

Neurolinguïstisch programmeren

Neurolinguïstisch programmeren (NLP) gaat over het steeds uitbreiden van keuzemogelijkheden en inzicht verwerven door te handelen en te experimenteren, niet door erover na te denken.

De buitenwereld komt bij ons binnen via de filters van onze vijf zintuigen. Vanuit deze waarnemingen maken we een zinvol geheel van alles wat zo binnenkomt en op basis daarvan handelen we. Taal gebruiken we om onze gedachten en gedrag te ordenen en om te communiceren. Onze gedachten zetten we om in (on)opzettelijke keuzes voor gedrag. NLP zegt dat we ook andere keuzes kunnen maken: door onze filters te veranderen, veranderen we onze belevingswereld. En vanuit een ander perspectief, krijg je vaak een andere kijk.