

HOW TO EXTEND YOUR MIND

3 ingangen om verder te denken dan je hoofd

Luister naar de signalen in je lichaam.
Welke informatie geeft dat?



Beweeg als je ergens over na moet denken.
Je denkt anders én beter als je beweegt.



Maak gebaren om een complex onderwerp te begrijpen.
Het helpt als je ergens naar kunt wijzen, zoals een kaart, of een model.

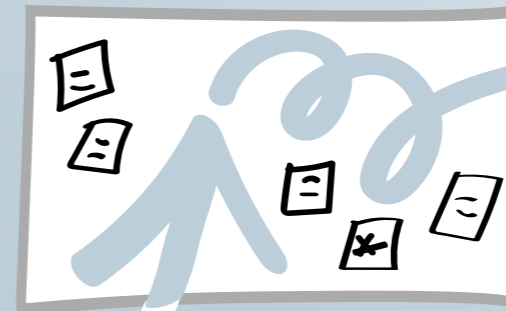
Denken doe je niet alleen in je hoofd,

maar ook met je **LICHAAM**,



Als je met een groep nadenkt - doe het eerst ieder voor zich op papier. Dan krijgen alle gedachten de ruimte.

Externaliseer je denken op papier.
Neem de ruimte en zorg dat je ermee kunt schuiven.
Bijvoorbeeld met post-its.

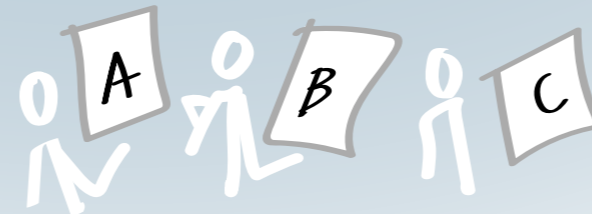


met je **OMGEVING**

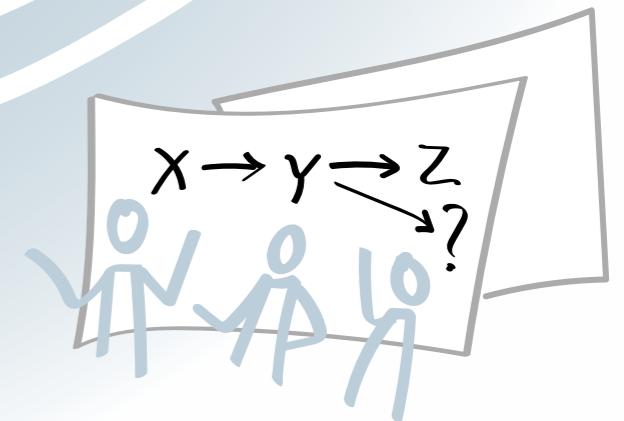
en met **ELKAAR.**



Loop een rondje door het park.
Je hersenen werken beter in een natuurlijke omgeving.



Verken de verschillende perspectieven.
Kijk ook kritisch naar je eigen bijdrage.



Breng het denken in kaart en en ga erop door. Pas de kaart aan naar voortschrijdend inzicht.