

Een goede nachtrust als je gaat logeren



Modelleringsverslag
Versie: 14 september 2009
Wendy Zweegers
w.zweegers@ssoe.nl
Opleiding MasterPractitioner NLP
IEP Nijmegen 2009

1	Waarom heb ik dit gemodelleerd?.....	3
2	Doel van de techniek	3
3	Overtuigingen die gedurende het proces belangrijk zijn.....	3
4	Hoe weet je dat je dit doel bereikt hebt ?	4
5	Overzicht van de techniek	4
6	Te doorlopen stappen bij de techniek	4
7	Enkele tips die je kunnen helpen bij het proces.....	8
8	Evaluatie / reflectie	8
9	De belangrijkste stap	9
10	De relatie tussen de stappen	9
11	Mogelijke hindernissen voor gebruikers van deze techniek	9
	Verklaring afkortingen.....	10

Een goede nachtrust als je gaat logeren.

1 Waarom heb ik dit gemodelleerd?

Op school gaan we regelmatig met leerlingen en collega's op kamp.

Het feit dat zij daar moeten overnachten, wordt door een aantal van ons als vervelend ervaren.

Ook ik behoor tot deze categorie.

Gevolg hiervan is dat een aantal mensen, in plaats van te genieten, juist opzien tegen dit uitje.

Met name het logeren, kortom het van huis weg zijn, speelt hierbij een grote rol.

Op dit moment is het voor mij zo dat ik logeerpartijen zoveel mogelijk probeer te vermijden.

Als ik toch uit logeren ga, denk ik: als ik maar kan slapen, als ik maar niet wakker lig.

Ik vind het belangrijk om alles uit het leven te halen wat er inzit en kan daarbij, logischerwijs, een flinke dosis energie gebruiken.

Een goede nachtrust en een positieve instelling zijn voor mij dan ook van essentieel belang om op een fijne, positieve en enthousiaste manier aan mijn dag te beginnen.

Deze techniek zorgt ervoor dat leerlingen (12 tot 20 jaar) en collega's met een positief gevoel uit logeren kunnen gaan en een goede nachtrust hebben.

Ik heb 3 mensen gemodelleerd.

Ik ben begonnen met Petrie S.. Zij gaat geregeld met vakantie en slaapt doorgaans, ondanks niet al te beste omstandigheden, goed. In het afgelopen jaar is zij 5 keer op vakantie geweest, ook heeft zij in de periode daarvoor drie maanden vrijwilligerswerk verricht in Thailand.

Hans A. was nummer 2. Hij is ook vaak in het buitenland te vinden en slaapt overal. Een harde grond? Het maakt hem niets uit, als hij maar wat ruimte heeft.

Als laatste heb ik Sepp L. gemodelleerd (begeleider bij de Master). Ook hij ervaart geen problemen bij het slapen buitenshuis.

1.1 Beschrijving van het doelvermogen

2 Doel van de techniek

- Met een positief gevoel gaan logeren en daar een goede nachtrust hebben.
- Energieke start van de nieuwe dag

Overtuigingen die durende het proces belangrijk zijn:

Je kunt deze hardop of in gedachten lezen/tegen jezelf zeggen.

Merk maar wat deze overtuigingen met je doen. Misschien werken alle overtuigingen goed voor jou of misschien heb je toch een voorkeur. Gebruik diegene die het beste bij jou passen.

Wie weet krijg je hierdoor meteen meer zin in het uitje of moeten de overtuigingen eerst nog wat meer inwerken in jouw systeem en komt het enthousiasme later.

Overtuigingen:

- 1 Ik ga genieten en ben benieuwd
- 2 Het leven is een leerproces, je leert elke dag en het is goed om daar bij stil te staan (hierdoor kun je ook het positieve uit de minder fijne ervaringen halen).
- 3 Ik val met gemak in slaap, als ik ga slapen als ik moe ben.
Daarbij is het ook van belang dat je gaat slapen als je moe bent.

3 Hoe weet je dat de gebruiker het doel bereikt heeft ?

Dat weet ik doordat de gebruiker gedurende de nacht goed heeft geslapen, met een uitgerust gevoel wakker wordt en zich fit voelt om de dag met energie te beginnen.

4 Overzicht van de techniek

- 1 Kom in een positieve state
- 2 Oriënteren van de ruimte waar je gaat slapen
- 3 Besluit om te gaan slapen als je moe bent
- 4 Neem de dag nog even door voor het slapen gaan
- 5 Ben dankbaar voor wat deze dag je gebracht heeft
- 6 Creëer je eigen slaapplek

5 Invulling van de stappen

5.1. Kom in een positieve state

Kun je met je aandacht naar binnen gaan?

