

Goed of slecht?

Noem 5 dingen op om je goed te voelen en 5 dingen om je slecht te voelen. Wat ging het gemakkelijkste? De 5 goede of de 5 slechte dingen? Voor de meeste is het niet moeilijk om 5 slechte dingen op te noemen.

Nochtans zijn er vele manieren om je goed te voelen. Het luisteren naar muziek, of zelfs meezingen, dansen, een film kijken, een goed boek lezen zijn nog maar enkele dingen om je goed te voelen. Zijn ook dingen waaraan je kan denken, de moment dat je, je slecht of minder goed voelt. Je kan zo'n goed moment herinneren door aan een geur een beeld, geluid of een gevoel te denken. Zoals bijvoorbeeld parfum kan je aan een bepaald moment of persoon doen herinneren. Een liedje waarop je de eerste keer je partner ten dans vroeg. Dit roept bepaalde goede gevoelens op. NLP helpt je hierbij om deze goede gevoelens te "ankeren" door bepaalde technieken, zodat je deze gevoelens of beelden snel kunt oproepen en vasthouden.