

ERVAAR ZELF DE KRACHT
VAN NEURO-LINGUISTISCH
PROGRAMMEREN –

IN JE DENKEN, VOELEN EN
HANDELEN.

NLP

5 NLP-
OEFENINGEN
DIE JE LEVEN
VANDAAG AL
KUNNEN
VERANDEREN



Kompassie

♥ Eefje Peters
🌐 www.kompassieinjou.nl
☎ 06-18634779

5 NLP-OEFENINGEN DIE JE LEVEN VANDAAG AL KUNNEN VERANDEREN

Inhoudsopgave

Ontdek de transformerende kracht van Neurolinguïstisch Programmeren met dit praktische werkboek. Leer hoe je negatieve gedachten kunt ombuigen, grip krijgt op je emoties, krachtiger communiceert, doelgerichter keuzes maakt en deze inzichten duurzaam implementeert in je dagelijks leven.

1. Voorwoord: Wat is NLP eigenlijk?	2
2. Oefening 1: De bril waardoor je kijkt, bepaalt wat je ziet.	4
3. Oefening 2: Je gedachten zijn als films in je hoofd	6
4. Oefening 3: De betekenis van je communicatie is de reactie die je krijgt	8
5. Oefening 4: Ankeren: jouw knop voor kracht	10
6. Oefening 5: Stap in de schoenen van de ander	12
7. Uitnodiging: Wil je meer? Ervaar NLP!	16



WAT IS NLP EIGENLIJK?

Voorwoord

NLP staat voor Neuro-Linguïstisch Programmeren. Het is een praktische en krachtige methode voor persoonlijke ontwikkeling. NLP kijkt naar hoe je denkt, voelt, spreekt en doet – en hoe die vier dingen met elkaar samenhangen.

Het idee is simpel: als je snapt hoe je iets denkt of doet, kun je dat ook bewust veranderen. Dat betekent dat je meer invloed kunt krijgen op hoe je je voelt, hoe je reageert, en hoe je je doelen bereikt.

NLP is in de jaren '70 ontwikkeld door Richard Bandler en John Grinder. Ze waren nieuwsgierig: hoe komt het dat sommige mensen heel goed zijn in wat ze doen – zoals therapeuten, sprekers of leiders? En kunnen we dat leren van elkaar en die kwaliteiten overdraagbaar maken?

Ze ontdekten dat je dit kunt leren door te kijken naar hoe die mensen denken, communiceren en handelen. Dat noem je modelleren, en het is één van de belangrijkste onderdelen van NLP.

Een ander belangrijk onderdeel van NLP is het inzicht dat we de wereld om ons heen allemaal op onze eigen manier ervaren. We denken in beelden, geluiden, gevoelens, woorden, en soms zelfs geuren of smaken. NLP helpt je om je daar bewust van te worden. Denk je bijvoorbeeld in plaatjes? Of hoor je vooral een stem in je hoofd? Door dit beter te begrijpen, kun je jezelf makkelijker helpen of iets nieuws aanleren.



Kompassie

Iedereen kijkt naar de wereld door zijn eigen bril. Die bril wordt gekleurd door dingen die je hebt meegemaakt, wat je gelooft en hoe je met jezelf praat in je hoofd. NLP helpt je om die bril eens goed te bekijken en, als het nodig is, een andere op te zetten.

Ook taal speelt een grote rol binnen NLP. De woorden die je gebruikt – met anderen én met jezelf – hebben invloed op hoe je denkt en voelt. Zeg je “ik moet nog zoveel doen” of “ik mag vandaag veel doen”? Dat maakt een groot verschil. NLP leert je om preciezer te kijken naar je taalgebruik en de betekenis die je daaraan geeft.

Met NLP leer je op een praktische manier hoe je:

- beter kunt omgaan met lastige gevoelens,
- duidelijker kunt communiceren,
- meer zelfvertrouwen krijgt,
- en makkelijker je doelen kunt bereiken.

