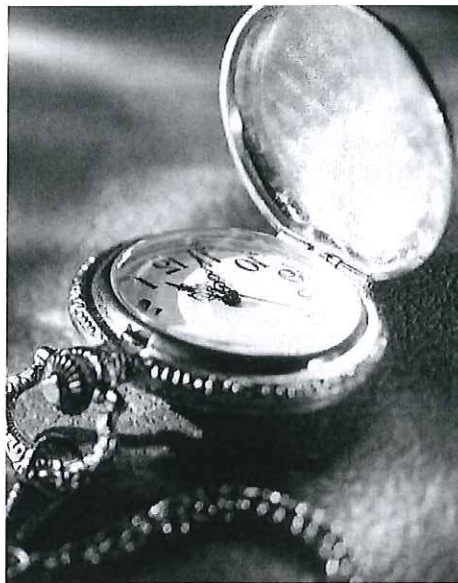


# Hoofdstuk 8:

# Tijdlijnen





## Leeswijzer hoofdstuk 8: werken met tijdlijnen

Iedereen heeft een tijdlijn. Dit is een denkbeeldige lijn waar onze herinneringen worden opgeslagen, van onze eerste tot onze laatste in de verre toekomst. Aan deze herinneringen kunnen emoties gekoppeld zijn: positief of negatief. Deze emoties kunnen soms aardig in de weg zitten. Tad James kwam er achter dat we deze emoties kunnen veranderen. Hij noemde zijn techniek *time line therapy*. Bij deze therapie kunnen onplezierige emoties worden losgekoppeld van de herinneringen die onbewust zijn opgeslagen in de 'tijdlijn'. Onplezierige gebeurtenissen die nog steeds dwars zitten, kunnen op deze wijze relatief snel en comfortabel worden verwerkt met langdurig resultaat.

### Overzicht van dit hoofdstuk

Dit hoofdstuk is opgebouwd rondom de volgende zes thema's:

1. Time Line Therapy
2. Soorten tijdlijnen
3. Voorbereidende stappen
  - a. Het achterhalen van de tijdlijn.
  - b. Een gedetailleerde persoonlijke geschiedenis uitvragen.
  - c. Een proefvlucht maken.
  - d. Ontdekken van de oeroorzaak.
  - e. Het veranderen van de locatie en/of richting van de tijdlijn.
4. Tijdlijn interventies
  - a. Negatieve emoties 1
  - b. Negatieve emoties 2
  - c. Belemmerende overtuigingen of besluiten 1
  - d. Belemmerende overtuigingen of besluiten 2
  - e. Ongerustheid
  - f. Een doel in de toekomst
5. Integratie technieken
  - a. Dubbele Dissociatie
  - b. Fast Phobia
  - c. Diermagie
  - d. De Droom

We eindigen dit hoofdstuk met de doelen onder het kopje *NLP-vaardig* én een aantal tips voor zelfstudie en de oefenavonden onder het kopje *Zelf aan de slag*.

## 8.1. Time Line therapy

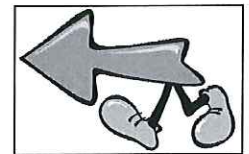
### Kennismaken met Time Line therapy



Mensen onderscheiden zich van dieren omdat mensen een besef van tijd hebben. Wetenschappers denken dat dieren enkel in het NU leven en zich geen zorgen maken over gisteren of vorig jaar en ook geen verwachtingen hebben over morgen of over drie maanden. Wij mensen leven in principe ook in het NU, maar we kunnen in het NU last hebben van ervaringen uit het verleden of verwachtingen over de toekomst. Dat is eigenlijk een bijzonder vermogen. Een bepaald negatief gevoel is er niet in het NU, maar je kunt het toch oproepen. Dat geldt natuurlijk ook voor fijne en positieve ervaringen en gevoelens. Het werken met tijd, tijdbesef en tijdlijnen is de basis van Timeline therapy.

### Wat is Time Line therapy?

De Time Line Therapy is letterlijk *tijdlijntherapie* en wordt ook wel *levenslijntherapie* genoemd. Deze methodiek biedt een context waarin je de tijd ruimtelijk weergeeft als een lijn. Door op de tijdlijn te stappen kun je met bepaalde ervaringen associëren, door van de tijdlijn af te stappen kun je dissociëren en een metapositie innemen. De tijdlijn kan gebruikt worden als een context voor verschillende NLP-technieken.



### Aristoteles

Zonder ons daarvan bewust te zijn hebben we allemaal een interne representatie van tijd. Verleden, heden en toekomst blijken ook intern in elkaars verlengde te liggen, zij het dat de tijdlijn voor ieder individu een andere kan zijn. Het idee om het besef van tijd als een lijn weer te geven is al heel oud; bij de Grieken is er al sprake van. Aristoteles schreef in zijn Physics: "Tijd bestaat in essentie niet en is een menselijke creatie. We kunnen tijd enkel bevatten met behulp van de bewegingsmetafoor: tijd loopt, gaat vooruit, dit is ervoor, dit erna." Zo tekende Aristoteles al een tijdlijn met drie hoofdbegrippen:

Verleden

NU

Toekomst

### Wat zegt de NLP-encyclopedie?



De eerste therapeutische toepassingen met tijdlijnen lijken afkomstig te zijn van Freud. Hij ontdekte dat als mensen in het NU een heftige emotie ervaren, zij veelal teruggaan in de tijd waar een bepaalde gebeurtenis deze emotie veroorzaakt heeft. Hij noemde dat regressie. Freud ontdekte ook dat hij patiënten kon 'genezen' door ze te helpen bij het analyseren van deze vroegere gebeurtenis. Hij was gefascineerd hoe het kon zijn dat iemand

in een bepaald moment zoveel betekenis kon toekennen aan een gebeurtenis en dat diezelfde persoon vanuit een groter tijds kader kon zeggen: "Waar heb ik me toen toch druk over gemaakt!" Zo ontstond de psycho-analyse.

Rond 1979 worden tijdlijnen voor het eerst gebruikt in NLP, met name door de noties "in time" en "through time". De Time Line Therapy zoals we die nu binnen NLP kennen, is rond 1985 ontworpen door Tad James. Hij schreef samen met Wyatt Woodsmall het boek *Time Line Therapy and The Basis of Personality*.



## Hoe werk je met tijdlijnen?



Wat zijn de belangrijkste technieken die je nodig hebt voor de *time line therapy*? We noemen er hieronder zes:

### 1. Het ontdekken van de Time Line

Stel vast wat de tijdlijn van je cliënt is. Door kennis te hebben over het verloop van de tijdlijn van je cliënt, kun je erachter komen hoe hij binnen zijn model van de wereld tijd representeert. Dit wordt ook al wel het opvragen van de tijdlijn genoemd.

### 2. Een gedetailleerde persoonlijke geschiedenis uitvragen

Welke vragen stel je om de cliënt meer greep te laten krijgen op zijn eigen persoonlijke geschiedenis?

### 3. Het laten ervaren van een proefvlucht

Niet iedereen is gewend aan een reis door de tijd. Als je merkt dat je cliënt het nodig heeft, voer dan een proefvlucht uit.

### 4. De ontdekking van de oer-oorzaak

Het vinden van de wortel van het probleem. Voor vrijwel iedere persoon zijn er bepaalde emoties die telkens *getriggerd* worden door ogenschijnlijk verschillende situaties. Echter, al deze schijnbaar verschillende situaties hebben één overeenkomst. De kunst is het vinden van deze ene emotionele gebeurtenis die de oer-oorzaak genoemd wordt.

### 5. Het veranderen van de richting/locatie van de tijdlijn

Het kan zeer zinvol zijn om de effecten na te gaan als je de locatie en/of de richting van de tijdlijn verandert bij de cliënt. Welk effect heeft dat op hem/haar?

### 6. Het loslaten van de negatieve emoties

We kennen nogal wat negatieve emoties, zoals boosheid, verdriet, angst, pijn en schuldgevoel. Deze emoties zitten ons vaak in de weg. We kunnen met de *time line therapy* negatieve emoties loslaten, bijvoorbeeld door hulpbronnen toe te voegen waardoor de emotionele gebeurtenis een andere lading krijgt.

Werken met de interne representatie van de tijdlijn opent vele mogelijkheden om hulpbronnen aan te boren, gedrag te verklaren, veranderingen te bewerkstelligen, uit te zoeken welke keuze de beste is en positieve uitkomsten in de toekomst te installeren. Het is met name een snel en effectief proces wanneer je een 'ketting' van gebeurtenissen wilt veranderen die ongewenst gedrag of emoties veroorzaken.

## 8.2. Soorten tijdlijnen

Mensen kunnen de tijd op allerlei manieren organiseren. Je kunt allerlei tijdlijnen tegenkomen: de meest voorkomende lopen van voor naar achter, van links naar rechts, of in de vorm van een V. De lijn kan ook schuin lopen; over de schouder bijvoorbeeld. Het belangrijkste onderscheid: ervaart de persoon zichzelf als onderdeel van zijn tijdlijn, loopt de lijn door het lichaam heen? Of juist niet? In dat geval ligt de lijn meestal vóór de persoon. In het Engels worden tijdlijnen die door het lichaam lopen *in time* genoemd. Tijdlijnen die buiten het lichaam lopen, worden *through time* genoemd. In het Nederlands worden, bij gebrek aan een goede vertaling, meestal ook de Engelse termen gebruikt. Andere termen zijn *geassocieerde* en *gedissocieerde* tijdlijn. Laten we beide soorten nader bekijken.

