

# Leven vanuit jouw authentieke kracht

Enkele basissleutels  
om meer uit jouw leven te halen!



**Alex Peeters & Marleen Devisch**

Licensed Trainers of Neuro-Linguistic Programming®  
Licensed Coaching Trainers of Neuro-Linguistic Programming®

**Auteur: Alex Peeters & Marleen Devisch**  
**Coverontwerp & samensteller: Alex Peeters**  
**ISBN: 978-94-0370-330-5**  
**NUR: Communicatiekunde algemeen – 810**  
**Uitgever: GROEI ACADEMIE BV**  
**Drukwerk: Printforce**  
**Druk: Vijfde**  
**2011, 2017, 2019, 2021-2023 Alex Peeters**  
**& Marleen Devisch, GROEI ACADEMIE BV**

**Alle rechten zijn voorbehouden aan Alex Peeters & Marleen Devisch, GROEI ACADEMIE BV.** Niets uit deze uitgave mag vermenigvuldigd worden en/ of openbaar gemaakt door middel van druk, afbeeldingskopie, microfilm, internet of op welke andere wijze dan ook en/of door welk medium dan ook zonder toestemming van beide auteurs! Je mag geen geld vragen/verdiene op basis van dit werk zonder toestemming van beide auteurs!

Wij hebben ons best gedaan om zo accuraat en helder mogelijk te zijn. Hoe jij de aangeboden informatie interpreteert, is jouw verantwoordelijkheid.

Mocht je fouten in dit boek vinden, van welke aard dan ook, bezorg ons je feedback. Wat wij hier hebben neergeschreven, hebben wij voor een deel zelf ook geleerd, gelezen, onbewust geabsorbeerd, geleend of gekopieerd van iemand anders die veel slimmer is dan wij en/of die het op zijn beurt ook weer van anderen heeft geleerd. Niemand hoeft het wiel heruit te vinden om succesvol te kunnen zijn. We kunnen dat wiel mooier maken, na-maken, status geven, er onze eigen inbreng aan toevoegen. Dat heet 'innoveren'. Innoveren is de krachtigste manier om succesvol te zijn en om als mens en als menselijke soort, te groeien.



# Inhoudsopgave

Dankwoord.....	9
Voorwoord.....	11
Inleiding.....	13
Levenskwaliteit verhogen.....	15
Hoe ziet mijn leven eruit binnen 5 jaar?.....	16
Hoofdstuk 1: Wat is groei?.....	17
Inleiding.....	17
Hoe zit jij als mens in elkaar?.....	19
Een diepe duik in een aantal basisbegrippen.....	22
Groeien.....	22
Waarneming.....	25
Emoties, gevoelens en gedachten.....	29
Onze hersenen.....	42
Motivatie.....	47
Discipline – doorzettingsvermogen.....	58
Assertiviteit.....	60
Werkmodellen.....	72
Neuro Linguïstisch Programmeren.....	81
Wanneer is NLP™ ontstaan?.....	83
Wie zijn de grondleggers van NLPTM.....	84
Waar in kan NLP™ ons verrijken?.....	85
Hoofdstuk 2: Facetten die jouw groei kunnen bevorderen!.....	89
Inleiding.....	89
Tijd nemen voor je groeiproces en doelgericht werken aan jezelf.....	91
Contact maken met en analyseren van je innerlijke wereld.....	102
Emotioneel evenwicht.....	107
Vertrouwen, accepteren en loslaten.....	108
Begin eraan en ga door!.....	111
Overvloedbewustzijn.....	112
Verantwoorde risico's.....	125
De lijn tussen winnen en verliezen.....	128
Denk vooruit.....	130
Hoofdstuk 3: Bewustzijn.....	133
Inleiding.....	133
Verantwoordelijkheid.....	135
De zeven niveaus van het bewustzijn.....	136
Eerste kennismakingstools voor bewustzijns-groei.....	150
Hoofdstuk 4: Uit je comfortzone!.....	163
Inleiding.....	163
We vatten even samen.....	168

Een voorbeeld.....	170
Uit de comfortzone: wat kan jou helpen?.....	177
<b>Hoofdstuk 5: De kracht van ons denken!.....</b>	<b>187</b>
Inleiding.....	187
Wat is denken?.....	189
We denken in beelden.....	190
Bewustzijn versus onderbewustzijn.....	191
De kracht van jouw gedachte.....	195
Onze intellectuele spieren.....	196
Communicatiemodellen.....	204
De barrières van de angst, de verschrikking.....	215
<b>Hoofdstuk 6: De energiewetten: verkeersregels voor ons groeiproces.....</b>	<b>225</b>
Inleiding.....	225
De wet van polariteit.....	227
De wet van relativiteit.....	229
De wet van vibratie.....	230
De wet van aantrekking.....	234
De wet van oorzaak en gevolg.....	236
De wet van oneindige transmutatie.....	237
De wet van toelaten.....	238
De wet van incubatie.....	239
De wet van vacuüm.....	240
<b>Hoofdstuk 7: Persoonlijke visie!.....</b>	<b>243</b>
Inleiding.....	243
Jouw persoonlijke visie ontdekken.....	245
Wat is er nodig voor een gelukkig en succesvol leven?.....	245
Belangrijke levensgebieden.....	248
Wat wil jij zijn, doen of hebben?.....	249
Werk jouw persoonlijke visie uit.....	249
Stel SMART-doelen.....	250
<b>Hoofdstuk 8: Introductie tot NLP.....</b>	<b>253</b>
Inleiding.....	253
Alvorens je van start gaat.....	255
Een stukje geschiedenis.....	257
De fundamentele vooronderstellingen van NLP.....	261
Alles wat we waarnemen van onze omgeving, ons gedrag... gebeurt via onze vijf zintuigen.....	261
Er is geen falen. Er is alleen feedback.....	262
De betekenis van je communicatie is de respons die je krijgt.....	262
Achter elk gedrag zit een positieve intentie en elk gedrag is waardevol binnen een bepaalde context.....	262

