



**SLIM**  
*jezelf*  
**ZIJN.**

**Experimenteren met leren**

# INKIJKEXEMPLAAR

Dit is een inkijkexemplaar, zodat je een idee krijgt wat 'Slim jezelf zijn' precies voor boek is. In het inkijkexemplaar hebben we van iedere module de titelpagina bijgevoegd, en de eerste en laatste module volledig weergeven. Mocht je nog vragen hebben naar aanleiding van dit inkijkexemplaar, bel ons dan op 020 - 261 1835, mail ons via [hello@remindlearning.nl](mailto:hello@remindlearning.nl) of kijk op onze website [www.remindlearning.nl](http://www.remindlearning.nl).

Het Remind-team

"Dit boek is  
gemaakt voor jou,  
zodat jij meer kan  
doen van wat je  
graag wil doen."



André



Cecile



David



Fabienne



Fleur



Frank



Hester



Jasmine



Laurens



Marjolein



Mathijs

Ik wil graag beter worden in snowboarden

# WIJ ZIJN REMIND!

Alle trainers van Remind wensen je heel veel plezier met dit boek!



Nikki



Sanne

Ik wil graag beter worden in vroeg opstaan



Noah



Sietske



Pomme



Thomas



Ricardo



Tiffany



Romy

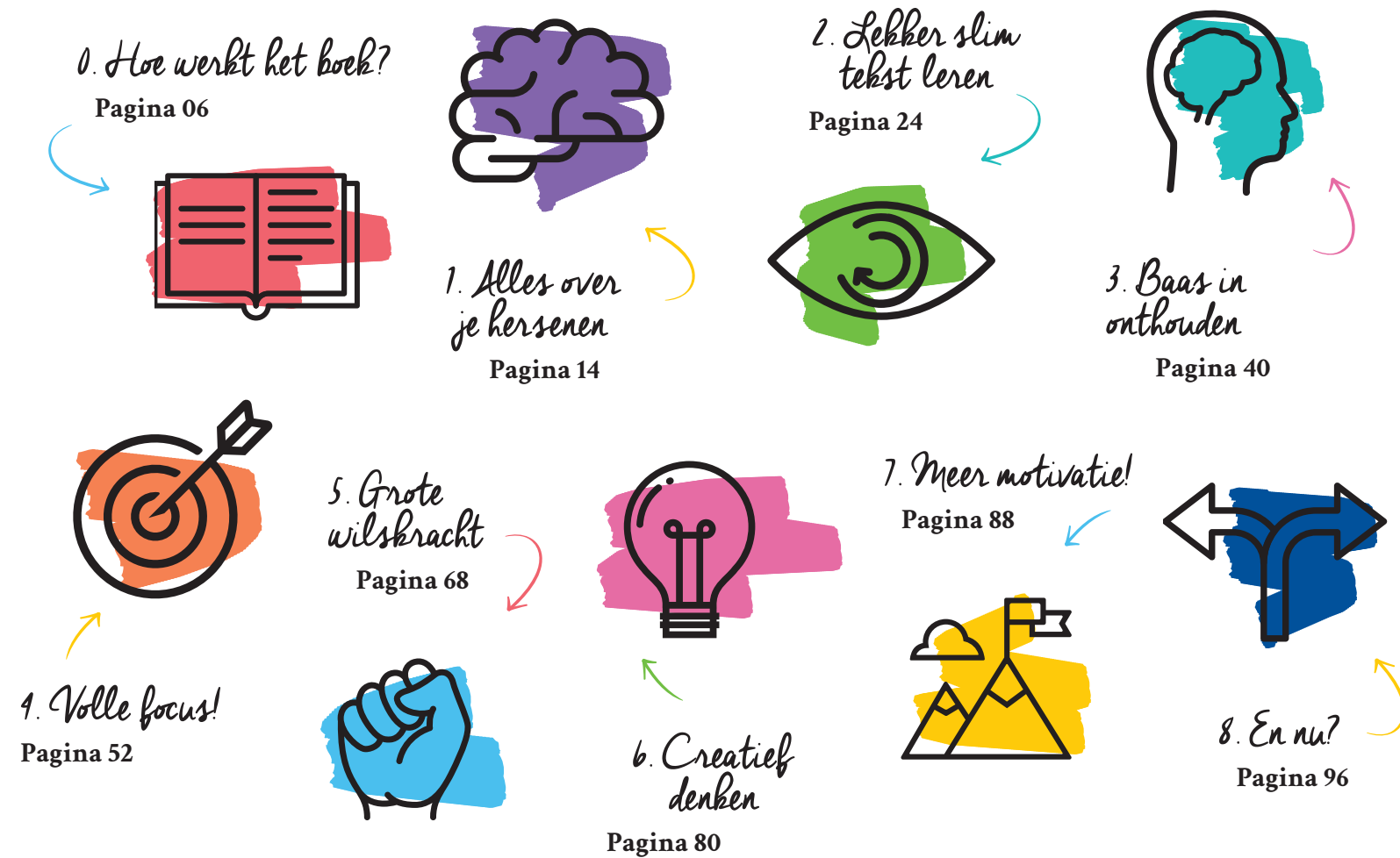


Wietske

Ik wil beter worden in surfen

Er zijn oneindig veel mogelijkheden, en je kunt alles leren. Waar wil jij graag beter in worden?

