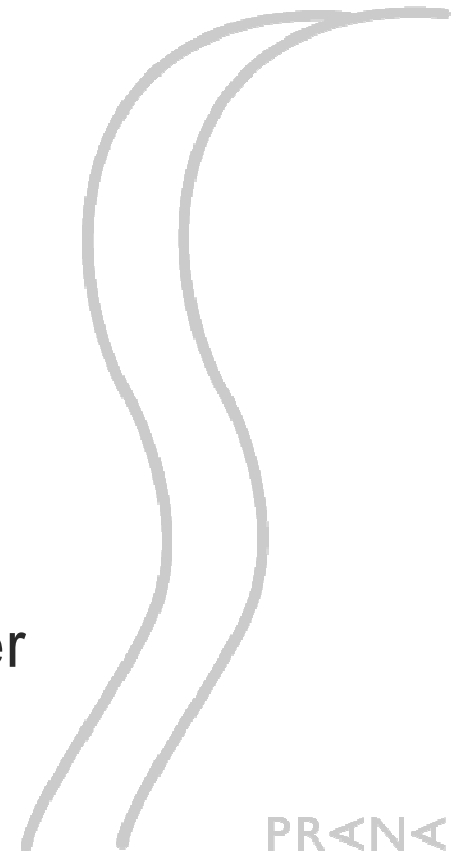
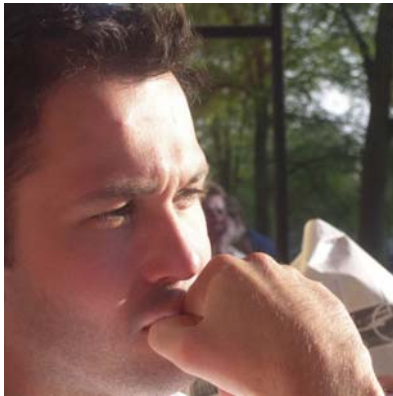




Zelfmotivatie

Spreker: Christel D'hollander



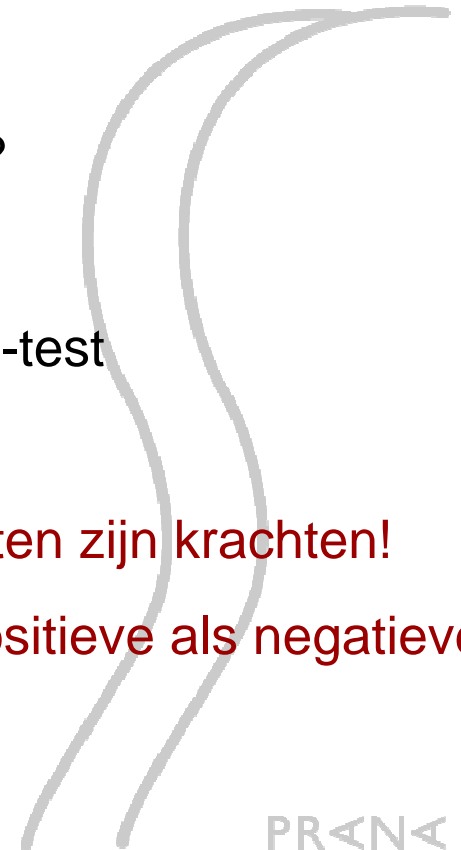


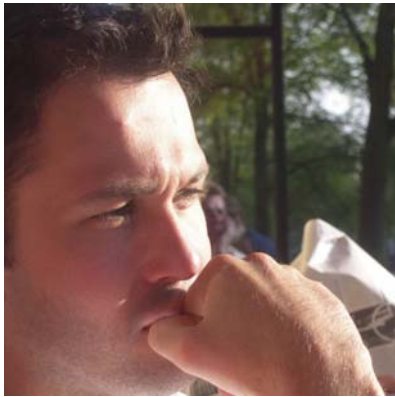
1. Mijn denken beïnvloedt mijn gevoel

Voorbeelden ?

