

# NLP For Business Opdracht 9

## Opdracht 9 Hulpbronnen

Dit is je laatste opdracht voor het eerste blok van drie dagen.  
Leiderschap gaat over het beïnvloeden van je interne staat de sleutel voor gedragsverandering.

Je wordt sterker of flexibeler dan de context.

Omdat je er vanuit gaat dat je *altijd* een keuze hebt hoe je de context interpreteert.

Vandaar dat je gedachten, emoties en gedrag leert monitoren.

Zodat je waarnemer wordt van je subjectieve beleving in plaats van onder gesneeuwd zijn midden in je subjectieve beleving.

Dat is eenvoudiger als je weet waar je hulpbronnen verborgen zitten.

Zie in het boek het hoofdstuk over hulpbronnen en ankeren.

(pag 36 en 79)

Met deze 9e opdracht ga je opzoek, naar wat je fun/gun factoren.

Waar wordt je blij, rustig, krachtig, gelukkig, moedig etc van.

Eerder ben je in aanraking gekomen met je dromen.

Je maakte een collage van je **outcome sequitor**.

**Het drukt je motivatie uit voor het halen van je doelen.**

**De energiebron om aan de slag te gaan.**

Als je doelen inmiddels SMART zijn weet je waar je het allemaal voor doet. En soms kom je toch een belemmering of een afleidende factor tegen.

Tijd voor een hulpbron!

Wat je gaat doen is een verzameling hulpbronnen aanleggen.

Je kent de vooronderstelling inmiddels:

"Iedereen heeft alle hulpbronnen in huis, om zijn of haar doel te bereiken."

**Dus jij ook !**

Op naar de vijf stappen.

## Stap 1

Pak een stuk papier of de tabel in het boek  
Trek een verticale lijn over het midden van het vel.  
Schrijf boven deze twee vakken :

1. Externe hulpbronnen
2. Interne hulpbronnen

## Stap 2

Begin met noteren van de externe hulpbronnen:  
bijvoorbeeld:

- Kijken naar de natuur.
  - Luisteren of maken van muziek.
  - Bekijken van mooie foto's, herinneringen, kunst.
  - Luisteren naar de stemmetjes van je kinderen of van je vrouw
  - Het krijgen van een compliment of een knuffel
- Maak de lijst zo lang mogelijk.

Door hier mee bezig te zijn, ontstaan vaak spontaan nieuwe hulpbronnen,  
juist omdat je je focus verlegt.  
Want energie gaat volgt aandacht/

## Ga door met de tweede kolom de Interne hulpbronnen

Stel jezelf de vraag:

Wat heeft mij geholpen door de moeilijke tijden heen?

Maak ook deze lijst zolang mogelijk.

Je kunt hierover eventueel sparren met je partner of met een goede vriend.

## Stap 3

### Doorleef wat je op hebt geschreven.

Schrijf op wat je denkt, voelt bij elk afzonderlijk item en *hoe* je dat precies voelt in je lichaam.

Hoe precies de sensaties waarneembaar zijn.

Gebruik daarbij alles wat je nu weet van de submodaliteiten.

Schrijf of kleur achter ieder item hoe belangrijk het voor je is.

Hoe noem je jouw stemmingen?

Je hebt nu een persoonlijk woordenboek waarvan jij heel precies de waarde voelt.

## Stap 4

### Oefenen met As if.

Zoals je weet, is het As if frame bedoeld om je brein alvast te leren, hoe het is om een gewenste situatie al te hebben.

**Want het is eerst geloven en dan zien!**

Geloven is een combinatie" van een beeld, geluid en gevoel, welke je van binnen oproept.

Je kunt het "as if frame" oefenen zien als fitness van je brein.

Neem steeds één hulpbron uit je lijst en leef je helemaal in alsof je opnieuw in die gebeurtenis bent.

Je duikt erin, met huid en haar, beeld en geluid, in kleur en op volume.

en wie weet, zeg je ook nog iets tegen jezelf.

Doe dit zo regelmatig zo dat het steeds makkelijker wordt!

## Stap 5

Maak voor jezelf een overzicht wat het makkelijkst voor je werkt.

Kijk nog eens naar de hulpbronnen, die minder sterk werken.

Vraag jezelf af, welke beïnvloedende factoren een rol spelen.

Mocht je het heel moeilijk vinden, schrijf het op en deel met mij je obstakels en hoe je ermee omgaat.