

MARLOU KLEVE

HART*vol*

De kracht van zelfcompassie



INHOUDSOPGAVE

VOORWOORD DOOR KRISTIN NEFF	11
INLEIDING	13
1. ZELFCOMPASSIE VOOR BEGINNERS	25
Wat (zelf)compassie is	27
Voor jezelf zorgen	28
Leven vanuit vriendelijkheid	33
Metta en liefdevolle vriendelijkheid	35
Liefdevolle vriendelijkheid beoefenen	37
2. WAAROM ZELFCOMPASSIE GOED VOOR JE IS	40
Bewezen positieve effecten van zelfcompassie	41
Misverstanden en vooroordelen	44
Bang voor (zelf)compassie	50
Van angst naar moed: je eigen leraar worden	55
3. MINDFULNESS EN ZELFCOMPASSIE	57
De automatische piloot	59
Gedachten zijn geen feiten	59
Aandacht voor het huidige moment	61
Zintuigen openen	61
Pauzeknop	63

Aandacht voor routine	64
Mindful omgaan met ongemak en stress	66
Je weerstand laten varen	67
Mindfulness en zelfcompassie combineren	70
4. JE BREIN DE BAAS	72
Waarom de geest zoveel dwaalt	73
Het gelaagde brein: geprogrammeerd om te overleven	76
Tegenstrijdige emoties en instincten als erfenis van de evolutie	78
Het jaagsysteem, gevaarsysteem en zorg- en kalmerings-systeem	79
Hoe we soms onze eigen stress creëren	81
Stress-, geluks- en knuffelhormonen	84
Van overleven naar leven: manieren om je brein te beïnvloeden	85
Het kalmerende effect van troostende aanraking	85
Surfen op de golven van verlangen	87
De kracht van je verbeeldingsvermogen	89
5. VAN HARD NAAR HART VOOR JEZELF	97
Je innerlijke criticus in beeld	99
De functie en motivatie van je kritische stem	101
Waarom zelfcompassie soms een negatief effect heeft	104
Omgaan met backdraft	105
Je compassievolle stem ontwikkelen	107
Aardig zijn voor jezelf	107
Een compassievolle brief schrijven	109
6. EMOTIES ALS SIGNAAL	116
De functie en betekenis van emoties	117
Automatische reacties op emotioneel ongemak	122

Compassievol omgaan met je emoties: niet vechten maar voelen	125
Emoties benoemen	130
Emoties in het lichaam ervaren	131
Luisteren naar de boodschap van emoties	132
7. LEEF JE DROMEN	139
Wat maakt jouw leven zinvol en bevredigend?	140
Obstakels die je ervan weerhouden om naar je kernwaarden te leven	144
Op koers blijven door je intentie te bepalen	151
Trouw zijn aan jezelf betekent keuzes maken, grenzen stellen	153
Luisteren naar de stem van liefde	160
8. KIES VOOR GELUK	164
Ingrediënten van geluk	165
Negativiteitsbias: negatieve gebeurtenissen onthouden we goed	169
Je geluksspieren trainen	170
Geluk is besmettelijk	172
Geluk en dankbaarheid cultiveren	174
Dankbaar voor levenslessen	177
9. HARTVOL OP JE WERK	180
Omgaan met werkdruk	181
Mindful werken	182
Van hard werken naar werken vanuit je hart	186
Cultiveren en oogsten van genietmomenten	191
10. COMPASSIE IN RELATIES	195
Verbinding en autonomie	196
De pijn van afgescheidenheid	199

De pijn van verbondenheid	203
Compassie voor elkaar	205
Communiceren vanuit het hart	212
Omgaan met kritiek: neem het niet persoonlijk	217
Bouwen aan een geweldige relatie	218
11. ZELFLIEFDE EN EIGENWAARDE	224
Houden van jezelf	225
Wat het lastig maakt om jezelf te waarderen	228
Liefdevolle vriendelijkheid voor jezelf	232
Me-time is een keuze	234
Tijd met jezelf plannen	236
Goed voor jezelf zorgen	237
Persoonlijk zelfzorgplan	241
12. JE HART OPENEN VOOR IEDEREEN	246
Onvoorwaardelijke liefde	247
Liefdevolle vriendelijkheid voor iedereen, stap voor stap	249
Tonglen: compassie voor anderen, zonder jezelf te verliezen	254
Blij voor een ander: medevreugde	258
Je evenwicht vinden: gelijkmoedigheid	260
Omgaan met empathiemoeheid	261
Hartopeners voor elke dag	262
Eindnoten	269