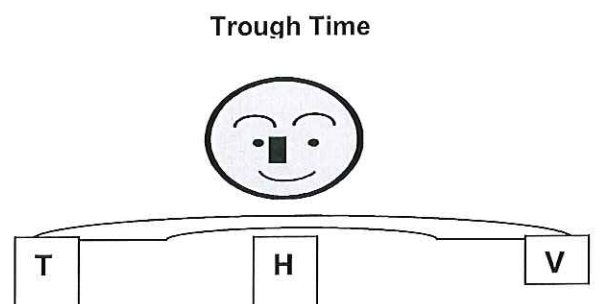
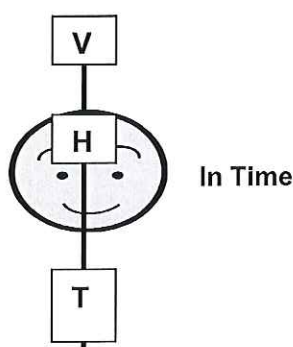
### In time (geassocieerde tijdlijn)

Belangrijkste kenmerk van dit type tijdlijn is dat de tijd een vrijwel rechte lijn is, waarbij het hier en nu in het lijf wordt ervaren. De toekomst ervaart men kort voor zich en het verleden achter zich. Voor mensen die 'in time' leven komen de dingen zoals ze komen. Ze zijn in staat herinneringen zeer levendig op te roepen en zich weer helemaal in de oude situatie te bevinden. Deze mensen verliezen zich gemakkelijk in het ogenblik, wat enerzijds het genot van het heden verhoogt, maar anderzijds betekent dat ze de tijd gemakkelijk vergeten. Alles wat telt is wat er in het hier en nu gebeurt.

Bij sommige mensen komt het voor dat ze het verleden voor zich zien en de toekomst achter zich ervaren. Dit wordt de *Slavische* tijdlijn genoemd. Mensen met dit type tijdlijn zijn vaak bezig om in het heden genoegdoening te vinden voor wat in het verleden gebeurd is.

### Through Time (gedissocieerde tijdlijn)

Belangrijkste kenmerk van dit type tijdlijn is dat het zich hier en nu buiten het lichaam bevindt. De lijn loopt meestal zodanig, dat mensen een overzicht hebben van het verleden en een zicht op de toekomst. Voor mensen die *through time* leven geldt dat ze graag hun tijd geordend inplannen. Zelfs de vrije tijd wordt ingepland. Ze doen wat ze gepland hebben. Belangrijk is dat de beschikbare tijd voor iets gebruikt wordt; dat is soms nog belangrijker dan het resultaat van de geplande afspraak. Typisch voor deze manier van tijdorganisatie is het samenvatten van gelijksoortige ervaringen in een Gestalt. Een Gestalt kan worden opgevat als een gegeneraliseerde herinnering van bepaalde situaties. Dit betekent ook dat het voor mensen met dit type tijdlijn vaak moeilijk is zich een concrete ervaring te herinneren. Ze zijn goed in staat geconcentreerd bij de les te blijven.



### Zoveel tijdlijnen als er mensen zijn!

Behalve de hiervoor beschreven type tijdlijnen zijn er nog andere soorten. Bij sommige mensen komt het bijvoorbeeld voor, dat de gehele doorlopen tijdlijn door het lijf loopt, van verleden (voeten) naar heden (hoofd) tot toekomst (boven het hoofd). Eigenlijk zijn er zoveel tijdlijnen als er mensen zijn.

## 8.3. Voorbereidende stappen

Voordat je als coach met tijdlijnen gaat werken, zet je een aantal voorbereidende stappen. Welke zijn dat en hoe werken ze?

- A. Het achterhalen van de tijdlijn.
- B. Een gedetailleerde persoonlijke geschiedenis uitvragen.
- C. Een proefvlucht maken.
- D. Ontdekken van de oeroorzaak.
- E. Het veranderen van de locatie en/of richting van de tijdlijn.

Deze werkpatronen lichten we op de volgende pagina's toe.



## A. Achterhalen van de tijdlijn

Dit werkpatroon gebruik je om de time line van je cliënt te herkennen. Handhaaf het contact met het onderbewuste om de onbewuste ordening en organisatie van het onderbewuste te ontdekken. Let ook op oogbewegingen van de cliënt en schrijf deze op.

### Aanpak

1. *Activeer het nabije verleden*  
Kun je iets herinneren dat een week geleden plaatsvond?
2. *Zoek het focuspunt*  
Goed, als je dat kunt, kun je merken waar het vandaan komt?  
Alternatief (omdat sommige cliënten niet weten waar een herinnering vandaan komt):  
kun je merken waar het naartoe gaat?
3. *Zoek het verre verleden*  
Herhaal stappen 1 en 2 voor 1 maand geleden, 1 jaar geleden, 5 jaar geleden en 10 jaar geleden.
4. *Zoek de verre toekomst*  
Herhaal stappen 1 en 2 voor de toekomst, 1 jaar in de toekomst, 5 jaar in de toekomst en 10 jaar in de toekomst.
5. *Zoek de nabije toekomst*  
Herhaal stappen 1 en 2 voor morgen, overmorgen en volgende week.
6. *Zoek het heden*  
Waar ben je nu?
7. *Construeer de tijdlijn*  
Merk je dat deze rangschikking (ordening) een lijn of een vorm van lineaire ordening aanbrengt in jouw herinneringen?

De ordening kan lineair zijn of niet. Laat je taalgebruik en je gedrag niet leidend (gericht) zijn, teneinde de Time Line van je cliënt te ontdekken en niet aan te geven: ontdek de tijdlijn, installeer hem niet!

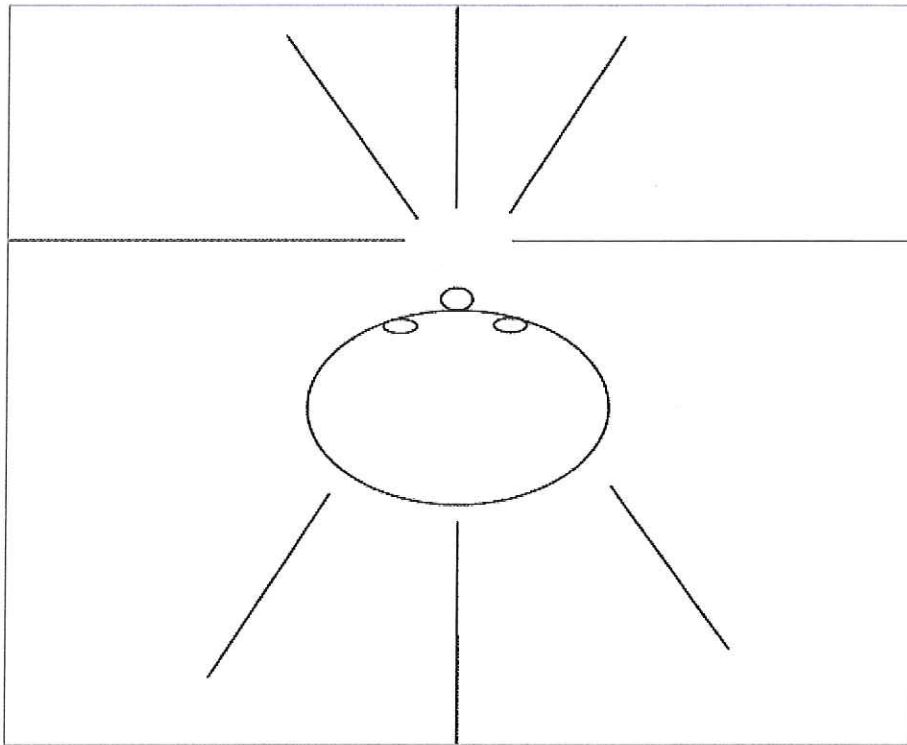
### Spreek het onderbewuste aan

"Als ik je onderbewuste zou vragen waar je verleden is en waar je toekomst, heb ik het idee dat je zou kunnen zeggen: van links naar rechts, of van voor naar achteren, of in een andere richting. En ik hoef niet te weten wat jij ervan denkt, ik ben geïnteresseerd in wat je onbewuste ervan vindt. Dus als ik je onderbewuste zou vragen waar je verleden is, naar welke richting zou je dan wijzen? En je toekomst; naar welke richting zou je wijzen als ik je onbewuste zou vragen waar je toekomst is?"

### En als het niet lukt?

Meer dan 80 % van de mensen vindt het niet moeilijk om hun tijdlijn te lokaliseren. De laatste manier werkt altijd. "Wil je nu de richting die je aanwees in gedachten nemen (of de herinneringen uit het verleden en de toekomst die je bemerkte). Merk je dat zij een lijn vertonen?" Indien het niet lukt, vraag dan: "Kun je dat merken?". Als het dan nog steeds niet lukt, vraag dan: "Is je verleden georganiseerd door de locatie, bijvoorbeeld waar je leefde? Zegt de cliënt "ja", zeg dan: "Hoe zou het eruit zien met het oog op dit proces, als het zich in een lijn uitstrekte?"

