

EEN UITGAVE VAN DE NVNLP

Nº 85 | voorjaar 2025

INZICHT

TIJDSCHRIFT VOOR NLP



NLP & Vitaliteit

**Hypnotisch
taalgebruik**

Onbewust positief
beïnvloeden

**Grenzen van
empathie**

Eigen limieten
afbakenen

**Essentiële
olie**

Onzichtbare
coachtool

Vijf breinen - Mapping across - Vitaliteitsprogramma's - Zelfgenezing - Riet als metafoor

Door: Léonne Meijs



en Ellen Roderkerken



Léonne Meijs is (internationaal) NLP & BML trainer en mentor, is gespecialiseerd in intuïtief ondernemen en de onbewuste focus bewust maken via je geniale communicatiestijl vanuit archetypes. Ellen Roderkerken is ook internationaal NLP-trainer en coach, gespecialiseerd in het bewust maken van onbewuste levensvragen, is mindsetter en business-mentor. Dagelijks richten ze zich op levenslust, vitaliteit en (gezonde) communicatie in de trainingen die zij samen geven bij Aago, www.aago.nl en elk apart in hun eigen bedrijf. Gewoon ELLEN kan je vinden op Instagram, Facebook en LinkedIn.

Van ploeteren naar spelen

NLP en vitaliteit: kleine veranderingen, groot effect

Omdat het leven geen generale repetitie is, worden we steeds meer uitgenodigd om op ontdekkingsreis te gaan in onszelf. Het gaat dan vooral om de stap vanuit ons hoofd naar ons hart, om zo het leven voluit te leven. Vaak lopen we daarbij vast door beperkende gedachten zoals 'ik moet kiezen' of 'ik kan het allemaal niet aan'. NLP-coaches, trainers en vooral ervaringsdeskundigen Léonne Meijs en Ellen Roderkerken gaan na hoe NLP helpt om deze patronen inzichtelijk te maken én te doorbreken. Wat niet alleen ervoor zorgt dat je dingen anders en beter kunt doen, maar uiteindelijk ook meer vitaliteit ervaart.

Vaak doen we wat we doen, omdat we dat nu eenmaal zo kennen. Het valt binnen onze comfort-zone. Bepaalde patronen of activiteiten blijven we herhalen, zelfs als we er ook last van hebben en het ons eigenlijk meer energie kost dan het ons oplevert. Wat niet bijdraagt aan meer plezier, geluk of vitaliteit. Ons brein is vanuit evolutionaire ontwikkeling gericht op overleven en stabiliteit, niet op een gelukkig leven. Vanuit dat oogpunt bekeken is het logisch dat je doet wat je doet. Maar hoe verander je dat?

Door te ontdekken wat de beperkende of stagnerende (gedachte)patronen zijn die daaraan ten

grondslag liggen en deze om te buigen naar positieve, bekrachtigende gedachten. Positievare gedachten helpen je om je lekkerder in je vel te voelen en makkelijker met je omgeving om te gaan. Flexibeler te zijn in je communicatie en je gedrag naar zowel jezelf als anderen. Met meer zachtheid, mededogen en compassie. Als je daarnaar leert handelen, levert dat de sleutel voor het geheim voor meer vitaliteit.

De verbinding tussen NLP en vitaliteit

Vitaliteit heeft te maken met je fysieke, mentale en emotionele veerkracht en energie. Het draait om een gezonde balans in verschillende aspecten van je leven, zoals:



“Vitaliteit vraagt om te onthechten. Dit houdt in dat je controle loslaat en vertrouwen toelaat”

- Fysieke gezondheid (voeding, beweging, slaap),
- Mentaal welzijn (stressmanagement, focus, positieve mindset),
- Sociale verbinding (relaties, zingeving).

Vitaliteit heeft invloed op hoe goed je je voelt, hoe productief je bent, en hoe je omgaat met uitdagingen. Als je je goed voelt, heb je een hoog energieniveau, waardoor je meer levensvreugde ervaart. Deze twee zorgen voor een goede balans in je leven.

NLP kan een waardevolle rol spelen in het verbeteren van vitaliteit. Hier zijn enkele manieren waarop je dat kunt doen:

1. Veranderen van beperkende overtuigingen

Met NLP kun je negatieve overtuigingen over jezelf, je gezondheid of je energieniveau identificeren en ombuigen naar constructieve gedachten. Bijvoorbeeld:

- Van: "Ik heb nooit genoeg energie."
- Naar: "Ik kan stappen zetten om meer energie te krijgen."

2. Stressmanagement

NLP-technieken zoals ankertechnieken en ademhalingsoefeningen, helpen je om stress te verminderen. Een anker kan je bijvoorbeeld in een kalme gemoedstoestand brengen, zelfs in uitdagende situaties.

