ziet, geen sterke motivatie oplevert, concentreer je dan op de consequenties
14. Treuzelaars zijn vaak goed in het maken van plannen

Voorbeeld van een Goede Motivatiestrategie

Ad op aangename toon: "Het zal bijzonder goed zijn wanneer het klaar is", leidend naar een visuele constructie van de volbrachte taak bestaande uit positieve consequenties, hetgeen leidt tot een positieve K, hetgeen leidt tot het beginnen met de taak of een passende Future Pacing.

Typische problemen met motivatiestrategieën

1. De betrokkene begint met het gevoel overweldigd te zijn en moet de taak in kleinere delen opdelen (chunking down)

2. De betrokkene vermijdt de taak, hetzij omdat deze hem onvoldoende motiveert of omdat hij teveel stress, vrees en onprettige gevoelens ervaart

3. Persoon maakt gebruik van "modal operators" van noodzakelijkheid op harde toon, hetgeen resulteert in onplezierige gevoelens

4. Waarschuwing! Er zijn dingen die men dient te vermijden
   Wees voorzichtig wanneer strategieën geheel vermijdend zijn. Het is beter een strategie te ontwerpen die beide elementen omvat

GOEDE VOORWAARDEN VOOR LEERSTRATEGIEËN

1. Begin in een positieve stemming. Denk aan de keren dat je succesvol was en je goed voelde in plaats van aan de keren dat je geen succes had en je onplezierig voelde. Verkrijg toegang tot de juiste bronnen en anker deze.

2. Splits de taak op in kleinere stukken. Deel de taak in stukken op om een gevoel van overweldiging te voorkomen. Recycleer of ga extern totdat je de kleinere stukken kunt weergeven teneinde de volgorde en de prioriteiten te kunnen vaststellen.

3. Zorg voor de juiste feedback ten aanzien van de te leren taak.

4. Zorg voor geschikte gecomprimeerde resultaten die het gevoel geven dat iets tot stand is gebracht. Maak geen vergelijking met een expert of met een ideale eigen persoonlijkheid maar met je capaciteiten in het verleden.

5. Exit. Vermijd het gevaar om te snel of helemaal niet te "exiten". Wanneer je voor het moment genoeg geleerd hebt en wanneer je iets voldoende goed voor het door je te behalen resultaat hebt geleerd. Vermijd de val om duidelijkheid na te streven. Alle belangrijke beslissingen worden genomen op basis van onvoldoende informatie.

6. Verwacht dat je bepaalde dingen niet zult begrijpen. Ga hieraan voorbij en kom er later op terug. Voorkom dat je je vervelend gaat voelen omdat je iets niet begrijpt. Onthoud dat begrijpen een gevoel is.

7. Ken de submodaliteiten van begrijpen en gebruik deze om informatie in de vereiste vorm te verkrijgen.

8. Stel de tijd en plaats van de diverse leerfasen vast die in de toekomst noodzakelijk zijn.

HET STELLEN VAN VRAGEN M.B.T. LEREN

CONTEXT
Denk terug aan een periode waarin je snel en gemakkelijk kon leren

EERSTE TEST
Hoe weet je dat het tijd is om met leren te beginnen?

OPERATIE
Wat doe je om te leren?

TWEEDE TEST
Hoe weet je dat je iets geleerd hebt?

EXIT
Waardoor weet je dat je iets volledig geleerd hebt?

OPVRAGEN VAN DE STRATEGIE

KOOPSTRATEGIEËN
1. Motivatie
2. Beslissing om te kopen
3. Overtuiging
4. Geruststelling

LIEFDESSTRATEGIEËN
1. Aantrekking
2. Herkennen van de aantrekking
3. Diepe liefde

TEKST VOOR HET ONDERVRAGEN

Kun je je een tijd herinneren dat je volledig ... was?
Kun je je nog een specifieke tijd herinneren?
Wanneer je nu terugdenkt aan die tijd ...

Wat was het allereerste waardoor je volledig ... werd?
- Was het iets dat je zag (of de manier waarop iemand naar je keek)?
- Was het iets dat je hoorde (of iemands stem), of was het de aanraking van iets of iemand?

Wat was het allereerste waardoor je volledig ... werd?

Nadat je dat (gezien, gehoord, gevoeld) had, wat was het volgende dat er gebeurde waardoor je volledig ... werd?
- Had je een bepaald beeld in gedachten?
- Zei je iets tegen jezelf of
- Kreeg je een bepaald gevoel of had je een bepaalde emotie?

Wat gebeurde er vervolgens waardoor je volledig ... werd?

Nadat je (herhaal bovenstaande), wist je toen dat je volledig ... was?

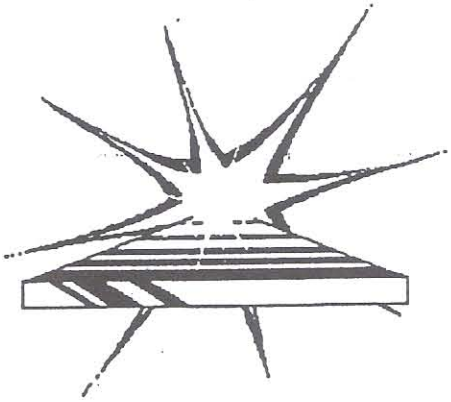
Ga hiermee door tot je klaar bent.

AANDACHTSPUNTEN BIJ STRATEGIEëN (BAGEL)

B	=	Bodyposture (lichaamshouding)
A	=	Accessing cues (toegangssignalen: ademhaling / stem)
G	=	Gestures (gebaren)
E	=	Eye-patterns (oogbewegingen)
L	=	Language (taal, predikaten)

10 Time Line Therapy™

Trademark and copyright notice 1
De belangrijkste technieken 2
Belangrijkste vooronderstelling 3
Prime directives / functies van het onbewuste 4
Time Line Therapy™ overzicht 6
Sleutels voor een haalbare uitkomst 8
Het stellen van vragen om resultaten te behalen 9
Het opsporen van de tijdlijn - 1e methode 10
Het opsporen van de tijdlijn - 2e methode 11
Test 12
Het ontdekken van de eerste gebeurtenis 13
Negatieve emoties (1) 14
De drie punten die je moet controleren op positie 3 16
Herkaderen van delen 17
Negatieve emoties (2) 19
Bezorgdheid/ongerustheid 21
Beperkende beslissing 22
Drie redenen waarom de emoties verdwijnen 24
Veranderen van de richting/locatie van de tijdlijn 25
In Time en Through Time 27
Smart Goals 28
Creating your future® 29
Stappenplan om een doel in je toekomst te plaatsen 30
Visual squash (1) 31
Visual squash (2) 32
Algemeen model voor gedragsinterventie 33
Factoren m.b.t. gezondheid en heling 34



Time Line Therapy® Practitioner Training

Recognized and Approved by:
THE TIME LINE THERAPY™ ASSOCIATION

Vers. 2.2...3/95

DE BELANGRIJKSTE TECHNIEKEN

1. **Het opsporen van de tijdlijn**

2. **Test**

3. **Het ontdekken van de eerste gebeurtenis die het probleem veroorzaakt**

4. **Een negatieve emotie weghalen**
   (bijvoorbeeld boosheid, verdriet, schuld, angst)

5. **Een beperkende beslissing weghalen (bijvoorbeeld. "Ik kan niet ...")**

6. **Veranderen van de richting/locatie van de tijdlijn**

7. **Creating Your Future® (Je toekomst creëren)**

BELANGRIJKSTE VOORONDERSTELLING

All

Learning
Behavior
Change

is Unconscious

PRIME DIRECTIVES
FUNCTIES VAN HET ONBEWUSTE

1. **Slaat herinneringen op**
   - chronologisch
   - tijdloos

2. **Domein van emoties**

3. **Ordent alle herinneringen**
   - tijdlijn
   - gestalt

4. **Onderdrukt herinneringen met onopgeloste negatieve emotie(s)**

5. **Presenteert onderdrukte herinneringen voor "rationalisatie"**
   (om emoties los te laten)

