

A minimalist line drawing of an open book. The book is held open by two hands, one on the left and one on the right. The left hand is on the left page, and the right hand is on the right page. The book is open, showing two pages. The left page contains the title 'De Kunst van het Nietsdoen'. The right page is blank. The drawing is done in a simple, clean line style.

De Kunst van het Nietsdoen

Een boek uit de serie BITS: Boeken In Telegramstijl

Mijn zus zei nog dat haar kinderen hadden gevraagd: 'maar heeft oom Rudolph dan nooit gesport??'.

En het Antwoord is nee. Goh, soms een beetje. Maar schijnbaar was oom Rudolph meer bezig met nietsdoen.

Lees verder waarom dat verstandig of niet is. Of leer wat er gaande is, en waarom dat super goed is, als je nietsdoet.

Interessant is dat je hersenen een automatische piloot hebben. Wanneer je in een rusttoestand komt, waarbij je de "handmatige controle" over je leven opgeeft, schakelt de automatische piloot van je hersenen in. De automatische piloot weet waar je echt heen wilt, en wat je echt wilt doen. Maar de enige manier om erachter te komen wat je automatische piloot weet, is te stoppen met vliegen en je te laten leiden door je automatische piloot. Net zoals piloten gevaarlijk vermoeid raken als ze een vliegtuig met de hand besturen, moeten we allemaal een pauze inlassen en onze vliegtuigen vaker door onze automatische piloot laten besturen. De truc is om 'modusverwarring' te vermijden door het rustig aan te doen, onze agenda weg te leggen en geen dingen gedaan te krijgen.

Psychologisch onderzoek heeft aangetoond dat mensen, vooral Amerikanen, geneigd zijn luiheid te vrezen. Uit dit onderzoek blijkt echter ook dat als mensen geen reden hebben om bezig te zijn, zij gemiddeld liever niets doen.

Onze tegenstrijdige angst voor luiheid, samen met onze voorkeur voor luiheid, kan een overblijfsel zijn van onze evolutionaire geschiedenis. Gedurende het grootste deel van onze evolutie was energiebehoud onze eerste prioriteit, omdat alleen al genoeg te eten krijgen een enorme fysieke uitdaging was.

Tegenwoordig vereist overleven niet veel (of geen) fysieke inspanning, dus hebben we allerlei nutteloze bezigheden ontplooid. Bij de minste of geringste reden om iets te doen, worden mensen druk. Mensen met te veel tijd hebben de neiging ongelukkig te worden of zich te vervelen.

aa

aa

Gevoelens zijn fundamenteel en maar pas ontstaan

Gevoelens maken deel uit van onze fundamentele levensfuncties, en ze zijn relatief recent ontstaan.

Wat bacteriën kunnen voelen en wat jij op een bepaald moment kan voelen, lijken werelden van verschil. Maar hoe die bacteriën reageren op hun waarnemingen en hoe jij reageert op je emoties zijn beide met elkaar verbonden door iets wat homeostase heet.

Je kunt homeostase zien als een instinctief verlangen naar evenwicht, en het is een fundamenteel onderdeel van elk levend wezen. In feite wordt het beschouwd als de drijvende kracht achter de interne processen die alle organismen in leven hebben gehouden. Je kunt persoonlijke gevoelens over je toestand ook zien als eens soort dirigenten die handelen ten behoeve van de homeostase, van het in balans houden van je lichaam. Immers, gevoelens als honger en angst maken deel uit van de processen die je in leven houden en beschermen tegen schade. Want schade is slecht, want dat brengt je uit balans.

Nu onze hersenen zijn geëvolueerd, zijn onze gevoelens dat ook. Wat ooit een reeks elementaire feedbackmechanismen was, heeft zich in de loop der eeuwen ontwikkeld tot wat wij zelfbewustzijn noemen, waardoor wij kunnen nadenken over homeostase en wat het betekent om te leven. Moet dan wel eens denken aan onze kat. Die heeft de standaard feedback loop gekregen dat koffie geur betekend koekje krijgen. Of bij me zitten het plezierige gevoel van achter het oor te worden geknuffeld.

Als gevolg van deze evolutie in gevoelens hebben we niet alleen nieuwe technieken gevonden om aan onze basisbehoeften op het gebied van gezondheid en veiligheid te voldoen. We hebben een speer uitgevonden en vuur. We hebben ook kunst en filosofie ontwikkeld om ons te helpen deze gevoelens te verkennen. Wellicht met de wil deze te kunnen beheersen.

En er is ook de politiek, de technologie en de wetenschap, die ook kunnen worden gezien als methoden om op de meest plezierige manier de winsten te krijgen en pijnlijke verliezen te voorkomen. Dingen die we willen voor het nastreven van homeostase, het in balans blijven.

