



NLP Doe-Kaarten

Het spel dat al je problemen oplost!

Van elke kaart een voorbeeld:
Het spel dat al je problemen oplost!

NLP DOE-KAARTEN

**Stoïcijnse
volharding
tot het lukt**

**Stel vragen
over iemand
subjectieve
beleving**

**Het tegen-
overgestelde /
omdraaien**

het probleem

**Maak een meta-
for over
son**

**Gebruik
abstracte
globale**

**Wat is de eerste
kleine babystap?**

**De boemerang:
kaats het terug**

metafoor

**neem in
rekening van
logische van
niveaus van**

**Wijs op
harde
feiten**

**Het
coach-
model**

**het gevoel
waar dit
een deel
van is**

**Visuele
meditatie
en afsluiten
van een
sessie**

**Neem iets
aan
omdat
het lukt**

Weet niets

De Build



De meest simpele, voor de hand liggende oplossing

Uitleg

Reik de meest stompzinig simpele oplossing aan. Alles is via deze herkadring gewoon een klein hobbeltje dat makkelijk opgelost kan worden. Niet moeilijk doen is een superkracht.

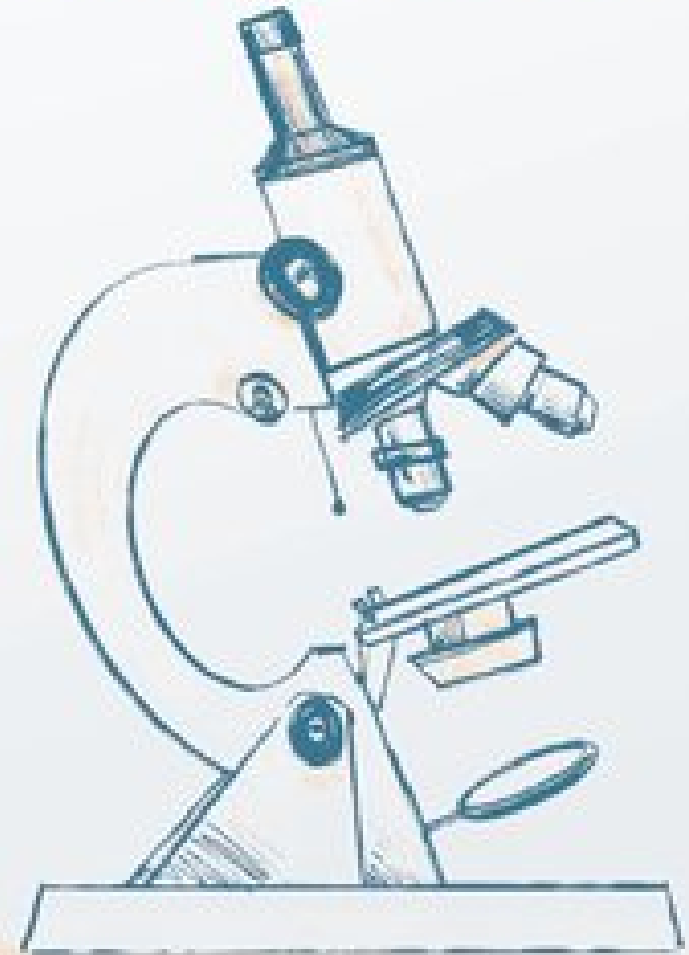


Kijk naar **een deel** van het geheel

Uitleg

Wat waar is voor een onderdeel van iets, is niet per se ook waar voor het geheel.
Hier kun je interessante dingen mee doen qua hoe je dingen waardeert.

Een auto is zwaar, maar een auto bestaat uit talloze onderdelen en al die individuele onderdelen zijn relatief licht. De onderdelen van een auto zijn lid van een grotere set, namelijk de auto zelf. Aan de onderdelen van de auto kunnen we andere conclusies verbinden dan voor de auto als geheel.



Dit staat ook wel bekend als:
concretiseren, het Meta Model, de realiteitsstrategie
of downchunken (een term uit de cognitieve psychologie)

Vergroot of verklein de scope van het probleem

Uitleg

Betrek er dingen bij of laat dingen weg. Met de scope-reframe ga je letterlijk het kader uitrekken of verkleinen: meer mensen, minder mensen, grotere tijdsspanne, kleinere tijdsspanne, kleiner perspectief, groter perspectief, etc.

