

Hoe NLP je de weg wijst uit jouw doolhof

Kun je je indenken hoe een bezoekje aan een doolhof mij maanden heeft beziggehouden?

Ik was op de kermis en ging het spiegeldoolhof in. Het zoeken naar de uitgang duurde veel langer dan ik had verwacht en ik had er al snel genoeg van. Ik kreeg het benauwd, maar liet niets merken. Onrustig en gehaast liep ik verder, terwijl ik in een kringetje rondliep. Ik kreeg het warm en mijn hart begon sneller te kloppen. Ik kon niet meer helder nadenken. *"Ik moet eruit! Als dit nog langer duurt, ga ik misschien wel flauwvallen...."*

Ik was slechts kort binnen geweest, maar het verhaal kreeg nog een lang staartje.

Hoewel ik gelukkig gewoon 'rechtop' via de uitgang het doolhof verliet, had ik die dag ervaren hoe het is om zomaar 'zonder reden' in paniek te raken. En vanaf toen werd ik er steeds beter in! Elke keer als ik eraan terugdacht, voelde ik me weer benauwd en gespannen. Na een paar weken kon dit nare gevoel overal de kop opsteken. Ik werd er soms zomaar door overvallen en wist niet hoe ik het moest stoppen. Ik had het niet onder controle. Het gebeurde zelfs dat ik tijdens het eten even moest gaan liggen totdat ik weer rustig kon ademhalen en het angstige gevoel verdween.

Het verbaasde me dat zo'n kleine gebeurtenis zulke nare gevolgen had.

Mijn klachten werden niet minder, maar eerder ernstiger en dus ging ik ermee naar de huisarts. Deze verwees mij naar het ziekenhuis. Ik heb bloed laten prikken, mijn longinhoud is getest, ik moest op een hometrainer en heb nog veel meer testjes doorlopen. Men kon niets vinden. Ik ben op yogales gegaan om te leren rustiger te ademen. Dat hielp een beetje. Verder zat het blijkbaar 'tussen mijn oren', maar ik zat er intussen maar mooi mee!

Toen ik kennismakte met NLP, was voor mij de oplossing binnen handbereik.

Ik was al een tijd geïnteresseerd in NLP en had besloten een opleiding te gaan doen. Dit stond overigens totaal los van mijn doolhofervaring. Maar wat was ik opgelucht toen ik erachter kwam dat ik hiermee ook mezelf kon helpen om van mijn vervelende benauwdheid en paniekgevoelens af te komen.

Wist je dat maar liefst 90 % van alles wat we doen onbewust gebeurt? Wanneer je iets leert, leer je dat bewust, maar op een gegeven moment

neemt je 'automatische piloot' het over en wordt iets een onbewust patroon. Denk bijvoorbeeld aan praten, schrijven, autorijden, fietsen, een deur openmaken, etc. Al die dingen hebben we ooit geleerd, maar er komt een moment dat je het automatisch gaat doen. Je denkt er niet meer over na en het kost weinig moeite. Ook zoets als ademhalen gebeurt gelukkig onbewust. Je zou toch geen tijd overhouden als dat niet zo zou zijn?

Soms gebeuren er ook dingen in je onderbewuste, die niet (langer) wenselijk zijn.

Zonder dat je het wilt of in de gaten hebt. Dat was bij mij na het bezoekje aan het doolhof. Ik was niet meer de baas over mijn gevoel, ook al wist ik dat er niets aan de hand was. Toen ik de juiste NLP-technieken had geleerd, voelde ik hoe ik deze ongewenste en onbewuste reacties weer onder controle kon krijgen. Na een aantal keer oefenen had ik het onder de knie en in no time verdwenen mijn klachten. (Al ben ik wel yoga blijven doen, gewoon omdat ik het leuk vind!)

Om ongewenste patronen te doorbreken, is een verandering nodig in je onderbewuste.

Anders blijf je net als ik te lang in kringetjes rondraaien, zonder dat je de weg naar vrijheid vindt. Het tegenovergestelde kan juist gebeuren: Je wordt steeds beter in je slecht voelen en voor je het weet gaat het je leven meer en meer bepalen en beperken.

Elke dag die je wacht in de hoop dat het vanzelf beter wordt is er een te veel.

Dat gebeurt bijna nooit. Je kunt er beter voor zorgen dat je zo snel mogelijk leert hoe je kunt afrekenen met angst, onzekerheid en andere negatieve emoties. Een leven met meer vrijheid en plezier is je beloning.

Wil je weten wat NLP voor jou kan betekenen, neem dan [contact](#) met me op.

Je kunt ook een afspraak met me maken voor een gratis en vrijblijvend intakegesprek zodat je een beter beeld krijgt hoe ik jou kan helpen.

Zonnige groet,

Astrid

© 2011 Astrid Davidzon