



Wat vir 'n ding is 'n impuls?

Woordeboek Professionaal-geregistreerde
Weight Management Coach

Perspective Training College

Tyd: Elke dag van 08:00 – 16:00

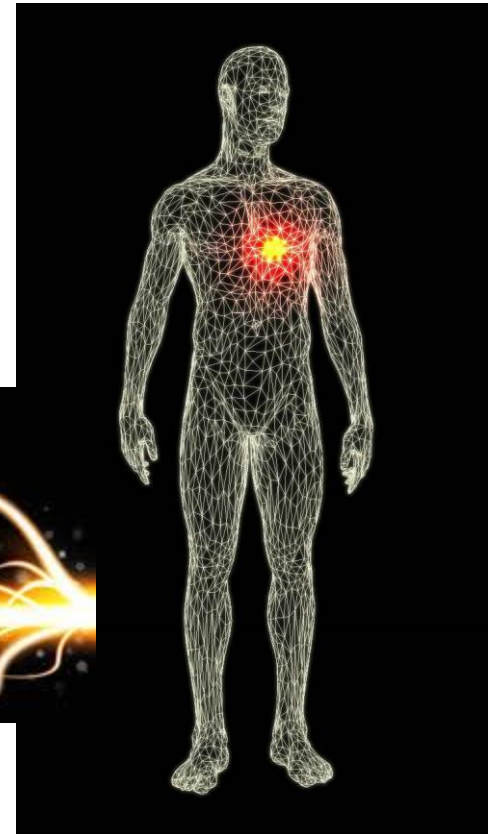
Plek: Paarl

Datum: 22 – 25 November 2017



Wat is 'n Impuls?

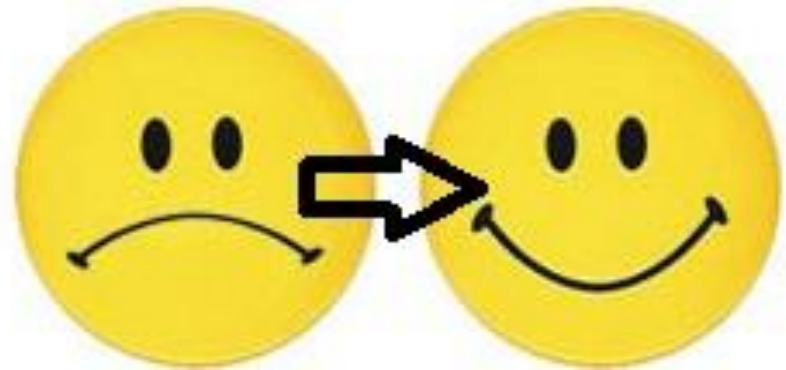
- Hoekom is dit belangrik?
- Hoe werk ek daarmee?



- Met enige coaching program, net soos met Weight Management Coaching, wil ons permanente gedragsverandering by ons kliënte bewerkstellig, met ander woorde **transformasie**. Met **transformasie** bedoel ons:

Wat is Transformasie?

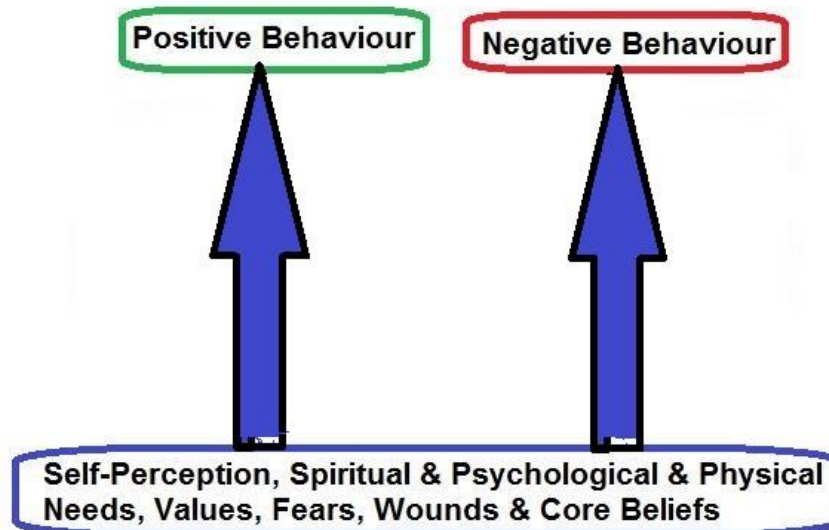
- Dis om te beweeg van een (**negatiewe**) ingesteldheid en een soort (**negatiewe**) optrede na 'n ander, **positiewer** en **effektiewer** ingesteldheid en optrede.
- Vir sommige mense beteken dit om vanuit 'n **disfunksionele** plek van funksionering te beweeg na 'n plek van **effektiewe** of **positiewe** funksionering.



