

# StaalKabels

Publicatie voor  
deelnemers aan onze  
Trainingen.

Dé gecertificeerde Mind Map,  
Snellees & Memory specialist van Nederland!

StaalKabels

## Inhoud

1	Staalkabels.....	3
2	Zenuwen.....	4
2.1	Routine .....	4
3	Gedachten .....	5
3.1	Positieve instructies.....	5
3.2	Brein .....	5
3.3	Aannames.....	5
3.4	NLP.....	6
4	Mind Mappen.....	7
4.1	Creativiteit .....	8
5	Twee soorten staalkabels.....	9
5.1	Bestaande.....	9
5.2	Nieuwe.....	9



7 januari 2015

Auteur:

**Ruud Rensink**

Licensed Mind Map, SpeedReading & Memory Instructor

Copyright © 2014 *Ruud Rensink*

Op deze uitgave zijn de bepalingen van toepassing volgens het Nederlandse en internationale auteursrecht. **Niets uit deze uitgave mag worden vermenigvuldigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm, geluidsband, elektronisch, of op welke andere wijze ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van 7eigenschappen.nl.**

Alle rechten liggen bij Ruud Rensink. Aan deze handleiding kunnen geen rechten worden ontleend. Ruud Rensink is niet aansprakelijk voor onvolkomenheden aan het gebruik van deze handleiding en het oefenen van de techniek.

Mind Map en Mind Mapping zijn geregistreerde merknamen van Tony Buzan. Windows, Word, Excel & PowerPoint zijn geregistreerde merknamen van Microsoft Corporation. Veel plaatjes zijn gebruikt vanuit Microsoft Office vrij te gebruiken afbeeldingen. PDF is een merknaam van Adobe Systems. 7eigenschappen.nl is een handelsnaam van Radar Services.

Wij hebben ons uiterste best gedaan om alle handels- en merknamen te benoemen. Mocht u vinden dat we daarin niet nauwkeurig genoeg zijn geweest, laat ons dat weten via [info@mindmap.nl](mailto:info@mindmap.nl).



# 1 Staalkabels

Als je op het internet zoekt naar plaatjes van staalkabels krijg je ze natuurlijk te zien, ha ha. Kijk maar eens [HIER](#).



Wat is het kenmerk van Staalkabels? Inderdaad, die zijn sterk, zeer sterk. Ze worden o.a. gebruik om hangbruggen te dragen.



Hoe komt het dat die staalkabels zo sterk zijn? Omdat ze samengesteld zijn uit meerdere dunne kabels. Één enkel staalkabeltje kan je wellicht nog breken, maar vlecht je er 10 om elkaar heen, heb je al gereedschap nodig om de staalkabel te breken. Laat staan als je die gevlochten staalkabels ook nog weer eens gaat vlechten. Ik zag laatst een video van een hijskraan die 5.000 ton kan hijsen. En 1 ton is 1.000 kilo....

En dat allemaal door die gevlochten staalkabels.

En als je een staalkabel niet actief gebruikt en deze ergens neerlegt, gaat deze roesten. Maar, dan kan het nog wel vele tientallen jaren duren voordat deze verroest is.

## 2 Zenuwen

Nou, het zal je niet verbazen, maar dit principe gaat ook op voor je hersencellen. Nee, natuurlijk is het niet zo dat de zenuwbanen op dezelfde manier gevlochten worden, maar het principe is voor mij hetzelfde.



Je ziet hier een plaatje van een hersencel met allemaal 'slierten' er aan. Welnu, die slierten sturen informatie naar een volgende hersencel. En als er maar genoeg hersencellen en slierten dezelfde informatie doorsturen zou je kunnen spreken van die staalkabel.

### 2.1 Routine

Naarmate je een handeling steeds vaker doet kan je deze steeds beter uitvoeren en uiteindelijk wordt het routine.