Omdat homeostase zo fundamenteel is om levende wezens in leven te houden, wordt gedacht dat het zo oud is als het leven zelf, dat naar schatting ongeveer 3,8 miljard jaar geleden begon. En het duurde het grootste deel van die tijd voordat de juiste ingrediënten samenkwamen en het ons mogelijk maakten de gevoelens te hebben die we nu hebben.

In dat verband is het aardig dat in de lente van 2023 de wetenschappers tot de ontdekking komen dat het heelal niet met een oerknal is begonnen. Maar dat is meer iets voor onder een koffie gesprek.

Gevoel kan omdat er signalen zijn

Zonder berichten verkeer tussen fysiek en geest geen vooruitgang.

Het meest essentieel in onze ontwikkeling was het ontstaan van een zenuwstelsel. Dat heeft zich naar schatting ongeveer 600 miljoen jaar geleden ontwikkeld - een relatief recente ontwikkeling dus in het licht van de 3,8 miljard jaar. Een zenuwstelsel is essentieel omdat het berichten uit het hele lichaam, waaronder pijn en honger, naar de hersenen stuurt. En dat is weer essentieel, want zonder boodschapper is er geen feedback loop. En zonder die loop is er geen verbetering mogelijk, want je weet niet wat je, waarom en hoe, moet verbeteren.

Het tweede evolutionaire ingrediënt dat uiteindelijk volgde waren de mentale processen die deze boodschappen omzetten van louter mechanische reacties in bewuste ervaringen. Die bewuste ervaring is een prachtig onderzoeksgebied op zich. Graag zou ik hier het boek 'Ego tunnel – The Science of the Mind and the Myth of the Self' van Thomas Metzinger uitleggen, maar dat zou ons weer vele bladzijde verder brengen... dus hier niet, wellicht eens als les item.

Twee onderdelen maken gevoelens

Dus pas toen deze twee onderdelen er waren, ontstonden de gevoelens zoals wij die kennen. Onze gevoelens gaan hand in hand met het vermogen om beelden te creëren in de geest. Niet voor nu, maar je weet wellicht dat je hersenen beelden maken door afzonderlijke zaken bijeen te combineren en daar dan een beeld van te maken. Bijvoorbeeld als je een beeld van een stoel in je hoofd maakt, is dat een beeld dat ontstaat door verschillende zaken bijeen te voegen. Een zitvlak, poten, rugleuning en zo meer. En je geest is in staat iets dat die onderdelen heeft te 'zien' als een stoel. Grappig is, interessant, dat met Artificiële intelligentie dat nog niet altijd goed lukt.

Ter herinnering: ons evolutieverhaal gaat terug tot eencellige organismen, zoals bacteriën, die alleen gebeurtenissen van fysieke of chemische aard konden waarnemen en erop konden reageren. Een serie van actie geeft reactie. En een tijdlang bleef het leven beperkt tot dergelijke puur mechanische reacties. Honger = eten. Zon = warm. En zo door.

Maar toen ontwikkelden de eenvoudige organismen een zenuwstelsel. Dit werd gevolgd door de ontwikkeling van mentale processen. Deze twee dingen combineerden zich tot de gevoelens die we nu hebben.

[intermezzo: hier dat leuke verhaal, wat was er eerst een kip of ei? En dan het antwoord dat de kip een uitvinding is van het ei om zo voort te kunnen planten als ei.]

Toen deze twee stukjes van de puzzel op hun plaats vielen, konden organismen meer dan waarnemen en reageren - ze konden nu in kaart brengen wat ze voelden.

Om precies te zijn: een organisme kon letterlijk een omtrek in kaart brengen, of een beeld "tekenen" van een object dat in zijn omgeving werd waargenomen, door specifieke cellen in zijn zenuwstelsel te activeren.

Je kan iets soortgelijks doen als je jouw ogen sluit en een voorwerp aanraakt. De zenuwen in je vingers laten je een mentale kaart van de vorm tekenen, geholpen door je gevoel voor de temperatuur en de textuur van het voorwerp.

Het in kaart brengen was een grote verbetering voor het leven, omdat het je niet alleen in staat stelde beelden te genereren van de externe omgeving, maar ook van hun interne wereld. Als een organisme bijvoorbeeld werd aangevallen, kon het door een beeld te maken het doelgebied in kaart brengen waar ze tegen moesten gaan vechten. Pijn in je vinger, is pijn in je vinger en daar moet dat gewerkt worden.

Hoewel zowel de externe als de interne beeldvorming rechtstreeks verband houden met de overleving van een organisme, zijn de interne beelden anders, in die zin dat zij eerder geïnterpreteerd en 'gevoeld' worden dan volledig in detail weergegeven. Daarom noemen we zulke interne beelden 'gevoelens'. Toen organismen over deze gevoelens gingen nadenken, leverde dat een cruciaal evolutionair voordeel op.