6. **Houdt onderdrukte emoties onderdrukt ter bescherming**

7. **(Be)stuurt het lichaam**
   Heeft een blauwdruk
   - van het lichaam nu
   - van perfecte gezondheid (functie van het hoger zelf)

8. **Handhaaft/beschermt het lichaam**
   Behouden van de integriteit

9. **Om een hoogst moreel wezen te zijn**

10. **Om een slaaf te zijn, orders op te volgen**

11. **Controleert en behoudt alle waarnemingen**
    - normaal
    - telepathisch

    Ontvangt waarnemingen en brengt deze in het bewuste

12. **Verwekt, slaat op, verspreidt en brengt over "energie"**

13. **Reageert/antwoordt vanuit instinct/intuïtie en gewoonte**

14. **Heeft herhaling nodig voor lange termijn plannen**

15. **Is geprogrammeerd om onophoudelijk meer en meer te zoeken**
    Er is altijd meer te ontdekken

16. **Functioneert het beste als één geïntegreerd geheel**
    Heeft geen delen nodig om te functioneren

17. **Symbolisch**
    Gebruikt en reageert middels symbolen

18. **Neemt alles persoonlijk op**

19. **Werkt volgens het principe van de minste inspanning**
    Pad van de minste weerstand

20. **Kan geen ontkenning vasthouden/verwerken**

TIME LINE THERAPY™ OVERZICHT

Time Line Therapy is een bijzonder snel en effectief proces om veranderingen aan te brengen in de 'ketting' van gebeurtenissen die leiden tot een groep van ongewenste gedragingen of interne stemmingen. Negatieve emoties en beperkende beslissingen worden opgeruimd, de persoon achterlatend met positieve emoties en bekrachtigende beslissingen.

1. **Neem een gedetailleerde persoonlijke geschiedenis af**:
   In een 5 uur durende begeleiding zou je ongeveer 2,5 tot 3 uur kunnen besteden aan het afnemen van een anamnese. Hoe meer je weet over een cliënt, hoe meer diepgang je interventie kan hebben.
   (Haal alle S.E.G.'s eruit).

2. **Bereid de interventie voor**: Denk aan de belangrijkste Prime Directives, de bedoeling van de negatieve emoties en al het andere waarvan jij meent dat het belangrijk is om het proces voor te bereiden.

3. **Zoek uit hoe de cliënt zijn tijd organiseert**: Let op de richting van de tijdlijn. Onthoud, hoe de cliënt zijn tijd ook organiseert, dat dat "prima" is voor hem.

4. **Laat de cliënt boven de tijdlijn zweven**: Doe een "testvlucht" van Time Line Therapy®. Naar het verleden, dan de toekomst en dan "heel hoog". Dit is het beste om mee te beginnen, aangezien de cliënt zich dan enkel en alleen met het zweven hoeft bezig te houden.

5. **(Eventueel) Merk de submodaliteiten van de tijdlijn op:**
   Dit kan een goede aanwijzing zijn voor de diagnose. Donkere of ontbrekende gebieden duiden nogal eens op een bepaalde vorm van trauma. Het is mogelijk om de submodaliteiten van de tijdlijn wat betreft helderheid en kleur te veranderen naar meer overeenstemming.

6. **Voordat de cliënt boven de tijdlijn gaat zweven; spoor de eerste gebeurtenis op, de oorzaak van het probleem:**
   Vind de eerste gebeurtenis voor elke emotie en beperkende beslissing voordat je boven de tijdlijn gaat.

7. **Ruim de Negatieve Emotie of Beperkende Beslissing op:**
   Nadat je de eerste gebeurtenis hebt gevonden, ruim je de emotie of beslissing op door het verleden in te gaan vóór de eerste gebeurtenis.

8. **Bewaar altijd de leerervaringen als je een negatieve emotie of beperkende beslissing opruimt**: "Je hebt vele dingen geleerd van deze ervaring, en ik wil dat je deze positieve leerervaringen bewaart op die speciale plek die je hebt gereserveerd voor alle belangrijke dingen die je hebt geleerd."

9. **Ruim de negatieve emoties of beperkende beslissing op, breng de noodzakelijke veranderingen in de herinnering aan:** Over het algemeen ontkoppelen we hier de emoties of ruimen een beperkende beslissing op. Het is ook mogelijk om een herinnering te verwijderen (om een herinnering te verwijderen gebruik je het fobie-model en vraag je de cliënt om het patroon zo vaak te doorlopen tot de herinnering vernietigd is. Zeg: "Ik wil dat je dit doorloopt totdat je de herinnering niet meer terug kunt krijgen").

10. **Als je een herinnering hebt weggehaald, vervang deze dan door een neutrale of positieve herinnering**: Onthoud om het ontstane "gat" op te vullen.
Ga door met de stappen 7 t/m 9 waarbij je de vroegst beschikbare herinnering gebruikt: net zolang totdat de ongewenste stemming of gedrag niet meer toegankelijk is.

11. **Herhaal het proces totdat de cliënt terug is in het nu**: Welk proces je ook hebt gedaan, vraag de cliënt om het te herhalen met elke herinnering van soortgelijke aard, "de hele weg terug naar het nu", zodat de hele ketting van herinneringen bewerkt is.

12. **Laat de cliënt terugkomen naar het nu**: "Kom over de tijdlijn terug naar het nu. Laat jezelf weer naar beneden zakken in het nu en kom terug in deze kamer/ruimte, en zorg ervoor dat je tijdlijn op die manier is georganiseerd zoals ie voor jou het meest comfortabel is."

13. **Test**: "We hebben vandaag vele nieuwe gedragsmogelijkheden gecreëerd, en ik wil nu graag dat jij er zeker van bent dat jouw nieuwe manier van doen voor alle delen in jou acceptabel is."

14. **Stap in de toekomst**: "Ik wil dat je over de tijdlijn de toekomst ingaat naar een onbepaald moment die het meest geschikt zou zijn en stel je voor dat hier zo'n soortgelijke ervaring als in het verleden opnieuw zou gebeuren en merk op hoe je reageert, oké?

15. **Laat de cliënt terugkeren naar het nu**: Als je klaar bent, dan moet de cliënt weer in het nu zijn, met de tijdlijn georganiseerd op een comfortabele wijze. "Okay, prima, kom terug naar het nu, en laat je recht naar beneden zakken in het nu, terwijl je ervoor zorgt dat je je tijdlijn op die manier organiseert zoals ie voor jou het meest comfortabel is."

SLEUTELS VOOR EEN HAALBARE UITKOMST

Een van de contributies van de Neuro-Linguïstiek op het gebied van persoonlijke ontwikkeling is dat doeloriëntatie betere resultaten oplevert dan dat je geen doel hebt. De volgende vragen zullen je helpen je doelen te specificeren voor de Time Line Therapy™ Technieken.

1. **Positief uitgedrukt**
   Wat wil je precies bereiken?

2. **Geef huidige situatie aan**
   Waar sta je thans? (geassocieerd)

3. **Geef het resultaat aan**
   Wat zul je zien, horen, voelen, enz. wanneer je dit hebt?
   Hoe zou het zijn als je het nu zou hebben (doe alsof je het nu hebt)
   Maak het dringend
   Plaats het in de toekomst
   Zorg ervoor dat het toekomstbeeld gedissocieerd is

4. **Geef de bewijsprocedure aan**
   Hoe zul je weten wanneer je het hebt?