Het al dan niet 'gepast' zijn van een gedrag kunnen we in vraag stellen, de positieve intentie.....	263
We beschikken over alle hulpbronnen die we nodig hebben om te kunnen groeien.....	263
Het is gemakkelijker om de vorm van onze ervaringen te veranderen dan de inhoud ervan.....	263
De kaart is niet het gebied.....	263
Hoe communiceren wij?.....	264
Hoe filteren wij?.....	264
We laten informatie weg.....	264
We vervormen informatie.....	264
We veralgemenen.....	265
Van waar komen die filters?.....	266
Invloed op onze gemoedstoestand.....	266
Invloed op ons gedrag.....	267
Invloed op het resultaat.....	267
Metaprogramma's.....	268
Soorten metaprogramma's.....	269
Weg van/naartoe.....	269
Overeenkomsten/verschillen.....	269
Proactief/reactief.....	270
Procedures/opties.....	270
Gericht op zichzelf/gericht op de anderen.....	270
Grote lijnen/details.....	271
Intern/extern.....	272
Denken/voelen/kiezen.....	272
Filters aan/filters uit.....	272
Geassocieerd/gedissocieerd.....	273
Hiërarchie van waarden.....	273
Hebben wat je niet wilt/willen wat je niet hebt.....	274
In de tijd/door de tijd.....	274
Modale operatoren: mogelijkheid/noodzakelijkheid.....	275
Representatiesystemen.....	276
Kenmerken van de representatiesystemen.....	277
Mensen met een visueel voorkeursrepresentatiesysteem.....	278
Auditieve mensen.....	278
Auditief digitale types.....	278
Kinesthetische mensen.....	278
Soorten representatiesystemen.....	279
Overlappende representatiesystemen.....	279
Vertalende representatiesystemen.....	279
Submodaliteiten.....	279
Soorten submodaliteiten.....	281
Digitale submodaliteiten.....	281
De driver-submodaliteit.....	281
Het NLP proces voor verandering.....	282
De gewenste toestand.....	282
Positief geformuleerd.....	282

Persoonlijk.....	282
Een win-win voor iedereen.....	283
Zintuiglijk testbaar.....	283
De huidige toestand.....	285
De tools om van de huidige naar de gewenste toestand te komen.....	285
Het NLP-coachingmodel.....	286
Rapport.....	287
Waarom is rapport belangrijk?.....	287
Op welke manier ga je in rapport?.....	288
Wat is het gevolg van een goed rapport?.....	289
Oogsignalen.....	291
Welke oogbewegingen voor welk representatiesysteem?.....	291
Intonatiepatronen en ander stemgebruik.....	292
Ankeren.....	293
Waarom ankeren?.....	293
Hoe bouw je een anker op?.....	294
Verschillende wijzen van ankeren.....	295
Metamodel.....	296
Waarden.....	298
De inprentfase.....	299
Modelleren.....	299
Socialiseren.....	300
Werksocialiseren.....	300
Het ontstaan van waarden.....	301
Waarden en hun intentie.....	303
Waarden in kaart brengen.....	304
Waarden rangschikken volgens belangrijkheid.....	305
Milton model.....	306
Het omgekeerde Metamodel.....	307
Weglatingen.....	307
Vervormingen.....	307
Veralgemeningen.....	307
Vooronderstellingen.....	308
Ondergeschikte clausules in de tijd.....	308
Rangtelwoorden.....	308
Gebruik van 'of'.....	308
Bewustzijnspredikaten.....	308
Bijwoorden en bijvoeglijke naamwoorden.....	308
Veranderingen in tijd werkwoorden en bijwoorden.....	309
Commentaar bijvoeglijke naamwoorden en bijwoorden.....	309
Gebruik van 'hoe meer, hoe meer'.....	309
Vooronderstellingen stapelen.....	309
Indirecte onthullingspatronen.....	311
Ingesloten vragen.....	311
Ingesloten opdrachten.....	311
Analoog markeren.....	311
Negatieve opdrachten.....	311
Gesprekspostulaten.....	312

Indirecte ontlokkingspatronen.....	313
Dubbelzinnigheden.....	313
Metaforen.....	315
Wanneer gebruik je metaforen?.....	315
Patronen in metaforen.....	316
Schending van selectiebeperkingen.....	316
Citaten.....	316
Soorten metaforen.....	317
Chunken.....	318
Upchunken.....	318
Downchunken.....	318
Lateraal chunken.....	318
Nawoord.....	319
Literatuurlijst.....	321
Afbeeldingen.....	330
GROEI ACADEMIE.....	331
The Society of NLP.....	332





# Dankwoord

Wij, Alex Peeters en Marleen Devisch, zijn dankbaar dat we jou dit boek kunnen aanbieden. Het is het eerste boek dat we voor de GROEI ACADEMIE hebben geschreven. Daarna zijn er ondertussen vele andere boeken verschenen.