Voelen gaf voordelen, dus groeide de hersenen

De 'voelende' organismen floreerden al snel, gaven deze gunstige eigenschap door en groeiden in aantal. Immers, organismen die beter zijn in het aanvoelen van en reageren op gevoelens, zoals pijn, ziekte en gevaar, leven ongetwijfeld gezonder en veiliger en langer dan die dat niet kunnen.

Naarmate de tijd verstreek, bleven de hersenen van organismen groeien en nieuwe vermogens ontwikkelen, zoals het zich voorstellen van abstractere beelden, die vervolgens konden worden omgezet in innovatieve nieuwe objecten. Andere belangrijke ontwikkelingen waren het geheugen en het vermogen om niet alleen beelden vast te houden, maar hele gebeurtenissen af te spelen.

Deze ontwikkelingen maakten de weg vrij voor de menselijke creatieve intelligentie.

Creatief. Combineer lichaam en geest.

Onze perceptie van gebeurtenissen is diep geworteld in onze gevoelens; geest en lichaam zijn ook diep met elkaar verbonden.

Zoals we kunnen zien, evolueerde ons vermogen tot verbeelding en mentale beeldvorming samen met ons vermogen tot voelen. Als we ons beelden in ons geestesoog voorstelden, gingen die gepaard met gevoelens - en hoe levendiger het beeld, hoe intenser het gevoel.

De reden dat er zo'n sterk verband bestaat tussen mentale beelden en gevoelens is dat we geneigd zijn beide toe te passen als reactie op de ervaringen die we hebben. Dit plaatst die ervaringen op een spectrum van kwaliteit, van aangenaam tot onaangenaam. Met andere woorden, onze gevoelens creëren kwalitatieve ervaringen.

Er is zelfs een woord voor de emotionele niveaus die we gebruiken om een ervaring te beoordelen. Het heet valentie, en de hoeveelheid positieve of negatieve valentie van een emotie bepaalt de kwaliteit van de ervaring. Dit proces is uiterst belangrijk voor de verrijking van het leven.

Dit proces wordt onderzocht en toegepast om Artifiliële intelligentie samen te stellen. Josha Bach is een onderzoeker bij het MIT die hier onderzoek naar doet en een model heeft waarin de samenhang van dit proces beschreven staat.

Het wordt vaak gezien als slecht, of zelfs gevaarlijk, om onze emoties de overhand te laten krijgen. We denken dat het beter is ons gedrag te laten bepalen door rede en logica. Maar schadelijker is het om je emoties te negeren, omdat de rijkdom die ze bieden ook een cruciale rol speelt in je welzijn. Los daarvan denk ik dat je niet onder je gevoel uit komt. Het is de 'macht' van de basketbal die je gevoel is en weinig macht heeft over je ratio die een pingpong bal is.

Ook al kunnen emoties rommelig en melancholiek zijn, zonder emoties zou je een saaie, kleurloze versie van de menselijke ervaring overhouden. In dezelfde lijn is het belangrijk te erkennen dat je gevoelens belangrijk zijn om je lichaam en geest bij elkaar te brengen - zozeer zelfs dat het praktisch onmogelijk is de twee te scheiden.

Lichaam en geest zijn zo diep met elkaar verweven dat de geest het lichaam evenzeer kan beïnvloeden als het lichaam de geest. In feite kun je lichaam en geest gemakkelijk beschouwen als twee zijden van dezelfde munt - met als munt de mens. Toch bestaat de problematische populaire opvatting dat lichaam en geest gescheiden zijn, waarbij het zenuwstelsel dient als de zender die hen verbindt. Maar dat is niet zo. Allereerst zijn de hersenen onderdeel van het zenuwstelsel, terwijl het zenuwstelsel nauw verbonden is met het lichaam. Dus als er gevoelens ontstaan, is dat het gevolg van een gelijktijdige interactie tussen het lichaam en het zenuwstelsel.

Eenvoudig gezegd, de geest en het lichaam zijn fysiologisch niet gescheiden. Ze zijn nauw met elkaar verweven.

Subjectiviteit. Jij kan alleen jouw werkelijkheid maken

De twee belangrijkste aspecten van bewustzijn zijn subjectiviteit en de manier waarop gevoelens de waarneming beïnvloeden.

Op elk moment kan er een stroom van beelden door je hoofd gaan. Je zou zelfs kunnen denken dat deze beelden zich afspelen op een groot filmscherm in je hoofd. Maar het indrukwekkende is dat we ons ervan bewust zijn dat onze geest zowel de projector als het publiek is.

Dit bewustzijn staat bekend als bewustzijn, en het stelt je in staat op te treden als toeschouwer van zowel de wereld om je heen als je innerlijke wereld.