Denk maar eens aan lopen, fietsen, autorijden, bepaalde sporten, enzovoort. Je bent actief bezig geweest om dat te leren. Feitelijk hebben zich geleidelijk aan staalkabels gevormd van deze handelingen.

En voor handelingen kan je gerust ook aan gedachten denken. Want feitelijk maakt het niet zoveel uit om je fysieke handelingen herhaalt of gedachten en kennis herhaalt, in beide gevallen worden er neurologische verbindingen gemaakt.

En, als je bepaalde gedachten vaak genoeg herhaalt, worden deze ook vanzelf staalkabels.

Die staalkabels komen er als je die gedachten maar vaak genoegd herhaalt.

\* \* \*

Het lijkt een wat theoretisch verhaal, en de link met Mind Mappen is misschien niet direct gelegd. Maar, die link is er absoluut en dat zal ik in de komende pagina's vanzelf uitleggen.

### 3 Gedachten

Het lijkt misschien niets met het Mind Mappen te maken te hebben, die laatste paar regels over gedachten, maar dat hebben ze wel degelijk!

Even over die gedachten:

**Of die gedachten nou goed of slecht zijn, maakt voor je brein niets uit!**

#### 3.1 Positieve instructies

Jouw brein kent geen ja of nee, alleen maar positieve instructies, net zoals het programmeren van een computer. Je zegt in de programmeertaal Basic bijvoorbeeld (uit het hoofd, uit mijn verre verleden):

```
10 print Ruud
```

```
20 goto 10
```

```
Run
```

Op dat moment komen er allemaal de woorden 'Ruud' over je scherm. Want 'print' in Basic was 'printen' naar het beeldscherm.

*Als je nou intypt:*

```
10 print no Ruud
```

```
20 goto 10
```

```
Run
```

Dan zal de computer zoiets zeggen als 'error'.

Waarom? Je zegt tegen die computer wat je *niet* wil ('no Ruud'), en daar kan hij dus niets mee. Die computer heeft een positieve instructie nodig en die krijgt hij in het tweede geval niet!



#### 3.2 Brein

Feitelijk werkt het voor je brein ook zo. Je hebt positief gestelde instructies nodig. Zeggen tegen je brein wat je niet wilt is onproductief, vermoeiend, lastig. Daardoor maak je het jezelf vaak onnodig lastig.

Specifiek zeggen wat je wél wilt is veel duidelijker en maakt het leven en communicatie een stuk makkelijker.

TIP: de volgende keer dat jijzelf of iemand anders zegt 'ik wil dat niet' vraag dan gelijk, wat wil ik/jij dan wel?

Ik beloof je dat als je goed en intensief gaat Mind Mappen, je steeds makkelijker kan zeggen wat je wél wilt. Maar, dat moet je niet van me aannemen, dat moet je de komende tijd vanzelf ervaren.

#### 3.3 Aannames

Met aannames is het zo dat als je ze maar vaak genoeg herhaalt, ze vanzelf staalkabels worden. Ik zal je een voorbeeld geven.

- "ik kan dit".

Als je dit vaak genoeg herhaalt ga je het geloven en kan je het ook. Natuurlijk moet het wel iets realistisch zijn want als je dit zegt met als idee om naar de maan te springen is het natuurlijk onzin.

Als je iets nieuws wilt aanleren, zoals Mind Mappen, Snellezen, een vreemde taal of wat dan ook, herhaal dan a.u.b. dat je het kunt, want daarmee maak je staalkabels aan en gá je het ook kunnen!