In dit boek lees je onze zoektocht naar wegen om mensen te helpen in hun persoonlijke ontwikkeling. Deze zoektocht is uitgemond in onze keuze voor één hoofdmethodiek, namelijk: NLP. Je vindt er meer informatie over in hoofdstuk 8: 'Introductie tot NLP' van dit boek.

We willen jullie echter de diverse en uiteenlopende pistes die we hebben bewandeld, niet onthouden. Aan jullie om de keuze te maken op welk pad je je wilt begeven om jouw zoektocht te gaan. Het ene leidt vaak tot het andere. Hoe meer keuzemogelijkheden je hebt, hoe beter je je kunt afstemmen op jouw specifieke groeibe-hoeft van dit moment.

Zorg ervoor dat je bij bekwame en degelijk geschoolde mensen terecht komt als je op zoek bent naar hulp. Durf kritisch te zijn hierin. Wij hebben het geluk gehad om te mogen leren van de beste. We hebben eveneens ervaringen opgedaan waar we minder professioneel werden bejegend. Daar hebben we enorm veel uit geleerd. We plukken er nog steeds de vruchten van in ons huidige werk met mensen.

We zijn iedereen dankbaar die, elk op hun manier, een steentje hebben bijgedragen tot wie we nu zijn. Zonder hen was jij deze bladzijden niet aan het lezen.



## Voorwoord

**“Jij landde hier op deze aarde...  
...en je groeide!**

**Vol dromen en verlangens zat je,  
vol vuur om iets van jouw leven te maken...  
...om jouw doelen te bereiken.**

**Is het jou gelukt?  
Of ben je vastgeraakt ergens onderweg?**

**Misschien denk je: 'ik kan het niet!'**

**Weet dan dat je alles in je hebt...  
...om het wél te kunnen!**

**Je hebt alleen de sleutel  
tot de oplossing nog niet gevonden.**

**Dit boek is een sleutel...  
...misschien wel de jouwe!**

**Laat je meenemen...  
...zet je open voor nieuwe gedachten.**

**Ze zullen jou een nieuw gevoel geven...  
...en tot een nieuw resultaat leiden!”**

**- Marleen Devisch**



## Inleiding

Welkom! Jij bent op zoek, anders had je dit groeiboek nu niet in jouw handen. Waar zoek je naar? Geluk? Inzicht? Antwoorden op jouw vragen?

Wij leven in een maatschappij van zoekers. Voor elke levensvraag die jij hebt, staat er ergens wel een leger van coaches en trainers klaar die jou een waaier van antwoorden aanbieden.

Wat jij misschien nog niet beseft, is dat jij zelf vele sleutels voor de antwoorden op jouw vragen, op zak hebt.

Wij willen jou helpen om deze sleutels te vinden en om ermee aan de slag te gaan. Hoe sneller jij het zelf kunt, hoe meer ons doel geslaagd is.

Laat ons beginnen bij het begin. Een huis bouw je op een fundament. Eens dit fundament er ligt, kan je zelf verder bouwen en staat jouw resultaat nadien ook stevig geworteld in de grond.

**'Het beeld zit al in het marmer: het enige wat ik doe,  
is het materiaal zo weghakken dat het tevoorschijn komt.'  
- Michelangelo**

Ben jij er klaar voor om wie jij écht bent tevoorschijn te laten komen? Daar gaan we!

**Dank je wel voor het vertrouwen om deze tocht samen met ons aan te vatten!**



# Levenskwaliteit verhogen

**Alvast een klein voorsmaakje van wat je in dit boek kan ontdekken:**

- Door positiever te leren denken, kom je terecht in je eigen 'flow'. Leren leven vanuit deze flow verhoogt jouw levenskwaliteit enorm!
- Door te leren ontspannen, krijg je een beter gevoel en niet alleen in je lichaam. Verschillende eenvoudige relaxatietechnieken zorgen ervoor dat jij jezelf kunt leren ontspannen, wanneer je maar wilt!
- Door te leren assertiever te handelen, creëer je een gevoel van grotere innerlijke vrijheid en verhoog je je keuzemogelijkheden.



Bron: 'Walk Challenge UK 2012'





# **Hoofdstuk 1:**

## **Wat is groei?**

### **Inleiding**

'Groeien' is een woord dat wij allemaal kennen. Groeien is groter worden. Kinderen groeien, planten groeien, het gras groeit... Innerlijk groeien echter is eigen aan de mens. Wij zijn wezens die kunnen groeien in bewustzijn, groeien in onze identiteit. Wij kunnen van binnenuit veranderen en zo gelukkiger mensen worden. Dit hoofdstuk helpt jou om daarin de eerste stappen te zetten!



## Hoe zit jij als mens in elkaar?

We kennen het allemaal: meubelen van 'IKEA'. Je hebt een kast gekocht. Je hebt die kast gezien in de toonzaal of op een foto. Thuisgekomen open je de doos en je vindt daarin een handvol planken, vijzen en ander materiaal. Hoe te beginnen? Juist, ja: de gebruiksaanwijzing. Weten hoe iets in elkaar steekt, helpt om het beter te begrijpen en om er sneller inzicht in te krijgen.

Hoe zit het met jou? Ken jij jouw gebruiksaanwijzing? Heb jij er een idee van hoe je als mens in elkaar steekt?