[Intermezzo: hier het tot 5 tellen spel]

Het eerste kernaspect van bewustzijn is subjectiviteit, je eigen persoonlijke waarneming en gevoelens.

Terwijl de mentale beelden zich afspelen, is er dus wat psychologen affect noemen, of de invloed van emoties op ons gedrag en onze waarnemingen. Je ziet een taart en krijgt honger. Je ziet een taart en hebt griep en je krijgt geen honger, want taart niet gezond.

Dit is hoe subjectiviteit ontstaat, omdat we elk onze eigen emoties en gevoelens hebben die onze persoonlijke perceptie van dingen kleuren.

Er is niets fysieks aan subjectiviteit. Er is geen kleine versie van jezelf die achter een bureau in je hersenen zit en beslist hoe je over dit of dat denkt. (Hier komen we aan een mooi onderwerp van Satre of Kiekengaard over vrijheid van wil, iets voor bij de koffie)

In plaats daarvan zijn er twee belangrijke ingrediënten die het proces van subjectiviteit in staat stellen de stroom van mentale beelden om te zetten in zinvolle gedachten.

Subjectiviteit 1. Jouw unieke manier van er naar kijken

Ten eerste is er je unieke perspectief, dat omvat wat je ziet en hoort. Deze informatie, afkomstig van jouw ogen en oren, is anders dan die van anderen, en vormt de basis voor wat wordt omgezet in die mentale beelden. Niet alle oren horen hetzelfde, sommige kunnen heel hoge geluiden horen en hebben dus last van de piep van de koelkast, terwijl niet weet waar ze zich aan ergeren...

Het tweede ingrediënt voor subjectiviteit is je persoonlijke affect: de emoties en betekenissen die je toepast op je waarnemingen. Ooit at ik teveel macaroni, werd daar misselijk van. Nu lust ik geen macaroni meer.

Subjectiviteit 2. Je voegt klein stukje bij groter stukje

Het tweede kernaspect van bewustzijn staat bekend als de geïntegreerde ervaring. Dit is het proces van het toepassen van een stuk subjectieve mentale beeldvorming op het grotere geheel van je ervaringen, en het is een belangrijk onderdeel van hoe je de dingen begrijpt.

Volgens het oude gezegde zie je door de bomen het bos niet meer. Met andere woorden, je zult nooit het grote geheel zien als je alleen naar de onderdelen van dat geheel kijkt. Maar het omgekeerde is ook waar: als je een klein deel niet ziet in groter verband mis je de point soms.

[Intermezzo: Hier verhaal van vader en lawaai kinderen. Ook die van ABCD]

Met het proces van geïntegreerde ervaring speelt het filmscherm in je geest niet een stel willekeurige beelden af - er is een herkenbaar plot. Zodra de geest beelden begon toe te voegen die verband hielden met subjectieve gevoelens, vielen de ontbrekende stukjes van de plot op hun plaats, begonnen de dingen meer zin te krijgen en begon de schoonheid van het bewustzijn zoals wij dat kennen zich te manifesteren.

[Intermezzo: en dit zijn dan de 'bias' waar je last van hebt.]

De vraag is dan even, hoe snel je iets wat je denkt de zien aanvult met informatie die niet klopt.

[Intermezzo: hier plaatjes van vrouw en heks etc]

Gevoelens hebben de menselijke cultuur gemaakt

En omgekeerd kan cultuur je gevoel initiëren of aanwakkeren.

Bij cultuur denk je misschien aan het theater of aan musea vol kunstwerken. Maar menselijke cultuur is zoveel meer. Het omvat al onze uitvindingen, ideeën en creatieve prestaties.

Er zijn mensen die geloven dat de drijvende kracht van cultuur, de motor die ons zowel het eerste wiel als het nieuwste ruimteschip bracht, ons intellect is, puur en alleen dat.

Maar intelligentie alleen volstaat niet om een cultuur te creëren. Ga jezelf na, waaraan je denkt bij cultuur daar zit op zeker gevoel bij. Voor creatieve intelligentie moet men de ingrediënten van gevoel en bewustzijn toevoegen. Als we terugkijken naar de geschiedenis, zien we hoe onze gevoelens een directe rol speelden bij de grote creatieve sprongen die in de loop van de culturele ontwikkeling werden gemaakt.

Vóór de evolutie van complexe geesten bedachten mensen uitvindingen als directe reactie op homeostatische gevoelens van honger, angst en kou. Deze gevoelens leidden tot innovaties als onderdak, kleding en vuur, en tot werktuigen voor de jacht en de verdediging.

Een belangrijke latere ontwikkeling was religie, waarschijnlijk als reactie op gevoelens van rouw en verlies over overleden geliefden. Een andere factor was waarschijnlijk de angst, vrees en woede voor natuurrampen, zoals overstromingen, droogte en plagen. Religie bood zowel verklaringen als een broodnodig gevoel van veiligheid. Hier zijn vele kanttekeningen bij te maken. Die laat ik maar even voor wat ze zijn.

