

Het leven is
(g)een ABC'tje

Doorbreek je patronen en wordt bewust
van je eigen grootsheid.

Het leven is (g)een ABC'tje

Mariano Wiebers

Schrijver: Mariano Wiebers
Coverontwerp: Mariano Wiebers
ISBN: 9789465313962
© Mariano Wiebers
2025, uitgegeven via Brave New Books

Voorwoord

Uit eigen ervaring weet ik hoe het voelt om vast te zitten in je eigen denkpatronen. Het is alsof je voortdurend een hopeloze strijd voert. Je weet dat er iets moet veranderen, maar je hebt geen idee wat of hoe. Ik dacht dat ik de uitdagingen van het leven aanging, maar in werkelijkheid vluchtte ik voor mezelf.

Ik gaf anderen en mijn omgeving de schuld van mijn problemen, mijn partner, kinderen, werkgever, zelfs mijn zakenpartner toen ons bedrijf failliet ging. Pas toen mijn huis door een schuldeiser op de veiling werd gezet besepte ik dat alles wat er gebeurde een gevolg was van mijn eigen denken, handelen en keuzes. Ik moest leren om anders te denken.

Door anders te gaan denken, kon ik andere keuzes maken en andere resultaten creëren. Het was geen makkelijke weg. Het was een weg vol vallen, opstaan, herpakken en weer doorgaan.

De echte omslag kwam toen ik in aanraking kwam met NLP (Neuro-Linguïstisch Programmeren).

Tijdens mijn NLP-opleiding heb ik vooral geleerd hoe sterk mijn gedachten, taal en overtuigingen mijn dagelijks leven beïnvloeden. Wat me het meest raakte, is het besef dat ik vaak automatisch reageerde op situaties zonder me bewust te zijn van het denkpatroon dat daaronder lag. Door NLP ben ik me veel bewuster geworden van die innerlijke processen. Ik herken nu sneller wanneer ik mezelf onbewust beperk met gedachten als *“Wie ben ik nou om dat te doen”* of *“Ik heb ook altijd pech!”*

Een belangrijk inzicht was dat **iedereen zijn eigen werkelijkheid heeft**.

What You See Is What You Get (WYSIWYG).

Hoe je naar de wereld kijkt, bepaalt wat je zult ervaren. Wat ik zie als een probleem, kan voor iemand anders totaal anders voelen of klinken. Dat besef heeft mijn manier van communiceren veranderd. Ik luister nu met meer aandacht en probeer te begrijpen *hoe* iemand de wereld ervaart, in plaats van meteen te reageren vanuit mijn eigen perspectief.

Ook heb ik veel geleerd over de kracht van communicatie. Kleine veranderingen in woorden hebben grote invloed op hoe iets voelt. Als ik tegen mezelf zeg dat ik iets *moet*, voel ik weerstand. Als ik zeg dat ik iets *wil* of *kies*, ontstaat er motivatie en ruimte. Dit helpt me om bewuster met mijn interne dialoog om te gaan en positiever te denken.

Daarnaast heb ik meer inzicht gekregen in mijn **angsten, waarden en drijfveren**. Ik ontdekte dat vrijheid, groei en verbinding belangrijk voor me zijn. Wanneer ik keuzes maak die daarbij aansluiten, voel ik me energiek en in balans. Dat maakt dat ik nu vaker stilsta bij de vraag: ***“Past dit bij wat voor mij echt belangrijk is?”***

Op 17 december 2025 onderging ik met spoed een openhartoperatie aan mijn aorta. De ingreep duurde ongeveer zeven uur, waarna ik bijna acht weken in het ziekenhuis heb doorgebracht.

Deze periode heeft mijn manier van denken en leven zwaar op de proef gesteld. Er waren momenten waarop ik het leven niet meer zag zitten en aangaf dat het voor mij niet meer hoefde, en zei ik dingen als: van mij mag je de stekker eruit halen. Nu, enkele maanden later, ben ik dankbaar dat daar geen gehoor aan is gegeven.

De operatie had een grote impact op mijn fysieke en mentale energie, mijn fysieke energie was volledig weg.

