



NLP

voor
dummies[®]

3e editie

**Romilla Ready
Kate Burton**



BBNC
uitgevers

Amersfoort, 2016

Inhoud

INLEIDING	1
DEEL 1: AAN DE SLAG MET NLP	7
HOOFDSTUK 1: Kennismaken met NLP	9
Een inleiding in NLP	10
Enkele snelle omschrijvingen	11
Hoe NLP begon en waar NLP naartoe gaat	12
Een opmerking over integriteit	13
De pijlers van NLP: stevig en zonder franje	13
Modellen en modelleren	15
Het NLP-communicatiemodel	16
Excellentie modelleren	17
Tips om NLP optimaal te gebruiken	17
Het is je instelling die telt	17
Nieuwsgierigheid en verwarring zijn goed voor je	18
Over verandering beslis jij	18
HOOFDSTUK 2: Enkele elementaire aannamen van NLP ..	19
Vooronderstellingen van NLP	20
De kaart is niet hetzelfde als het gebied	20
Mensen reageren op basis van hun plattegrond van de wereld	22
Falen bestaat niet, alleen feedback bestaat	23
De betekenis van de communicatie is de reactie die erdoor wordt opgeroepen	25
Als wat je doet niet werkt, doe dan iets anders	26
Niet communiceren is onmogelijk	28
Mensen beschikken over alle middelen die ze nodig hebben om de door hun gewenste resultaten te bereiken	29
Elk gedrag heeft een positieve bedoeling	30
Mensen zijn veel meer dan gedrag alleen	31
Lichaam en geest zijn aan elkaar gekoppeld en beïnvloeden elkaar	33
Kunnen kiezen is beter dan geen keus hebben	34
Succesvol gedrag modelleren leidt tot excellentie	35
Een laatste opmerking over vooronderstellingen: test ze, dan ervaar je het zelf	36

HOOFDSTUK 3:	Wie regisseert?	37
	Hoe angsten je de verkeerde richting op kunnen sturen ...	38
	Bewust en onbewust	39
	Je grillige onbewuste	39
	Een blik op de hersenen	43
	De drie belangrijkste onderdelen	43
	Neuroplasticiteit als basis van ontwikkeling	44
	Het reticulaire activatiesysteem (RAS)	45
	Hoe herinneringen worden gemaakt	47
	De posttraumatische stressstoornis (PTSS)	48
	Omgaan met fobieën	49
	De snelle fobiebehandeling met NLP	50
	Accepteren dat overtuigingen en waarden ertoe doen ...	51
	Waartoe overtuigingen in staat zijn	51
	Werken met je waarden	54
	Dagdromen over je werkelijkheid in de toekomst	59
HOOFDSTUK 4:	Verantwoordelijkheid voor je leven nemen	61
	De controle over je herinneringen in handen nemen	62
	Je ziet het omdat je het gelooft	63
	Wie krijgt de schuld?	65
	Vastlopen in een probleemframe	66
	Je aandacht verleggen naar het resultaatframe	67
	De weg naar excellentie	68
	Weten wat je wilt	68
	Slimmer dan SMART: vormvoorwaarden voor resultaten opstellen	69
	De vierstapssuccesformule	76
	Draaien aan het Wiel des Levens	77
	Houd een droomdagboek van je doelen bij	79
	Ga er gewoon voor!	81
DEEL 2:	VRIENDEN MAKEN EN MENSEN BEÏNVLOEDEN	83
HOOFDSTUK 5:	Kijken, horen en voelen om beter te communiceren	85
	Vat krijgen op je zintuigen	86
	De werkelijkheid filteren	88
	Horen hoe mensen denken	90
	Luister naar de wonderlijke wereld van de woorden	92
	Synesthesie	93
	Rapport opbouwen via woorden	94
	Roep de vertalers erbij	97
	Houd de ogen in het oog	99
	Laat het VAK-systeem voor je werken	102

