

De kleine NLP voor Dummies

Romilla Ready

Kate Burton



BBNC
uitgevers
Amersfoort, 2016

Inhoud

.....

Inleiding	11
Over dit boek	11
Indeling van dit boek.....	12
Inleiding in NLP.....	12
Vrienden maken en mensen beïnvloeden.....	12
De gereedschapskist gaat open.....	13
Het hoofdstuk van de tientallen.....	13
Pictogrammen die in dit boek worden gebruikt	13
En nu.....	14
Hoofdstuk 1: Kennismaken met NLP	17
Een inleiding in NLP.....	18
Enkele snelle omschrijvingen	19
Hoe NLP begon en waar NLP naar toe gaat.....	20
Een opmerking over integriteit	21
De pijlers van NLP: stevig en zonder franje.....	22
Modellen en modelleren.....	23
Het NLP-communicatiemodel.....	23
Excellentie modelleren.....	24
Tips om NLP optimaal te gebruiken	24
Attitude staat voorop	25
Nieuwsgierigheid en verwarring zijn goed voor je	25
Over verandering beslis jij	26
Vooronderstellingen van NLP	26
De kaart is niet hetzelfde als het gebied.....	26
Mensen reageren op basis van hun plattegrond van de wereld.....	28
Falen bestaat niet, alleen feedback bestaat	28
De betekenis van de communicatie is de reactie die erdoor wordt opgeroepen	29

Als wat je doet niet werkt, doe dan iets anders	30
Niet communiceren is onmogelijk	31
Mensen beschikken over alle middelen die ze nodig hebben om de door hun gewenste resultaten te bereiken.....	32
Elk gedrag heeft een positieve bedoeling.....	32
Mensen zijn veel meer dan gedrag alleen	33
Lichaam en geest beïnvloeden elkaar	33
Kunnen kiezen is beter dan geen keus hebben	34
Succesvol gedrag modelleren leidt tot excellentie.....	35
Ervaar het zelf	36
Hoofdstuk 2: Drukken op de communicatieknoppen	37
Het NLP-communicatiemodel	38
Inzicht in het communicatieproces	38
Stukjes informatie verwerken.....	38
Dezelfde prikkel, verschillende reacties	41
Effectief proberen te communiceren.....	47
Vat krijgen op je zintuigen.....	47
De werkelijkheid filteren	49
Horen hoe mensen denken.....	51
Rapport opbouwen via woorden.....	52
Roep de vertalers erbij	52
Hou de ogen in het oog.....	53
Hoofdstuk 3: Rapport opbouwen.....	55
Weten waarom rapport belangrijk is.....	56
Rapport herkennen.....	56
Elementaire methoden om rapport op te bouwen	57
Acht snelle manieren om je rapport aan te scherpen.....	58
Het communicatiewiel en het opbouwen van rapport	59
Matchen en spiegelen	61
Met succes afstemmen en leiden	62
Weten hoe en waarom je rapport verbreekt	63
Hoe je rapport op een nette manier verbreekt	63
De kracht van het woordje ‘maar’	64
Andere standpunten begrijpen.....	64
Perceptuele posities verkennen.....	65
De NLP-metaspiegel	66

Hoofdstuk 4: Begrijpen, zodat ze jou begrijpen: metaprogramma's.....	69
Grondslagen van metaprogramma's.....	70
Metaprogramma's en gedrag	72
Proactief/reactief.....	72
Benaderen/vermijden.....	73
Opties/procedures	74
Intern/extern.....	75
Globaal/details.....	77
Overeenkomst, overeenkomst-met-verschil en verschil.....	78
Tijdspectieven	80
Hoofdstuk 5: Ankers uitwerpen	83
Aan de slag met NLP-ankers.....	84
Een anker uitwerpen	84
Gemoedstoestanden ijken	87
Je eigen ankerrepertoire instellen.....	88
Emoties herbelevén.....	89
Gemoedstoestanden veranderen met ankers.....	89
Beter af met barokmuziek.....	90
In andermans schoenen staan.....	91
Gevorderde ankertechnieken	91
Negatieve ankers veranderen	92
Hoofdstuk 6: Draaien aan de regelknoppen van je beleving	95
Submodaliteiten: hoe we onze ervaringen registreren	96
Wat je vooraf moet weten	97
Associëren of dissociëren.....	97
De details van je herinneringen bepalen.....	99
Een beetje ervaring opdoen.....	103
Inzicht in je eigen kritieke submodaliteiten.....	104
Wijzigingen in je dagelijkse leven aanbrengen.....	105
De angel uit een ervaring halen	105
Een beperkende overtuiging wijzigen.....	106
Hoofdstuk 7: Werken met de logische niveaus.....	109
Inzicht in logische niveaus	109
De juiste vragen stellen.....	111
Logische niveaus stap voor stap bekijken	111