Die Kern van ons Gedrag

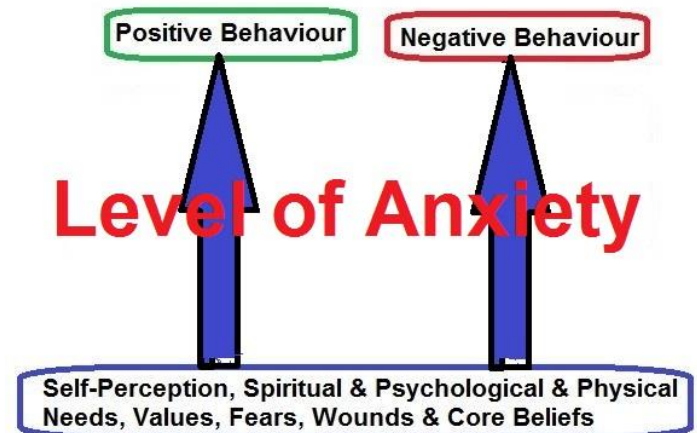
- Die kern van ons gedrag bestaan uit ons selfpersepsie, ons geestelike en psigologiese waardes, ons behoeftes en oortuigings, verdedingsmeganismes, sowel as die manier waarop ons grootgeword het – ons geskiedenis.

Indien gedragsverandering maklik was, sou elke persoon in die wêreld hom-/haarself na 'n beter, meer suksesvolle plek kon bring.



Vlak Van Angs

- Een van die sleutelfaktore in die manier waarop ons dink, ons emosionele ingesteldheid en die manier waarop ons optree, is die **vlak van angs** wat ons op enige gegewe tydstip beleef, met ander woorde hoe geaktiveer ons sensustelsel op enige gegewe oomblik is.



Ons Vlak van Angs bepaal die Manier waarop ons Optree

- Voorbeeld: met vakansie is ek uitgerus en ontspanne, het meer openheid teenoor ander, is meer geduldig, kan ek helderder dink, is meer kreatief.
- Aan die ander kant, sodra ek terug is by die werk, met al die werksdruk, al die gesinseise en finansiële verantwoordelikhede, word my sensustelsel meer geaktiveer wat die manier hoe ek dink, voel en optree, beïnvloed.



Waarom wil Ek gehelp word?

- Wanneer iemand vir hulpverlening gaan, wil hy ten diepste sy negatiewe, disfunksionele gedrag en gevoelens na 'n meer optimale vlak van funksionering verander.
- 'n Persoon wat vir life coaching gaan, wil nie noodwendig sy negatiewe gedrag verander nie, maar wil na 'n volgende vlak van sukses beweeg, wat daardie sukses ookal vir hom beteken. Vir 'n atleet beteken dit beter prestasie, vinniger tye. Vir 'n entrepreneur mag dit beter kliënte-verhoudings beteken, of 'n groter omset, of beter spanwerk onder sy personeel.



Prestasie onder Druk!



