

Welkom

Geschreven door Roland van Exel
donderdag, 05 augustus 2010 20:20

Het feit dat je hier bent aangeland, betekent waarschijnlijk dat je geïnteresseerd bent in gedragsverandering en dat is precies waar ik me mee bezig houd: Baas in eigen Brein. Oftewel, afleren wat je niet meer wilt en aanleren wat je wel wilt. Wees slim en vraag gelijk even het [gratis rapport](#) aan: het leert je zelf een aantal dingen onder controle te krijgen! Simpel en doeltreffend.

Het meeste gedrag komt uit ons onbewuste en doen we helemaal automatisch. Ergens gedurende ons leven hebben we dat gedrag aangeleerd en soms hebben we onszelf onbewust heel ongewenst gedrag aangeleerd. Je bent tenslotte niet geboren met een trauma of met hoogtevrees, ook dat dat hebben we aangeleerd.

Hoewel we veel geleerd hebben in ons leven, is het makkelijk veranderen van je eigen gedrag iets dat duidelijk onderbelicht is. Gelukkig kun je leren om aangeleerd gedrag redelijk simpel en snel ook weer af te leren of te wijzigen.

[Mocht je jezelf onbewust iets hebben aangeleerd dat niet handig blijkt, laat mij je dan helpen bewust een ander onbewust patroon aan te leren.](#)