

De kracht van herhaling

Afgelopen maand was ik met een groep jonge collega's bij de cursus van Eelco Hakman. Als begeleider was het voor mij de tweede keer dat ik deze tweedaagse bijwoonde. Of ik me daardoor verveeld heb? Absoluut niet. Hoewel het menselijk is om 'uit te checken' wanneer je bekende dingen nog een keer hoort, is herhaling eigenlijk juist extreem waardevol. Ten eerste onthoud je lang niet altijd alles wat er wordt gezegd. Zo zegt men dat je slechts 10% onthoudt van wat je hoort, 20% van wat je leest en 30% van wat je ziet. Nu kan je deze percentages weliswaar nog verder ophogen door bijvoorbeeld actief handmatig aantekeningen te maken - waardoor informatie beter in je onderbewustzijn wordt opgeslagen - maar een deel vergeten zal je altijd. Kortom, een regelmatige opfrisser kan absoluut geen kwaad.

Bovendien: gedacht is nog niet gezegd. Gezegd is nog niet gehoord. Gehoord is nog niet begrepen. Begrepen is nog niet geaccepteerd en geaccepteerd is nog niet uitgevoerd. Zo beschouwd lijkt communicatie een wetenschap op zichzelf te zijn. Persoonlijk vind ik herhaling altijd fijn, omdat je de tweede keer altijd andere dingen hoort dan de eerste keer. Logisch ook, want je begint niet meer vanaf nul. Vaak zal je merken dat er nieuwe dingen binnenkomen, of dat reeds bekende dingen op een andere manier binnenkomen. Je hebt meer tijd om details te spotten, informatie op een andere manier te verwerken en te kijken hoe de docent de stof brengt. En welke trucjes mogelijkwijs worden toegepast om het publiek bij de les te houden.

Lesgeven is ook een hele vaardigheid op zich, en wel een heel waardevolle. *The best way to learn is to teach*, zoals Frank Oppenheimer zei. Wanneer je anderen iets doceert, moet je het onderwerp wel zodanig begrij-

pen dat je het ook kan uitleggen. En op die manier help je niet alleen een ander, maar ook jezelf.

Sommigen van ons komen er tijdens het leven achter dat ze voorbestemd zijn een *teacher* te zijn. Een dankbare functie die anderen en jezelf helpt groeien. Anderen zijn weer typische *creators*, mensen die blij worden van het creëren van nieuwe dingen. En uiteindelijk zorgt verbinding met jezelf en anderen ervoor dat we gelukkige momenten kunnen beleven.

Over geluk gesproken, volgens Martin Seligman, psycholoog, zijn er drie niveaus van *happiness*. Allereerst is daar de korte termijn *pleasure* van een goed etentje, een leuk feestje of gewoon een leuk dagje uit. Zit je op midterm *engagement*, dan kan je je heel gelukkig voelen van een project of uitdaging waarbij je in een *flow state* verkeert. Het niveau wat uiteindelijk tot je *ultimate fulfillment* zal leiden is long-term *meaning & purpose*, waarbij je min of meer in de rol stapt waarvoor je hier op aarde bent. Hoe weet je op welk geluksniveau je zit? Bekijk eens de documentaire *I Am Not Your Guru* van motivational speaker Tony Robbins op Netflix. Wellicht dat het een heel nieuwe wereld voor je opent. En ja, ook Tony maakt veel gebruik van herhaling.

Stephan Tjiook is internationaal auteur, spreker, ondernemer, investeerder en tandarts. Als founder van DNTSTRY en Celebrate Forex helpt hij mensen onder meer naar financiële vrijheid. Meer info? Neem dan een kijkje op celebrateforex.com. ■

