

NLP

*Psychologieboek voor beginners!
Leer alles over communicatie,
manipulatie & innerlijke kracht
Verander je bewustzijn, mindset &
angsten via reframing
Krijg meer kracht, succes & energie
door NLP*

Algemene Psychologie: Deel 4

NLP

©2020

Max Krone

Alle rechten voorbehouden.

Niets uit dit boek mag in welke vorm of op
welke wijze
dan ook worden gereproduceerd zonder
toestemming
van de auteur.

Inhoudsopgave

Neurolinguïstisch programmeren - Krijg meer zelfvertrouwen, innerlijke kracht en leer beter communiceren	5
Wat is neurolinguïstisch programmeren? Een interessante definitie	7
Wat zeggen de critici over neurolinguïstisch programmeren?	12
<i>Mensen herprogrammeren?</i>	13
Ontstaan van neurolinguïstische programmering	16
Wat kan neurolinguïstisch programmeren en wat niet?	19
Basisaannames van de neurolinguïstische programmering	23
Verankering - De basistechniek van de neurolinguïstische programmering	25
Pacing en Leading - Twee NLP-methoden	27
OFFICIËLE NEUROLINGUÏSTISCHE GIDS	30
Verschillende perspectieven bij NLP	33
NEUROLINGUÏSTISCH PROGRAMMEREN STAAT GELIJK AAN BEGRIPJEN, SPREKEN EN COMMUNICEREN	33
NEUROLINGUÏSTISCH PROGRAMMEREN GAAT OVER TAAL	34
Neurolinguïstisch programmeren = Mentale prestaties	36
Neurolinguïstisch programmeren is de studie van subjectieve ervaringen	37
Gebieden voor het gebruik van neurolinguïstische programmering	38
BEDRIJF EN ECONOMIE	39
ONTDEK JE EIGEN POTENTIEEL	40
GEBRUIK VAN NLP BIJ COUNSELING EN PSYCHOTHERAPIE	41
COACHING OP BASIS VAN NLP	42
In de gezondheidszorg	43
CREATIVITEIT	44

NLP

Onderwijs en opleiding	45
OUDERLIJK ONDERWIJS	45
Reframing: Verstandig of ontkenning van de werkelijkheid?	47
REFRAMING - HERINTERPRETATIE MET METHODE: ÉÉN DEFINITIE	47
Opnieuw tot actie in staat zijn met reframing	52
Neurolinguïstische programmering en veranderende mentaliteit	54
DE PERSOONLIJKE MENTALITEIT EN DE EFFECTEN ERVAN	57
Succesvoller zijn met neurolinguïstische programmering en mentaliteitsverandering	59
Destructief denken - Zwart schilderen in de mooiste kleuren	62
Vijf fasen van NLP en neurolinguïstische programmering in het dagelijks leven	66
GEBRUIK VAN NEUROLINGUÏSTISCHE PROGRAMMERING IN HET DAGELIJKS LEVEN	69
Neurolinguïstisch programmeren - Persoonlijkheid ontwikkelen en beter communiceren	80

Neurolinguïstisch programmeren - Krijg meer zelfvertrouwen, innerlijke kracht en leer beter communiceren

Er zijn mensen die kunnen overtuigen met woorden en lichaamstaal en die niet één persoon, maar een hele massa voor zich kunnen winnen. Hun mening wordt geaccepteerd en wordt gebruikt bij beslissingen. Iedereen is nieuwsgierig naar de bijdrage die deze persoon levert. Hij of zij geeft vaak richtlijnen en kan zo situaties, gebeurtenissen en beslissingen beïnvloeden. En er zijn mensen die als grijze muis altijd op de achtergrond blijven, met twijfels over hun eigen persoonlijkheid en hun manier van denken en handelen. Niet opvallen of iets verkeerd zeggen of doen is hun motto.

Welk vermogen heeft de eerste rubriek mensen dat de tweede rubriek ontbeert? Is dit een aangeboren eigenschap of hebben deze mensen gewerkt om zo te worden? Er is een interessante methode waarmee iedereen zich persoonlijk kan ontwikkelen en de communicatie kan verbeteren. Het heet neurolinguïstisch programmeren, kortweg NLP. Wat zit er achter en waar wordt NLP gebruikt?

NLP wordt op vele gebieden gebruikt en wordt toegepast in therapieën, verkoopgesprekken, leiderschap, sport, reclames en andere situaties.

