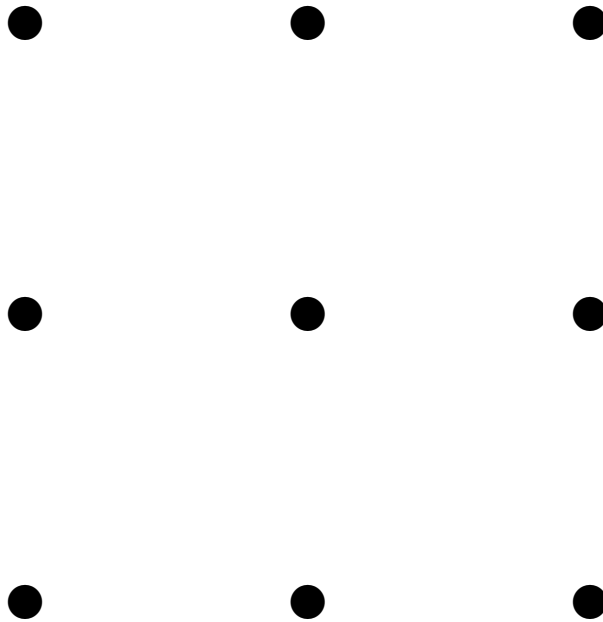


Verbind deze punten met 4 rechte lijnen zonder uw potlood op te heffen in 1 doorlopende beweging.



Het probleem van de 9 bollen kan je enkel oplossen als je buiten de lijntjes gaat denken. Wat zijn die lijntjes? Zie je hier eigenlijk wel lijnen? En toch, als je de oefening niet opgelost krijgt, is het teken dat je binnen bepaalde lijnen denkt. Tracht eens te zien waar jij de lijntjes in je geest erbij creëert. Eens je die lijnen kan zien, kan je ook zien hoe je erbuiten kan gaan.

Zo gebeurt het vaak in ons eigen leven, dat we binnen bepaalde lijntjes denken, maar dat we die mentale patronen niet zien. Ze zijn zo evident dat we ze niet meer zien. Mindfulness is een uitnodiging om buiten de lijntjes te gaan. Door onbevangen te kijken merk je dingen die je vroeger niet opvielen. Mindfulness maakt ook die lijnen zichtbaar, die dingen die voor jou zo evident zijn dat je ze niet meer ziet, maar die je in een gedachtevangenis plaatsent. We leren deze bril zien waardoor we de wereld bekijken.