

Even hardop denken

Colofon

ISBN: 978 94 6365 788 4

re druk 2025

© 2025, Quirijn van den Berk

Uitgeverij Elikser

Ossekop 4

8911 LE Leeuwarden

www.elikser.nl

Drukwerk: CSL digitaal B.V.

Vormgeving binnenwerk en omslag: Evelien Veenstra

In dit boek zijn verhalen verzameld aan de hand van eigen ervaringen. Hoewel veel inzichten kunnen overlappen met wetenschappelijke kennis, zijn ze daar niet aan getoetst. De mensen die genoemd worden hebben daar expliciet hun toestemming voor gegeven.

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm of op wat voor wijze dan ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de auteur en de uitgeverij.

This book may not be reproduced by print, photoprint, microfilm or any other means, without written permission from the author and the publisher.

Even hardop denken

Quirijn van den Berk



Inhoudsopgave

aCHTeRGRoND	7
Hoe DiT BoeK WeRKT	II
1. WiLLeN LeReN	2I
2. FoCuSSeN	29
3. HuiSWeRK MaKeN	40
4. GRiP HeBBeN	47
5. HaRDoP DeNKeN	55
6. ReFLeCTeReN	62
7. TWijFeLeN	70
8. MoTiVaTie	77
9. VeRTrouWeN HeBBeN	87
10. VRaGeN STeLLeN	97
11. eMoTioNeeL WieBeLeN	103
12. CoaCHBaaR ZijN	113
13. XeNNiaLS & MiLLeNiaLS	121
ToT SLoT	139
DaNKWooRD	143
STeLLiNGeN	145

aCHTeRGRoND

‘Hoelang moet jij nog werken?’ vroeg mijn vader me tussen twee kopjes koffie door. Met mijn vijftig jaar is dat nog een jaar of zeventien, schatte ik. Van dat getal verkleurden mijn wangen niet per se, maar de gedachte aan dat ik er dus meer dan vijfentwintig jaar in het onderwijs op heb zitten verhoogde mijn hartslagfrequentie wél met minimaal tien beats per minuut. Vijf. En. Twintig. Jaar. Hoe cliché het ook klinkt, die zijn voorbijgevlogen. In de eerste plaats omdat ik in al die vijfentwintig jaar geen dag naar school ben gegaan zonder zin om te werken. Omdat ik nog altijd glimlach als ik de naar puberzweet geurende schoolarena binnenstap. Maar ook omdat geen dag hetzelfde is geweest. En omdat ik op al die ongeveer vijfduizend lesdagen jongeren nog beter heb leren begrijpen.

Dat ik in het onderwijs meer dan op mijn plek zou zitten, wist ik al toen ik na de middelbare school een studiekeuze moest maken. Het enige wat ik zocht was een studie die zou leiden tot een aardig vak om later les in te geven. Het werd biologie. Niet eens het beste vak op mijn eigen diploma. Maar ach, als buitenmens leek het me wel wat om zo nu en dan ook met kinderen naar buiten te kunnen. Hoewel ik net zo graag het vak muziek zou geven of wiskunde.

Het eerste jaar op de universiteit was gezellig. Dat eigenlijk vooral, gezellig. Van de veertig studiepunten die je kon halen had ik er een stuk of zestien. Als je ook punten zou krijgen voor drukke feestjes op wazige plekken, ochtenden in een biljartcafé, logeerpartijen en ontbijt met appeltaart waren het er meer dan zestien geweest. Mijn tweede jaar op de universiteit startte ik opnieuw in het eerste jaar van dezelfde stu-

die. Dat kon toen nog. Ik nestelde me op de eerste dag tussen een serieus uitziende eeneiige tweeling aan wie ik vroeg om mij op sleeptouw te nemen. Met aan weerszijden dezelfde vrij zware en gefronste wenkbrauwen deden ze dat. Ik haalde van die lichting mijn studie als een van de weinigen in de vier jaar die ervoor stonden. Waar iedereen stages liep in dierentuinen, natuurgebieden of in tropische oorden, klopte ik aan bij mijn oude middelbare school voor een didactische stage. En daarna stroomde ik vlot door naar de postdoctorale opleiding tot eerstegraads leraar. De stage die ik daarvoor moest lopen ging naadloos over in mijn eerste baan. Daarmee begon het échte werk. Eindelijk was datgene wat ik al op jonge leeftijd deed als jeugdtrainer en als organisator van jongerenkampen mijn baan geworden.

