

NEUROLOGISCHE NIVEAUS

Je wilt het anders. Maar wat precies? En hoe dan? Misschien wil je de lat eens wat lager leggen en er met een kop thee op gaan zitten maar stel je bij het eerstvolgende dat op je pad komt gelijk weer torenhoge doelen. Oeps! Did it again..

Misschien wil je wel je grenzen beter aangeven. Maar zodra je ook maar iets gevraagd wordt hoor je jezelf alweer zeggen; *'Tuurlijk! Dat doe ik wel even, geen probleem.'* Of je wilt eindelijk eens doen waar je echt energie en voldoening van krijgt. Terwijl je je uit de sloffen blijft lopen voor je baas of een klant en er zo weinig tijd en energie over blijft om te voelen wat je raakt. Laat staan om een eerste stap te zetten naar leven of werk dat écht bij je past.

Je merkt het aan alles. Je wilt het anders! Maar waar begin je? Bij de Neurologische Niveaus van Robert Dilts. Deze oefening helpt je jouw veranderwens helder te krijgen. Zodat je precies weet wat je tegenaanlopers zijn en waar je kansen liggen.

OEFENING

Vul de Neurologische Niveaus in voor een bepaald gebied in je leven of voor een specifiek vraagstuk, door per niveau een ++, +, +/-, -, -- neer te pennen.

Schrijf ook in steekwoorden op wat er bij je opkomt.



Per niveau kun je jezelf de volgende vragen stellen:

- Missie/spirit/zingeving: waartoe? wat zijn mijn drijfveren? wat is mijn doel? wat is mijn missie?
- Identiteit: wie? wie ben ik? welke rol heb ik? hoe zie ik mezelf?
- Waarden & overtuigingen: waarom? waarom doe ik dit? wat is belangrijk voor mij? waar geloof ik in?
- Vaardigheden & vermogens: hoe? hoe doe ik? wat kan ik? waar ben ik goed in? over welke kwaliteiten, vaardigheden en kennis beschik ik? wat zet ik in?
- Omgeving: waar, wanneer en met wie? wat doe ik?

Ben je klaar? Analyseer je bevindingen en bepaal met welk gebied je aan de slag wilt.



TIP! Kijk eens een niveautje hoger! De kans is groot dat de oplossing niet ligt op het niveau van jouw obstakel maar daarboven. Vind je het bijvoorbeeld lastig om je grenzen aan te geven (lees: niveau vaardigheden)? Onderzoek dan eens jouw waarden en overtuigingen op dit gebied. Wellicht is één van jouw waarden behulpzaamheid en vind je dat je altijd voor anderen klaar moet staan. In dit geval kun je eindeloos oefenen om je uit te spreken over je grenzen; maar als jouw waarden en overtuigingen dezelfde blijven, is de kans groot dat er weinig verandert.

PUUR JIJ

Ik wens je plezier met het inzichtelijk maken van jouw veranderwens! En voel je dat je klaar bent om te doen wat je raakt? Met het PUUR JIJ coachingstraject help ik je om de dingen die je diep vanbinnen al weet helder te krijgen. Ik laat je zien dat je de tools en wijsheid voor een volgende stap in de richting van een leven of werk dat bij je past al in je hebt. Zodat jij nog meer je pure zelf bent en vanuit vertrouwen die volgende stap durft te zetten.

Interesse? Ga naar www.hannahdeblaeij.nl of mail me op hannahdeblaeij@outlook.com.

DURF TE DOEN WAT JE RAAKT

Puur jij