3. Gezonde gewoonten creëren

NLP helpt bij het ontwikkelen van nieuwe, gezonde patronen, zoals regelmatig sporten of gezond eten. Het legt de focus op hoe je motivatie en focus kunt versterken.

4. Versterken van mentale veerkracht

Door technieken als visualisatie kun je je zelf-

vertrouwen vergroten en een positieve mindset ontwikkelen. Dit draagt bij aan emotionele vitaliteit.

5. Zingeving en doelgericht leven

NLP helpt je om je waarden en doelen helder te krijgen. Dit geeft richting en energie, wat essentieel is voor een vitaal leven.

Wat als het leven je steeds inhaalt?

Je hebt doelen, dromen en plannen. Maar toch blijven resultaten uit. Herken je dat gevoel? Wij wel! Dat je wel wilt, maar er steeds iets tussenkomt? Een onverwachte gebeurtenis die je volledig uit balans brengt. Of juist die eindeloze stroom van dagelijkse verplichtingen die je aandacht opeisen.

De waan van de dag sleurt je mee en voor je het weet, staan je ambities en wensen op de achtergrond. Misschien merk je dat het steeds moeilijker wordt om je grenzen te bewaken, op te komen voor wat jij nodig hebt. Je weet dat het tijd is voor een andere koers, voor groei en verandering. Maar eerlijk? Het voelt soms gewoon té groot, té spannend, of té moeilijk om die stap te zetten.

Totdat... je jezelf steeds meer uitgeblust voelt. Moe, leeg, ontmoedigd. Misschien zelfs opgebrand. Het doet iets met je, met hoe je je voelt, met je energie, met je vitaliteit. Of beter gezegd: je merkt steeds meer een gebrek daaraan.

Wij zijn ervaringsdeskundigen op het vlak van gebrek aan vitaliteit en hoe NLP ons (weer) naar een vitaler leven heeft gebracht: energiever, fitter, daadkrachtiger, voller van vertrouwen, gezonder en vooral ook met weer meer plezier in het leven te staan.

Van ploeteren naar spelen

Voorheen leefden we allebei volgens overtuigingen als: 'Je moet er wel iets voor doen' of 'Het komt je niet aanwaaien'. Die gedachten dreven ons om altijd hard te werken, door te ploeteren en vooral anderen te ondersteunen. Maar tegelijkertijd wisten we vaak niet hoe we onze eigen grenzen konden aangeven, of we durfden het niet.

Nu hebben we een nieuw motto omarmd, namelijk: 'Het leven is een speeltuin' en 'Ga je mee buiten'

spelen?’ Regelmatig herinneren we elkaar eraan om keuzes te maken die ons plezier brengen. We richten ons op inspanningen die ons energie geven en werken graag met mensen die ons inspireren. Maar om daar te komen, moesten we eerst ontdekken wat ons juist energie kostte. Het vroeg om reflectie: wat vinden we écht leuk? Wat maakt ons blij? Dit waren vragen waar we nooit eerder bij stilstonden, omdat het ons simpelweg niet was geleerd. Toch bleek de impact op onze vitaliteit – ieder op onze eigen manier – een wake-up call. Het heeft ons bewust gemaakt en geholpen om de koers te veranderen.

We pasten bovenstaande vijf punten toe op onze situatie en voerden die door in ons leven.

Het succes zit erin dat we accepteerden dat het er niet van de ene op de andere dag was. We gingen niet over één nacht ijs of voor die quick fix, maar stapten uit ons hoofd en maakten contact met ons hart. En dat ging in kleine stapjes, soms voltrokken ze zich op microniveau. Het gaat er niet om hoe groot de stap is, maar dat er een beweging is en je dat vanuit balans doet. Albert Einstein zei het al: “Het leven is net als fietsen. Om je evenwicht te bewaren, moet je in beweging blijven”. Het succes naar een leven met meer vitaliteit, zit in het accepteren van alle emoties en momenten, ook van dagen die een grijs randje hebben. Zonder nacht bestaat er geen dag en het leven is nu eenmaal onderhevig aan veranderingen.

Vitaliteit vraagt – zoals het boeddhisme het omschrijft- om te onthechten. Dit houdt in dat je controle loslaat en vertrouwen toelaat. Onze ervaring is dat levenservaring in combinatie met een goede coach of mentor daarin helpend is. Maar dat vooral het jezelf gunnen om het in je eigen tempo en ritme te mogen doen, helend en vitaliserend is. Het belang voor ons om veranderingen door te voeren in kleine stapjes, bleek hét verschil te maken tussen overleven en beleven.