INLEIDING

Ik haal adem, stap naar voren en zing voor een groep mensen die ik niet ken. Ik hoor de trilling in mijn stem, mijn handen voelen klam en ik sluit mijn ogen. Ik ben op een trainingslocatie voor een opleiding waarin we leren vrij te zingen vanuit ons gevoel, maar op dat moment voel ik vooral hoe de zenuwen door mijn lijf gieren. De mensen voor wie ik zing volgen in hetzelfde oord een andere opleiding en de trainers van beide groepen hebben ons bij wijze van verrassing aan elkaar gekoppeld: op basis van een korte spontane stempresentatie mogen de mensen uit de andere groep zich bij een van ons aanmelden voor een individuele les ‘stembevrijding’ van een halfuur.

Als ik mijn ogen open, zie ik dat er vier mensen op me afkomen. Vier!

De paniek slaat toe, het zouden toch individuele lessen zijn? Van de zenuwen begin ik te giechelen, het zweet breekt me uit en ik gebaar naar mijn trainer dat vier te veel is. In plaats van er drie weg te sturen kijkt hij me grinnikend aan en zegt: ‘Dit is overvloed, geef je eraan over.’ Ik denk alleen maar: Help! Deze mensen verwachten kennelijk dat ik een goede leraar ben, maar ik weet helemaal niet wat ik moet doen, ik kan dit niet.

Faalangst. De overtuiging dat je niet voldoet aan wat – je denkt dat – mensen van je verwachten. Angst die vaak gepaard gaat met de gedachte dat je niet goed genoeg bent en dat je geen fouten mag maken. Gedachten zijn geen feiten, als mindfulnessstrainer weet ik dat als geen ander, maar toch, als je er middenin zit, voelt de angst levensecht en geloof je wat je denkt. Wat had ik daar graag vol zelfvertrouwen willen staan. Helaas was dat niet zo, ik kon elk moment in huilen uitbarsten.

Tegelijkertijd wist ik wat me het komende halfuur te doen stond tijdens mijn eerste les stembevrijding: in contact blijven met wat er is, dat is het enige wat telt, hoe ongemakkelijk het ook voelt, en van daaruit handelen. Dat was makkelijker gezegd dan gedaan. Hoe kun je bij het gevoel van angst blijven, zonder je erdoor te laten overweldigen? En zonder eroverheen te stappen of het gevoel volledig te blokkeren? Dat laatste heb ik namelijk mijn hele leven gedaan.

Ik kom uit een boerengezin met acht kinderen. Dagelijks hielpen we mee op het bedrijf waarbij als ongeschreven regel gold dat het werk pas klaar was als het af was. Soms was mijn vader tot diep in de nacht bezig om gras in te kuilen in verband met regen die voorspeld was voor de volgende dag. Dan moest het plastic over de kuil en kwamen alle handjes goed van pas. Als een-na-jongste van het stel wilde ik me niet laten kennen. Net als mijn oudere broers en zussen reed ik rond op de tractor en hielp ik mee met kippen slachten, aardappels rooien en het schoonmaken van de stal. Er was geen ruimte voor vermoeidheid of iets eng of vies vinden. Het werk moest af. We hadden een hoop lol samen, al heb ik jarenlang geen kippensoep kunnen eten vanwege de weeïge geur die me deed denken aan de taferelen aan de slachttafel.

Voor gevoelens van angst, onzekerheid en twijfel was bij ons thuis geen ruimte. Zonder me ervan bewust te zijn, zette ik een knop om

en deed mijn best om sterk en slim te zijn. Weer veel later werd ik een stoere, hardwerkende en ambitieuze vrouw die zich niet liet kennen en die, als ze zich aangevallen voelde, van zich afsloeg met woorden. Voor onzekere collega's of afwachtende vrienden was ik allergisch. De wereld was een arena met concurrenten en tegenstanders en ik was een winnaar.

