

# ONTWIKKELING VAN MEERVOUDIGE INTELLIGENTIES

## 15 manieren om Verbaal-Taalkundige vermogens verder te ontwikkelen
















1. Ga naar een grote boekenmarkt of de Slegte en snuffel wat rond.
2. Speel woordspelletjes (anagrammen, Scrabble, maak gedichtjes).
3. Lees een boek per week en zet uw persoonlijke bibliotheek op. Volg een snel-leescursus.
4. Wordt lid van een sprekersclub of dichtersgroep. Bereid een tien minuten speech voor een zakelijke of familiebijeenkomst voor en houdt deze.
5. Leer (alle functies van) Word Perfect of Word.
6. Houdt een dagboek bij en schrijf per keer drie pagina's met alles wat in u opkomt.
7. Schrijf brieven aan vrienden en familie.
8. Houdt bijeenkomsten met familie en vrienden en deel verhalen met elkaar.
9. Leer favoriete gedichten uit uw hoofd of passages uit een boek, die u mooi vindt.
10. Wordt lid van een bibliotheek en/of bezoek regelmatig een boekwinkel.
11. Onderstreep bij het lezen onbekende woorden en zoek ze op in een woordenboek.
12. Investeer in een lexicon, etymologisch woordenboek en een stijlboek en gebruik ze als u schrijft.
13. Gebruik elke dag een nieuw woord in uw gesprekken en geschriften.
14. Leer een analfabeet lezen en schrijven via een vrijwilligers organisatie.
15. Leen of huur audio-opnames van grote literatuur, dichters, of sprekers en luister ernaar in de auto of gedurende routine werkzaamheden.



## 15 manieren om Logisch – Wiskundige vermogens verder te ontwikkelen.

1. Bezoek een wetenschapsmuseum, planetarium of ander wetenschappelijk centrum.
2. Leer verschillende methoden voor probleem oplossing.
3. Oefen hoofdrekenen, bijvoorbeeld bij het winkelen of in een restaurant.
4. Houdt gesprekken met uw vrienden over nieuwe wetenschappelijk ontdekkingen en hun achtergronden.
5. Oefen u in het oplossen van logische puzzels en brainteasers.
6. Houdt een rekenmachientje bij de hand voor het oplossen van rekenvraagstukken in uw dagelijks leven.
7. Koop een chemie set of leer een computer taal zoals LOGO, BASIC of PASCAL.
8. Kijk naar documentaires, die in eenvoudige taal belangrijke wetenschappelijke concepten uitleggen en hun historie beschrijven.
9. Lees de financiële sectie van uw krant en zoek economische en financiële termen en concepten op, of beter, laat ze u uitleggen door vrienden.
10. Identificeer wetenschappelijke principes, zoals die toegepast zijn in uw woning of in uw directe omgeving.
11. Los wiskundige vraagstukken die u dagelijks tegenkomt ook werkelijk op in plaats van ze te vermijden (huishoud budget uitrekenen over een jaar, zelf rente op leningen uitrekenen). Gebruik daarbij bijvoorbeeld ook computer programma's als Excel en leer deze te gebruiken.
12. Geef wiskundeles aan iemand, die het minder goed weet. Richt een 'wiskunde fobiegroep' op voor mensen, die bang zijn voor getallen.
13. Gebruik blokjes, bonen of andere concreet materiaal bij het leren van nieuwe wiskundige concepten. Leer rekenen op een abacus.
14. Schaf een telescoop, microscoop of ander instrument aan en het gebruik het om uw omgeving te verkennen.
15. Bezoek een laboratorium of andere organisatie, waar wiskunde en wetenschappelijke concepten dagelijks worden toegepast en observeer de aanpak en denkwijze van de mensen, die daar werken.
















## 15 manieren om uw Visueel – Ruimtelijke vermogens verder te ontwikkelen.

1. Kijk naar films en televisie met aandacht voor gebruik van licht, camera, kleur and andere cineastische elementen. 
2. Richt uw huis, werkplek of tuin opnieuw in, maak hier van tevoren een ontwerp voor. 
3. Verzamel een beeldbibliotheek met uw favoriete beelden, foto's plaatjes van tijdschriften en kranten. Lees stripboeken. Ga regelmatig naar een museum. 
4. Studeer geometrie of volg een teken of fotografie cursus. 
5. Koop een (digitale) camera en sta u toe veel plaatjes te schieten. Een fotograaf gebruikt enkel 20% van de gemaakte foto's. 
6. Verdiep u in een ideografische taal zoals Chinees of Japans. 
7. Maak driedimensionale modellen van uw ideeën en projecten. 
8. Exploreer de ruimte om u heen; zet een blinddoek op en laat een vriend u door uw eigen huis geleiden. 
9. Leer om grafieken, beslissingsbomen, diagrammen en andere visuele representaties te lezen en te maken. Zoek computerprogramma's die u daarbij helpen. 
10. Oefen om beelden en patronen te ontdekken in wolken, lege muren of andere natuurlijke of door de mens ontwikkelde dingen. 
11. Leer 'mindmappen' en ontwikkel uw eigen visuele symbolen voor notatie. Gebruik pijlen, cirkels, sterren kleurcodering, plaatjes en andere visuele vormen. 
12. Bezoek een architect, kunstenaar of ontwerper en kijk hoe zij hun ruimtelijke vermogens toepassen. 
13. Bouw structuren met lego, blokken of ander driedimensionaal bouw materiaal. 
14. Illustreer zoveel mogelijk. Voeg tekeningen, foto's, diagrammen toe aan brieven, projecten en presentaties. 
15. Bestudeer en maak plattegronden van steden, landen, de aarde en van uw huis. 
