## In dit boek



## In dit boek

<b>0. Over dit boek</b>	<b>6</b>	<b>3. Onthouden</b>	<b>40</b>	<b>6. Creativiteit</b>	<b>80</b>
De check	7	De check	41	De check	81
Slim jezelf zijn	8	Leren onthouden	42	Creativiteit	82
Experimenteren	9	Visualiseren	43	Wat houdt creativiteit tegen?	85
Hoe dit boek werkt	10	Het geheugenpaleis	45	Hoe pas ik dit toe?	86
Boekdoen.nl	11	Vergeten	48	Mijn experiment	87
Hoe pas ik dit toe?	12	Hoe pas ik dit toe?	50		
Mijn experiment	13	Mijn experiment	51	<b>7. Motivatie</b>	<b>88</b>
				De check	89
<b>1. Hersenen</b>	<b>14</b>	<b>4. Concentreren</b>	<b>52</b>	Motivatie oefeningen	90
De check	15	De check	53	Hoe pas ik dit toe?	102
De hersenen	16	Jouw concentratie	54	Mijn experiment	103
De hersenjungle	17	Omgeving	56		
Mindset	20	Jouw houding	58	<b>8. Hoe nu verder</b>	<b>104</b>
Hoe pas ik dit toe?	22	(Ont)spanning	62	De check	105
Mijn experiment	23	Hoe pas ik dit toe?	66	Samenvatting	106
		Mijn experiment	67	Experimenteren	108
<b>2. Slim teksten leren</b>	<b>24</b>			Slim jezelf zijn	109
De check	25	<b>5. Wilskracht</b>	<b>68</b>	En nu?	110
Slimmer lezen	26	De check	69		
Stap 1: Voorbereiden	27	Wilskracht	70		
Stap 2: Lezen	28	Kracht van gewoontes	72		
Stap 3: Herhalen	30	Gamefulness	74	Notities	111
Samenvatten	31	Plannen	76	Bronnenlijst	113
Hoe pas ik dit toe?	38	Hoe pas ik dit toe?	78	Colofon	116
Mijn experiment	39	Mijn experiment	79		



*Aan de slag!*

# 0. OVER DIT BOEK

In deze module leer je hoe dit boek werkt en hoe jij er het maximale uit kunt halen.

## Na deze module...

- Weet je hoe je het boek kunt gebruiken
- Ken je de gedachte achter het boek
- Heb je een duidelijk beeld van de opbouw en de structuur van het boek
- Weet je hoe je nóg meer verdieping kunt opzoeken

## Wat heb je nodig?

🕒 20 minuten

✍️ Pen

💡 Boekdoen.nl

*Hier staat alles wat je nodig hebt tijdens de module*



## De check

*Hier staan een aantal vragen of een oefening om je na te laten denken over wat je nu doet.*



Hoe veel experimenteer jij nu met verschillende manieren van leren? (1 = weinig, 10 = veel)

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Waar zou jij graag beter in willen worden? \_\_\_\_\_

---



---



---



---



---



---

*Veel plezier met de eerste module*

# SLIM JEZELF ZIJN

*Met dit boek willen we je aanzetten om slim jezelf te zijn. Wat betekent slim jezelf zijn, waarom zou je dat willen, en hoe gaat dit boek jou daarbij helpen? Om dit uit te leggen hebben we slim jezelf zijn opgedeeld in slim en jezelf zijn.*

*Om snel te ontdekken waar een hoofdstuk over gaat is het slim om de inleiding te lezen. Zo onthoud je de informatie nog beter!*

## SLIM

Het is fantastisch om nu te leven, daar willen we je graag aan herinneren. We leven in een wereld waarin ontzettend veel mogelijk is. Het wordt nog leuker wanneer je op een slimme manier met deze mogelijkheden omgaat. Wanneer wij het hebben over 'slim' zijn, dan gaat het niet over hoe goed je bent in wiskunde of Nederlands, maar dan gaat het over wat voor houding jij hebt ten opzichte van de wereld om je heen. Bij slim zijn hoort dat je nadenkt over wat je wil, en keuzes maakt die hierbij passen. Omgaan met alle mogelijkheden die er zijn op een manier waar jij gelukkig van wordt: dat is slim!

## JEZELF ZIJN

Jezelf ben je natuurlijk al, maar soms vergeet je wel eens wat je eigenlijk zelf wilt. Met dit boek willen we je hiermee helpen door je te laten ontdekken wat jij echt wilt en wat jij belangrijk vindt. Dit ook echt doen is nóg meer jezelf zijn. Dat betekent dat je dit boek niet maakt voor je ouders, je docent, je baas of voor ons, maar helemaal voor jezelf.

## EXPERIMENTEREN

Wij hebben ervaren dat vallen en opstaan helpt om slimmer jezelf te zijn. Door dit te doen leer je namelijk over jezelf en zorg je ervoor dat je meer kan doen van datgene wat je graag wilt doen. Dit noemen wij 'experimenteren': aan de slag gaan met de mogelijkheden die er zijn. Het doel van experimenteren is om te kijken hoe iets voor jou werkt en wat het je oplevert. Een experiment kan gaan over meer aandacht besteden aan je vrienden, over stoppen met snoozen in de ochtend, over gezonder eten, of over je leerwerk. Je raadt het vast al: experimenteren kan over alles gaan!