Je leert maar op één manier te werken met jongeren: door intensief te werken met jongeren. Door naar ze te luisteren, te kijken en door ze écht te willen begrijpen. Na meerdere jaren waarin covid jongeren terugwierp op hun kamer, vaak onder een deken met de gordijnen dicht, kreeg ik het idee dat ze dat begrip alleen nog maar meer nodig hadden dan daarvoor. Ik ben geschrokken van de lusteloosheid, het gebrek aan motivatie en van de depressieve gevoelens die bij sommigen de kop opstaken. Mijn werk als afdelingscoördinator focuste zich al jaren op de leerlingen bij wie het – zo noemen wij dat op school altijd – ‘niet loopt zoals je hoopt’. Dat werk overschaduwde de laatste tijd het lesgeven dat ik nog voor minder dan de helft van de tijd doe. Lesgeven is een welkome afwisseling geworden op de soms indrukwekkende gesprekken op het rode bankje op onze kamer. Het bij ons op school beroemde rode bankje is een erfstuk van mijn schoonmoeder. Als je er met een flinke plof op gaat zitten stijgt er soms nog een

voorzichtige nicotinedamp uit op, hoewel ik waarschijnlijk de enige ben die dat ruikt.

In de vijftientwintig jaar onderwijs zijn vooral de soms indringende en openhartige gesprekken met jongeren me bijgebleven. Het delen van hun ervaringen zorgde voor een intense en vaak duurzame band. Hun tranen, worstelingen, onzekerheden, twijfels en vragen hebben ook bij mij de ogen geopend. Mijn gouden onderwijsjubileum heb ik vooral aan hen te danken. Omdat ze ervoor open stonden dat ik even hardop nadacht over hun situatie of over de gedachten en gevoelens die daardoor bij mezelf opborrelden. Voor de vragen die ik stelde. Maar vooral ook omdat zij daardoor leerden zelf hardop te denken en ervaren wat dat kan opleveren. Het gaf ze stuk voor stuk een goed gevoel. Om samen woorden te vinden voor wat zij voelden en om een ander de kans te geven hen beter te begrijpen. Om te ervaren wat het is om iemand te vertrouwen. Maar ook om zo hun hoofd wat leger te maken, soms onduidelijke gedachten op een rijtje te krijgen. Of om te voelen hoe het is om altijd ergens te mogen aankloppen om hardop te denken. Waardoor ze de geruststelling voelden om dat op andere momenten van de dag niet per se overal te hoeven doen.

Hardop denken werd voor mij een soort levensmotto, iets dat ik leerlingen vooral wil bijbrengen. Jongeren leren hardop te denken is misschien wel een van mijn belangrijkste missies in het onderwijs geworden. Dé rode draad in de begeleiding van jongeren die rouwen, depressief zijn of geen grip of motivatie hebben. Jongeren door hardop denken leren dat ze mooi zijn zoals ze zijn. Dat ze niet hoeven na te denken over met welke woorden ze er iets uitgooiën. Dat ze daarbij niet te veel rekening hoeven houden met wat anderen ervan denken.

Hardop denken is voor mij jezelf zijn. Je soms lastige zelf, met alle bagger en rotgevoelens die daar soms bij horen. Veel jongeren hebben dat in de afgelopen vijftientwintig jaar mogen ervaren, even helemaal zichzelf zijn.

Enkele jongeren met wie ik de afgelopen vijftientwintig jaar intensief sprak heb ik gevraagd of ik hun verhalen mocht opschrijven. Met hun toestemming vertel ik ze in dit boek, in de hoop dat je je er als jongere in herkent. Al zijn het maar flarden waarbij je denkt: hé, dat heb ik nou ook.

Ik voel me vrij om daarnaast hardop te denken over nog veel meer herkenbare situaties op school. Praktische tools die je als jongere zo onder je arm kunt meenemen, maar ook slimmigheden voor uitdagende gesprekken met ouders. Zo nu en dan houd ik je ook gewoon een spiegel voor. Daarmee blijft vijftientwintig jaar ervaring in het omgaan met jongeren niet enkel iets wat in mijn hoofd zit. Ik hoop het, door er hardop over te denken, toegankelijk te maken voor iedereen die er – net als jij – iets van wil opsteken.