- Vir beide die atleet en die entrepreneur beteken dit om in staat te wees om onder hoë stresvlakke steeds te presteer.
- **Vir iemand wat sy/haar gewig effektief wil bestuur, beteken dit om onder hoë stresvlakke steeds gesond te eet.**
- Om ontspanne onder druk te wees, of net weer optimaal te funksioneer na 'n traumatiese insident - die sleutel om dit reg te kry, is om die agterbrein te help om alle relevante inligting te proses en te integreer sodat die sensustelsel na 'n toestand van kalmte en rustigheid kan terugkeer.

Wanneer daar ookal 'n verandering in ons selfpersepsie, kernoortuigings en waardes is, of ons behoeftes word vervul, sal ons gedrag altyd verander.

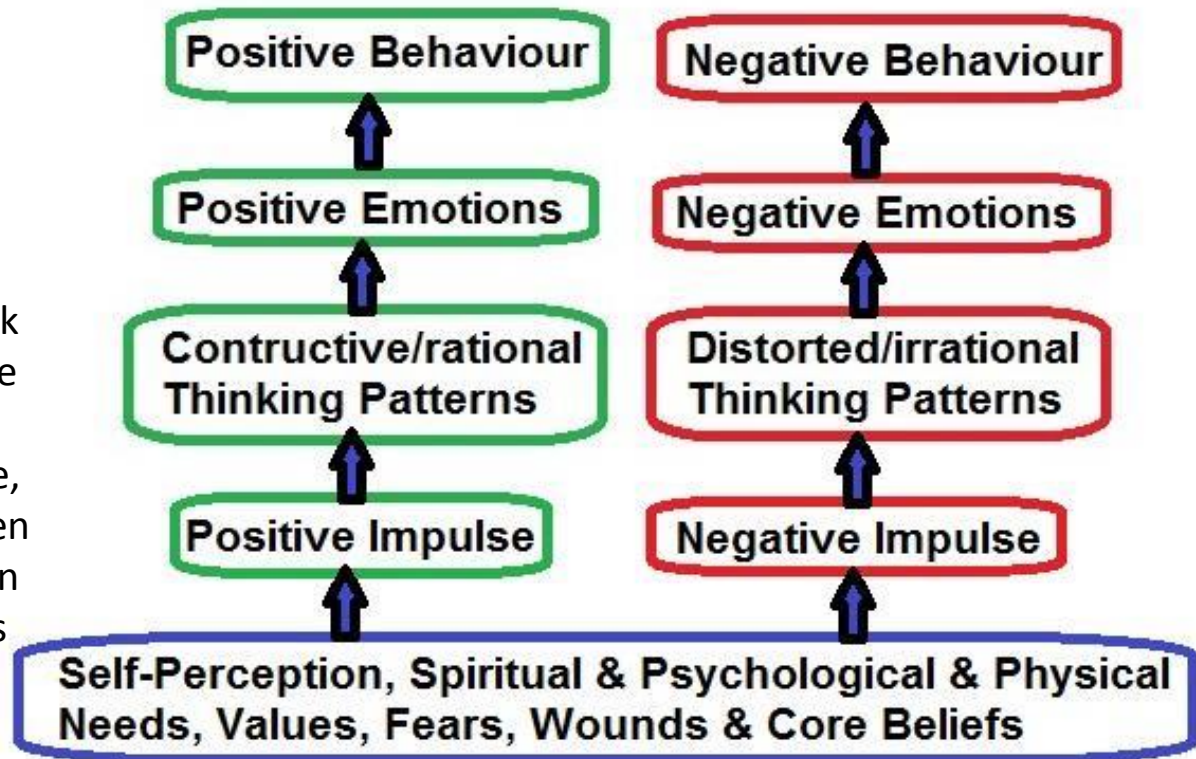
Waarom is Gedragsverandering so moeilik?

- Die rede hoekom dit so moeilik is om ons selfpersepsie, waardes en kernoortuigings te verander (wat tot gedragsverandering en beter prestasie sal lei), is omdat dit so diep in ons agterbrein en senustelsel ingebed is.
- Kom ek verduidelik dit met die volgende diagram:

Waarom is Gedragsverandering so moeilik?