Stel je voor dat je morgen gaat logeren. Sta even stil bij de mooie, nieuwe ervaringen die je weer mee mag maken. Ben je bewust dat je ervaringen zult meemaken die zullen bijdragen aan jouw groei, leerproces en ontwikkeling. Merk dat je, door bewust bezig te zijn, in een positieve stemming komt. Deze stemming kan er nu al voor zorgen dat je enthousiasme/zijn vergroot wordt. Het kan ook zijn dat het nu even bij het positieve gevoel blijft en je later opmerkt dat je meer zin hebt in het uitstapje. Kijk, voel, luister maar hoe dat het beste voor jou werkt. Op het moment dat het voor jou merkbaar is en je zin hebt in het uitje, kun je op jouw manier tegen jezelf zeggen “ik heb er zin in”. Dit kan hardop of in gedachten. Neem jezelf voor: om daar op jouw manier, heerlijk in slaap te vallen

Strategie: Vc Ad, K, Ad.

Doel: In een positieve state komen om zo met een positief gevoel te gaan logeren.

Metaprogramma's: Voldoet wel, Naar toe, Interne referentie, alleen.

als je stap 1 zo doet is dit een Zintuiglijk voorbeeld:

De dag voor ik ga logeren, leg ik mijn logerspullen klaar.

Ik zorg ervoor dat ik oordoppen, een ontspannend boek, mijn mp3 speler en een schrift bij me heb, zodat ik zelf kan bepalen wanneer ik wil gaan slapen.

Ik bedenk welke leuke nieuwe dingen en mensen ik allemaal ga ontmoeten.

Ik zeg tegen mezelf: ik ben benieuwd wat ik allemaal ga leren en tegen kom. 'Ik heb er zin in!'

5.2 Eerst even oriënteren waar je gaat slapen.

Je komt de kamer binnen en kijkt rustig even rond.

Zet je spullen op een plek die voor jou goed voelt.

Ervaar/voel dat je hier bent. Ben benieuwd naar wat je hier allemaal gaat zien. Neem de kamer op jouw manier in je op. Kijk en voel hoe die voor jou is. Realiseer je dat je een onderdeel bent in het grote geheel, van de groep. Bedenk dat het fijn is, dat je hier mag slapen. Nu je beseft dat je een onderdeel van het geheel bent en zo bewust bezig bent met het proces kan het zijn dat je een ontspannen gevoel door je lichaam voelt stromen of dat je lichaam gevuld wordt met een kleur die voor die ontspanning zorgt.

Strategie: V,K,V, Ad.

Doel: vertrouwd raken met de omgeving.

Metaprogramma's: Naartoe, voldoet wel, nabijheid.

Zintuiglijk specifiek voorbeeld:

Ik kom de kamer binnen en kijk eerst even rond.

Ik denk: Ik ben benieuwd wat hier allemaal te zien is. Ik neem alles in me op.

Fijn dat ik hier mag zijn, denk ik.

Daar krijg ik een warm gevoel bij dat ik voel door heel mijn lijf.

Ik maak een praatje met mijn kamergenoot. Ik denk: fijn dat we hier beide slapen. Ik zet mijn spullen weg. Denk: daar slaap ik. Wat fijn dat ik een slaapplek heb. Ik ben een onderdeel van dit geheel. Dit versterkt het warme gevoel. Dit maak ik visueel door daar een kleur/gloed aan toe te voegen

5.3 Besluit om te gaan slapen als je moe begint te worden.

Je merkt dat je ogen moe worden, je focus minder wordt, de energie in je lichaam afneemt en je krijgt gedachten /gevoelens die aangeven dat het tijd is om te gaan slapen. Dan kijk je naar de klok die dat bevestigt. Het zou kunnen dat je het fijn vindt tegen jezelf, hardop of in gedachten te zeggen: het is tijd om te gaan slapen. Dit kan voor jou het besluit te gaan slapen versterken. Dat is een goed moment om op te staan en je gereed te maken voor de nacht.

Strategie: K,Ad,V, Ad.

Doel: waarnemen dat je moe bent. Het laat genoeg is om te gaan slapen en het besluit nemen om te gaan slapen.

Metaprogramma's: Interne referentie, Kinesthetisch, voldoet wel, naartoe.

zintuiglijk voorbeeld :

Ik zit in mijn stoel en merk dat mijn oogleden zwaar worden.