## EXPERIMENTEREN MET LEREN

Wat wij zeker weten is dat er heel veel geschreven, gesproken, onderzocht en bestudeerd is op het gebied van leren. Leren gebeurt overal, niet alleen op school. Denk bijvoorbeeld aan het scoren van een goal bij voetbal, het bakken van het perfecte eitje, het oplossen van een lastige puzzel, of nadenken over wat jij belangrijk of leuk vindt om te doen. Hoe prachtig zou het zijn als je de experimenten die hierboven benoemd zijn kan gebruiken om slimmer te leren? Zo wordt leren leuker, word je beter in experimenteren, én leer je jezelf beter kennen. De modules in dit boek zijn dus niet alleen het doel, maar ook een middel: hoe klein het experiment ook is, jouw ervaring is datgene wat telt en je uiteindelijk een stapje verder brengt. Op school, én daarbuiten.



Wanneer heb jij voor het laatst iets nieuws geprobeerd, en wat was dat?

---

---

---

*Op de lijnen heb je de ruimte om iets in te vullen!*

*Met dit boek bieden we kennis en inspiratie om te kunnen experimenteren. prikkelen we je motivatie om aan de slag te gaan en geven we je de structuur om bezig te blijven.*

## HOE DIT BOEK WERKT

Dit is jouw boek. Een boek dat je vast kunt houden, waar je aan kunt ruiken, waar je in kunt tekenen en schrijven. Je kunt er gelijk mee aan de slag en hoeft het niet in één keer uit te lezen. Dit boek kun je laten slingeren zodat je hem later ergens weer een keertje tegen komt. Dat is precies de reden waarom we hebben gekozen voor een boek. Wij hebben zeven jaar lang kennis verzameld en in dit boek praktisch gemaakt zodat jij slimmer, sneller en leuker kunt gaan leren.

## MODULES

Het boek is opgebouwd uit verschillende hoofdstukken, die we modules noemen. Alle modules gaan over dingen die wij gemist hebben op school en jou kunnen helpen om slimmer te leren en slimmer jezelf te zijn.

## DRIE STAPPEN

Iedere module bestaat uit drie verschillende stappen: de check, het ervaren, en mijn experiment. Hiernaast zie je wat de drie stappen betekenen.

*Alle modules bestaan uit 3 dezelfde stappen, ze hebben een eigen icoontje!*



### 1. De Check

*De check is er om je na te laten denken over wat je nu doet. Dit kan een testje zijn, of één of meerdere vragen.*



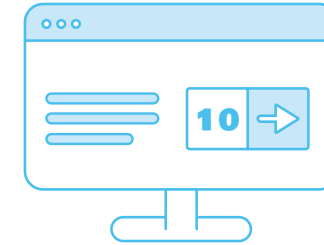
### 2. Ontdekken

*Het ervaren geeft je een inzicht in wat er mogelijk is op het gebied van leren. Zo kun je ontdekken wat er allemaal kan, en dat is meer dan je denkt.*



### 3. Mijn Experiment

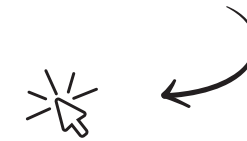
*Mijn experiment is het slot van iedere module. Het is een stok achter de deur om te gaan experimenteren. Je kiest wat jij graag mee wilt nemen uit de module om het toe te gaan passen op jouw leven. Zo kom je er stap voor stap achter hoe jij slim jezelf kunt zijn!*



*Op zoek naar verdieping en nog meer inspiratie?*

## BOEKDOEN.NL

Omdat we hebben ervaren dat veel leerlingen, studenten, docenten en ouders die met ons boek werken behoefte hebben aan meer verdieping, uitleg of feedback hebben we de website [www.boekdoen.nl](http://www.boekdoen.nl) gemaakt. Volg het stappenplan hiernaast als je het 'boekdoen icoontje' ziet. Je krijgt dan een filmpje met uitleg of feedback gemaakt door onze trainers. Ook hebben we opgeschreven hoe je nóg meer kunt leren over een bepaald onderwerp, want ook al hebben we ons best gedaan: er is nog veel meer mogelijk dan er ooit opgeschreven zou kunnen worden. Veel plezier!



*Dit is het boekdoen icoontje*

## HOE WERKT BOEKDOEN?



**Zie je dit 'klik' icoontje?  
Volg dan deze drie stappen:**

### STAP 1:

**Ga naar [www.boekdoen.nl](http://www.boekdoen.nl) en kies voor deze editie**

### STAP 2:

**Vul het paginanummer in en kijk het filmpje**

### STAP 3:

**Nog meer informatie? Klik op 'verdieping'!**



**Zoek naar dit paginanummer op [boekdoen.nl](http://boekdoen.nl) en kijk het filmpje!**



## Hoe pas ik dit toe?

Iedere module heeft een hoe pas ik dit toe? -pagina met een aantal tips van Remind-trainers!