Hoe DiT BoeK WeRKT

Jongeren vertellen vaak maar flarden van wat er in hun hoofd zit. Zij dikken sommige gedachten aan en zijn vaag over andere. Dus voor ouders, leraren en trainers lijkt het begrijpen van jongeren die niet hardop denken vaak op het maken van een puzzel. Dat moeten werken met waar jongeren veel over praten of juist nauwelijks, was de aanleiding voor de weergave van de hoofdstuktitels met mini-klinkers. In het hoofd van het logo op de achterkant zitten zelfs helemaal geen klinkers. En toch zie je met wat langer kijken goed wat er staat. Zo kijk ik ook tegen jongeren aan.

Ieder hoofdstuk gaat over een bepaald thema. Het begint telkens met het verhaal van een of enkele jongeren die juist op het gebied van dat thema uitblinken of vastliepen. Hoe ik terugkijk op de jongeren en op wat we samen hebben besproken en meegemaakt, staat telkens in de grijze blokken, zoals het verhaal over Dylan hieronder:

Hij was een jaar of vijf weg van school. Ik had Dylan maar een half jaar in de klas gehad, als biologieleraar in 5-havo. Hij stuurde mij uit het niets een bericht met de vraag of ik een keer tijd had. Binnen een week zaten we aan een drankje op school, zijn oude school. Hij stapte glimmend binnen. Het ging heel goed met Dylan en hij vond het behalve een beetje onwerkelijk ook te gek om weer binnen te stappen op de plek die hij niet zo lekker achter zich had gelaten. Hij vertelde me in het bericht al dat hij een vriendin had tegenwoordig, met wie hij had gesproken over vroeger. Nadat hij aan

haar verteld had wat onze gesprekken destijds met hem gedaan hebben, kwam hij vooral ook terug naar school om dat nog eens te benadrukken.

Ik had voor mijn gevoel niet veel gedaan. Dylan was in 5-havo een lieve, zachtaardige jongen die zichtbaar worstelde. Deels omdat hij vanuit 5-vwo was overgestapt en weinig mensen kende. Maar ook omdat hij niet lekker in zijn vel zat, omdat hij het allemaal even niet meer wist. Met de enkele gesprekken die we hadden na afloop van de les durfde Dylan steeds wat meer hardop te denken. Hij verbaasde zichzelf door te doen wat hij niet voor mogelijk achtte, zijn gevoelens en twijfels delen met iemand. We kwamen erachter dat hij heel druk was met het voldoen aan andermans verwachtingen. Dat beknelde hem. Het zorgde ervoor dat hij bevroor en vooral ook dat hij zelf het heft niet meer in handen nam. Hij vluchtte in roken, niet meer naar school komen en in meer dingen waarvan hij mij vertelde dat die eigenlijk helemaal niet bij hem pasten. Wat hem – zo kwam hij nu dus vertellen – het meest had geholpen, was dat hij gezien werd. ‘Jij keek dwars door mij heen,’ zei hij. Ik had voor mijn gevoel alleen een paar keer prikkelende en voor hem lastige vragen gesteld. Daarmee hebben we in gang gezet dat hij vroegtijdig van school ging. Hij haalde via de vavo zijn havodiploma en is inmiddels lekker op weg in de wereld van de bouwkunde, die hem past als een jasje. Dylan is opener, zit lekkerder in zijn vel en heeft thuis het nodige uitgesproken. Hij praat. Trots vertelde hij dat hij onder woorden kon brengen wat hij dacht en voelde. Hij snapte niet waarom hij dat niet eerder gedaan had, want het gaf hem vrijheid, meer begrip van anderen en maakte hem sterker.

Toen hij weer wegging, gaf ik hem een stevige knuffel in de hal. Ik liet voorzichtig los dat ik een boek aan het schrijven was, waarin ik verhalen zoals ik die heb meegemaakt met hem probeer te bundelen. Ik legde hem uit dat ik zo dezelfde inzichten met meer mensen wilde delen. Hij drukte me op het hart dat hij het heel graag wilde lezen, al voor het klaar was. Hij glunderde en ging opgetogen de deur uit. Ik weet niet of hij zag dat ik met een nog grotere glimlach achterbleef toen de schuifdeur dichtschoof.

Het boek dat ik bij Dylan al had aangekondigd is af, kijk maar. Je hebt het in je hand. Je had misschien niet eens van jezelf verwacht dat dat zou bestaan, vrijwillig een boek lezen. Heb je het gekregen voor je verjaardag? Van Sinterklaas en dus ingepakt gevonden in je muf ruikende en wat vaal geworden sneaker? Of in de hand gedrukt gekregen door een altijd net iets te meedenkende leraar op school? Net zo nieuwsgierig ben ik naar waar je dit boek leest. In bed, met de gordijnen dicht en je sokken van gisteren nog aan? Of toch zittend op een bankstel of in een tuinstoel, met je nek in dezelfde hoek gekanteld als wanneer je een paar uur door TikTok zit te scrollen?