## 15 manieren om uw Lichamelijk-Motorische vermogens verder te ontwikkelen.

1. Leer een martiale kunst zoals Judo, Tai Chi Chuan, Aikido of Karate. 五
2. Train uw lichaam regelmatig en houdt de gedachten, die tijdens de training bij u opkomen, vast. 五
3. Leer een vaardigheid zoals pottenbakken, houtbewerking of weven. 五
4. Bestudeer en leer een tekentaal zoals gebarentaal voor doven of braillevoor blinden. 五
5. Loop op bordkantjes van een plantsoen of houten balken om uw evenwichtsgevoel te versterken. 五
6. Oefen in het masseren van anderen en maak kennis met verschillende methodes zoals spiermassage en Shiatsu. 五
7. Ontwikkel een goede hand-oog coördinatie door mee te doen in balspelen, bowling of leer goochelen. 五
8. Houdt uw lichamelijke-motorische beelden bij, hoe bewegen mensen in uw dromen en dagdromen. 五
9. Volg een cursus in acteren, pantomime of acrobatiek en speel mee in een uitvoering. 五
10. Leer een praktische routine, die fysieke gratie en handigheid vereist zoals de Japanse thee ceremonie of een gerecht aan tafel flamberen. 五
11. Neem les in solo sporten zoals zwemmen, tennis, golf, gymnastiek. 五
12. Beoefen yoga of een ander systeem van fysieke ontspanning en pas dat regelmatig toe. 五
13. Speel videospelletjes of andere spelen, die snelle reflexen benodigen. 五
14. Bestudeer (verzamel) objecten met verschillende oppervlaktes en texturen (zijde, gladde stenen, schuurpapier, enz) 五
15. Leer een vaardigheid, die goede aanraking en handvaardigheid vereist zoals typen of een instrument bespelen of koken en bakken. 五
















## **15 manieren om uw Muzikaal - Ritmische vermogens verder te ontwikkelen.**

- 1. Zing onder de douche of in de auto met de radio mee.** 
- 2. Ga naar concerten, musicals en muziek festivals.** 
- 3. Neem formele muzieklessen op een favoriet muziekinstrument.** 
- 4. Breng uw Cd collectie op orde en vul deze aan met nieuwe favoriete muziek, of download die van Internet als MP3 bestanden.** 
- 5. Koop een eenvoudige keyboard en leer melodietjes en akkoorden spelen.** 
- 6. Luister een uur per week naar een onbekende muziekstijl (jazz, country western, barokmuziek, internationaal en andere genres)** 
- 7. Verzamel percussie instrumenten en speel mee met muziekopnames.** 
- 8. Zet muziek op als u routine werkzaamheden uitvoert.** 
- 9. Discuteer met vrienden over muziek. Vindt uit wie in uw omgeving een instrument bespeelt. Vraag, wat hem of haar daarin boeit.** 
- 10. Vind de muziek terug, die u als kind mooi vond. Schep uw eigen muzikale autobiografie en verzamel grammofoonplaten en Cd's, die u vroeger leuk vond.** 
- 11. Maak een overzicht van alle muziek, die u op een dag gehoord hebt. Van de muziek in de supermarkt tot de radio of tv tot wat u zelf hebt gespeeld.** 
- 12. Zing al uw communicaties met uw familie of vrienden voor een uur of twee.** 
- 13. Raak bekend met specifieke muzikale leer methodieken zoals Suzuki, Kodaly, Orff-Schulwerk.** 
- 14. Luister naar natuurlijk optredende melodieën, ritmes of verschijnselen als voetstappen, vogelgezang, krekels, het wasmachine geluid enz.** 
- 15. Bedenk uw eigen liedjes en zing of hum ze.** 