Veel mensen gebruiken NLP in coaching, training of therapie – bijvoorbeeld om met meer zelfvertrouwen te communiceren, angsten te verminderen of effectiever hun doelen te behalen. Het wordt ook vaak ingezet in leiderschap en teamontwikkeling, omdat het helpt om effectiever samen te werken en beter te begrijpen wat anderen nodig hebben.

NLP is vooral een ervaringsgerichte methode: je leert door te doen en te ontdekken wat voor jón werkt.

Kortom: NLP helpt je om beter te snappen hoe jij werkt vanbinnen, zodat je makkelijker kunt veranderen wat je wilt veranderen.



Tijd om het zelf te ervaren. In dit boekje vind je eenvoudige oefeningen die je direct kunt toepassen.

DE BRIL WAARDOOR JE KIJKT, BEPAALT WAT JE ZIET

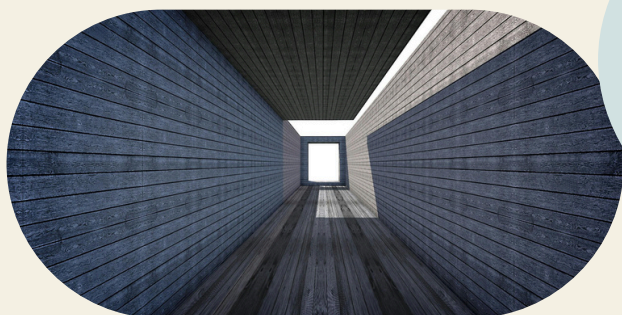
Onze gedachten zijn niet de werkelijkheid

Een van de meest krachtige inzichten uit NLP is dat onze gedachten niet de werkelijkheid weerspiegelen, maar onze interpretatie ervan. Negatieve gedachtenpatronen kunnen als een innerlijke criticus functioneren die ons beperkt en stress veroorzaakt. Door deze patronen te herkennen en te transformeren, creëren we letterlijk rust in ons hoofd. Noteer deze gedachten eens precies zoals ze opkomen, zonder oordeel. Deze bewustwording is de eerste stap naar verandering.

Herkaderen – de kracht van een nieuw perspectief

Soms lijkt een situatie vast te zitten. Je blijft malen over wat er is gebeurd, ergert je aan iemand, of ziet maar één mogelijke uitleg voor wat je meemaakt. Maar wat als er méér kanten aan een verhaal zitten? Wat als een andere kijk op de situatie je zou kunnen helpen om je vrijer, lichter of krachtiger te voelen? Dat is waar herkaderen over gaat.

Herkaderen is een krachtige techniek die je helpt om anders te kijken naar wat er is, zonder te ontkennen dat het er is. Het gaat niet om ‘positief denken’ in de zin van iets mooier maken dan het is, maar om bewust te kiezen voor een perspectief dat jou verder helpt. Door een ander kader te plaatsen rond een ervaring of gedachte, verandert de betekenis ervan – en daarmee vaak ook je gevoel en gedrag.



In welke situatie zou dit gedrag wél waardevol zijn?
Wat zou dit ook kunnen betekenen? Wat is er óók waar?

Wat als... datgene wat je stoort, ook een kracht is?

Voorbeeld: "Ik ben zo perfectionistisch."

Herkadering: "Mijn oog voor detail zorgt ervoor dat ik kwaliteit lever waar anderen op kunnen vertrouwen."

NLP leert je om situaties anders te bekijken – zodat je meer grip krijgt op je denken én doen.

Herkaderen is een NLP-techniek waarmee je een nieuwe betekenis geeft aan een situatie, gedrag of gedachte. Het verandert niets aan de feitelijke situatie, maar wél aan de manier waarop je ernaar kijkt – en dus hoe je je erover voelt of mee omgaat. Stel jezelf de volgende vragen:

- In welke situatie zou dit gedrag wél waardevol zijn?
- Wat zou dit ook kunnen betekenen? Wat is er óók waar?