Daarna kwamen de kunsten, waaronder muziek, dans, schilderkunst, poëzie en theater. Ook deze boden een gevoel van troost en troost door mensen vermaak en opbeurende gevoelens te bieden. Het is geen toeval dat zingen of de noten van een cello diepe, warme en plezierige gevoelens kunnen opwekken.

Na de kunst kwam de ontwikkeling van de filosofie, die werd gestimuleerd door de gevoelens van ontzag en verwondering die ontstonden toen mensen de kosmos aanschouwden en probeerden de mysteries ervan te doorgronden. En deze filosofie is nu wat out-of-date, want zijn alleen bezig met het denken, terwijl denken niet los te zien is van fysiek. Dus filosofie zou zich moeten combineren met psychologie en lichaamswetenschappen.

Uiteindelijk ontstond de moderne wetenschap, en ook hier zien we hoe gevoelens tot innovatie leidden. In de moderne geneeskunde zijn pijn en lijden de voor de hand liggende gevoelens die de wetenschap vooruit duwen. Het is duidelijk dat we zonder emotie een krachtige motivator voor culturele ontwikkeling zouden missen.

We zijn uit balans en dat verklaard veel

Homeostase kan veel van de huidige problemen en angsten verklaren. Ik zal betogen later dat daarom middelmatigheid een goede status van zijn is.

In sommige opzichten leven we in een tijd van ongekend comfort en gezondheid. Wetenschap en technologie hebben het sterftcijfer verlaagd en het gemakkelijker gemaakt om te reizen, toegang te krijgen tot kennis en alles te ervaren wat de wereld te bieden heeft waar het op de wereld ook maar is.

Maar ondanks al deze vooruitgang heerst er nog steeds een gevoel van crisis. In plaats van het leven te genieten, leven velen van ons in een staat van constante afleiding.

Neveneffect is dat het geluk niveau op sommige gebieden afneemt. Elke dag dreigen bedreigingen voor ons voortbestaan, zoals klimaatverandering, cyberoorlog en de dreiging van kernwapens die weer de kop opsteekt anno 2023.

Hoewel veel van deze problemen overweldigend kunnen lijken, kunnen sommige worden verklaard als we opnieuw kijken naar de eeuwenoude eigenschappen van homeostase, het in balans willen zijn.

De primaire zorg van de homeostase gaat uit naar het individuele organisme, en onze subjectieve aard leidt er vaak toe dat er mentale muren worden gevormd die de zorg gericht houden op het individuele welzijn, in plaats van het welzijn van anderen. We zijn bezig met onszelf en vrijwel niet met een ander.

Dat is het lastige aan die homeostase. Die gaat over de reacties in het individu. Dit betekent niet dat homeostase niet kan worden uitgebreid tot het gezin of kleine groepen, maar over het algemeen zal ons gevoel van homeostase nooit plotseling veranderen om ons bezig te houden met grotere groepen mensen. Zeker niet als die zo breed en divers zijn als in veel naties, samenlevingen en buurten.

Collectieve groepen soortgelijke mensen worden gewoonlijk een 'lichaam' genoemd, alsof het één organisme is. Niettemin zullen dergelijke lichamen nog steeds de fundamentele homeostase van een individu missen, omdat elke persoon in de groep uiteindelijk wordt gedreven door zijn of haar eigenbelang.

Veel van de problemen van de huidige kosmopolitische wereld zijn dus niet zo verrassend, aangezien onze homeostatische reacties gedurende honderden miljoenen jaren evolutie zijn verfijnd. We kunnen niet verwachten ineens ontvankelijk te zijn voor de homeostatische behoeften van een cultureel diverse bevolking die pas een paar duizend jaar bestaat.