Mentaal kwam alles vertraagd binnen en liet mijn kortetermijngeheugen mij in de steek. Het vasthouden van een klein glaasje water was al te veel. Ik moest alles opnieuw leren: van het vasthouden van een kopje tot het zetten van mijn eerste stappen. Eerst in een rolstoel, daarna een rollator en daarna zelfstandig lopen. **A**andacht, **B**ewust en **C**reëren hebben hier een grote rol gespeeld. Creëer je eigen leven. Ik besef dat het fysiek of mentaal door beperkingen niet voor iedereen is weggelegd, maar voor een groot deel van de mensen wel.

Tot slot heb ik geleerd om verantwoordelijkheid te nemen voor mijn eigen reacties. NLP heeft me laten zien dat ik altijd een keuze heb in hoe ik denk, voel en reageer. Dat geeft me een gevoel van regie en zelfvertrouwen. Ik ervaar meer rust, omdat ik niet langer alles buiten mezelf zoek. De echte verandering begint iedere dag bij mezelf.

Dit boek is voor iedereen die, net als ik, ooit vastliep en nu niet weet waar te beginnen. Met mijn kennis, ervaringen en inzichten wil ik laten zien dat verandering voor iedereen mogelijk is. Welke uitdagingen je ook hebt, of wat er ook in je rugzak zit. Met bewustwording, kennis en de juiste richting kun je een leven creëren dat je echt wilt en verdient. En ik weet zeker dat jij dat ook kunt.

Praktisch

Het boek combineert theorie en praktijk via verschillende invalshoeken met voorbeelden, reflectievragen, oefeningen en een eindopdracht. Ze maken je bewust en halen je uit je comfortzone. Zodat je aan je mentale en emotionele ontwikkeling werkt. De inhoud kan soms best veel en lastig zijn om te begrijpen. Lees het daarom in je eigen tempo en doseer wat je nodig hebt. Beschouw de hoofdstukken als

boodschappen, kies alleen wat voor jou waardevol is. En als je de volgende keer weer wat nodig hebt pak je gewoon weer het boek. Verandering is geen wedstrijd maar een reeks kleine stappen. Groei ontstaat wanneer jij er innerlijk klaar voor bent.

Vraag jezelf af

Over vijfjaar ben je vijfjaar verder, maar ben je in die vijfjaar dan ook werkelijk vooruitgegaan of ben je stil blijven staan? Daag jezelf uit, je kunt meer en je verdient beter. Investeer in je fysieke-, mentale- en emotionele welzijn en wordt een (nog) betere versie van jezelf.

Dankwoord

Hierbij wil ik iedereen bedanken die een bijdrage heeft geleverd aan de totstandkoming van dit boek.

Let op

Voor mensen met (ernstige of dieperliggende) trauma's is het, het beste is om eerst in therapie te gaan bij een psycholoog/ therapeut alvorens men met zelfhulptechnieken aan de slag gaat.

1.	Het leven is het verhaal dat je jezelf vertelt.....	1
2.	Doelstelling.....	7
3.	Eigenverwachting en doelstelling.....	13
4.	Over NLP.....	16
5.	Wheel of life (Levenswiel).....	22
6.	De vier uitgangspunten van NLP.....	32
7.	Het NLP communicatie model.....	38
8.	Driehoek van betekenis.....	46
9.	Rapport maken.....	56
10.	Overtuigingen.....	76
11.	Mindset.....	101
12.	Gedragspatronen.....	118
13.	Indoctrinatie, mindset en je gedrag.....	131
14.	Persoonlijke drijfveren & angsten.....	137
15.	Critical To Quality (CTQ).....	148
16.	Mentale grootsheid.....	162
17.	De 10 basis principes van NLP.....	175
18.	Het onderbewustzijn.....	186
19.	Logische niveaus van Bateson.....	198
20.	Representatiesystemen.....	207
21.	Metaprogramma's.....	221
22.	Dickens-techniek.....	242
23.	Affirmaties.....	254
24.	Je ambities waarmaken.....	260

1. Het leven is het verhaal dat je jezelf vertelt

Het leven is het verhaal dat je jezelf vertelt. Het is een uitspraak die ik vaak gebruik en die je in verschillende vormen in dit boek zult tegenkomen.

Deze eenvoudige zin raakt de kern van hoe wij betekenis geven aan onze ervaringen.

1. De kracht van interpretatie

Wat we meemaken is één ding, maar hoe we het interpreteren, bepaalt hoe we het ervaren. Twee mensen kunnen hetzelfde meemaken en er toch een totaal ander verhaal van maken. De één ziet het als een les, de ander als een ramp. Het verhaal dat je jezelf vertelt, vormt je gevoel van identiteit, je stemming en de keuzes die je maakt.