Uiteraard zijn wij geen 'Ikeakast'! Mensen zijn levende wezens waar geen rechtlijnige gebruiksaanwijzing voor bestaat. Toch kunnen wij in een mens een aantal basisstructuren terugvinden, die universeel lijken te zijn. Dààr inzicht in krijgen, is een grote houvast in jouw leven. Het helpt jou om jouw gedrag, jouw emoties, jouw denken, beter te begrijpen. Het geeft jou inzicht in hoe jij meer vanuit jouw unieke eigenheid, jouw leven kunt leiden.

Het zal jou hopelijk niet ontgaan zijn dat jij over een enorm potentieel aan mogelijkheden beschikt. Alsof wij mensen geboren worden met een nagenoeg braakliggend stuk grond in ons, met in die grond een massa zaadjes en knollen die in de loop van ons leven hun kopje boven de aarde steken en kunnen uitgroeien tot bomen, planten, struiken, bloemen. Hoe beter we ons 'stuk grond' verzorgen, hoe prachtiger onze 'innerlijke tuin' wordt.

Heel ons leven lang komen er nieuwe plantjes van onder de grond. Dus ook al ben jij ondertussen een oude knar, dan nog blijf je groeien en kan je jouw vaardigheden verder ontplooiën. Jouw 'innerlijke tuin', uit zich in jouw capaciteiten, jouw vaardigheden, jouw waarden en normen. Het is de kern van wie jij bent als persoon. Het maakt jou uniek.

Heel deze verzameling van capaciteiten, waarden en normen, is een beweeglijk gegeven. Het evolueert. Het wordt krachtiger, steviger, naarmate wij er ons meer gaan naar richten. Het vormt de grond onder onze voeten naarmate wij de drive die ervan uitgaat, meer en meer beluisteren, serieus nemen en gaan gebruiken in een richting waar wij zelf en onze omgeving beter van worden.

Ken jij jouw 'tuin'?

Doe jij bijvoorbeeld de dingen die je graag doet? Als jij groene vingers hebt, is dat dan te zien in jouw huis en in jouw tuin? Als jij er altijd van gedroomd hebt om een eigen zaak te beginnen, onderneem jij daar dan de nodige stappen voor? Zijn de mensen waarmee je het meest in contact staat, personen bij wie jij je op je gemak voelt? Doen die contacten deugd? Kan jij er echt jezelf zijn? Dagen die mensen jou uit om te groeien?

Maak je m.a.w. gebruik van heel dat potentieel dat in jou zit? Is dit potentieel in jou het punt van waaruit je vertrekt om jouw leven te leiden?

Waarom kunnen we niet allemaal volmondig 'ja' antwoorden op deze vraag? Want als we dan toch barsten van de mogelijkheden, waarom maken wij daar dan niet volop gebruik van? Waarom huppelen wij dan niet met z'n allen door de dagen heen? Waarom barst de wereld dan niet van levensvreugde en geluk?

Omdat wij mensen iets complexer in elkaar steken dan hierboven beschreven. Omdat er zich rond die 'tuin' vol mogelijkheden in ons, mist bevindt. Chaos, pijn, schaamte, woede, angst, twijfel, onzekerheid, haat, schuldgevoelens, onwetendheid... Allerlei verdedigingsmechanismen, denkpatronen en emoties die de ontplooiing van onze mogelijkheden vertragen, bemoeilijken, hinderen... Wij zitten vol valkuilen waarin we verstrikt geraken, vaak zonder dat we het beseffen. Deze valkuilen uiten zich op heel veel verschillende manieren in ons leven.

Bijvoorbeeld:

- Iemand vraagt jou om een karweitje op te knappen. Je hebt totaal geen tijd en ook geen zin om dat te doen, maar je durft niet te weigeren. Nadien ben je kwaad op jezelf.
- Je wilt al heel je leven een avontuurlijke reis maken, maar je verzint steeds uitvluchten om het niet te doen. 'Ooit zal het er wel eens van komen'...
- In discussies ben je meestal heftig. Alsof jouw tong een eigen leven leidt. Nadien merk je dat mensen afstand ne-

men. Het eindigt met een rotgevoel. Je weet totaal niet hoe je dit kan veranderen.

- Vrienden bellen je niet vaak op. Het moet altijd van jouw kant komen.
- Het moet allemaal perfect zijn. Het maakt dat jij nergens aan durft te beginnen.
- Je hebt grote angst om te falen, om fouten te maken. Dat remt jou af.
- Je voelt dat er meer in jou zit, maar je weet totaal niet hoe je hiermee aan de slag moet. Je wordt er moedeloos van.
- Geluk lijkt iets dat voor anderen is weggelegd, zeker niet voor jou. Bij jou lijkt alles anders te lopen dan jij wilt.
- Hoe vaak zeg jij: 'dit is niets voor mij' nog voor je goed en wel weet waarover het gaat? Hoe vaak laat jij je tegenhouden door 'wat als'? Of door 'dat kan, mag of durf ik niet'?

Rond onze capaciteiten lijkt een hoop shit te zitten, waar we vaak niet goed mee om kunnen.

Meestal vechten we ertegen. We willen er van af. Of we leggen de verantwoordelijkheid ervoor bij anderen. En laat het nu net dat gevecht en dat afschuiven van verantwoordelijkheid zijn, dat ons zo vaak de das om doet. Deze shit accepteren zoals ze is kan jou helpen om er zodanig te leren mee omgaan, dat de 'geurhinder' minimaal en draaglijk wordt.

## Een diepe duik in een aantal basisbegrippen

Het is allemaal gemakkelijk gezegd: ontplooi jouw capaciteiten. Accepteer wie jij bent, zoals je bent. Aanvaard de shit in jouw leven en leer eruit. Zet stappen. Laat los. Laat je niet meeslepen door emoties. Wees assertief. Zet je achter het stuur in je leven. Doe dit. Stop met dat.