Ik ben er oprecht benieuwd naar of je het vrijwillig hebt geopend. Of je een soort van zin hebt om het te gaan lezen. Of dat je dat doet, omdat mensen zeggen dat het 'echt iets voor jou' is. Er zijn genoeg mensen die jou het allerbeste gunnen. Er zijn ook genoeg mensen die misschien soms met de handen in hun haar zitten, zoals je ouders, je leraren, je mentor, je sportcoach of je vrienden. Voor alle volwassenen, die met jullie jongeren te maken hebben, zijn al duizenden boeken geschreven. Aan de hand van nog veel meer onderzoeken. Allemaal om de mensen om jou heen te leren hoe ze met

jou zouden moeten omgaan. Hoe ze jouw aan-knop ontdekken en hoe ze jou aan het verstand gepeuterd krijgen welke slimme keuzes je kunt maken. Heb jij je eigen aan-knop zelf al weleens gevonden? Heb je een idee welke slimme keuzes er te maken zijn? En ook waarom je ze niet altijd maakt?

Natuurlijk weet jij diep van binnen ook best dat alleen jij degene bent die moet ontdekken hoe je ergens beter in wordt. Een peuter van anderhalf weet dat al. Een ouder of verzorger kan twintig keer voordoen hoe je een hapje met van die smeulige wortelprut zonder te knoeien in je mond doet en dan doorslikt. Een moeder kan 'Kijk eens, happie!' blijven uitkramen tot ze erbij neervalt. Een vader kan elke avond een babymusical opvoeren waarin zogenaamde vliegtuiglepels de hoofdrol spelen, met hapjes via een interessante vliegroute. Veel vaders laten daarbij de *sound effects* van de vliegtuigmotoren, die de mondjes moeten doen opengaan, luid door de kamer klinken. Maar de peuter moet er eerst zelf letterlijk mee knoeien, leren van hoe het niet moet en dan ontdekken hoe eten gaat. Hoe manoeuvreren met een lepel moet. En hoe slikken voelt. En er daarna vooral nog heel vaak mee blijven oefenen. Want dan leert de dreumes zelf te voelen waarom kauwen zin heeft. Dan zal die het eten finetunen, zodat er aan eten ineens ook een vork te pas komt. En weer later zal er zelfs een erwte met een mes op een vork geduwd worden. Of zullen op een vork van die spaghetti'slierten opgedraaid worden tot hapbare porties.

Als je verder leest, zul je merken dat ik dol ben op metaforen. Dat zijn vergelijkingen die vaak helpen om dingen beter uit te leggen en te begrijpen. Je zult merken dat ik veel vergelijk met situaties uit de theaterwereld, omdat ik daar hobbymatig ja-

renlang druk in geweest ben. Het kunnen ook vergelijkingen zijn met situaties uit het dagelijks leven, waarbij je meer beeld en gevoel hebt dan bij een wiskundeformule of het leren van Franse woorden. Een gemiddelde puber begint chagrijnige trekjes te vertonen als leraren voor het leren van woordjes beginnen over herhalen. Maar als je later een rijinstructeur hoort zeggen dat het zin heeft om de handelingen die nodig zijn voor achteruit inparkeren lekker vaak te herhalen, snap je feilloos dat je daarmee uiteindelijk minder blikshade zult toebrengen aan de auto's voor en achter het parkeervak waar jij je auto in wilt draaien. Nu snap ik ook wel dat je in het leven liever een rijbewijs haalt dan honderd Franse woorden onthoudt. Maar dat verandert niets aan dat jouw brein lekker gaat op herhalen.