2. Je bent de auteur, maar soms ook de gevangene

Wanneer je jezelf steeds vertelt dat je “altijd faalt” of “niet goed genoeg bent”, ga je leven volgens dat verhaal.

Het wordt een script waarin je jezelf gevangen zet, maar het mooie is dat verhalen herschrijfbaar zijn.

Bewustwording daarvan is vaak het begin van echte verandering.

3. Verhalen geven zin

Wij zijn betekeniszoekende wezens. We willen begrijpen hoe en waarom dingen gebeuren. Door gebeurtenissen in een bepaald perspectief te plaatsen, geven we structuur en richting aan ons leven. Zelfs pijnlijke ervaringen of trauma's worden vaak draaglijker wanneer we ze in een betekenisvol verhaal kunnen plaatsen, bijvoorbeeld: *“Het heeft me sterker gemaakt”*.

4. Fictie met gevolgen

Het verhaal dat je jezelf vertelt, is niet altijd objectief waar, maar de gevolgen zijn wel echt. Vertel je jezelf een verhaal van moed, groei en mogelijkheden, dan zul je je daar ook naar gedragen. Maar hetzelfde geldt omgekeerd, een beperkend verhaal kan je klein houden.

5. Verhalen kunnen vastlopen

Soms blijf je hangen in een oud verhaal. Een verhaal dat ooit bescherming bood of logisch leek, maar dat je nu niet meer dient. Het mooie is dat je jouw verhaal altijd een nieuwe betekenis kunt geven, of er een wending aan kunt toevoegen die ruimte schept voor verandering en groei.

Reflectievragen voor jou

- *Wat is het verhaal dat je jezelf op dit moment vertelt?*
- *Helpt dat verhaal je vooruit, of houdt het je juist tegen?*

Sta hier even bij stil en werk je antwoorden uit.

Belangrijk om te beseffen is dat zolang je vasthoudt aan het idee dat jouw manier van denken de enige juiste is, en je niet openstaat voor de mogelijkheid dat dingen ook anders kunnen zijn, je je eigen persoonlijke groei beperkt.

De ABC'tjes van het leven

Dat het leven het verhaal is dat je jezelf vertelt, komt omdat we voortdurend op zoek zijn naar ons eigen potentie en waarde. In die zoektocht creëren we ons leven. De wijze waarop we creëren is complex en persoonlijk. Een reis waarin je zoekt naar zelfinzicht, liefde, verbinding, vreugde en geluk. Het gaat om het ontdekken van je passie en het najagen van je ambities. Het leren stellen van prioriteiten en grenzen op een manier die authentiek voor jou is. Het draait om

bewustzijn, persoonlijke groei en het vinden van betekenis. Uiteindelijk gaat het erom dat je je realiseert dat jij je leven, bewust of onbewust, altijd zelf creëert.

Waar staat ABC voor?

- **A = Aandacht** ⇒ Aandacht geven aan wat voor jou belangrijk is.
- **B = Bewust** ⇒ Wees bewust dat jij de architect bent van je eigen leven en pas dit toe.
- **C = Creëren** ⇒ Ontwikkel een leven van betekenis.

Aandacht

Aandacht is de sleutel tot een betekenisvol leven.

Wanneer je met oprechte aandacht kijkt naar jezelf en je omgeving, versterk je niet alleen je welzijn, maar ook je mentale veerkracht. Sta stil bij wat je lichaam nodig heeft, koester de mensen om je heen, geloof in je eigen kunnen en durf te dromen. Durf aandacht aan je ambities te geven.

Aandacht betekent ook dankbaarheid, waardering voor wat er *wel* is, hoe klein of alledaags ook. Zelfs in moeilijke en onaangename momenten schuilt er iets om dankbaar voor te zijn. Door bewust stil te staan bij je persoonlijke groei en ontdekkingsreis, geef je richting aan je leven en zet je krachtige stappen vooruit naar meer balans, rust en voldoening.

Voorbeeld

Ik besef dat ik vaak te streng voor mezelf ben. Wanneer iets tegenzit, probeer ik niet langer direct in kritiek te schieten, maar geef ik **aandacht** door stil te staan bij wat ik voel. In plaats van te oordelen, stel ik mezelf de vraag: *“Wat kan ik hiervan leren?”*

Door bewust **aandacht** te geven aan kleine successen. Even stilstaan bij wat goed ging. Of het opschrijven van mijn ervaring, leer ik met meer mildheid naar mezelf te

kijken. Zo groeit mijn zelfvertrouwen niet door harder te zijn, maar door met zachtheid en aandacht te blijven groeien.