Oefening - Herkaderen

Geef een beperkende gedachte een andere betekenis.

1. Schrijf een gedachte op die je tegenhoudt, zoals: "Ik faal altijd in nieuwe dingen."
2. Vraag jezelf af: Wat zou een alternatief perspectief zijn?
 - Wat kan ik hiervan leren?
 - Wanneer was dit juist niet zo?
 - Hoe zou een goede vriend(in) hiernaar kijken?
 - In welke situatie zou dit gedrag wél waardevol zijn?
 - Wat zou dit ook kunnen betekenen? Wat is er óók waar?
3. Formuleer een nieuwe gedachte, zoals: "Ik leer elke keer als ik iets nieuws probeer."

Door de betekenis die je aan situaties geeft te veranderen, verander je je ervaring.

JE GEDACHTEN ZIJN ALS FILMS IN JE HOOFD

Ons brein weet soms niet goed het verschil tussen iets dat echt gebeurt en iets wat we ons heel levendig voorstellen. Als je bijvoorbeeld denkt aan iets spannends of verdrietigs, dan voelt je lichaam dat vaak ook echt zo. Je hart gaat sneller kloppen, je krijgt misschien tranen in je ogen, of voelt spanning in je buik – ook al is het niet echt aan de hand. Dat is de reden waarom je bij een nare herinnering weer verdrietig of boos kunt worden. Maar het is ook goed nieuws: het betekent dat je je gevoel kunt beïnvloeden door bewust te denken aan fijne dingen, of door je iets positiefs voor te stellen.

Je lichaam werkt samen met je gevoel. Hoe je zit, hoe je ademhaalt en hoe je kijkt, heeft invloed op hoe je je voelt. Als je rechtop zit, diep ademhaalt en een beetje glimlacht, kun je je vanzelf beter gaan voelen. Door je houding of je gedachten te veranderen, kun je dus ook beter omgaan met je emoties.

De bouwstenen van je innerlijke beleving

Hoe ervaar jij jouw herinneringen, gedachten en gevoelens eigenlijk? Zie je beelden in je hoofd, hoor je geluiden, voel je sensaties? De manier waarop je deze ervaringen ‘vormgeeft’ in je innerlijke belevingswereld is uniek voor jou. We noemen dit *submodaliteiten* — de kleine details die bepalen hoe een ervaring voelt. Je kunt het vergelijken met het instellen van de knoppen en schuifregelaars van je innerlijke televisie: de helderheid van een beeld, het volume van een geluid, de intensiteit van een gevoel. Door deze ‘instellingen’ te veranderen, kun je de impact van een herinnering of gedachte beïnvloeden.



Wat als... het verschil zit in *hoe* je iets ervaart – en niet in *wat* je ervaart?

Voorbeeld: “Als ik denk aan het gesprek met mijn leidinggevende zie ik hem meteen recht voor me, hoor ik zijn stem hard en streng in mijn hoofd.” Wat gebeurt er als je dat beeld kleiner maakt? Wat als je het beeld wat verder weg zet, of zwart-wit maakt? Wat gebeurt er als je het volume zachter zet? Of zijn stem laat klinken als een komische cartoonstem?

Werken met submodaliteiten is een NLP-techniek waarmee je de innerlijke beleving van een ervaring verandert, door te spelen met de manier waarop je die ervaart: beeld, geluid en gevoel. Denk aan zaken als helderheid, afstand, kleur, volume, locatie, tempo of richting. Je verandert dus niet de inhoud van je gedachte, maar wel de vorm – en dat maakt vaak een wereld van verschil.



Submodaliteiten helpen je om van binnenuit invloed uit te oefenen op hoe je je voelt – op een speelse en verrassend effectieve manier.

Oefening - Submodaliteiten veranderen

Speel met je innerlijke beelden en gevoelens.

