

# *doe* **gelukkiger**



*Ontdek de 2 Strategieën  
voor meer Geluk en  
Succes in je Leven*

**Marco Honkoop**

© 2011 Marco Honkoop NLP coaching & training

## Inhoudsopgave

1. Introductie .....	4
2. Je goed voelen om niets .....	6
2.1 Gevoel trainen .....	7
2.2 Strategie Emoties Beheersen .....	9
3. Goede beslissingen nemen .....	11
3.1 Strategie goede beslissingen nemen .....	12
4. Plan van aanpak .....	14
5. Over Marco Honkoop .....	16

**Disclaimer:**

Bij het samenstellen van dit e-book is de grootste zorg besteed aan de juistheid van de hierin opgenomen informatie. Marco Honkoop kan echter niet verantwoordelijk worden gehouden voor enige onjuist verstrekte informatie in dit e-book.

## 1. Introductie

Dit e-book is geschreven voor mensen die meer geluk in hun leven kunnen gebruiken.

We kennen allemaal wel van die momenten dat het even tegen zit. Voor de een is zo'n moment langer en heftiger dan voor de ander. Maar belangrijk is het om te weten dat het ook weer beter kan gaan.

Dit e-book geeft je een basishandleiding voor geluk. Het leert je als het ware om je eigen brein te besturen. Dat jij je eigen brein kan beïnvloeden en leren om zich beter te voelen.

Helaas wordt ons dit niet op school geleerd, vandaar dat ik dit gratis e-book heb geschreven om jou te helpen je weer beter te leren voelen en meer geluk in je leven te vinden.

Zodat je, wanneer je deze strategieën gaat toepassen, kunt ervaren dat het (nog) beter kan gaan.

Volgens Richard Bandler, één van de grondleggers van NLP, zijn er 2 voorwaarden voor een gelukkig leven.

Voor elke voorwaarde is er een strategie om daar aan te voldoen.

Belangrijk is het om deze **2 strategieën voor een gelukkig leven** toe te passen zoals in dit e-book beschreven wordt:

**1. Je goed voelen om niets.** Hier ontdek je een strategie om meer grip op emoties te krijgen zodat je een negatief gevoel kunt stoppen en vervangen door een goed gevoel.

**2. Goede beslissingen nemen.** Hier ontdek je een strategie om van tevoren te weten of een beslissing goed of slecht is. Op deze manier neem je dan voortaan altijd de goede beslissingen.

Het e-book heb ik geprobeerd zo kort en praktisch mogelijk te houden zodat je niet veel hoeft te lezen en snel aan de slag kunt. **Doe de strategieën ook echt!**

Mensen hebben vaak 1001 manieren om zich slecht te voelen en maar 2 manieren om zich goed te voelen. Met de strategieën train je het brein om heel slecht te worden in je slecht voelen en heel goed te worden in je goed voelen.

De strategie om je emoties te beheersen zorgt ervoor dat je een plotseling naar gevoel stopt en vervangt door een goed gevoel. Dit is de basistechniek. **Je begint eerst met je goed voelen daarna komt de rest.**

Zo ook in het geval van de 2 strategieën voor een gelukkig leven. Je voelt je eerst goed en pas daarna ga je een beslissing nemen. **Je neemt namelijk betere beslissingen wanneer jij je goed voelt.**

Nu zijn deze strategieën slechts een klein onderdeel voor een beter leven. Toch zijn ze bewust gekozen omdat ze heel waardevol zijn en een belangrijke basis vormen voor een gelukkiger leven. Je kunt zelf ervaren hoe krachtig ze zijn.

Het is niet de bedoeling om er zomaar in te geloven maar vooral om af te gaan op je eigen ervaring en te merken bij jezelf dat het beter gaat.

Het werkt namelijk niet voor iedereen. Vandaar dat ik dit e-book voor jou heb geschreven om op een eenvoudige manier zelf te ontdekken wat je met deze strategieën allemaal kan.

Een belangrijke houding bij deze strategieën is dan ook dat je met plezier en ontspanning dingen gaat uitproberen en ontdekt wat voor jou werkt.

## 2. Je goed voelen om niets

Het is daarom goed om te beginnen te ontdekken hoe jij je goed kunt voelen. Maar wat is nou eigenlijk gevoel. Gevoel is een emotie. Iedereen heeft deze.

Gevoel is één van de 5 zintuigen. De andere zintuigen zijn: zien, horen, ruiken en proeven. Met behulp van deze 5 zintuigen verwerk je alle informatie die via het brein binnenkomt. En via deze 5 zintuigen produceer je ook weer informatie.