Mijn geheime knop werd een harnas. Ik was een sympathieke collega en vriendin, maar niemand kon mij raken of kreeg mijn kwetsbare kant te zien. Die zag ik zelf liever ook niet. Ik verafschuwde momenten van onzekerheid en zelftwijfel en probeerde die te maskeren door hogere eisen aan mezelf te stellen, nog harder te werken en meer diploma's te halen. Het leverde me een succesvolle carrière en een druk sociaal leven op.

Begrijp me niet verkeerd: er is niets mis met ambitie en met streven naar het neerzetten van de best mogelijke prestatie. Het is een eigenschap die me veel heeft gebracht op werkgebied en ook in mijn persoonlijke ontwikkeling. Alleen was de prijs die ik ervoor betaalde uiteindelijk hoger dan hetgeen het me opleverde. In mijn streven naar het beste was het resultaat nooit goed genoeg. Hoe hard ik ook werkte, ik was nooit tevreden over mezelf en bang dat anderen dat ook niet waren. Ik was streng en kritisch over mijn fouten en tekortkomingen en oordeelde hard, ook over anderen. De verandering kwam niet vanzelf. Het heeft een herniaoperatie gekost, een arbeidsconflict en heel wat gebroken liefdesrelaties om erachter te komen wat er werkelijk nodig was: investeren in de belangrijkste en langsturende relatie in mijn leven, namelijk die met mezelf. Op de resten van mijn 'mislukte' leven besloot ik niet langer de erkenning en de liefde buiten mezelf te zoeken in werk, relaties en prestaties, maar de weg naar binnen te gaan en me te ontfermen over de gebroken, gekwetste en gewonde delen in mezelf.

De les begint. Er volgen dertig voor mij lange, schaamtevolle en zweterige minuten, waarin ik telkens weer probeer diep in mezelf te luisteren naar wat ik te geven heb. Dertig minuten waarin we zuchten (want mijn adem zit erg hoog), naar onze voeten ademen (omdat ik die nauwelijks voel), eenvoudige stemoefeningen doen en samen zingen. Het is het beste wat ik op dat moment te bieden heb, maar het voelt verre van bevredigend. Er is geen sprake van een zelfverzekerde leraar, die haar leerlingen een bevrijdende ervaring geeft waarbij iedereen de sterren van de hemel zingt. Het voelt moeizaam en stroperig en het liefst was ik na afloop met de staart tussen mijn benen afgedropen. Ik was behoorlijk van slag door deze 'mislukte' les en bereidde me voor op kritiek van mijn ongetwijfeld teleurgestelde leerlingen. Het tegenovergestelde gebeurde. Een vrouw bedankte me dat ik haar aan het zingen had gekregen: 'Ik kán helemaal niet zingen,' zei ze, 'en ik was van tevoren doodsbang voor deze les!' Een ander vertelde hoe ze mijn ongemak had gezien en gevoeld: 'Juist dat gaf me ruimte om het niet goed te hoeven doen, deze les was voor mij een verademing omdat ik niet perfect hoefde te zijn.' De reacties verrasten me: hoe kon het bestaan dat mijn eigen schaamtevolle proces iemand anders precies datgene had gegeven wat nodig was? Dat ik, door ruimte te maken voor mijn eigen gevoelens van onzekerheid en angst, aan de ander ruimte gaf om met de hare te werken. Dat mijn openlijke kwetsbaarheid en blijk van imperfectie een ander toestemming gaf om haar eigen onvolmaaktheid niet langer af te wijzen?

Deze waardevolle ervaring komt me nog elke dag van pas. Ik mag fouten maken en andere mensen mogen mijn kwetsbaarheid zien. Ik hoef me niet groter of sterker voor te doen, ik ben goed zoals ik ben. Ook als dat betekent dat ik me ongemakkelijk voel en de neiging heb om me te verstoppen of mijn gevoelens te blokkeren zodat niemand mijn angst en schaamte voor tekortkomingen zal opmerken. Toestaan te mogen zijn zoals je bent is een diep verlangen dat

ons mensen met elkaar verbindt. We verlangen immers allemaal naar dat gevoel van volledige acceptatie dat we associëren met ontspanning, tevredenheid en geluk. We proberen het te bereiken met een goede opleiding en baan, een huis, een auto en een relatie. We werken hard en streven naar steeds betere prestaties.