Om te beginnen: wat wordt met al deze termen eigenlijk bedoeld? Wat betekent 'loslaten' eigenlijk? Wat zijn emoties? Wat is groeien?

Hoe beter wij deze basisbegrippen snappen, hoe efficiënter wij aan onze groei zullen kunnen werken. Het kan voorkomen dat wij onszelf een druk gaan opleggen om toch maar 'onszelf' te zijn. Het kan voorkomen dat wij als een kip zonder kop een rollercoaster van coachings en trainingen instappen, zonder goed te weten waar wij mee bezig zijn. Het kan jou een grote besparing aan tijd, energie en geld opleveren. En het kan vooral op een snellere manier een gelukkiger mens van jou maken. Groeien gebeurt nu, vandaag, op dit eigenste moment. Wacht niet tot morgen, tot volgend jaar, tot ooit alle omstandigheden en voorwaarden optimaal zijn. Spring NU in dit groeibad en geniet van jouw leven!

## Groeien

'Groeien' is een woord dat gemakkelijk in onze mond ligt. Wat betekent het precies?

Groeien doen we heel ons leven. Er is geen punt waar die groei stopt. Groeien is een proces, een weg, waarin we steeds verder evolueren. Ook als wij helemaal niet 'aan onszelf werken', groeien we. Groeien is deel van het leven. Het leven zelf doet ons vooruitgaan. Bewust met dit proces bezig zijn, kan het sterk versnellen en kan ons gevoel van geluk, innerlijke vrijheid en stevigheid, enorm verhogen.

## Wat zijn de kenmerken van groei?

- Wat jij denkt, voelt, zegt en doet zit meer en meer op één lijn. Je gaat steeds minder doen alsof. Je zet geen maskers meer op. Je wordt steeds authentieker in jouw manier van zijn en doen.
- Je schat jezelf realistisch in. Je kijkt naar jezelf als naar iemand die krachten en zwakheden heeft. Je gelooft in jouw mogelijkheden. Je gelooft dat je meer kunt dan je denkt te kunnen, zonder te vervallen in arrogantie of zelfoverschatting. Je gaat je niet meer minderwaardig opstellen.
- Je neemt jouw dromen en verlangens serieus en je zet stappen om ze in realiteit om te zetten. Jouw focus ligt op de ontplooiing van jouw mogelijkheden.
- Je bent trouw aan jouw waarden en normen. Je weet waar je voor staat, je bekent kleur naar de buitenwereld toe. Je laat zien wie je bent, ook in omstandigheden waarin je met jouw mening alleen komt te staan.
- Je vindt een goed evenwicht tussen jezelf zijn en je aanpassen aan anderen en aan de omstandigheden die zich voordoen. Je plooit soepel mee, maar zonder jezelf te verloochenen. Je gaat ook niet domineren om jouw zin door te drukken.
- Je komt op een rustige, vastberaden manier op voor jezelf. Assertief zijn is niet agressief zijn. Je toont respect voor de anderen enerzijds, je bent anderzijds ook heel duidelijk en consequent omtrent wat voor jou kan en wat niet.
- Jouw relaties hebben een zekere standvastigheid. Ze geven jou de zuurstof die jij nodig hebt om je goed te voelen. Op jouw beurt geef jij alles wat je te geven hebt aan anderen. Jullie groeien aan elkaar.
- Je neemt de volle verantwoordelijkheid op voor jouw leven. Wat fout loopt, ga je niet meer automatisch op anderen verhalen. Je boort er jezelf ook niet meer de grond voor in. Een fout is een leerervaring geworden, waar je inzichten uit haalt om het in de toekomst anders en beter aan te pakken.

- Je laat je niet meer tegenhouden door angst, twijfel of wat dan ook dat een rem kan zetten op jouw innerlijke drive.
- Je daagt jezelf uit om telkens weer jouw grenzen te verleggen. Je blijft niet in jouw comfortzone zitten. Je gaat verder, je gaat de uitdagingen van het leven aan. Je zet stappen in het onbekende en je geniet ervan.
- Je neemt beslissingen en je maakt keuzes vanuit jouw innerlijke kracht. Je laat je niet meer bepalen door de gebeurtenissen van het moment, door anderen of door emoties. Je neemt al deze elementen mee in jouw beslissing, maar je plaatst ze in de juiste proporties.
- Je leert zo omgaan met jouw verdedigingsmechanismen, dat het je niet meer tegenhoudt om de weg te gaan die jij echt wilt.
- Je hebt geduld met jezelf. Je bent mild en liefdevol naar jezelf toe.
- Je accepteert dat je onaf bent en altijd zult zijn.

Een 'mens in groei' is iemand die in dit alles op weg is en dat zijn we allemaal, op de één of andere manier. Hoe bewuster je dit proces gaat, hoe meer je het zelf kan gaan sturen en hoe efficiënter het kan verlopen. Je verliest steeds minder tijd en energie. Je bent bezig met zaken die ertoe doen in jouw leven. Je creëert een groeiend gevoel van geluk, evenwicht, levensenthousiasme, innerlijke vrijheid en stevigheid.



## Waarneming

We hebben heel wat tools in ons die ons kunnen helpen om nieuwe inzichten op te doen en om deze toe te passen in ons leven.

Eén van die tools is ons waarnemingsvermogen.