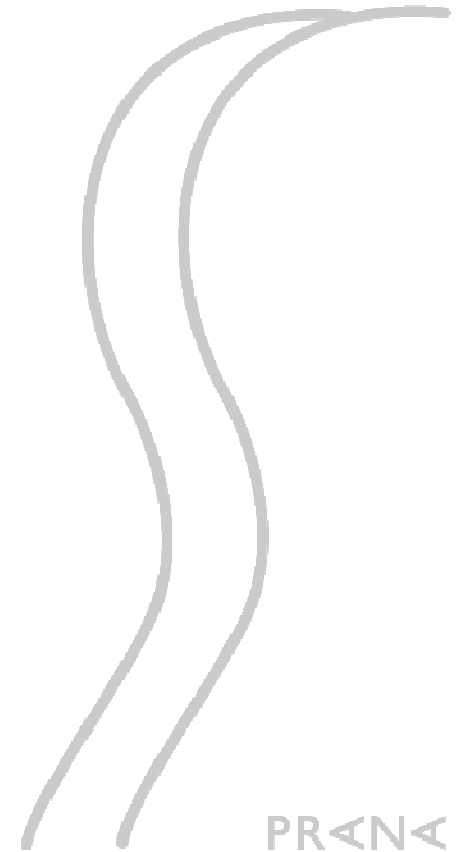
Experiment: O-test

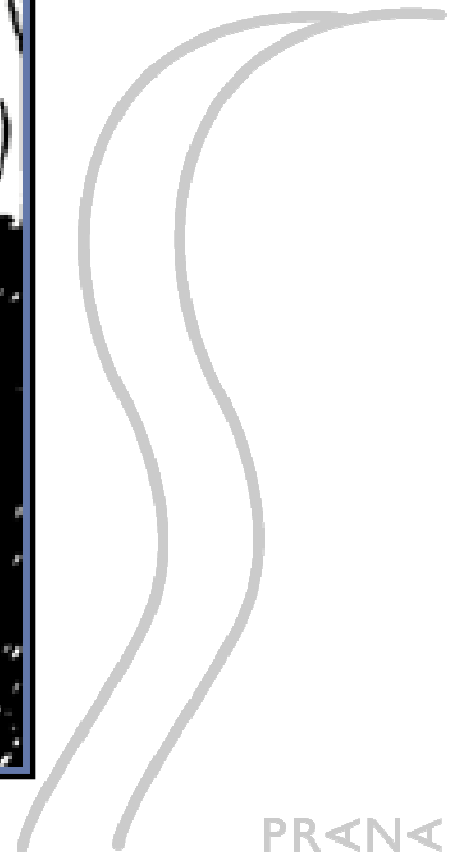
➔ **DUS: Gedachten zijn krachten!**
zowel positieve als negatieve





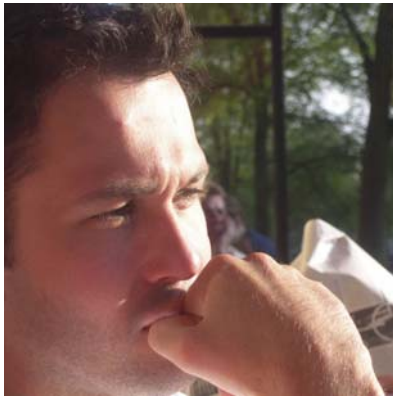
2. Ik heb altijd een focus





PRANA

CHALLENGING & REVEALING



2. Ik heb altijd een focus

- Je focus bepaalt wat je ziet

** Conflicten/stress => probeer je focus te veranderen, bekijk standpunt van de ander*

- Oefening: Kijk rond en onthoud ...

** De werkelijkheid is altijd JOUW werkelijkheid. Je ziet alleen wat je wil zien !*

** Stress: je ziet alleen de hindernissen*

** Leg je focus op je successen: schrijf ze neer*

- Tip 1: Maak een lijst van positieve gedachten over jezelf
- Tip 2: Maak een lijst met je successen
- Tip 3: Leer uw gedachten sturen ipv ertegen te vechten
- Tip 4: Zoek je focus en verander hem
- Tip 5: Gebruik geen negaties



