

BWRT: AFRIKAANSE PROTOKOL

INTRO: BREIN KONNEKSIE

- Haarnet konsep
- Haarnet dig geweef het 5 lae – elkeen sparkle met liggies heen en weer en soms tussen die 5 lae – elke sekonde van die dag.
- Liggies = inligting in vorm van elektriese energie komende van wereld rondom jou.
- Brein kanaliseer die info (data) en toets dit om te sien waar dit hoort.
- Soms word na verkeerde plek gestuur agv van iets wat jy voorheen geleer het en dan is die resultaat.
- Maak dit sin?
- Dis waar ek inkom. Ons kan die fout opspoor en die brein “retrain”

1. BEGIN

- Maak toe jou oë
- Visualiseer die slegste memory - word weer deel daarvan. Nie n storie – jys deel
- **Beeld in jou kop - lig jou vinger.**
- Raak nou **intens bewus** van alles wat jy voel, waar in jou lyf voel jy dit? Wat sien jy? Wat hoor jy? Wat ruik jy?

2. PAL

- PAL: Nou op 'n skaal van 0-10 (0 gladnie ontstellend en 10 baie ontstellend)
- **Hoe ontstellend is hierdie memory vir jou nou op hierdie oomblik?**

3. ZOOM ERGSTE OOMBLIK

- Zoom nou stadig in tot by die **ergste ergste oomblik** van hierdie slegte memory. As jy hom het - lig jou vinger

4. VRIES

- **VRIES** hom. Verander hom in steen. Asof dit 'n flik is wat jy kan pause. Maak doodseker dat hy heeltemal stil staan en gevries is.
- As jy seker is hy is gevries – lig jou vinger

5. NUWE STERK MEMORY

- Skep nou 'n **nuwe memory** van wat jy sou wou hê eerder moes gebeur Skep 'n memory wat jou laat beter voel, beter oor jouself, beter oor die lewe, meer selfversekerd, jou meer in beheer laat voel en nie so hulpeloos nie. Skep nou vir jou 'n nuwe sterk kragtige memory.
- Sodra jy n nuwe sterk memory het - lig jou vinger

6. VISUALISEER

- Visualiseer nou hierdie beter memory in jou kop. Gee dit 'n spesiale pragtige kleur. Miskien hoor jy iets saam met die memory?
- Nou gebruik jou verbeelding om te sien hoe die memory van jou brein af deurvloei in jou lyf in. In jou arms in tot by jou vingerpunte en af tot by jou voete en jou tone. Voel hoe dit heeltemal al die slegte aaklige gevoelens vervang.

7. HIER + SUPER MEMORY

- Goed dink nou aan waar jy nou op hierdie oomblik is. Hier in die kamer op die stoel, hoor die geluide rondom jou.
- Nou gaan ons 'n **BELANGRIKE** deel doen

- **Toekoms (Fantastiese Super Memory)**
- Ek wil hê jy moet 'n memory skep van iets wat nog nie gebeur het nie, maar onthou dit dan asof dit gebeur het.
- Dit is maklik om te doen. Ek wil he jy moet in die toekoms in spring.
- Dit kan more wees of volgende week. Ek wil he jy moet 'n fantastiese super memory skep van jou waar jy terugkyk en die oomblik onthou waar jy besef het jy het jou probleem / situasie / vrees heeltemal oorkom en oorwin.
- **Sodra jy daardie fantastiese memory in jou kop het – lig jou vinger.**

8. ZOOM IN

Zoom nou stadig in op die beste deel van hierdie fantastiese memory. As jy hom het – lig jou vinger.

9.VASLEGGING

- Gaan terug na die *ou gevriesde memory* – **lig vinger**
- Gaan **vorentoe** na die *beter memory* wat jy geskep het. Die een wat jou sterker, meer in beheer en vol selfvertroue laat voel het. As jy hom het. **Lig jou vinger.**
- Voel hoe die beter gevoelens deur jou lyf vloei.
- Dink aan waar jy nou is.
- Spring na die *fantastiese memory* in die toekoms
- Zoom in op die beste oomblik. As jy dit kan sien. **Lig jou vinger.**

10 “LOOP” X 6

- Gaan terug na die gevriesde memory.
- Gaan vorentoe na die beter memory. Waar jy sterker, meer in beheer en vol selfvertroue voel
- Sien en voel hoe die beter gevoelens deur jou lyf vloei.
- Dink aan waar jy nou is.
- Spring na die *fantastiese memory* in die toekoms - Zoom in op die beste oomblik
Vries, Beter prentjie, Nou, Super prentjie, Vries prentjie spring vorentoe na die beter gedagte, dink waar is jy nou, hardloop na die super gedagte, spring terug na die ou gevriesde prentjie.....

11. SLUIT DIE LOOP AF

- Laat nou hierdie beelde rondbeweeg in jou kop en stadig maar seker dowwer word op die regte plek. As jy gereed is kan jy jou oë oopmaak.

12. SMALL TALK – Wat gaan jy die naweek doen?

13. CHECKING

- Vertel my iets van jou slegste memory. Watter deel van die slegte memory het jy gevries? Kon jy dit regkry om dit goed te vries?
- Vertel my van jou beter memory. (Is dit gelink met frozen memory?)
- Vertel my van jou fantastiese toekoms memory wat jy geskep het.

14. RE-CHECKING

- Maak weer toe jou oë.
 - Gaan weer na die gevriesde memory. As jy hom het - lig jou vinger
 - 'n Telling uit 10. Hoeveel ontstel die memory jou nou?
 - Gaan weer na beter memory toe. Wat voel jy hier
 - Gaan na die fantastiese toekoms memory toe. Wat voel en beleef jy daar?
 - Terug na gevriesde memory... Telling uit 10
 - Stop wanneer die telling onder 3 is