Geef de cliënt de gelegenheid te ontdekken hoe zijn eigen gevoel voor tijd en ruimte een eigen "tijdlijn" kan vormen.



Geef de tijdlijn op de grond weer, bijvoorbeeld met behulp van papertjes.



## B. Gedetailleerde persoonlijke geschiedenis

Hoe neem je een gedetailleerde persoonlijke geschiedenis af? Laat je inspireren door de onderstaande hulpvragen. Bemerktijdens het stellen van deze vragen of de cliënt zichzelf als de OORZAAK of GEVOLG van het probleem benoemt.

1. Waarom ben je hier? Waarom nog meer? Waarom nog meer? (Herhaal zo vaak als nodig is). Verzamel alle redenen voor de cliënt om hier te komen.
2. Hoe weet je dat je dit probleem hebt? Achterhaal hierbij de strategie van de cliënt, hoe komt hij/zij tot deze diagnose?
3. Hoe lang heb je dit al? Was er een tijd dat je het niet had? Wat heb je (toen) daarmee gedaan?
4. Wat gebeurde er de eerste keer toen je dit had? Welke emoties heb je daarbij ervaren?
5. Welke gebeurtenissen (met betrekking tot het probleem) zijn verder nog belangrijk? Welke emoties heb je daarbij ervaren?
6. Wat is, bij elke van deze gebeurtenissen, de relatie met je huidige situatie?
7. Vertel me iets over je ouders, broers, zussen (enzovoorts). Wat is de relatie van hen met jouw huidige situatie?
8. Vertel me iets over je jeugd dat verband houdt met je huidige situatie.
9. Wat is de betekenis van dit probleem? Wat is de oorzaak? Kun je een reden noemen waarom je dit hebt? Vraag het aan je onderbewuste.
10. Wanneer heb je ervoor gekozen om deze situatie te creëren? Waarom? Vraag het aan je onderbewuste.
11. Is er iets wat je onderbewuste je wilt vertellen/duidelijk maken? Is er iets wat je niet bevat, zodanig dat wanneer je dat wel zou doen het probleem zou verdwijnen?
12. Vindt je onderbewuste het goed om ons te ondersteunen om het probleem vandaag te laten verdwijnen? Staat je onderbewuste je toe om volledig te ervaren wat je wilt ervaren (als je je doel bereikt hebt), als we klaar zijn?

## C. Een proefvlucht maken

Als iemand nog nooit met de Time Line gewerkt heeft, is het belangrijk hem eerst een proefvlucht te laten maken. Dit werkpatroon is daarvoor geschikt. Tad James heeft zijn methode 'timeline therapy' stap voor stap uitgewerkt, waardoor het makkelijk aan te leren is. Bij elke techniek tref je de zinnen aan die Tad letterlijk gebruikt. Oefen met die zinnen!



### Aanpak

1. *Bepaal eerst de Time Line van de cliënt.*
2. *Creëer een rechte Time Line.*  
"Visualiseer de lijn voor je. Waar wil je het verleden positioneren? Waar de toekomst?"
3. *Start de proefvlucht.*  
"Goed, als ik lijn zeg, bedoel ik dit niet alleen visueel, want zo dadelijk ga ik je vragen boven die lijn te zweven en met zweven bedoel ik ook als ballon die zweeft op de wind, of drijven in een luchtballon. Hoe je dan ook boven je Time Line zweeft, het is oké. Dus, kun je boven je Time Line zweven."
4. *Verken het verleden.*  
"En terwijl je boven de Time Line blijft, drijf je terug naar het verleden."  
Pauze.  
"Ben je daar?"
5. *Verken de toekomst.*  
"En nu, zweef weg je toekomst in."  
Pauze.  
"Ben je daar?"
6. *Dissocieer.*  
"Nu, zweef hoger. Zweef zó hoog dat je Time Line nog maar een paar centimeter lang wordt".  
Pauze.
7. *Sluit de proefvlucht af.*  
"Goed, zweef nu terug naar het "nu", kom naar beneden in het "nu" en kom terug in de kamer."
8. *Vraag naar ervaringen.*  
"Hoe was dat?"



## D. Ontdekken van de oeroorzaak

Dit werkpatroon kun je gebruiken om de eerste gebeurtenis te vinden van een belemmerende emotie.

### Aanpak zonder tijdlijn

Dit gedeelte wordt gedaan voordat de cliënt boven zijn tijdlijn zweeft.

1. Vraag toestemming  
"Is het voor je onderbewuste OK om voor jou deze emotie (belemmerende beslissing) vandaag los te laten en je daar een bewuste ervaring van te geven?"
2. Vind de oeroorzaak  
"Wat is de oeroorzaak van dit probleem, de eerste gebeurtenis die, wanneer het is losgekoppeld, ervoor zorgt dat het probleem verdwijnt?"  
Als je het zou weten, was het voor tijdens of na de geboorte?  
ervoor: "In de baarmoeder of eerder?"  
baarmoeder: "Welke maand?"  
eerder: "Was het in een eerder leven of overgeërfd van een voorouder?"  
vorig leven: "Hoeveel levens geleden?"  
overgeërfd: "Hoeveel generaties geleden?"  
erna: "Als je het zou weten, hoe oud was je toen?"

→ Als de cliënt zegt: "Ik heb geen idee wat de oeroorzaak is", antwoord dan met "Ik weet dat je het niet weet, maar als je het nu zou weten ..... zeg wat er maar in je opkomt ..... vertrouw je onderbewuste."

→ Als de cliënt zegt dat het zowel een vorig leven en overgeërfd is, ga dan eerst met de oudste aan de slag en dan de andere".

→ Als je een cliënt naar een vorig leven of vorige generatie laat gaan, dan kan het helpen om de cliënt een vlag in het heden te laten plaatsnemen. Aan de vlag bind je een touwtje waarvan je het andere uiteinde verbindt aan de enkel van de cliënt.

→ Bevestig de verandering; ga na of er een bewuste gewaarwording is van de verandering. Als er echt een flinke verandering heeft plaatsgevonden, benoem dit dan zeker: "Dat was een belangrijke, hè?".

### Aanpak met tijdlijn

1. *Laat de belemmerende emotie benoemen.*
2. *Licht de Time Line toe en een maak eventueel een proefvlucht.*  
Heeft de cliënt nog nooit met de Time Line gewerkt, licht dan altijd toe wat je gaat doen. Bepaal eerst de Time Line van de cliënt en zorg ervoor dat de cliënt de Time Line als één lijn kan visualiseren (voor zich, of door zich).
3. *Laat de cliënt in de ballon over het verleden zweven tot aan de oergebeurtenis.*  
"En vlieg maar naar de allereerste gebeurtenis waarin je deze emotie ervaren hebt. Wat is de oer-oorzaak?"

4. *De oorzaak kan vóór, gedurende of na de geboorte liggen.*

Vóór:

"In de baarmoeder of eerder?" Baarmoeder: in welke maand?

Ervoor:

"Was het een vorig leven of is het overgebracht op jou ( miasma)?"

Vorig leven:

"Hoeveel levens geleden?"

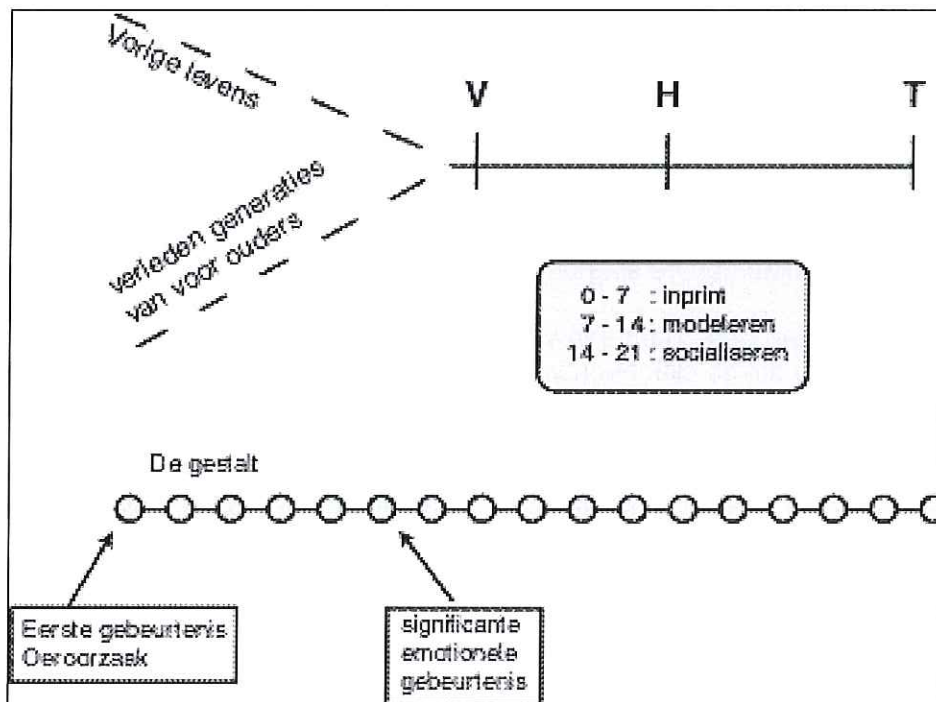
Miasma:

"Hoeveel generaties geleden?"

