



DE NLP SCHEURKALENDER

# De NLP Scheurkalender

365 dagen persoonlijke groei  
& communicatietechnieken



Rubin Alaia & Koen Ahn



# Met dank aan

## Credits

In deze kalender wilden we een pagina reserveren om eer en credits te geven aan mensen die dat eigenlijk verdienen – nog meer dan wijzelf. Dan voelt het pas goed voor ons.

Graag beginnen we met Nicole Kalkman-Brahim van Studio i-nicole. Dankzij haar is deze kalender zo mooi geworden. We zijn haar super dankbaar voor haar moeite, meedenken en betrokkenheid.

Koen Ahn heeft de illustraties gemaakt, precies zoals in zijn kenmerkende zelf-verzekerde stijl die ik (Rubin) van hem ken.

En dan nog NLP zelf: die uitvinding is zeker niet van ons, maar is aan het publieke domein geschonken door Richard Bandler en John Grinder.

Hier heb ik ongelooflijk veel aan te danken, evenals mijn leraren: het instituut UNLP, dr. Vincent van der Burg, Marcel Meijlink, Peter Dalmeijer, Saskia Janssen, John Grinder en Tad James.

Wil je nog veel meer ontdekken over NLP? Ga dan naar [hetnlpcollege.nl](http://hetnlpcollege.nl).

**Op jouw geluk!**  
Rubin Alaie



## Colofon



[www.hetnlpcollege.nl](http://www.hetnlpcollege.nl)

Tweede druk, november 2023

© **Rubin Alaie, Het NLP-College & Koen Ahn**

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar gemaakt, in enige vorm en op enige wijze, zonder voorafgaande toestemming van de auteur.

**ISBN:** 978-908324620-8  
**NUR:** 770

**Concept en creatie**  
Koen Ahn en Rubin Alaie

**Uitgever**  
Rubin Alaie, Het NLP-College

**Foto omslag**  
Edu Lauton, via Unsplash

**Illustraties**  
Koen Ahn

**Opmaak**  
Studio i-nicole

**Drukwerk**  
Grafistar

# De NLP Scheurkalender

## Deel in de NLP-community jouw ervaringen, ontdekkingen en intenties


Hartstikke leuk dat je de NLP-kalender hebt. Deze kalender staat, ligt of hangt ergens in je huis en gaat jou dagelijks tot beweging inspireren. Dat geldt bovendien voor duizenden andere mensen die deze kalender ook hebben. Om alle lezers met elkaar te verbinden, is er een speciale community waaraan je kunt meedoen.

Wees altijd welkom om op [community.hetnlpcollege.nl](http://community.hetnlpcollege.nl) een nieuw berichtje te plaatsen of te reageren op anderen. Dat is niet alleen extra leuk en sociaal - het is ook nog eens extra motiverend voor jou om de technieken uit de kalender nog enthousiaster te gaan doen. Je kunt inloggen op [community.hetnlpcollege.nl](http://community.hetnlpcollege.nl) met het e-mailadres waarmee je deze kalender aanschafte.

Ga nu naar [community.hetnlpcollege.nl](http://community.hetnlpcollege.nl) en maak meteen even een nieuw berichtje waarin je jezelf introduceert.



31 mei » dag 151



Neem me mee,  
ik wil beleven hoe jij  
de wereld ervaart.

### **NLP-principe: Respecteer andermans wereldmodel**

Mijn opvatting is mijn werkelijkheid. Dat geldt voor iedereen.

Ik parkeer mijn vooroordelen en ik verdiep mezelf in het wereldmodel van de ander. Mijn wereldmodel is nooit de waarheid: het is altijd anders dan de werkelijkheid omdat het de werkelijkheid filtert.

Jouw eigen kijk op de wereld is puur ontstaan doordat je in een bepaalde straat bent geboren, bepaalde ouders hebt gehad en bepaalde TV-programma's hebt gekeken. Als je al één straat verderop had gewoond, had je totaal andere meningen, waarden en informatie gehad over de wereld.

Dit heet conditionering, wat een ego-constructie is.