Ik gaf je het voorbeeld van de computer en het woord 'niet'. Dat klopt helemaal en in essentie ook voor het menselijke brein. Echter, het brein is gecompliceerder en een negatieve uiting wordt vanzelf een positief geloof. Laat ik het uitleggen aan de hand van weer een voorbeeld:

- "ik ben niet creatief". Je moest eens weten hoe vaak ik dit hoor. Of "ik kan niet tekenen". Beide zijn volkomen onterecht dat mensen dit zeggen. Hoe het komt heeft alles met die staalkabels te maken. Als je dit maar vaak genoeg tegen jezelf zegt, of dat iemand anders dit maar vaak genoeg tegen jou zegt, ga je het vanzelf geloven. En wordt het dus een 'positieve aanname'. Positief, omdat jouw brein dit nu als waarheid ziet. En da's jammer, want beide voorgaande voorbeelden gelden in feite voor helemaal niemand!
- En afhankelijk van diverse factoren (frequentie dat het herhaalt wordt, jouw gevoeligheid daarvoor e.d.) maakt dat zich staalkabels vormen die super- en superdik worden. En zie die maar eens af te breken!

### 3.4 NLP

NLP staat voor Neuro Linguïstisch Programmeren. Ik heb jaren geleden de studie NLP-Practitioner gevolgd en er ging een wereld voor me open. Met name voorgaande zaken heb ik daar goed en effectief geleerd. Ook hoe je die kan aanpakken om te reduceren of zelfs te laten verdwijnen, schitterend!

Misschien ben jij psycholoog of psychiater, sorry voor wat ik nu zeg. Met NLP is het vaak mogelijk om heel snel een einde te maken aan fobieën, beperkende aannames, problemen uit het verleden en meer. Mits je een goede NLP-coach hebt die je daarin begeleidt.

Ik ken voorbeelden van mensen die al langere tijd bij een psy. liepen en met NLP snel geholpen zijn.

Wil je hier eens meer over lezen, ik had erg veel aan dit boekje:



Klik op het plaatje voor meer informatie.

Enkele aanvullende voorbeelden:

- "Ik ben geboren voor het geluk". Er zijn mensen die dat van zichzelf vinden. En weet je, ook hier weer zijn die staalkabels actief. En het mooie is, als die persoon iets meemaakt wat niet zo gelukkig is, wordt dat behoorlijk weg gefilterd omdat het niet overeenkomt met "ik ben geboren voor het geluk". Deze persoon zal overall gelukkig zijn.
- "Ik ben geboren voor ongeluk". Tja, precies hetzelfde als voorgaand voorbeeld. Alleen zal je je nu niet prettig voelen, ook al maak je wat gelukkigs mee.

En denk ook eens aan deze: Je brein maakt geen onderscheid tussen goed of slecht. Het criterium is, nogmaals, als je het maar vaak genoeg herhaalt worden er dikke staalkabels gemaakt. Dat is dan ook jouw waarheid.

Oei, dus ook als je een leugen maar vaak genoeg herhaalt is het voor jou ook geen leugen meer. Een leugendetector zou dan ook niet meer aanslaan omdat jij niet liegt, het is dan 'jouw' waarheid geworden.

Boeiend hé?!

Ok, terug naar Mind Mappen



## 4 Mind Mappen

Als jij informatie al vele jaren verwerkt zoals je dat gewend bent, dus met name tekstueel, dan heb je enorme staalkabels gemaakt van die gewoontes en vaardigheden.



Jij bent bijvoorbeeld al vele tientallen jaren gewend om rijtjes onder elkaar te schrijven. En ik kom wel eens cursisten tegen die heel overtuigend zeggen “ik ben van de rijtjes”. Op zo’n moment wordt de zenuwbaan van die overtuiging nog sterker en ga je dat dus nog meer geloven!

Dat mag van mij best hoor, alleen beperk je jezelf daarmee. Je houdt op zo’n moment de deur dicht om iets nieuws, wat volgens mij 100x effectiever is, aan te leren. En da’s jammer.

Goed, als je leert Mind Mappen heb je hier dus volop mee te maken. Enerzijds de enorme hoeveelheid staalkabels met ingesleten gewoontes, zoals met één kleur pen keurig tussen de lijntjes schrijven, géén plaatjes gebruiken (wordt nog regelmatig op PABO’s zo onderwezen....), lijstjes maken enzovoort.

