

## HOOFDSTUK 8

### LEER TE RIJDEN MET JE BUS

Stel je voor dat je in een bus zit als passagier. Nadat je een paar hobbels op de weg hebt ervaren, besluit je een kijkje te nemen in de bestuurderscabine om te zien wat er gaande is. Tot je schrik ontdek je dat de chauffeur, die eruitziet als een fatsoenlijke intelligente vent, niet de enige is die de bus bestuurt. Af en toe checkt hij uit, doet een dutje of bewondert het uitzicht, terwijl andere chauffeurs het overnemen.

Bovendien zijn de assistent-chauffeurs niet eens menselijk: je ziet een aap, een computer en zelfs... een reptiel! Verdere observatie leert dat:

1. De menselijke chauffeur heeft geen idee dat iemand anders de bus bestuurt. Dit is de reden waarom de arme man er zo vaak volkomen verbijsterd uitziet en de neiging heeft om te huilen: "Waarom ik?" en "Waarom overkomt mij dit steeds?"
2. De aap is sterk genoeg om de hele bus te kapen en er een wilde rit mee te maken. Elke keer dat het gebeurt, roept de menselijke bestuurder: "Waarom ik? Waarom overkomt mij dit steeds?"
3. Meestal bestuurt de computer de bus. Dit zou een goede zaak zijn, behalve het feit dat sommige van zijn kaarten hopeloos verouderd zijn. Elke keer dat de computer de bus van de weg rijdt, roept de menselijke chauffeur: "Waarom ik? Waarom overkomt mij dit steeds?"
4. Het reptiel kan niet spreken of denken; toch krijgt het de belangrijkste taak toevertrouwd. Het houdt de bus draaiende. Als het reptiel uit checkt, stopt de bus... voor altijd. Elke keer dat de motor begint te sputteren, roept de menselijke bestuurder: "Waarom ik? Waarom overkomt mij dit steeds?" Als je denkt dat dit een gekke rit is, heb je gelijk. En dit is een zeer nauwkeurige analogie van wat er werkelijk in je hoofd omgaat.

### HET REPTIEL

De meeste van de volgende ideeën over de hersenstructuur zijn afkomstig uit een boek "A GENERAL THEORY OF LOVE" door T. Lewis, MD, F. Amini, MD, en R. Lannon, MD. Ik vertel ze in een zeer beknopte en sterk vereenvoudigde vorm, dus als je nieuwsgierig bent, lees dan het boek.

Het lijkt erop dat ons brein het resultaat is van een nogal chaotisch en rommelig evolutionair proces. Als je in creationisme gelooft, dan is het een chaotisch en rommelig scheppingsproces. Het lijkt erop dat de kracht die verantwoordelijk is voor de schepping (wat het ook was) één eenvoudige regel volgde: "Als het niet kapot is, repareer het dan niet."

Ik herinner me dat ik dit concept leerde in mijn tijd aan de Russian State Medical University en probeerde me te concentreren op het idee dat in de loop van de evolutie, in plaats van onze hersenen voortdurend te verbeteren, de natuur gewoon nieuwe hersenstructuren over de meer primitieve hersenstructuren plaatste. Stel je voor dat je een modern huis koopt met alle toeters en bellen, alleen om te leren dat het is gebouwd boven een middeleeuwse kerker met de skeletten nog steeds vastgeketend aan de muren. De oudste structuur in je geest is het reptielenbrein - de vergrote voortzetting van je ruggenmerg of hersenstam. Dit brein denkt niet, maar zorgt er toch voor dat je ademt, je

hart klopt, chemicaliën goed in balans zijn en dat andere systemen en organen goed functioneren. Het is ook verantwoordelijk voor slik- en schrikreflexen. Als een persoon hersendood is, is het reptielenbrein het enige dat actief is. Elk trauma aan dit deel van je hersenen is dodelijk.

## **DE AAP**

Ik weet niet of je je hiervan bewust bent, maar je bent voor 96% een chimpansee. Wat je mens maakt, is slechts 4% verschil in de genetische code. Zoals Frans de Waal, een primatewetenschapper aan de Emory University in Atlanta, Georgia zei: "We zijn in alle opzichten apen, van onze lange armen en staartloze lichamen tot onze gewoonten en ons temperament."