Voor degenen die gebruikmaken van neurolinguïstische programmering is er de mogelijkheid om hun eigen persoonlijkheid te versterken en succesvoller. NLP is een nuttig instrument dat zowel door studenten als in het bedrijfsleven kan worden geleerd. Het communicatiemodel NLP heeft benaderingen uit de taalkunde, psychologie en hypnose en wordt over de hele wereld gebruikt voor verschillende doeleinden, zoals marketing, reclame en entertainment. Het reeds genoemde neurolinguïstische programmeren kan ook worden gebruikt voor persoonlijke ontwikkeling en dus om ondersteuning te krijgen voor een beter leven.

Daarom is NLP belangrijk voor meer zelfvertrouwen, gevoel van eigenwaarde en mentale kracht. En het zijn precies deze factoren die je helpen om een tevreden, gelukkig en beter leven te leiden. Heb je ooit nagedacht over de barrières die je ervan weerhouden om een gelukkig en tevreden leven te leiden en heb je geprobeerd om aan deze blokkades te werken? Met neurolinguïstische programmering kun je verandering doorvoeren.

Wat is neurolinguïstisch programmeren? Een interessante definitie

De term neurolinguïstisch programmeren kan worden opgesplitst in de volgende samenstellende delen:

Neuro = Dit verwijst naar het zenuwstelsel. Het is nodig om informatie uit de omgeving met de zintuigen waar te nemen en vervolgens te verwerken. Emoties, gedrag, perceptie en je denken zijn afhankelijk van je zenuwstelsel.

Taalkunde = De term staat voor de taal. Je gebruikt het elke dag om met mensen te praten en om een dialoog met jezelf te voeren. Je drukt veel meer uit met je taal dan je eigenlijk denkt te gebruiken voor transport het picturale idee dat je in je hebt.

. Als je de zinsnede: "Ik laat het verleden achter me" gebruikt, dan zinspeel je op het feit dat het verleden echt achtergelaten wil worden. De woorden zijn een uitdrukking van je eigen innerlijke werkelijkheid.

Programming = In deze context betekent dit een systematische, doelgerichte verandering. In de aanpak van NLP betekent het niets anders dan dat je doelbewust iets wilt veranderen.

Het gekozen doel is om deze verandering te gebruiken als een nieuwe basis om op voort te kunnen bouwen en niet opnieuw te hoeven beginnen. Intussen heeft de neurolinguïstische programmering een vergaande, nieuwe betekenis gekregen, omdat het staat voor de praktijk van een nieuw, levendig leven, voor nieuwe perspectieven in het leven of voor nieuwe leerprocessen. Sinds 2013 wordt gewerkt aan het herdefiniëren van NLP naar neurolinguïstische psychologie. Dit zou een academische claim opleveren die tot nu toe door de oprichters is verwaarloosd.

Als je kijkt naar degenen die workshops en coaching voor neurolinguïstisch programmeren aanbieden, wordt het duidelijk dat zij NLP zien als een grote "bouwsteen met verschillende modules". De modules zijn modellen, methoden en strategieën om je leven naar eigen wensen vorm te geven en om gelukkig en succesvol te zijn. Om dit te bereiken is kennis over de juiste toepassing en werkwijze van de modellen belangrijk. Want NLP biedt je een spannend uitgangspunt voor een breed scala aan mogelijke toepassingen.

Uit de afzonderlijke modules bouw je je eigen individuele strategieën en ontwikkel je je eigen neurolinguïstische programmering op een manier die het beste bij jou en je leven past en het meest effectief is. NLP laat het beste, meest intensieve effect zien in je eigen ervaring, omdat je veel mogelijkheden hebt voor toepassingen in de praktijk

en je in deze tijd zelfbewustwording kunt krijgen en kunt gaan nadenken. En het mooiste is dat neurolinguïstisch programmeren overal kan worden gebruikt waar communicatie met andere mensen of met jezelf plaatsvindt. Communicatie is altijd en overal, ook al is het niet altijd even vanzelfsprekend!

Citaat:

***"Je kunt niet "niet"
communiceren."***

Paul Watzlawick

NLP houdt zich niet alleen bezig met verbale communicatie, non-verbale signalen en een beter zelfbeeld, maar gaat zelfs zo ver dat er een bepaald effect wordt bereikt met communicatie door het gebruik van woorden, lichaamstaal en de eigen manier van denken. Dienovereenkomstig kan NLP worden gebruikt voor het volgende:

- Ontwikkeling van de persoonlijkheid, om meer zelfbesef te ontwikkelen.
- Verbetering en intensivering van de relaties.
- Zelfbewustzijn. Wie ben je echt?
- Opvoeding - Omgaan met het gezin op basis van waardering.
- Het bereiken van tevredenheid, geluk en vervulling.
- Veranderingen doorvoeren volgens eigen wensen en waarden.