*Als een ongeluk in een klein hoekje zit,
dan zit geluk overal.*



Dit staat ook wel bekend als:
scope reframe of de kader-grootte

Maak een **meta-opmerking** over de persoon

Uitleg

Ga niet meer inhoudelijk in op de kwestie. Maak in plaats daarvan een opmerking over de andere persoon of jezelf. Het mooie van meta-opmerkingen is dat je hiermee niet meer inhoudelijk hoeft in te gaan op wat de ander zegt.



Dit staat ook wel bekend als:
gaslighting

Neem verschillende perspectieven aan

Uitleg

Gebruik deze andere perspectieven:

- Het probleem bekijken vanaf het plafond.
- Vanaf de grond: een worm.
- Vanuit een kind.
- Vanuit mijzelf.
- Vanuit de ander.
- Vanuit een neutrale vlieg op de muur.



Dit staat ook wel bekend als:
de drie waarnemingsposities van NLP

**En zo zitten er 100
NLP Doe-Kaarten in dit spel**

Inclusief steeds een heldere uitleg
op de achterkant van iedere kaart



**Kijk naar
het geheel
waar dit
een deel
van is**



Uitleg

Wat meer is voor een onderdeel van het, is niet per se ook meer
van het geheel. Bij deze techniek kijkt de mens niet alleen op
een enkel onderdeel, maar op het geheel.

Dit staat ook wel bekend als
holistische of systeem psychologie

**Zinvolle gemoedstoestand
opwekken en versterken met
gevoel-submodaliteiten**

...submodalitäten



For more information, contact the
National Endowment for the Arts

NLP DOE-KAARTEN

NLP Doe-Kaarten

Het spel dat al je problemen oplost!

100 krachtige coachkaarten:

luxe inspiratiekaarten met alle NLP-tools & herkaderingen
voor uren speelplezier inclusief originele werkvormen



Rubin Alaie & Koen Ahn

NLP DOE-KAARTEN
Het spel dat al je problemen oplost!



NLP Doe-Kaarten

Het spel dat al je problemen oplost!

Ontdek NLP met deze extra grote Doe-Kaarten voor inzicht, actie en inspiratie. Maar liefst 100 krachtige coachkaarten wachten op je en nodigen je uit om de vele mentale technieken te ontdekken.

Laat je leiden door de NLP Doe-Kaarten en pas NLP spelenderwijs toe. Grof geschut nodig om een probleem op te lossen? Schiet dan met deze NLP-wapens op de situatie. Vandaar de naam: Het Spel Dat Al Je Problemen Oplost. Je kunt namelijk spelen met NLP... en dat is ook nog eens super makkelijk.

Ideaal voor het onderwijs, coaching, oefengroepen, training, workshops of thuis met vrienden en familie. Dit is niet zomaar een simpel setje. Met al deze inspiratiekaarten zit je nooit zonder tools of opties om ieder probleem te herkaderen - voor uren speelplezier.

Wat is herkaderen?

Herkaderen bestaat uit oneindig veel verschillende manieren om naar een probleem te kijken, waardoor het opgelost wordt. Iedere NLP-techniek, iedere levenswijze en iedere andere methodiek op aarde is een herkadering.

Bekende synoniemen van herkaderen zijn: Omdenken (merknaam van Berthold Gunster), Sleight Of Mouth (merknaam van Robert Dilts), Framing, Reframing of gewoon oer-Hollands: relativeren. In dit spel gebruiken we de term: herkaderen. Iedere kaart bevat een bekende herkader-methode. Richt hem op een probleem en breek een vastzittende situatie open.

Dit spel bevat 3 soorten kaarten

Er zijn 53 level 1-kaarten: Korte zelfstandige herkader-technieken. Iedereen kan deze kaarten vloeiend inzetten in iedere situatie. Gebruik de kaarten van dit niveau voor leuke groepsessies.

Er zijn 16 level 2-kaarten: Langere interventies. Dit heeft wat NLP-training nodig en is geschikter voor 1-op-1 coaching.

Er zijn 28 level 3-kaarten: Deze technieken horen bij een model. Deze kaarten zijn onderdelen van het milton- en meta-model of provocatieve psychologie. Gebruik deze technieken idealiter in combi met andere vaardigheden om daadwerkelijk een hypnotische of patroondoorkbrekende vuist te maken.



&



Wil je echt binnenkomen bij mensen?

Laat je dan raken door deze NLP Doe-kaarten. NLP-trainer **Rubin Alale** is opgeleid bij UNLP, Vidarte en in Amerika en bereikt jaarlijks twee miljoen unieke lezers. Hij is gespecialiseerd in NLP in het dagelijks leven. **Koen Ahn**, opgeleid bij UNLP, is de illustrator.

hetnlpcollege.nl