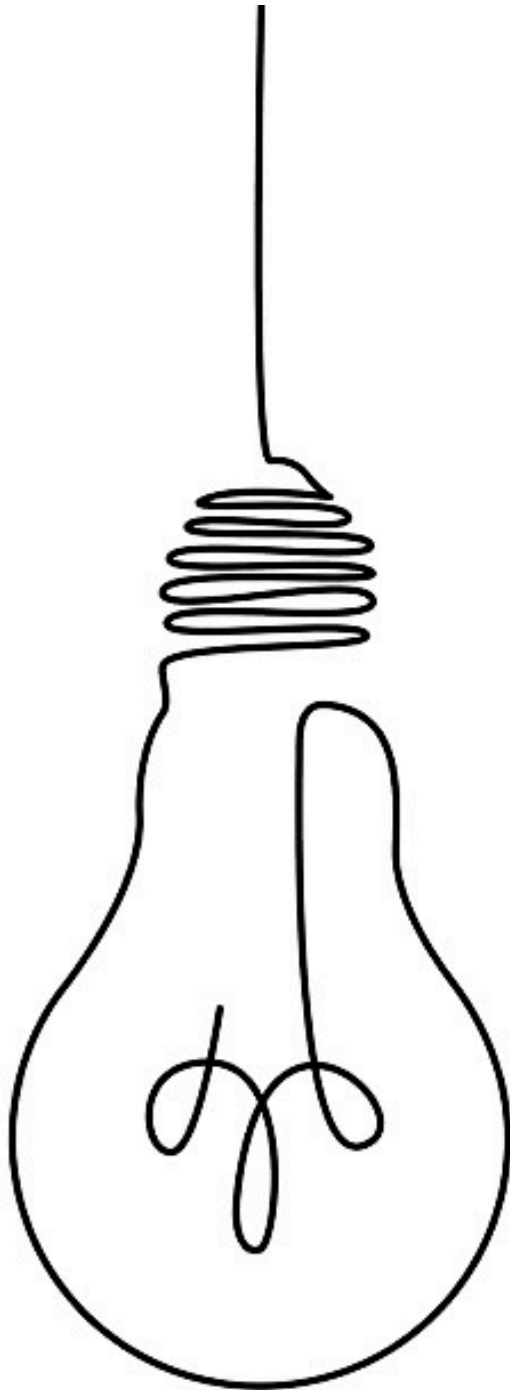
Als we de homeostase beschouwen, zien we dat het conflict met de moderniteit als een botsing tussen twee werelden is.

De principes van de homeostase zijn gevormd door de regels die de natuurlijke wereld beheersen, en zij dicteren hoe wij onze omgeving ervaren en erop reageren. Dit is een proces dat minder te maken heeft met logica en meer met emoties van plezier en pijn. In de natuurlijke wereld gaat het voornamelijk over de fysieke kant van ons.

Toch hebben we een nieuwe wereld om ons heen uitgevonden, een wereld die onze ervaring op een logische en wetenschappelijke manier probeert te beheersen, met vaccins en genetische ingrepen. In deze wereld hoeft het niet veel over de fysieke kant van ons te gaan. Er is voldoende eten en drinken om in balans te blijven. Maar de geestelijke kant, daar moeten we aan werken.

Daarom voelen velen zich tegenstrijdig en verward over het moderne leven. We proberen immers onze instinctieve processen te vervangen door gadgets en comfort die ons dat evenwichtige evenwicht moeten bezorgen in onze geest. Maar dat zal niet zomaar automatisch gaan. Daar moeten we zelf werk voor doen.

[Intermezzo: Hier past eventueel het Happiness Project]



Samenvatting

Er is een vreemde orde der dingen. Deze is niet alleen uit te leggen met ratio.