Ik voel me sloom. Ik merk dat ik niet meer echt aan het luisteren/kijken ben. Ik kijk op de klok en constateer dat het laat genoeg is om te gaan slapen. De anderen worden ook wat rustiger. Alles lijkt gezegd.

Dan neem ik voor mezelf het besluit. Het is tijd om te gaan slapen. Ik sta op en ga mijn tas met slaappullen opzoeken., die ik nodig heb om mezelf startklaar te maken voor ik ga slapen.

5.4 Je dag doornemen voor het slapen gaan.

Neem de dag in gedachten even door. Dit kan tijdens het tandenpoetsen, het opfrissen of als je in bed ligt.

Wat zijn de positieve ervaringen/leermomenten? Dit kun je doen door bijvoorbeeld beelden en/-of gedachten en/-of woorden voorbij te laten komen. Merk wat dit met je doet.

Dit kan rust en ruimte scheppen.

Strategie: Vr, A, K.

Doel: In een positieve state komen om te gaan slapen.

Metaprogramma's: Naartoe, voldoet wel, heden,verleden, Kinesthetisch.

Zintuiglijk specifieke voorbeeld:

Ik denk aan de dingen die ik vandaag meegemaakt heb. Wat zijn de mooie dingen, waar heb ik van geleerd, ik realiseer me dat ik veel fijne momenten heb gehad. Ik denk: 'wat mooi dat ik dit mag meemaken'. Hier was ik me voorheen niet van bewust. Ik zie de momenten kort door mijn hoofd flitsen. Ik merk dat ik een bepaalde vorm van rust over me heen krijg. Ik voel dat er in mijn lichaam rust en ruimte ontstaat. Dit gevoel gaat door heel mijn lichaam.

5.5 Op het moment dat je in bed ligt is het van belang dat je dankbaar bent voor alles wat er is en wat je die dag beleefd hebt.

Neem in gedachten de positieve en negatieve ervaringen van de dag op jouw manier door. Ben dankbaar voor de mooie en minder mooie momenten. De minder mooie momenten kun je zien als een leerproces. Je zult merken dat je direct (je) dankbaarheid/ontspanning voelt, maar het kan ook zijn dat deze ontstaat gedurende het proces. Laat dit gevoel dan door elke cel in je lichaam stromen.

Je mag dit gevoel ook versterken met een kleur en/-of woord als je dat prettig vindt.

Als er nog gedachten of vragen zijn die door je hoofd spelen waardoor je onrustig blijft, kun je voor praktische zaken een herinnering in je telefoon zetten, maar je kunt de gedachte ook opschrijven. Op deze manier krijgt de gedachte een plekje en kan er in jezelf nog meer ontspanning ontstaan.

Bij andere gedachten kun je een heldere vraag formuleren en je stelt deze aan je onbewuste in jezelf, of hardop: Hier zou ik vannacht graag antwoord op willen en ik vertrouw erop dat het antwoord komt. Het antwoord kan tot je komen in beelden, woorden, of in je dromen. Ben ervan overtuigd dat dit ook komt.

Als je het lastig vindt om dankbaarheid te voelen, kun je in gedachten terug gaan naar een ervaring waar je op het moment dat het gebeurde niet blij mee was. Maar die je achteraf erg kon waarderen. Stap even helemaal in het moment, na de ervaring, toen je waardering voelde. Merk wat dat met je doet. Wat voel, denk, zie je in gedachten?

Misschien voel je je meteen geheel ontspannen worden, of moet het eerst even inwerken en komt die ontspanning iets later. Wat geloof je hier? Waar ga je vanuit? Laat het maar op jouw

manier inwerken. Maak dat gevoel nog sterker. Laat de situatie achter en neem het gevoel mee.

Bedenk wat voor jou een fijne slaaphouding is (hoeft niet je slaaphouding te zijn), waar jij je prettig bij voelt en je je volledig bij kan ontspannen.

Strategie: K, A, V, A, K.

Doel: geheel ontspannen en leeg zijn. Klaar om te gaan slapen.

Metaprogramma's: Naartoe, voldoet wel, kinesthetisch, interne referentie.

Zintuiglijk specifiek voorbeeld:

Ik lig in bed en ga in een fijne houding liggen. Ik ben bewust van het bed waar ik in lig. Ik voel het matras. Het is donker en ik kijk nog een keer in het rond en kijk wat ik nu nog kan zien. Dan zie ik de positieve en negatieve ervaringen nog een keer kort door mijn hoofd flitsen en laat het gevoel van dankbaarheid voor deze dag nog een keer door heel mijn lichaam stromen. Het omringt ook mijn bed en de kamer. Ik denk: 'Wat fijn dat ik hier mag zijn', dat ik dit mee mag maken. Het heeft een licht oranje kleur en geeft me een gevoel van rust en vertrouwen, ruimte. Ik voel me geheel ontspannen. Ik ben ervan overtuigd dat ik met gemak in slaap zal vallen.

