

## Oefening

### Het ankeren van een hulpbron.

Hulpbronnen zijn “dingen” die je helpen om je goed te voelen of om een moeilijke opdracht te volbrengen of een juiste beslissing te nemen of om de weg richting je doel in te slaan of je doel te bereiken.

Bijvoorbeeld: zelfvertrouwen, lef, spontaniteit, alertheid, focus, openheid, optimisme enz. Je hebt de hulpbronnen al in je en ze zijn soms een beetje weggezakt naar je onbewuste.

- 1) Denk aan een van je hulpbronnen die je vaker ter beschikking zou willen hebben.
- 2) Denk aan een ervaring uit het verleden waarin deze hulpbron heel sterk aanwezig was. (waar was je vol zelfvertrouwen of optimisme of.....?)
- 3) Beleef deze ervaring opnieuw. Zie weer wat je zag, hoor wat je hoorde en voel wat je voelde. Als je in de ervaring zit druk dan je pink tegen je hand en houd dit 10 seconden vast terwijl je het hebben van je hulpbron nog steeds ervaart.
- 4) Laat je anker los, haal diep adem en kijk even rond.
- 5) Herhaal stap 3. Doe dit drie of vier keer.
- 6) Laat het anker nu weer los en spel het woord Broccoli achterstevoren (dit doe je om jezelf weer terug in het nu te brengen)
- 7) Zet het anker in wanneer je het nodig hebt, gewoon door je pink tegen je hand te drukken en merk wat er gebeurt.