Laurens

"Ik heb geëxperimenteerd met muziek tijdens het leren. Zo kwam ik er achter dat het helemaal afhankelijk is van wat ik moet doen of ik het fijn vind om met muziek te leren. Soms zoek ik de stilte op, maar soms leer ik veel liever met muziek."



Romy

"Ik heb geëxperimenteerd met meer aandacht schenken aan mijn vrienden door één keer per week tijd voor vrienden in te plannen in mijn agenda. Ik merkte dat ik veel plezier haalde uit de tijd met vrienden, en daarom heb ik er nu voor gekozen om een hockeytraining per week in te leveren."



Ricardo

"Ik wilde graag meer zicht op de dingen die ik te doen had in een week of maand omdat ik vaak dubbele afspraken had. Ik heb geprobeerd om met een papieren agenda te werken, to-do lijstjes te maken, week- en maandplanningen te maken, en om een online agenda bij te houden. Ik merkte dat een maandplanning en een online agenda goed voor mij werken. Het gaat nu een stuk beter met afspraken maken!"



André

"Toen ik pannenkoeken aan het bakken was realiseerde ik me dat ik geen flauw idee had hoe je nou eigenlijk een echt lekkere pannenkoek maakt. Ik ben toen op internet filmpjes gaan zoeken van mensen die perfecte pannenkoeken maken, en ik heb die filmpjes gebruikt om er zelf beter in te worden! Het leverde mij het inzicht op dat alles te leren is!"



## Mijn experiment

Op deze pagina zie je een voorbeeld van een ingevuld 'mijn experiment'. In de volgende modules is het jouw beurt!



Wat zou jij graag van deze module willen uitproberen?

Omdat ik soms moeite heb om mij te concentreren, ga ik muziek gebruiken tijdens het leren. Ik ga rustige liedjes luisteren uit mijn eigen muzieklijst. Ook ga ik pianomuziek zoeken op YouTube en dit luisteren tijdens het leren.

Waar ga je dit op toepassen?

Volgende week heb ik een toets voor geschiedenis. Omdat dat altijd lange teksten zijn ben ik benieuwd of muziek mij kan helpen met concentreren. Ik moet hoofdstuk 2 (pagina 14 tot en met 20) kennen.

Nieuw experiment: Muziek luisteren tijdens leren

Locatie Thuis

Datum 21 november (tot datum) 25 november

Tijd (hoe lang) 16:00, 1 uur

In agenda gezet

Stap 1: Van tevoren een lijst maken met liedjes die ik graag wil uitproberen tijdens het leren.

Vul dit in om jezelf te helpen en er echt iets mee te gaan doen!



*Alles over je hersenen*

# 1. MIJN HERSENNEN

In deze module leer je hoe je hersenen werken, en hoe je ze op een slimme manier kunt gebruiken.

## Na deze module...

- Weet je wat er gebeurt in je hersenen wanneer je iets nieuws leert
- Weet je wat een mindset is
- Weet je welke mindset je helpt om slimmer te leren
- Kun je aan de slag met het aannemen van een slimme mindset

## Wat heb je nodig?

🕒 45 minuten

✍️ Pen

📖 Boekdoen.nl

*...en een goed stel hersenen*



## De check

*Hoe denk jij over je hersenen en intelligentie? Kies waar of niet waar.*

### Vragen

Waar Niet waar

- |   |                       |                       |
|---|-----------------------|-----------------------|
| 1. Mijn hersenen veranderen fysiek wanneer ik iets nieuws leer                | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 2. Ik gebruik maar tien procent van mijn hersenen                             | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 3. Ik kan mijn intelligentie verhogen en verlagen                             | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 4. Ik heb een bepaalde hoeveelheid talent, en die kan ik niet echt veranderen | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 5. Feedback helpt me om mijzelf te verbeteren                                 | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 6. Ik houd niet van uitdagingen   | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 7. Als ik ergens niet zo goed in ben kan ik dat veranderen                    | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

*In de module ontdek je hoe wij denken over deze vragen!*



## De check

*Om slimmer te kunnen gaan lezen is het belangrijk om na te denken over hoe jij nu leest!*

Lees de tekst op pagina 36 één keer door. Bedenk je dat je de tekst leest alsof je er een toets over moet maken. Houd je leestijd bij met je telefoon en schrijf die hier op: \_\_\_\_ minuten \_\_\_\_ seconden.

Hoe heb jij het lezen aangepakt?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

*Let's gooooo!*

## Na deze module...

- Weet je hoe je slim een tekst leert
- Weet je dat er heel veel manieren zijn die je kunt gebruiken om een tekst te lezen
- Kun je sneller lezen
- Kun je je beter concentreren op een tekst
- Onthoud je meer na één keer lezen

## Wat heb je nodig?

60 minuten

Pen

Stiften

Leeg A4 papier

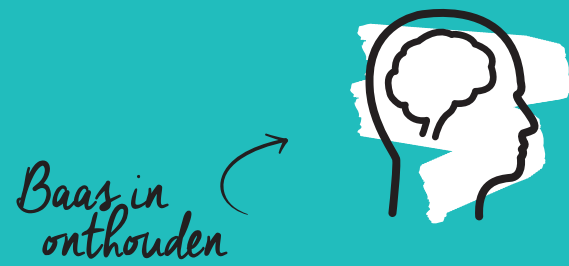
Telefoon

*Lekker snel tekst leren!*



# 2. SLIM TEKSTEN LEREN

In deze module leer je dat er heel veel manieren zijn die jij kunt gebruiken om een tekst op een slimme manier aan te pakken.