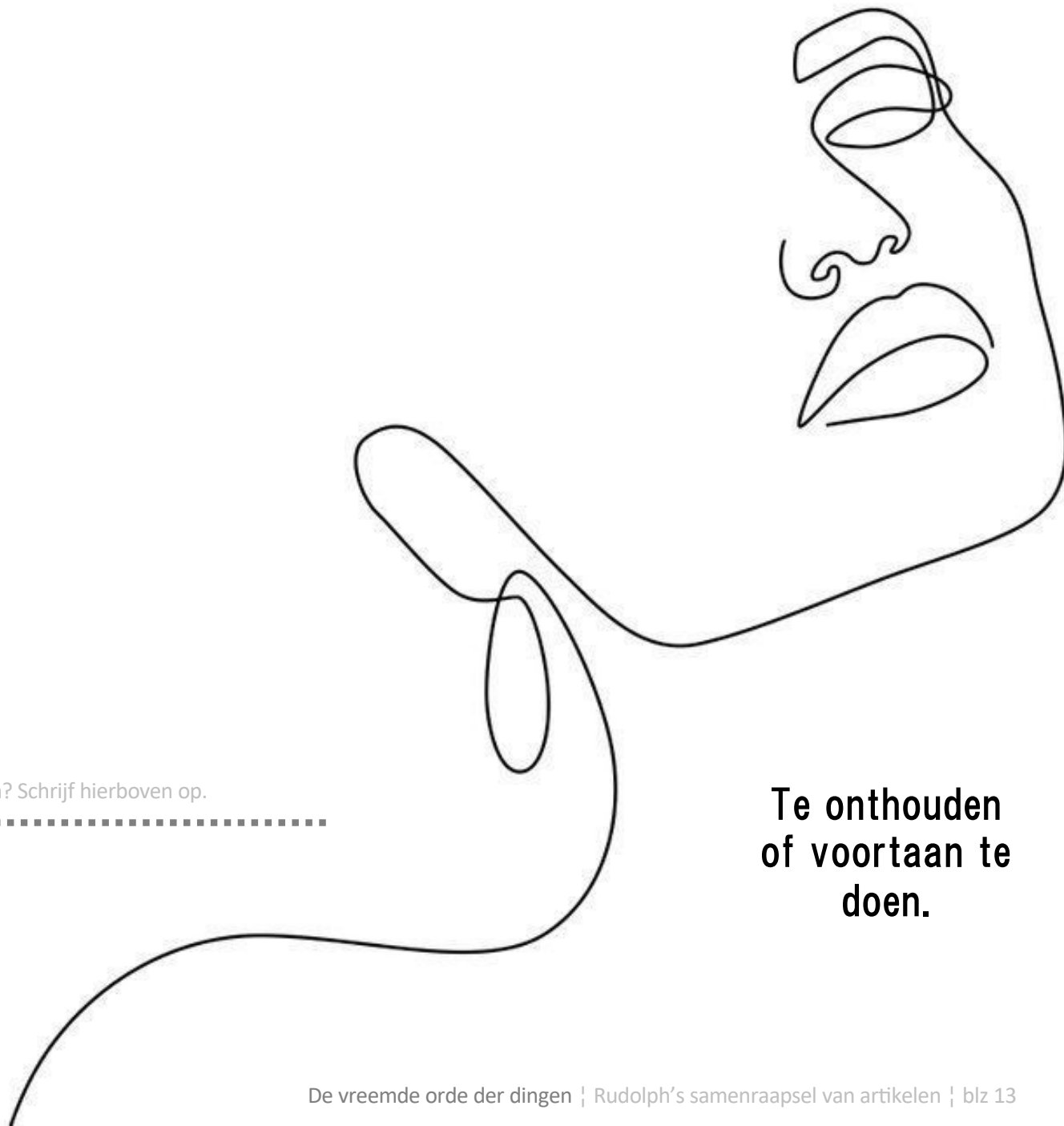
We zouden kunnen denken dat complex en coöperatief sociaal gedrag alleen kon voortkomen uit complexe geesten. Maar voor strategieën die voor de groep goed was, was geen menselijke geest met alleen ratio nodig; ze zijn zo oud als het leven zelf en vinden hun oorsprong in de homeostase.

Homeostase, het in balans willen zijn, is het leidende principe achter al het leven. Het is zo fundamenteel voor ons bestaan dat het ten grondslag ligt aan het ontstaan van gevoelens die aanleiding gaven tot de ontwikkeling van de menselijke cultuur, de manier waarop we samenleven.

RR's opmerkingen

Lichaam en geest zijn niet los van elkaar te zien. Vermoei jezelf dan ook niet met alleen te vinden dat je ratio alles moet bepalen.

Gooi een muntje als je niet kan beslissen, als het muntje in de lucht draait, weet je al wat je eigenlijk, wat je gevoel, zou willen. En dat is goed genoeg om op te besluiten.

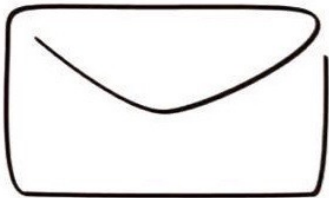


Wat wil je onthouden, wat is je bijgebleven na het lezen? Schrijf hierboven op.

.....

**Te onthouden
of voortaan te
doen.**

Leuk dat je deze BIT hebt gelezen. Wil je er meer over lezen of eens in gesprek gaan over de inhoud? Laat me weten en we spreken eens af.



