**De logische niveaus van Dilts en Bateson**



Het model van de logische niveaus is door Robert Dilts ontwikkeld op basis van het werk van Gregory Bateson ‘Steps to an ecology of mind’. Dilts gaf het model vorm om verandering, leren en communiceren inzichtelijk te maken. In het model wordt aangegeven hoe personen en organisaties op verschillende manier functioneren en hoe dit elkaar beïnvloedt. Het model geeft inzicht in jouw manier van denken, doen en voelen op verschillende niveaus. Je kunt de logische niveaus voor heel veel dingen toepassen. Hieronder gaan we in op hoe je je passie kunt ontdekken op de logische niveaus.

**Hoe ontdek je je passie?**

Passie heeft te maken met de  belangrijkste waarden in je leven. Waar sta jij voor? Waar sta je absoluut achter? Wat vind jij belangrijk in het leven? Waarvoor ben jij hier op aarde? Voorbeelden van hoge waarden zijn: vrijheid, verbinding, contact, liefde, hulpvaardigheid, zorgzaamheid, vrede, vriendschap, kennis, wetenschap, creativiteit, samenhorigheid, gelijkheid, eenheid, delen, tevredenheid, etc..

Natuurlijk kun je niet de hele dag blij rondlopen en voel je je ook weleens down, gestresst, verdrietig, mislukt of wat dan ook, dat hoort erbij. Die emoties moet je vooral niet wegstoppen, want óók deze emoties helpen je om verder te komen. Want emoties leren je iets over je passie! Zowel de positieve áls de negatieve emoties! Want je kunt het ook omdraaien. Waar ben je absoluut allergisch voor? Waar raak je geïrriteerd door? Waar word je boos van? Wat vind je een absoluut drama? Waar word je moe van en wat kost je energie? Want hierin verschuilen zich jouw wensen, behoeftes en belangrijke waarden. Alleen worden ze nu níet vervuld. Je hebt bijvoorbeeld een hekel aan ruzie. Waarschijnlijk vind je dan vrede of vriendschap heel erg belangrijk.

**Ontdek je passie met deze oefening op de logische niveaus**

Je kunt je passie ontdekken door te werken met de logische niveaus van Robert Dilts. Je kunt een (belangrijk) doel of een wens als uitgangspunt nemen, maar ook een probleem. Omdat beide informatie geven over je passie.

Hieronder de oefening met de logische niveaus met een doel als uitgangspunt.

[Klik hier voor de oefening met de logische niveaus met een probleem als uitgangspunt](http://www.nlp-groningen.com/nlp-oefening-je-passie-ontdekken-met-de-logische-niveaus-van-robert-dilts-en-gregory-bateson/).

**De oefening op de logische niveaus van Dilts en Bateson met een doel als uitgangspunt**

Voor deze oefening op de logische niveaus van Dilts en Bateson neem je een doel in gedachten. Wat zou jij het komende jaar willen bereiken? En fantaseren mag! Belangrijk is dat je bij het beantwoorden van de vragen doet alsof je je doel hebt bereikt ook al weet je nog niet precies de concrete invulling van je doel. Neem echt even de tijd om alle vragen serieus te beantwoorden. Je kunt de vragen ook door een vriend of vriendin laten stellen. Als je de antwoorden hardop uitspreekt heeft het een nog krachtiger effect. Je kunt de antwoorden ook opschrijven zodat je ze later nog eens terug kunt lezen.

Omgeving • Hoe ziet jou gewenste omgeving eruit, waar ben je, beschrijf of vertel wat over de omgeving,     wat gebeurt er • Ben je alleen of zijn er anderen of is er nog iets anders • Wat zie je nog meer • Wat zijn je gevoelens in deze omgeving • Hoe zie je jezelf in deze omgeving • Hoe kijk je naar (eventuele) anderen in deze omgeving • Wat is er nog meer

Gedrag • Wat doe je als je je doel heb bereikt • Hoe zie je eruit als je je doel hebt bereikt • Wat vind je van je gedrag, hoe voel je je daarbij • Welke dingen zeg je als je je doel hebt bereikt • Hoe is het gedrag van anderen in deze omgeving • Als je vanaf deze plek in deze ruimte gedrag waarneemt van jezelf en/of anderen wat valt je dan op  Capaciteit • Welke capaciteiten, kwaliteiten, talenten en vaardigheden heb je als je je doel heb bereikt hebt • Wat kun je dan, welke vaardigheden zet je in • Hoe voel je je daarbij  Overtuigingen en criteria • Wat geloof je als je je doel hebt bereikt • Wat zijn dan je gedachten en overtuigingen • Wat betekent het doel voor jou • Waarom is het voor jou belangrijk om het doel te halen, is dit echt wat je wilt • Wat zou er gebeuren als je je doel niet zou halen

Identiteit • Wie ben je  als je je doel hebt bereikt • Welke rol vervul je als je je doel heb bereikt • Wat is je zelfbeeld, hoe kijk je naar jezelf en wat voel je daarbij  Missie • Wat maakt het doel zo belangrijk voor jou, waar doe je het uiteindelijk voor • Wat betekent het doel voor jou • Wat motiveert jou om het doel te halen • Wat is de meerwaarde van het doel, wat levert het jou op • Wat wordt mogelijk met het behalen van je doel (voor jouzelf en anderen) • Vervult het doel een belangrijke waarde in je leven • Is het doel een onderdeel van een groter geheel • Past het doel bij jouw innerlijke opdracht, voelt het helemaal goed om het doel te halen, en voel dan vanuit je hart, maakt het doel je blij, enthousiast, vreugdevol, vredig, energiek of iets anders • Vervult dit doel je passie en wat is je passie

**Wie wil ik zijn in plaats van wat wil ik doen**

Ik hoop dat je door het beantwoorden van deze vragen meer inzicht hebt gekregen in jouw manier van denken en jouw overtuigingen. En dat je je passie hebt ontdekt. Misschien ben je mogelijkheden tegengekomen die je niet had verwacht. Of heb je juist meer inzicht gekregen in je belemmeringen. Waardoor het komt dat je je passie niet leeft op dit moment.

De belangrijkste vraag is niet wat wil ik doen maar wie wil ik zijn! En dat heeft allemaal te maken met passie. Wil je meer lezen over passie, [klik dan hier.](http://www.nlp-groningen.com/nlp-oefening-je-passie-ontdekken-met-de-logische-niveaus-van-robert-dilts-en-gregory-bateson/)

**Meer over overtuigingen**

In vorige nieuwsbrieven heb ik al eerder geschreven over overtuigingen. Klik hier voor meer informatie over [Overtuigingen](http://www.nlp-groningen.com/wat-zijn-overtuigingen-en-oefeningen-nlp/).

Hier vind je ook 2 mooie oefeningen:

[Oefening 1](http://www.nlp-groningen.com/ervaar-de-kracht-van-overtuigingen-nlp-oefening/): Hiermee kun je ervaren wat belemmerende en bekrachtigende overtuigingen voor effect hebben op je denken, voelen en doen.

[Oefening 2](http://www.nlp-groningen.com/nlp-oefening-transformeren-van-overtuigingen/): Hiermee kun je een oude, belemmerende overtuiging opruimen en te vervangen door een nieuwe bekrachtigende overtuiging.