Bewust

Bewustwording en bewust toepassen, is de eerste stap naar innerlijke vrijheid. Met aandacht word je bewust

van de dingen die je vooruithelpen of juist achterhouden. Die bewustwording gaat meestal niet vanzelf, je zult er echt zelf actief op zoek naar moeten gaan. Bewustwording is ook, wees aanwezig in het moment. Geniet van de kleine dingen. Merk op wat je ervaart, in plaats van voortdurend te hollen of op de automatische piloot te leven. Wees je ervan bewust dat jij de architect bent van je eigen leven. Stel jezelf vragen als:

Waarom doe ik wat ik doe? Wat vind ik belangrijk? Wat maakt mij echt gelukkig? Wat wil ik bereiken? of Waar wil ik over vijf jaar staan?

Voorbeeld

Je staat in de keuken en grijpt automatisch naar de snoeppot. Maar dan stop je. Je vraagt jezelf af: *“Waarom doe ik dit nu?”* Je voelt dat je moe bent, misschien een beetje gestrest. In plaats van gedachteloos te eten, kies je ervoor om even te zitten en een glas water te drinken. Dat ene moment van bewustzijn verandert je keuze en daarmee je dag.

Creëren

Creëren is een reis die je zelf vormgeeft, waarin je nieuwe mogelijkheden ontdekt en een betekenisvol leven bouwt. Als mens is scheppen een voortdurende staat van zijn. We creëren door gedrag, gedachten, woorden, geschrift en visie. Het leven dat jij wilt creëren vraagt om consistentie.

Door tijd en energie te besteden aan wat voor jou belangrijk is, krijgt je leven richting.

Zelfs tegenslagen horen daarbij. Zie falen niet als einde, maar als een kans om dingen anders aan te pakken.

Voorbeeld

Je zit aan tafel met een leeg vel papier voor je. Je weet nog niet precies wat je wilt schrijven, maar je begint. Eén zin, dan nog één. Langzaam ontstaat er iets dat van jou is, een idee, een plan, een droom. Creëren is niet wachten op inspiratie, maar beginnen met bouwen. Zelfs als het klein is. Zelfs als het nog wiebelt. Het is jouw leven, en jij bent de ontwerper.

Het ABC'tje in de praktijk

Het leven wordt een echt *ABC'tje* wanneer je bewust aandacht geeft aan wat ertoe doet. Dan ontstaat er ruimte om te creëren. Het ABC'tje is de verbindende schakel tussen intentie en actie. Het maakt dat wat je creëert niet vluchtig is, maar duurzaam. Dat betekent niet dat het leven altijd gemakkelijk zal zijn. Tegenslagen maken een onvermijdelijk deel van het leven uit. Maar juist door ze te omarmen, versterk je je verhaal. Alle onderwerpen van dit boek zijn erop gericht om direct of indirect ondersteunende overtuigingen te ontdekken of te stimuleren en om beperkende overtuigingen te doorbreken.

Opkomende gedachten zijn krachtig

Door tijdens het lezen en leren je gedachten op te schrijven, vergroot je je geheugen, creativiteit, reflectie en focus. Onderzoek toont aan dat het zowel helpt om informatie beter te onthouden als om inzichten dieper te begrijpen. **Advies:** gebruik een schrijfblok om je reflectiemomenten, gedachten en inzichten tijdens het lezen vast te leggen.

“I am not the man I was”

Onbekend

2. Doelstelling

Uit eigen ervaring weet ik dat we meestal niet verder kunnen denken dan wat we geleerd of ervaren hebben. Denk maar aan hoe je met de dagelijkse uitdagingen van het leven omgaat. Vaak los je problemen op met inzichten die je zelf hebt opgedaan, of op de manier waarop je vader, moeder of vrienden het zouden doen. Soms kom je iemand tegen of beland je in een situatie die je een andere methode leert om met het leven om te gaan.