1. Denk aan een situatie die je ongemakkelijk vindt.
2. Maak er een beeld van in je hoofd.
3. Stel jezelf vragen: Is het beeld groot of klein? Kleur of zwart-wit? Van dichtbij of ver weg? Is er geluid bij? Hard of zacht?
4. Verander één voor één deze eigenschappen en merk wat er verandert in je gevoel.
 - Wat gebeurt er als je het beeld vertraagt?
 - Maak het kleiner of verder weg.
 - Zet er een grappig muziekje onder.

Je brein reageert niet op 'de werkelijkheid', maar op hoe jij die voorstelt in je hoofd.

DE BETEKENIS VAN JE COMMUNICATIE IS DE REACTIE DIE JE KRIJGT

Soms denk je: “Maar ik bedoelde het goed...” En toch reageert de ander anders dan je had gehoopt. In NLP zeggen we: het gaat niet om wat jij bedoelt, maar om wat de ander ervaart. Mensen reageren vanuit hun eigen referentiekader — hun unieke manier van kijken, denken en voelen: hun model van de wereld.

Dat betekent niet dat je ‘fout’ zit. Het betekent wél dat je altijd opnieuw kunt afstemmen. Je kunt op een andere manier aansluiting zoeken, zodat je boodschap wél overkomt zoals je ‘m bedoelt.

Reflectievraag:

Denk aan een gesprek dat stroef liep of waarin je je niet begrepen voelde.

Stel jezelf de volgende vragen:

- Wat wilde ik eigenlijk écht overbrengen?
- Hoe kwam het mogelijk over bij de ander?
- Wat had ik anders kunnen zeggen of doen om beter aan te sluiten?

Tip:

Let eens op hoe iemand reageert: woorden, gezichtsuitdrukking, lichaamstaal.

Dat is feedback. Niet om jezelf af te wijzen, maar om te leren bijstellen.

Want je hebt invloed — op hoe je het zegt, wanneer, en welke woorden je kiest.

Gebruik de volgende bladzijde om stap voor stap te reflecteren op een gesprek dat niet helemaal liep zoals je hoopte. Door bewuster te worden van jouw manier van communiceren – en van die van de ander – vergroot je jouw invloed op het contact en het resultaat.

Zie elke reactie van de ander als waardevolle feedback. Niet om jezelf af te wijzen, maar om je afstemming te verfijnen. Zo wordt communicatie een vorm van verbinding – geen strijd, maar samenwerking.



HOE KOMT JE BOODSCHAP OVER?

1. Terugblik: Wat gebeurde er precies?

- Welke situatie had je voor ogen?
- Wat wilde je écht overbrengen?
- Wat zei je concreet? (woorden/zinnen)
- Welke woorden koos je precies, bewust of onbewust?
- Wat was jouw intentie?
- In welke stemming was je op dat moment?

2. Non-verbale communicatie

- Wat was je lichaamshouding? (open/gesloten, gespannen/ontspannen)
- Wat straalde je gezicht uit? (frons, glimlach, oogcontact)
- Wat deden je handen en gebaren?
- Hoe was de afstand tussen jou en de ander?

3. Tonaliteit

- Hoe klonk je stem? (volume, toonhoogte, tempo, intonatie)
- Sprak je snel of langzaam?
- Was er variatie in je toon of bleef je vlak?
- Maakte je pauzes of sprak je aaneengesloten?

4. De reactie van de ander

- Wat zei of deed de ander?
- Wat zag je aan gezichtsuitdrukking, lichaamstaal of houding?
- Welke stemming voelde je bij de ander?
- Wat zou de ander mogelijk gedacht of gevoeld hebben? Wat gaf de ander aan?

5. Afstemmen en bijstellen

- Wat had de ander misschien nodig op dat moment? (bijvoorbeeld: duidelijkheid, erkenning, veiligheid, rust...)
- Welke vragen had je kunnen stellen om beter aan te sluiten?
 - Wat bedoel je precies?
 - Wat is belangrijk voor jou hierin?
 - Hoe ervaar jij dit?
- Wat had je anders kunnen doen? (woorden, toon, houding, intentie)

6. Congruentie check

- Waren je woorden, toon en houding in lijn met elkaar?
- Wat voelde "echt" voor jou, en wat mogelijk niet?