HOOFDSTUK 6:	Rapport opbouwen	105
	Weten waarom rapport belangrijk is	106
	Rapport herkennen	107
	Nagaan met wie je rapport wilt opbouwen	108
	Elementaire methoden om rapport op te bouwen	110
	Acht snelle manieren om je rapport aan te scherpen ..	111
	Het communicatiewiel en het opbouwen van rapport ..	112
	Matchen en spiegelen	113
	Met succes afstemmen en leiden	116
	Rapport opbouwen bij virtuele communicatie	117
	Weten hoe en waarom je rapport verbreekt	119
	Hoe je rapport op een nette manier verbreekt	120
	De kracht van het woordje 'maar'	122
	Andere standpunten begrijpen	123
	Perceptuele posities verkennen	124
	Een kijkje in de NLP-metaspiegel	124
HOOFDSTUK 7:	Begrijpen, zodat ze jou begrijpen: metaprogramma's	129
	Grondslagen van metaprogramma's	130
	Metaprogramma's en taalpatronen	131
	Metaprogramma's en gedrag	132
	Proactief/reactief	133
	Benaderen/vermijden	135
	Opties/procedures	139
	Intern/extern	140
	Globaal/details	142
	Overeenkomst, overeenkomst-met-verschil en verschil ..	145
	Tijdsperspectieven	148
	Combinaties van metaprogramma's	150
	Je eigen metaprogramma's ontwikkelen	151
HOOFDSTUK 8:	Drukken op de communicatieknoppen ..	153
	Inzicht in het communicatieproces	155
	Scenario 1	155
	Scenario 2	156
	Het NLP-communicatiemodel	157
	Stukjes informatie verwerken	158
	Dezelfde prikkel, verschillende reacties	161
	Effectief proberen te communiceren	168
DEEL 3: DE GEREEDSCHAPSKIST GAAT OPEN...		169
HOOFDSTUK 9:	Ankers uitwerpen	171
	Aan de slag met NLP-ankers	172
	Een vindingrijke gemoedstoestand creëren door een anker uit te werpen	173
	Gemoedstoestanden oproepen en ijken	175

	Je eigen ankerrepertoire scheppen	177
	Je eigen ankers opsporen	178
	Emoties herbeleven: gemoedstoestanden elkaar laten opvolgen	179
	Gemoedstoestanden veranderen met ankers	180
	Beter af met barokmuziek	181
	In andermans schoenen gaan staan	183
	Gevorderde handelingen met ankers	183
	Negatieve ankers veranderen	184
	Podiumankers gebruiken	186
	Een slotopmerking over ankers	188
HOOFDSTUK 10:	Draaien aan de regelknoppen van je beleving	189
	Submodaliteiten: hoe we onze ervaringen registreren	190
	Elementaire informatie, ofwel wat je moet weten voordat je begint	191
	Associëren of dissociëren	192
	De details van je herinneringen bepalen	193
	Een beetje ervaring opdoen	197
	Inzicht in je eigen kritieke submodaliteiten	198
	Wijzigingen in je dagelijkse leven aanbrengen	200
	De angel uit een ervaring halen	200
	Een beperkende overtuiging wijzigen	201
	Een bekrachtigende overtuiging ontwikkelen	202
	Een eind maken aan die rugpijn	203
	De zwiep gebruiken	204
	Werkblad Submodaliteiten	205
HOOFDSTUK 11:	Werken met de logische niveaus	207
	Inzicht in logische niveaus	208
	De juiste vragen stellen	209
	Logische niveaus stap voor stap bekijken	210
	Praktische gebruiksmogelijkheden van logische niveaus	212
	De juiste hefboom voor verandering bepalen	213
	Omgeving	214
	Gedrag	214
	Vermogens en vaardigheden	216
	Overtuigingen en waarden	218
	Identiteit	220
	Levensdoel	221
	De niveaus van andere mensen achterhalen: taal en logische niveaus	223
	Een oefening in logische niveaus: teambuilding op het werk en in je vrije tijd	223

