

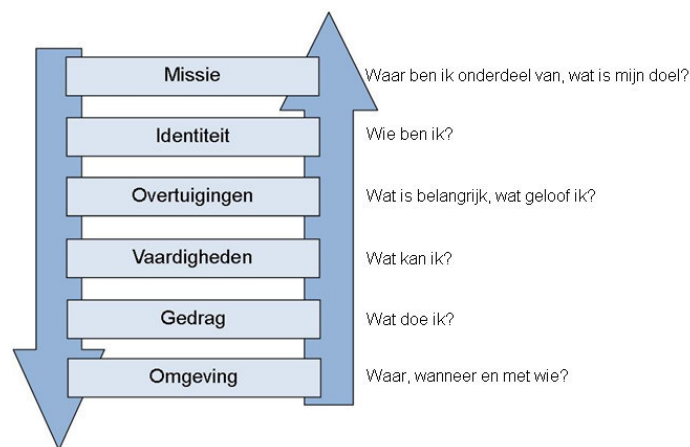
Nieuwsbrief 2, januari 2013

Beste mensen,

In navolging van onze vorige nieuwsbrief over goede voornemens gaan we het deze keer hebben over het belang van een doel.

Wat je nodig hebt om je doel goed te stellen kon je vorige keer lezen. In de praktijk maken we vaak mee dat mensen niet bewust zijn van hun drijfveren, motivaties. Ze lijken maar wat te doen. Je kan dat, zomaar wat doen, vergelijken met boogschieten zonder dat je een doel hebt om te richten. Ga maar na hoe groot dan de kans is dat je raak zal schieten, je dát zal bereiken wat je graag wilt? Een doel motiveert je, het zorgt dat je met plezier de dingen doet!

Robert Dilts een Amerikaan die meegeholpen heeft om NLP op de kaart te zetten heeft een model ontworpen gebaseerd op het eerdere werk van Gregory Bateson, de (neuro)logische niveaus. Dit instrument is uitermate



geschikt om inzicht te krijgen in de stappen die je doet om je doel te bereiken en laat zien wat je kan veranderen om je doel wel te bereiken. Het model maakt duidelijk waar 'de kink in de kabel zit'.

Gedrag en omgeving zijn zichtbaar. Vaardigheden zijn gedeeltelijk zichtbaar. De rest is onzichtbaar, ook voor de persoon zelf. Hoe hoger het niveau, hoe moeilijker de zaken te veranderen zijn.

Wanneer je je doel stap voor stap van omgeving tot missie afloopt, kom je te weten of het op alle niveaus goed zit. Klopt er ergens iets niet, zoek dan het niveau waar het misloopt. De oplossing ligt vaak op een hoger niveau dan het niveau van het gepresenteerde probleem.

Voorbeeld: doel 'ik wil slank zijn'

Omgeving: een volle koelkast, chocolade en koekjes op tafel, lege pakjes en snoeppapier in de prullenbak.

Gedrag: ik kijk tv, drink cola en eet koekjes.

Vaardigheden: ik kan veel eten.

Overtuigingen: als ik snoep voel ik me goed. Een koekje meer of minder maakt toch niet uit?

Wanneer je bij overtuigingen één en ander verandert of zelfs beter nog, bij identiteit dan zal alles er onder gelegen mee veranderen.

Heb je een doel geformuleerd volgens de vormvoorwaarden van NLP (lees vorige nieuwsbrief) leg dit doel dan eens langs de (neuro)logische niveaus.

Binnen de NLP-practitioner opleiding gaan we uitgebreid in op de (neuro)logische niveaus en doen we daar oefeningen mee.

Met hartelijke groet,

Ronald Koenders en Marja van Wensen