7. Vooruitkijken - kies een aanstaand gesprek waarin je een boodschap wilt overbrengen.

- Wat wil je graag duidelijk maken?
- Welke stemming wil je meenemen?
- Hoe stem je af op de ander (woorden, toon, vragen)?
- Wat kun je doen om meer aanwezig en verbonden te communiceren?

ANKEREN: JOUW KNOP VOOR KRACHT!

Herken je dat? Soms hoor je een liedje en ineens denk je terug aan een bijzondere tijd in je leven. Misschien luisterde je het veel toen je tiener was, of tijdens een vakantie. Zo'n liedje kan je meteen een fijn gevoel geven, of juist een herinnering ophalen. Of denk aan eten: de geur van stamppot kan je meteen doen denken aan thuis, of aan een gerecht dat je vaak at op vakantie.

Wat is ankeren?

Ankeren betekent dat je bewust een trucje gebruikt om een bepaald gevoel weer op te roepen. Je zorgt dat een bepaald gebaar, geluid, beeld of iets wat je voelt, gekoppeld wordt aan een fijn gevoel. Daarna kun je dat gebaar of geluid weer gebruiken om dat fijne gevoel terug te halen, precies wanneer je het nodig hebt.

Het idee van ankeren komt uit een oud en beroemd experiment van een wetenschapper die Pavlov heette. Pavlov ontdekte dat honden gingen kwijlen als ze een bel hoorden, maar alleen als die bel steeds tegelijk met eten werd gebruikt. Na een tijdje gingen de honden al kwijlen als ze alleen de bel hoorden, ook zonder eten. Dat noemen we 'conditioneren' — je hersenen leggen een link tussen twee dingen.

Ankeren werkt op dezelfde manier: je legt een link tussen een prikkel (zoals een geluid of een aanraking) en een gevoel. Zo kun je later dat gevoel terughalen door de prikkel opnieuw te gebruiken.



Als je hard "Yes!" roept en tegelijkertijd je vuist in de lucht steekt, voel je vaak meteen een gevoel van overwinning en kracht.

Jouw persoonlijke ‘knopje’ voor krachtige emoties

Stel je voor dat je op elk gewenst moment een gevoel van rust, kracht of vertrouwen kunt oproepen, precies wanneer je het nodig hebt. Dat klinkt bijna magisch, maar met de techniek ankeren is het mogelijk. Ankeren is het proces waarbij je een bepaalde emotie koppelt aan een specifieke prikkel, zoals een aanraking, een woord of een beweging. Hierdoor creëer je als het ware een ‘knopje’ in jezelf dat je kunt indrukken om die emotie weer op te roepen.

Dit werkt omdat onze hersenen automatisch emoties koppelen aan prikkels in onze omgeving – denk aan hoe de geur van versgebakken koekjes je ineens aan je moeder of oma doet denken. Met ankeren leer je bewust zulke verbindingen te maken, zodat je positieve gevoelens kunt activeren in situaties waarin je ze goed kunt gebruiken.

Oefening - Ankeren van een krachtig gevoel

Een stimulus is een prikkel of signaal dat jouw brein herkent, zoals een geluid, een aanraking, een beweging of een beeld. Bij ankeren gebruik je een stimulus om een bepaald gevoel aan te koppelen, zodat je dat gevoel later makkelijk weer kunt oproepen. Zo doe je het:

1. Breng jezelf eerst in een positieve gemoedstoestand. Denk aan een moment waarop je je krachtig, kalm of zelfverzekerd voelde. Probeer dat gevoel zo levendig mogelijk te maken: wat zag je, wat hoorde je, wat voelde je precies?
2. Zodra je in het hoogtepunt van dat fijne gevoel bent, kies je een stimulus: bijvoorbeeld stevig duim en wijsvinger samenknijpen, een lichte tik op je hand, of een kort geluidje of een beweging die je maakt. Dit is jouw anker.
3. Druk of maak de beweging / het geluid bewust en krachtig terwijl je dat gevoel voelt.
4. Laat los en haal je aandacht weg.
5. Herhaal dit een aantal keer (kan met verschillende herinneringen)
6. Test daarna je anker door exact dezelfde beweging of prikkel opnieuw te geven. Voel je het fijne gevoel terugkomen?