Ik geloof erin dat jouw brein sowieso heel veel in huis heeft. Dat je alles aan boord hebt om er in het leven iets succesvol van te maken. Ik weet ook dat dat brein nog niet altijd in staat is om alle denkstappen te maken die al die overbezorgde volwassenen om je heen al beter kunnen maken. Bewust zeg ik 'al beter', omdat er genoeg volwassenen zijn die nog meer te leren hebben dan jij op jouw leeftijd. De frustratie van de mensen om je heen zit hem vaak in het feit dat jouw brein en dat van hen in bouw hetzelfde zijn, maar dat sommige gebieden daarin bij de een vaker gebruikt zijn dan bij de ander. Die zijn daardoor nog niet zo ontwikkeld. En nu komt het mooiste: dat is normaal. Logisch zelfs. 'Da hoort', zeggen ze bij ons in Brabant. Als jij stappen in de goede richting zou willen maken, hoef je alleen maar te ontdekken welke hersengebieden dat zijn en wat meer leren over hoe je je hersengebieden dan gebruikt. Hoe je ze aanzet, hoe je er meer verbindingen in bouwt en hoe je daardoor jezelf steeds slimmer maakt. Niet

met kennis, maar juist met vaardigheden, zoals leraren dat vaak noemen. Het zijn de handigheidjes, de skills, de dingen waar je beter in kunt worden en waar je op dit moment nog niet zo goed in bent. Denk aan plannen, je tijd slim inde-len, overzicht hebben, vertrouwen houden in dat het goed-komt, jezelf motiveren, concentreren, helder vertellen wat je bedoelt, je impulsen en frustraties een beetje sturen, vragen stellen, kritisch zijn op jezelf en dus van je fouten leren. Er zijn er nog veel meer. Maar daar komen we misschien nog wel op. Of niet. Ik moet er wel voor zorgen dat je verder leest namelijk. Daarom houd ik het praktisch en maak ik het in dit boek juist allemaal niet te ingewikkeld.

Wat je gaat lezen gaat ervan uit dat je het in het leven als jon-gere voor iedereen zo goed mogelijk wilt doen. Daar geloof ik in. Als de keuzes die je maakt voor sommigen wat minder ideaal lijken uit te pakken, ligt het dus niet aan je beste be-doelingen. Het ligt vaak gewoon aan je aanpak, je timing, je woordkeuze, je soms misschien minimale doorzettingsver-mogen, je onmacht en allerlei andere zaken waarvan jij haar-fijn weet dat je erin zou kunnen groeien. De enige vraag die we ons samen moeten stellen is: ‘Hoe dan?’ Het is een kreet die mijn drie kinderen te pas en te onpas gebruikten in een bepaalde fase. Bij iedere verbazing en bij iedere verwondering die ze voorbij zagen komen. Maar het is ook een kreet die per-fect verwoordt waarom ik dit boek geschreven heb.

Is ‘Hoe dan?’ dan alleen een vraag voor jou als jongere? *I’m sure it’s not.* Ook in veel volwassen breinen zijn niet alle gebieden even ontwikkeld. De hersenkwab voor roepen wat er niet deugt, is vaak mega ontwikkeld. Die van denken in hokjes en vergelijken met vroeger ook. Die van denken in mo-gelijkheden, van jou écht zien en van jou concrete handvatten

bieden, vaak minder. Dus duw dit boek, als je het uit hebt, alsjeblieft ook in de handen van de mensen om je heen. Zij halen er minstens zoveel uit als jij. Of misschien wel meer.

Wat ik in dit boek verzameld heb aan verhalen gaat uit van een eenvoudig principe: wat aansluit bij alle jongeren is automatisch ook waardevol voor jongeren die te vaak gezien worden als het stempel dat ze krijgen. Omgekeerd geldt precies hetzelfde: de slimme en gestructureerde aanpak die werkt bij jongeren die daar zelf net wat te weinig van hebben is effectief voor alle jongeren.

Slik je dus pillen om de tsunami aan dagelijkse prikkels een beetje af te zwakken? Vind jij dat je pap of mam eigenlijk veel te vaak in je nek hijgt? Heb je weleens een coach gehad om in je overprikkelde brein wat orde aan te leren brengen? Wil je dyslectische stukje hersenen maar niet meewerken aan het begrijpen van onleesbare teksten? Ben je een jongen, een meisje of heb je nog geen idee? Ben je een kind met meerdere woonadressen, een weekendtas en een oplader van je telefoon die altijd in het huis ligt waar je precies niet bent? Heb je wel schriften voor school gekocht, maar liggen die onaangeraakt onder stapels kleding? Heb je een afschuwelijke hekel aan leraren die zichzelf te serieus nemen? Heb je net afscheid moeten nemen van een dierbaar familielid of van je huisdier? Heb je vaak moeite met in slaap komen en lig je dan maar te staren naar het plafond? Weet je van jezelf ook best dat je vaak veel te lang op je telefoon zit te loeren? Pieker je veel? Ben jij zo iemand die snel in de stress schiet? Haat je het om een planning te maken? Kun je best een planning maken, maar heb je je er nog nooit aan gehouden? Vind je vrienden maken maar lastig? Laat je gezondheid je soms in de steek? Trek je je soms graag terug op je slaapkamer of achter de PlayStation?