14 maart » dag 73

Ik ga u niet vertellen dat u deze pillen  
tweemaal daags moet nemen



## Ik zeg helemaal niet dat...

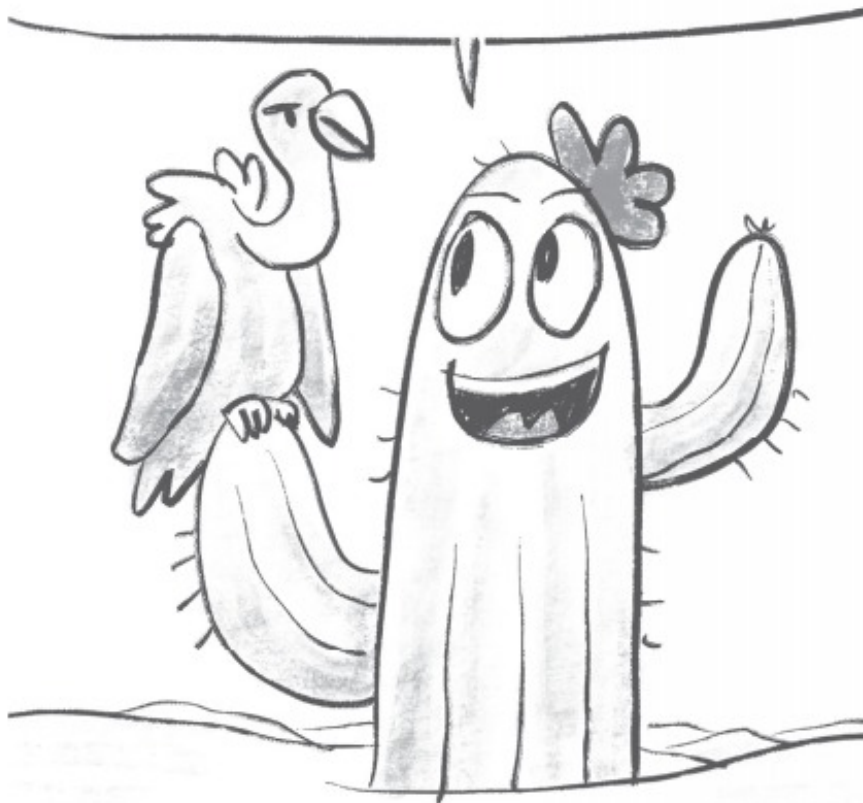
Voordat je jouw boodschap gaat zeggen, noem je even dat je dat helemaal niet gaat zeggen. En vervolgens zeg je het alsnog.

- **Ik ga niet zeggen dat** ons instituut voor jou de beste keuze is en dat jij bij ons een opleiding moet doen om je communicatie naar het allerhoogste niveau te tillen. **Dat is je eigen keuze.**
- **Als ik je langer zou kennen, dan zou ik zeggen:** kus me nu passievol met al je aandacht.
- **Ik zou dit normaal gesproken nooit zeggen, maar als dat wel zo was en we elkaar helemaal vertrouwden, dan zou ik nu zeggen dat** wij diep verbonden zijn met elkaar, dat jij mij diep wilt raken, dat ik jou diep wil raken en dat wij het allerliefst een heel diepe band voelen met elkaar. **Maar dat zeg ik dus helemaal niet, want daar ben ik te verlegen en rustig voor.**

Joker-missie 19

27 augustus » dag 239

Ik kan nóg niet vliegen.  
Wacht maar.



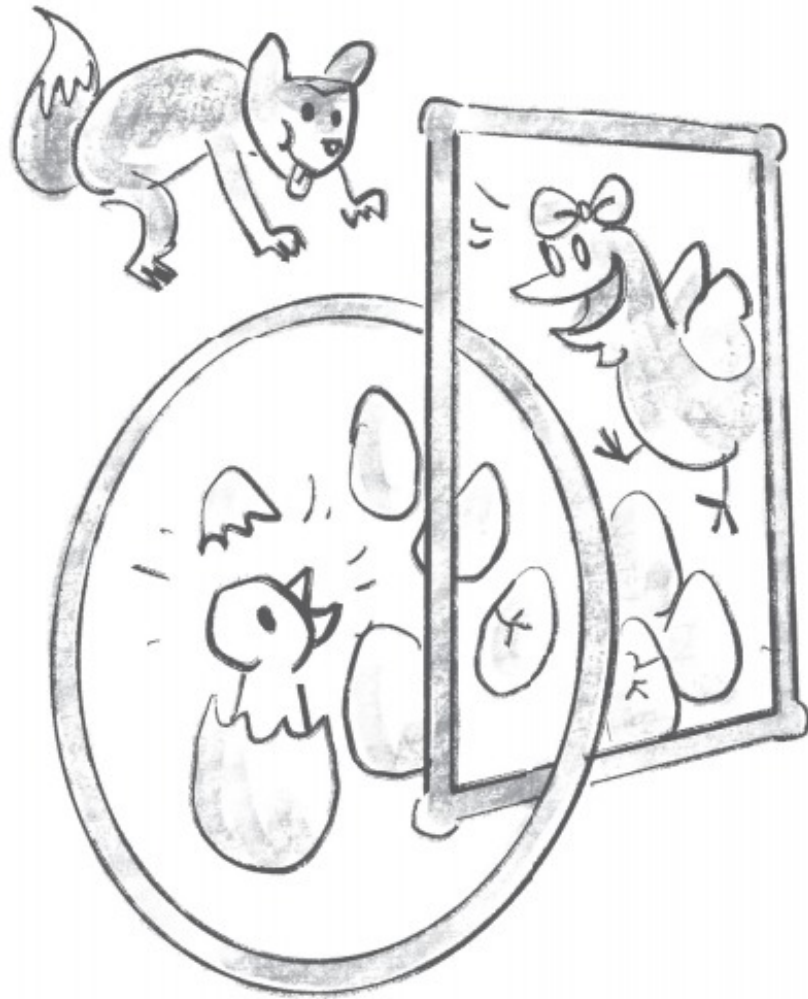
## Herkaderen: tijd: 'Tot nu toe...'

