

Denken zit in je hoofd, de waarheid in je hart



We kennen allemaal wel eens een moment van onzekerheid. Die belangrijke presentatie voor de board of juist dat sollicitatiegesprek voor die ene droombaan. Je twijfelt: kan ik dit wel, ben ik wel slim genoeg, heb ik wel genoeg ervaring? Maar zijn deze vooroordelen wel terecht, zijn ze echt waar en hoe kom je hier dan achter? “Veel onzekere mensen kennen diep van binnen wel een waarheid,” aldus Mark de Bokx en Ingrid Sanders van IM-Pact Opleidingen, “ze realiseren zich enkel nog onvoldoende hoe ze zichzelf succesvol zo onzeker hebben gemaakt.”

Succesvol onzeker, dat klinkt bijna als een paradox?

“Dat is het zeker niet. Wanneer mensen echt zelfreflexief aan de gang gaan, bemerken ze bij zichzelf dat wat ze doen herleidbaar is naar bepaalde patronen. Hierachter schuilen jouw persoonlijke overtuigingen, op basis daarvan handel je zoals je doet. Dit handelen is het gevolg van je denken, het is belangrijk om op zoek te gaan naar de kern daarachter: wat heeft jou tot deze overtuiging geleid? Wanneer jouw overtuiging is dat je onzeker bent als het op presentaties aankomt, moet je je afvragen, hoe ben ik tot deze overtuiging gekomen. Aangezien je deze onzekerheid wel altijd voelt als het weer tijd is voor een Powerpoint, kun je dus stellen dat je jezelf succesvol onzeker hebt gemaakt hierover.”

Hoe kom ik dan tot de kern achter mijn overtuiging?

“Je gevoel is hierin leidend. Voor sommigen is dit heel confronterend, luisteren naar het gevoel dat ergens achter schuilgaat. Dit kan soms betekenen dat je moet teruggaan naar een vervelende herinnering of dat je erachter komt dat je een bepaalde behoefte al lange tijd hebt verstopt. Overigens is dit niet iets fouts, veelal manifesteert zo iets zich juist om je te beschermen of omdat je bijvoorbeeld de verwachting van een ander niet wilt teleurstellen. Je bouwt op die manier eigenlijk een soort laagje om je hart en je overtuigingen heen, waardoor je op een in die situatie wenselijke manier kunt opereren en communiceren.”

Moet ik mijn overtuigingen dan veranderen?

“Veranderen of niet is je eigen keus. Het is vooral belangrijk bewustzijn te genereren voor hoe het bij en voor jou werkt, zodat je in de toekomst succesvol met bepaalde zaken om kunt gaan. Dit betekent niet dat alles opeens leuk zal zijn, of makkelijk of dat je je nooit meer ergens rot bij voelt. Op het moment echter dat je van jezelf je eigen voorkeuren leert kennen, je eigen kernwaardes vindt en begrijpt en inzichtelijk hebt hoe jij communiceert met anderen, dan kun je die kennis gebruiken om hier meer naar te handelen. Dit voelt ontzettend goed, omdat je veel meer trouw bent aan je eigen zelf. Bovendien kun je ook bepaalde patronen bij anderen leren herkennen, waardoor je je gemakkelijker in hun situatie kunt verplaatsen en de communicatie met deze persoon succesvoller kunt laten verlopen.”

Bewustzijn, gevoel, inzicht... dit klinkt allemaal een beetje 'zweverig'?

“Dat hoeft helemaal niet hoor. Kijk bijvoorbeeld eens naar iets heel erg praktisch wat je goed kan. Het zit niet erg in de Nederlandse cultuur om dit bij jezelf te onderzoeken, maar het is wel degelijk belangrijk. Stel nu dat je heel goed bent in het bakken van taarten. Je beheerst in dat hele proces van supermarkt tot taart allerlei vaardigheden tot in de puntjes, bij sommige denk je niet eens meer na, je vindt ze normaal. Er hoort iets bij deze handelingen waarbij je automatisch voelt: dit kan ik. Als de achterliggende strategie van het taartenproces nu eens vergelijkt met een proces waar je niet zo'n vanzelfsprekend goed gevoel bij hebt, waar zitten dan de echte verschillen? En waar kun je jouw taartgevoel gebruiken in dat nieuwe proces om hierin ook een zelfde soort 'dit kan ik' gevoel te krijgen? We beginnen onze opleidingen dan ook vaak met zo'n stukje 'hoofdwerk', het opsporen van alle vooroordelen, zowel positief als negatief, die je hebt over jezelf, over wat je doet en wat je kan. Vervolgens duiken we verder de diepte in en gaan we op zoek naar de kern van hoe en waarom je dingen doet. De inzichten die je hierdoor verkrijgt, helpen je bij het versterken van jouw persoonlijk meesterschap.”

Ben ik dan na het volgen van een NLP-opleiding bij jullie heer en meester over mijn eigen gevoel en communicatie?

“Het leven is een proces, waarin je constant probeert bepaalde doelen te bereiken, klein of groot. Een NLP-practitioner opleiding kan je helpen meer inzicht te krijgen in wat je precies wil, door op zoek te gaan naar jouw eigen waarden en hoe deze in dienst kunnen staan van de manier waarop jij je doelen probeert te bereiken. Wanneer je nog dieper in jezelf wilt duiken, kun je ook de NLP-master practitioner opleiding volgen, waarin we verder focussen op wie je bent. Uiteindelijk werken we in al onze opleidingen toe naar het ontwikkelen van persoonlijk meesterschap. Niemand is geheel heer en meester over zijn eigen gevoel, maar jouw gevoel geeft wel een reactie waar je mee aan de slag kan, waarmee je een ander pad kunt intreden. Daar heb je je hoofd én je hart voor nodig.”