De manier waarop je tot nu toe je uitdagingen hebt aangepakt, heeft je gebracht waar je nu staat. Daar mag je trots op zijn. Je hebt immers al veel obstakels overwonnen. Misschien sta je nu opnieuw voor een grote uitdaging en herken je één of meerdere van deze gevoelens:

- *Het kan beter.*
- *Ik verdien beter.*
- *Het moet anders.*
- *Ik wil meer.*
- *Ik moet andere keuzes maken.*

Veel mensen voelen dat het anders kan en zoeken naar manieren om anders te denken, om **buiten de al eerder geprobeerde paden** te denken. Maar hoe doe je dat eigenlijk?

Het doel van dit boek

Met behulp van reflectietechnieken en NLP-methodes biedt dit boek jou:

- Inzicht in je eigen gedrag, gedachten en emoties.
- Bewustwording van patronen die je tegenhouden of juist versterken.
- Aanrijking van handvatten die je kunt inzetten om te werken aan een betere versie van jezelf.

Bewustwording is altijd de eerste stap richting verandering. Persoonlijke groei begint met het herkennen van wat je belemmert en met het omarmen van wat je stimuleert. Je overtuigingen vormen daarin de sleutel. Zodra je je daarvan bewust wordt, ontstaat de mogelijkheid om echt te veranderen.

Wat is persoonlijke groei?

Persoonlijke groei is het proces waarin je bewust werkt aan je eigen ontwikkeling, mentaal, emotioneel, en vaak ook sociaal of spiritueel. Het gaat om het verdiepen van je zelfinzicht, het overwinnen van belemmeringen en het steeds meer leven volgens je eigen waarden en potentieel.

Wat houdt persoonlijke groei in?

- **Zelfinzicht:** Je leert jezelf beter kennen, inclusief je gedachten, emoties, overtuigingen en patronen.
- **Verantwoordelijkheid nemen:** Je stopt met wijzen naar anderen of het verleden, en neemt de regie over je eigen leven.
- **Grenzen verleggen:** Je stapte uit je comfortzone en durft te leren van fouten.
- **Innerlijke verandering:** Je laat oude patronen los en ontwikkel nieuwe manieren van denken en handelen.

- **Toewerken naar doelen:** Je leeft bewuster en groeit richting de persoon die je wilt zijn.

Voorbeelden van persoonlijke groei

- Beter omgaan met stress of kritiek.
- Zelfvertrouwen opbouwen.
- Gezonde relaties aangaan.
- Negatieve overtuigingen loslaten.
- Ontdekken wat je echt belangrijk vindt in het leven.

Waarom is persoonlijke groei belangrijk?

Persoonlijke groei vormt de basis voor een bewust, vervuld en richtinggevend leven. Het voorkomt dat je stil blijft staan of geleefd wordt door omstandigheden. In plaats daarvan neem je actief vorm aan wie je bent en hoe je wilt leven.

Hierdoor kun je onder andere:

- **Beter omgaan met tegenslagen.** Je ontwikkelt Innerlijke kracht en ziet uitdagingen eerder als leermomenten dan als obstakels.
- **Effectiever omgaan met emoties.** Je herkent en reguleert je gevoelens beter, waardoor je meer balans ervaart en anderen beter begrijpt.
- **Je eigen kracht en kwaliteiten herkennen en inzetten.** Je krijgt een sterker gevoel van eigenwaarde en durft keuzes te maken die echt bij je passen.
- **Effectiever communiceren.** Je brengt je gedachten en gevoelens duidelijk over, wat zorgt voor betere relaties en samenwerking.

- **Zichtbaar zijn en impact hebben.** Je voelt dat jouw keuzes en gedrag echt invloed hebben op je omgeving en je toekomst.
- **Je talent benutten.** Je begrijpt je unieke vaardigheden en zet ze in om waarde toe te voegen, zowel aan je eigen leven als dat van anderen.
- **Betere keuzes maken.** Je laat je minder leiden door angst of verwachtingen, en maakt keuzes die aansluiten bij je waarden en ambities.

De relatie met jezelf is de basis van succes

De relatie die je met jezelf hebt, vormt de kern van al je resultaten. Het is daarom essentieel om hierbij stil te staan en die relatie te versterken.

Wat levert een betere relatie met jezelf op?

Een gezonde relatie met jezelf heeft zowel persoonlijke als interpersoonlijke voordelen. Je krijgt meer helderheid over je gedachten, gevoelens en gedrag.