Wat we hebben geërfd van onze voorouders van primaten is het limbische brein. Dit is een verzameling hersenstructuren die uniek is voor zoogdieren. Reptielen of amfibieën hebben het niet. Wetenschappers geloven dat het limbische systeem het hart van je hersenen is - de emotionele motor.

Het is nogal zinloos om een kikker te kussen - hij zal je niet begrijpen. Maar als je je hond kust die net als jij is begiftigd met het limbische brein, zal hij het niet alleen willen ontvangen, maar ook vaak enthousiast reageren (probeer het niet met vreemde honden).

Als je een aap-mama haar apenbaby ziet knuffelen en kussen, begrijp je wat er gaande is, omdat je limbisch systeem dezelfde taal spreekt. Het limbische brein stelt je in staat om verliefd te worden, om om andere mensen en dieren te geven, te spelen, van het leven te genieten, angst te voelen en emotionele pijn te voelen.

Een aap met een beschadigd limbisch brein verliest zijn moederinstinct en kan op een andere aap gaan staan, zich totaal niet bewust van zijn bestaan, zonder mededogen of genegenheid. Sommige mensen worden zo wanneer ze signalen van hun limbische brein weten te blokkeren. Ernstig misbruik of speciale training (waaronder vaak ernstig misbruik) kan de limbische communicatie verstoren en een mens in een wandelend reptiel veranderen.

Je denkt misschien dat het apenbrein (als een meer primitieve hersenstructuur) volledig ondergeschikt is aan je denkende brein, maar dit is niet waar. In feite heeft je limbische brein een enorme kracht omdat het zijn taak is om je in leven te houden. Dit is de reden waarom dezelfde structuur die je in staat stelt om verliefd te worden of mededogen te voelen, je ook in onbeheersbare primaten woede of hersenloze paniek kan doen schieten, je hele lichaam kapen en je logische vermogen afsluiten.

## **DE ACCOUNTANT EN DE KUNSTENAAR**

Zie tenslotte het kroonjuweel van de evolutie: de neocortex. Dit is de meest recente structuur die alle andere hersenstructuren bedekt, zoals een enorme geplooid deken, die in je schedel is gestopt. De neo-cortex is wat in ons opkomt als we denken aan een menselijk brein met zijn diepe groeven en voren.

Dankzij de neocortex kunnen we spreken, schrijven, lezen, logisch redeneren, muziek en poëzie componeren, schilderen, bewuste bewegingen maken, opletten, liegen, gezichten van andere mensen herkennen, onthouden, leren, dromen over de toekomst, een zelf-beeld, zelf-twijfel, zelf-haat en zelf-acceptatie hebben.

Het blijkt dat zelfs deze hersenen in twee verschillende hersenen kunnen worden verdeeld: de linkerhersen helft en de rechterhersen helft. Je linkerhersen helft is je Accountant (het redenerende, symbolen makende, logische, sprekende, lezende en schrijvende brein). En je rechterhersen helft is je Artiest (het creatieve, emotionele, visuele, voelende, spontane, intuïtieve en inzichtelijke brein). Je ziet hoe ingewikkeld alles is.

## **DE COMPUTER**

Ben je benieuwd hoe al deze verschillende hersenstructuren communiceren en samenwerken? Dit is een mysterie dat de wetenschap nog steeds probeert op te lossen. Maar wat al bekend is, is dat een aanzienlijk deel van je hersenactiviteit geautomatiseerd is. Je hoeft niet bewust na te denken over ademen of je hart bloed laten pompen. Je balanceert niet bewust de chemische stoffen in je bloed.

Wanneer je opstaat om je uit te rekken, hoef je niet over elke spier en elke beweging na te denken. Als er iets groots en snel bewegend op je afstormt van achter de struiken, schreeuw je en ren je weg (voordat je denkende brein kan registreren wat er gebeurd.) Als je in je huis een donkere kamer binnenkomt, zet je automatisch de lichtschakelaar om. In mijn huis heb ik beneden naast de kast een lichtschakelaar, die in feite het licht boven aandoet (de vorige eigenaren hebben het huis op een zeer ongebruikelijke manier aangesloten). Ik kan je niet vertellen hoe vaak ik die schakelaar heb omgedraaid voordat ik de kast opende. Logischerwijs weet ik dat deze schakelaar het licht in de kast niet aandoet, maar toch werken mijn automatische reflexen voor mij.

