

## Drie gouden tips voor wie wil veranderen, maar niet weet hoe!

**Laatst werd ik me er met een glimlach van bewust dat ik een beperkte blik had op de realiteit.** Ik zocht een parkeerplaatsje bij ons winkelcentrum. Overtuigd dat er altijd een perfecte plaats voor me vrijkomt, reed ik rechtstreeks naar de plek waar ik graag wilde staan. Het was dit keer erg druk. Ik besloot te wachten tot de auto van het stel dat nog volop bezig was met boodschappen inladen zou weggrijden. Met mijn richtingaanwijzer gaf ik mijn bedoeling aan en ik bleef geduldig staan. Ik bedacht net dat het dit keer wel lang duurde, toen ik in mijn spiegel zag dat er 3 meter achter mij allang een ander plekje was vrijgekomen. Ik stond dus al een tijdje voor niets te wachten.

**Soms komt de oplossing uit een onverwachte hoek.** Wanneer je daar helemaal geen oog voor hebt, kun je de beste kansen missen. En dat is zonde. Wat ook jammer is, is dat de meeste mensen zich er vaak niet van bewust zijn dat ze een beperkt blikveld hebben. Je kunt in de loop der tijd erg gehecht raken aan je eigen comfort zone. Dat voelt veilig en vertrouwd, want je kent de weg. Maar daardoor zie je misschien ook heel veel mooie kansen helemaal niet liggen.

**Veranderen klinkt vaak gemakkelijk.** Vorige week las ik ergens een stuk voor mensen die zich regelmatig eenzaam en onzeker voelen. "*Je staat er nooit alleen voor*", las ik en toen volgde het advies "*Stop ermee om je slachtoffer te voelen en nodig gewoon eens iemand uit om iets leuks mee te doen*". Uit de reacties onder dit bericht bleek dit voor veel lezers toch wel een brug te ver. Want als je zo eenzaam of onzeker bent, hoe verzamel je dan de moed om zo'n stap te zetten? Ik geef je graag 3 gouden tips die vertellen hoe je kunt veranderen.

**Om te beginnen is het belangrijk dat je je goed voelt.** Je voelt vast wel aan dat het veel moeilijker is om op iemand af te stappen wanneer je nerveus bent of bang voor afwijzing. Gelukkig kun je dit vrij eenvoudig leren, door middel van de [gevoelsomdraaitechniek](#). Deze techniek is een paradepaardje van NLP-grondlegger Richard Bandler. Het is een van zijn meest basale NLP-technieken, die er in de loop van de jaren voor heeft gezorgd dat miljoenen mensen ontdekten hoe ze in korte tijd nare gevoelens konden

neutraliseren, om plaats te maken voor goede gevoelens.

**Ten tweede moet je je realiseren dat het verleden voorbij is.** Gevoelens van twijfel en onzekerheid hebben meestal te maken met vervelende ervaringen in het verleden. Je brein onthoudt nare ervaringen en koppelt daar automatisch nare gevoelens en emoties aan. Dit kan je heel onzeker maken, waardoor je jezelf op termijn steeds meer mogelijkheden ontnemt omdat je twijfelt aan je eigen kunnen en steeds minder openstaat voor veranderingen. Een nare vicieuze cirkel. Voor je het weet, heb je het gevoel alsof je de controle over je leven verliest, omdat je niet meer de keuzes durft te maken die je eigenlijk zou willen maken als je je maar wat zekerder zou voelen. Gelukkig kun je leren hoe je neutraal terugdenkt aan nare gebeurtenissen, zonder dat je er nog langer negatief door wordt beïnvloed.

**De derde tip is dan ook ervoor te zorgen dat jouw zelfbeeld goed is.** Mensen met veel zelfvertrouwen hebben een goed zelfbeeld. Wat weinigen weten, is dat we allemaal letterlijk een bepaald zelfbeeld hebben. Dit is een beeld in ons hoofd dat precies aangeeft hoe we over onszelf denken. Tijdens de Stoomcursus NLP die ik afgelopen week weer gaf, stonden we hier uitgebreid bij stil. De cursisten merkten dat hun gevoel van eigenwaarde direct samenhang met het beeld dat ze van zichzelf hadden. En ze ontdekten hoe ze dat beeld en dus dat gevoel positief konden beïnvloeden, waardoor ze zich vrolijker, zekerder en ondernemender gingen voelen.

**Wil jij ook in korte tijd leren hoe je kunt veranderen?** Ik geef in november nog een keer de Stoomcursus '[De succesvolste NLP-technieken voor een beter leven](#)' met daarin o.a. veel aandacht voor de drie genoemde tips. Wil je nog dit jaar ontdekken hoe je ervoor kunt zorgen dat 2011 voor jou vol positieve veranderingen zit, schrijf je dan [hier](#) snel in.

**Zonnige groet,**

**Astrid**

© 2010 Astrid Davidzon