



DE KRACHT VAN VISUALISATIE

Mensen presteren beter wanneer ze visualiseren dat ze juichend over de finish komen! Zie het als de schaker die een paar zetten vooruitdenkt, je richt je op de taak. Zaken waar je invloed op hebt: de hardloper visualiseert zijn pasritme (de taak), in plaats van de medaille.

WETENSCHAPPELIJK ONDERZOEK

Er is wetenschappelijk bewijs voor de rol van visualisaties in het verkrijgen van resultaat. 3 groepen mensen spelen een toonladder op de piano; groep 1 oefent het fysiek, groep 2 oefent het visualiserend en groep 3 hoeft niets te doen. Na hersenscans vooraf en achteraf van het experiment, bleek dat groep 1 en 2 significant andere hersenactiviteit hadden. Het deel dat de vingers aanstuurt in de hersenen was aanzienlijk gegroeid. Bij groep 3 was er niets zichtbaar. Voor het brein is er geen verschil tussen de echte handeling en de gevisualiseerde handeling. Dit is hele belangrijke informatie!

Je kan deze kennis toepassen om je zelfmotivatie te verhogen en je vaardigheden te vergroten.

De een krijgt hele scherpe beelden, bij de ander blijft het vaag... maar maak je geen zorgen! Voor het effect van visualisatie is de intentie belangrijker dan de kwaliteit van je visualisatie. Het gevoel van de ervaring is belangrijker dan het effect.

Hoe krachtiger het gevoel des te krachtiger het effect!

Als je aandacht van je brein gericht is waar je heen wilt gaan, dan doe je het goed genoeg.

BEREIK JE DOEL OF WENS

Visualisatie helpt je echt om sneller bij je doel te komen:

- het is concreet, iedere topsporter doet het, visualiseert zijn taak
- het is compleet natuurlijk, we denken automatisch in filmpjes en plaatjes
- het is de manier om je lichaam te vertellen wat je moet doen, welke taak je moet uitvoeren
- je kunt leren hoe je het moet doen
- hiermee programmeer je jezelf eigenlijk

We kunnen heel goed visualiseren hoe het is als het mis gaat... dus kunnen we het ook heel goed visualiseren als het goed gaat!

DOEN... IEDERE DAG

Het echte verschil zit 'm in het dagelijks doen! Het zorgt ervoor dat het gaat gebeuren! Wie dat doet op regelmatige basis, zorgt dat zijn mindset richting zijn wens of doel staat.



(bouw dit op van 1x per week naar 2x per week, naar 3x enz., dan kan je langzaam wennen)

GELOVEN

Weet je wat het is... Als je het ziet is het waar en moet je het wel geloven. Dit heet beïnvloeding, de reclamemakers gebruiken dit al decennia op een geweldige manier.

ACTIE

Vervolgens gaat het ook om de werkelijke acties die je neemt om steeds een stap dichterbij je doel of wens te komen.

Schrijf na iedere visualisatie wat er zichtbaar was en wat je daarvoor wil doen, welke taak je gaat uitoefenen.

IN 5 STAPPEN EFFECTIEF VISUALISEREN

1. Ontspan

Aandacht naar de ademhaling, maak jezelf rustig, adem een minuut bewust

2. Verbeeldingskracht

Denk aan dat wat je wil, maak die heldere beelden zo gedetailleerd mogelijk, wat hoor je, wat ruik je, wat zie je, waar ben je, wie is er bij je (what you see is what you get!)

3. Voel

Voel het, de beelden van de taak die je moet uitvoeren zorgen voor de emotie, voel het plezier, voel de opwindning, voel dat het lukt. Gebruik al je zintuigen

4. Geloof

Wees dankbaar alsof je het al hebt, dat je al op dat punt beland bent. Dit zit in je gevoel.

5. Loslaten

Laat in vertrouwen los, je hebt de juiste energie gegeven, laat het tot stand komen voor jezelf

OEFENVOORBEELDEN

[Visualisatie oefening \(Jouw ideale Toekomst\)](#) (luister naar deze oefening en laat de bovenstaande 5 punten hier op los)

[Meditatie Michael Pilarczyk - Korte krachtige visualisatie meditatie](#) (deze oefening is geleid, met geleide beelden, daar kan je voor kiezen als je het prettig vindt om het begeleid mee te maken, het kan je eigen beelden beperken, maar hoeft niet per se)

Je vindt veel meditaties en visualisaties op YouTube, o.a. van Ad Visser, de Brainsessions, Wim Hof, the Iceman, van Roy Martina, engelen meditaties, de Sportpsycholoog en het Sportbrein en menig businesscoach heeft er een achtergelaten voor je.