Sommige programma's zijn ingebouwd, zoals de fascinatie van een baby voor een menselijk gezicht, de behoefte om dicht bij haar moeder of een verzorger te zijn, de behoefte om aangeraakt en geknuffeld te worden, de behoefte om naar volwassenen te luisteren en hun spraak te imiteren, een verlangen om te verkennen, om haar bewegingsbereik uit te breiden - kruipen, opstaan, voorwerpen grijpen, lopen en rennen. Alle baby's doen dit ongeveer in dezelfde volgorde en ongeveer op dezelfde leeftijd. Andere programma's worden gemaakt naarmate we opgroeien en jeugdervaringen opdoen. Deze programma's geven vorm aan onze persoonlijkheid, ons gedrag en ons zelfbeeld.

Sommige programma's zijn gemaakt door herhaaldelijk te leren (op dit punt kunnen we ons de hond van Pavlov herinneren, in staat om het geluid van een bel te associëren met eten, en te kwijlen telkens wanneer de bel gaat). Maar de menselijke geest heeft ook het vermogen om in een keer te leren of in te prenten, wanneer een enkele ervaring een onuitwisbare indruk vormt. Dit gebeurt het gemakkelijkst tussen de geboorte en de leeftijd van 7.

Terwijl we door het leven gaan, voert onze perfecte computer een groot aantal geautomatiseerde processen tegelijk uit. Het bepaalt onze houding en balanceert spanning in verschillende spieren. Het regelt de meeste van onze dagelijkse activiteiten, zoals tanden poetsen, eten, afwassen, autorijden enz. Het vormt onze communicatie met anderen. Het bepaalt waar we bang voor zijn en wat ons boos maakt, etc. Iemand die besluit om op dieet te gaan en merkt dat ze midden in de nacht haar koelkast opent en cake in haar mond stopt, hoeft zich niet schuldig te voelen. Het is een heel menselijk vermogen om op de automatische piloot te gaan en te bezwijken voor gewoonten. (Vergeet niet dat gewoonten zijn als treinrails.)

Een ander kenmerk van je interne computer is binaire logica. Wanneer je denkt in termen van "goed of slecht", "goed of fout", "zwart of wit", "slim of dom", "winnaar of verliezer", negeer je alle complexiteiten van de echte wereld en werk je met simpele programma's. Een voorbeeld is: ALS MIJN SPRAAK NIET PERFECT WAS -> ga naar -> IK FAALDE, -> ga naar -> IK BEN MINDER DAN ANDERE MENSEN -> voer uit -> VOEL DE REST VAN DE DAG SLECHT.

Hier komt NLP om de hoek kijken: zoals Richard Bandler opmerkte, wordt elke ervaring en elke emotionele reactie in onze geest gecodeerd als een reeks beelden, geluiden, lichamelijke sensaties enz. Omdat niet alle delen van onze hersenen menselijke taal spreken of menselijke logica begrijpen, gebruikt onze interne computer zijn eigen codering om ervoor te zorgen dat alle delen van onze hersenen op dezelfde pagina staan.

Stel je nu eens voor dat we zouden kunnen leren hoe we deze code kunnen gebruiken om onze innerlijke computer te herprogrammeren? Stel je dat eens voor!

## **STEL JE VOOR**

Maxwell Maltz, de auteur van Psycho-cybernetics, was waarschijnlijk de eerste die het menselijk brein vergeleek met een computer. Hij zei ook dat we onze hersencomputer kunnen programmeren met behulp van verbeeldingskracht:

*“Want verbeelding bepaalt het doelbeeld waarop ons automatische mechanisme werkt. We handelen, of falen in te handelen, niet vanwege de wil, zoals algemeen wordt aangenomen, maar vanwege onze verbeeldingskracht.”*

Hij was ook de eerste (voor zover ik weet) die voorstelde dat ons zelfbeeld en onze overtuigingen over onze capaciteiten in hoge mate bepalen wat we wel en niet kunnen bereiken. “Het 'zelfbeeld' is de sleutel tot de menselijke persoonlijkheid en menselijk gedrag. Verander het zelfbeeld en je verandert de persoonlijkheid en het gedrag.”

Richard Bandler ging zelfs nog verder door een reeks technieken en een hele veranderingsfilosofie te ontwikkelen die verbeeldingskracht gebruikt als ons krachtigste hulpmiddel voor zelfprogrammering.