Zelfliefde doorbreekt deze eindeloze zoektocht omdat je alles wat je nodig hebt aan liefde, waardering en acceptatie in jezelf vindt. Niet gedreven door competitie om mooier of beter te zijn dan een ander, maar gewoon, jezelf waarderen om de unieke waardevolle persoon die je bent, met talenten en kwaliteiten die je tot ontwikkeling hebt gebracht. Het betekent jezelf niet groter, maar zeker ook niet kleiner maken dan je bent. Naast het waarderen en koesteren van hetgeen je tot de mooie en talentvolle mens maakt die je bent, biedt zelfliefde ook ruimte voor je tekortkomingen. Ook die mogen er zijn.

Zelfcompassie is de levenshouding waarmee je op een vriendelijke en begripvolle manier jezelf steunt, júst op die momenten dat je ontevreden bent over je prestaties of over jezelf. Zelfcompassie doorbreekt het isolement waarin je vaak terecht komt als je je slecht voelt en het herstelt het gevoel van verbondenheid omdat je je realiseert dat fouten maken onderdeel is van het mens-zijn. Niemand is perfect en fouten maken we allemaal weleens.

Het uitspreken van vriendelijke, liefdevolle wensen ten aanzien van jezelf, met de intentie om te steunen, te troosten en te motiveren, leidt tot het ontwikkelen van een krachtige, positieve innerlijke stem. Je eigen compassievolle stem. Deze helende kracht vormt een actief tegengif voor zelfkritiek en afgescheidenheid en versterkt een gevoel van verbondenheid omdat het je doet beseffen dat iedereen, net als jij, gelukkig wil zijn, en dat niemand pijn wil lijden.

Het mooie is dat iedereen het kan leren. De stem van compassie en liefde is van nature in ons aanwezig. We kunnen onze compassievolle stem vaak niet goed horen, omdat onze kritische stem er zo hard doorheen tettert. Met behulp van oefeningen en bewustwording kun je die kritische stem herkennen en leren de volumeknop ervan wat zachter te zetten, om zo je eigen compassievolle stem duidelijker te laten spreken. Profiteren van de positieve effecten van zelfliefde en zelfcompassie is voor iedereen bereikbaar. Je leert het door te ervaren en je wordt er goed in als je regelmatig oefent. Daarom tref je in elk hoofdstuk oefeningen aan die je meteen kunt toepassen.

Tijdens de coachopleiding die ik enkele jaren geleden volgde naast mijn baan in de journalistiek, maakte ik voor het eerst kennis met de kracht van vriendelijke, niet-oordelende aandacht. Er werd écht naar je geluisterd, niemand werd met een slimme opmerking afgetroefd en er was zoveel tijd voor ieder van ons, dat ik me daar in het begin ongemakkelijk bij voelde. Moesten we niet iets ‘doen’? Het was een verademing om me zo gehoord en gezien te voelen, maar ook een confronterende ervaring met mijn onvermogen en onbekendheid op dat gebied.

Doordat de opleiding gebruikmaakte van methoden uit zowel de westerse als de oosterse psychologie, maakte ik zowel psychologisch als spiritueel een persoonlijke ontwikkeling door. Ik wist tot dat moment niet veel over het boeddhisme en over meditatie. Van tevoren waren dat precies de elementen waardoor ik twijfelde of dit wel de juiste opleiding voor me was. De westerse ‘reguliere’ methodieken spraken me aan, maar mediteren klonk zweverig en bij boeddhisme kon ik me eerlijk gezegd ook maar weinig concreets voorstellen in relatie tot het coachvak. Voor een gedreven journalist als ik die gewend was te werken met nieuwsfeiten, standpunten en analyses, was de keuze voor deze coachopleiding ver buiten mijn

comfortzone. Wat kon je nou leren van praten over je gevoel, stilzitten op een kussen en nietsdoen? En toch, ergens wist ik dat de antwoorden die ik zocht niet te vinden waren op het rationele vlak of in testuitslagen van psychologische vragenlijsten. De opleiding gaf toegang tot de voor mij onbekende wereld van gevoel, intuïtie en inspiratie en opende de weg naar bewustzijnsontwikkeling en spiritualiteit. Ik leerde om vanuit een ruimer perspectief naar mezelf te kijken, waardoor ik kon zien hoe ik me identificeerde met bepaalde gevoelens en gedragspatronen en hoe ik verstrikt raakte in aannames over mezelf en de wereld. Ik herkende mijn harnas en schrok van mijn strenge, oordelende houding. Het troostte me te weten dat ik niet alleen was in mijn geworstel, want we dragen allemaal ons eigen masker en harnas. Het maakte me ook pijnlijk duidelijk dat de angst om niet te voldoen diep in de mens verankerd zit en wordt versterkt door onze prestatiegerichte samenleving waarin van je wordt verwacht dat je sterk en succesvol bent.