Denk nu eens terug aan een willekeurig moment in je leven waarbij jij je goed voelde. Kijk door je eigen ogen en zie om je heen wat je toen zag.

Hoor de geluiden weer om je heen die je hoorde, maak het beeld levensgroot, in kleur alsof je weer midden in dat leuke moment zit en voel weer hoe goed jij je voelt.

**Wat je brein in feite doet bij het voelen van emoties is "misbruik maken" van je tastzintuig.** Je tastzintuig zit bijvoorbeeld op je huid waarmee je dingen kan voelen, maar ook overal in je lichaam.

Misschien ken je het gevoel wel van een situatie waarin je zenuwachtig of onzeker was of welke andere emotie dan ook, en je als het ware een knijpend of ander naar gevoel in je buik of ergens anders voelde.

Of denk aan de spreekwoordelijke brok in je keel of de vlinders in je buik.

Het brein doet hier niets anders dan "misbruik maken" van je tastzintuig waardoor het lijkt alsof je ergens in je lichaam een gevoel ervaart, **een soort van sensatie in je lichaam**. En dat is dan precies die emotie die je dan voelt.

Nu zijn er mensen die wat moeite hebben om te bepalen waar het gevoel in hun lichaam beweegt. Ik zeg bewust beweegt, omdat gevoel altijd een beweging heeft anders kan je brein het niet waarnemen.

Tik bijvoorbeeld maar eens heel lang met een vinger op je handpalm. In het begin voel je het, maar na een tijdje dooft het uit. Je brein heeft dan zoiets van, er is niets aan de hand dus ik ga dit signaal maar negeren.

Zelf had ik vroeger ook moeite met het achterhalen van waar het gevoel nou in mijn lichaam zit en hoe het beweegt. Wees gerust, het is er want het is een zintuig die je hebt.

Om je te helpen uit te zoeken hoe gevoel precies beweegt kun je de volgende **oefening** doen.

## 2.1 Gevoel trainen

Steek je handen recht vooruit en voel wat je met je linker hand voelt. Is het koud, warm, een tinteling of wat dan ook. Stel je voor dat je dit gevoel via je linkerarm, langs je schouders, via je rechterarm naar je rechterhand laat bewegen en vervolgens weer terug naar je linkerhand.

Oefen hiermee en je zult gaan merken hoe je gevoel kan waarnemen.

Wat je ook kan proberen is **een naar gevoel gaan vergelijken met een goed gevoel**. Je hebt je vast weleens rot gevoeld en je hebt je ook goed gevoeld.

Je merkt duidelijk dat er een verschil zit tussen dit nare gevoel, bijvoorbeeld angst, en het goede gevoel, bijvoorbeeld blijdschap. Merk hoe dit verschillend aanvoelt in je lichaam en hoe het beweegt.

**Wat je nu het beste kan doen** op een moment dat jij je naar voelt is het volgende. Ontdek waar in het lichaam je het nare gevoel als eerste voelt. Dus in je hoofd, borst, buik of ergens anders. Wanneer je het in het ergste geval niet weet dan gok je het gewoon.

Heb je deze plek eenmaal gevonden merk dan op waar het gevoel naar toe beweegt. Verlaat het je lichaam of beweegt het weer naar het beginpunt?

### **De beweging kan bestaan uit de volgende patronen:**

- Een knijpende, drukkende beweging van buiten naar binnen. Alsof je een tennisbal in knijpt.
- Een draaiende beweging met de klok mee of tegen de klok in. Bijvoorbeeld het begint in je buik, dan beweegt het gevoel naar je borst en vervolgens gaat het via een draai weer terug naar je buik. Een draai beweging kan zowel horizontaal als verticaal zijn.
- Een beweging van binnen naar buiten, bijvoorbeeld een ballon die wordt opgeblazen.
- Een beweging van boven naar beneden of andersom.

Bovenstaande bewegingen zijn de meest voorkomende maar er zijn natuurlijk ook andere.

Heb je de beweging eenmaal gevonden dan plaats je deze beweging van je gevoel uit je lichaam. **Je verbeeld je deze beweging dan voor je** als een soort gewaarwording in de ruimte om je heen zodat je er tegenaan kijkt.

Vind je dit verbeelden moeilijk, vraag jezelf dan af wat de kleur van je fiets is. Als je dat doet haalt je brein heel snel een plaatje op van je fiets, waardoor jij ziet wat de kleur is.

Probeer je fiets maar eens voor te stellen alsof hij voor je staat. Op deze manier kun je ook de beweging van je gevoel voorstellen.