5.6 Jouw eigen slaapplek creëren.

Neem een laken/deken waar je onder ligt en leg deze zo neer dat het goed voelt voor jou. Dit kan je een heerlijk gevoel van veiligheid bieden. Je bent hier veilig en vertrouwd. Dit is jouw plekje. Trek het zo over je heen zodat het goed voelt voor jou.

Ga in je slaaphouding liggen.

Adem diep in (tot in je buik), door je neus, hou even vast en weer heel rustig uit door je mond. Visualiseer dat alle gedachten en gevoelens via de uitademing jouw lichaam verlaten. Dat er rust en ruimte ontstaat. Je hoofd en lichaam worden leeg en je zakt zachtjes weg in het matras. Ontspan helemaal. Herhaal dit nog een keer.

Als je nog niet in je slaaphouding ligt, ga dan nu in de houding liggen die voor jou het meest ontspannen is.

Dit kan voor jou een teken zijn: dat je alles los mag laten. Besluit opnieuw om te gaan slapen. Voel je lichaam in het matras zakken.

Ga ervan uit dat je met gemak in slaap valt.

Strategie: K, A, K.

Doel: eigen plekje creëren en alle energie en gedachten die je gedurende de nacht niet nodig hebt uitblazen.

Metaprogramma's: Interne referentie, voldoet wel, naartoe, alleen.

Zintuiglijk specifiek voorbeeld:

Ik neem een dekbed en stop het dekbed onder mijn voeten. Het hele dekbed ligt mooi recht.

Ik ga op mijn rechterzij liggen.

Ik besluit om nu te gaan slapen. Ik ben ervan overtuigd dat ik makkelijk in slaap val.

Ik ga in mijn favoriete houding liggen en trek het dekbed op tot aan mijn kin. Ik haal diep adem en terwijl ik uitadem visualiseer ik dat ik alle energie en gedachten mee naar buiten blaas (dit heeft ook weer die oranje kleur).

Ik voel mezelf ontspannen, leeg en veilig.

Bij deze nog enkele aanvullende tips die je kunt gebruiken bij de techniek.

Wanneer er tijdens de dag spannende dingen zijn gebeurd en je de neiging hebt om daar in bed over te gaan denken, dan kan het ook handig zijn om je aan te leren om eerder op de avond een evaluatie moment in te bouwen. Vlak na het eten zou een moment kunnen zijn. Dat moment zou je dan ook kunnen gebruiken om voornemens op te schrijven.

Het kan ook helpen om de dag van achteren naar voren, dus van avond naar opstaan te vertellen of voor je te zien, dat werkt ook erg goed bij diverse mensen als afronding van de dag.

6 Evaluatie /reflectie

Mijn modellering begon met Petrie S.

Na ons modelleringgesprek twijfelde ik aan het feit of ze de expert was die ik zocht.

Zij gaat namelijk nooit slapen als ze niet moe is. Doet zij dat wel, dan slaapt zij ook niet.

Daarbij kwamen we er samen achter dat ze gedurende haar logeerpartijtjes vaak alcohol heeft gedronken.

Vandaar dat ik besloten heb nog 2 andere mensen te modelleren om een completer beeld te krijgen.

Dit heeft ervoor gezorgd dat ik de essentie goed te pakken kreeg en deze techniek heb kunnen samenstellen.

Ik heb getracht hem zo eenvoudig mogelijk te houden.

De techniek werkt goed.

Vooraf de positieve insteek en dankbaarheid hebben een sterke werking.

Deze zorgen voor een positieve modus waardoor tijd overblijft om te genieten van de dingen om je heen!

Het is zelfs zo, dat ik bepaalde elementen uit de techniek heb gehaald en deze nu dagelijks op mezelf toepas .

Op het moment dat ik hoor dat mensen slecht slapen geef ik hen adviezen mee en hier wordt enthousiast op gereageerd.

Ik heb gedurende deze opdracht regelmatig gedacht; het is maar goed dat mensen ons niet kunnen zien.

Lig je daar met mensen die je amper kent op de grond te doen alsof je slaapt.

Ik ben alle 3 experts dankbaar dat ze het gehele proces zonder blikken of blozen gevolgd hebben.