Nu, hier stop ik met verwijzen naar neurowetenschap en richt ik me op een praktische benadering van NLP. Een van de redenen waarom wetenschappers en medische professionals hun wenkbrauwen fronsen bij NLP, is dat de technieken niet gebaseerd zijn op wetenschappelijke theorieën - alleen op scherpe observatie en gedurfde experimenten. NLP-methodologie is niet bedoeld om een wetenschappelijke hypothese te bewijzen, maar om snelle veranderingen teweeg te brengen.

Zoals ik al eerder zei, is het begrijpen van je probleem niet voldoende. Als je iets op intellectueel niveau begrijpt - gefeliciteerd, je hebt je Accountant overtuigd.

Maar je gedrag en emotionele reacties zullen niet veel veranderen tenzij je dit begrip communiceert met De Artiest, De Aap, De Computer en Het Reptiel. En de beste manier om dat te doen, lijkt het, is om dezelfde universele taal te gebruiken die onze hersenen gebruiken - door manipulatie van beelden en geluiden in ons hoofd.

Zoals Bandler zegt in zijn boek “The Ultimate Introduction to NLP” (pagina 47):

*“In je hoofd moeten foto's een plaats hebben, ze moeten een afstand hebben, ze moeten een formaat hebben; ze zijn ofwel in zwart in wit of ze zijn in kleur, ze zijn een film of ze zijn een dia. Geluiden moeten van rechts en/of van links komen; ze klinken ofwel alsof ze binnen komen of alsof ze naar buiten gaan. Dit lijken mij de belangrijke onderscheidingen die we over dingen moeten maken. Dat zou in onze gebruikershandleiding moeten staan. Helaas hebben we er geen, dus we moeten er zelf een maken.”*

Hieronder bespreek ik enkele eenvoudige technieken, waarvoor geen specifieke training vereist is en die door iedereen veilig kan worden gebruikt. Als je geïnteresseerd raakt en dieper wilt graven, kun je NLP-therapie verkennen of een NLP-training volgen van een gerenommeerde trainer.

## **STAP UIT DEZE FOTO**

Het volgende is een citaat uit “The Ultimate Introduction to NLP” door Richard Bandler, Alessio Roberti en Owen Fitzpatrick (pagina 46):

*“Toen ik begon als informaticus, pakte ik dingen anders aan dan alle anderen. Ik keek verder en plaatste een advertentie in de krant, waarin ik vroeg naar mensen die van fobieën af waren gekomen. Er kwamen ongeveer 100 reacties op en ik zei tegen iedereen: 'Oké, je had een fobie. Hoe ben je er vanaf gekomen?' En ze vertelden me allemaal hetzelfde verhaal. Het ging ongeveer als: 'Nou, na jaren en jaren kreeg ik er zo genoeg van dat ik zei: "Het is genoeg geweest. Ik kan er niet meer tegen. Dit was de laatste druppel die de emmer deed overlopen”.*

*En toen ze stopten ze er allemaal mee, sloegen zichzelf tegen het voorhoofd en zeiden: “Op dat moment keek ik naar mezelf en zag ik hoe stom het was om bang te zijn”.*

*En ik schreef het volgende:*

- 1. Sla jezelf tegen het voorhoofd (waarschijnlijk optioneel)*
- 2. Disassocieer - dat wil zeggen, zie jezelf in de afbeelding.*
- 3. Kijk naar wat je doet vanuit een gedissocieerd standpunt.”*

Hierna begon Bandler deze aanpak uit te proberen bij mensen die nog steeds kampten met fobieën (dit noem ik gedurfd experimenteren, in tegenstelling tot een goed opgezet wetenschappelijk experiment). Uiteindelijk ontwikkelde hij een techniek genaamd Fast Phobia Cure (we gebruiken deze naam niet vanwege juridische implicaties), waaronder dissociatie (stap uit het beeld), je gedrag op een filmscherm bekijken vanaf een veilige afstand en spoel vervolgens de film terug, vele malen.