Vijf belangrijke opbrengsten zijn:

1. **Meer zelfvertrouwen en eigenwaarde**
Je accepteert jezelf, inclusief sterke en zwakke kanten. Je vertrouwt op je eigen oordeel en durft keuzes te maken die passen bij wie je bent.
2. **Innerlijke rust en minder stress**
Wanneer je jezelf niet voortdurend bekritiseert of afwijst, ervaar je meer rust. Je kunt beter omgaan met tegenslagen en voelt minder druk van externe verwachtingen.
3. **Duidelijkere grenzen en betere keuzes**
Je weet wat je nodig hebt, wat je grenzen zijn en

wat er voor jou echt toe doet. Dit helpt je om beslissingen te nemen die kloppen met je waarden.

4. **Betere relaties met anderen**

Wie goed met zichzelf omgaat, is beter in staat om gezonde relaties te onderhouden, zonder afhankelijkheid of de voortdurende behoefte aan bevestiging.

5. **Meer motivatie en veerkracht**

Je raakt minder snel ontmoedigd en kunt beter doorzetten. Omdat je jezelf begrijpt en ondersteunt, herstel je sneller van tegenslagen.

In dit hoofdstuk werd verduidelijkt

In dit hoofdstuk heb je gelezen dat we vaak handelen vanuit wat we hebben geleerd en ervaren.

Onze manier van denken en reageren is gevormd door opvoeding, omgeving en persoonlijke ervaringen.

Soms is er echter iets of iemand nodig om ons een nieuw perspectief te geven, een andere manier om met het leven om te gaan. De manier waarop je tot nu toe met uitdagingen bent omgegaan, heeft je gebracht waar je nu staat. Daar mag je trots op zijn. Tegelijkertijd kan er een verlangen ontstaan naar verandering.

Het gevoel dat het beter, anders of meer in lijn met jezelf kan. Dit boek helpt je daarbij.

In de volgende hoofdstukken ga je, met behulp van **reflectietechnieken, NLP-methodes, oefeningen en opdrachten**, werken aan je persoonlijke groei. Je krijgt inzicht in je eigen gedrag, gedachten en emoties, en ontdekt welke overtuigingen en patronen je tegenhouden of juist versterken.

Persoonlijke groei begint bij bewustwording. Het herkennen van wat niet meer werkt en het versterken van

wat wel bijdraagt aan wie je wilt zijn. Vanuit dat bewustzijn leer je nieuwe keuzes maken en geef je richting aan een leven dat beter past bij jouw waarden, kracht en potentieel.

***“Echte verandering begint wanneer
je bewust wordt van wie je bent.
En besluit te groeien
naar wie je kunt zijn.”***

Onbekend

3. Eigenverwachting en doelstelling

Je hebt dit boek niet zomaar aangeschaft. Misschien deed je dat uit nieuwsgierigheid, misschien omdat je een duidelijk doel voor ogen hebt en wilt werken aan jezelf. Welke reden je ook hebt, dit hoofdstuk helpt je om richting te geven aan je persoonlijke ontdekkingsreis. Door stil te staan bij onderstaande vragen, krijg je helderheid over wat je echt wilt bereiken. Het opschrijven van je antwoorden zorgt ervoor dat je niet alleen denkt over verandering, maar er ook bewust mee aan de slag gaat.

1. Wat is je doel met betrekking tot persoonlijke ontwikkeling?

Formuleer zo concreet mogelijk wat je wilt verbeteren of bereiken in je persoonlijke groei.

Voorbeelden:

- *“Ik wil beter leren omgaan met stress.”*
- *“Ik wil mijn communicatieve vaardigheden versterken.”*

Jouw doel:

2. Met welke uitkomst van je persoonlijke ontwikkeling ben je tevreden?

Denk na over concrete resultaten of veranderingen die je tevreden zouden stellen.

Voorbeelden:

- *“Ik ben tevreden als ik na een jaar minder stress ervaar en vaker rustmomenten inplan.”*
- *“Ik ben tevreden als ik duidelijker mijn behoeften kan uiten zonder terughoudendheid.”*

Jouw gewenste uitkomst:

3. Wat is het beste dat er het komende jaar kan gebeuren?

Stel je een positieve en inspirerende visie voor.

Wat is voor jou het hoogst haalbare?

Voorbeelden:

- *“Ik bereik een betere balans tussen werk en privé, waardoor ik meer energie heb.”*
- *“Ik zet een grote stap in mijn carrière door mijn zelfvertrouwen te vergroten.”*
- *“Ik ontwikkel diepere relaties door beter te luisteren en empathisch te communiceren.”*

Jouw beste scenario:

De eerste stap naar een betere versie van jezelf

Door deze vragen te beantwoorden, zet je de eerste stap naar meer helderheid en richting. Je intenties krijgen zo een concrete vorm en worden een kompas voor je persoonlijke groei.