Herhaling is de sleutel:

Hoe vaker je deze oefening doet, hoe sterker het anker wordt in je brein. Elke keer versterk je de verbinding tussen jouw stimulus en het fijne gevoel. Zo kun je op elk gewenst moment die positieve gemoedstoestand weer oproepen.

Je kunt positieve gevoelens bewust oproepen en koppelen aan een beweging of plek.



STAP IN DE SCHOENEN VAN DE ANDER

In het leven en in gesprekken kijk je meestal vanuit je eigen perspectief: hoe jij iets ervaart en voelt. Er zijn ook andere posities om naar een situatie te kijken. NLP noemt dit waarnemingsposities, dit wordt gebruikt om meer inzicht te krijgen in jezelf, anderen en de dynamiek van relaties. Door bewust van perspectief te veranderen, kun je objectiever waarnemen, empathie ontwikkelen en effectievere keuzes maken. De drie belangrijkste waarnemingsposities zijn:

Eerste positie (zelfperspectief):

Je bekijkt de situatie vanuit jouw eigen perspectief, door jouw eigen ogen. Hier gaat het om jouw gedachten, gevoelens en ervaringen. Wat betekent dit voor mij? Hoe voel ik me hierbij? Wat heb ik nodig?

Tweede positie (perspectief van de ander):

Je bekijkt de situatie vanuit het perspectief van de ander. Je verplaatst je in de schoenen van de ander en probeert de situatie te begrijpen zoals die persoon het ervaart. Wat ziet en hoort hij of zij? Hoe voelt de ander zich? Wat denkt de ander? Wat heeft de ander nodig?

Derde positie (helikopterperspectief):

Je bekijkt de situatie van een afstand, als een neutrale waarnemer. Je observeert zowel jezelf als de ander en de dynamiek tussen jullie. Wat gebeurt hier objectief? Wat kan ik leren over de interactie? Hoe zou een buitenstaander dit zien?

Door bewust te wisselen tussen deze posities krijg je meer inzicht, begrip en rust. Je kunt beter communiceren, makkelijker conflicten oplossen en je voelt je sterker omdat je de situatie van meerdere kanten kunt bekijken. Als je oefent met waarnemingsposities dan is het belangrijk dat:

- je verschillende fysieke houdingen aanneemt (passend bij de persoon in die positie)
- op verschillende plaatsen in de ruimte gaat staan
- je in positie 1 en 2 ziet, voelt en denkt wat de persoon denkt in die positie
- wanneer er in één van de posities een verandering optreedt - of het nu in gevoel, standpunt of communicatie is - is het belangrijk om daarna vanuit de andere posities te observeren, zodat je die verandering vanuit verschillende invalshoeken kunt ervaren.



3 POSITIES - EEN ANDER PERSPECTIEF

Denk aan een lastige situatie of gesprek dat je onlangs hebt gehad of waar je nu mee worstelt.

Eerste positie – jouw perspectief

Beschrijf wat jij ervaart, voelt en denkt over die situatie. Spreek vanuit jezelf en gebruik daarbij het woord 'ik'. Bijvoorbeeld: "Ik voel me gefrustreerd omdat ik het idee heb dat mijn mening niet wordt gehoord." Probeer echt helemaal in jezelf te blijven en te ervaren wat er bij jou leeft.

Tweede positie – het perspectief van de ander

Verplaats je nu helemaal in de ander. Probeer te voelen en te begrijpen wat hij of zij ervaart, denkt en voelt. Ga in je hoofd en lichaam staan zoals die persoon dat zou doen. Spreek ook hier met 'ik', maar dan vanuit de ander. Probeer letterlijk te zeggen wat die persoon zou kunnen zeggen. Voel hoe die persoon staat en wat hij of zij voelt.

