

mBIT

1. mBIT Roadmap

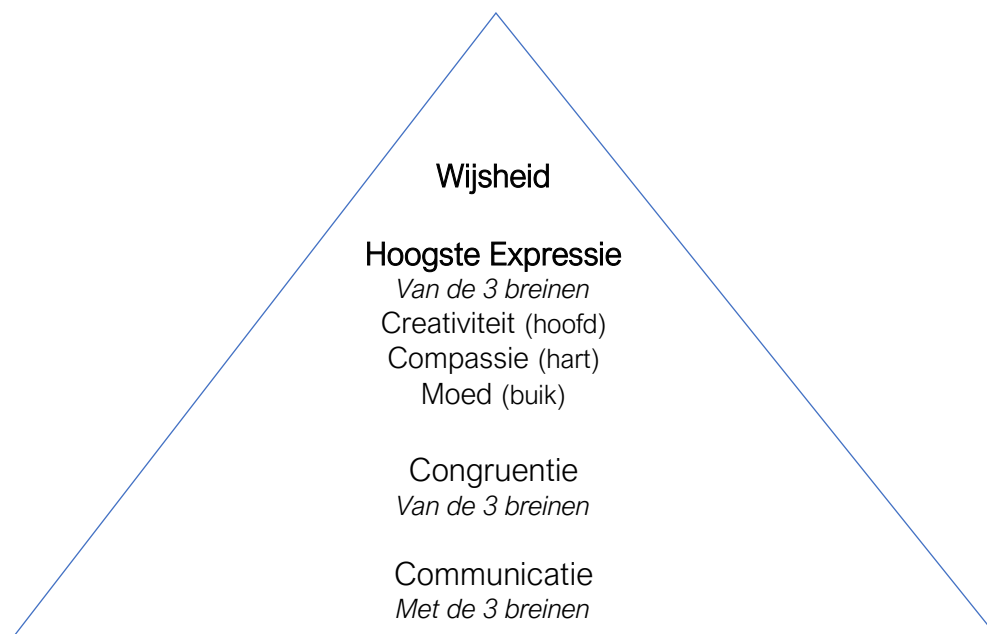
De NLP trainers Grant Soosalu en Marvin Oka hebben *mBraining* en *mBIT* ontwikkeld onder andere gebaseerd op het feit dat de Neuro-wetenschappen ontdekt hebben dat we minstens 3 breinen of neurale netwerken hebben. In ons hoofd, ons hart en onze buik.

mBraining is gefundeerd op neuro-wetenschappelijk onderzoek naar onze neurale netwerken, gecombineerd met oude wijsheden en tradities. Het resultaat is een verbluffend simpel doch effectief nieuw werkmodel om in contact te komen met je eigen intuïtie en wijsheid.

mBraining is het proces dat beschrijft hoe je 3 neurale netwerken gebruikt en je ze uitlijnt om voor jou het meest optimale resultaat te bereiken.

mBIT staat voor *multiple* Brain Integration Techniques, een 'toolbox' met technieken om dit te realiseren.

Deze kan leiden tot uitdrukking van wijsheid in de besluitvorming met betrekking tot een uitdaging.



Huidige Situatie

Hindernis/Uitdaging

Gewenste Situatie

Huidige Gemoedstoestand

Hindernis/Uitdaging

Gewenste Gemoedstoestand

Het *mBIT* raamwerk/roadmap (bovenstaand model) geeft je structuur om:

- 1) Communicatie tot stand te brengen met je drie breinen.
- 2) De breinen uit te lijnen, zodat elk brein de betreffende primaire taak kan uitoefenen.
- 3) Zorg te dragen dat elk brein opereert vanuit de hoogste expressie.

- 4) De hoogste expressie toe te passen om zodoende wijze besluiten te nemen.

mBIT

2. Primaire taken van de 3 breinen

- 1) Hart brein
 - Voelen
 - Waarden
 - Affectie
- 2) Buik brein
 - Kern identiteit
 - Zelfbehoud
 - Mobilisatie
- 3) Hoofd brein
 - Cognitieve perceptie
 - Denken
 - Betekenis geven

3. mBIT roadmap script

In 2-tallen. B begeleidt A door gebruik te maken van onderstaand script en leest het voor.

Identificatie van uitdaging

- 1) **Hindernis/uitdaging**
 - Wat houdt je tegen je doel(en) te bereiken?
 - Waarom zeg je niet gewoon: Ik stop ermee (gebruik backtrack frame)?
 - Wat houdt je echt tegen (en/of)?
 - Wat houdt je werkelijk tegen (en/of)?
 - Wat houdt je diep van binnen tegen (en/of)?
- 2) **Coherente ademhaling**
 - Maak dan nu je ademhaling coherent, vanuit je middenrif. Maak je inademing net zo lang als je uitademing (na 30 seconden: *heeeeeeeel goed*). Terwijl je zo ademt word je je *steeeeeeeeds* bewuster van alles. Misschien heb je allerlei gedachten en dat is oké. Terwijl je coherent blijft ademen, merk je dat je je steeds alerter en relaxter voelt.

mBIT

3. mBIT roadmap script

Communicatie Fase

A nodigt B uit:

Begin met 3 minuten regelmatig adem te halen. Als je je op je gemak voelt mag je ook je ogen sluiten. Wij gaan dan samen met elkaar kijken wat je drie breinen je te vertellen hebben.

