

COMPETENTIES NLP-HEALTH-COACH

Een NLP-healthcoach werkt vanuit de NLP-vooronderstellingen. (NLP = NeuroLinguistisch Programmeren.) Hij/zij beheerst en heeft het vermogen voor flexibel, creatief en doelgericht toepassen van NLP-technieken voor het:

1. Opsporen en overwinnen van mentale belemmeringen voor welbevinden en gezondheid.
 - Opsporen van belemmerende gewoonten en denkpatronen over ziek zijn, gezond zijn, een specifieke ziekte, ouderdom, herstelmogelijkheden, de eigen identiteit
 - Helpen veranderen van belemmerende denkpatronen en diepere overtuigingen
 - Helpen overwinnen van wrok door middel van vergevingstechnieken
 - Integreren van conflicterende denkpatronen
 - Herstel van energie en flexibel functioneren,
 - Optimaal voor herstel inzetten van persoonlijke kwaliteiten en capaciteiten
2. Ontdekken van persoonlijke strategieën voor genezing en breder inzetten daarvan
 - Persoonlijke genezingsstrategie in kaart brengen
 - Doorslaggevende helende factoren versterken
 - Bepalen van gewenst toepassingsgebied
 - Leren toepassen van persoonlijke genezingsstrategie op gewenst gebied
 - Optimaal voorbereiden op operaties.
3. Ontdekken van de taal van je lichaam, communiceren en onderhandelen met je symptomen
 - Leren in contact te komen met je lichaam en de specifieke symptomen
 - Erkennen en verstaan van de boodschappen daarvan
 - Leren in het dagelijks leven keuzes te maken met in acht neming van deze boodschappen
4. Behandeling van fysieke en mentale trauma's, ongezonde gewoonten, allergieën, (chronische) aandoeningen, angsten, bijvoorbeeld door
 - Traumatechniek
 - Allergietechniek
 - Fobietechniek
 - Helende reis
 - Kerntransformatie
 - Counterexample
 - Reimprint

Enkele aanvullende technieken, goed passend bij NLP-Healthcoaching

- EFT emotional freedom technique, een techniek van herstel van de emotionele vrijheid met behulp van acupunctuurpunten
- EMDR, ontkoppeling van emoties van gebeurtenissen d.m.v. bepaalde oogbewegingen
- Systemisch werken: betrekken van de onderlinge verhoudingen in het totale lichaam-geest systeem en van belangrijke omgevingsvariabelen uit het sociale en fysieke systeem in het genezingsproces.