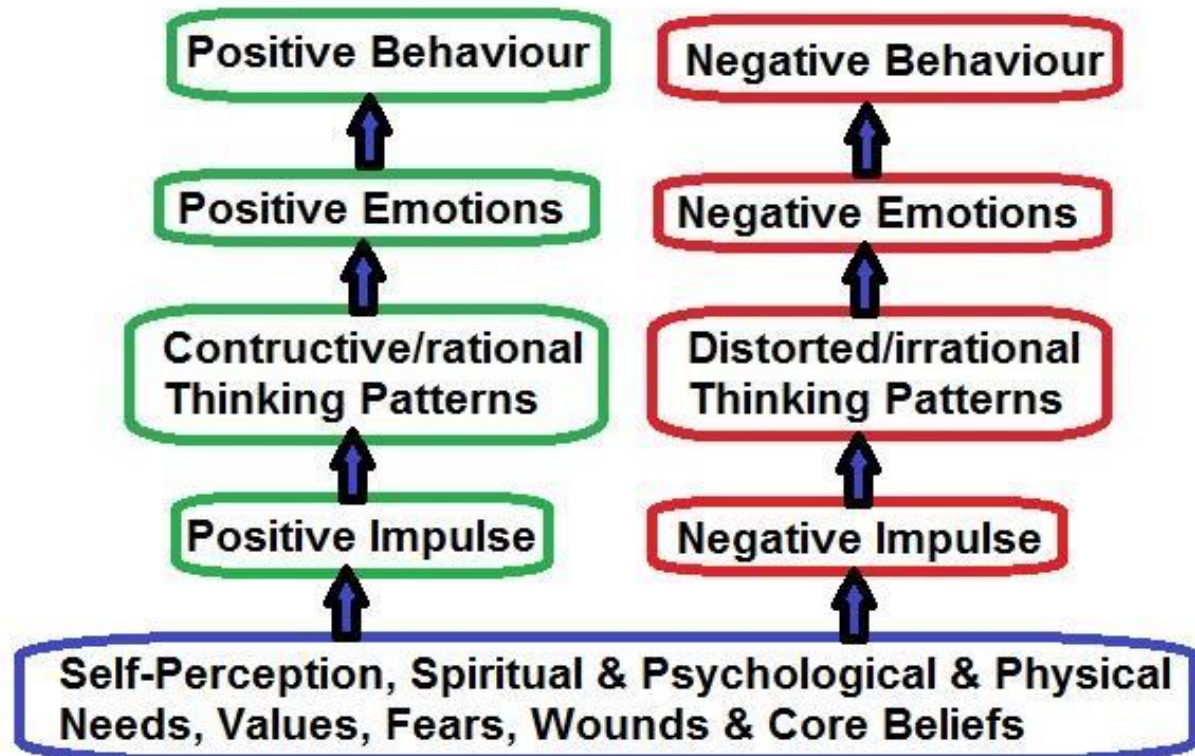
Kom ek begin by gedrag. Ons het positiewe en negatiewe gedrag. Die brandstof vir al ons gedrag is emosies. Positiewe emosies word die energie agter positiewe gedrag. Negatiewe emosies word die energie agter negatiewe gedrag.

Maar agter al ons emosies, is ons denkprosesse opgesluit. Met ander woorde: as ek dink die lewe is wonderlik, is my verhoudings ondersteunend en sien ek uit na my werk en genereer ek oor die algemeen positiewe emosies. Wanneer ek egter vir myself begin vertel hoe onregverdig die lewe is, dat mense nie vertrou kan word nie, en werk is iets wat ek moet doen net om my salaristjek te kry, dan genereer ek negatiewe emosies wat tot negatiewe gedrag lei.