Ik ga hier niet de hele techniek bespreken, maar laten we iets heel eenvoudigs doen. Wat ik zou willen dat je doet, is denken aan een opwindend romantisch moment in je leven. Het kan iets zijn dat je hebt meegemaakt of iets dat je je voorstelt. Zie het in een geassocieerde weergave - dat wil zeggen, bekijk het door je ogen alsof je het opnieuw beleeft. Stap nu uit dit plaatje en zie jezelf erin. Begin nu afstand te scheppen tussen de afbeelding totdat deze erg ver weg is. Merk op dat het niveau van emoties veranderd. Nu, als je bang bent om in het openbaar te spreken, zie jezelf dan spreken voor een publiek. Kijk door je eigen ogen naar het publiek; wees daar in een volledig geassocieerde weergave. Nu, hoe dichtbij is het beeld van het publiek? Je ziet het waarschijnlijk heel dichtbij en het is nogal groot. Verplaats het nu, terwijl je het kleiner maakt. Hoe veranderen je gevoelens? Stap nu uit dit plaatje en zie jezelf spreken voor een publiek.

Maak de afbeelding kleiner, maak het zwart-wit en duw hem weg. Hoe veranderd dit je gevoelens?

Wat als je elke keer dat je je voorbereidt om in het openbaar te spreken, in plaats van je voor te stellen dat je faalt en bang bent, je dissocieert van dit beeld, het kleiner maakt, zwart-wit maakt en het wegduwt? Wat als je je dan zou kunnen voorstellen dat je zelfverzekerd spreekt, het plaatje groter en helderder zou maken en je dan zou associëren met dit plaatje?

## **WIJS HET AF**

Dezelfde mind-truc kan met geluiden, namelijk met verschillende stemmen in je hoofd. Als je bijvoorbeeld dit boek leest, hoor je misschien een stem die zegt: 'Waarom zou je je tijd verspillen? Van deze angst kom je nooit af. Het is hopeloos. Kruip gewoon onder de steen en voel je ellendig.' Nu, merk op waar de stem vandaan komt. Let op het volume, de toonhoogte, het tempo. Denk nu aan je favoriete stripfiguur die een grappige en dwaze stem heeft. Stel je voor dat deze stem tegen je spreekt, van dezelfde plaats komt, dezelfde woorden zegt, maar met een cartoonachtige stem. Hoe voelt het nu?

Je kunt je ook een volumeregelaar voorstellen en deze lager zetten. Alleen omdat het je geest is, wil dat nog niet zeggen dat je moet luisteren naar alles wat het zegt. Je kunt de instellingen aanpassen.

## **DRAAI DIT GEVOEL IN DE RONDTE**

Een andere eenvoudig te gebruiken techniek lijkt misschien magie, en in zekere zin is dat ook zo. Net als andere Bandler-technieken werd het ontdekt door zowel observatie als gedurfde experimenten.

Bedenk iets waar je je goed bij voelt. Associeer met de herinnering, zodat je de gevoelens echt als sensaties in je lichaam kunt ervaren. Merk nu op waar in je lichaam dit gevoel is gelocaliseerd. Let op of het beweegt of stil blijft staan. Als het een bruisend goed gevoel is, zul je voelen dat het in een bepaalde richting gaat. Stel je deze beweging voor als een stroom van energie. Gebruik je hand om het gevoel daadwerkelijk in dezelfde richting rond te draaien als het van nature beweegt totdat het sterker begint te worden. Ja, ik zei het je al, bij NLP draait alles om het gebruik van je verbeeldingskracht op ongebruikelijke manieren. Blijf ronddraaien totdat het gevoel zich over je hele lichaam verspreidt en je een goed gevoel geeft.

Stel je nu eens voor dat je goede gevoelens in jezelf ronddraait vlak voordat je een moeilijk gesprek moet aangaan of een presentatie moet houden. Wat als je je lichaam zou kunnen verzadigen met goede gevoelens elke keer dat je op het punt staat iets te doen waar je voorheen onwillig of bang voor was?

## **NLP IS GEEN WONDER ... HET VOELT ALLEEN ZO**

Wat ik uit eigen ervaring ontdekte, is dat NLP geen wonder is. Je kunt in een paar sessies een zeer snelle en indrukwekkende verandering bereiken, maar het effect kan afnemen als je je geest weer op de oude manier gebruikt. Wat echt een verschil maakt, is dat je NLP inpast als een attitude en er een gewoonte van maakt om het consequent in het dagelijks leven te gebruiken. Het volgende is van Richard Bandler: "*Je begint met je gedachten,*

*dan worden gedachten acties, acties worden gewoonten en gewoonten worden een deel van wie je werkelijk bent. Dus nu is het tijd om nieuwe gedachten om te zetten in nieuw gedrag, in nieuwe dingen uitproberen.*" ("De ultieme introductie tot NLP", pagina 109)

Ik ontdekte ook dat wanneer je een gezonde communicatie tot stand brengt tussen je Accountant, Artiest, Aap, Computer en Reptiel, niet alleen je spraak, maar je leven gemakkelijker, levendiger, opwindender en bevredigender wordt.