- 1. **Situatie + emotie** →
VB. Spreekbeurt + uitgelachen
angst/stress

- 2. **Gedrag + beloning** →
VB. Initiatief + erkenning door manager

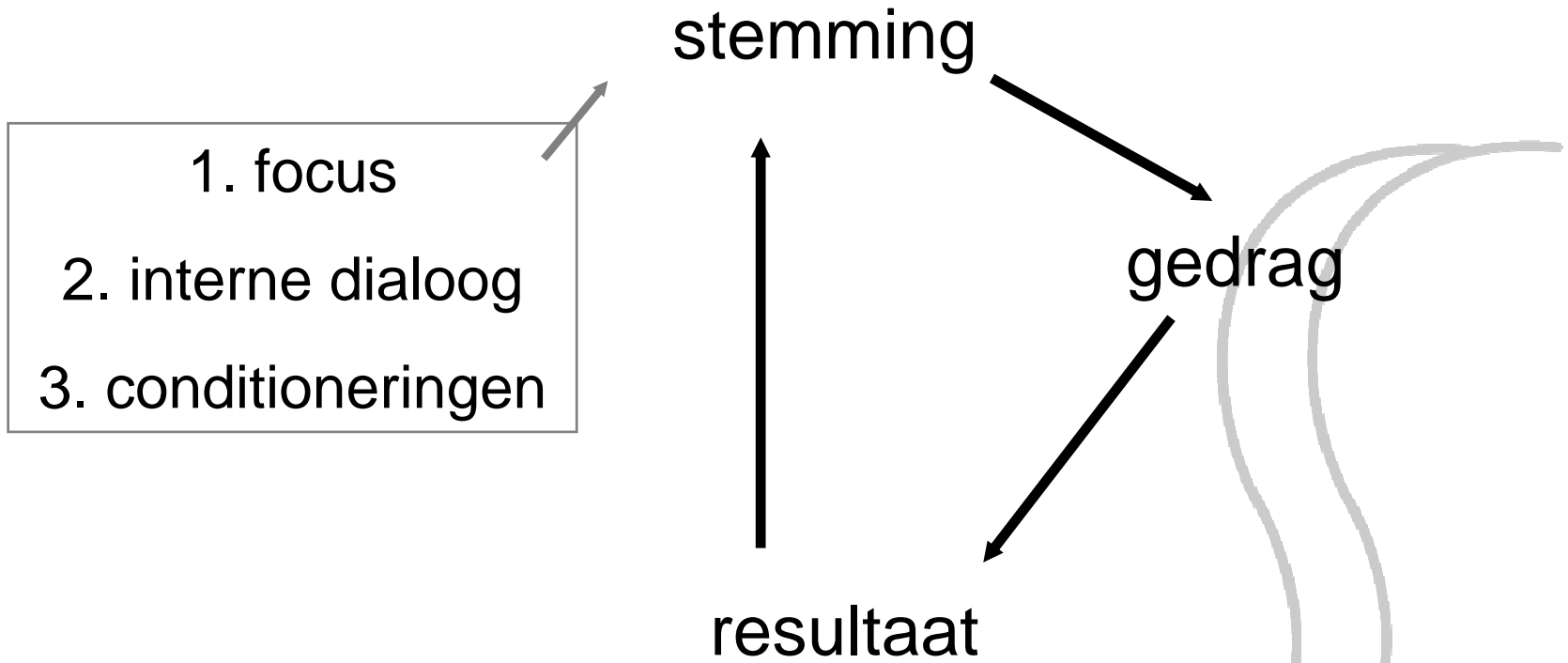
- 3. **Gedrag + straf** →
VB. Mening zeggen + manager kleineert

situatie = emotie
Spreek voor publiek =

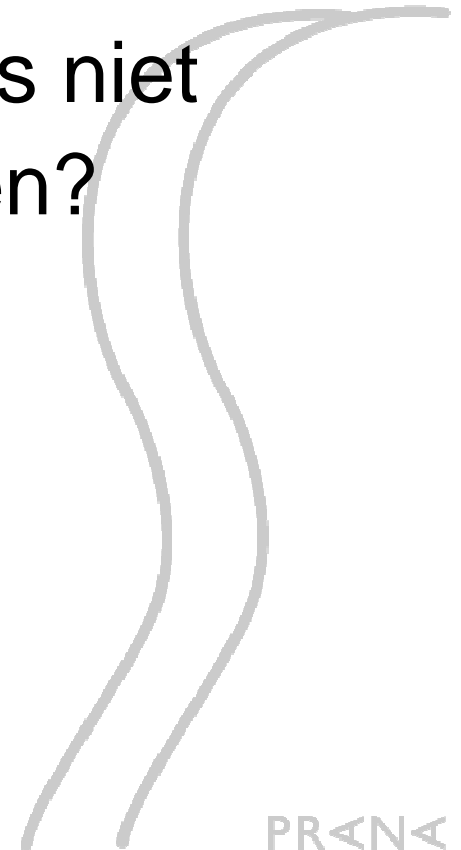
gedrag ↗
steeds meer initiatief

gedrag ↘
Zwijgen, geen initiatief





Waarom lukt het soms niet
onzelf te motiveren?



Even kijken hoe het vroeger was...

- GEVAAR → Adrenaline = energie voor vechten/vluchten
Beer/mammoet
- Super alert voor alle gevaar in de omgeving
- Automatische reactie zonder nadenken

Even kijken hoe het nu is ...