Die Rol van Impulse in ons Gedrag

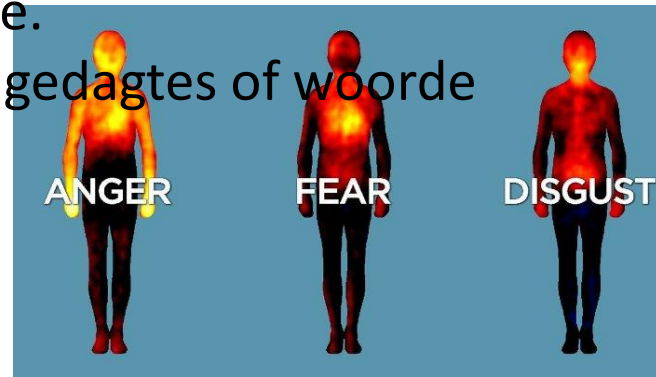
Maar wat die meeste mense nie weet nie, is dat voordat ons dink, “**voel**” ons eers. Maar hierdie “**gevoel**” is nie op ‘n emosionele vlak nie, maar op ‘n **sensoriese** vlak. Dit is ‘n **impuls**.



Hierdie impuls kan soos volg beskryf word:

Wat is 'n Impuls?

- Dit is 'n vae, subtiele innerlike sensasie wat nie in woorde uitgedruk kan word nie.
- Dit lê op die grens tussen die bewuste en onbewuste.
- Dit is 'n embrioniese vorm van bewustheid waarin liggaam en denke nie geskei is nie.
- Impulse lê onder die radar van normale bewustheid.
- Dit is vae somatiese sensasies wat meestal onopgemerk verbygaan.
- 'n Impuls is 'n fisiese belewenis – 'n liggaamlike bewustheid van 'n situasie of 'n persoon of 'n gebeurde.
- Dit is 'n innerlike aura wat alles insluit wat jy van 'n gegewe onderwerp op 'n spesifieke tydstip weet en wat dit in totaliteit aan jou kommunikeer eerder as stukkies vir stukkies.
- 'n Impuls kom nie na jou toe in die vorm van gedagtes of woorde nie, maar as '**n enkele liggaamlike gevoel**.



Wat is 'n Impuls?

- Omdat 'n impuls nie homself in woorde kommunikeer nie, is dit nie maklik om dit in woorde te omskryf nie.
- Dit is 'n onbekende, diepe vlak van bewustheid wat meestal nie eers opgemerk word nie.
- Tog is impulse nie heeltemal onbewus nie.
- Hulle kan “gevind” word deur 'n spesiale kwaliteit van bewustheid daaraan te gee.
- Wanneer spesiale aandag daaraan gegee word, kan hulle “opdaag” met groter duidelikheid, alhoewel hulle eers vaag en onbeskryfbaar was.

Om 'n Impuls te illustreer

- Dink aan twee mense wat 'n groot rol in jou lewe gespeel het.
- Laat jou gedagtes heen en weer tussen hierdie twee mense beweeg.
- Word bewus van 'n innerlike aura wat ontstaan wanneer jy in jou gedagtes by **persoon A** stilstaan, 'n bewustheid van “alles oor” persoon A.
- Doen dieselfde met **persoon B**.
- Neem die totale ander aura van persoon B waar.
- Probeer om hierdie impuls in woorde te beskryf.
- Hierdie innerlike aura bestaan nie uit 'n klomp verskillende stukkies van persoon A of persoon B nie.
- Jy dink nie aan elkeen se karaktereienskappe nie, hoe hulle praat en hoe hulle lyk nie.
- Al hierdie verskillende stukkies data oor elke persoon word op een slag aan jou gekommunikeer in die vorm van 'n liggaamlike sensasie – 'n impuls - 'n impuls van alles oor persoon A en alles oor persoon B.
- Hierdie impulse kom nie na jou deur jou denke nie.
- Hoekom het jy hierdie impuls oor persoon A en oor persoon B?
- Die antwoord is nie in jou denke nie, maar in jou liggaam.
- **Net jou liggaam weet.**
- 'n Impuls is nie 'n emosie nie.
- Dit het 'n emosionele komponent sowel as feitelike komponente.
- Maar dit is groter as 'n enkele emosie, baie meer kompleks – en baie moeilik om in woorde te omskryf.