Mediteren bleek allesbehalve zweverig. Het zette me juist met beide benen op de grond, omdat het me leerde niet langer achter allerlei gedachten in mijn hoofd aan te hollen. Door gedachten te zien als wat ze zijn, namelijk een constructie van de geest, ontstond keuzeruimte. Alles waar ik me druk over maakte, mijn twijfels en angsten, mijn verwachtingen en oordelen, bleek niets anders dan een uitklapbaar theaterspel dat zich voortdurend afspeelde in mijn geest en voelbaar was in mijn lichaam. Deze realisatie bood me een verrassend heldere, wakkere blik op het leven, ik voelde me niet langer een willoze speelbal. Bovendien maakte het alles minder persoonlijk, minder 'ik'-gericht. Ik voelde me verbonden met een ruimer gewaarzijn dat in staat is om het hele proces van denken en voelen op te merken, zonder oordeel, zonder voorkeur of afkeer.

Het harnas was niet langer nodig. Meer en meer werd ik me ervan bewust dat de mate waarin ik kon handelen vanuit dat rui-

mere perspectief, bepalend was voor de mate van mijn geluk of lijden.

Veel mindfulness- en compassie-oefeningen zijn gebaseerd op de eeuwenoude wijsheid dat ieder van ons over de gave beschikt om liefdevol en vriendelijk te zijn, mededogend en vreugdevol naar anderen en naar zichzelf, maar we zijn vergeten hoe! Wat ik daar zo mooi aan vind is dat je geen boeddhist hoeft te zijn of verbonden aan welke religie dan ook, om op deze manier in het leven te staan. Spirituele tradities spreken vaak over een goddelijk of boeddhabewustzijn, omdat het beschikt over ego-overstijgende ‘goddelijke’ kwaliteiten zoals wijsheid, liefde, vreugde en mededogen. Als kind leerde ik te bidden tot God met het verzoek zich over ons te ontfermen en ons onze zonden te vergeven. Het was duidelijk dat God bepaalde dingen kon die niet binnen mijn vermogen lagen, en ook nooit zouden komen. Hij was immers god, en ik een mens. Het boeddhisme gaat ervan uit dat ieder van ons een kiem van de goddelijke boeddhanatuur in zich draagt en dat we dus eigenlijk allemaal Boeddha zijn. We zijn alleen het contact met de goddelijkheid in onszelf verloren. Dit is wat in het boeddhisme ‘verlies van herinnering’ wordt genoemd en wordt beschouwd als een van de oorzaken van het menselijk lijden. Om het contact met onze goddelijke natuur te herstellen, is een meditatievorm ontwikkeld waarin je afstemt op het ruime bewustzijn, door een persoon of wezen te visualiseren die deze goddelijke kwaliteiten vertegenwoordigt. Dit beeld laat je vervolgens samenvallen met jezelf als manier om je de vergeten goddelijke kwaliteiten opnieuw toe te eigenen.

Mijn eerste ontmoeting met de Gestalte van Wijsheid en Mededogen was een ontroerende ervaring die diepe indruk op me maakte tijdens de coachopleiding. Ik voelde me onvoorwaardelijk gezien en geaccepteerd, alsof ik thuiskwam. Mijn lichaam ontspande, ik voelde me vredig en gelukkig. Eerlijk gezegd kon ik me in eerste

instantie niet voorstellen dat ikzelf over dergelijke kwaliteiten zou beschikken. Ik zag het wel in mijn gevisualiseerde gestalte, een Maria-achtige verschijning met lieve, glimlachende ogen, haar armen naar mij geopend om me te ontvangen in een warme omhelzing. Zodra ik probeerde om op een vergelijkbare manier naar mezelf te kijken blokkeerde ik. Zo geaccepteerd en geliefd als ik me voelde door de ogen van mijn gestalte, zo kritisch oordelend en ontevreden waren mijn ogen in het dagelijks leven gericht op mezelf, en ook op anderen. Het besef drong door dat niet alleen ikzelf hier enige oefening kon gebruiken, maar dat dit weleens een sleutel zou kunnen zijn voor veel mensen die net als ik, in de onbewustheid van het leven het contact met zichzelf en met hun essentie zijn verloren.