Moet je nu even slikken, omdat je helemaal geen eigen slaapkamer of PlayStation hebt? Op hoeveel vragen hierboven je ook ja of nee kunt antwoorden, je bent compleet geschikt om lekker door te lezen. Gewoon, omdat je een jongere bent. Een van de duizenden jongeren die meer op elkaar lijken dan dat ze verschillen. Die echt niet aan zichzelf hoeven te twijfelen. Omdat ze er toch wel komen, met welke eventuele omweg dan ook. Omdat ze ooit moeten lachen als ze aan deze periode terugdenken.

De hoofdstukken die volgen, beschrijven steeds een ander stukje van jongere zijn. Tegelijkertijd ben ik me bewust van de overlap die alle thema's met elkaar hebben en van dat je ze dus nooit helemaal los van elkaar kunt zien. Als je wat je leest op jezelf betreft, zul je ontdekken dat er grofweg drie vragen zijn om te beantwoorden bij dat wat je te doen staat. Hoe graag wil ik het? In hoeverre kan ik het? En hoe makkelijk doe ik het dan ook? Je wilt vaak graag iets om jezelf te bewijzen. Of om de mensen thuis of in de familie trots te maken. Je wilt bijvoorbeeld niet blijven zitten op school. Met iets willen is bij jongeren vaak helemaal niets mis. Je weet precies wat je wel of juist niet wilt. En dat is mooi, maar niet genoeg. Als je iets wilt, maar je hebt er geen idee van of je het kunt en er ook echt voor gaat, wordt het een lastige klus. Kun je je er goed genoeg voor concentreren? Laat je je niet te veel afleiden? Of beïnvloeden door anderen? Kun je een vraag stellen als je vastloopt? Houd je je aan de planning die je maakt? Iets echt gaan doen is vaak een optelsom van het willen en het kunnen. Voor jou geldt net als voor andere jongeren vast ook dat het willen groeit als je langzaam meer dingen kunt. Daarin ligt een mooi startpunt voor het steeds verder laten groeien van je motivatie.

Checklist ✓

Wat je allemaal al goed kunt, ontdek je met de checklist bij ieder hoofdstuk. Die laat je ontdekken waar je al goed in bent en waar je in kunt groeien. Als je jezelf de kans geeft te voelen wat jouw antwoorden met je doen, ontdek je je motivatie om iets aan te pakken en te verbeteren. Ga jij die grijze massa daarboven maar eens een beetje op andere gedachten brengen dan TikTok, verliefdheid, het werken aan je sixpack, het merk lippenstift of dat je je bed nog steeds moet verschonen. Pak een schrijftje of open een notitie in je telefoon en geef jezelf punten. Ben daarbij kritisch en eerlijk en houd jezelf niet voor de gek. Geef jezelf maar één punt als een stelling totaal niet beschrijft hoe het bij jou werkt. Geef jezelf tien punten als er compleet staat hoe jij werkt. En natuurlijk alles ertussenin. Geef jezelf een mooie zeven als er grotendeels staat wat bij jou past. Of als het in veel gevallen klopt, maar niet altijd. Je bent eigenlijk gewoon de leraar die een cijfer geeft aan de stellingen.

Van ieder setje stellingen in de checklist kun je ook mooi je gemiddelde berekenen. Niet omdat dat van iemand moet, maar omdat het kan. En omdat jij het belangrijk vindt om jezelf beter te leren kennen. Omdat je er alleen maar een mooiere versie van jezelf van wordt. Het allerfijnste is dat het gratis is, niet pijn doet en niet beoordeeld wordt. In jouw eigen woorden: het is 'niet voor punt'. Omdat het handig is, heb ik alle stellingen uit het hele boek aan het einde nog eens onder elkaar gezet.

Make the most of it vanaf hier. Lees dit boek niet alleen als een aaneenschakeling van letters en zinnen, maar vraag je steeds af of je begrijpt wat je leest. Of je een beetje gevoel krijgt bij

wat ik bedoel. Je mag er, net als ik, trots op zijn dat je er vol goede moed aan begonnen bent. Heb je een vraag of voel je de behoefte om zelf even hardop te denken? Twijfel niet en laat een bericht achter op Instagram (@evenhardopdenken).