



**Response
Instituut**

NLP | Hypnose | Coaching

Oefening: 5 overtuigingen in actie

1. Kies een conflict, meningsverschil of miscommunicatie.
2. Gebruik 6 blaadjes. Leg het conflict in het midden en de 5 overtuigingen er willekeurig in een cirkel omheen.
3. Ga op het blaadje van het conflict staan, sluit je ogen en ervaar het conflict nogmaals. Ervaar hoe je je daarbij voelt.
4. Ga op 1 van de 5 overtuigingen staan. Doe het volgende:
 - Sluit je ogen.
 - Maak contact met wat deze overtuiging voor jou betekent.
 - Kijk vanuit die betekenis nogmaals naar de ervaring en speel de film af.
 - Stel jezelf de vraag wat jij kunt leren om vanuit deze overtuiging nogmaals naar de situatie te kijken.
5. Doe stap 4 met alle overtuigingen.
6. Ga nogmaals op het conflict staan, sluit je ogen en ervaar de situatie nogmaals. Ervaar wat er anders is.
7. Stel je dan de vraag: 'Welke overtuiging is in deze situatie het meest van kracht, dat als ik hier volgende keer meer aandacht aan besteedt, de communicatie zal veranderen?'
8. Wanneer je het antwoord hebt, ga dan nogmaals op deze overtuiging staan en voel of het klopt.