## 15 manieren om uw Inter-persoonlijke vermogens verder te ontwikkelen.

1. Koop een adressysteem of gebruik een computeradressysteem en vul het met namen van iedereen, die u kent en waar u mee in contact bent. Houdt het systeem regelmatig bij. 
2. Beslis elke dag of elke week een nieuw persoon te ontmoeten. Ga naar familie- of schoolreünies. 
3. Neem deel aan een vrijwilligersorganisatie: Greenpeace, Rotary, Rode Kruis of een andere organisatie van uw keuze. 
4. Oefen elke dag een kwartier 'actief luisteren' met uw partner of een goede vriend(in). Bestudeer conversaties, die u om u heen ziet (in boekhandels, supermarkt, vliegveld enz.) 
5. Neem een leidinggevende rol op u in een projectgroep of andere groep, waar u deel van uitmaakt. 
6. Volg een persoonlijke ontwikkelingscursus of psychotherapie of begin uw eigen coachingsgroep. 
7. Werk met een aantal mensen samen aan een project, dat u allen interesseert (tuinieren, artikel schrijven, acteren, schilderen). 
8. Creëer discussiegroepen op het internet en wordt lid van een discussielijst. 
9. Volg een cursus creatief denken (of ander onderwerp) en organiseer na afloop een brainstorm sessie (of andere bijeenkomst) op uw werk. 
10. Leer de kunst van het goede gedrag door een boek over etiquette te lezen en het materiaal te bediscussiëren met iemand, die u sociaal vaardig en competent vind. 
11. Biedt aan om onderwijs te geven of mensen, die dat nodig hebben, te counselen op informele basis. 
12. Mediteer over uw verbindingen met de mensen om u heen, uw werkveld, de maatschappij, landen en uiteindelijk over de gehele planeet. Bepaal met wie u verder contact wenst. 
13. Bestudeer de biografieën van uw favoriete helden, counselors, politici, sociaal geëngageerde mensen, en leer van hun voorbeeld. 
14. Leer mensen uit een 'wij' cultuur kennen (Spanje, Japan, Suriname, Hongarije) en leen de beste kenmerken van die cultuur 
15. Speel non-competitieve spelletjes met familie en vrienden, die samenwerking bevorderen (bijvoorbeeld Lord of the Rings). 

## *15 manieren om uw Intra-persoonlijke vermogens verder te ontwikkelen.*

1. *Leer om te mediteren of op een andere manier stilte en rust te scheppen in uzelf.* 
2. *Schrijf of teken uw autobiografie.* 
3. *Schrijf regelmatig uw dromen op. Volg een cursus droominterpretatie.* 
4. *Lees zelfhulp boeken. Bouw zelfvertrouwen op.* 
5. *Schep een stilte plek in uw thuis voor introspectie; om na te denken.* 
6. *Breng uzelf een nieuwe vaardigheid, taal of iets anders bij op een gebied, dat uw interesse heeft.* 
7. *Begin uw eigen bedrijf of andere zelfwerkzaamheid.* 
8. *Ontwikkel een interesse of hobby, dat u niet met anderen hoeft te delen.* 
9. *Bestudeer de biografieën van sterke persoonlijkheden. Ontmoet personen met een sterke en gezond zelfinzicht.* 
10. *Zet korte- en lange termijndoelen voor uzelf en volg deze. Stel ze regelmatig bij.* 
11. *Houdt een dagboek of logboek bij om uw eigen gedachten, gevoelens, doelen en herinneringen te beschrijven.* 
12. *Ga regelmatig naar een kerk of andere spirituele plek van uw keuze.* 
13. *Doe minstens een keer per dag iets plezierig voor uzelf.* 
14. *Volg een cursus of workshop, die iets leert over uzelf of verschillende 'zelden' (Psychosynthese, Gestalttherapie of een andere psychologische school)* 
15. *Ontdek uw eigen persoonlijke 'mythe' en leef deze in de wereld.* 

## 15 manieren om uw Naturalistische vermogens verder te ontwikkelen

1. *Ontdek wat er leeft in uw achtertuin of omgeving (insecten, planten, vogels).* 
2. *Vraag (uw) kinderen om te vertellen, wat zij van de natuur weten. Leer ervan.* 
3. *Zoek op internet trefwoorden, die iets met de natuur te maken hebben: ecologie, botanie, vogels, wild life etc.* 
4. *Kijk regelmatig naar natuurzenders zoals discovery of national Geographic* 
5. *Begin met tuinieren of bloemschikken. Als u dat al doet onderzoek een nieuw aspect.* 
6. *Neem een abonnement of een natuurtijdschrift en/of wordt lid van een natuurorganisatie.* 
7. *Maak een overzicht van groente en fruit, dat binnen 50 km omtrek gekweekt wordt.* 
8. *Ga kamperen of wandelen en gebruik tijd om de natuur te observeren.* 
9. *Schaf vogel- planten en andere natuurgidsen aan.* 
10. *Bezoek regelmatig een tuincentrum.* 
11. *Kies een bepaald dier, gesteente, plant of ander natuurverschijnsel. En kom daarover zoveel mogelijk te weten.* 
12. *Wordt lid van een wandel- of natuurclub.* 
13. *Lees de biografie van Jane Goodall over chimpansees of van andere naturalisten.* 
14. *Koop een goede verrekijker of een microscoop en trek daarmee de natuur in of bestudeer het microleven.* 
15. *Informeer u over gezondheid, lichaamskunde, voeding en alles wat met onderhoud van het menselijk lichaam te maken heeft.* 