We hebben zintuigen. We kunnen zien, horen, voelen, proeven en ruiken. Via deze zintuigen **worden** wij van alles **gewaar**. Onze hersenen registreren alle prikkels die op ons afkomen. Aan die prikkels geven wij een **interpretatie**. En wat we uiteindelijk **waarnemen**, is het resultaat van onze gewaarwordingen en onze interpretatie ervan.

## Gewaarwording

De hele dag door gebruiken wij onze zintuigen. We zien, horen, proeven, ruiken, smaken van alles en nog wat. Al deze zintuiglijke informatie wordt naar de hersenen doorgestuurd. Onze hersenen krijgen dus inlichtingen binnen rond de vorm, de kleur, de grootte, de diepte... van wat onze zintuigen opvangen. Op dat moment hechten we hier nog geen enkele betekenis aan. De zintuiglijke prikkels die we de hele dag door opvangen, noemen we 'gewaarwordingen'.

## Interpretatie

Datgene wat we gewaarworden, gaan we proberen te begrijpen en te interpreteren. Twee mensen kunnen dezelfde zintuiglijke informatie binnen krijgen (dus dezelfde gewaarwording) en daar een totaal verschillende interpretatie aan geven.

Stel dat je allebei kijkt naar twee voorwerpen. Beide zijn in hout, hebben vier poten en aan één zijde een recht stuk. Alleen de hoogte verschilt. Stel dat in jouw 'kaart van de wereld' alles dat van hout is, vier poten heeft en een recht stuk aan één zijde, de interpretatie 'stoel' krijgt. Stel dat in mijn kaart van de wereld alles dat van hout is, vier poten heeft, een recht stuk heeft aan één zijde én afhankelijk van de hoogte, de interpreta-

tie 'stoel' of 'kruk' krijgt. Onze beider interpretatie van de twee voorwerpen zal anders zijn.

Interpretatie van een gewaarwording hangt af van verschillende zaken zoals ons eigen referentiekader, eerdere ervaringen, culturele componenten, geheugen, verbeelding, eerdere gewaarwordingen, enzovoort. Met andere woorden: het hangt af van onze kaart van de wereld.

## Waarneming

'Waarneming' is de som van de gewaarwordingen die we hebben en de interpretatie die we eraan geven. Het is onze perceptie van hetgeen we gewaarworden en hoe we deze gewaarwordingen interpreteren. In ons voorbeeld van hierboven zou jouw waarneming zijn: 'dit zijn twee stoelen'. Mijn waarneming zou zijn: 'dit is een stoel en dat is een kruk'.

Waarneming is dus veel meer dan een verzameling gewaarwordingen. Het is meer dan de som van de delen, zeg maar. Het is het eindresultaat van zintuiglijke prikkels en datgene wat in ons geheugen door deze prikkels werd wakker gemaakt.

## Schema van een waarneming

Schematisch krijg je dan het volgende:

**Waarneming = Gewaarwording + Interpretatie**

### Gewaarwording:

1. objectief;
2. observatie;
3. fysieke prikkels;
4. erg veranderlijk;
5. zintuiglijk.

### Interpretatie:

1. subjectief;
2. denkwerk;
3. geheugen;
4. onveranderlijk;
5. mentale verwerking.

### Waarneming:

- strekt zich uit in de tijd;
- is afhankelijk van voorgaande waarnemingen;
- en het geheel is meer dan de som van de delen.

## Enkele voorbeelden

Ook al is de zintuiglijke informatie dezelfde in de voorbeelden hieronder, bij de meeste mensen die onze taal spreken, valt die informatie in dezelfde 'bedding'. Onze interpretatie vertrekt van het geheel, niet van de details. Die details zien we over het hoofd. Ga voor jezelf na wat jouw waarneming is in wat hieronder volgt.

### IK 6A NAAR 5CHOOL

Het geheel (de context) is meer dan de delen (de tekens) alleen. We lezen veelal de zin: 'Ik ga naar school'. Toch staat er '6A' en niet 'GA' en staat er '5CHOOL' en niet 'SCHOOL' weergegeven.

S S  
SSS  
S S

Het geheel (de letter 'H') domineert de delen (de letter 'S'). We lezen veelal de letter: 'H'. Terwijl enkel de letter 'S' 7 keer staat weergegeven.