Derde positie – de neutrale toeschouwer

Neem nu een stap terug en bekijk de situatie alsof je een buitenstaander bent die alles van een afstand observeert. Gebruik geen 'ik' meer, maar spreek zoals een neutrale verteller: "Ik zie dat persoon A zich gefrustreerd voelt omdat hij niet gehoord wordt. Persoon B vindt het moeilijk om zijn zorgen te delen uit angst voor afwijzing. Beide personen willen eigenlijk hetzelfde: begrip en verbinding." Kijk naar wat er gebeurt, welke wisselwerking er is, en wat beide kanten van elkaar kunnen leren of nodig hebben.



Derde positie
Gedissocieerd van jezelf en van de ander.
Heet ook wel: metapositie of observator



Eerste positie
Geassocieerd in jezelf



Tweede positie
Geassocieerd in de ander

Schrijf voor jezelf kort op wat je ontdekte in elke positie. Voel je dat je anders naar de situatie kijkt? Is er meer begrip of ruimte ontstaan? Merk je een verandering in je gevoel of gedachten?

Tweede rondje: Met nieuwe kennis en gevoel opnieuw ervaren

Ga weer om de beurt in alledrie de posities staan, nu met de kennis en inzichten die je bij het eerste rondje hebt opgedaan.

- In de eerste positie, voel en benoem wat er nu anders is in jouw ervaring.
- In de tweede positie, ervaar en spreek opnieuw vanuit de ander
- In de derde positie, observeer opnieuw met een nog bredere blik en zoek naar nieuwe inzichten, mogelijkheden of oplossingen.

Schrijf ook nu weer kort op wat je merkt aan veranderingen, nieuwe inzichten of gevoelens. Merk je dat het makkelijker is om begrip te hebben? Voel je meer rust of ruimte in de situatie? Maak zoveel rondjes als nodig is, om beweging te ervaren in de situatie.

REFLECTIE

Je hebt nu een reis gemaakt langs verschillende krachtige NLP-oefeningen, elk met een eigen unieke bril om naar jezelf en de wereld te kijken. Of het nu gaat om het herkaderen van je gedachten, het bewust worden van de 'films' in je hoofd, het ervaren van de impact van je communicatie, het vinden van je persoonlijke krachtknop via ankeren, of het stap voor stap verkennen van verschillende perspectieven – elke oefening nodigt je uit om met meer bewustzijn en vrijheid te kiezen hoe je denkt, voelt en handelt.

Neem een moment om stil te staan bij wat je hebt ontdekt. Welke bril heeft jouw blik het meest veranderd? Welke oefening voelde voor jou als een sleutel die een deur opent? En hoe kun je deze nieuwe inzichten meenemen in je dagelijks leven, zodat ze je helpen groeien en verbinden met jezelf en anderen? Welk inzicht heeft je het meest geraakt? Welke techniek voel je je al comfortabel mee? Waar zou je meer aandacht aan willen besteden? Schrijf je gedachten op en gebruik deze reflectie als uitgangspunt voor je verdere ontwikkeling.

Verandering begint bij bewustzijn, en bewustzijn ontstaat door oefenen en ervaren. Blijf nieuwsgierig en mild naar jezelf terwijl je deze vaardigheden verder ontwikkelt. Het mooie van NLP is dat het je steeds weer nieuwe mogelijkheden biedt om je eigen verhaal te herschrijven, krachtiger te communiceren en bewuster te leven.

Dankjewel dat je deze stappen hebt gezet. Het avontuur van persoonlijke groei gaat door, elke dag opnieuw.



WIL JE MEER MET NLP DOEN?

NLP Practitioner opleiding

Bij Kompasie geloven we dat persoonlijke groei begint met zelfinzicht en zelfliefde. Daarom begeleiden we je met zorg en aandacht door de wereld van Neuro-Linguïstisch Programmeren (NLP), waarbij jouw unieke proces en ontwikkeling altijd centraal staan.