**Geef vervolgens het nare gevoel een kleur.** Verander nu de beweging in de tegenovergestelde richting. Als je gevoel bijvoorbeeld rond draait met de klok mee dan stel je nu de beweging voor, tegen de klok in.

**Geef deze tegenovergestelde beweging van het gevoel een andere kleur** en plaats het weer terug op de plek waar het zat in je lichaam en laat deze tegenovergestelde beweging door je lichaam gaan.

Je merkt nu dat het nare gevoel minder is geworden of zelfs helemaal is verdwenen. **Je komt in een soort neutrale toestand terecht.** Je voelt je niet slecht maar ook niet goed.



**Denk nu terug aan een mooi moment van vroeger.** Het maakt niet uit welke, als jij je er maar goed bij voelt. Waar was je toen? Wat deed je? Zie weer wat je toen zag, hoor weer wat je hoorde en voel weer hoe goed jij je voelt.

**Ontdek nu waar dat goede gevoel in je lichaam zit** en welke beweging het maakt. Experimenteer en ontdek of het goede gevoel nog beter wordt als je de beweging langzamer laat gaan of sneller.

Probeer nu tevergeefs het nare gevoel weer terug te halen. Je merkt dat dit moeilijker gaat of helemaal mislukt omdat jij je weer goed voelt nu.

## 2.2 Strategie Emoties Beheersen

Hieronder staat een samenvatting van de stappen van de hierboven beschreven strategie, ook wel **Emoties Beheersen** genoemd (andere benamingen zijn gevoelsomdraai techniek of spinning), om je weer goed te voelen:

- 1.** Ontdek waar het nare gevoel in je lichaam begint en merk op waar het naar toe gaat. Blijf het gevoel volgen totdat het of het lichaam verlaat of weer bij het beginpunt uitkomt. Op deze manier weet je hoe het gevoel in je lichaam beweegt.
- 2.** Als je het patroon van de beweging van je nare gevoel gevonden hebt, plaats dan het gevoel buiten je lichaam zodat je de beweging als het ware voor je kunt zien en geef het een kleur.
- 3.** Verander de beweging in de tegenovergestelde richting en geef het een andere kleur.
- 4.** Plaats het gevoel weer terug in je lichaam en begin het tegenovergestelde patroon van het gevoel door je lichaam te bewegen. Doe dit steeds sneller en je merkt direct dat je nare gevoel minder wordt of zelfs verdwijnt.
- 5.** Denk nu terug aan een leuk moment uit je leven en merk waar en hoe dit heerlijke gevoel zich in jouw lichaam beweegt.

6. Laat het gevoel langzamer of sneller bewegen en kijk of het gevoel nog beter wordt.
7. Probeer dan tevergeefs het nare gevoel terug te halen. Lukt dit nog, begin dan weer met stap 1.

Misschien komt deze techniek over als een rare oefening maar dat is alleen maar goed. Het heeft puur te maken met hoe je brein werkt.

**Want het nare gevoel dat je had is in feite een negatief patroon in je brein.** Dit negatieve patroon in je brein bestaat uit een pad van hersencellen die informatie aan elkaar doorgeven.

Wat je nu met deze techniek doet is dit **negatieve patroon verstoren om het vervolgens te veranderen in een positief patroon** waardoor jij je goed voelt.

De hersencellen gaan een ander pad volgen waarlangs ze informatie aan elkaar doorgeven.

Ik realiseer me dat het niet altijd makkelijk is om deze techniek van papier te leren. Het gaat namelijk om gevoel. En gevoel is vaak lastig te omschrijven.

Wanneer je aan de slag gaat met de [NLP Cursus Online](#) wordt het allemaal een stuk gemakkelijker. Zo makkelijk zelfs dat 9 van de 10 mensen ontdekken dat het beter gaat.

De techniek die je net hebt geleerd is bedoeld voor het zintuig voelen. De [NLP Cursus Online](#) bestaat ook uit andere technieken zoals een techniek om beelden van nare of traumatische herinneringen uit het verleden te neutraliseren.

En daarnaast een techniek om ingebeelde doemscenario's over de toekomst (zogenaamde beren op de weg zien of je druk maken over zaken) te stoppen. En dan is er ook nog een techniek om negatieve gedachten te stoppen en te vervangen door positieve gedachten.

Nu je hebt ontdekt hoe jij je goed kunt voelen heb je de basis gelegd voor de volgende oefening op weg naar een gelukkiger leven. En dat is het nemen van goede beslissingen.

### 3. Goede beslissingen nemen

Je hebt vast wel eens een slechte beslissing genomen, bijvoorbeeld je hebt iets gekocht waar je achteraf spijt van hebt gehad.