## En voor wie er nog niet genoeg kan van krijgen

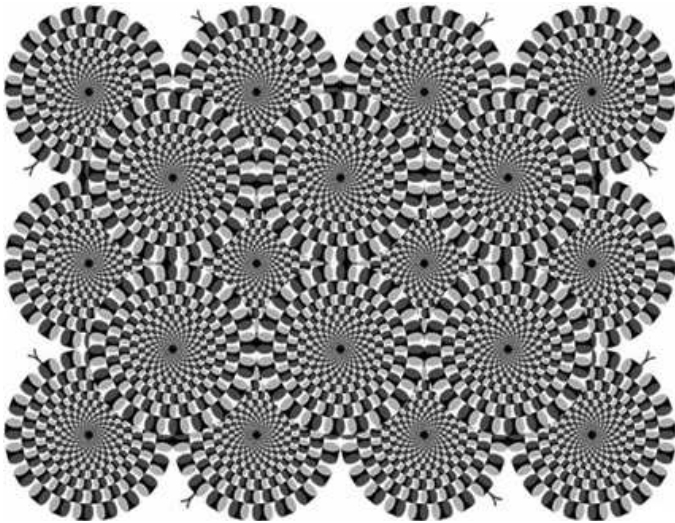
**ZWART GRIJS 25 %** GRIJS 50%

**GRIJS 25 %** GRIJS 50% ZWART

GRIJS 50% **ZWART GRIJS 25 %**

**ZWART GRIJS 25 %** GRIJS 50%

**GRIJS 25 %** GRIJS 50% ZWART



Bron: 'Praktische Psychologie' - Evlin Smeets, Management-school CVA, 2009

## Emoties, gevoelens en gedachten

Mensen zijn emotionele wezens. We voelen altijd, ook al zijn wij er ons niet van bewust. Het lijkt wel alsof onze waarnemingen in een soort van geleidende gel liggen, die, telkens er iets verandert, ons van die veranderingen verwittigt, zodat we kunnen beslissen of we in de goede richting aan het stappen zijn. Het is een soort GPS, die ons de weg wijst en die ons vertelt dat we maar beter omkeren, als we een weg inslaan die niet goed voelt.

Is alles wat we voelen dan één pot nat? Of kunnen we er wel dege-lijk een onderscheid in maken? Zijn 'emoties' en 'gevoelens' bijvoorbeeld hetzelfde? In de praktijk worden deze termen door elkaar gebruikt en worden er verschillende betekenissen aan gegeven. Wij hebben deze termen voor jou bestudeerd en we zetten jou graag op weg om er klaar in te zien!

### **Emoties** – primair – ik ben – kan je niet leren – het is wat het is

Over onze emoties hebben we niets te zeggen. Ze zijn er en ze zijn wat ze zijn. We kunnen ze niet wegtoveren. Emoties hebben iets primair. Ze gaan gepaard met lichamelijke reacties en ze zetten mensen aan tot bepaalde gedragingen en handelingen.

- ze komen spontaan op;
- ze zijn direct, snel aanwezig en doen ons direct reageren;
- ze zijn van relatief korte duur;
- ze worden ofwel uitgelokt door de waarneming van bepaalde situaties of gebeurtenissen, ofwel worden ze opgewekt door herinneringen of fantasie;
- ze kunnen jou de toegang beletten tot informatie die jij anders, mocht je niet emotioneel zijn, paraat zou hebben;
- ze zorgen ervoor dat jij extra aandacht geeft aan informatie en kennis die bij jouw emotie passen en dat je informatie en kennis negeert die niet bij jouw emotie passen;
- ze zijn de oorzaak van onze sterke gevoelsmatige reacties en kunnen gepaard gaan met kenmerkende lichaamshoudingen, gelaatsexpressies, spanningen, (faal)angsten...

## Soorten emoties

Dat wij een emotie ervaren, daar kunnen we niets aan doen. Wat wél kan is groeibevorderend met jouw emoties leren omgaan. Dit is vaak moeilijk toe te passen. Toch is het essentieel voor jouw groei.

Aan elke gedachte, aan elke herinnering of ervaring kleeft op de één of andere manier een emotie. Feiten en gebeurtenissen zijn zoals ze zijn. Het zijn onze gedachten en onze overtuigingen, ondersteund door de emoties die aan de feiten vasthangen, die er een oordeel over vellen en die hierdoor jouw leven kleuren. Wat via jouw zintuigen bij jou binnenkomt, verbindt zich met reeds opgedane ervaringen die in jouw brein zijn opgeslagen. Een nieuwe ervaring die gelijkaardig is met een eerdere, op welk vlak dan ook, triggert die vroegere ervaring met bijhorende emotie. De gedachten en overtuigingen die bij deze ervaringen horen, worden hierdoor versterkt. Dit kunnen grote valkuilen zijn.

Velen onder ons zijn kampioenen in het verdoven van emoties: alcohol, roken, medicatie, drugs, eten, seks, televisie, chatten... zijn slechts een greep uit de vele wegen die wij opzoeken om bepaalde emoties niet te moeten voelen. Dit is totaal zinloos, want die verdoving is slechts heel tijdelijk. Daarna komen de emoties des te sterker naar boven, meestal nog vergezeld van een negatief zelfbeeld of van een systeem van jezelf afbreken en neerhalen. Je komt in een vicieuze cirkel terecht. Hoe bewuster jij wordt van wat emoties zijn en hoe meer je ze leert onderzoeken, hoe sneller je die cirkel zult kunnen doorbreken.

Jouw emoties misleiden je vaak. Ze kunnen veel chaos in jouw leven creëren. Hoe meer inzicht jij verwerft in hoe jij als mens ineen zit en in wie je bent, hoe beter je jouw emoties zult onderkennen en hoe beter jij er kunt leren mee omgaan.

**‘De emoties moeten worden opgeroepen  
om gevoel te geven aan de gedachte,  
zodat die vorm krijgt.’  
– Charles Haanel**

Emoties kunnen we indelen in negatieve en positieve emoties. 'Positief' en 'negatief' staat los van 'goed of slecht'. Alle emoties mogen er zijn. Elke emotie heeft zijn nut en is er om een bepaalde reden, ook al kennen we die reden niet altijd. Wij kennen verschillende emoties die afgeleid zijn uit de basisemoties. Het zijn nuances op de oorspronkelijke oerinstincten.