7 De belangrijkste stap

De belangrijkste stap is stap 5: om dankbaar te zijn voor wat je die dag allemaal beleefd hebt.

Dit werkt positief omdat deze stap je erg helpt om in een ontspannen state te komen.

Daarbij is het gedurende het proces belangrijk dat je aan het begin van het proces besluit om ergens anders te gaan slapen omdat dat duidelijkheid en rust geeft.

8 De relatie tussen de stappen

Stap 1 Is van belang om jezelf op een positieve manier voor te bereiden op het logeren, zodat je de leuke dingen kunt blijven zien en positief de ruimte instapt.

Stap 2 Het is belangrijk om te weten in wat voor omgeving je bent en met wie je daar bent, zodat je jezelf op een bepaalde manier verbonden voelt c.q. veilig voelt.

Stap 3 Nu jij je omgeving bekeken hebt, is het van belang dat je in staat bent je op jezelf te richten, zodat je voelt wanneer het voor jou tijd is om te gaan slapen.

Stap 4 Door de dag even door te nemen, geef je de ervaringen ook een plek. Zie je de waarde ervan bewust. Dit brengt je in een positieve toestand om de nachtrust tegemoet te treden.

Stap 5 Door dankbaarheid te voelen, krijgen de ervaringen bewust een plek. Hierdoor ontstaat er rust en ruimte.

Stap 6 Door bewust bezig te zijn met je eigen ruimte/plekje te creëren, ontstaat er veiligheid en geborgenheid (soort baarmoeder gevoel).

Welke Hindernissen ik verwacht:

Stap 1

Probleem: Ik kom niet in een positieve state.

De angst dat ik niet zal slapen blijft overheersen. Dan ga ik d.m.v. een reimprint kijken waar die angst ontstaan is.

Stap 2

Probleem: Ik voel me niet op mijn gemak in de ruimte en/-of bij de persoon.

Zorg ervoor dat je iets persoonlijks bij je hebt en gebruik dat als een anker. Bijvoorbeeld een kussen, een knuffel, of iets anders wat de persoon herinnert aan thuis.

Helpt dit niet, dan een referentie ervaring oproepen die je een vertrouwd gevoel geeft.

Stap 3

Probleem: Je merkt niet dat je moe wordt.

Doe een geleid intern proces met als doel dat geest en lichaam één worden.

Voorbeeld van GIP

Ga met je aandacht naar je voeten en voel je voeten. Span ze aan en ontspan ze. Dit zijn jouw voeten. Voel deze ontspannen. Ga nu geleidelijk aan met je aandacht naar je onderbenen. Span en ontspan ze en ga op deze manier het hele lichaam af. Neem ook de gelaatsspieren mee.

Op deze manier kom je helemaal in je lichaam, ben je meer ontspannen en kan je de vermoeidheid beter voelen.

Stap 4

Probleem: Je merkt dat je geen positieve ervaringen uit de dag kunt halen.

Dan doe ik een cirkel of excellence en haal 3 positieve ervaringen uit eerdere ervaringen en anker deze.

Stap 5

Probleem: geen dankbaarheid voelen voor je ervaringen/leermomenten.

Maak gebruik van de gevoelens uit de cirkel of excellence. Versterk deze gevoelens.

Stap 6

Probleem: Niet kunnen visualiseren dat je de laatste energie/gedachten uit je lichaam laat stromen.

GIP

Vertrouw erop dat je onbewuste een andere manier vindt om deze toch af te voeren.

Gaat dit niet op deze manier, dan zal het lichaam zelf een andere manier vinden. Jouw onbewuste is heel creatief en is in staat om een manier te vinden die bij je past.

Verklaring afkortingen

De codes verwijzen naar de oogbewegingen van een rechtshandig persoon. Hieronder hoe je het voor je **zelf** kan doen.

- Vh Visuele herinnering, de ogen naar links omhoog
- Vc Visuele constructie, de ogen gaan naar rechts omhoog
- K Kinestetisch, voelen, de ogen gaan naar rechts beneden
- Ad Auditieve zelfspraak, de ogen gaan naar links beneden
- Ah Auditieve herinnering, de ogen gaan naar links midden
- Ac Auditieve constructie, de ogen gaan naar rechts midden

e = extern: verwijst naar iets wat gezien, gehoord, gevoeld wordt om je heen.

i = intern (of geen vermelding) verwijst naar iets dat gezien, gehoord, gevoeld wordt in gedachten.

VAKOG = de zintuigen: Visueel, Auditief, Kinestetisch, Olfactoir = reuk, Gustatoir = smaak.