Op het moment van die miskoop had je waarschijnlijk al een naar voorgevoel van: "Dit moet ik eigenlijk niet doen, maar ja..."

**Haal zo'n moment eens terug waarvan je nu weet dat het een verkeerde beslissing was.** Waar verschijnt dit beeld? Met beeld bedoel ik een soort gewaarwording (denk aan het voorbeeld van de kleur van je fiets).

Verschijnt de gewaarwording links van je? Of misschien rechts of ergens anders? Is het in kleur of zwart-wit? Zie je jezelf in het beeld of kijk je door je eigen ogen? Kijk goed naar de eigenschappen van de gewaarwording.

**Het belangrijkste is de plaats waar de gewaarwording verschijnt.** Je brein plaatst als het ware een beeld in de ruimte om je heen. Bij de meeste mensen is dit links van hen bij een slechte beslissing en rechts bij een goede beslissing.

Nu heb je vast ook wel eens een goede beslissing genomen waarvan je achteraf weet dat deze goed heeft uitgepakt. **Wanneer je het moment weer herinnert van de goede beslissing**, merk dan op waar het staat en bekijk weer de eigenschappen.

**Merk in ieder geval op dat de gewaarwording van de goede beslissing op een andere plek staat dan die van de slechte beslissing.** Door het een andere plek te geven kan je brein namelijk het verschil maken tussen een goede en een slechte beslissing.

Beslissingen nemen doen we elke dag. De één is belangrijker dan de andere. Als je nu in het vervolg een beslissing over iets moet gaan nemen, maak dan een beeld waarin jij ziet dat je de beslissing hebt genomen en kijk waar dat beeld als eerste verschijnt.

Verschijnt het beeld op de plaats van de slechte beslissing dan denkt je brein dat het een **slechte beslissing** is. Verschijnt het beeld op de plaats van de goede beslissing dan denkt je brein dat het een **goede beslissing** is.

Soms heb je de neiging om de plaats van het beeld bewust te beïnvloeden. Doe het eerlijk en laat je onbewustzijn het bepalen. Je weet zelf wel waar het beeld als eerste verschijnt en dit gaat sneller dan je denkt.

In een enkel geval wil het beeld van de beslissing die je gaat maken nog wel eens naar de andere plaats schieten. Laat het dan op deze plaats staan en ga een paar minuten iets anders doen.

Als daarna het beeld op deze plaats blijft staan dan is dat de definitieve plaats geworden. Is de gewaarwording terug geschoten naar de oude plaats dan is dat de definitieve plaats geworden.

**Als je eenmaal de plaats van de beslissing die je gaat nemen hebt vastgesteld doe je het volgende.**

Geef de plaats van je beslissing aan dat het een slechte beslissing is, pas dan je plannen aan, net zolang totdat het beeld op de goede plaats staat.

Staat de beslissing die je moet gaan maken op de plaats van de goede beslissing, voer dan je beslissing op het goede moment uit.

### **3.1 Strategie goede beslissingen nemen**

Hieronder volgt een samenvatting van de hierboven beschreven **strategie voor het maken van goede beslissingen:**

- 1.** Haal een herinnering op waarbij je een slechte beslissing had genomen.
- 2.** Merk op waar de gewaarwording van deze slechte beslissing verschijnt.
- 3.** Haal vervolgens een herinnering op toen je een goede beslissing nam.

4. Merk op waar deze gewaarwording verschijnt.
5. Let op de verschillen tussen de slechte beslissing en de goede beslissing. De plaats waar het verschijnt is het belangrijkste.
6. Zie jezelf voor je, in de vorm van een gewaarwording, een beslissing nemen die je wilt gaan doen en kijk waar het beeld als eerste verschijnt. Merk goed op waar de gewaarwording direct als eerste verschijnt.
7. Staat deze op de plaats van de slechte beslissing dan pas jij je plannen aan. Staat het beeld op de plaats van je goede beslissing dan voer je de beslissing uit.

### **Nu heb je de 2 strategieën ontdekt voor een gelukkiger leven.**

Nu kunnen deze 2 strategieën natuurlijk niet voorkomen dat er geen nare dingen gebeuren in je leven, maar het leert je wel hoe je daar het beste mee om kunt gaan.

Nu zijn veel nare dingen die mensen meemaken in hun leven gebaseerd op verkeerde keuzes die ze maken. Om die te voorkomen heb je nu een strategie in handen waarmee je goede beslissingen kunt maken.