### Negatieve emoties

- **verdriet** is een emotie die wordt uitgelokt door een 'verlieservaring', van welke aard dan ook. Verdriet kan van kortere of langere duur zijn. Het kan passief, sluimerend in ons aanwezig zijn of het kan heel heftig en actief in ons doorwerken;
- **woede** is een **oerinstinct**, nodig om tijdig op te komen voor jezelf als er gevaar dreigt of als jou onrecht wordt aangedaan. Woede wordt vaak veroorzaakt door onverwerkte emoties. Ze wordt uitgelokt door een situatie die helemaal anders is gelopen dan gepland waarbij je soms ontploft net als een vulkaan. Woede kent vele nuances:
  - **mokken** is een manier om te volharden in de boosheid;
  - **ergernis** is ontstemd en geïrriteerd zijn, als je geduld en je draagkracht op de proef gesteld worden;
  - **wraak** is meer een gedrag dan een emotie. Het is een vergelding voor onrecht dat je (terecht of onterecht) is aangedaan;
  - **wrok** is de emotie die wraak tot gevolg kan hebben;
  - **rancune** is het gevolg van wrok die lang aanhoudt;
  - **haat** is het afstoten van iets of iemand en de neiging om te verwerpen, zelfs te vernietigen.

- **angst** is eveneens een **oerinstinct**. Een dreiging van lichamelijk of psychisch letsel wekt angst op en brengt het lichaam in paraatheid om te vechten of te vluchten, maar angst kan ook zonder duidelijke reden optreden;
- **afschuw** is een gevoel van sterke afkeer, walging, weerzin, antipathie. Het kan met vele en heel diverse zaken te maken hebben.

### Positieve emoties

- **verrassing** is een zeer korte emotie. Het is een reactie op iets onverwacht. Je voelt je overdonderd, verbaasd, overrompeld. Van het moment dat het onderwerp van de verrassing duidelijk en begrijpelijk wordt, verdwijnt deze emotie.
- **vreugde** is een emotie die gekenmerkt wordt door tevredenheid met wat is. Het is een vorm van blijdschap, die aanstekelijk is en positieve kracht geeft. 'Vreugde' kent verschillende nuances:
  - **geamuseerd** zijn is je aangenaam vermaken. Het kan variëren in intensiteit;
  - **opwinding** is de aangename spanning die je voelt als er iets prettigs staat te gebeuren;
  - **opluchting** is wat je voelt als moeilijke of sterke emoties wegvallen, zoals angst, hevige bezorgdheid, enzovoort;
  - **extase** is een toestand van uitzinnigheid en verrukking;
  - **trots** is een sterke vorm van tevredenheid over jezelf of anderen, waarbij je zelfwaardegevoel hoog is;
  - **leedvermaak** Heb je wanneer je je verkneukelt over het leed van iemand anders.



Emoties zijn oorspronkelijk ontstaan om ons voor te bereiden op een snelle reactie wanneer de situatie hierom vraagt. Emoties zorgen ervoor dat jij voorbereid bent in situaties die een bedreiging vormen voor jou of jouw omgeving. Ze maken dat je kunt reageren zonder eerst te moeten nadenken. In die zin kunnen emoties jouw gedrag positief beïnvloeden: doordat jij schrik hebt van sommige zaken ga je gevaar vermijden. Bepaalde emoties zijn levensnoodzakelijk. Bepaalde angsten echter kunnen ook heel remmend werken op jouw leven. In die zin kunnen emoties jouw gedrag ook negatief beïnvloeden. Emoties motiveren jou om iets te doen of net niet te doen. Zo beïnvloeden ze jouw gedrag en jouw toekomst. Ze kunnen jouw leven prettiger maken of ze kunnen remmend werken. Ze zijn niet goed of slecht, ze zijn er gewoon.

In de loop van ons leven kunnen we leren om ons emotioneel gedrag aan te passen aan onze omgeving. We leren minder reactief zijn, minder in de emotie reageren.

#### **Dat geeft het volgende resultaat:**

- hoe jij reageert, staat in verhouding tot de situatie;
- jij uit jouw emoties op een gepast moment en op een manier die aanvaardbaar is in de omgang tussen volwassen mensen;
- jouw emoties berokkenen geen schade aan anderen of aan de dichte of ruimere omgeving;
- je kiest er niet meer voor om jouw emoties te verdoven (door drinken, roken, eten, medicatie, computer, tv, seks...) als middel om ermee om te gaan. Je vindt steeds meer wegen om jouw emoties te beluisteren; om de boodschap die erin steekt, af te lezen en deze vervolgens op zo'n manier te gebruiken, dat jij er beter van wordt;
- je leert meer en meer om negatieve emoties om te zetten in iets positief, in iets wat jou vooruit kan helpen:
  - door op te houden met vechten tegen negatieve emoties;

- door ook stil te staan bij wat je wel wilt in plaats van bij wat je niet wilt (door jouw gedachten te verschuiven van verlies naar groei);
- door te leren ontspannen, fysiek en innerlijk en van daaruit gemakkelijker die emoties los te leren laten.

**Je krijgt inzicht in wat 'vooroordelen' zijn:**

- vooroordelen komen vaak voor uit angst;
- het is een bescherming tegen datgene wat niet in jouw vertrouwde denkpatronen past;
- het is angst voor het andere, het ongewone of voor wat jij als abnormaal beschouwt;
- het is een verdedigingssysteem, dat niet gebaseerd is op feiten maar op zelf gecreëerde gedachten.

**'Je kunt beter een nachtje slapen  
over wat je wilt doen,  
dan wakker liggen  
over wat je hebt gedaan.'  
- onbekend**

Met andere woorden: we worden emotioneel intelligenter. We krijgen meer inzicht in onze eigen emoties en in die van anderen en we leren hoe ermee om te gaan.