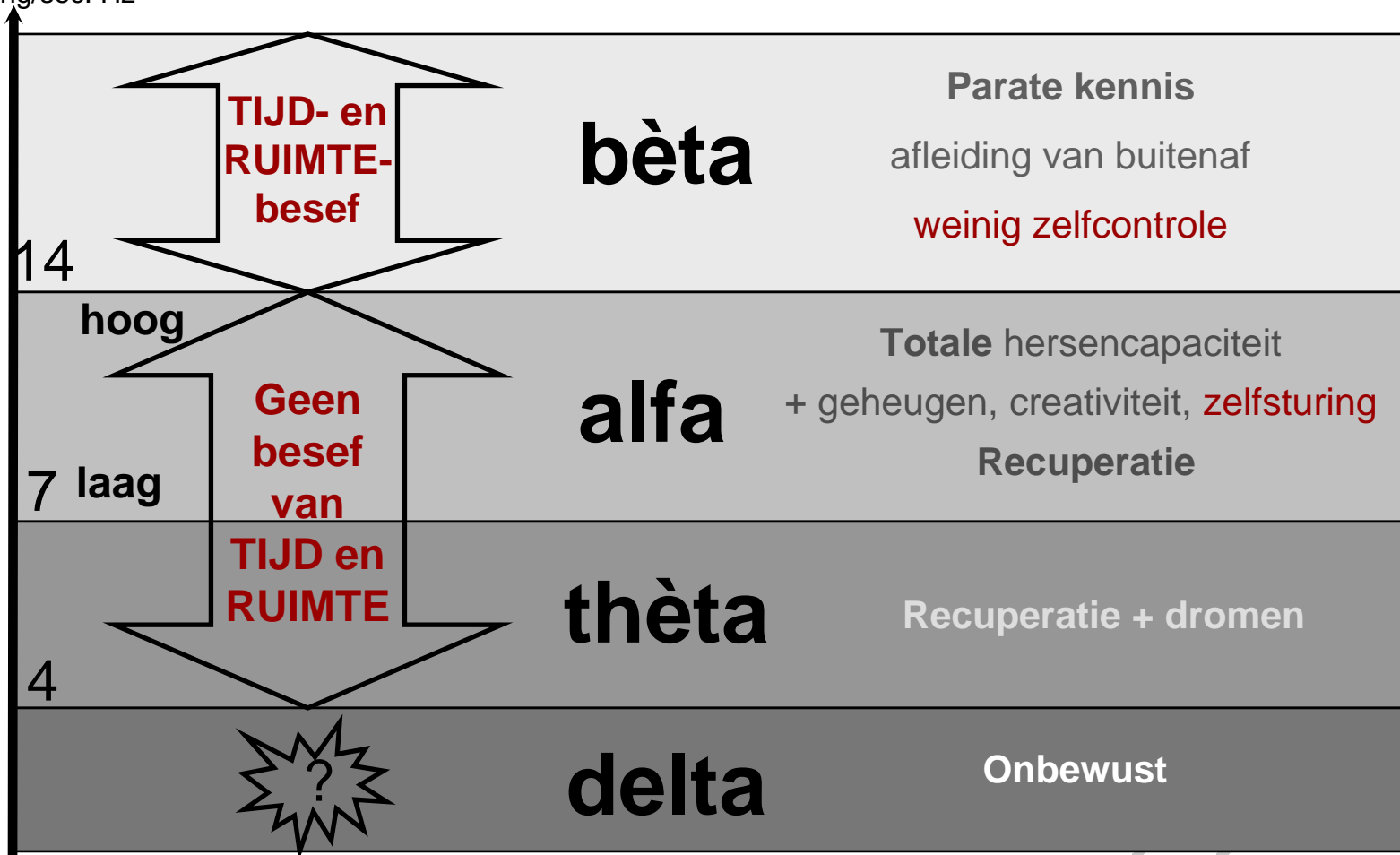
BEDREIGING is van mentale aard: deadlines, files, conflicten, ...

- Reactie is identiek gebleven → men kan zich niet meer concentreren op 1 taak.
- Geen zelfsturing meer