**Oefen hier eerst mee met kleine beslissingen.** Maar voor je een beslissing neemt, voel je eerst goed door gebruik te maken van de strategie Emoties Beheersen. Je maakt immers betere beslissingen wanneer jij je goed voelt.

## 4. Plan van aanpak

De ervaring leert dat de strategieën een beter effect hebben wanneer jij je probleem helemaal zat bent en er echt van af wilt. Daarnaast is het onvoldoende om dit e-book alleen maar te lezen.

**Oefen en doe de strategieën ook echt!** Alleen dan werkt het. Ga niets bewust opzoeken of vermijden. Bedenk dat als het een keer mis gaat dan gaat het een dag later weer goed. En je weet dat je de strategieën niet goed of slecht kunt doen, alleen maar makkelijk.

Nu kan ik niet garanderen dat het altijd werkt, maar in 90% van de gevallen werkt het goed.

Ik heb dit e-book geschreven om de drempel zo laag mogelijk te houden. Op deze manier kun je zelf ontdekken wat voor jou werkt.

Het e-book bestaat echter uit slechts geschreven tekst. Geschreven tekst is natuurlijk een beperkte manier om informatie over te brengen. Andere belangrijke elementen bij het overbrengen van informatie, zoals tonaliteit, beelden en gevoel, ontbreken.

Desalniettemin bereik je al goede resultaten bij het toepassen van deze 2 beschreven strategieën. Al gaat het elke dag maar 1% of slechts 0,1% beter, stel je dan maar eens voor hoe goed je situatie over een jaar is.

Als je weet hoe je van bijvoorbeeld 5% naar 6% geluk kan komen, dan zijn de volgende stappen net zo makkelijk.

**Daarom is het volgende plan van aanpak de beste manier voor een gelukkiger leven:**

### **Stap 1: Oefen de strategieën uit dit e-book**

Als het goed is ben je hier nu al mee op de goede weg. Belangrijk is wel dat je de strategieën ook werkelijk doet en reactief blijft toepassen.

Doe de technieken op een manier waarbij je merkt dat het voor jou het beste werkt, zodat je ook daadwerkelijk gaat ervaren dat er iets verandert.

## **Stap 2: De NLP Cursus Online**

Een goede betaalbare manier om van jouw problemen rond emoties en gedachten af te komen en een gelukkiger en succesvoller leven te leiden is de [NLP Cursus Online](#).

Hier ga je met behulp van online coaching video's aan de slag om jouw problemen op te lossen zodat jij je weer op en top gaat voelen.

Met deze online cursus ga jij 7 stap-voor-stap strategieën ontdekken voor meer ontspanning, plezier en succes in je leven!

De [NLP Cursus Online](#) kun je 30 dagen uitproberen zodat je geen enkel risico loopt. Wanneer je interesse hebt [KLIK HIER](#) om je veilig aan te melden.

## **Stap 3: Individuele coaching**

De beste manier om van jouw problemen af te komen en een gelukkiger en succesvoller leven te leiden is natuurlijk individuele coaching.

Hierbij gaan wij 1 op 1 aan de slag om jou van je problemen af te helpen zodat jij je weer ontspannen en op en top gaat voelen.

Hierbij werk ik op basis van resultaat. Geen resultaat? Dan krijg je ook geen rekening en hoef je niets te betalen. Gelukkig vragen 9 op de 10 mensen mij om een rekening 😊

[KLIK HIER](#) voor meer informatie over individuele coaching.

## 5. Over Marco Honkoop

Zelf ben ik jaren op zoek geweest naar een manier om meer uit het leven te halen, mij beter te voelen en meer vrijheid te ervaren.

Om als het ware de beste versie van mezelf te worden. De strategieën die ik toepas blijken de beste manier te zijn om gelukkiger te leven.

In de afgelopen jaren heb ik veel mensen geholpen om grip op hun emoties en gedachten te krijgen. De kans is groot dat ik ook jou kan helpen, maar beter is het natuurlijk om dat zelf te ontdekken.

Neem hiervoor gerust [contact](#) met mij op.

Je kunt natuurlijk ook meteen aan de slag door nu te investeren in de [NLP Cursus Online](#).

Veel plezier de komende tijd!



**Marco Honkoop**

**NLP coaching & training**

**NLP Master Coach & Trainer**

Gelicenseerd en gecertificeerd bij

The Society of NLP van Dr. Richard Bandler

06-53483173

[marco@marcohonkoop.nl](mailto:marco@marcohonkoop.nl)

<https://marcohonkoop.nl>

<http://nlppractitioneronline.nl/>

KvK: 24452226

BTW: NL193298466B01