HOOFDSTUK 12:	Gewoonten en automatismen: je geheime programma's onthuld	225
	De evolutie van strategieën	226
	Het S-R-model	226
	Het TOTE-model	227
	NLP-strategie = TOTE + modaliteiten	228
	Het NLP-strategiemodel in actie	228
	Oog hebben voor de strategie van anderen	230
	Je strategiespieren oefenen	232
	Strategieën koppelen aan het logischeniveausmodel	233
	Nieuwe vermogens aanleren	234
	Strategieën wijzigen	235
	Hoe, daar gaat het om	236
	NLP-strategieën voor liefde en succes	237
	Ware liefdesstrategie	237
	Strategieën om mensen te beïnvloeden	239
	De NLP-spellingstrategie	240
HOOFDSTUK 13:	Reizen in de tijd om je leven te verrijken	243
	Hoe je herinneringen zijn geordend	245
	Je tijdlijn ontdekken	247
	Je tijdlijn veranderen	248
	Reizen langs je tijdlijn naar een gelukkiger leven	252
	Negatieve emoties en beperkende beslissingen loslaten	252
	Vergiffenis	255
	Jeugdherinneringen	256
	Angst kwijtraken	256
	Een betere toekomst scheppen	258
HOOFDSTUK 14:	Achter de schermen alles op rolletjes laten lopen	259
	Conflicthiërarchie	260
	Van het geheel naar de delen	262
	Intenties van delen	262
	Doordringen tot de kern van het probleem	263
	Help! Ik ben met mezelf in conflict	264
	Luisteren naar je onbewuste	264
	Partij kiezen	265
	Een geheel worden door je delen te integreren	265
	De visual squash-methode	266
	Herkaderen: alsof-kaders	268
	Conflicten op grotere schaal	269

DEEL 4: MEESLEPEND WOORDGEBRUIK	271
HOOFDSTUK 15: De kern van de zaak: het metamodel	273
Specifieke informatie verzamelen met het metamodel.	275
Weglating; je bent zo vaag	278
Generalisatie: hoed je voor altijd, alles, nooit en niets. .280	
Vervorming; dat vleugje fantasie	283
Het metamodel in de praktijk gebruiken	284
Twee eenvoudige stappen	285
Enkele haken en ogen	287
HOOFDSTUK 16: De kracht van hypnose	289
De taal van de trance: het Milton-model	290
Taalpatronen en het Milton-model	291
Andere aspecten van het Milton-model.	293
Nagaan wat jouw voorkeursmodel is	294
De kunst om vaag te zijn en waarom dat belangrijk is. .295	
Dieper in hypnose gaan	297
Wennen aan het hypnose-idee	298
Dagelijkse trancetoestanden	300
HOOFDSTUK 17: Het onbewuste bereiken met behulp van verhalen, fabels en metaforen	303
Verhalen en metaforen verwerken	304
Jouw levensgeschiedenissen	304
Grondbeginselen van vertellen	305
Vertellen in de praktijk.	306
Een geschenk doorgeven aan de volgende generatie. .308	
De kracht van metaforen	308
Metaforen in NLP	309
Metaforen gebruiken om nieuwe oplossingen te vinden	310
Directe en indirecte metaforen	312
Je eigen verhalen samenstellen	313
Je persoonlijke verhaalontwikkelingsboek	313
Nog meer tips om je vertelvermogen te stimuleren . . .315	
Mensen subtiel overtuigen.	316
En dat doet me denken aan...: verhaallijnen aan je verhaal toevoegen	318
HOOFDSTUK 18: De juiste vragen stellen	321
Voordat je begint: tips en strategieën voor vragenstellers .322	
Vooringenomenheid uit je taalgebruik bannen	322
Wat telt, is hoe je je gedraagt.	328
De pauzeknop indrukken	328
Je vragen toetsen	329
Je positief uiten.	329

Erachter komen wat je wilt	330
Wat wil ik werkelijk?	330
Hoe zal dat voor me uitpakken?	330
Vragen die je helpen beslissingen te nemen.	331
Beperkende overtuigingen herzien.	333
De juiste persoon voor de juiste baan vinden:	
een kwestie van motivatie.	334
Wat wil je in je werk?	335
Waarom is dat belangrijk?	335
Hoe weet je of je een karwei goed hebt gedaan?	336
Waarom koos je je huidige baan?	336
Een dagelijkse checklist.	337