Tijdens onze NLP Practitioner opleiding leer je krachtige technieken en tools die je helpen om beter te communiceren, beperkende overtuigingen los te laten en dichter bij je authentieke zelf te komen. Je ontwikkelt niet alleen meer inzicht in anderen, maar vooral ook in jezelf. Met compassie en zelfvertrouwen leer je te handelen vanuit je ware kern.

Sta stil bij wie je bent, wat je voelt en waar je naartoe wilt.

Wat levert deze NLP Practitioner opleiding jou op?

- Doelen bereiken: Stel heldere doelen en leer stap voor stap hoe je ze realiseert.
- Beter communiceren: Ontwikkel effectieve communicatiestrategieën voor sterke relaties, zowel privé als professioneel.
- Meer zelfvertrouwen: Buig beperkende gedachten en onzekerheden om en zet belangrijke stappen vol vertrouwen.
- Emotieregulatie: Begrijp en beheer je emoties zodat je rustig en doeltreffend reageert, ook in stressvolle situaties.
- Beter verbinding met anderen: Bouw snel vertrouwen op, verbeter je sociale vaardigheden en ga diepgaande relaties aan.
- Nieuwe perspectieven: Denk flexibeler en los problemen creatief op.



Kompasie

WIL JIJ OOK ONTDEKKEN HOE JE MET MEER ZELFVERTROUWEN EN HELDERHEID JE DOELEN KUNT BEREIKEN?"

Data en locatie

NLP Business Practitioner – Eindhoven

Vrijdagen en zaterdagen:

5-6 sept, 3-4-31 okt, 1, 28-29 nov, 12-13 dec

Tijd: 9:00 – 17:00 uur

Locatie: KEVN, Galileïstraat 2, 5621 AE Eindhoven



NLP Practitioner – Maastricht

Om de donderdag:

4 sept, 18 sept, 2 okt, 23 okt, 6 nov, 20 nov, 4 dec,

18 dec, 8 jan 2026, 22 jan 2026

Tijd: 9:00 – 17:00 uur

Locatie: Vaeshartelt, Weert 9, 6222 PG Maastricht



Investering

De opleiding kost € 2.995,- excl. btw

Dit is inclusief werkboek, koffie, thee, water en lunch.

Online NLP Practitioner – 16 weken die je leven kunnen veranderen

Start: woensdagavond 10 september 2025

Tijd: 19:30 – 21:30 | Locatie: online

Investering

De opleiding kost € 1.499,- excl. btw

Dit is inclusief werkboek en opnames van de online sessies.



Kompassie

WIL JE EERST EVEN PROEVEN?

Twijfel je nog? Maak vrijblijvend kennis met NLP!

Ben je benieuwd wat NLP voor jou kan betekenen, maar wil je eerst eens rustig ervaren of het bij je past? Dan is onze Online NLP Proeverij perfect voor jou.

In anderhalf uur neem ik je mee op een interactieve ontdekkingsreis door de basisprincipes van NLP. Je krijgt praktische inzichten en oefeningen die je direct kunt toepassen in je dagelijks leven. Zo ervaar je zelf de kracht van NLP, gewoon vanuit je eigen huis.

Wat kun je verwachten?

- Een heldere introductie tot NLP: wat het is en hoe het werkt
- Inspirerende oefeningen om je gedachten en communicatie beter te begrijpen
- Handvatten om je zelfvertrouwen en veerkracht te versterken
- Ruimte om vragen te stellen en te ontdekken of NLP bij jou past

Waarom meedoen?

- Geen verplichtingen, gewoon een laagdrempelige kennismaking
- Leer praktische tools die je meteen kunt gebruiken
- Ontdek of je zin hebt om de volgende stap te zetten in je persoonlijke groei

Aanmelden kan via de website

Meld je aan via: www.kompassieinjou.nl