Oude gewoontes, die staalkabels dus, roesten niet zo snel. En nieuwe verbindingen, nieuwe staalkabels dus, worden niet zo snel gemaakt. Dit is de reden waarom mensen nogal eens afhaken om iets nieuws aan te leren, of iets af te leren (roken, snoepen e.d.).

In de Bandura-curve het ik dat al aangekaart, en in deze publicatie heb ik dus aangegeven hoe dat komt: door de aanwezige staalkabels....



Toen ik in 2006 begon om steeds meer te gaan Mind Mappen was ik vastbesloten om hier succesvol in te worden. Ik had hier dus een positieve overtuiging van gemaakt. Anders gezegd, ik begon dus staalkabels te maken die steeds dikker werden.

Het duurde een aantal maanden voordat ik het Mind Mappen helemaal geïntegreerd had in mijn systeem. Ook ik had in het begin dat ik automatisch een rijtje ging maken. Maar, doordat ik die overtuiging had, ging ik bij het derde onderwerp in mijn rijtje nadenken en resoluut een velletje papier pakken en er een Mind Map van maken.

Dat duurde in het begin natuurlijk véél langer dan een paar woorden onder elkaar zetten. Maar ik hield vol, en na een paar maanden maakte ik geen ToDo-lijstjes meer maar Mind Maps. En dat deed ik niet óm het Mind Mappen, maar omdat het veel effectiever is!

## 4.1 Creativiteit

Nieuwe zaken aanleren, en dan vooral Mind Mappen, bevordert ook de creativiteit en innovativiteit.

Een spiekbriefje wat ik gemaakt heb wat ik onder creativiteit versta:



In saaie woorden:

Creativiteit is het vermogen om nieuwe ideeën of oplossingen te bedenken op basis van bestaande of nieuw bedachte informatie.



## 5 Twee soorten staalkabels

Je zou dus kunnen zeggen dat we 2 soorten staalkabels hebben:

Bestaande en nieuwe.

### 5.1 Bestaande

Bestaande staalkabels zijn in jouw leven opgebouwd. Daar zitten een heleboel prima staalkabels tussen, het overgrote deel van routines, kennis en dergelijke. Maar ook minder-productieve zoals alles maar in rijtjes zetten, met één kleur pen tussen de lijntjes en beperkende overtuigingen.

Het is aan jouzelf wat je hiermee gaat doen. Aangaande beperkende overtuigende staalkabels zou ik je willen adviseren om je eens in NLP te verdiepen.

Aangaande “ik ben niet creatief” of “ik kan niet tekenen” of “ik ben van de rijtjes” zou ik je gelijk willen adviseren om daar constructieve tegenpolen te gaan hanteren en deze heel vaak te herhalen. Misschien dat je in het begin dat vervelend vindt omdat het niet overeenkomt met de reeds aanwezige staalkabels, maar op de lange termijn zal je er een stuk prettiger door leven!

“ik ben creatief”

“ik kan tekenen”

“Rijtjes zijn onhandig, Mind Mappen is effectiever”.

### 5.2 Nieuwe

Nieuwe staalkabels maak je door vol te houden met wat je doet en/of wilt. In het geval van Mind Mappen betekent dat veel, heel veel Mind Maps maken. Te pas en te onpas, voor ToDo, BrainDump, Notuleren, leren & studeren, BrainStormen, presenteren en meer, veel meer.

Op deze manier worden nieuwe, **meer productieve**, staalkabels gemaakt en zal je, net zoals ik heb ervaren, slimmer worden in het gebruik van je brein.

---

## Ik

Ik gun je heel veel kennis en vaardigheden en weet dat ook jij de onproductieve oude staalkabels kan doorbreken en deze kan vervangen door nieuwe & productieve Staalkabels!

Jouw trainer, Ruud Rensink:

