## Interventie: congruent maken van de logische niveaus (Logical Level Alignment)

Voel je dat je incongruent gedrag hebt, of voel je onzekerheid, gebrek aan capaciteiten of een belemmerend gevoel? Doe dan deze interventie.

1. Bepaal wat een context van je is waarin je congruentie wil. Dit is bijvoorbeeld een doel dat je gesteld hebt.
2. Leg de logische niveaus op een rijtje op de grond.
3. Begin bij omgeving en werk je weg omhoog naar missie/spiritualiteit: je zet steeds een stap naar voren  om bij het volgende logisch niveau te komen. Beantwoord bij iedere stap de corresponderende vragen met betrekking tot je situatie waarin je congruentie wil. Het gaat dus om de huidige situatie.
4. Bij het hoogste logische niveau anker je het gevoel na het beantwoorden van je vragen. Terwijl je dat anker afvuurt, loop je terug naar ieder lager niveau. Stel daarbij steeds vragen zoals: ‘Neem je fysiologie en innerlijke ervaring mee naar identiteitsniveau en merk op hoe het je eerdere representatie van jouw identiteitservaring versterkt of verrijkt… (…) Hoe het  je vermogens versterkt, verandert of verrijkt… Etc. Jouw {hoger niveau} vindt uitdrukking in {lagere niveau}.
5. Als je klaar bent, reflecteer je: waar zit voor jou de verandering? Wat zal dat je opleveren? Is op dit moment mijn gedrag, vermogens, overtuigingen, waarden of identiteit niet toereikend/ineffectief?

**Omgeving / Context**

Dit is de **locatie / context** waar je het laat zien en het gaat om concrete zaken die je kunt waarnemen.

Waar, wanneer en met wie (niet)?

* Waar ben ik?
* Wanneer doe ik dit?
* Wat is er allemaal te zien?
* Met wie ben ik?
* Waar reageer je op?
* Wat is de context?

**Gedrag**

Dit is het enige niveau dat **meetbaar** is, en samen met het omgevingsniveau is het het enige niveau dat **zichtbaar** is. Op dit niveau moet het uiteindelijk gebeuren.

* Wat kan ik doen?
* Wat doe ik (al)?
* Hoe doe ik dat?
* Wat zijn mijn acties?
* Wat kunnen anderen aan mij waarnemen?
* Wat is het resultaat, zintuiglijk waarneembaar?

**Capaciteiten / Vaardigheden / Vermogens**

Nu spreken we over vaardigheden, capaciteiten, talenten, kwaliteiten, emoties en deugden. Hiermee raken we een persoon op een nóg dieper niveau.

* Wat kan ik?
* Wat zijn mijn skills, ongeacht of ik ze wel of niet gebruik?
* Welke vaardigheden, deugden, capaciteiten en vermogens heb ik?
* Waartoe ben ik in staat?
* Hoe kan ik dit de volgende keer doen?
* Wat heb ik geleerd / wat moet ik leren?
* Wat zijn mijn gaven?
* Wat zijn mijn [kernkwaliteiten en deugden](https://hetnlpcollege.nl/goede-eigenschappen-kernkwaliteiten-lijst/)?
* Welke [gemoedstoestanden](https://hetnlpcollege.nl/gemoedstoestanden/) en [emoties](https://hetnlpcollege.nl/emoties/) kan ik aanroepen?
* Wat moet je kunnen om {naam} te zijn?
* Wat moet je daarvoor kunnen om {gedrag} te doen?
* Ook de negatieve vraag stellen: wat kun je niet? Wat zijn je onvermogens?

**Waarden (criteria) & overtuigingen**

Op dit niveau vinden veranderingen het meest eenvoudig plaats. Overtuigingen en waarden zijn namelijk drijfveren en leveren energie om in beweging te komen.

Overtuigingen:

* Waarom doe je het zo?
* Waar geloof je in (over het doel)?
* Waarover moet je overtuigd zijn om dat te kunnen? Waarin moet je geloven?
* Waarvan ben je overtuigd? Ben je daar absoluut van overtuigd?
* Wat weet je absoluut zeker?

Waarden:

* Waarom doe je het? Waarom doe je wat je doet?
* Wat betekent het voor je?
* Wat/wie inspireerde je om ermee te beginnen?
* Wat motiveerde je om dit te doen?
* Wat verdien jij (om te bereiken)?
* Wat is waardevol voor je?
* Waar gaat het jou om?
* Waar let je vooral op?
* Waar moet het aan voldoen?
* Wat is voor jou belangrijk (als het om doelvermogen gaat)? Wat vind je belangrijk (in context x: carrière, relaties, familie, gezondheid, spiritualiteit…)?
* Waarom vind je dat (belangrijk)?
* Wat is nóg belangrijker?
* Wat moet er goed gaan? Wat mag er niet misgaan?
* Onder wat voor omstandigheden zou je bereid zijn om geen {criteria} te hebben?
* Wat vind jij daarvan het allerbelangrijkst?
* Wat zijn belangrijke waarden voor jou?
* Wat is voor jou het belangrijkst?
* Wat maakt dat nou uit? En dus?
* Waar let je dan op? Waar gaat het je om?
* Wat vind je het belangrijkste in het leven?
* Waar ga je van uit?
* Wat betekent {doelvermogen/onderwerp} voor jou?
* Waarom doe je dit, wat levert het je op?
* Als er een negatief antwoord komt: “Wat zou je in plaats daarvan willen doen?”
* Wanneer was dat moment waarop je dacht: Yes, ik weet het, ik ga (vul in) doen!
* Wat zou er gebeuren als je het niet deed?
* Wat wordt [voorondersteld](https://hetnlpcollege.nl/vooronderstelling-taalpatroon/)? Dus wat is er ‘gewoon standaard' zonder dat daar ooit vragen over worden gesteld of vraagtekens bij gezet worden?
* Wat zorgt ervoor dat de vonk blijft branden en dat je dit blijft doen iedere dag?
* Ik ben heel nieuwsgierig over iets: wat inspireerde je om … te worden?
* Wat motiveert jou? Wat motiveerde jou om dit te doen?
* Wat is jouw drive om door te gaan?
* Wat motiveert je om x te doen?
* Wat geeft je {tegenovergestelde van probleem}?
* Waardoor kom je in actie?
* Waarom wil je x?
* Waarom is het belangrijk voor jou om te {waarde, bijv. vertrouwen} in {context}?
* Wat doet dat met je, als waarde A, B, C en D er is?
* Als je {alle tot nu toe uitgevraagde waarden} hebt, wat zou er dan nog voor kunnen zorgen dat je weggaat? (Het antwoord vormt ook een waarde).
* Als je {alle tot nu toe uitgevraagde waarden} hebt, wat zou er dan nog meer moeten gebeuren zodat je blijft? (Het antwoord vormt ook een waarde).
* Zet de waarden eventueel op volgorde: wat is voor jou het meest belangrijk? Doe dit lekker snel, zodat het onderbewuste het werk kan doen.

**Identiteit**

Het identiteitsniveau is een van de krachtigste domeinen om mensen ergens toe te bewegen.

Vragen om op taalkundig niveau naar het identiteitsniveau te gaan:

* Wat zegt dat over mij?
* Wie ben ik?
* Welke rol vervul ik in deze context?
* Hoe zie ik mezelf?
* Wat maakt dat (naam)?
* “Wie ben je met het doelvermogen?”
* [Metafoor](https://hetnlpcollege.nl/metaforen-en-verhalen-vertellen/): waarmee vergelijk je jezelf? A **is** als B. Deze organisatie is als een tijger, want…
* Vraag naar karakterkenmerken.
* Je kunt je met alle logische niveaus identificeren: ik ben een Nederlander, ik ben een tekstschrijver, ik ben iemand die goed kan leren, ik ben een creatief persoon, ik ben een atheïst, etc.

**Missie / spiritualiteit / connectie / ziel**

Op het hoogste niveau ga je ontdekken wat een persoon bijdraagt aan de wereld.

Doordat missie het hoogste niveau is, bevat dit niveau de meeste kracht.

Ik ben niet bang. Ik was geboren om dit te doen.
**– Jeanne d'Arc**

Wat is je essentie / hartenwens / verlangen? Je missie voedt jou, was er voor jou en gaat veel verder / dieper dan jou!

* Waartoe (ben je op deze wereld)?
* Wat was je motivatie waarvoor je het deed?
* Wat wilde je bijdragen door dat te doen?
* Wat is mijn doel?
* Wat is mijn effect op anderen? Wat vragen anderen aan mij?
* Wat wil jij voor jouw omgeving betekenen?
* Wat is jouw droom? Roeping? Welke droom draag ik uit?
* Waarvan gaat jouw lampje aan? (Stel, je was een lamp)
* Wat kom jij ons brengen?
* Wie ben ik nog meer aan het dienen als een congruent persoon?
* Wat is mijn misse?
* Wat is de visie die ik naleef of representeer?
* Wat is het grotere geheel waar zijn inspiratie uit voortkomt?’’
* Wat is de zin van jouw leven?
* Wat wil ik betekenen voor de omgeving waar ik deel van uitmaak?
* Wat draag jij bij aan de wereld?
* Voor welk groter doel doe ik dit?
* Vanuit welk groter kader handel ik?
* Wat ben ik aan het verwezenlijken?
* Wat is mijn zingeving?
* Stel je voor dat dit de laatste dag van je leven is. Vraag jezelf: Heb ik geleefd? Deed ik ertoe? Heb ik liefde gegeven/ontvangen? Open, eerlijk en rijkelijk?