Elke grote verandering begint klein en dit is jouw startpunt.

***“Don’t let the how
stop you from focusing on and
pursuing your why”***

Lewis Homes

4. Over NLP

Toen je geboren werd, kreeg je geen handleiding mee voor je brein. Niemand legde je uit hoe je gedachten, gevoelens en waarnemingen eigenlijk werken, laat staan hoe je ze optimaal kunt benutten.

We leren op school rekenen en taal, maar zelden hoe we ons brein, het instrument dat ons hele leven bepaalt, werkelijk kunnen sturen.

Precies daar komt NLP in beeld. Neuro Linguïstisch Programmeren geeft je praktische handvatten om het beste uit jezelf te halen. Het is geen zweverige theorie, maar een methode die je leert begrijpen hoe je denkt, hoe je communiceert en hoe je die processen kunt herprogrammeren om krachtiger, vrijer en succesvoller te leven. NLP is de taal van het brein.

Het **ABC'tje – Aandacht, Bewust en Creëren** sluit perfect aan bij NLP, omdat deze methode draait om het herkennen en herprogrammeren van je denk- en gedragspatronen. Met **Aandacht** observeer je hoe je gedachten, emoties en communicatie verlopen.

Door je hier **Bewust** van te worden, ontdek je welke onbewuste processen jouw keuzes en resultaten sturen. Vanuit dat inzicht kun je actief nieuwe patronen, overtuigingen en acties **Creëren** die je brein trainen om meer vrijheid, kracht en succes te ervaren.

Wat is NLP?

In essentie onderzoekt NLP hoe je de wereld ervaart, hoe je betekenis geeft aan wat je meemaakt, en hoe dit je gedrag beïnvloedt. Het gaat om de patronen die in je denken en voelen verankerd liggen, vaak zonder dat je je

er bewust van bent. NLP leert je die patronen herkennen en veranderen.

Sommigen noemen het de “techniek van de mind”, anderen spreken liever van de “studie van succes”. Want NLP ontstond niet in een laboratorium, maar door therapeuten, leiders en coaches. Door te kijken naar mensen die uitzonderlijk goed waren in wat ze deden en te onderzoeken wat hen zo effectief maakte.

Gedrag is cruciaal in ons leven omdat het de manier is waarop we onszelf en de wereld vormgeven. Niet alleen wat je doet, maar ook wat je denkt of voelt, bepaalt je relaties, je groei, je succes en uiteindelijk je identiteit.

Woorden scheppen je werkelijkheid.

Kies dus taal die je groei voedt.

In plaats van: *“Ik zit vast.”*

Zeg je: *“Ik neem even een pauze om te resetten.”*

Dat verandert verlamming in een bewuste voorbereiding.

In plaats van: *“Zij hebben geluk.”*

Zeg je: *“Zij hebben kansen gecreëerd.”*

Dit maakt van jaloezie verantwoordelijkheid en kracht.

In plaats van: *“Ik wens.”*

Zeg je: *“Ik zal.”*

Wensen is passief, *“ik zal”* zet je in beweging.

In plaats van: *“Het is me teveel.”*

Zeg je: *“Ik stel prioriteiten.”*

Zo breng je orde in plaats van chaos.

In plaats van: *“Dit is moeilijk.”*

Zeg je: *“Dit daagt me uit.”*

Moeilijkheden worden zo kansen tot groei.

In plaats van: *“Waarom ik?”*

Zeg je: *“Ik kan dit, ik kan dit aan!”*

Zo verander je pijn in kracht en ontwikkel je veerkracht.

In plaats van: *“Ik ben alles kwijt.”*

Zeg je: *“Ik heb nu ruimte om opnieuw en beter te bouwen.”*

Dit zet wanhoop om in vernieuwing.

Waar staat NLP voor?