Zeg deze week tegen al je ontmoedigde gesprekspartners:  
*Inderdaad, tot nu toe ging het nog niet goed.*

Nog een voorbeeld:

*Tot nu toe was het jouw ervaring dat je niet goed was in koken.*

20 oktober » dag 293



**Niemand ziet wat jij ziet.  
Zelfs als zij het ook zien.**

– Chris Ferreiras

**23** december » dag 357

**Demonstreer het in actie –  
zelfs voordat je het gelooft.  
Jouw demonstratie zal  
het bestaan ervan aan  
jezelf bewijzen.**

*– Neale Donald Walsch*



**12** oktober » dag 285

Je hebt een biertje gedronken, je hebt een wijntje gedronken en nu is het tijd voor een kopje thee.



## Hypnose-techniek

Ook is de techniek van deze week meteen een van de belangrijkste hypnose-technieken:

- *Je zit in een stoel...*
- *Je voelt waar je lichaam de stoel aanraakt...*
- *Je kunt voelen hoe je handen over elkaar liggen...*
- *Wellicht hoor je de geluiden van andere mensen in de kamer...*
- *Je hoort het geluid van mijn stem...*
- ***En je ontspant je steeds meer en meer...***

9

november » dag 313

Als iemand anders het kan, kan ik het ook!



**NLP-principe:**

**Als iemand anders het kan, kan ik het ook!**

Dit NLP-principe staat lijnrecht tegenover de 'Nederlandse' uitspraak: 'Je hebt het of je hebt het niet.' NLP ziet het anders. Iedereen beschikt al over alle hulpmiddelen die nodig zijn om de gewenste resultaten te bereiken. Het zit allemaal al in ons.

Het onderbewustzijn is zó intelligent en heeft alle informatie in zich. Je had bijvoorbeeld de vaardigheden al laten zien in een andere context, en had je er nog niet aan gedacht om het ook in een andere context te gebruiken.

1 februari » dag 32

Ik faal altijd

Écht altijd,  
ieder moment?



## Jouw taal positief inzetten

Jij hebt interesse in NLP, **dus** je weet jouw taal in iedere situatie positief in te zetten om mensen te coachen.

13 oktober » dag 286



## Affirmeer

*Ik **gebruik** wat in mijn omgeving gebeurt en wat mijn gesprekspartners zeggen en ervaren. Op die manier lift ik mee op hun ervaring, waarna ik iets van mezelf toevoeg om te leiden.*

**11** december » dag 345

**Als je in ijskoude wind van 100 km/uur met alleen je ondergoed een besneeuwde berg beklimt, is dat alsof je continu geslagen wordt door een zweep. Dan blijf je niet gezellig picknicken of afgeleid raken door gedachten of emoties. Je wilt en moet dan gewoon zo snel mogelijk vooruit. Ook al is het eigenlijk niet mogelijk: je gaat toch, je laat de berg met rust met je zielige gedachten en je doet het gewoon. **Seek discomfort.****

*– Wim Hof*

**Als je huis in brand staat, ga je direct blussen. Dan heeft uitstelgedrag geen enkele kans meer.**

*– Michael Pilarczyk*