Later:

"Als je het zou weten, hoe oud was je?"

5. *Als de cliënt de oorzaak gevonden heeft, check dan een kwartier eerder. Laat de cliënt naar een kwartier voor de oer gebeurtenis gaan. Hoe ervaart hij de emotie dan? Als de emotie weg is, was dat de oer oorzaak. Anders moet je verder zoeken.*



## E. Het veranderen van de locatie/richting

Het kan zeer zinvol zijn om de effecten na te gaan als je de locatie en/of de richting van de tijdlijn verandert bij de cliënt. Welk effect heeft dat op hem/haar?

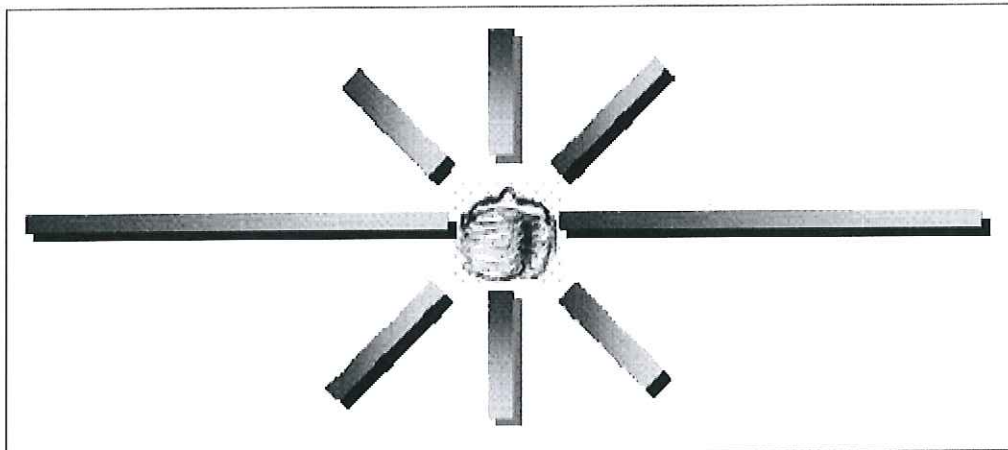
De klassieke Through Time Time Line:

- Loopt van links naar rechts (of van rechts naar links).
- Loopt horizontaal.
- Strekt zich ongeveer uit zo ver als de lengte van de uitgestrekte armen.
- Heeft herinneringen van circa 10 cm. hoog, die gelegen zijn precies onder het midden van het oog (horizontaal).
- "Nu" ligt in het midden.

De klassieke In Time Time Line:

- Loopt van voren naar achteren (of van achteren naar voren).
- Loopt horizontaal.
- Strekt zo ver naar achteren als de oorspronkelijke Time line.
- Heeft herinneringen van een comfortabele afmeting, in het algemeen meer dan 10 cm.
- De cliënt staat in het "nu".

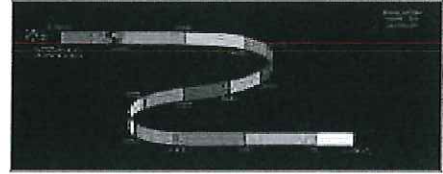
Laat de cliënt met in TT tijdlijn eens wisselen met een IT tijdlijn. Wat gebeurt er? Wat gebeurt er als het je verleden en heden omdraait?



## 8.4. Interventies met tijdlijnen

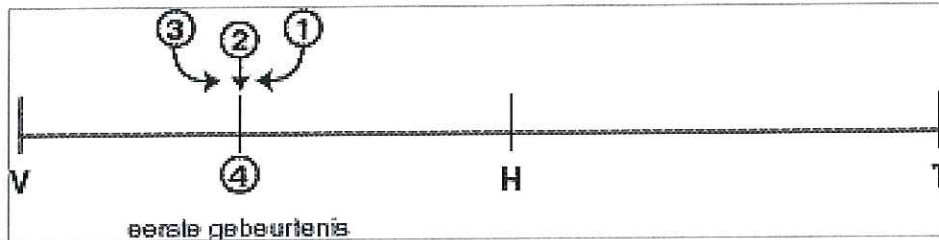
Op de volgende pagina's vind je de volgende tien interventies met tijdlijnen:

- A. Negatieve emoties 1
- B. Negatieve emoties 2
- C. Belemmerende overtuigingen of besluiten 1
- D. Belemmerende overtuigingen of besluiten 2
- E. Ongerustheid
- F. Een doel in de toekomst



## Tijdelijnteknik A: Negatieve emoties 1

Met behulp van de tijdelijn kun je een cliënt brengen naar een eerste keer, dat een bepaalde emotie optrad. Dat kan een (heftige) emotionele reactie oproepen.



### Stappen

1. "OK, zweef omhoog boven je tijdelijn en ga naar het verleden, naar positie #1, kijkend in de richting van het verleden, en als je daar bent, bemerk de gebeurtenis. Laat het me weten als je daar bent" (geef mij een seintje als je er bent).
2. "Zweef nu naar positie #2, recht boven de gebeurtenis, zodat je neerkijkt op de gebeurtenis. Vraag je onderbewuste wat het van deze gebeurtenis moet leren, het geleerde dat je in staat zal stellen om deze emoties eenvoudig en moeiteloos los te laten. Je onderbewuste kan het geleerde bewaren zodat je er in de toekomst over kunt beschikken als je het nodig hebt.." (*Let erop dat de cliënt geassocieerd is boven de tijdelijn, kijkend door zijn eigen ogen*)
3. "Zweef nu naar positie #3 zodat je boven (de gebeurtenis) en voor de gebeurtenis bent en je kijkt in de richting van het heden." (draai je eventueel om, zodat je nu naar het heden kijkt. Controleer of je ruim voor de keten van gebeurtenissen bent, die tot deze gebeurtenis hebben geleid.) En vraag jezelf, waar zijn de emoties nu?" \*
4. (optionele test) "Zweef nu naar beneden in de gebeurtenis, naar positie #4, kijkend door je eigen ogen, en check de emoties. Zijn ze er? Of zijn ze verdwenen, nu? O.K., zweef omhoog en ga terug naar positie #3. (voor de gebeurtenis) (\*\*)"
5. (\*\*\*) "Nu, kom terug naar het heden, boven je tijdelijn, maar alleen zo snel als je alle..... (noem de emotie) .... kunt loslaten van alle tussen liggende gebeurtenissen, helemaal tot nu, neem voor alle opeenvolgende gebeurtenissen positie #3 in, bewaar het geleerde, en laat de .... (noem de emotie) .... los, helemaal terug tot nu. (Als de cliënt klaar is) Zweef naar beneden in het hier en nu in deze kamer.." (Break state).
6. Test: (De cliënt is in het hier en nu) "Kun je je een moment in het verleden herinneren waarbij je vroeger in staat was om die oude emotie te voelen en ga terug en check of je het nog kunt voelen, of je zou kunnen (be)merken dat je het niet meer kunt. Goed, kom terug naar het heden".
7. Future pace. (De cliënt is in het hier en nu) "Ik wil dat je naar de toekomst gaat, naar een niet gespecificeerd moment in de toekomst, waarbij je, als het in het verleden was gebeurd, ongepast(e) of ongewenst(e) ..... (noem de emotie)..... had gevoeld, en check of je die oude emotie kunt vinden of niet. O.K.? Goed kom terug in het hier en nu.

**TIPS: Delen herkaderen**

Als de emotie niet verdwijnt of niet losgelaten kan worden, doe dan een reframe als volgt:

1. Gebaseerd op leren:

"Wat valt er van deze gebeurtenis te leren (geleerd te hebben), het geleerde dat je in staat zal stellen om de emoties moeiteloos los te laten? Zou het niet beter zijn om het geleerde te bewaren dan de emoties? Maar als je daarentegen de emoties laat gaan en het geleerde bewaart, dan heb je geleerd wat je nodig had.

2. Gebaseerd op bescherming / veiligheid:

"De negatieve emotie van ..... beschermt je niet."

(Als je met angst of woede werkt, noem dan vecht-vlucht gedrag)

"In feite zijn negatieve emoties niet veilig voor het lichaam. Elke negatieve emotie kan tot de volgende gezondheidsproblemen bij dragen.

Boosheid	hart aanval, verhoogt cholesterol
Verdriet	verzwakt afweersysteem, depressie
Angst	excessieve stress, PTSD, fobieën
Schuld	lagere geneeskrachtige energie
Conflict	kanker

"Zou het niet een stuk veiliger zijn, als je de emoties loslaat en het geleerde over hoe je voor jezelf zorgt bewaart?"

3. Gebaseerd op het hoogste belang:

"Het niet loslaten van de emoties is in directe strijd met het hoogste belang van het onderbewuste, namelijk: 'het beschermen van het lichaam'. Deze emotie, alhoewel er resultaat wordt bereikt, beschermt het lichaam niet; er is eerder sprake van beschadiging. Zou het niet beter zijn om die onderdrukte emotie los te laten en dezelfde resultaten te bereiken op een andere manier?"