# 3. ONTHOUDEN

In deze module leer je hoe je onthouden leuker kunt maken, en ervaar je dat ook jij je geheugen kunt trainen.

## Na deze module...

- Kun je feiten, rijtjes, begrippen en definities sneller en beter onthouden
- Kun je onthoudtechnieken toepassen op jouw schoolwerk
- Kun je van saaie informatie iets leuks maken

## Wat heb je nodig?

🕒 60 minuten

✍️ Pen

✎ Stiften

💡 Boekdoen.nl

en je fantasie!



## De check ✨

Doe de onthoudtest op [boekdoen.nl](https://boekdoen.nl) om te ervaren wat jij nu doet als je iets wilt onthouden. Vul daarna de vraag in.

Test 1 Aantal goed: \_\_\_\_

- |          |           |
|----------|-----------|
| 1. _____ | 6. _____  |
| 2. _____ | 7. _____  |
| 3. _____ | 8. _____  |
| 4. _____ | 9. _____  |
| 5. _____ | 10. _____ |

Hoe heb je het onthouden van de woordparen aangepakt?

---

---

---

---

Veel plezier! ↗



← Volle focus!

# 4. CONCENTREREN

In deze module leer je wat je allemaal kunt doen om je beter te concentreren.

## Na deze module...

- Ben je op zoek gegaan naar jouw ideale omstandigheden voor een goede concentratie
- Ken je een techniek die helpt om je aandacht bij het leren te houden
- Kan je een omgeving kiezen waarin jij je makkelijker kunt concentreren
- Weet je hoe jouw houding invloed heeft op je concentratie
- Kan je op een positieve manier omgaan met spanning

## Wat heb je nodig?

🕒 60 minuten

✍️ Pen

📱 Telefoon

🖱️ Boekdoen.nl

↘  
en een prettige omgeving!



## De check

*Hoe goed kun jij je concentreren?*

Zet de wekker van je telefoon op twee minuten, en probeer je te concentreren op één ding (zoals de secondewijzer, een appel, of je ademhaling) totdat de wekker gaat. Je mag zelf weten hoe je zit, en of je je ogen open of dicht houdt. Beantwoord vervolgens onderstaande vragen. Succes!

Hoe goed kon jij je concentreren? (1 = slecht, 10 = goed)?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

In wat voor omgeving zit je? (denk aan: locatie, met of zonder mensen, geluiden, enz.)

Wat leidde je af?

Daar gaan we! ↗

# 5. WILSKRACHT

In deze module leer je hoe je op een slimme manier om kunt gaan met jouw wilskracht.

Grote wilskracht



## Na deze module...

- Weet je hoe je het voor jezelf makkelijker maakt om te beginnen met leren
- Weet je hoe je gewoontes kunt aanleren en afleren
- Weet je hoe spellen je kunnen helpen met jouw wilskracht.
- Kun je slim gebruik maken van je wilskracht met behulp van plannings

## Wat heb je nodig?

-  60 minuten
-  Pen
-  Leeg A4-papier
-  Boekdoen.nl



## De check

*Hoe groot is jouw wilskracht?*

Hoeveel moeite kost het voor jou om te beginnen met leren?  
(0 = heel weinig, 10 = heel veel)

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Wat helpt jou om te beginnen met leren? \_\_\_\_\_

Wat houdt jou van het leren? (kruis aan)

- |  |   |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Je telefoon     | <input type="checkbox"/> Internet               |
| <input type="checkbox"/> Films en series | <input type="checkbox"/> Sporten                |
| <input type="checkbox"/> Eten            | <input type="checkbox"/> Muziek maken/luisteren |
| <input type="checkbox"/> Slapen          | <input type="checkbox"/> Uitstellen             |
| <input type="checkbox"/> Vrienden        | <input type="checkbox"/> Opruimen               |

Andere dingen: \_\_\_\_\_

*Let's goooo* 

*Creatief  
denken*



# 6. CREA- TIVITEIT

In deze module leer je wat creativiteit is en  
ervaar je hoe je creatiever kunt worden.

## Na deze module...

- Heb jij nog meer fantasie dan je al had
- Durf jij buiten de vaste patronen te denken
- Weet je dat fouten maken waardevol is
- Kun jij het leren leuker maken voor jezelf

## Wat heb je nodig?

 30 minuten

 Pen

 Je telefoon

 Boekdoen.nl

*en je fantasie!*



## De check

### Woordenketting

Stel je timer in op één minuut, en maak een zo lang mogelijke woordenketting op deze pagina. Dit doe je door telkens te associëren met het voorgaande woord dat je hebt opgeschreven. Bijvoorbeeld: Italië - pizza - salami - worst - boterham - hagelslag' enzovoorts. Begin je woordenketting met het woord 'boom'. Succes!