5. **Is het wenselijk gezien de overige omstandigheden?**
   Wat zal deze uitkomst voor je doen of je toestaan te doen?

6. **Is het op je eigen initiatief ondernomen en gehandhaafd?**
   Is het alleen voor jezelf?

7. **Is het in de juiste context geplaatst?**
   Waar, wanneer, hoe en met wie wil je het?

8. **Welke middelen zijn er voor nodig?**
   Wat heb je nu en wat heb je nodig teneinde je uitkomst te bereiken?
   Heb je dit ooit eerder gehad?
   Ken je iemand die dit wel heeft gehad of gedaan?
   Doe alsof je het hebt.

9. **Is het ecologisch?**
   Voor welk doel/met welke bedoeling wil je dit?
   Wat zul je er beter of minder van worden wanneer je het hebt?
   Wat zal er gebeuren als je het krijgt?
   Wat zal er niet gebeuren als je het krijgt?
   Wat zal er gebeuren als je het niet krijgt?
   Wat zal er niet gebeuren als je het niet krijgt?

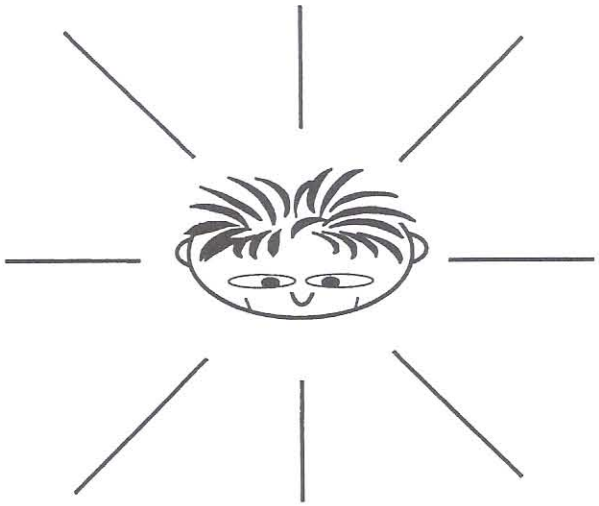
10. **Denk nogmaals aan je doel en merk op wat er veranderd is.**

HET STELLEN VAN VRAGEN OM RESULTATEN TE BEHALEN

Vraag:
Hoe stel je vragen die het meeste resultaat opleveren?

Antwoord:
Stel jezelf de vraag:
"Welke vraag kan ik stellen die door de aard van de in de vraag zelf opgesloten vooronderstellingen ervoor zorgt dat de cliënt de grootste mogelijke verandering aanbrengt doordat hij de vooronderstellingen die in de vraag opgesloten zit aanvaardt?"

HET OPSPOREN VAN DE TIJDLIJN -1e methode



"Als ik aan jouw onbewuste zou vragen, waar je verleden is en waar je toekomst, heb ik zo het idee dat je zou kunnen zeggen: "dat is van rechts naar links, of van voor naar achter of van boven naar beneden" of in wat voor richting dan ook in relatie tot je lichaam. En het is niet je bewuste concept waar ik in geïnteresseerd ben, het is je onbewuste. Dus als ik aan je onbewuste zou vragen waar je verleden is, in welke richting zou je dan wijzen?"

(Let altijd op analoog gedrag bij het opsporen van de tijdlijn)

"En je toekomst, in welke richting zou je wijzen als ik je zou vragen, waar je toekomst is?"

NB.
Als je de tijdlijn er uithaalt, zorg er dan voor dat je begrijpt dat op welke wijze de ander het ook doet (hoe de ander het verleden en de toekomst organiseert) dat die wijze prima is voor de persoon. Geef geen waardeoordelen over hoe de ander de tijdlijn organiseert, totdat je uitgevonden hebt of het op die wijze werkt voor de ander.

HET OPSPOREN VAN DE TIJDLIJN -2e methode

Houd contact met het onbewuste om er achter te komen hoe de onbewuste opslag/opberging en organisatie is.

1. Herinner je iets dat een week geleden gebeurde
2. Merk op waar het vandaan komt
3. Herhaal stap 1. en 2. met iets dat 1 maand, 1 jaar, 5 jaar en 10 jaar geleden gebeurde
4. Herhaal stap 1. en 2. met iets dat je je in de toekomst herinnert over 1 week, 1 maand, 1 jaar, 5 jaar en 10 jaar
5. Vraag dan aan de cliënt:
   "Kun je opmerken dat deze ordening een lijn impliceert, of een bepaalde lineair gevormde schikking van jouw herinneringen?

De manier waarop de gebeurtenissen zijn geordend hoeft niet lineair te zijn. Let erop dat je de tijdlijn bij de ander **ontdekt** en niet installeert.

TEST

"Welnu, als je nu nog eens denkt aan de richtingen waarin je net wees (of je herinneringen uit het verleden en de toekomst die je opriep), valt het je dan op dat het lijkt op een lijn?"

Zo niet: "Zou je het je kunnen voorstellen?"

Als nog niet: "Is je verleden geordend/gerangschikt d.m.v. plaats/locatie, bijvoorbeeld waar je woonde?"

Zo ja: "Hoe zou het, in het kader van dit proces, eruitzien als het was uitgestrekt in een lijn?"

"Goed, als ik het heb over een lijn, bedoel ik niet alleen een visuele lijn, want ik ga je zo vragen om boven die lijn te zweven, en met zweven bedoel ik naast visueel ook zoals geluiden door de wind gedragen worden (auditief) en zoals drijven in het water (kinesthetisch). Hoe je het ook doet, het is uitstekend.
Zo, dan kun je nu omhoog zweven boven je tijdlijn, en zweef dan je verleden in. (Pauze) Ben je er?"

"En nu, zweef je toekomst in. (Pauze) Ben je er?"

"Oké, vlieg nu hoger en hoger, zo hoog dat je tijdlijn kleiner en kleiner wordt, tot een streepje van 2 cm. Heel goed."

"Goed, en zweef dan terug naar het nu, en zweef naar beneden in het heden en kom terug in deze ruimte." (Pauze)

"Hoe was dat?"

* Als je merkt dat de ander dreigt in de emotie gezogen te worden: "Vlieg hoger boven je tijdlijn, net zo hoog tot het gevoel verdwenen is."

** Als het de ander niet lukt om omhoog te zweven, of iemand vindt het eng, dan kun je ook aangeven om de tijdlijn te laten zakken. (NB. Denk ook aan reframes)

HET ONTDEKKEN VAN DE EERSTE GEBEURTENIS

Huidig leven - belangrijke periodes:

0 - 7	Imprintperiode
7 - 14	Modelleringsperiode
14 - 21	Socialisatieperiode

1. **Vind de eerste gebeurtenis:**
   "Wat is de oorzaak van dit probleem, de allereerste gebeurtenis die, wanneer losgekoppeld, er voor zal zorgen dat het probleem verdwijnt?"
   (Houd rekening met het wereldmodel van de cliënt)

   "Als je het wist, was het voor, tijdens of na je geboorte?