4. Gebaseerd op de intentie:

"Ik zou graag met het deel van jou praten, dat denkt dat het deze emotie liever niet loslaat, en ik zou het deel willen vragen om mij zijn hoogste intentie te vertellen.....

*Alles minder dan het volledig loslaten van het verdriet is geen geluk, .... nietwaar? is het niet? Toch?*



## **\*\* Check op positie #3**

De 3 dingen om te checken in positie #3:

1. Verzeker je ervan dat de cliënt in positie #3 is  
(Indicator: De cliënt voelt de emotie nog echt)

Zeg tegen de cliënt:

"Zweef hoger, en zweef verder naar het verleden"

"Ga hoog genoeg en ver genoeg naar het verleden, totdat de emotie verdwijnt."

2. Wees er zeker van dat de cliënt voor de eerste gebeurtenis is.  
(Indicator: 90% van de emoties verdwijnt.)

Vraag de cliënt:

"Ben je voor de éérste gebeurtenis?"

"Is er een eerdere gebeurtenis dan deze? Ga terug tot voor de EERSTE gebeurtenis."

3. Het moet totaal goed voelen om de emotie los te laten.  
(Indicator: cliënt zegt: "De emoties laten niet los.")

Vraag de cliënt:

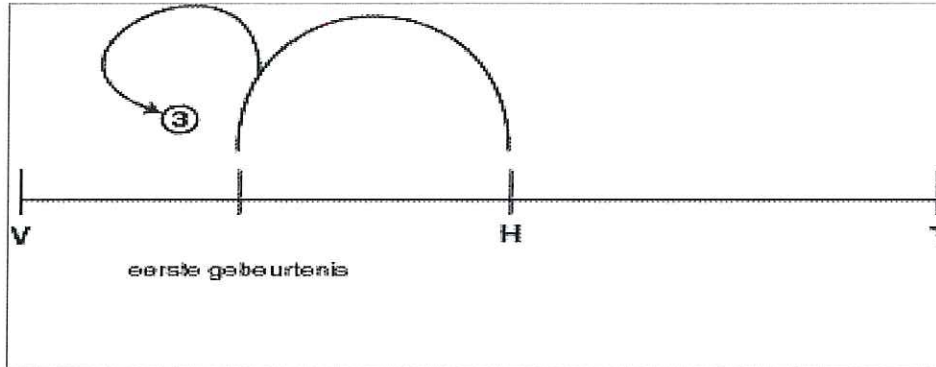
"Wat kun je leren van deze gebeurtenis? Als je dit leert, zou dat niet beter zijn dan het hebben van die oude emoties? Hoe kun je hetzelfde voordeel behouden die de emoties je gaven, als je ze loslaat?" Gebruik deze reframe of een andere reframe.

## **\*\*\* Aanvulling bij stap 5.**

Als je angst, pijn of verdriet loslaat; "Stel je een oneindige bron van liefde en geneeskracht boven je hoofd voor. Laat die je nu, door de bovenkant van je hoofd (van je hogere zelf) je lichaam vullen. Laat nu die oneindige bron van liefde en geneeskracht uit je hart overstromen en de "jou" in de tijdlijn vullen totdat hij/zij totaal hersteld en geheeld is.

## Tijdelijnteknik B: Negatieve emoties 2

Een tweede werkpatroon voor het werken met negatieve emoties. Let op; dit patroon is niet geschikt bij trauma of fobie.

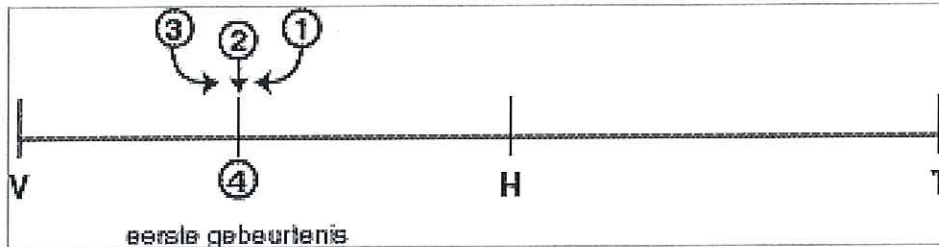


### Aanpak

1. Ik zou je onderbewuste willen vragen de lucht in te zweven boven je Time Line, in het verleden en naar beneden in de gebeurtenis, direct in positie 4.
2. Voel de emotie. Wat valt er te leren voor je? Welke lessen heb je nodig van deze gebeurtenis, waarbij het geleerde je zal toestaan de emotie gemakkelijk en moeiteloos los te laten?
3. Zweef terug boven de Time Line en ga naar positie 3 vóór het begin van de gebeurtenis draai je om en kijk er nu naar.
4. Waar is de emotie nu? Waar ging hij heen? Het is waar, hij is verdwenen?
5. Facultatieve test: Zweef terug precies in de gebeurtenis en bemerk dat de emotie verdwenen is. Is de emotie helemaal verdwenen? Goed, kom terug naar positie 3.
6. Kom nu terug naar het "nu", boven je Time Line, maar laat zo snel als je kunt alles van de emotie en de gebeurtenissen los op de weg terug naar "nu", neem positie 3 in met elke volgende gebeurtenis, bewaar het geleerde en laat de ... (naam emotie) los gedurende de hele weg terug." (Als de cliënt klaar is:) Zweef terug naar "nu" en kom terug in de kamer." Break state.
7. Test (de cliënt is terug in "nu"): "Kun je een gebeurtenis in het verleden herinneren waarbij je gewend was in staat te zijn die oude emotie te voelen, ga terug en bemerk of je deze kunt voelen of bemerk dat je het niet kunt. Goed, kom terug in "nu". "
8. Future pace (de cliënt is terug in "nu"): "Ik wil dat je de toekomst in gaat naar een niet bepaalde tijd in de toekomst waar, als het gebeurd zou zijn in het verleden, je ... (naam emotie) zou hebben gevoeld en bemerk of je die oude emotie kunt voelen of bemerk dat je het niet kunt. OK? Goed, kom terug in het heden. "

## Tijdelijnteknik C: Belemmerende overtuigingen of besluiten 1

Hoe ga je om met belemmerende overtuigen of besluiten?

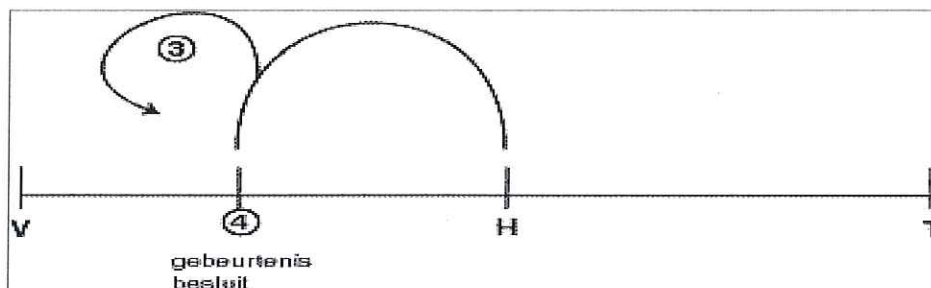


### Aanpak

1. "O.k. zweef omhoog boven je tijdelijn en naar het verleden, naar positie #1, kijkend in de richting van het verleden, en als je daar bent bemerk de gebeurtenis. Laat het me weten als je daar "bent" (geef mij een seintje als je er bent). Vraag jezelf af : "Wat gebeurt daar"? "Welke emoties hebben geleid tot de belemmerende overtuiging"?"
2. "Zweef nu naar positie #2, recht boven de gebeurtenis, zodat je neerkijkt op de gebeurtenis. Vraag je onderbewuste wat het van deze gebeurtenis moet leren. Wat valt er te leren waarbij het geleerde je in staat zal stellen om de emoties los te laten en een andere bekrachtigende overtuiging te creëren. (*Let erop dat de cliënt boven de tijdelijn zweeft.*)
3. "Zweef nu naar positie #3 zodat je boven (de gebeurtenis) en voor de gebeurtenis bent en je kijkt in de richting van het heden." En vraag jezelf, waar zijn de emoties en de belemmerende overtuiging nu?" \*
4. (optionele test) "Zweef nu naar beneden in de gebeurtenis, naar positie #4 , kijkend door je eigen ogen, en check de overtuiging? Wat is je overtuiging nu!! O.K., zweef omhoog en ga terug naar positie #3. (voor de gebeurtenis)"
5. \*\* "Nu, kom terug naar het heden, boven je tijdelijn, maar alleen zo snel als je onderbewuste nodig heeft om alle gebeurtenissen waarin deze overtuiging jou belemmerd heeft .... los te laten, op dezelfde wijze als net. Waarbij je bij alle opeenvolgende gebeurtenissen positie #3 in kunt innemen, en het geleerde meeneemt naar het heden, en alle gebeurtenissen waarbij deze overtuiging een rol speelt los laat. .... los, helemaal terug tot nu. (Als de cliënt klaar is) Zweef naar beneden in het hier en nu in deze kamer.." (Break state).
6. Test: (De cliënt is in het hier en nu) "Kun je je een moment in het verleden herinneren waarbij je in staat was om die oude overtuiging te voelen en ga terug en check of je het nog kunt voelen, of je zou kunnen (be)merken dat je het niet meer kunt. Goed; kom terug naar het heden"
7. Future pace. (De cliënt is in het hier en nu) "Ik wil dat je naar de toekomst gaat, naar een niet gespecificeerd moment in de toekomst, waarbij je, als het in het verleden was gebeurd, de belemmerende overtuiging ..... had gevoeld, en check of je die oude overtuiging kunt vinden, of dat je merkt dat dit je niet lukt. O.K.? Goed; kom terug in het hier en nu.