Toepassing op Kos

- Kom ons maak dit nou van toepassing op kos.
- Dink aan die woord: verslankingsdieet.
- Watter impuls kom na jou toe?
- Of sien jouself kaal voor die spieël staan en na jou liggaam kyk.
- Watter impuls kom na jou toe?
- Dink aan kos waaraan jy “verslaaf” is. Kom ons gebruik sjokolade as voorbeeld. Watter impuls kom na jou?
- Bly vir ‘n oomblik bewus daarvan.



Hoe probeer ons normaalweg hierdie impulse beveg of hanteer?

- **Ons probeer die impuls verklein.**
 - Jy probeer jousef oortuig dat die probleem nie bestaan nie.
 - Of dat dit te klein is om jou oor te bekommer.
 - Jy kan tog nie toelaat dat so iets kleins jou pla nie?
 - Verander dit enigiets? Nee. Die volgende keer as jy weer sjokolade sien, kom dieselfde impuls weer terug.
- **Ons probeer die impuls analiseer.**
 - En hierdie analise mag reg of verkeerd wees, maar dit verander nog steeds niks aan die impuls nie.
 - Die volgende keer as jy weer sjokolade sien, kom dieselfde impuls weer terug.



Hoe probeer ons normaalweg hierdie impulse beveg of hanteer?

- **Ons probeer die impuls weerstaan.**
 - Jy gaan op jou tande byt en dit net ignoreer.
 - Maar help dit? Nee. Die volgende keer as jy weer sjokolade sien, kom dieselfde impuls weer terug.
- **Ons gee aan onself 'n lesing.**
 - Dis tyd om my sokkies op te trek en my agterwêreld in rat te kry.
 - Tree volwasse op!
 - Daar is tog geen rede in die wêreld waarom 'n stukkie sjokolade my baas kan wees nie?
 - Help dit? Nee. Die volgende keer as jy weer sjokolade sien, kom dieselfde impuls weer terug.



Waarom dit nie werk nie?

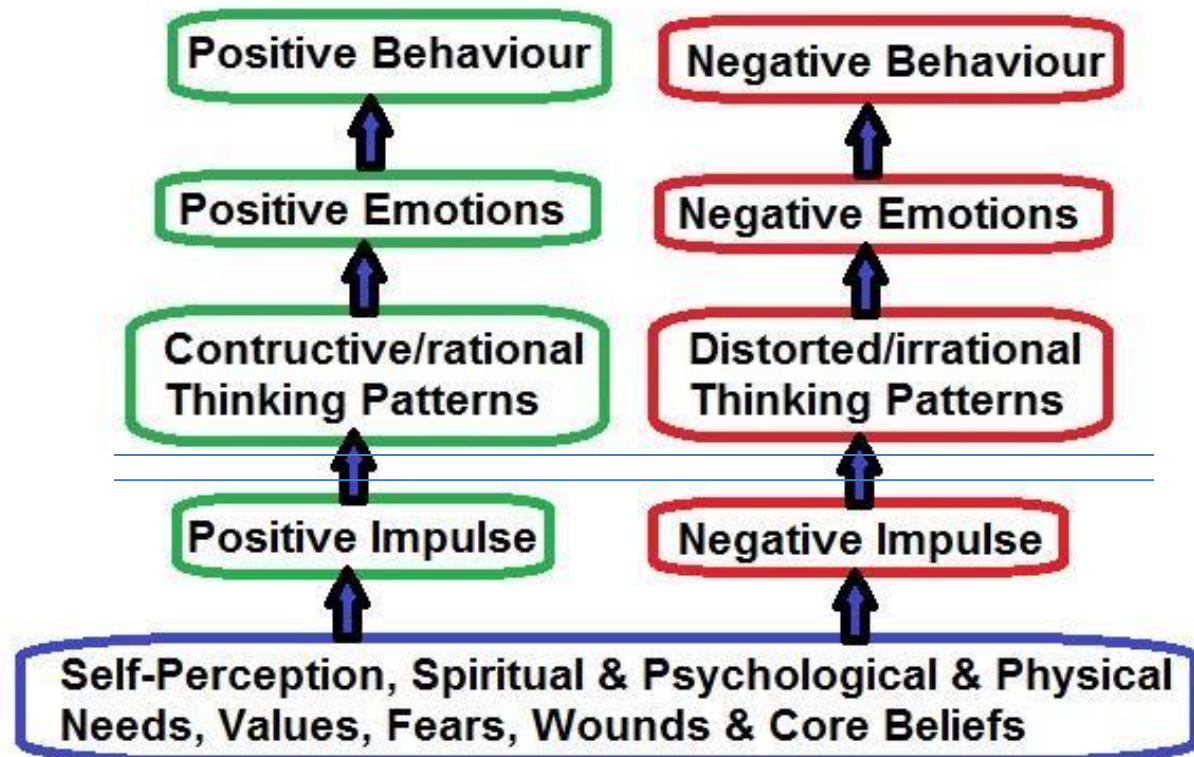
- Al hierdie benaderings kan en gaan nie werk nie, omdat dit nie **die plek waar hierdie impuls ontstaan**, aanspreek en verander nie.
- **Dit ontstaan in die liggaam.**
- Dit is **fisies**.
- Indien jy dit wil verander, moet jy met '**n proses van verandering begin wat ook fisies is**.
- Een so 'n proses is **Turbo Tapping!**