De juiste hefboom voor verandering bepalen	112
Omgeving.....	113
Gedrag.....	113
Vermogens en vaardigheden	114
Overtuigingen en waarden	115
Identiteit	116
Levensdoel.....	117
De niveaus van andere mensen achterhalen.....	117
Een oefening in logische niveaus: teambuilding op het werk en in je vrije tijd	118

Hoofdstuk 8: Gewoonten en automatismen: je geheime programma's onthuld . 121

De evolutie van strategieën	122
Het S-R-model.....	122
Het TOTE-model.....	123
NLP-strategie = TOTE + modaliteiten	123
Oog hebben voor de strategie van anderen	124
Je strategiespieren oefenen.....	125
Nieuwe vaardigheden aanleren.....	126
Strategieën wijzigen	126
Hoe, daar gaat het om.....	127
NLP-strategieën voor liefde en succes.....	128
Ware liefdesstrategie	128
De NLP-spellingstrategie	130

Hoofdstuk 9: Reizen in de tijd om je leven te verrijken 133

Hoe je herinneringen zijn geordend.....	134
Je tijdlijn ontdekken.....	136
Je tijdlijn veranderen.....	138
Reizen langs je tijdlijn naar een gelukkiger leven	140
Negatieve emoties en beperkende beslissingen loslaten	140
Vergiffenis.....	144
Jeugdherinneringen.....	145
Angst kwijtraken.....	145
Een betere toekomst scheppen	145

Hoofdstuk 10: Tien films waarin NLP-processen een rol spelen..... 147

Avatar.....	147
-------------	-----

Ferris Bueller's Day Off	148
UP	149
Dune.....	151
As Good As It Gets.....	151
Bend It Like Beckham	152
Field of Dreams.....	153
Gattaca	154
The Matrix	155
Stand and Deliver	155
Index.....	157

Inleiding

De afgelopen jaren is NLP steeds populairder geworden. Voor een deel komt dat omdat het 'aha'-momenten oplevert: je ziet gewoon dat het zinvol is. Toch worden nog veel mensen afgeschrikt door de naam (neuro-linguïstisch programmeren) en het jargon van NLP. Een beetje uitleg is dus wel op zijn plaats:

- ✓ **Neuro** heeft betrekking op wat in je hersenen gebeurt.
- ✓ **Linguïstisch** verwijst niet alleen naar de woorden die je in je communicatie gebruikt, maar ook naar je lichaamstaal en hoe je die gebruikt.
- ✓ Met **programmeren** worden de hardnekkige gedragspatronen bedoeld die je leert en vervolgens blijft herhalen.

Over dit boek

Het doel van dit boekje is iedereen te boeien die mensen boeiend vindt. Via een proefondervindelijke aanpak moedigt NLP mensen aan actie te ondernemen om hun leven vorm te geven. Het is aantrekkelijk voor degenen die bereid zijn de dingen 'een kans te geven' en hun geest voor nieuwe mogelijkheden open te stellen.

Indeling van dit boek

We hebben dit boekje gesplitst in tien hoofdstukken. In de inhoudsopgave vind je meer details over elk hoofdstuk. Bovendien hebben we aan het begin een cartoon toegevoegd, gewoon om je op te vrolijken.