## Tijdelijnteknik D: **Belemmerende overtuigingen of besluiten 2**

Nog een andere techniek voor het aanpakken van belemmerende overtuigingen of besluiten. Deze techniek is minder geschikt voor trauma's en fobieën.



### Aanpak

1. "Ik zou je onderbewuste willen vragen om omhoog te zweven boven je tijdlijn, en terug naar het verleden en in de gebeurtenis waarin je de beslissing nam."
2. "Bemerkt de emoties die aanwezig zijn, en merk ook op of je je bewust bent van de beslissing die je toen ook hebt genomen."
3. "Zweef weer omhoog boven je tijdlijn en ga naar positie #3, ruim voor het begin van de gebeurtenis of van de keten van gebeurtenissen die tot deze gebeurtenis geleid hebben en kijk in de richting van het heden. Bewaar de positieve lessen."
4. "Nu, waar zijn de emoties? En de beslissing, is die ook verdwenen?"
5. (optionele test) "Zweef naar beneden in de gebeurtenis, naar positie #4, kijkend door je eigen ogen, en check de emoties. Zijn ze daar? Of zijn ze verdwenen!!! Nu!!! Goed, en de beslissing is ook verdwenen!! Goed, zweef weer omhoog naar positie #3."
6. "En kom terug naar het heden. Doe dat in het tempo dat nodig is om alle gebeurtenissen tussen toen en nu opnieuw te evalueren in het licht van je nieuwe keuzen. Laat van al die gebeurtenissen alle negatieve emoties los. Neem positie #3 in, bewaar het geleerde, laat de emoties los en sta iedere gebeurtenis toe om opnieuw te evalueren van toen tot nu."
7. Future Pace: "Ik wil dat je naar de toekomst gaat, naar een onbepaalde tijd in de toekomst die het meest geschikt zou zijn, en stel je een tijd voor wanneer weer zoiets zou kunnen gebeuren, hoe reageer je? O.K. ... Goed, kom terug in het heden."

In sommige gevallen kan het nodig zijn om een besluit te installeren. Als dat nodig is laat de cliënt dan naar beneden zweven in de gebeurtenis. Laat de cliënt zich dan inbeelden dat hij een nieuwe beslissing neemt (geassocieerd) op een manier die in overeenstemming is met het doel. Voor het weggaan (uit de gebeurtenis), overtuig jezelf ervan dat de cliënt nog steeds geassocieerd is.

## Tips

Nog enkele hulplijntjes.

- Als de emotie niet verdwijnt doe dan een herkadering.
- In sommige gevallen kan het nodig zijn om een besluit te installeren. Als dat nodig is laat de cliënt dan naar beneden zweven in de gebeurtenis. Laat de cliënt zich inbeelden dat hij een nieuwe beslissing neemt (geassocieerd) op een manier die in overeenstemming is met zijn doel. Voor het weggaan (uit de gebeurtenis) overtuig jezelf ervan dat de cliënt nog steeds geassocieerd is.
- Soms is het handig om eraan toe te voegen, " Terwijl je terug komt naar het heden zou ik je onderbewuste willen vragen om je toe te staan dat je minimaal 3 gebeurtenissen, of meer opmerkt waarin je ...(gewenste beslissing)..... had kunnen hebben maar, door de beslissing die we net uitgewist hebben, je de mogelijkheid niet kon opmerken, en nu kun je dat wel. In het geval van 'weg van'- waarden : "Wanneer heb je voor het eerst besloten dat het belangrijk voor je was om ..... te vermijden?"

## Tijdelijnteknik E: Ongerustheid

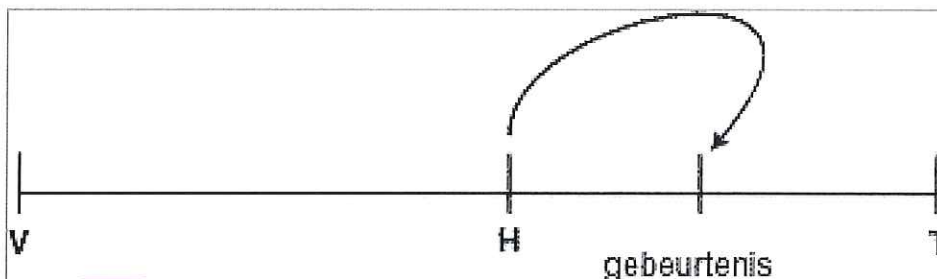
Wie kent het niet, de ongerustheid voor een examen, de tandarts of een presentatie?  
Dit werkpatroon kan helpen om ongerustheid weg te nemen.

### Aanpak

1. zweef boven de Time Line en in de toekomst tot 15 minuten na de succesvolle voltooiing van de gebeurtenis waarover je dacht dat je ongerust was. Vertel me wanneer je er bent.
2. OK, draai je om en kijk ernaar, langs de Time Line.
3. Nu, waar is de ongerustheid?
4. Kom terug naar het 'nu'.
5. Test door de cliënt te laten denken aan wat hem eigenlijk ongerust maakte en merk op of het gevoel emotioneel gebalanceerd is of vlak.

### Opmerkingen

- Als de ongerustheid niet verdwijnt, herkader dan: "Ik weet dat een deel van jou denkt dat het belangrijk voor je is om enige ongerustheid te hebben om je te motiveren en ik ben het er mee eens dat het belangrijk voor je is om gemotiveerd te zijn."
- "Het probleem is dat ongerustheid niet goed is voor het lichaam. Zijn er andere wegen die goed voor jou zouden zijn om jezelf te motiveren en de ongerustheid los te laten?"
- Aanvullend: ongerustheid kan het resultaat zijn van angst die niet losgelaten is. Voor een aanwezig probleem van ongerustheid, verwijder altijd eerst angst.

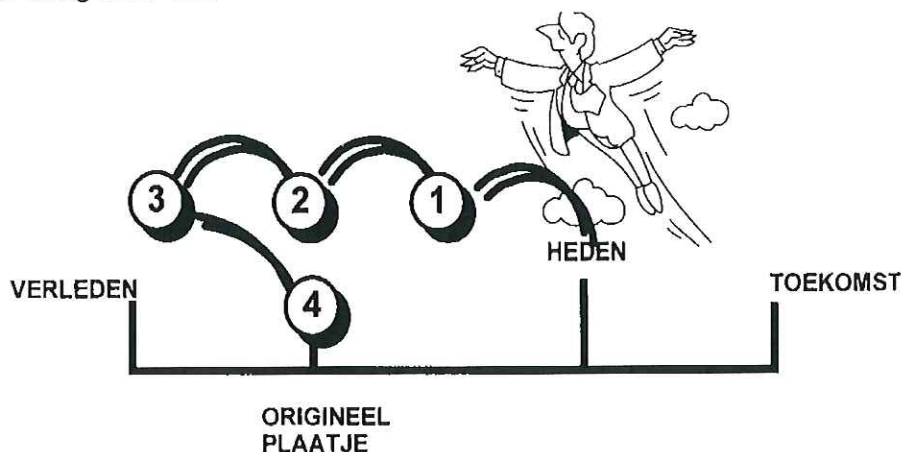


## Tijdelijntechniek F: Een doel in de toekomst

Welke stappen kun je nemen om een doel in de toekomst te zetten?

### Aanpak

1. Wees er zeker van dat het doel SMART geformuleerd is.
2. Neem de laatste stap:  
"Wat is het laatste dat zou moeten gebeuren waardoor je weet dat je het hebt bereikt?"
3. Maak een innerlijke voorstelling:
  - een visuele voorstelling
  - een auditieve voorstelling
  - of een kinesthetische voorstelling
4. Stap in het beeld - associeer de cliënt
5. Pas de kwaliteiten aan - de submodaliteiten
6. Stap uit het beeld - dissocieer de cliënt
7. Neem het beeld en zweef boven het 'nu'.
8. Bekrachtig de innerlijke voorstelling met vier diepe ademhalingen; laat de cliënt inademen door de neus en uitademen door de mond en blaas alle energie in de innerlijke voorstelling.
9. Zweef de toekomst in: neem de innerlijke voorstelling en zweef boven de Time Line de toekomst in.
10. Voeg de innerlijke voorstelling in de Time Line: "Laat de innerlijke voorstelling los en laat hem binnen in de Time Line."
11. Bemerkt hoe de gebeurtenissen tussen toen en nu zich herwaarderen om het doel te ondersteunen: de cliënt kan wel of geen ervaring hebben met de herwaardering; je zult dit onder zijn/haar aandacht moeten brengen.
12. Zweef terug naar 'nu'.