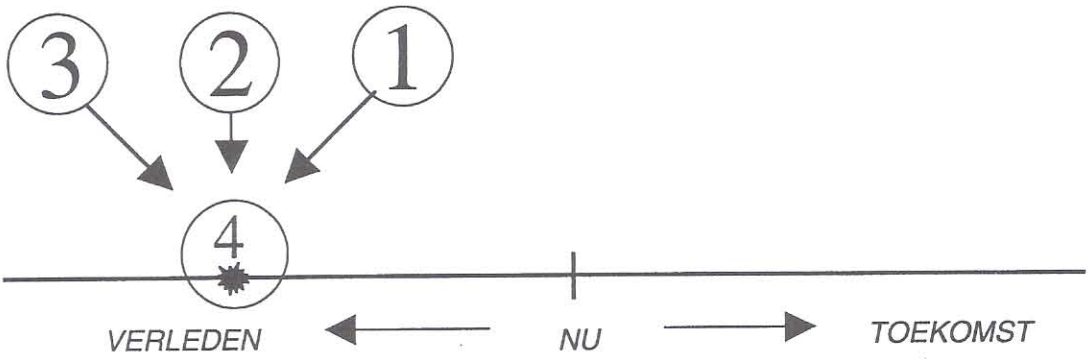
   → **VOOR:** "In de baarmoeder of ervoor?"
   - BAARMOEDER : "Welke maand?"
   - ERVOOR : "Was het in een vorig leven of via je bloedlijn doorgegeven?" (vorige generatie)
   - VORIG LEVEN : "Hoeveel levens terug?"
   - BLOEDLIJN : "Hoeveel generaties terug?" (moeder/vader)

   → **NA**: "Als je het wist, hoe oud was je toen?"

2. **Ga naar volgende bladzijde**

Opmerkingen:
- Als de cliënt zegt "Ik weet niet wat de eerste gebeurtenis is, antwoord dan met "Ik weet dat je het niet weet, maar als je het wist..... neem wat er in je opkomt..... vertrouw op je onbewuste.
- Als de cliënt zowel vorig leven als vorige generatie aangeeft, werk dan eerst met de vroegste gebeurtenis, dan de andere.
- Als iemand teruggaat naar een vorig leven of een vorige generatie (dit is optioneel. Wordt niet veel meer gedaan): "Plaats een vlag in het Nu, en bind een touwtje van je teen naar de vlag, een héél elastisch touwtje dat oneindig rekbaar is, zodat je altijd weet, bewust en onbewust, waar je weer naar terug moet keren."
- Bekrachtig de verandering: Zorg voor een bewuste erkenning van de shift (verandering). Als er een grote/duidelijke fysiologische verandering plaatsvindt in de persoon, wees dan zeker dat je dit opnoemt: "Dat was een grote/beste, nietwaar?" of "Dat was een belangrijke, nietwaar?"

NEGATIEVE EMOTIES - nr. 1



Tekening van een Gestalt

PROCEDURE

1. "Zweef omhoog boven je tijdlijn. Je merkt dat je dit, nu je dit al een paar keer gedaan hebt, al vrij makkelijk afgaat. Je zweeft hoger en hoger, en alles wat onder je ligt wordt heel onbeduidend en heel onbetekenend.
   Zweef dan het verleden in naar positie 1 met betrekking tot de allereerste gebeurtenis en terwijl je kijkt naar het verleden bevindt zich schuin voor en onder je de gebeurtenis, en merk de gebeurtenis op en waar de emoties zijn."

2. "Zweef nu verder naar positie 2, recht boven de gebeurtenis, zodat je erop neerkijkt. Merk op waar de emoties zijn, en bewaar de positieve leerervaringen, al datgene wat belangrijk is om van deze gebeurtenis te hebben geleerd,en bewaar die op dat speciale plekje wat je hebt gereserveerd voor al dit soort leermomenten, en soms leer je bewust, en soms leer je onbewust, en dat is allebei prima. Want je weet dat je erop kunt vertrouwen dat je onbewuste alles wat belangrijk was om ervan geleerd te hebben nu perfect heeft opgeslagen op die speciale plek, zodat je weet dat het er is als je het in de toekomst nodig mocht hebben."

3. Als je zover bent, zweef dan naar positie 3, zo'n 15 tot 20 minuten vóórdat de gebeurtenis plaatsvond, en je draait je om, de gebeurtenis ligt schuin voor je en onder je, en je kijkt in de richting van het Nu, en **NU**, waar is/zijn de emotie(s)?"
   (NB Kritisch zijn; "Is de emotie echt helemaal verdwenen?" *)

4. (Als je wilt, kun je meteen testen)
   "Laat je in de gebeurtenis zakken, in positie 4, stap in jezelf, kijk door je eigen ogen en check de emotie(s). Is/zijn die er? Of zijn ze **Nu..... verdwenen!**
   Goed, ga terug naar positie 3."

5. **) "Nu, kom terug over je tijdlijn, alleen zo snel als je, over de hele weg terug naar het nu, alle (*naam van de emotie)* van de gebeurtenissen kunt laten gaan, neem steeds positie 3 in, bij elke daaropvolgende gebeurtenis, bewaar de leerervaringen, en laat de *(naam van de emotie)* gaan, de hele weg terug naar het nu, en misschien merk je dat de emoties al zijn verdwenen."
(Als cliënt klaar is). "Laat je naar beneden zakken in het nu en kom terug in deze kamer/ruimte." (**Break State**)

6. **Test** (Cliënt is terug in het nu)
"Kun je je een gebeurtenis uit het verleden herinneren waar je in staat was om die oude emotie te voelen en ga daar naar terug en merk op of je het kunt voelen of misschien ontdek je wel dat je het niet kunt."
Goed, kom terug naar het nu.

7. **Stap in de toekomst** (Cliënt is terug in het nu)
"ik wil dat je de toekomst in gaat naar een onbepaald moment waarin je, als dit in het verleden had gebeurd je (*naam van de emotie*) zou hebben gevoeld en merk op of je die oude emotie kunt vinden of misschien ontdek je wel dat je het niet kunt. Oké?"
Goed, kom terug naar het nu.

*) Als de emotie niet verdwijnt, herkader dan:
"Ik weet dat er een deel van jou is dat denkt dat je iets geleerd zou moeten hebben van deze gebeurtenis, en ik ben het ermee eens dat het belangrijk is om al de positieve leerervaringen te bewaren op dat speciale plekje wat je hebt gereserveerd voor al dat soort leerervaringen, en dan zou het toch **nu** in orde/oké zijn om de emotie(s) **nu** te laten gaan, nietwaar?"

**) Bij het loskoppelen van angst, pijn of verdriet:
Creëer / stel je voor boven je hoofd een oneindige bron van liefde en heling. Nu, laat het binnenkomen via een opening in je hoofd (van je higher self) en laat je lichaam helemaal volstromen, nu. En laat die stroom van liefde en heling via je hart naar buiten komen en vul hiermee jouw (kleinere) zelf in de tijdlijn, net zolang totdat hij/zij weer helemaal één en geheeld is.

DE DRIE PUNTEN DIE JE MOET CONTROLEREN OP POSITIE 3

1. **Zorg ervoor dat de persoon op positie 3 is**

   Als de persoon niet op positie 3 is, maar bijvoorbeeld in positie 4 is gekomen, zeg dan:
   "Ga hoger en verder achterwaarts terug het verleden in"
   "Ga hoog genoeg en ver genoeg terug, tot je merkt dat de emotie verdwijnt"

2. **Wees er zeker van dat de persoon voor de allereerste gebeurtenis is**

   Vraag:
   "Vraag aan je onbewuste of je voor de allereerste gebeurtenis bent, of is er nog een gebeurtenis met betrekking tot deze emotie die eerder plaatsvond?
   Ga terug naar vóór de allereerste gebeurtenis!"

3. **Het moet volledig acceptabel zijn om de emotie te laten gaan**

   Vraag:
   "Wat valt er te leren van deze gebeurtenis? Als je **dit** leert, zou dat niet beter zijn dan het hebben van die oude emoties?
   Hoe kun je er hetzelfde voordeel als de emoties jou opleverden, uithalen als je ze laat gaan?"

