

De Wondervraag

De wondervraag heeft meerdere doelen:

1. Oplossingen en oplossingsrichtingen blootleggen.
2. Je mindset positief te veranderen.
3. Bezig zijn met het waarom en het wat (module: 'Why, What, How').
4. Ontdekken wat je (werkelijke) dromen, behoeften en verlangens zijn.
5. Groter denken en dromen.

Pak pen en papier of ga lekker typen. Schrijven en typen is vaak wel een grotere stap dan het in je gedachten te doen maar het heeft veel meer positief effect. De vragen in je hoofd stellen heeft een risico, namelijk dat je gedachten alle kanten op fladderen. Door het op te schrijven, dwing je je hersenen goed na te denken om het op papier te krijgen. De stap lijkt groter maar als je het vaker doet, zul je zien dat het je steeds beter afgaat en dat je je stukken beter voelt dan wanneer je het alleen in je hoofd doet.

Wondervraag nummer 1 – als je op dit moment ergens last van hebt

Stel je gaat vanavond naar bed en je valt lekker in slaap. Zonder dat je het merkt, gebeurt er vannacht een wonder.

In de ochtend sta je op en je voelt aan alles: mijn problemen zijn opgelost! Aan je omstandigheden en de mensen om je heen is niets veranderd maar jij... Aan jou is iets veranderd! Je voelt je anders en je doet anders.

Stap 1 – geef antwoord op onderstaande vragen. Spelregels:

- Wees zo specifiek mogelijk. Bij woorden zoals MINDER of MEER, stel je jezelf vragen zoals: Wat is minder? Wat is meer? Inspiratie nodig? Pak dan even het voorbeeld erbij.
- Vermijd de woorden NIET en GEEN. Je hersenen kunnen hier niets mee. Ze betekenen niets en de woorden worden gefilterd door je hersenen. Feitelijk zeg je dan juist het tegenovergestelde van wat je wilt tegen jezelf. Stel jezelf de vraag: wat dan wel? Als je je niet slecht wilt voelen, dan wil je je goed voelen. En wees dan weer specifiek: wat is je goed voelen? Hoe

Wendy Borst

LIFECOACH & BUSINESSCOACH

voel je je dan? Hoe meer je exacter verwoordt wat je bedoelt met jezelf goed voelen, hoe meer je je hersenen programmeert om gedrag te vertonen waardoor je je goed voelt.

Wat is er na het wonder anders aan jou?

Wat doe jij na het wonder anders?

Hoe voel je je (anders) nadat het wonder heeft plaatsgevonden?

Wondervraag 2 – ontdek wat je werkelijke verlangens zijn en wat je wilt

Deze variant legt bloot wat je werkelijk wilt en wat je verlangens zijn. Hoe meer het je lukt te fantaseren en te dromen zonder in het hoe terecht te komen, hoe meer het blootlegt wat je werkelijk wilt.

Jouw uitdaging: blijf in het wat en laat het hoe even voor wat het is.

In het WAT ben je bezig met denken en voor je zien hoe je wilt dat het is of wordt. In deze variant probeer je jezelf uit te dagen om verder te gaan dan de huidige werkelijkheid door echt te dromen en te fantaseren. Bij veel mensen komen dan meteen de beren op de weg door:

- Gedachten zoals: 'Dat is niet realistisch.' 'Dat kan toch niet?' 'Dat lukt mij toch niet.' 'Dat is niet voor mij weggelegd.' 'Dat vinden mijn ouders nooit leuk of goed.' 'Ik zie me al aankomen bij mijn man!' 'Dat kan toch niet? Ik moet toch mijn rekeningen betalen.' 'Dat lukt toch nooit.'
- Bezig te zijn met het HOE. Hier neemt vooral je ratio het over en die heeft te neiging in beperkingen, normen (hoe jij en anderen vinden dat het moet) en aannames en angsten te denken ('Dat gaat toch niet lukken, is niet realistisch, is bij ons in de familie nog nooit iemand gelukt, is te moeilijk).

In het HOE zet je jezelf vast. Soms helemaal klem. Het haalt al je ideeën- en creatiekracht weg.

Denk maar aan dit citaat: 'Wensen zijn voorgevoelens van hetgeen we in staat zijn werkelijk te realiseren.'

Alle successen wat de definitie daarvan ook is voor jou, zijn geboren uit een idee, uit een wens. Patronen doorbreken lukt ook alleen als je anders gaat denken en doen.

Hier komt de wondervraag om je wensen, verlangens en dromen bloot te leggen.

Wendy Borst

LIFECOACH & BUSINESSCOACH

Stel je gaat vanavond naar bed en je valt lekker in slaap. Zonder dat je het merkt, gebeurt er vannacht een wonder.

In de ochtend sta je op en je voelt aan alles: mijn problemen zijn opgelost!

Wat is er dan anders?

Wat doe je anders?

Hoe voel je je?

Wendy Borst

LIFECOACH & BUSINESSCOACH

Waar ben je?

Met wie ben je? Met welke mensen ga je om?

Hoe ziet je leven er dan uit?

Wendy Borst

LIFECOACH & BUSINESSCOACH

In deze variant fantaseer je er lekker op los. Maak het zo groot als je wilt. Het legt wensen en oplossingen bloot.