

Vervolgens zou ik dan deze denkinstrumenten toepassen op wat mij zelf heel dierbaar is: de verhalen en wijsheden, die ik tegenkom in de Bijbel. Aan de hand van een aantal voorbeelden zou ik je dan tonen hoe je met het NLP-gereedschap nieuwe lagen kunt aanboren en zo tot verrassende inzichten komt. Dan zou ik dus beginnen met een relatief theoretisch eerste gedeelte, met het risico dat jij, lezer, snel zou afhaken.

Nee, dat doe ik niet. Ik ga zo snel mogelijk naar de praktijk! Ik begin met de concrete toepassingen en laat je delen in mijn ontdekkingen. Zo oordeel je zelf of deze aanpak je aanspreekt. Heel kort noem ik een aantal NLP-basisinzichten. De bredere theoretische onderbouwing ervan komt achterin, wanneer je zelf met dat gereedschap aan de slag wilt.

Dit boek wil een wegwijzer zijn. Een hulpmiddel bij het vinden van ruimte, mogelijkheden en verdieping. Een nieuwe kijk op een oude bron, waaruit ieder van ons in vrijheid kan putten om ons geluk meer en meer tot bloei te brengen: schatten vinden en opgraven! Dat geluk en de groei daarheen wens ik jou, lezer, van harte toe.

Ik, je schrijver, ben een pastor, iemand met een opdracht en een ideaal: zoekende medemensen helpen de weg te vinden naar het beste, waartoe wij zijn voorbestemd.

Wars van elke vorm van fanatiek religieus fundamentalisme geloof ik zelf in een God die mensen in liefde wil laten groeien. Met vallen en opstaan wordt ons, volgens mij een leerproces gegund in een zich ontwikkelend eigen besef van verantwoordelijkheid.

Opdat wij wijzer en milder, begrijpender en vergevingsgezinder zouden worden. Opdat wij dankbaarder voor de ons gegeven mogelijkheden en geduldiger ten opzichte van andermans gemiste kansen zouden zijn. Opdat wij meer mens zouden worden, meer verbonden met het diepere in onszelf en via dat diepere met het hogere.

De praktische toepassing van NLP toon ik aan de hand van een ruim aantal voorbeelden. De uitleg van dit vernieuwende denksysteem bied ik je in het tweede deel aan.

Het is aan jouzelf om met deze benadering je voordeel te doen.

Ik ben je tijdelijke reisgenoot, je gids, je wegwijzer.

Jij, lezer, bent degene die beweegt, zoekt, graaft en zult vinden!

R.J.M. van der Vring

NLP minimaal enkele basale grondbegrippen.

- NLP is de afkorting van Neuro Linguïstisch Programmeren.
- NLP bestudeert hoe wij door middel van taal (verbaal en non-verbaal) ons denken (bewust en onderbewust) en ons waarnemingsvermogen laten beïnvloeden, waardoor onze eigen denkbeelden ontstaan, ons beeld van de wereld, dat wij voor onze waarheid houden. en gevoelsprikkels als tactiele (= aanraking), olfactorische (= geur) en gustatieve (= smaak) sensaties. We noemen dit ons 'representatiesysteem'.
- Al deze prikkels worden eerst gefilterd door onze verwachtingen, eerdere ervaringen en overtuigingen (opvoeding en cultuur), om vervolgens door middel van emoties samengehouden, opgeslagen te worden in ons onderbewustzijn.
- Ons onderbewustzijn bestaat uit diverse, met dienstbaar personeel te vergelijken delen, die alle autonome levensprocessen regelen en zijn ingesteld op het behoud en de bescherming van onze totale persoonlijkheid (volgens onze eigen waarden en criteria).
- Ons onderbewustzijn organiseert, verwerkt en duidt al onze ervaringen wederom aan de hand van onze persoonlijke vertrouwde filters.
- Vervolgens uit het zich via ons lichaam (zintuigen en uitstraling) volgens bepaalde persoonseigen patronen en volgorde (denken, visualiseren, uiten, herinneren, afwegen, enzovoorts).
- Er is communicatie tussen ons bewustzijn en ons onderbewustzijn mogelijk: intuïtie, dromen en visioenen zijn wegen van onderbewustzijn naar bewustzijn. Training van gedrags- en reactiepatronen zijn wegen van bewustzijn naar onderbewustzijn. Trance (= het door gefocuste aandacht omzeilen van het bewustzijn, om toegang tot het onderbewustzijn te krijgen) biedt een tweebaansweg.

- Via het onderbewustzijn is een mogelijk 'bovenbewustzijn' (het hogere, het universum, God, de natuur, het universele geheugen) bereikbaar (diepere trance, meditatie, gebed, spirituele ervaring).
- Wanneer we inzicht krijgen in onze 'filters', kunnen we die veranderen (herkaderen en herprogrammeren).
- Wanneer we de taal van ons onderbewustzijn (gevoelens, symbolen, lichamelijke reacties) verstaan, kan dit ons waardevolle informatie over ons welzijn opleveren.
- Plaats en tijd zijn denkkaders waarvan het bewustzijn zich be- dient. Het onderbewustzijn laat zich hier niet door beperken.
- Méér weten levert ons méér keuzemogelijkheden op.
- Waarnemen is iets anders dan oordelen.
- In plaats van ons zelf 'product' te voelen van onze geschiedenis, kunnen we ervoor kiezen om onze filters bij te stellen, onze waarnemingen onder kritiek te stellen en te ontdekken dat wij in staat zijn om vitale keuzes te maken.
- Inzicht in de diverse communicatievormen en hun mogelijkheden levert een positieve bijdrage aan een beter zelfbegrip en respectvol oordeelvrij omgaan met elkaar.