rudolph.regter@outlook.com



(+31) 06-248.400.06



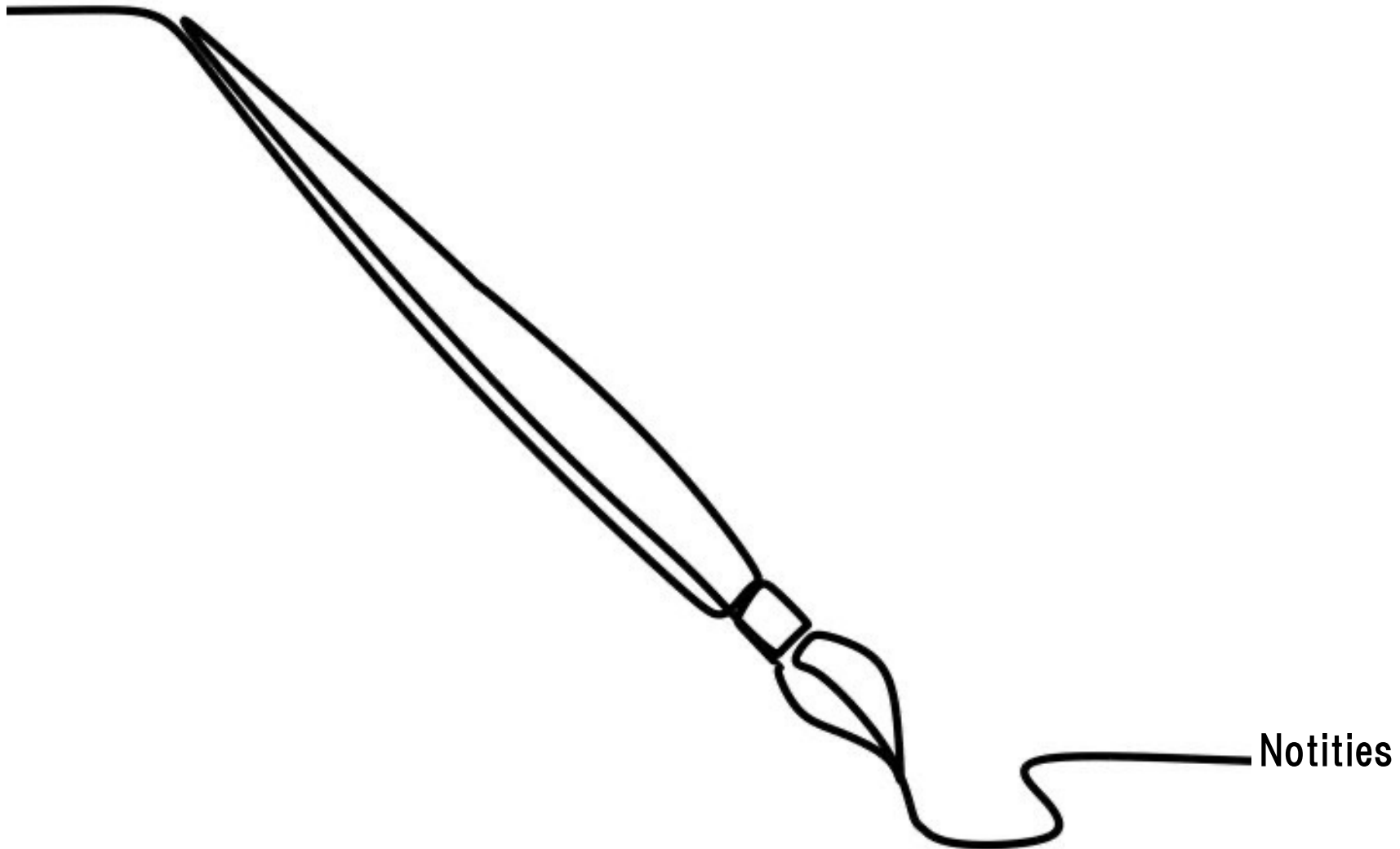
In deze reeks is ook verschenen:

- Hoe succesvolle mensen denken.
- Denken in systemen.
- Niemand begrijpt je en wat kan je daaraan doen.
- Pomodoro techniek.
- SPIN verkoop methode
- Verkopen met inzicht.
- De mythe van multitasking.
- De negen dingen die succesvolle mensen anders doen.
- Linchepin.
- De vreemde orde der dingen.
- De kracht van intuïtie.
- Bedriegers syndroom
- Wat je tot hier bracht, brengt je niet verder.
- Succeed.
- Happiness Project.

In productie:

- Als ik nee zeg doet dat pijn.
- Leid met een verhaal.
- Don't sweat the small stuff.

Dit is een uitgave van de Holland Pers Groep, een uitgeverij die sinds 1984 boeken en tijdschriften uitgeeft.



**Heeft
verband met**



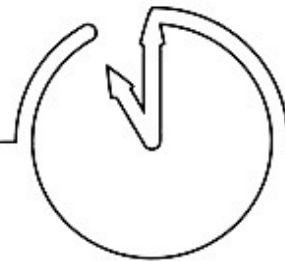
Grip op
besluitvorming

**Brengt je van
A naar...**



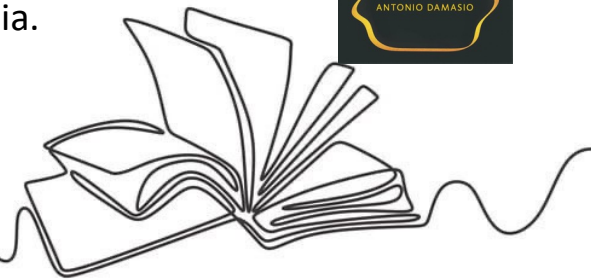
Het besef dat je
fysiek niet los te
zien is van je
gedachten.

**Tijd nodig
om te lezen**



20 minuten

**Gebaseerd
op...**



Werk van Prof. Antonio Damasio, en
de Dornsife Chair in Neuroscience en
Professor of Psychology, Philosophy
en Neurology aan de Universiteit van
Southern California.

