

NEURO ASSOCIATIES

Neuro associaties kan je zien als automatische reacties op gebeurtenissen, prikkels. Als ze onbewust zijn ontstaan, en je ze dus niet hebt gekozen, kunnen ze ongemerkt een gezond en gelukkig leven in de weg zitten. In plaats van rationeel constructief reageer je emotioneel destructief. Neuro associaties kunnen je beste vriend en je grootste vijand zijn.

HUISWERKOPDRACHT

Wat zijn de 3 neuro-associaties die volgens jou het meest hardnekkig zijn en waarmee je de meeste moeite denkt te gaan hebben op korte en lange termijn? Als je neuro-associaties hebt die het jou volgens jou moeilijk gaat maken hebt opgeschreven wil ik je vragen om kort en bondig te noteren welke stappen jij vindt dat je zou kunnen zetten om deze neuro-associaties om te buigen of op zijn minst te neutraliseren.

Omschrijving van de neuro-associatie	Hoe ga je deze neuro-associatie aanpakken?

Situaties hoeven niet te veranderen, hoe je reageert moet veranderen.”