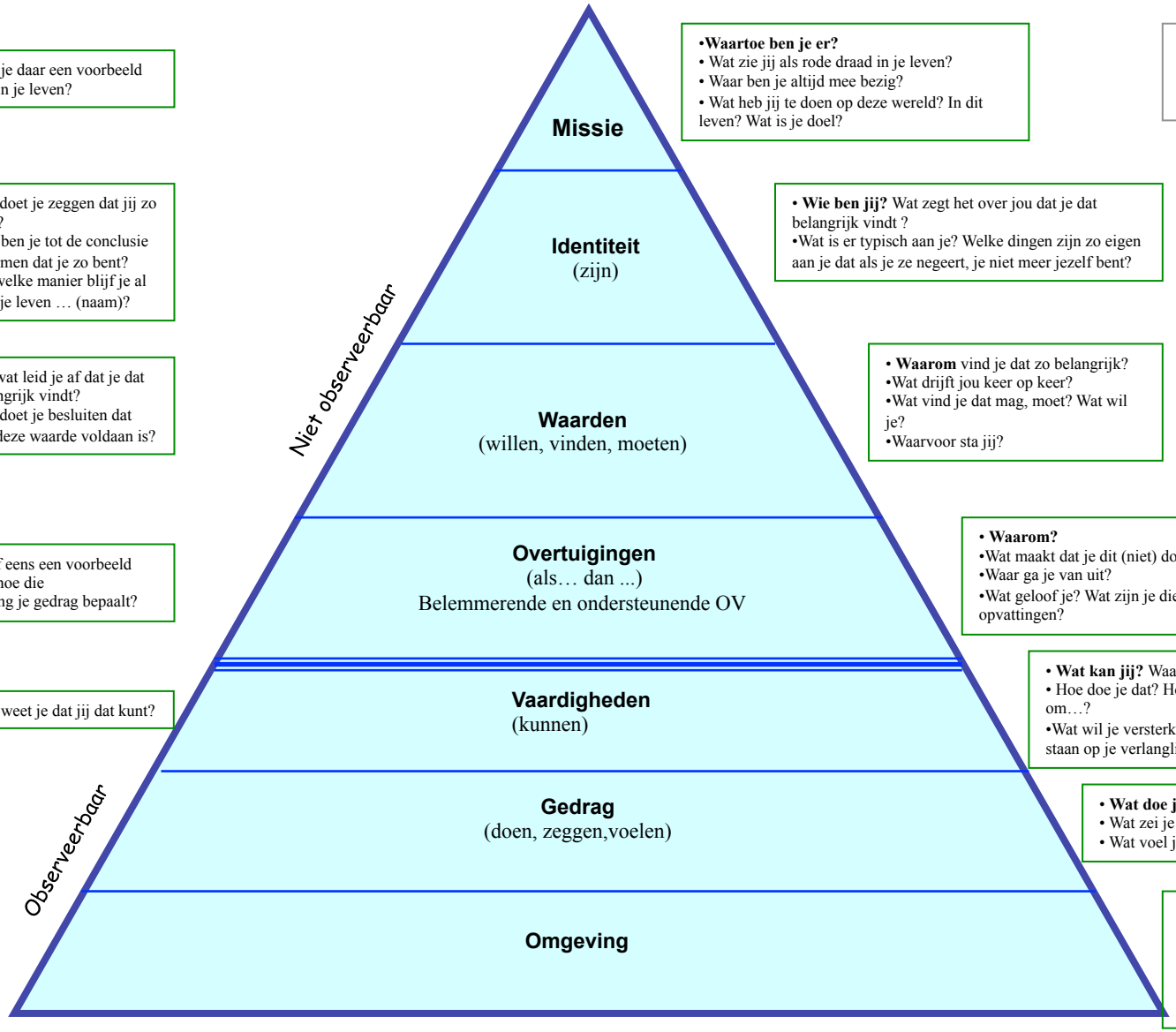
LOGISCHE NIVEAUS van veranderen, van leren, van denken (DILTS)

Down-chunken

Up-chunken



- Heb je daar een voorbeeld van in je leven?

•Waartoe ben je er?
• Wat zie jij als rode draad in je leven?
• Waar ben je altijd mee bezig?
• Wat heb jij te doen op deze wereld? In dit leven? Wat is je doel?

Zingeving: intuïtie omtrent het grotere geheel waarvan men deel uitmaakt, en de roeping en de bezieling die dat grotere geheel verschaft. Je missie bepaalt grotendeels je identiteit.

- Wat doet je zeggen dat jij zo bent?
- Hoe ben je tot de conclusie gekomen dat je zo bent?
- Op welke manier blijf je al heel je leven … (naam)?

• **Wie ben jij?** Wat zegt het over jou dat je dat belangrijk vindt ?
•Wat is er typisch aan je? Welke dingen zijn zo eigen aan je dat als je ze negeert, je niet meer jezelf bent?

De gewaarwording van jezelf. Wat zeggen je waarden over wie jij bent? Wat voor metafoor, beeld past daarbij? Je opvatting over wie je bent bepaalt voor jou je plaats in de wereld.

- Uit wat leid je af dat je dat belangrijk vindt?
- Wat doet je besluiten dat aan deze waarde voldaan is?

• **Waarom** vind je dat zo belangrijk?
•Wat drijft jou keer op keer?
•Wat vind je dat mag, moet? Wat wil je?
•Waarvoor sta jij?

Wat zeggen je overtuigingen over wat je belangrijk vindt? Wat moet in deze situatie 'waar' zijn voor je?

- Geef eens een voorbeeld van hoe die overtuiging je gedrag bepaalt?

• **Waarom?**
•Wat maakt dat je dit (niet) doet?
•Waar ga je van uit?
•Wat geloof je? Wat zijn je diepste opvattingen?

Een overtuiging bepaalt of je wel of niet actie onderneemt, hoe je iets wilt bereiken dan wel vermijden. Welke overtuiging schuilt achter je waarden?

- Hoe weet je dat jij dat kunt?

• **Wat kan jij?** Waarin blink je uit?
• Hoe doe je dat? Hoe slaag je erin om…?
•Wat wil je versterken? Welke staan op je verlanglijstje?

Welke vaardigheden heb ik om mijn gedrag te kunnen stellen?

• **Wat doe je?**
• Wat zei je juist?
• Wat voel je erbij?

Wat doe ik feitelijk? Stel, er wordt een opname gemaakt van je, wat zien de toeschouwers dan?

•Waar? Wanneer?
•Wat komt er op je af?
• Wie?
• Welke trends komen op je af?

Je omgeving met hun mogelijkheden, beperkingen, middelen & regels.