## 8.5 Integratie technieken

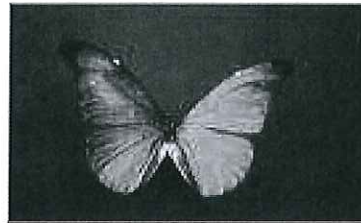
Naast de tijdlijntechnieken hebben we in dit blok een aantal bijzondere NLP-technieken opgenomen die een integratie van alle voorgaande principes vormen.

Integratie techniek A: Dubbele dissociatie

Integratie techniek B: Fast Fobia technique

Integratie techniek C: Diermagie

Integratie techniek D: De Droom





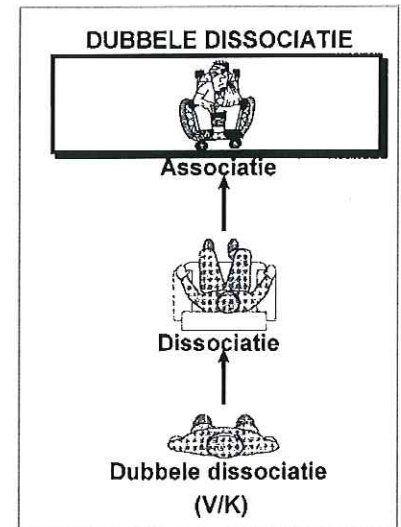
## Integratie techniek A: Dubbele dissociatie

De dubbele dissociatie is een effectieve techniek wanneer iemand een hevige angst of onveiligheid ervaart tijdens een interventie.

Dissociatie gebruiken we om cliënten te laten kijken naar zichzelf. Deze techniek geeft overzicht en plaatst iemand buiten zijn gevoel. Dubbele dissociatie schept nog meer afstand. Wanneer we dissociëren van een ervaring kijken we op een afstand naar de betreffende situatie. Wanneer je 'dubbel gedissocieerd' bent kijk je naar jezelf (je ziet jezelf in het hier en nu) die naar zichzelf kijkt (naar een ervaring uit het verleden). Wanneer ik mezelf zie kijken naar een traumatische ervaring uit het verleden, dan beseft ik dat ik NU hier ben en niet weer in die traumatische ervaring schiet. Ik neem dus heden en verleden tegelijkertijd waar. Bij hevige emotionele incidenten kan iemand in gedissocieerde toestand nog de emoties voelen. Mensen kunnen moeite hebben om naar een traumatische ervaring uit het verleden te kijken. Dubbele dissociatie creëert een neutrale, werkbare situatie en maakt het waarnemen van een pijnlijke situatie mogelijk. Dat geeft de mogelijkheid tot herkaderen.

### Stappen

1. Dissociatie positie:  
Laat je cliënt op een stoel zitten.  
Laat hem zich voorstellen dat hij naar een scherm/TV kijkt. Op het beeldscherm ziet hij zichzelf (laat de traumatische ervaring nog niet verschijnen!). Laat hem dan weer uit de stoel stappen en plaats nemen achter de stoel.
2. Dubbele dissociatie positie:  
Laat de cliënt zich vervolgens voorstellen dat hij naar de stoel kijkt waarin hij net nog zat. En laat hem zien dat hij naar zichzelf op het beeldscherm kijkt.
3. Dubbele dissociatie positie:  
Oefen met stap 1 en 2 totdat de cliënt de dubbele dissociatie kan uitvoeren. Maak het beeld voor die persoon eventueel stabiel, werk met submodaliteiten. Anker eventueel de dubbele dissociatie als hulpbron.
4. Dubbele dissociatie positie:  
Laat de cliënt nu naar zichzelf (zijn denkbeeldige zelf) kijken. Laat hem de film van een moeilijke of traumatische ervaring aanzetten. Hierdoor neemt de cliënt een emotionele ervaring op een dubbel gedissocieerde manier waar. Hierdoor kan hij (misschien wel voor de eerste maal) naar deze ervaring kijken. Tevens wordt de herinnering van deze ervaring op een dubbel gedissocieerde wijze opgeslagen.

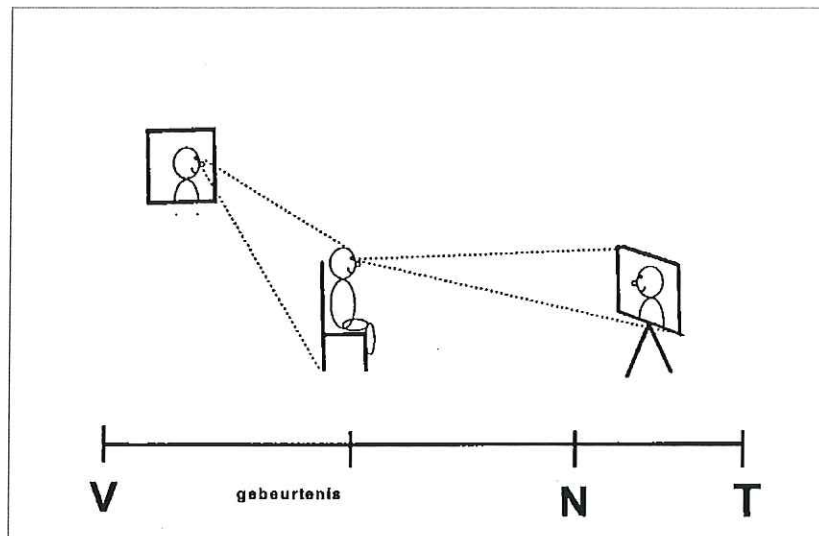


### Tip

Een wand van doorzichtig plexiglas tussen de cliënt en beelden kan een extra bescherming geven.

## Integratie techniek B: Fast Phobia

De NLP encyclopedie omschrijft een fobie als een irrationele, obsessieve en intense angst die gericht is op een specifieke omstandigheid, idee of ding. NLP ziet een fobie als een zuiver 'Neuro Linguïstisch Programma'. We zien of horen iets waar we enorm van schrikken. De waarneming, de betekenis van deze waarneming en het bijbehorende gevoel slaan we op. Fobieën zijn het resultaat van een generalisatie over een hevige schrikervaring. Hoe ga je als coach om met fobieën? NLP is ondermeer bekend geworden vanwege deze techniek: de Fast Phobia.



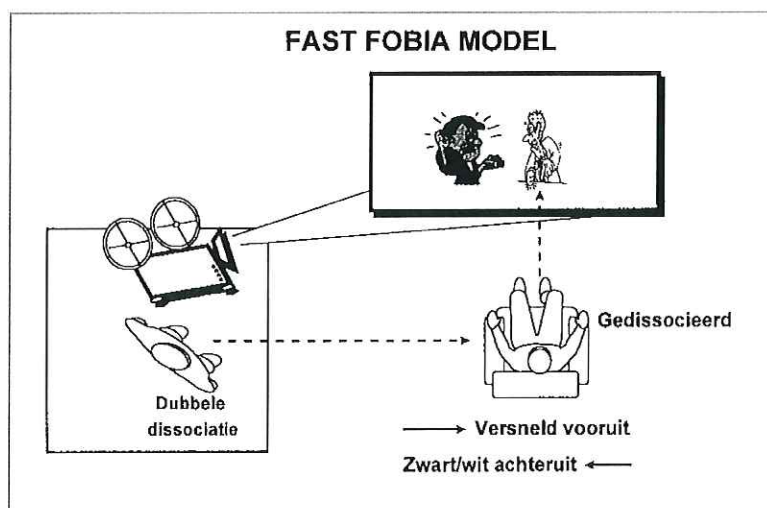
### De stappen:

1. Bepalen van de fobie.  
Identificeer de stimulus en context m.b.t. de fobische respons. Waar gaat het over? Laat de cliënt de situatie oproepen.  
Coach: "zie de spin (zitten in een vliegtuig, staan op hoogte etc.) weer voor je, weet je nog wanneer en waar dat was?". Kalibreer de fysieke reactie die optreedt wanneer de cliënt deze situatie oproept.

N.B. het kan zijn dat de cliënt nog heel goed weet met welke ervaring de fobie begonnen is. Wanneer hij/zij geen duidelijke ervaring heeft, laat de cliënt dan over de tijdlijn naar de eerste situatie gaan en vraag het onderbewuste van de cliënt om de eerste ervaring op te zoeken.

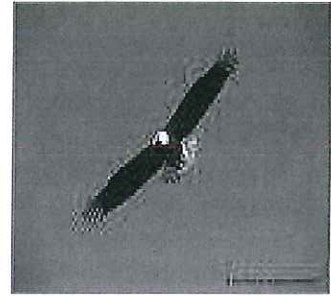
2. Break state!  
Laat de cliënt uit het fobische gevoel gaan.  
Coach: "maak je gedachten leeg en kom weer terug in een rustige stemming. Visualiseer een wit scherm (filmdoek) voor je, alsof je in een bioscoop zit. Kijk ontspannen met een rustige ademhaling omhoog naar het witte scherm".
3. Installeer de dubbele dissociatie positie.  
Coach: "Stel je voor dat je omhoog en achteruit zweeft naar de projectiekamer. Kijk nu vanuit de projectiekamer naar jezelf en zie jezelf zitten in de bioscoop".

