

VOORWOORD

Beste lezer,

Sinds 2007 geef ik jaarlijks trainingen aan honderden mensen in Neuro Linguïstisch Programmeren (NLP) en persoonlijke ontwikkeling. Tijdens deze trainingen vertel ik vaak verhalen over mijn avonturen op het gebied van persoonlijke ontwikkeling. Ook in de columns die ik elke twee weken schrijf lees je verhalen over hoe mijn eigen pad van persoonlijke ontwikkeling er tot nu toe heeft uitgezien.

Aanvankelijk vond ik het best spannend om deze verhalen en plein public te delen en soms zat ik zelfs met bonkend hart te wachten op de eerste reacties. Gelukkig bleek in de loop der jaren dat mensen de verhalen erg leuk en inspirerend vonden en dat motiveert. Steeds vaker krijg ik van lezers van mijn columns de suggestie om eens een boek uit te brengen met alle verhalen. Zo kunnen ze de verhalen cadeau geven aan vrienden, familie of kennissen. Of de verhalen zelf nog eens rustig nalezen als ze toe zijn aan een nieuwe dosis inspiratie.

Dit jaar vier ik mijn 10-jarig jubileum als NLP-trainer en dat leek mij een mooi moment om gehoor te geven aan de suggesties van alle enthousiaste lezers. Ik heb de leukste columns van de afgelopen tien jaar verzameld en in dit boek opgenomen. Om het gevoel van een echt boek te geven heb ik er een volgorde in aangebracht. Het zijn op zichzelf staande columns, maar zo krijg je dus toch een beetje het gevoel alsof je een verhaal van begin tot eind leest.

De verhalen zijn bedoeld om je te inspireren, om het leven te gaan leven waar je werkelijk van droomt. Een leven waarin je je voelt zoals je je wilt voelen en kunt doen wat je het allerliefst zou willen doen. Ik wens je heel veel leesplezier en wie weet tot ziens tijdens een van mijn trainingen.

Deel I

**Er is niks mis met je,
je doet alleen een
beetje raar**

DOEN!

JE LIJF VOELEN

Misschien wel een van de simpelste en snelste technieken die je kan toepassen om je geest tot rust te brengen is het bewust worden van je lijf. Het zorgt ervoor dat je alles waar je druk mee bent eventjes laat voor wat het is en brengt je aandacht helemaal terug naar het hier en nu.

Ondertussen leer je ook beter contact te maken met je gevoel. Je wordt je bewuster van onbewuste spanningen en bent op deze manier sneller in staat om ze weer los te laten.

1. Ga rustig zitten op een stoel, de grond of op een kussentje.
2. Ga in gedachten met je aandacht naar je voeten.
3. Voel je voeten nu heel bewust, met je volle aandacht.
4. Verplaats je aandacht nu naar een groter gebied, dus voel behalve je voeten nu bijvoorbeeld ook je enkels.
5. Maak dit gebied steeds groter, net zolang tot je je hele lijf voelt, van top tot teen.
6. Als je wordt afgeleid door gedachten aan andere dingen is dat prima.
7. Elke keer dat je je bewust wordt van het feit dat je afgeleid bent, breng je je aandacht simpelweg weer terug naar je lijf.

Doe deze oefening om te beginnen maximaal 1 minuut. Misschien red je het dan niet om je hele lijf te voelen, maar dat geeft niks. Herhaal deze oefening elke dag en doe na een paar dagen steeds een minuutje meer, totdat je ongeveer 20 minuten zo kan zitten. Het is beter om elke dag een minuutje zo te zitten, dan een keer in de maand een uur.