Boom - \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Hoeveel woorden telt jouw woordenketting? \_\_\_\_\_

Wat maakte het lastig om een zo lang mogelijke woordenketting te maken?

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

*Let's get started!*

Op naar de top!



# 7. MOTIVATIE

In deze module ervaar je hoe nadenken over jezelf kan bijdragen aan jouw motivatie.

## Na deze module...

- Heb je een moment voor jezelf genomen om na te denken over jouw toekomst
- Heb je jezelf een stukje beter leren kennen
- Weet je beter wat je wilt en belangrijk vindt
- Weet je beter waar je goed in bent en wat je leuk vindt om te doen

## Wat heb je nodig?

 90 minuten

 Pen

 Boekdoen.nl

en jezelf!



## De check

Hoe goed ken jij jezelf?  
Vul onderstaande vragen in!

<i>Ik weet wat ik later wil doen</i>	Ja	Nee
<i>Ik weet waar ik goed in ben</i>	Ja	Nee
<i>Ik ken mijn verbeterpunten</i>	Ja	Nee
<i>Ik weet waar ik energie van krijg</i>	Ja	Nee
<i>Ik ben trots op wat ik tot nu toe heb gedaan</i>	Ja	Nee
<i>Ik weet wat ik leuk vind om te doen</i>	Ja	Nee
<i>Ik weet wat mijn vrienden in mij waarderen</i>	Ja	Nee
<i>Ik weet waar ik over vijf jaar wil zijn</i>	Ja	Nee
<i>Ik ben blij met mijzelf</i>	Ja	Nee

Heb je veel 'nee' ingevuld? Geen zorgen! Deze module helpt je om na te denken over jezelf, zodat jij beter weet hoe jij jezelf kunt motiveren.

Aan de slag! 





# 8. HOE VERDER?

In deze module leer je hoe je verder kunt gaan met experimenteren om nog slimmer jezelf te kunnen zijn!

## Na deze module...

- Heb je een duidelijk overzicht van alles wat je hebt geleerd uit dit boek
- Weet je hoe je verder kunt gaan met experimenteren
- Heb je de moed om dat ook echt te gaan doen!

## Wat heb je nodig?

🕒 20 minuten

↘  
*en een goed humeur!*



## De check

Wat is je het meeste bijgebleven uit dit boek?

---

---

---

Waar ben je beter in geworden?