DEEL 5: INTEGREREN WAT JE HEBT GELEERD 339

HOOFDSTUK 19: Over modelleren gesproken	341
Nieuwe vaardigheden leren door te modelleren	342
Beseffen dat modelleren een gave is die iedereen	
van nature heeft	345
Vat krijgen op een diepere structuur	346
Modelleren: casestudy's	347
De weerspannige modelexpert.	348
De dans van de regenmaker	350
Essentiële fasen bij het modelleren	351
Weten wat het resultaat van het modelleren is	351
Je modelexpert opsporen.	352
Zoeken naar een modelleermethode waarmee je	
uit de voeten kunt	353
Je gegevens verzamelen	354
Je model bouwen	355
Het prototype testen.	356
Het model verfijnen door het te vereenvoudigen	357
HOOFDSTUK 20: Verandering gemakkelijker maken	361
Een heldere koers uitstippelen	362
Inzicht in de structuur van verandering.	364
De rouwcyclus van Elisabeth Kübler-Ross	364
De logische niveaus van NLP	367
Vasthouden aan waarden.	373
Het belang van heldere communicatie	374
Veranderingsmentaliteit bewerkstelligen.	376
Angst laten varen	376
Bereid zijn om te experimenteren	380
Onderweg hulp inroepen	380
Hulpbronnen aanboren	381
Je laten leiden door de toekomst	381
De route plannen.	381

Eén stap voorwaarts doen	382
De eerste stap zetten	383
Vieren en afsluiten	383

DEEL 6: HET DEEL VAN DE TIENTALLEN 385

HOOFDSTUK 21: Tien toepassingen van NLP	387
Jezelf ontplooiën	387
Je persoonlijke en zakelijke relaties beheren	388
Een win-winsituatie tot stand brengen	389
Personeel leiden en motiveren	390
Indringende presentaties verzorgen	392
Je tijd en je hulpbronnen regelen	393
Slagen met hulp van een coach	394
NLP gebruiken om gezond te blijven	395
Contact maken met je publiek: een goede raad aan opleiders en opvoeders	396
De baan krijgen	398
HOOFDSTUK 22: Tien boeken om aan je collectie toe te voegen	399
Hoe haal je wat in je hoofd	399
Hoe je het ook kunt bekijken	400
Essenties van NLP: sleutels tot persoonlijke verandering ..	400
Onbewust leren	400
Het spel tussen bewuste en onderbewuste: werken met NLP	401
De verborgen dynamiek van familiebanden	401
Naar het hart van communicatie: NLP en spiritualiteit ...	401
Op verhaal komen	402
Wat kun je met hypnose en hypnotherapie?	402
Je ongekende vermogens	402
HOOFDSTUK 23: Tien films waarin NLP-processen een rol spelen	403
Avatar	403
Ferris Bueller's Day Off	404
Dune	406
As Good As It Gets	407
Bend It Like Beckham	407
Field of Dreams	408
Gattaca	409
The Matrix	410
Stand and Deliver	411
Philomena	411
NLP in de bioscoop	413
Online bronnen	431

DEEL 7: BIJLAGEN	415
BIJLAGE A: Lijst van hulpbronnen	417
Contact opnemen met de auteurs	417
Online bronnen	417
BIJLAGE B: Rapport opbouwen	419
BIJLAGE C: Checklist: voldoet mijn doel aan de vormvoorwaarden?	421
BIJLAGE D: Werkblad Submodaliteiten	423
INDEX	425

Inleiding

Welkom bij de derde editie van *NLP voor Dummies*, boordevol ideeën en tips om je succes en je geluk te vergroten. Hoogstwaarschijnlijk lees je dit boek omdat je over neurolinguïstisch programmeren (NLP) hebt gehoord in je dagelijks leven: op je werk, op school of in de kroeg. We schreven de oorspronkelijke versie van dit boek omdat onze ervaring met NLP ons leven veranderde. We wilden de vonk van de nieuwsgierigheid voor wat met NLP mogelijk is, op anderen overbrengen. We vonden bovendien dat het tijd werd dat NLP zich eens aan het academische en zakelijke jargon ontworstelde en in gewoon Nederlands beschikbaar werd voor alle mensen die verbeteringen in hun leven willen aanbrengen.