Werkingsgebieden van het brein

BLENDLED TRAINING & COACHING

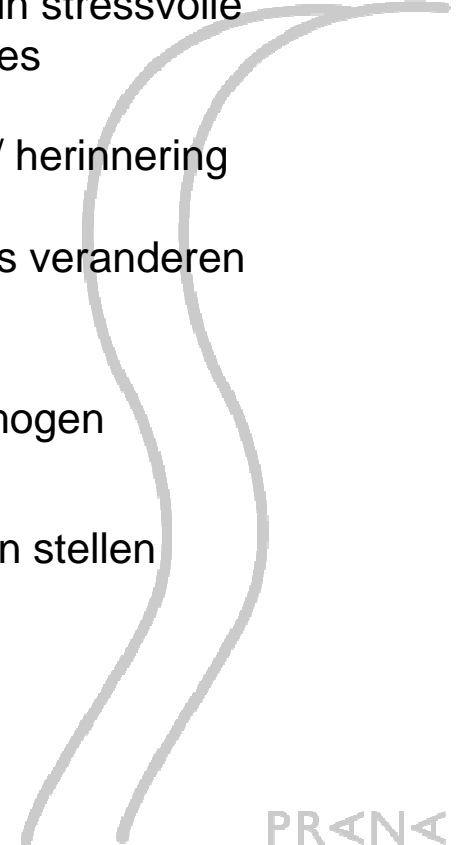
Hersenritme
trilling/sec: Hz



CHALLENGING & REVEALING

Kenmerken van het alfa-niveau

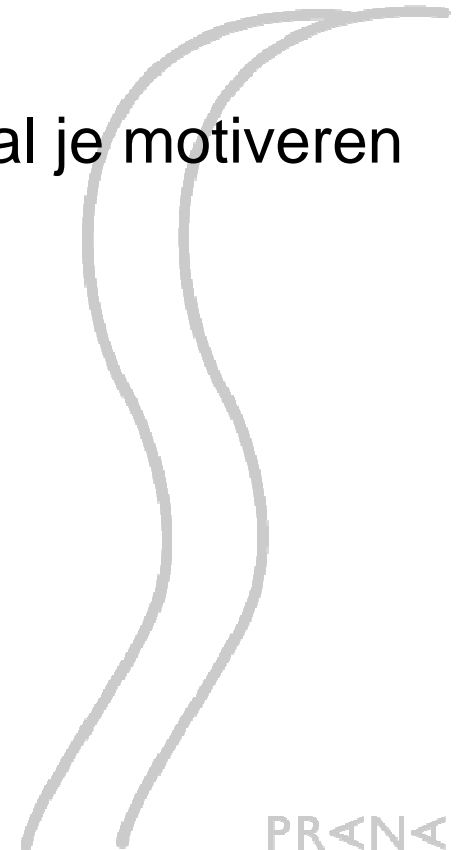
- | | | |
|---|---|---|
| Adrenaline daalt | → | Realistisch positief denken |
| Betere concentratie | → | Taken efficiënter uitvoeren |
| Afsluiten van geluiden / opmerkingen | → | Kalmte bewaren in stressvolle omgeving/ situaties |
| Toegangspoort tot onderbewustzijn | → | Beter geheugen / herinnering |
| Moedertaal = beeld | → | Gewoontes/ focus veranderen
Meer creativiteit |
| Emotionele recuperatie | → | Doorzettingsvermogen |
| Toegangspoort tot opgeslagen opvattingen / programma's uit verleden | → | Realistisch doelen stellen
Zelfmotivatie
Zelfvertrouwen |



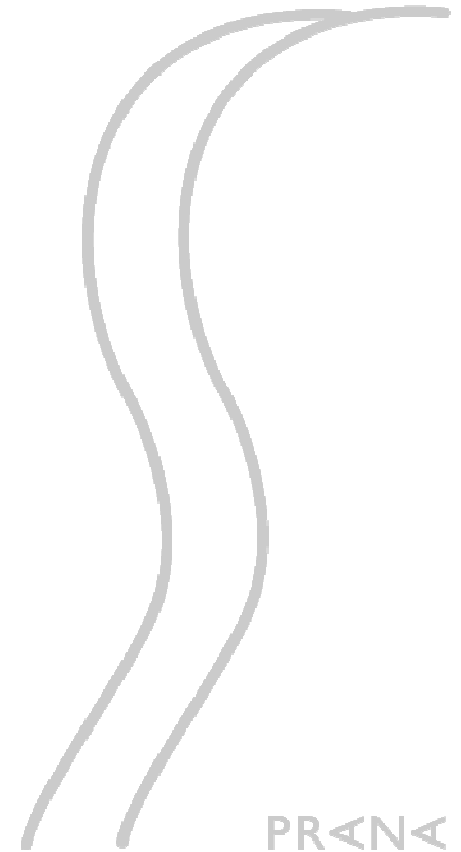
Jezelf motiveren via visualisatie

Je zorgt voor ervaringsbanen in je hersenen!

Het visualiseren van het eindresultaat zal je motiveren om te starten.



YES !



Bedankt!



Christel D'hollander | Gsm 0486/47.51.74 | christel@prana.be | www.prana.be