De drie letters van NLP onthullen al veel over de kern:

- **Neuro** verwijst naar het neurologische systeem, onze zintuigen en ons zenuwstelsel, waarmee we de wereld ervaren en alles opslaan in ons geheugen. Wat je hebt meegemaakt vormt de basis van wie je vandaag bent. Herinneringen, emoties en overtuigingen sturen voortdurend je gedrag en bepalen hoe je in relaties, werk en leven staat. Met andere woorden:
Ervaring (wat je via je zintuigen meemaakt)
Geheugen (opslaan van ervaringen)
Emoties en overtuigingen (waar je gevoel onderdeel van is)
Gedrag en houding in het leven.
- **Linguïstisch** wijst naar taal, maar niet alleen gesproken taal. Het gaat ook om de onuitgesproken boodschappen van je lichaam, je houding, je intonatie, je gebaren, de blik in je ogen. Via woorden, maar ook via beelden, klanken, gevoelens, geuren en smaken geef je betekenis aan wat je ervaart.
- **Programmeren** gaat over verandering. De manier waarop je denkt, voelt en handelt is in feite een reeks programma's die je jezelf, vaak onbewust, hebt aangeleerd. Het goede nieuws:

alles wat aangeleerd is, kan ook worden veranderd. Met NLP leer je deze innerlijke programma's herkennen en bewust bijsturen, zodat ze jou ondersteunen in plaats van belemmeren.

Wat kun je met NLP?

Iedereen kent die innerlijke vragen die telkens terugkomen:

Hoe ontdek ik wat echt belangrijk voor me is? Hoe benut ik mijn mogelijkheden volledig? Hoe krijg ik beter contact met mijn kinderen, mijn partner of collega's? Hoe zeg ik wat ik werkelijk bedoel, zonder misverstanden? Hoe zorg ik goed voor mezelf en blijf ik trouw aan mijn doelen?

NLP biedt praktische antwoorden.

Het geeft je technieken om helderder te communiceren, beter te luisteren, overtuigender te spreken, je emoties te reguleren en je focus te versterken. Het helpt je niet alleen begrijpen wie je bent, maar ook hoe anderen de wereld ervaren. En precies in dat begrip ligt de sleutel tot betere relaties en meer persoonlijke effectiviteit.

De oorsprong van NLP

NLP vond zijn oorsprong in de jaren zeventig, aan de Universiteit van Californië in Santa Cruz. Richard Bandler, een jonge therapeut met een achtergrond in psychologie en computertechnologie, werkte samen met John Grinder, een linguïst en hoogleraar taalwetenschap. Samen stelden zij zich een intrigerende vraag: *Wat maakt dat sommige therapeuten en coaches zoveel succesvoller zijn dan anderen?*

Hun zoektocht leidde tot het Metamodel, een raamwerk dat de relatie blootlegt tussen hoe mensen communiceren en hoe ze zich gedragen.

Ze ontdekten dat succes geen toeval is, maar vaak

voortkomt uit patronen die te leren en te reproduceren zijn. Zo ontstond NLP, als een methode die niet alleen observeert, maar ook toepast, test en verfijnt.

NLP in jouw leven

Uiteindelijk draait NLP om inzicht en keuzevrijheid. Je hoeft niet langer slaaf te zijn van oude gewoonten of overtuigingen die je beperken. Je leert de taal van je eigen brein te spreken en die van anderen te begrijpen. Dat betekent niet dat je ineens een ander mens wordt. Het betekent dat je bewuster gaat leven, dichter bij jezelf blijft en nieuwe mogelijkheden ontdekt. NLP opent de deur naar een leven waarin je gedachten, gevoelens en gedrag niet langer toevallig gestuurd worden, maar bewust en doelgericht. Met andere woorden: Het geeft je de kans om de handleiding te schrijven die je bij je geboorte nooit hebt gekregen.

In dit hoofdstuk werd verduidelijkt

In dit hoofdstuk heb je geleerd dat **NLP (Neuro-Linguïstisch Programmeren)** in essentie gaat over hoe je denkt, voelt en handelt en vooral, hoe je dat bewust kunt beïnvloeden. NLP onderzoekt **hoe je de wereld waarneemt, hoe je betekenis geeft aan ervaringen** en hoe die betekenissen je gedrag sturen. Je weet nu dat veel van wat je doet voortkomt uit onbewuste patronen in je denken en voelen. NLP maakt die patronen zichtbaar, zodat je ze kunt **begrijpen, herprogrammeren en versterken**. Het is geen theoretisch model, maar een praktische benadering die is ontstaan door te bestuderen wat mensen succesvol maakt

Je hebt ontdekt dat NLP praktische antwoorden biedt op vragen die iedereen herkent.