1) Hart

Verbind je maar weer met je ademhaling. En terwijl je verbonden blijft met je evenredige diepe ademhaling, vraag ik je met je aandacht naar de intelligentie van je hart te gaan. En als je daar bent, vraag ik je:

- Wat heeft je hart je te melden? Welke wijsheid heeft je hart voor je uitdaging?
- Welke informatie heeft je hart voor je? Wat heeft je hart je te vertellen?
- En wat kan je hart je nog meer vertellen over de uitdaging waar je voor staat?

2) Buik

En verbind je maar weer met je ademhaling. En terwijl je verbonden blijft met je evenredige/gelijkmatige diepe ademhaling, vraag ik je met je aandacht naar de intelligentie van je buik te gaan. En als je daar bent, vraag ik je:

- Wat heeft je buik je te melden? Welke wijsheid heeft je buik voor je uitdaging?
- Welke informatie heeft je buik voor je? Wat heeft je buik je te vertellen?
- En wat kan je buik je nog meer vertellen over de uitdaging waar je voor staat?

3) Hoofd

En verbind je maar weer met je ademhaling. En terwijl je verbonden blijft met je evenredige, regelmatige ademhaling, vraag ik je met je aandacht naar de intelligentie van je hoofd te gaan. En als je daar bent, vraag ik je:

- Wat heeft je hoofd je te melden met betrekking tot je uitdaging? Welke wijsheid heeft je hoofd voor je uitdaging?
- Welke informatie heeft je hoofd voor jou? Wat heeft je hoofd je te vertellen?
- En wat kan je hoofd je nog meer vertellen over de uitdaging waar je voor staat?

4) Bedank alle drie breinen dat ze met je gecommuniceerd hebben. Kom in je eigen tempo weer terug in het nu.

5) B vraagt: wat is er gebeurd toen je communiceerde met je 3 breinen?

B deelt wat zij of hij wil delen. A mag voor B aantekeningen maken als dat gewenst is.

mBIT

3. mBIT roadmap script

Congruentie fase

1) Coherente ademhaling

- Maak dan nu je ademhaling coherent, vanuit je middenrif. Maak je inademing net zo lang als je uitademing (na 30 seconden: *heeeeeeeel goed*). Terwijl je zo ademt word je je *steeeeeeeeds* bewuster van alles. Misschien heb je allerlei gedachten en dat is oké. Terwijl je coherent blijft ademen, merk je dat je je steeds alerter en relaxter voelt.

2) Hart

- Verbind je nu met de intelligentie van je hart
- Verbind nu je hart met wat écht belangrijk voor jou is in relatie tot je uitdaging. En als het oké voor je is, dan mag je het met me delen.
- En wat is er nog meer zo belangrijk voor jou om namens je hart mee verbonden te zijn? Dat kan een symbool zijn, het kunnen woorden zijn of iets anders. Deel het maar wat je hart je vertelt.
- *B maakt notities*
- Maak deze waarden dan nu groter. Laat elke cel in je lichaam ervaren wat er voor je hart zo belangrijk is. Maak het maar groter, het mag in kleur, temperatuur, doe het maar op jouw manier en ervaar het maar.

3) Hoofd

- En nu mag je dit inademen naar de intelligentie van je hoofd.
- Creëer en genereer nu, voorbij alle oude patronen en denkbeelden, nieuwe mogelijkheden en opties in relatie tot je uitdaging.
- En als je nieuwe opties en mogelijkheden hebt, deel ze dan maar met me.
- *B maakt notities*

4) Hart

- Adem nu al die opties en mogelijkheden terug naar je hart en laat je hart er waardering over uitspreken.

5) Buik

- En terwijl je coherent ademhaalt, neem je deze opties mee naar de intelligentie van je buik en laat ze één worden met wie je diep van binnen bent, omdat je buik je vertelt wie je diep van binnen bent, voorbij je oude conditionering. En laat ze maar één worden met wie je bent.
- En het kan dat er ook een symbool naar boven komt of woorden. Als dat zo is, deel ze dan maar met me.
- *B maakt notities*
- En maak dat maar groter en sterker.

6) Hart

- Adem dan deze ervaring naar je hart en laat je hart er waardering over uitspreken, terwijl je je verbindt met de diepe coherente ademhaling.

mBIT

3. *mBIT* roadmap script

7) **Congruentie check**

- Terwijl je verbonden bent met de diepe coherente ademhaling, ga dan na of je hoofd, hart en buik congruent zijn. Met elkaar in één lijn zijn.
- Zijn je breinen op elkaar afgestemd? Congruent?
- Als ze nog niet op elkaar afgestemd zijn: Welk brein is niet congruent? Verbind je ermee en ga na wat er is. Wat zegt dit brein?
- Wat heeft dit brein nodig van de andere twee breinen om op dezelfde lijn te komen?
- Kunnen de andere twee breinen dat geven? Zo ja, laat deze twee breinen dit één voor één geven aan het andere brein wat dat nodig heeft.
- Terwijl je je verbindt met de diepe coherente ademhaling, gaan we nu na of je hart, hoofd en buik congruent zijn, op elkaar afgestemd zijn. Verbind ze maar met elkaar (indien er sprake is dat ze nog niet op elkaar afgestemd zijn, doe deze gehele check dan nogmaals).