   (Gebruik deze herkadering of elke andere die staat vermeld op de pagina "herkaderen van delen")

HERKADEREN VAN DELEN
Gebruiken als de negatieve emoties niet loslaten

GEBASEERD OP:

1. **Leren:**
   "Wat zou je geleerd moeten hebben van deze gebeurtenis, de leerervaring die jou in staat zal stellen om rustig de emoties te laten gaan. Zou het niet beter zijn om de leerervaringen te bewaren in plaats van de emoties? Maar weet, dat als je de emoties laat gaan en de leerervaringen bewaart, dat je dan geleerd zult hebben wat je nodig had."

2. **Bescherming/Veiligheid:**
   "Ik zou je onbewuste willen vragen, of er een deel in jou is dat je beschermt. Met dat deel zou ik nu rechtstreeks willen praten om te zeggen dat deze negatieve emotie jou niet beschermt."
   (Als de persoon angst of woede aangeeft, zeg dan "deze emoties beschermen je niet, maar het is de fight/flight reactie die je beschermt")
   "In feite zijn negatieve emoties helemaal niet veilig voor het lichaam. Elke negatieve emotie kan bijdragen tot allerlei lichamelijke klachten zoals

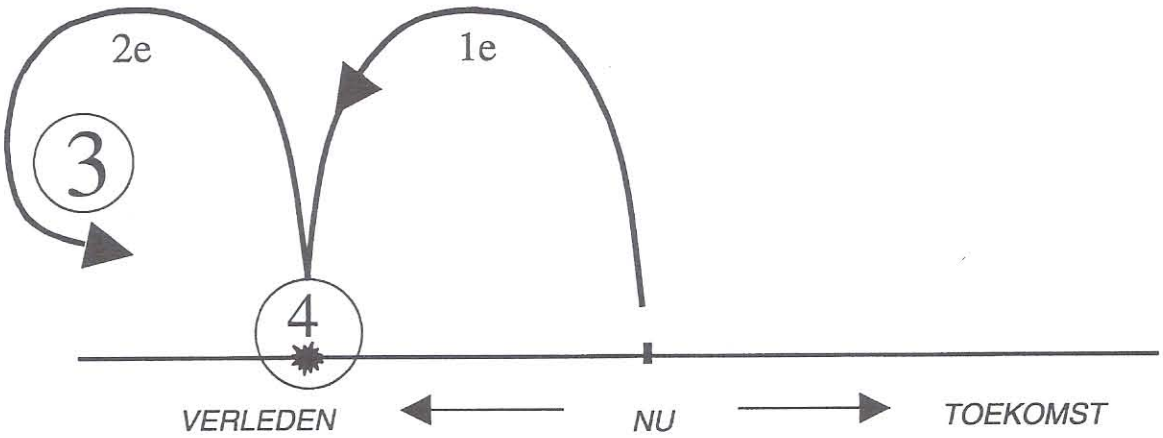
boosheid	hartaanval
verdriet	verzwakt immuunsysteem, depressie
angst	overmatige stress, fobieën
schuld	verlaagde weerstand
conflict	kanker

   "Zou het niet veel veiliger zijn om de emoties te laten gaan en datgene wat je nu geleerd hebt over zorgen voor je eigen lichaam bij je te houden? Dan wil ik dat deel nu vragen deze emotie los te laten, laat hem maar gaan en vertrouw erop dat je onbewuste een betere manier weet om je te beschermen."

3. **Prime Directives:**
   "Het niet laten gaan van deze emotie is in directe strijd met de allerhoogste intentie van het onbewuste, welke is om het lichaam te behouden. Deze emotie dient het lichaam echter niet, het schaadt het lichaam. Zou het niet beter zijn om de emotie te laten gaan en dezelfde resultaten die de emotie jou opleverden nu op een andere manier te verkrijgen? Dan zou het nu oké zijn om de emotie te laten gaan, nietwaar?"

4. **Bedoeling/Intentie:**
"Ik zou graag met het deel van jou willen praten dat **denkt** dat het liever niet de emotie wil laten gaan, en ik zou het deel willen vragen wat de hoogste bedoeling is van het deel?"
(antwoord)
"En met welke bedoeling wil het dat?"
(Ga net zo lang door tot je een zo hoog abstractie-niveau hebt bereikt dat laat zien dat de bedoeling van het deel in duidelijke strijd is met het gedrag van het deel).
(Gebruik eerdere reframes, sleight of mouth etc.)

NEGATIEVE EMOTIES - nr. 2
Niet voor trauma's of fobieën!



PROCEDURE

1. "Ik zou je onbewuste willen vragen omhoog te zweven boven je tijdlijn, naar het verleden en rechtstreeks in de gebeurtenis te gaan, in positie 4."

2. "Merk op welke emotie daar is. Wat valt er hier te leren? Wat zou je geleerd moeten hebben van deze gebeurtenis, het geleerde wat je in staat stelt om de emotie gemakkelijk en volledig te laten gaan?"

3. "Zweef nu terug boven je tijdlijn en ga naar positie 3, zo'n 15 minuten voordat de gebeurtenis, of enig ander voorval dat tot die gebeurtenis leidde, plaatsvond en je draait je om en kijkt naar het nu."

4. "Nu, waar is de emotie? *) Waar ging het heen?
   Inderdaad, het is verdwenen!"

5. Mogelijke test: "Goed, ga nu weer rechtstreeks terug in de herinnering en merk op dat de emotie verdwenen is. Is de emotie helemaal weg! Goed, kom weer terug naar positie 3."

6. **) "En kom dan terug naar het nu, alleen zo snel als je alle *(naam van de emotie)* van die gebeurtenissen kunt laten gaan, de hele weg terug naar het nu, neem positie 3 in bij elke volgende gebeurtenis, bewaar de leerervaringen en laat de *(naam van de emotie)* gaan, de hele weg terug naar het nu.

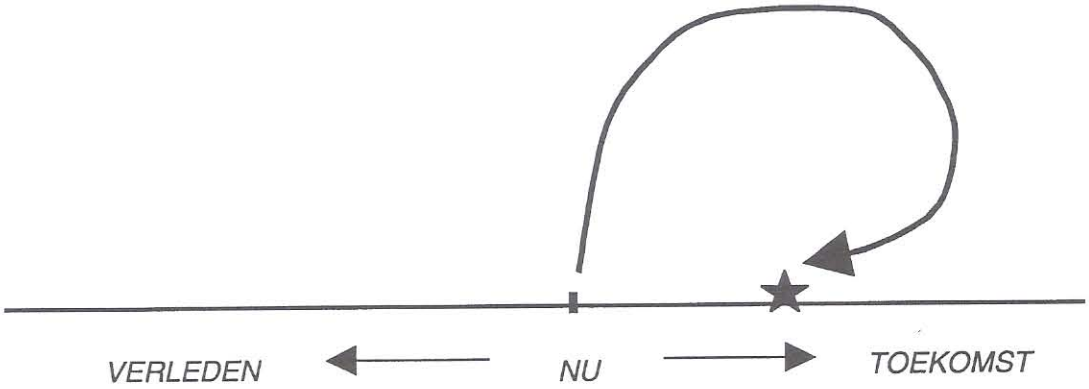
7. **Test** (Cliënt is terug in het nu)
   "Kun je je een gebeurtenis uit het verleden herinneren waar je in staat was om die oude emotie te voelen en ga daar naar terug en merk op of je het kunt voelen of misschien ontdek je wel dat je het niet kunt."
   Goed, kom terug naar het nu.

8. **Stap in de toekomst** (Cliënt is terug in het nu)
"ik wil dat je de toekomst in gaat naar een onbepaald moment waarin je, als dit in het verleden had gebeurd je (*naam van de emotie*) zou hebben gevoeld en merk op of je die oude emotie kunt vinden of misschien ontdek je wel dat je het niet kunt. Okay?"
Goed, kom terug naar het nu.

*) Als de emoties niet verdwijnen, gebruik dan een herkadering (zie pagina 'Herkaderen van delen')

**) Bij angst, pijn of verdriet: Creëer / stel je voor boven je hoofd een oneindige bron van liefde en heling. Nu, laat het binnenkomen via een opening in je hoofd (van je higher self) en laat je lichaam helemaal volstromen, nu. En laat die stroom van liefde en heling via je hart naar buiten komen en vul hiermee jouw (kleinere) zelf in de tijdlijn, net zolang totdat hij/zij weer helemaal één en geheeld is.

BEZORGDHEID/ONGERUSTHEID (ANXIETY)



PROCEDURE

1. "Zweef omhoog boven je tijdlijn en ga naar een moment in de toekomst zo'n 15 minuten na de succesvolle voltooiing van de gebeurtenis waarvan je dacht dat je er tegenop zag."

2. "Goed, draai je om en kijk naar het nu, langs je tijdlijn."

3. "Nu, waar is de emotie?" (bezorgdheid/ongerustheid)

4. "Kom terug naar het nu."

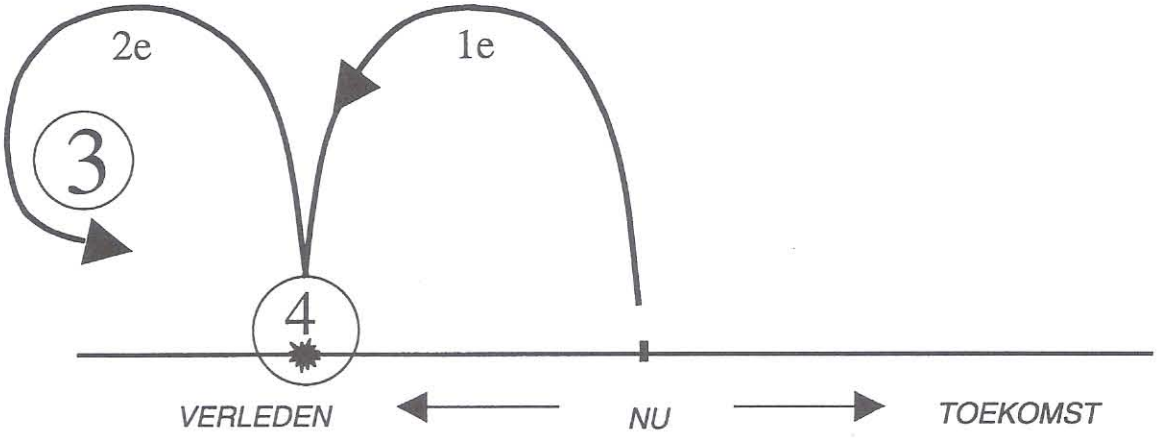
5. Als gewenst, dan kun je de persoon laten denken aan datgene wat hem/haar bezorgd/ongerust/angstig maakt, en bevestig dat het gevoel emotioneel in balans is, of neutraal.

Opmerking:
Als de ongerustheid (etc.) niet verdwijnt, pas dan een reframe toe.
"Ik weet dat er een deel in jou is, dat denkt dat het belangrijk is om een beetje zenuwachtig/bezorgd te zijn om je te motiveren, en ik ben het met je eens dat het belangrijk voor je is om gemotiveerd te zijn. Het probleem is dat bezorgdheid, ongerustheid e.d. niet goed is voor je lichaam. Zijn er andere manieren die oké zijn om jezelf te motiveren, en je de bezorgdheid/angst kunt laten gaan?"

Bovendien kan anxiety het resultaat zijn van angst die niet losgelaten is. Bij een zich manifesterend probleem van anxiety altijd eerst de angst opruimen.

BEPERKENDE BESLISSING
Niet voor trauma's of fobieën!

Elke beperkende overtuiging wordt voorafgegaan door een beperkende beslissing. Een beperkende beslissing wordt in principe genomen naar aanleiding van een ervaring met een negatieve emotie. De gevolgen hiervan zijn dat je jezelf beperkt en dat het je weerhoudt om die dingen te doen die je graag zou willen doen.
Het zijn delen (parts) die de beperkende beslissing(en) e.d. in stand houden. De hoogste intentie van een deel is nooit congruent met het gedrag van het deel, en elk afzonderlijk deel is ook niet congruent met het grotere geheel, anders zou het namelijk geen deel zijn.



PROCEDURE

1. "Ik zou je onbewuste willen vragen omhoog te zweven boven je tijdlijn, en naar het verleden, rechtstreeks in de gebeurtenis waar je die beslissing nam, in positie 4.

2. "Merk op wat voor emoties daar zijn en let ook op of je je bewust bent welke beslissing daar toen genomen werd. En bewaar de positieve leerervaringen."

3. "Zweef nu weer terug boven je tijdlijn en ga naar positie 3, zo'n 15 minuten voordat de gebeurtenis of enig ander voorval dat tot die gebeurtenis leidde, plaatsvond en je draait je om en kijkt naar het nu ..."

4. "Nu, waar zijn de emoties *), en de beslissing, is die ook weg?"

5. Mogelijke test: "Ga nu rechtstreeks terug in de herinnering en merk op dat de herinnering emotioneel in balans is, of neutraal.
   Is de emotie helemaal weg! Prima, en de beslissing ook, die is verdwenen.
   Goed, kom weer terug naar positie 3."

6. **) "En kom dan terug naar het nu, alleen net zo snel als je alle gebeurtenissen tussen toen en nu toestaat zich te herevalueren in het licht van jouw nieuwe beslissingen en keuzes, en laat alle negatieve emoties van de gebeurtenissen die je tegenkomt los, ga in positie 3, bewaar de leerervaringen, laat de emoties gaan en laat elke gebeurtenis zich herevalueren, de hele weg terug naar het nu ..."

7. **Stap in de toekomst**
   "Ik wil dat je de toekomst ingaat naar een onbepaald moment die het meest geschikt zou zijn en stel je voor dat zoiets als dit weer zou kunnen gebeuren en hoe reageer je, okay?.... Goed, kom terug naar het nu."

*) Als de emoties niet verdwijnen, gebruik dan een herkadering (zie pagina 'Herkaderen van delen')

**) Bij angst, pijn of verdriet: Creëer / stel je voor boven je hoofd een oneindige bron van liefde en heling. Nu, laat het binnenkomen via een opening in je hoofd (van je higher self) en laat je lichaam helemaal volstromen, nu. En laat die stroom van liefde en heling via je hart naar buiten komen en vul hiermee jouw (kleinere) zelf in de tijdlijn, net zolang totdat hij/zij weer helemaal één en geheeld is.

DRIE REDENEN WAAROM DE EMOTIES VERDWIJNEN

1. **Psychologisch**
   Gebaseerd op het werk van Leslie Cameron-Bandler in '*Emotional Hostage*', 1987 en Alfred Korzybski, '*Science and Sanity*', 1933, hebben alle emoties het tijdselement nodig om hun betekenis uit te drukken. Dus een verandering in het tijdsperspectief herkadert de emotie, en het verdwijnt.

2. **Metaphysisch**
   Gebaseerd op het boek '*A course in Miracles*'; er is maar één echte emotie op de planeet, namelijk Liefde. Alle negatieve emoties zijn afgeleiden van angst en zijn een illusie. Dus een verandering in tijdsperspectief laat zien dat de emotie een illusie is die het is, en het verdwijnt.

3. **Quantum Physica**
   Gebaseerd op het werk van '*Quantum Physics and Calculus*' is Positie 3 de 'Non-Mirror-Image-Reverse' van de manier waarop de emotie zich in het nu bevindt. Dus Positie 3 is het multi-dimensionaal neurologisch tegenovergestelde van het "nu". Wat er gebeurt is dat deze positie zich gedraagt als anti-materie en de neurologische grenzen van de emotie in het lichaam worden opgeblazen, ze verdwijnen.

