**Les 6. Projectie en selectieve perceptie**

Een nadeel van teveel aan bubbels is dat het projectie in de hand werkt. Hoe meer bubbels, hoe minder objectief we dingen zien en hoe minder we in contact staan met de omgeving. Want de bubbels vormen een gekleurde bril waardoor we naar de wereld kijken. (p77)

Zo bekijkt bijvoorbeeld een hedonist, die vol positieve bubbels zit, de wereld door een te roze bril. Daardoor ontbreekt het hem al gauw aan realiteitszin. Hij denkt misschien: ‘Laat mij toch lekker genieten van het leven, dat is toch hartstikke positief!’ Maar als hij blindelings ervan uit gaat dat hij altijd zomaar kan doen waar hij zin in heeft, is hij als een onbezonnen kind dat brokken maakt, waarmee hij zijn omgeving opzadelt. (p77)

Zowel een al te roze als een al te sombere kijk op het leven zijn overduidelijk tekens van teveel onverwerkte ervaringen. (p77)

Projectie is vanuit bubbels eigenschappen van jezelf toekennen aan de omgeving. (p80)

Selectieve perceptie werkt andersom. Daar zorgt de onverwerkte ervaring of een nog niet gerealiseerd voornemen er juist voor dat je bepaalde dingen eerder of beter ziet. Selectieve perceptie werkt dus gunstig. Let op: hebben we teveel bubbels dan wordt onze perceptie automatisch te selectief. (p80)

Projectie onderkennen is onszelf leren kennen. Het is cruciaal te beseffen dat onze ideeën over de wereld vaak meer zeggen over ons dan over de wereld. Ons wereldbeeld is in hoge mate ook een zelfbeeld. (p82)

De effectiefste weg naar zuivere waarneming van de werkelijkheid, is reflectie. Een belangrijke reden dat zen zo aanspreekt, is dat het een heel open vorm van reflectie is. In zen werken we niet met beelden van God noch van iets anders, we proberen juist elk beeld los te laten… Daarom is zen pure zelfreflectie. (p84)

Nog een andere methode om emoties te verwerken is schrijven… Schrijven vergroot het inzicht en ook het zelfinzicht. Voor iemand met veel bubbels is dat echter een pittige of pijnlijke klus. Mediteren zal voor die persoon in het begin een fikse opgave zijn. (p85)

Huiswerk: stel jezelf de vraag: wat is nu belangrijk in mijn leven? En kijk de komende week hoe dit je waarneming beïnvloedt.