4. Voorbereiden van de 'film'.  
Coach: "je kijkt nu vanuit de projectiekamer naar het witte scherm en tegelijkertijd zie je ook jezelf in de bioscoop zitten. Laat het eerste beeld van de film (waar je nog geen angst voelde) van het fobische incident op het beeldscherm verschijnen. Als het nodig is kun je het beeld groter of kleiner maken, vooruit of achteruit plaatsen, om er zeker van te zijn dat je vrij bent van het angstgevoel".
5. 'Maak een veiligheid-sandwich'.  
Coach: "kijk vanuit de projectiekamer naar de 'film' en weet dat er een moment was waarop het incident nog niet gebeurd was. Toen was je veilig. Ook was er een moment waarop het incident voorbij was, waarop je opnieuw veilig was. We gaan zo meteen de film van het incident afdraaien. Zorg dat je, bij het afspelen van de film, begint bij een moment waarop het nog veilig was en eindigt bij een moment waarop het weer veilig is. Het was een ervaring die gebeurd is en ook weer over ging".
6. De 'actie'!  
Je staat nog steeds in de projectiekamer, je ziet jezelf in de bioscoop zitten. Speel nu de film zo snel als dat mogelijk is van het begin naar het einde. Zet de film aan het einde (als het weer veilig is) stil. Stap in de film (geassocieerd) en speel de film in zwart/wit van achter naar voren terug (van het einde naar het begin), doe dit zo snel als mogelijk is. Herhaal deze twee bewegingen nog 6 tot 8 maal, zo snel als mogelijk is, totdat de herinnering verdwenen of veranderd is.
7. Positieve intentie.  
Coach: "besef dat de angst destijds uit een positieve intentie voortgekomen is. Welke positieve intentie had je destijds? Welke andere keuzemogelijkheden of hulpbronnen zou je (vanuit die positieve intentie) kunnen inbrengen in die situatie? Stel je voor hoe dat er dan uit had gezien en maak daar een beeld van".
8. Test fobie  
Coach: "Stap uit de projectiekamer en stap in jezelf die in de bioscoop naar de film kijkt. Wat zie je nu? Als dat er nu goed uitziet, stap dan in de film en stel je voor hoe het zou zijn om over de eerder genoemde hulpbronnen en keuzemogelijkheden te beschikken".
9. Future Pace.  
Coach: "stel dat je binnenkort weer in dezelfde situatie komt, hoe zal het dan voor je zijn?"



## Integratie techniek C: Diermagie

De diermagie GIP geeft ons de mogelijkheid om een belemmerende situatie te kunnen herkaderen en verankeren. Deze timeline-techniek is tevens een specifieke toepassing van de change personal history. Enerzijds is de diermagie een charmante en grappige NLP-oefening en anderzijds is het een zeer effectieve NLP-techniek.



1. **Start op de tijdlijn**

Overzie je tijdlijn vanuit het heden en stijg op. Zweef naar boven en overzie je tijdlijn.

2. **Lokaliseer een hindernis**

Zweef in de richting van het verleden en zoek een donkere plek op je tijdlijn. Land op je tijdslijn naast de donkere plek. Neem goed waar wat daar gebeurt.

3. **Naar het dierenrijk**

Stijg weer op en zweef nu naar het dierenrijk. Het gaat hier om jouw persoonlijke voorstelling van het dierenrijk. Wacht tot het dier dat jij nodig hebt jou benadert. Laat je onderbewuste het dier kiezen dat over de vermogens beschikt die jij nodig hebt op de bewuste donkere plek.

4. **Associeer in het dier**

Als het dier verschenen is stap dan in de huid van dit dier (associatie). Ervaar hoe het dier waarneemt, beweegt, ademt etc. Als je voldoende hebt ervaren hoe het dier is, verlaat dan het dier en neem de vermogens met je mee (anker dit desnoods).

5. **Integratie van vermogens**

Zweef nu weer terug naar je eigen tijdlijn en ga naar het moment vlak voor je geboorte. Ga nu geassocieerd door je leven heen. Dus groei als het ware opnieuw op, maar nu met de het vermogen dat het dier je gegeven heeft.

6. **Change personal history**

Geef aan alle situaties in je leven, waar je deze hulpbron nodig had, deze vermogens van het dier. Zo kom je ook de donkere plek tegen. Verander ook deze plek met de vermogens van het dier.

7. **Future pace**

Wanneer je in het heden aangekomen bent en alle onvermogenende situaties hebt veranderd, zweef dan door naar de toekomst en kies een moment waarop je denkt dat je dit vermogen heel goed kunt gebruiken. Stap in die situatie en beleef de situaties nu met de vermogens van het dier. Kom weer terug in het heden en geef het dier een plek, waardoor je de diermagie kunt oproepen waar je het nodig hebt.



## Integratie techniek D: De Droom

Dit werkpatroon gebruik je om diepe wensen en dromen te verwezenlijken. A denkt aan iets waarvan hij/zij heel graag wil dat het waar zal worden: een diepe wens, een droom misschien. Deze droom hoeft niet hardop verwoord te worden.



1. A zet op de vloer haar/zijn tijdlijn uit en gaat erop staan in het heden met het gezicht naar de toekomst.
2. A kijkt naar de droom in de toekomst, en ziet deze werkelijk op haar/zijn tijdlijn staan.
3. En loopt nu stap voor stap richting droom, zo snel als het gaat. Misschien zijn er hindernissen en heeft A even de tijd nodig om daar bij stil te staan.
4. A loopt door, totdat hij/zij in de droom staat en associeert volledig met de droom. B ankert deze toestand.
5. A draait zich om en kijkt over zijn hele leven uit. A ziet zowel op de weg naar de toekomst als in heden en verleden alle hulpbronnen die hebben bijgedragen tot het bereiken van de droom. Deze hulpbronnen kunnen mensen zijn, de natuur, andere externe hulpbronnen en natuurlijk de interne.
6. Dan loopt A stap voor stap terug over haar/ zijn tijdlijn tot aan haar/ zijn geboorte. Het kan zijn dat er op de levenslijn moeilijke momenten liggen. Het is de taak van B om A zo te leiden dat deze om of over deze perioden heen kan stappen, bijvoorbeeld door het anker te activeren. Al lopende ervaart A alle hulpbronnen.
7. Wanneer A bij haar/ zijn geboorte is aangekomen, keert A zich om en loopt terug naar het heden: teruglopend verzamelt A alle 'schatten' en steekt deze bij zich.
8. In het heden gekomen, ervaart A hoe het is om de beschikking te hebben over zoveel schatten, kijkt nog eens naar haar/zijn droom en stap van de tijdlijn af.



# NLP-vaardig!

Wat moet je na dit blok **kennen**?

1. Je weet wat tijdlijnen zijn.
2. Je kent het verschil tussen In Time en Through Time.
3. Je kent de posities van Time Line Therapy.

Wat moet je na dit blok **kunnen**?

1. Je kunt een tijdlijn achterhalen.
2. Je kunt een cliënt begeleiden bij een proefvlucht over diens tijdlijn.
3. Je kunt de oeroorzaak ontdekken.
4. Je kunt met negatieve emoties op de tijdlijn werken.
5. Je kunt met belemmerende overtuigingen en beslissingen werken.
6. Je kunt met fobieën werken.
7. Je kunt doelen op een tijdlijn plaatsen.
8. Je kunt ongerustheid met tijdlijnwerk wegnemen.
9. Je kunt een diermagie begeleiden.

Wat is het gewenste effect op je **attitude**?

1. Je bent je bewust van hoe je met tijdbeleving omgaat en werkt.
2. Je bent je bewust van jouw verleden en weet welke invloed dat heeft op jouw leven in het hier en nu.

# Zelf aan de slag

Hieronder vind je allerlei suggesties voor verwerking van de stof uit dit blok. Er zijn suggesties voor jou alleen ('individueel') en suggesties voor de oefenavonden als je met andere cursisten oefent ('groep').



## Individueel

Tijdlijnwerk kun je in het begin het beste met minstens twee personen doen. Vandaar dat we hier geen individuele opdrachten geformuleerd hebben.

Twee dingen kun je wel zelf doen:

1. **Ontdek je tijdlijn**  
Ga op een briefje HEDEN staan en bemerk hoe jouw tijdlijn loopt. Teken telkens aan waar een volgend moment in het verleden of in de toekomst is.
2. **Herkader je tijdlijn**  
Ook kun je de bijzondere momenten op jouw tijdlijn leggen door je tijdlijn uit te leggen met briefjes. Leg briefjes met jaartallen met bijzondere gebeurtenissen op de grond neer. Vertrek vanuit het heden en loop geassocieerd naar het verleden. Doe daarna een diermagie techniek op deze tijdlijn.



## Groep

1. **Technieken**  
Oefen met elkaar de verschillende interventies die je met tijdlijnen kunt doen.
2. **Spelen**  
Ga eens 'spelen' met tijdlijnen door hulpbronnen van een moment uit je verleden mee te nemen naar andere momenten. Ga eens bewust ankeren en herkaderen op de tijdlijn door een andere betekenis aan een moment in het verleden te geven (herkadering) en dat te verankeren.