VERANDEREN VAN DE RICHTING/ LOCATIE VAN DE TIJDLIJN

Opmerking:
Elke verandering in de relatie tussen het lichaam en de tijdlijn zal een diepgaand effect hebben op iemands persoonlijkheid, dus breng alleen veranderingen aan na een grondig onderzoek en een gesprek met de cliënt over de consequenties.

1. **Spoor de tijdlijn op**

2. **Ruim negatieve emoties en beperkende beslissingen uit het verleden op**

3. **Controleer de ecologie**
   "Dit zijn de gevolgen van het veranderen van de tijdlijn. (Leg uit).
   Is jouw onbewuste het ermee eens om deze verandering tot stand te brengen, en het zo te laten, en het als aangenaam te ervaren?"

4. **Draai de tijdlijn**
   "Nu, zweef maar omhoog boven je tijdlijn, recht boven het nu, en draai je tijdlijn zodanig dat het in de nieuwe gewenste richting is, en zeg het me als je het gedaan hebt."

5. **Associeer opnieuw**
   "Goed, laat je nu maar recht naar beneden in het nu zakken, en organiseer je tijdlijn op de nieuwe wijze."

6. **Op de plaats vastzetten**
   "En je kent het geluid dat Tupperware maakt als het deksel sluit? Precies zoals dat geluid, zet het vast."

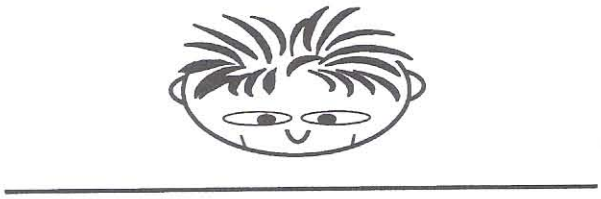
7. **Test**
   "Als je er over denkt, zal het okay zijn voor je onbewuste je tijdlijn op deze manier te laten en dat jij je comfortabel voelt?"

8. **Stap in de toekomst**
   "Is er iets in de toekomst wat een reden zou kunnen zijn waarom jij je niet helemaal comfortabel zou voelen met deze ordening van jouw tijdlijn?"

VERVOLG VERANDERING RICHTING/LOCATIE TIJDLIJN

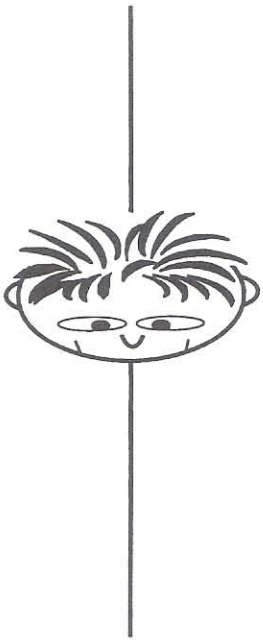
De klassieke <u>Through Time</u> tijdlijn

- Loopt van links naar rechts (of van rechts naar links)
- Horizontaal
- Reikt ongeveer net zo ver als de lengte van de uitgestrekte armen
- Heeft herinneringen die ongeveer 10 cm hoog zijn en die zich bevinden vlak onder het midden van het oog
- Het NU bevindt zich in het midden

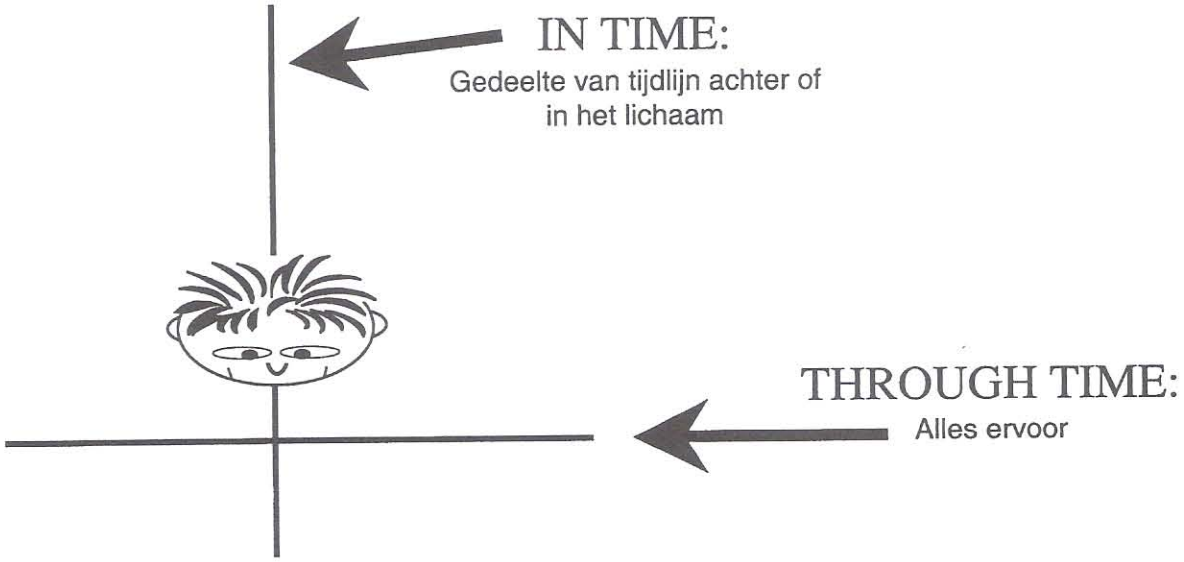


De klassieke <u>In-Time</u> tijdlijn

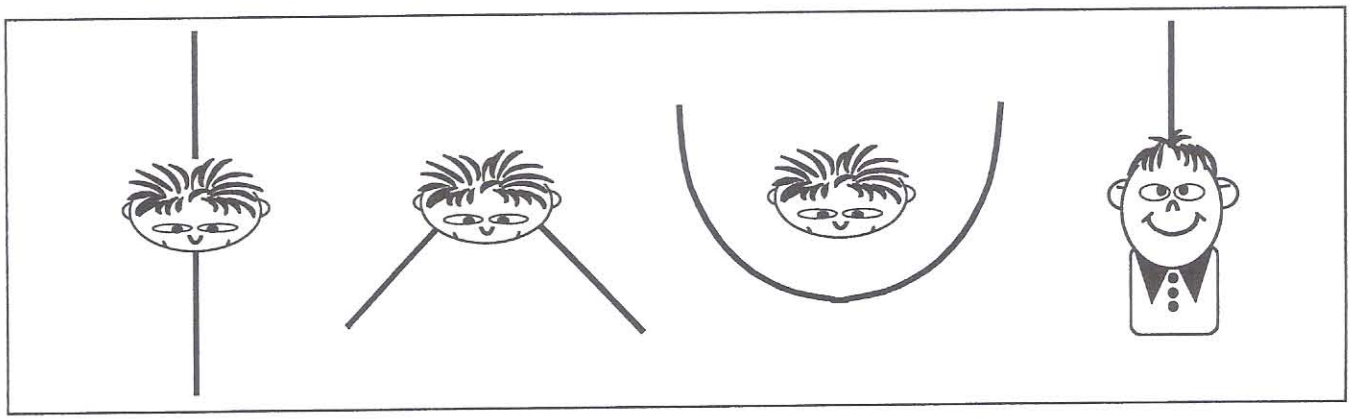
- Loopt van voor naar achter (of van achter naar voor)
- Horizontaal
- Strekt zich net zo ver uit als de originele tijdlijn
- Heeft herinneringen van een comfortabele grootte, meestal meer dan 10 cm
- De persoon bevindt zich in het NU