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 (neurolinguïstisch programmeren) en het jargon van NLP. Een beetje uitleg is dus wel op zijn plaats:

- » **Neuro** heeft te maken met wat er in je hersenen gebeurt.
- » **Linguïstisch** verwijst niet alleen naar de woorden waarmee je communiceert, maar ook naar je lichaamstaal en hoe je deze gebruikt.
- » **Programmeren** heeft betrekking op de hardnekkige gedragspatronen, zowel de doelmatige als de onbehulpzame, die je leert en vervolgens blijft herhalen.

Sommigen beschrijven NLP als ‘de studie van de structuur van de subjectieve ervaring’, anderen noemen het ‘de kunst en wetenschap van de communicatie’. Wij zeggen liever dat NLP je in staat stelt te begrijpen wat je bezielt, hoe je denkt, hoe je voelt, en hoe je vat krijgt op het dagelijks leven in de wereld om je heen. Gewapend met dit inzicht kan dit jouw hele leven, zowel je werk als je vrije tijd, nieuwe impulsen geven.

Het is nauwelijks te geloven dat er een decennium is verstreken sinds de eerste editie van dit boek werd gepubliceerd. Tijdens deze periode heeft *NLP voor Dummies* ons verbazingwekkende kansen geboden, voornamelijk in de vorm van cliënten die hun levens, hun problemen en hun successen met ons deelden. We hebben de gelegenheid aangegrepen om deze ideeën

te ontwikkelen en op te nemen in een reeks workshops en coachingsprogramma's voor verschillende doelgroepen. In deze nieuwe editie hebben we enkele van deze lessen uit onze recentere werk opgenomen, plus leerstof uit andere boeken die we in de reeks *Voor Dummies* schreven over coachen, zelfvertrouwen en van carrière veranderen. Een van de belangrijkste ontwikkelingen die we in dit boek onder de loep nemen, speelt zich momenteel af in de neurowetenschappen, waar technologieën zoals herscans voortdurend meer kennis en toepassingsmogelijkheden opleveren. Dankzij de social media en de digitale wereld is de afgelopen tien jaar de manier waarop mensen contact maken en communiceren drastisch veranderd. Hierdoor is het nog belangrijker om te begrijpen hoe je rapport opbouwt en relaties handhaaft. Aangezien de wereld waarin we leven in voortdurende beweging is, hopen we dat je in dit boek nieuwe ideeën vindt die je helpen de negatieve invloed van stress te verzachten en dat je de gereedschappen uit de NLP-gereedschapskist met plezier zult toepassen.

Over dit boek

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

We hebben geprobeerd NLP vriendelijk, praktisch, toegankelijk en bruikbaar voor je te maken. Je kunt namelijk in een willekeurig hoofdstuk van dit boek duiken en daarin snel praktische ideeën opdoen over hoe je met NLP problemen de baas wordt en jezelf kunt veranderen.

Bij de bespreking van het brede terrein dat NLP bestrijkt, hebben we een selectieve keuze uit de inhoud gedaan, met de bedoeling een aantrekkelijk menu voor nieuwkomers samen te stellen. Maar ook mensen met meer kennis van NLP zullen bij dit boek baat hebben, omdat het ze helpt verdiepen wat ze al weten. We zullen ze ook nieuwe ideeën en toepassingen aanreiken. Met dit doel voor ogen hebben we geprobeerd het voor jou zo gemakkelijk mogelijk te maken om de volgende informatie te vinden:

- » hoe je ontdekt wat belangrijk voor je is, zodat je je doelen energiek en met overtuiging kunt nastreven;
- » wat de belangrijkste NLP-vooronderstellingen zijn en waarom ze voor jou belangrijk zijn;
- » wat de beste manieren zijn om de denktrant van anderen te begrijpen om jouw boodschap beter te kunnen overbrengen;

- » wanneer je rapport tot stand brengt en wanneer je dit verbreekt;
- » hoe je je onbewuste geest met je bewuste geest kunt laten samenwerken om een zo sterk mogelijk team te vormen.