---

---

---

---

---

---

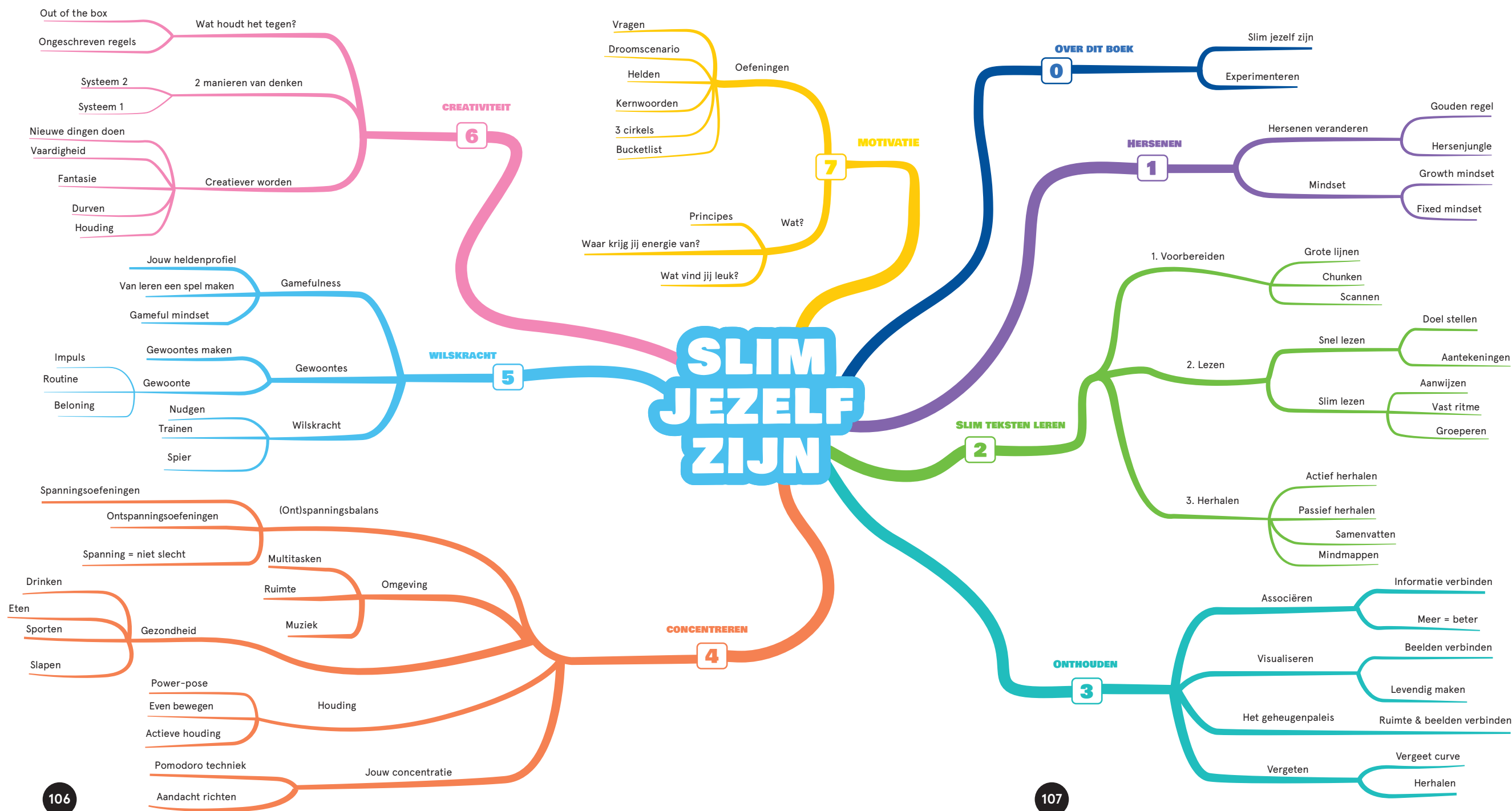
---

*Aan de slag!* ↗

# SAMEN- VATTING

In de mindmap  
hiernaast is het hele  
Remind boek  
handig samengevat.

Check it out!



# EXPERIMENTEREN

*Het doel van dit boek was (en is) om jou te laten zien hoe jij vorm kan geven aan het proces van slimmer jezelf zijn. Met dat als doel hebben we gebruik gemaakt van een krachtig en waardevol middel: experimenteren.*

## EXPERIMENTEREN MET LEREN

Dit boek gaat over leren. Niet per se leren op school, maar leren in het algemeen. Je hebt geleerd welke houding er kan helpen bij het ontwikkelingsproces, hoe je slimmer teksten kunt leren, beter kunt onthouden, meer concentratie kunt krijgen, je wilskracht kunt ontwikkelen, creatiever kunt worden én je hebt ook nog eens nagedacht over jezelf, en dat is natuurlijk fantastisch. We hopen dat je ook hebt geleerd hoe je een experiment kunt ontwerpen, en wat jij nodig hebt om je daar ook aan te houden. Onthoud wel: leren is breder dan school, en er is nog véél meer bekend over leren dan dat er ooit in een boek zou passen!

*Beter worden in een ei bakken?*



108

## EXPERIMENTEREN IN JOUW LEVEN

Beter worden in een ei bakken, een bal in de kruising schieten of gitaar spelen heeft precies diezelfde dingen nodig die je ook hebt kunnen ervaren in jouw proces om slimmer te leren op school. Dat betekent dat het nu tijd wordt om dat proces te kopiëren en te plakken in jouw leven. Wat is datgene waar jij graag in wilt groeien? Kijk kritisch naar waar je op dit moment staat, ga op zoek in de wondere wereld van mogelijkheden, en kies. Kies datgene wat jij mee wilt nemen. Zo blijf je iedere dag groeien!

# SLIM JEZELF ZIJN

*In de module 'over dit boek' hebben we uitgelegd wat wij graag wilden bereiken met het boek. Een slimmere versie van jezelf worden. Slim jezelf zijn dus. En dat ben je nu geworden!*

## SLIM

Op zoek gaan naar mogelijkheden is datgene wat jou verder kan brengen. We leven in een wereld vol van mogelijkheden. Nou gaat het natuurlijk niet om het resultaat, maar omdat de keuzes die jij maakt passen bij wat jij ook echt wilt. Praat met anderen over je experimenten, en denk na over wat jouw volgende experiment gaat zijn. Is dit iets wat jij echt wil? En waarom? Als je dat proces blijft herhalen, ben je wat ons betreft een ongelofelijke slimmerd ;)!



109

## JEZELF ZIJN

Je staat er niet alleen voor, maar je kunt heel veel halen uit de ervaringen van andere mensen. Onthoud wel: het is jouw leven, en jij staat aan het roer. Welke kant wil je dat je schip op vaart? En de manier waarop je vaart, past die helemaal bij jou? Jij hebt de leiding over je eigen leven. Dat is enerzijds spannend, maar aan de andere kant biedt dat ook de mogelijkheden die je nodig hebt om van jouw leven een feestje te maken. Dit boek gaat over ontwikkelen en groeien, maar we willen je ook meegeven dat jij zelf bepaalt in wat voor tempo je dat doet. Het proces van experimenteren met alle mogelijkheden is slechts een middel, niet het doel. Sta dus ook af en toe stil, denk na over waar je nu staat en wat er voor jou nodig is om helemaal gelukkig te zijn. Want gelukkig zijn, dat is wèl het doel.

