



De kracht van visualiseren

Visualiseren is een gedachte naar een beeld vertalen. Het is een krachtige techniek die je ondersteunt bij het overwinnen van obstakels zodat je je doelen kan bereiken. Denken aan iets traint je hersenen om datgene wat je denkt en voor je ziet, te behalen.

Wat er in je innerlijke wereld leeft, zal worden gecreëerd in je fysieke leven.

Verschillende studies laten zien dat het denken aan een activiteit bijna hetzelfde effect heeft als wanneer je de activiteit uitvoert. Gedachten en beelden tijdens de visualisatie, creëren neurale paden, die je brein doorgeeft als je een actie die je echt uitvoert. Door deze succesvolle paden te creëren kiest je brein in de echte situatie, sneller de gevisualiseerde paden, omdat die beweging bekend is voor je brein. Op die manier helpt het je gedrag of prestaties te verbeteren wat bijdraagt aan het bereiken van je doelen.

Dat betekent dus dat negatieve gedachten ook invloed hebben op je brein. Als je herhalende negatieve gedachten hebt, kan het tegen je gaan werken. Want wat je denkt is wat je jezelf wenst.

Visualiseren vult een rationele benadering op een krachtige manier aan. Nadenken over wat je wilt helpt je de boel op een rij zetten en draagt bij om de juiste richting te bepalen. Maar naast het nadenken is het ook belangrijk om je intuïtie te raadplegen. Daar helpt visualiseren je bij omdat je vanuit je onbewuste beelden naar boven laat komen. Door denken en voelen te integreren, kom je bij de essentie.

Visualisaties worden toegepast om sneller je doelen te behalen. Bekende sporters passen de visualisatie techniek ook toe. Michael Jordan visualiseerde zijn succesvolle schot voor de basketbalwedstrijden. En ook andere bekende succesvolle mensen zoals Arnold Schwarzenegger, Jim Carrey en Oprah Winfrey gebruiken visualisaties om hun doelen te bereiken. En iedereen kan het leren, want als je kan piekeren, kan je ook visualiseren. En als je deze techniek op de juiste manier uitvoert en beheerst, geeft het je meer zelfvertrouwen en het helpt je te ontspannen.

De invloed van negatieve gedachten

Gedachten zijn krachtig en hebben grote invloed op ons als mens. Als je te kampen hebt met gedachten, zoals 'dat kan ik toch niet' of 'daar ben ik niet voor in de wieg gelegd' dan gaat de kracht van je gedachten tegen je werken. Dat kan leiden tot passiviteit, frustratie, onmacht, verdriet. Je kan niet doen, wat je eigenlijk zou willen.

Leer het glas halfvol te zien. Als je de oefeningen gaat doen, zorg dan dat je tijd hebt, niet gestoord wordt en ontspan jezelf.

Je spreekt met jezelf af dat je tijdens de visualisatie alleen positieve gewenste beelden ziet. Maak je visualisaties zo levendig en gedetailleerd mogelijk. Voeg kleuren, beelden, geuren en geluiden toe. Visualiseer concreet en helder en stel je voor dat het werkelijkheid is. Op die manier kan het brein de herinnering van je visualisatie makkelijk terughalen, want het brein maakt geen onderscheid tussen je dagdroom en de realiteit.

De invloed van positieve visualisaties

Uit je visualisatie creëer je positieve gedachten, waardoor je met meer vertrouwen de situatie aan kan gaan. Je creëert je eigen geluk.

- Het helpt je lichaam en geest te genezen
- Het geeft ontspanning en zelfvertrouwen
- Geeft positieve gedachten
- Je overwint je angsten, je buigt negatieve gedachten om in positieve
- Je activeert je brein
- Het helpt je je doelen te bereiken
- Het verandert je stemming en creëert een positieve mindset

Oefening 1: Krachtig visualiseren

Ontspan jezelf om deze oefening te doen. Neem de tijd voor een heldere visualisatie.

1. Visualiseer de gewenste situatie vanuit jezelf
2. Visualiseer het beeld ook vanuit de helicopterview
3. Maak de visualisatie zo helder en kleurrijk mogelijk, zie, hoor en voel het en zorg voor zoveel mogelijk details
4. Voel wat het met je doet, welke emotie geeft de gewenste situatie jou?

Oefening 2: Bewust zijn van wat je jezelf wenst

1. Wees bewust van wat je visualiseert; welke informatie presenteer je aan jezelf? Welke beelden zie je voor je? En welk verhaal vertel je jezelf?
2. Stel jezelf de volgende vragen:
 - Is je gedachte/beeld behulpzaam?
 - Helpt het of belemmert het je om je doelen te bereiken?
 - Hoe zou het eruit zien wanneer het je wel lukt, als je het wel kan?
3. Verander je beeld in dat wat je jezelf wenst.

Warme groet,

Jacqueline Verhaegh

Holistisch coach

Jacquelineverhaegh.nl