Wanneer we in ons hoofd leven en vooral naar onze Accountant luisteren, missen we het plezier, de gekte en de verwondering van onze artistieke kant en missen we de vitaliteit en lichamelijke sensaties van ons dierlijke deel (animal en animated komt voort uit dezelfde root). En wanneer we vergeten onze interne software bij te werken en door het leven gaan met behulp van verouderde kaarten, lijden we vaak onnodige pijn en voeren we onnodige strijd.

Zelfs ons reptielen brein wordt beïnvloed door deze miscommunicatie omdat we last hebben van vreemde pijnen, ademhalingsstoornissen en bloeddrukschommelingen.

Ter afsluiting een ander verhaal van Richard Bandler dat ik van hem hoorde tijdens het bijwonen van een van zijn seminars in 2014.

Hij ontmoette eens iemand uit het publiek met een zeer confronterende houding. Deze persoon vroeg Dr. Bandler of hij zijn magie kon gebruiken om hem door een muur heen te kunnen laten lopen. Bandler vroeg hem op het podium te komen en vertelde hem dat hij hem zou hypnotiseren en hem door een muur heen zou laten lopen. Toen de man dat daarna probeerde, botste hij er gewoon met zijn hele lichaam tegenaan. "Sorry, laat me het opnieuw proberen, kijken of het deze keer wel zal werken." Dezelfde uitkomst. Toen de persoon hoe langer hoe meer geïrriteerd raakte, zei Dr. Bandler: "Nou, dit lukte niet. Wat dacht je ervan om gewoon de DEUR te gebruiken?" Nu ik erover nadenk, hoe vaak maken we dingen al te ingewikkeld door te proberen door de muur heen te lopen in plaats van gewoon de deur te openen? Bij NLP draait het allemaal om het vinden van de deuren, terwijl anderen tegen de muren blijven smakken.

## **OPDRACHTEN**

1. Oefen jezelf te zien in een geassocieerde of gedissocieerde positie in verschillende herinneringen. Denk aan een toekomstige gebeurtenis die je bezorgd maakt. Zie jezelf in een gedissocieerde kijk. Maak er een gewoonte van om je te distantiëren van angstaanjagende of onaangename herinneringen *wanneer dat gepast is*. Onthoud dat sommige angsten er met een reden zijn: ze houden je in leven.
2. Oefen met het veranderen van de grootte van de mentale beelden en de afstand. Maak er een gewoonte van om afstand te nemen van onaangename gevoelens waarvan je weet dat ze je geen goed doen. Nogmaals, gebruik je gezond verstand. Mensen die geen onaangename gevoelens hebben als ze met andere mensen omgaan, worden sociopaten genoemd.
3. Merk op wie je bus bestuurt. Let op momenten waarop je als een primate, in woede vervalt. Wat dacht je van momenten waarop je gewoon een knuffel nodig hebt? Merk op wanneer je "zwart of wit" denkt en automatische programma's uitvoert zoals een computer. Merk op wanneer je je artistieke intuïtie en creativiteit gebruikt. Doe dan iets

voor je artistieke kant (tekenen, schilderen, iets creatiefs doen). Doe iets voor je aap - knuffel bijvoorbeeld iemand of sta jezelf toe medelevend te zijn. Doe iets voor je reptiel - doe wat ademhalingsmeditatie of laat je masseren. Maak er een gewoonte van om in het heden te blijven en in je lichaam te zijn.

4. Oefen ronddraaiende gevoelens. Als je zeker weet hoe je het moet doen, gebruik het dan elke keer als je je goed wilt voelen. Zoals Bandler graag zegt: "Goede gevoelens leiden tot goede beslissingen."

5. Bedenk hoe je deze kennis kunt gaan toepassen op alles wat je in de vorige hoofdstukken hebt geleerd.

"BEING MYSELF INCLUDES TAKING RISKS WITH MYSELF, TAKING RISKS ON NEW BEHAVIOUR, TRYING NEW WAYS OF BEING MYSELF, SO THAT I CAN SEE HOW IT IS I WANT TO BE."

Hugh Prather