Inleiding in NLP

Iemand zei ooit: 'Als je altijd doet wat je altijd hebt gedaan, zul je altijd krijgen wat je altijd hebt gekregen.' Houd deze wijze woorden in gedachten zodra je zelf door NLP-land begint te zwerven. In het eerste hoofdstuk krijg je een indruk van wat NLP voor je kan doen. Houd bij het begin één ding in je achterhoofd, namelijk dat je even je ongeloof of aannamen opzijzet die je leerproces kunnen belemmeren. In dit hoofdstuk nodigen we je uit na te denken over de beste NLP-vraag die er is, namelijk 'wat wil ik?' Daarna nemen we een kijkje achter schermen in je hersenen en je onbewuste denkprocessen. Interessante onderwerpen, ben je hopelijk met ons eens.

Vrienden maken en mensen beïnvloeden

Heb je ooit de verzuchting geslaakt hoe gemakkelijk het leven zou zijn als anderen maar zouden doen wat jij wilt? Wij beweren niet dat we kunnen toveren en dat je je ergste vijanden uit je hand kunt laten eten, maar *rapport* is zo'n essentieel thema in NLP dat de kern van dit boek, de hoofdstukken 2, 3 en 4, aan dit onderwerp zijn gewijd. In deze hoofdstukken reiken we je de gereedschappen aan om het gezichtspunt van anderen te begrijpen. We laten je zien hoe je verantwoordelijkheid neemt voor de veranderingen die je in je relaties met andere mensen in je leven wilt aanbrengen en we leren je hoe je je gedrag flexibeler kunt maken.

De gereedschapskist gaat open...

Je krijgt in de hoofdstukken 5, 6, 7, 8 en 9 de gelegenheid om een blik te werpen in de toverdoos van NLP. Hier vind je een heleboel praktische dingen waarmee je aan de slag kunt gaan. Je verneemt hoe je je eigen denken kunt aanpassen om situaties aan te pakken die je lastig vindt, en hoe je de hulpmiddelen aanboort om gewoonten te veranderen waar je niets meer aan hebt. Daarna kijk je in de toekomst en ga je aan de slag met tijdsconcepten om oude kwesties op te lossen en ervoor te zorgen dat er een zonniger levenspad voor je ligt.

Het hoofdstuk van de tientallen

In dit hoofdstuk bekijken we tien films met een NLP-bril op. Hopelijk inspireert het je om je omgeving zelf ook bewuster waar te nemen!

Pictogrammen die in dit boek worden gebruikt

Aan de hand van de volgende pictogrammen in dit boek zul je bepaalde informatie gemakkelijker kunnen vinden:



Naast dit pictogram staan NLP-termen die je misschien als woorden uit een vreemde taal in de oren klinken, maar die binnen NLP een precieze betekenis hebben.



Dit pictogram wijst op ideeën en activiteiten waarmee je NLP-technieken kunt oefenen of die je anderszins aan het denken zetten.



Dit pictogram duidt op praktisch advies als je NLP voor jou aan het werk wilt zetten.



Dit pictogram herinnert je vriendelijk aan belangrijke punten die je niet moet vergeten.



Dit pictogram waarschuwt voor dingen die je moet vermijden in je enthousiasme om NLP-vaardigheden in je eentje uit te proberen.

En nu...

Je hoeft dit boekje niet van het begin tot eind te lezen, maar je zult er wel enorm baat bij hebben als je de informatie oppikt in het tempo en in de volgorde die bij jou past. Kijk in de inhoudsopgave om te zien waar je aandacht in de eerste plaats naar uitgaat. Als je bijvoorbeeld inzicht in anderen wilt krijgen, ga dan om te beginnen naar hoofdstuk 3. Of als je wilt weten wat je bezielt, lees je eerst hoofdstuk 2 om de kracht van je zintuigen te ontdekken. Neus gerust vrijelijk rond!

Zodra je het boekje hebt gelezen en je graag meer wilt weten, raden we je aan om NLP onder leiding van een coach of via workshops tezamen met anderen intenser te ervaren.