*Blijf experimenteren!*

## EN NU?

*Het is af! Althans, je hebt het boek uit ;).*

*Gelukkig is het een boek dat je kunt bewaren. Het is jouw inspiratiegids om aan de slag te blijven met je ontwikkeling. Dit is het startpunt voor heel veel moois dat kan gaan komen. Je hebt nu de kennis en inspiratie om te kunnen experimenteren, de motivatie om aan de slag te gaan en je weet welke structuur jij nodig hebt om bezig te blijven. We wensen je veel plezier met je verdere reis. Succes!*



*Succes met jouw ontdekkingsreis!*



### **Mijn notities**

*Hier heb je ruimte om vanalles op te schrijven (of te tekenen)!*



## Mijn notities

*Hier heb je ruimte om vanalles op te schrijven (of te tekenen)!*

## Bronnenlijst

### 1. Hersenen

- Crone, Eveline. 2008. Het puberende brein. Amsterdam: Bert Bakker
- Dweck, Carol S. 2007. Mindset: The New Psychology of Success. New York: Random House
- Ruijters, Manon. 2006. Liefde voor leren. Deventer: Kluwer

### 2. Slim Teksten Leren

- Buzan, Tony. 2009. Leren snellezen in weinig tijd. Amsterdam: Deltas Centrale
- Ruijters, Manon. 2006. Liefde voor Leren. Deventer: Kluwer
- Buzan, Tony., & Buzan, Barry. 2009. Mindmappen. Amsterdam: Pearson Education
- Buzan, Tony. 2009. Gebruik je Verstand. Baarn: de Kern
- Noteberg, Staffan. 2010. Pomodoro Technique Illustrated. Pragmatic Programmers.

### 3. Onthouden

- Foer, Joshua. 2012. Het geheugen paleis. Amsterdam: De Bezige Bij
- Medina, John J. 2009. Brain Rules. Seattle: Pear Press

### 4. Concentreren

- Verburgh, Kris. 2012. De voedselzandloper. Amsterdam: Bert Bakker
- Csikszentmihalyi, Mihaly. 1990. Flow. New York: Harper Collins
- Gladwell, Malcolm. 2005. Blink. London: Penguin Books Ltd.

### 5. Wilskracht

- Duhigg, Charles. 2012. The Power of Habit. New Orleans: Cornerstone
- Tierney, John. Baumeister, Roy, F. 2011. Willpower. London: Penguin Press
- Dean, Jeremy. 2013. Making Habits, Breaking Habits. PerseusBooks Group
- McGonigal, Jane. 2016. Superbetter. Harpercollins Publishers

### 6. Creativiteit

- Gunster, Berthold. 2008. Huh?! De techniek van het Omdenken. Amsterdam: A.W. Bruna
- Gunster, Berthold. 2015. Omdenken is stom. Amsterdam: A.W. Bruna
- Byttebier, Igor. 2002. Creativiteit hoe?zo!. Tiel: Lannoo
- Robinson, Ken. 2009. The Element. New York: Penguin Group
- Pink, Daniel H. 2005. A Whole New Mind. New York: Riverhead Books
- Smith, Keri. 2010. Mess. London: Penguin Books Ltd

### 7. Motivatie

- Covey, Stephen R. 1990. The 7 Habits of Highly Effective Teenagers. New York: Free Press
- Pink, Daniel H. 2009. Drive. New York: Riverhead Books
- Robinson, Ken. 2009. The Element. New York: Penguin Group
- Coelho, Paulo. 1998. The Alchemist. New York: Harpercollins Publishers

"Stay  
hungry.

stay  
foolish."

# Colofon

**Remind Learning**  
**Prinses Irenestraat 19-3**  
**1077 WT Amsterdam**

Zesde versie, eerste druk, 2016

**E-mail** [hello@remindlearning.nl](mailto:hello@remindlearning.nl)

**Web** [www.remindlearning.nl](http://www.remindlearning.nl)

**Facebook** [www.facebook.com/remindlearning](http://www.facebook.com/remindlearning)

## Het Remind Team

André Duijkers, Cecile van Beurden, David Booij, Fabiënne Kuipers, Fleur Burghard, Frank Stoer, Hester Wiarda, Jasmine Corba, Laurens Nooren, Marjolein van der Laan, Mathijs Dingjan, Nikki Arendsen, Noah Ferron, Pomme van Maren, Rachelle Handgraaf, Ricardo Lieu On, Romy Rekers, Sanne Mabrouk, Sietske Zweegman, Thomas van Kerkhof, Tiffany Gritzalis, Wietske Berg

## Wegwijzers van Remind

Graag willen wij alle adviseurs en wegwijzers bedanken voor hun wijsheid en tijd die ze aan Remind hebben gegeven: Casper Stubbé, Bernard Candel, Jan Kallenbach,

Florian Brunsting, José Vergroesen, Eveline de Wal, Daan Putman Cramer, Ricardo Uijen, Frank Heckman, Jaap Voigt, Maurice Kimman, Patrice van Riemsdijk, Barbara Klaaysen, Manon Ruijters, Sander Veenendaal, Marcel Dekker, en natuurlijk alle andere helden die ooit hebben geholpen met het bouwen van Remind.

## Vormgeving & illustratie

Today | [www.today.nl](http://www.today.nl)

Alle rechten voorbehouden: niets uit deze uitgave mag worden vereenvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen of enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Samenstellers en de uitgever zijn zich volledig bewust van hun taak een zo betrouwbaar mogelijke uitgave te verzorgen. Niettemin kunnen zij geen aansprakelijkheid aanvaarden voor onjuistheden die eventueel in deze uitgave voorkomen.

Copyright © 2016 Remind Learning Amsterdam

★  
**REMINDE**  
**LEARNING**