Benut daarnaast alle gelegenheden om te stoeien met de oefeningen die we je in dit boek voorschotelen, omdat dit de beste manier is om NLP te ontdekken. Sommige ideeën en oefeningen zullen zeker afwijken van je gebruikelijke levensstijl. De NLP-aanpak houdt in dat je je ongeloof even opzijzet en een poging waagt om zodoende je mogelijkheden optimaal te benutten.

In dit boek gebruikte conventies

We hebben een paar conventies gebruikt om je te helpen dit boek door te nemen:

- » *Cursief* hebben we gebruikt om iets te benadrukken of om aan te geven dat hier nieuwe woorden of termen worden omschreven.
- » **Vetgedrukte** tekst heeft betrekking op het actiegedeelte van genummerde stappen.

Wat je niet hoeft te lezen

We hebben dit boek zo geschreven dat je gemakkelijk kunt begrijpen wat je over NLP wilt weten. En hoewel we na al ons schrijfwerk hopen dat je het boek van het begin tot eind zult doornemen, hebben we alles ‘wat overgeslagen mag worden’ aangeduid. Het zijn dingen die weliswaar interessant zijn en met het desbetreffende onderwerp te maken hebben, maar die je niet per se hoeft te weten:

- » **Kadertekst.** Kaderteksten zijn de grijs gekleurde vakken met tekst die je hier en daar in het boek aantreft. Ze bevatten persoonlijke verhalen en observaties, maar zijn geen verplichte kost.
- » **De copyrightpagina.** Nee, dit is geen grap. Je treft daar geen interessante zaken aan, tenzij je diepgaand geïnteresseerd bent in wetteksten en herdruk-informatie.

Aannamen

Bij het schrijven van dit boek hebben we een paar aannamen over jou gedaan. We zijn ervan uitgegaan dat je een normaal menselijk wezen bent, dus dat je gelukkig wilt zijn. Je wilt waarschijnlijk iets leren en je bent in ideeën geïnteresseerd. Je hebt de term NLP horen vallen, je werkt misschien al met de begrippen, maar het kan ook zijn dat het een onbekend en lichtelijk intrigerend terrein voor je is. Je hebt geen voorafgaande kennis van NLP nodig, maar in principe is NLP voor jou geknipt als een van de hier genoemde aspecten bij jou een belletje laat rinkelen:

- » Je bent ontevreden met de manier waarop sommige dingen momenteel in je leven verlopen.
- » Je wilt weten hoe je je levenservaring naar een hoger niveau (prestaties, geluk, avontuur, succes) kunt tillen.
- » Je bent benieuwd hoe je anderen op een ethische en gemakkelijke manier kunt beïnvloeden.
- » Je bent iemand die dol is op leren en groeien.
- » Je bent er klaar voor om je dromen in werkelijkheid om te zetten.

Pictogrammen die in dit boek worden gebruikt

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



TECHNISCHE
INFO

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.



TIP

Dit pictogram duidt op praktisch advies als je het beste uit NLP wilt halen en wijst op ideeën en activiteiten waarmee je NLP-technieken oefent en aan het denken wordt gezet.



BELANGRIJK

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



VOORBEELD

Je ziet dit pictogram naast verhalen die praktijkervaringen met NLP illustreren. Sommige verhalen zijn waar gebeurd, bij andere verhalen hebben we de namen van de hoofdpersonen gewijzigd, en bij een enkel verhaal speelt een samengestelde persoon de hoofdrol.



PAS OP

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 boek 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 6. Of als je wilt weten wat je bezielt, lees je eerst hoofdstuk 5 om de kracht van je zintuigen te ontdekken. Neus gerust vrijelijk rond!

Zodra je het boek 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. We vernemen graag over de ontdekkingen en successen van onze lezers, dus neem gerust contact met ons op om ervaringen met ons te delen. Je vindt onze contactinformatie in bijlage A.