

## Vrijheid zit (ook) in je hoofd

*Pablo Picasso sprak de legendarische woorden : Wie denkt dat hij iets kan, kan het. En wie denkt dat hij iets niet kan, kan het niet. Dat is een onverbiddelijke, onbetwistbare wet.' Dat is het hebben van vrijheid in je hoofd. Iets wat niemand je kan afnemen. In je hoofd ben jij, en alleen jij, je eigen baas. In het kader van mindfreedom een aantal belangrijke levenslessen en vooronderstellingen uit o.a. het Neuro Linguïstisch Programmeren. Feit: als je er iets mee doet neemt je vrijheidsgevoel toe en zal de wereld om je heen veranderen.*

- **Respecteer het model van de wereld van de ander.**

*Oprechte communicatie begint met het respecteren van hoe de ander denkt en zich gedraagt. Je hoeft het niet altijd met elkaar eens te zijn om toch een goed en waardevol gesprek met elkaar te hebben.*

- **Je hebt altijd een andere keuze.**

*Elke ervaring die je hebt, kan beschreven worden op minstens drie verschillende manieren. Als jij je perspectief verandert, dan krijg je meer informatie en verander je de waarneming en je vergroot je keuzemogelijkheden. Zelfs als je ze niet ziet, hoort of voelt, zijn er andere opties.*

- **Het effect van je communicatie is het resultaat dat je terugkrijgt van je gesprekspartner**

*Jij bent verantwoordelijk voor je eigen communicatie en communiceer zo flexibel dat jouw communicatie het effect heeft dat jij wilt*

- **De kaart is niet het gebied. De woorden die wij gebruiken zijn niet de gebeurtenis die zij weergeven.**

*Wat je van de wereld waarneemt en begrijpt, vormt jouw kaart van de wereld. Hiermee kun je prima je weg vinden maar deze kaart vormt geen objectieve weergave van de wereld.*

- **Iedereen heeft alle hulpbronnen in zich die nodig zijn om de gewenste resultaten te halen.**

*Hulpbronnen zijn kwaliteiten, eigenschappen, houdingen, emoties, die ons toelaten om te zijn wie we willen en te bereiken wat we willen. Hulpbronnen die we nog niet hebben, kunnen we van anderen overnemen. Als het ergens in de wereld mogelijk is, dan is het voor jou ook mogelijk. Het is enkel een kwestie van: "hoe doe ik het"?*

- **Iedereen heeft de leiding over zijn geest en daarom over zijn resultaten.**

*Je bent de baas over je gedachten en daarmee over je resultaten, dus ben je ook verantwoordelijk voor al je resultaten. Je kunt denken wat je wilt. Als je negatief over iets kunt denken, kun je ook positief over iets denken. Je hebt de keuze.*

- **Er bestaat geen mislukking, alleen feedback.**

*Alle dingen die je onderneemt hebben een bepaald resultaat. Misschien niet het resultaat wat je van tevoren had bedacht of had gewild maar je acties brachten iets teweeg. Door dit resultaat als feedback te beschouwen en hiervan te leren om wel het gewenste resultaat te behalen, verdwijnt het begrip "mislukking" vanzelf.*

- **Niets heeft enige betekenis, behalve de betekenis die jij er aan geeft**

*Afhankelijk van de betekenis die jij aan een gebeurtenis geeft kun jij je stemming bepalen, Maakt het je overstuurt? Verander de betekenis: jij bent de baas in je eigen hoofd.*

- **Er zijn geen problemen, alleen kansen waarvan je kunt leren**

*Een probleem is een ongewenste situatie en de uitdaging is om tot een gewenste situatie te komen. Op deze manier is elk probleem de springplank naar wat je echt wilt. Een probleem nodigt je uit om nieuwe dingen te leren en je verder te ontwikkelen.*



**Meer weten? Volg de privé cursus "MINDFREEDOM" bij [RUTGER! Human Development](#)**