Als ik terugkijk naar de afgelopen jaren, zie ik hoe ik een stuk milder en leuker voor mezelf ben geworden. Ook voor anderen trouwens. Het is allemaal minder strak, minder streng en er is meer ruimte voor plezier en genieten. Na de coachopleiding besloot ik mijn baan als televisieredacteur bij de VARA op te zeggen en mijn eigen praktijk te starten voor coaching en mindfulnessstraining. Om me heen zag ik zoveel vrienden en collega's worstelen met zichzelf, dat ik alles wat ik had geleerd graag wilde delen. Het was een grote stap om mijn felbegeerde vaste contract na ruim tien jaar op te zeggen en op mijn veertigste te kiezen voor het ongewisse bestaan van zzp'er. Toch deed ik het. Een keuze die symbool stond voor een verschuiving die had plaatsgevonden in mij: om niet langer te leven vanuit een 'galopperend' hoofd vol angst, zorgen en oordelen, maar me telkens opnieuw te verbinden met de wijsheid en het mededogen van het hart. Ik vertrouw erop dat alles wat ik nodig heb al in mij aanwezig is, en stel me in dienst van dat wat groter is dan mijn 'ik'. Ik noem het Liefde, of Licht.

Inmiddels heb ik een eigen bedrijf waar ik prima van kan leven, het bewijs dat het werkelijk op een andere manier kan dan alleen maar met hard werken, strengheid, perfectionisme en faalangst. Ze zijn er nog wel hoor, de momenten van niet tevreden zijn en bang om iets niet te kunnen, maar ik heb er minder last van. Het lukt me steeds beter om mijn angsten en zelfkritiek als *usual suspects* te zien, reisgenoten die me vergezellen op mijn levenspad. Ze zijn er en ik kan van ze leren, maar ik laat ze niet langer mijn koers bepalen. Het aanvaarden, waarderen en houden van mezelf heeft daar een grote rol in gespeeld. Neem bijvoorbeeld de totstandkoming van dit boek. Faalangst zei: 'Ik kan dit helemaal niet, straks val ik door de mand als coach en als trainer.' De stem van zelftwijfel: 'Wie ben ik om over dit onderwerp een boek te schrijven, anderen hebben veel meer ervaring dan ik, zij kunnen dat veel beter.' Het zorgde voor een paar maanden vertraging in het schrijfproces, maar ik ben wel trouw gebleven aan de stem van Liefde met als resultaat dit boek over een onderwerp waar mijn hart al jaren vol van is.

En het is tijd. Ik zie zoveel mensen worstelen met die hoge lat van eisen die ze zichzelf opleggen en waaraan ze wanhopig proberen te voldoen. Bang om zichzelf en ook de wereld teleur te stellen als blijkt dat ze niet de perfecte versie van zichzelf zijn. Ik weet uit ervaring hoe vermoeiend en pijnlijk het leven is onder het juk van zelfkritiek. Ik heb geleerd van mezelf te houden zoals ik ben, voluit te mogen genieten van mijn kwaliteiten en me liefdevol te ontfermen over mijn tekortkomingen. Te mogen leren dat ik fouten mag maken. Er is speelruimte om te genieten van alles wat het leven te bieden heeft en veerkracht om te dragen wat het leven mij te dragen geeft. Ik gun dat iedereen. Ik dank mezelf dat ik de moed heb gehad om het harnas rondom mijn hart af te doen en me te openen voor de weg van liefde. Ik ben mijn leraren, collega's, familie, vrienden en cursisten dankbaar voor alles wat ik de afgelopen jaren van hen heb

mogen leren. Dit is mijn bijdrage om kennis en ervaring te delen en daarmee de wereld wat liefdevoller te maken.

TEST JE ZELFCOMPASSIE

Wil je weten hoeveel zelfcompassie jij op dit moment hebt? Doe de zelfcompassietest op www.hartvol.nl om je huidige niveau van zelfcompassie vast te stellen. Na het lezen van dit boek – en het doen van de oefeningen – kun je de test nogmaals invullen om je eigen ontwikkeling te volgen.