

Alignment van de neurologische niveaus

Vorm tweetallen (A en B).

Maak zes kaartjes van de neurologische niveaus.

A kiest een doel dat hij in zijn leven wil bereiken. De essentie van deze oefening is het verbinden van alle niveaus met het doel, alle niveaus worden op één lijn gebracht (alignment). Leg de zes kaartjes in de ruimte. Bepaal een lijn naast de kaartjes; dat is de derde positie (metapositie; zie voor uitleg 5.4.2 van het boek Coachende gespreksvoering).

Stap 1:

A gaat telkens op de metapositie (gedissocieerd) voor elk niveau staan, te beginnen bij Omgeving, daarna stapt A op dat betreffende niveau (1e positie; geassocieerd).

B stelt de volgende vragen (beginnend bij 'omgeving' en als laatste 'spiritualiteit'):

1. Waar, wanneer en met wie wil je dit doel bereiken?
2. Wat doe je dan precies, wat is je gedrag?
3. Wat kun je? Hoe lukt het je om dat gedrag in die omgeving te hebben?
4. Vanuit welke overtuiging doe je dat, waar geloof je in, wat is belangrijk voor je?
5. Wie ben je (als je dit doel bereikt) en hoe zijn de lagere niveaus een uitdrukking van wie je bent? Gebruik eventueel een metafoor (bijvoorbeeld: 'Welk dier zou je willen zijn?' 'Een tijger').
6. Van welk groter geheel maak je onderdeel uit, wat is je missie?

Stap 2:

Stap dan verder achteruit en overzie het geheel; zijn de niveaus volgens jou op een lijn gebracht, zijn ze 'aligned'? Doorloop dan ten slotte de neurologische niveaus van spiritualiteit terug naar omgeving. Gebruik hiervoor één zin: 'Mijn missie is.... en vanuit het grotere geheel van ben ik een..... en geloof ik.... en ben ik overtuigd.....en heb ik het vermogen om.... dan doe ik.... en in omgeving'.

Wissel daarna van rol.