So, wat maak Gedragsverandering suksesvol?

Onderliggend aan ons impulse, lê ons selfpersepsie, spirituele en psigologiese behoeftes, waardes, wonde en kernoortuigings. Dit veroorsaak 'n negatiewe of positiewe impuls, wat gevolg word deur 'n bepaalde negatiewe of positiewe gedagtepatroon, negatiewe of positiewe emosies wat uitloop op negatiewe of positiewe gedrag.

Dit is dan waarom gedragsverandering so moeilik is. Indien jy probeer om gedrag op gedragsvlak te verander, werk jy teen al hierdie interne “magte” wat jou gedrag “dryf”.



Die Impuls moet eers verander!

- Wat **Turbo Tapping** doen, is: **dit verander die impuls**.
- Dit verander die **negatiewe** impulse, wat eerste in hierdie ketting van optrede staan, van **negatief** na **positief**.
- Wanneer 'n **negatiewe** impuls geneutraliseer word, of selfs na 'n **positiewe** impuls verander word, word die **negatiewe** gedragpatroon verbreek, en 'n **nuwe ingesteldheid** kom na vore, wat weer tot **nuwe gedrag** lei.
- Wanneer **Turbo Tapping** in 'n terapeutiese situasie gebruik word, sal die hulpverlener op die behoeftes, wonde en vrese, wat onderliggend aan hierdie **negatiewe** impulse lê, fokus.
- Wanneer **Turbo Tapping** in 'n coaching situasie gebruik word, sal die coach op die beperkende oortuigings, die kernwaardes, behoeftes en angste wat onderliggend aan die **negatiewe** impulse lê, fokus, voordat ander resultate vermag kan word.
- Ek self het al letterlik tientalle mense se lewens sien verander na 1 of meer **Turbo Tapping** sessies.



So waarom **Turbo Tapping**?

- Indien transformasie jou passie is, indien dit jou opgewonde maak om mense te sien verander en meer suksesvol te word, of mense uit 'n plek van vasgevangtheid te sien kom, dan is **Turbo Tapping** heel moontlik een van die belangrikste prosesse wat jy sal leer om te gebruik.



Volgende Opleidingsdatum

- **Die laaste opleidingsdatum vir hierdie jaar!**
- **Paarl:**
 - 22 – 25 November 2017
 - Indien jy voor/op 13 November 2017 inskryf, kwalifiseer jy vir 10% korting.