

NLP For Business Opdracht 1

Voorwaarden voor excellentie.

Je 1e echte opdracht!

NLP en excellent leiderschap

Zoals je in het eerste hoofdstuk leest is NLP gebaseerd op voorbeelden van mensen die erg goed zijn in wat ze doen.

De vraag is niet wat ze doen maar *hoe* ze hun succes doen.

NLP gaat over ervaren.

Dus wat ik nu van jou vraag, is om heel bewust voor excellentie te kiezen.

Voor jouw persoonlijk succes is het belangrijk dat je 'all the way' gaat.

Je gaat niet voor een beetje maar voor het beste wat je uit je zelf kunt halen.

Er zijn 3 hoofdregels die de weg naar excellentie voor jou vrijmaken:

1. Droom groot en neem kleine stappen

Begin met opschrijven wat je zou willen voor jezelf.

Schrijf alles op wat er in je opkomt.

Je kleine dromen je grote dromen, je verlangens, je behoeften.

Alles wat je maar kunt bedenken schrijf je op.

Brainstorm ook met je partner, vrienden, collega's.

Je hoeft nog niets definitief te kiezen, je hebt dit wel nodig als we later je doelen helder gaan maken.

2. Zeg nee tegen alles wat je focus in de weg staat

Maak een opsomming wat alles wat je doet, wat eventueel je leerproces in de weg staat.

Waar verlies je tijd aan, wat zit je in de weg? Wat doe je eigenlijk met weinig rendement, wat kun je misschien delegeren. Wees kritisch, want de mensen met de beste kwaliteiten weten wat ze vooral niet zelf moeten doen.

Hoe is dat voor jou?
Waar ga je nee tegen zeggen?

3. Raak bestand tegen je weerstand, vertrouw je instinct niet

Als je gaat bezinnen op veranderen en of nieuwe dingen gaat leren, is de eerste instinctieve reactie van je oudste brein, je onbewuste brein, verzet. Het roept adrenaline op vanuit reflexen.

Je kunt dat merken aan een kriebel van onrust in je buik of het vastzetten van spieren in je nek, schouders en kaken.

Dat is helemaal niet gek, alleen als het gaat om nieuwe dingen leren is het heel onhandig, als je het interpreteert als een signaal om niet verder te gaan.

De regel is dus: "don't trust your instincts when it comes to learning new behavior"!

De opdracht die hierbij hoort:

Ga eens na hoe je zelf met leren omgaat.

Wat gaat je makkelijk af en wat niet?

Loop de stappen van onbewust leren door op iets wat je ooit hebt moeten aanleren.

Variërend van een liefhebberij, fietsen, zwemmen, autorijden etc.

Weet dat het stadium "bewust onbekwaam" de meest irritante fase is een leerproces, en ook ook de fase waarvan je het meeste leert.

Tot slot

Deze stappen zijn beginstappen en tegelijk zijn dit stappen waar je je rest van je leven plezier van zult hebben, als je het als vast uitgangspunt meeneemt.

Vertrouw erop, dat er altijd meer mogelijk is dan je zelf denkt dat mogelijk is.

Veel succes!

Werk alles uit en stuur het naar mij op!

Jose@likewiseacademy.nl