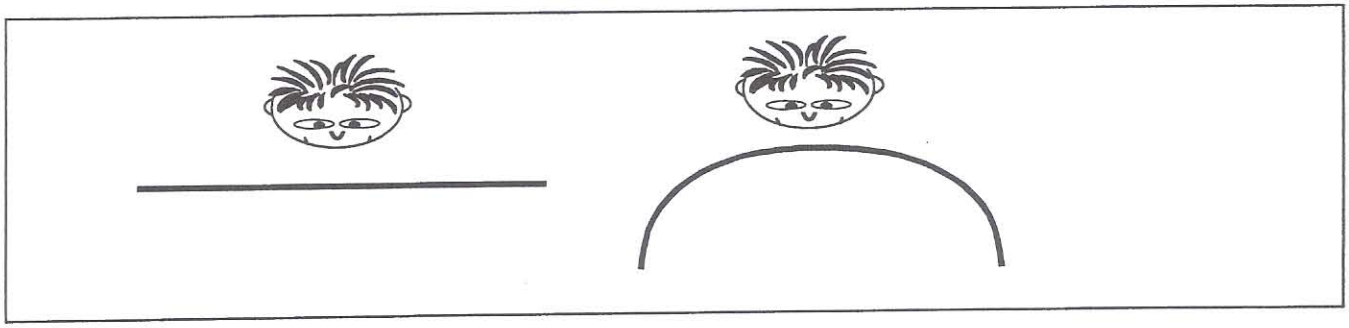
IN TIME / THROUGH TIME



IN TIME: gedeelte van tijdlijn achter of in het lichaam



THROUGH TIME: alles ervoor



S.M.A.R.T. GOALS
Vormvoorwaarden m.b.t. doelen

Een doel is
"een klein neuro-linguïstisch programmaatje met de bedoeling om je neurologie te sturen in de richting van je toekomstige gebeurtenis"

S (Specific, Simple)
Specifiek, eenvoudig

M (Measurable, Meaningful to you)
Meetbaar, zinvol

A (As if now, Achievable, All areas of your life)
Alsof het nu is, haalbaar,
alle contexten in je leven

R (Realistic, Responsible/Ecological)
Realistisch, verantwoord/ecologisch

T (Timed, Toward What You Want)
Tijdskader aangegeven, benaderend

CREATING YOUR FUTURE®
JE TOEKOMST CREËREN

1. Je tijdlijn:

2. Stel doelen:

A _____
_____
_____
_____
_____

B _____
_____
_____
_____
_____

C _____
_____
_____
_____
_____

3. Ruim elke belemmering uit het verleden op

4. Installeer in je tijdlijn

5. Merk op dat de gebeurtenissen zich opnieuw schikken om de nieuwe gebeurtenis te steunen

6. Gebruik hulpbronnen

7. Laat de vorm los

STAPPENPLAN OM EEN DOEL IN JE TOEKOMST TE PLAATSEN

1. **Zorg dat het doel is geformuleerd volgens de principes van S.M.A.R.T. Goal**

2. **Bedenk de laatste stap**
   "Wat is het laatste dat er moet gebeuren zodat je zeker weet dat je je doel bereikt hebt?"

3. **Maak daar een interne representatie van**
   (visuele en/of auditieve representatie, en/of kinesthetische representatie)

4. **Stap in het beeld**; associeer

5. **Optimaliseer de kwaliteiten**; de submodaliteiten

6. **Stap uit het beeld**; dissocieer

7. **Neem het beeld mee en zweef boven het nu**

8. **Vul het beeld met extra energie door middel van vier diepe ademhalingen**
   (door de neus in, door de mond uit)

9. **Zweef naar de toekomst**
   Neem de interne representatie en zweef over de tijdlijn de toekomst in

10. **Installeer de interne representatie in je tijdlijn**
    Laat het naar beneden zakken in je tijdlijn

11. **Merk op dat de gebeurtenissen tussen dat toekomstige moment en het nu zichzelf herevalueren om het doel te steunen**
    De cliënt kan mogelijk wel of niet een ervaring hebben van deze herevaluatie, dus brengen we het in zijn/haar aandacht

12. **Zweef terug naar het nu**

VISUAL SQUASH - I
Integreren van delen/parts

* Vraag toestemming aan het onbewuste

1. Identificeer het conflict en de delen die erbij betrokken zijn.

2. Laat het ene deel naar buiten komen en op een van beide handen plaatsnemen. Vraag naar visuele (bijvoorbeeld. kleur, vorm, grootte) en kinesthetische (temperatuur, gewicht, aard) submodaliteiten.
   Daarna het andere deel op de andere hand.

3. Scheid de intentie van het gedrag.
   "Wat is de bedoeling van dit deel?"
   Chunk up tot hoogste bedoeling/intentie.
   Herkader elk deel zodanig dat zij realiseren dat ze eigenlijk dezelfde intentie hebben.
   • welke hulpbronnen heeft ieder deel die het andere deel goed zou kunnen gebruiken om nog effectiever te zijn?
   • laat de beide delen opmerken dat ze ooit onderdeel zijn geweest van één groter geheel ("nu beide delen ontdekken dat ze dezelfde intentie hebben, zou het dan niet zo kunnen zijn dat jullie beiden ooit onderdeel waren van één groter geheel?").

4. Als de handen niet vanzelf naar elkaar toe komen:
   "Creëer (visualiseer) een derde deel met de gecombineerde hulpbronnen van beide delen. Plaats dit derde beeld tussen de andere twee.

5. Creëer een serie van visuele voorstellingen die de transformatie laten zien van ieder deel naar het centrale beeld.

6. Breng de handen samen en laat op hetzelfde moment de delen samensmelten.

7. Breng het geïntegreerde deel naar binnen.

8. Suggereer een "superdeel".

9. Test en Future Pace.

VISUAL SQUASH - II
Integreren van delen/parts

* Vraag toestemming aan het onbewuste

1. Identificeer het conflict.
   Wat is het deel waar je mee communiceren wilt?
   Laat dit deel naar buiten komen en op een van beide handen plaatsnemen.
   Vraag naar visuele (bijvoorbeeld. kleur, vorm, grootte) en kinesthetische (temperatuur, gewicht, aard) submodaliteiten.

2. Vraag naar de tegenpool van dit deel, ook wel de flipside of keerzijde van de medaille genoemd.
   Laat ook dit deel naar buiten komen en op de andere hand plaatsnemen (haal de submodaliteiten eruit).

3. Scheid de intentie van het gedrag.
   Begin bij het tweede deel: "Wat is de bedoeling van dit deel?"
   Chunk up tot hoogste bedoeling/intentie.
   Vervolg met het andere deel. Chunk up tot hoogste bedoeling/intentie. *)

4. Als beide delen bij hun hoogste bedoeling/intentie zijn aangekomen:
   "Nu beide delen ontdekken dat ze dezelfde intentie hebben, zou het dan niet zo kunnen zijn dat jullie beiden ooit onderdeel waren van één groter geheel? En nu jullie dit weten, dan zou het nu oké moeten zijn om weer terug te gaan daar waar jullie ooit vandaan gekomen zijn.

Meestal gaan de handen vanzelf naar elkaar toe.
Zo niet, dan kun je dit suggereren.
"Merk op dat beide delen nu met elkaar samensmelten en integreren.
Breng het geïntegreerde deel naar binnen, terug naar daar waar het ooit vandaan gekomen is."

*) Mocht het upchunken nog niet zo gemakkelijk gaan, dan kun je eventueel met behulp van een bron boven het hoofd van de persoon bepaalde behoeften van het deel toevoegen of aanvullen:
"Is er iets wat het deel goed zou kunnen gebruiken, waar heeft het deel behoefte aan?"
Je kunt dit tijdens het upchunken doen, en eventueel ook nadat je bij de hoogste intentie bent aangekomen.