**Uit het handboek voor “Wereldverbeteraars”**

1. **Begin bij jezelf**
2. **Blijf bij je zelf**
3. **Ontdek het Mens-zijn**
4. **Beheers alleen wat te beheersen is**
5. **Laat aan de Natuur wat de Natuur is**
6. **Registreer, maar oordeel niet**
7. **Idealisme is mooi maar moordend**
8. **Relativeer het effect van gebeurtenissen**
9. **Jij bent verantwoordelijk voor hoe jij alles ervaart**
10. **Doe alleen wat nu praktisch haalbaar is**
11. **Bouw niet op anderen**
12. **Geef vertrouwen uit zelfvertrouwen**
13. **Speel geen “surprise-party”**
14. **Wees voorbereid op de verander-stand**
15. **Als je doet wat je deed, krijg je wat je kreeg**
16. **Wees autonoom en niet afhankelijk**
17. **Stel geen voorwaarden; geen ja, maar en als**
18. **Geef toe aan vreemde of ongebruikelijke gedachten**
19. **Introspectief schrijven en reflecteren geeft inzicht in alle patronen in je leven**
20. **Stel een behoeften-schema op**
21. **Stel alleen redelijke eisen aan mensen in je omgeving**
22. **Veroorzaak niet je eigen teleurstellingen**
23. **Breek met religieuze tradities**
24. **De ideale wereld dat ben jij**
25. **Laat je niet typeren of intimideren**
26. **Laat af en toe het beest in je los; zo ontdek je je diepste drijfveren en emoties**
27. **Beoefen waardevrije waarneming**
28. **Schep ruimte voor Meta-cognitie en Bilateraal denken**
29. **Voorspel de toekomst**
30. **Wees realist (feiten), idealist ( verlangen), illusionist (vormgever) maar vooral mentalist (initiatiefnemer en regisseur)**

**Zoek aansprekende voorbeelden; deze mensen, zoals jij, zijn er en waren er;**

**Het zijn vaak niet de grote namen;**

* **Clarice Lispector ( 1920 – 1977 )**

**©Ro Cello 2016**