Kleine stapjes

De kracht van kleine stappen in het bereiken van vitaliteit, is essentieel. Het focussen op kleine, haalbare veranderingen kan leiden tot blijvende vooruitgang en een gezonder, energieke leven. Hier zijn de belangrijkste redenen waarom kleine stappen zo effectief zijn:

1. Kleine stappen zijn haalbaar

- Grote veranderingen kunnen overweldigend aanvoelen, terwijl kleine stappen eenvoudig en beheersbaar zijn.
- Door een kleine stap te nemen, creëer je direct een succeservaring die je mind geruststelt
- Een kleine succeservaring versterkt je zelfvertrouwen en vergroot de kans van slagen.

Voorbeeld: In plaats van meteen te besluiten om drie keer per week te sporten, kun je beginnen met 10 minuten wandelen per dag.

2. Consistentie leidt tot resultaat

- ‘The butterfly effect’: kleine, consistente acties hebben een cumulatief effect. Wat klein begint, kan op de lange termijn leiden tot grote veranderingen.
- Beschouw vitaliteit als een proces. En elke stap vooruit, hoe klein ook, is een verandering en brengt je dichterbij je doel.

Voorbeeld: Alles is met elkaar verbonden. Zo kan dagelijks één glas water extra drinken op termijn niet alleen leiden tot een betere hydratatie en meer energie, maar ook tot minder afvalstoffen in je lichaam en een meer heldere geest.

3. Je vergroot de neuroplasticiteit van je brein

- Je hersenen werken het liefst op de automatische piloot, wat betekent dat ze gewoontes lastig loslaten. Kleine stappen zorgen ervoor dat veranderingen minder weerstand oproepen.
- Door langzaam nieuwe gewoontes te introduceren, geef je je brein een signaal van veiligheid en de tijd om zich zonder stress te ontwikkelen en aan te passen.

Voorbeeld: Vervang een ongezonde snack door een gezondere optie, zoals een handje noten, een stuk fruit of groente, in plaats van meteen je hele dieet te veranderen.

4. Kleine stapjes voorkomen perfectionisme en uitstelgedrag

- Grote doelen kunnen leiden tot perfectionisme of verlamming, waardoor je niets doet. Kleine stappen voelen haalbaar en uitnodigend, wat actie bevordert.
- ‘Beter iets, dan niets’. Dat je ‘iets’ in minde-

re mate doet, is belangrijker dan dat je alles goed doet. Zelfs een minimale actie voelt als een overwinning en moedigt je aan om door te gaan.

Voorbeeld: Als je geen zin hebt om te sporten, beloof jezelf om alleen je sportschoenen aan te trekken en vijf minuten te bewegen. Het effect is dat je van daaruit vaak toch meer beweegt en je je beter voelt.

5. Kleine stappen bouwen momentum op

- Elke kleine overwinning geeft een gevoel van voldoening en motivatie om door te gaan.
- Het creëert een sneeuwbal effect: één positieve verandering leidt vaak tot meer veranderingen.

Voorbeeld: Start de dag door je bed op te maken. Het geeft direct een voldaan gevoel dat je al iets afgerond hebt. En als je doordeweeks start met eerder naar bed gaan, merk je al snel dat je je fitter voelt, wat je weer motiveert om gezonder te eten of meer te bewegen.

6. Kleine stappen versterken zelfdiscipline

- Kleine stappen vereisen minder inspanning, waardoor het makkelijker is om een gewoonte vol te houden.
- Elke succesvolle stap versterkt je zelfdiscipline en helpt je vertrouwen op te bouwen en te ervaren dat je veranderingen in je dagelijkse leven kun invoeren en toepassen.

Voorbeeld: Begin met vijf minuten mediteren per dag om je focus en rust te verbeteren. Zodra dit een routine wordt, kun je het uitbreiden.

7. Kleine stappen maken vitaliteit tot onderdeel van je leven

- Vitaliteit draait om het ontwikkelen van duurzame gewoontes. Kleine stappen integreren nieuwe gedragingen op een natuurlijke manier in je dagelijks leven.
- In plaats van een ‘alles of niets’-mentaliteit, focus je op wat er mogelijk is op dit moment, houd je jezelf in beweging en beweging = leven.

Voorbeeld: Kies voor de trap in plaats van de lift. Deze kleine verandering wordt al snel een automatische gewoonte die bijdraagt aan je algehele fitheid.

Conclusie: Kleine stappen, grote impact

Het geheim van vitaliteit zit in consistentie en het nemen van kleine, beheersbare stappen. Het proces is minder intimiderend, het leidt tot duurzame gewoonten en het geeft je het vertrouwen om steeds verder te gaan. Begin klein, bouw momentum op, en voordat je het weet, leef je een vitaal en energiek leven! ■



Als je doet wat je altijd hebt gedaan, verandert er niets