

# MANIFE & T

- > Vind een plek waar je je veilig voelt, blij hier een tijdje**
- > Vind een voorbeeld en volg, voer dit gedisciplineerd uit**
- > Vraag alles wat je wilt weten, hardop**
- > Voer jezelf fysiek en geestelijk tot je grenzen**
- > Leer en creëer niet tegelijk, het zijn verschillende dingen**
- > Denk buiten bestaande paden, je eigen pad bestaat nog niet**
- > Vecht tegen angst, doorsnee en gemakzucht**
- > Leer loslaten en geniet daarvan**
- > Lees**
- > Kijk aandachtig naar films / luister gespitst naar muziek**
- > Bewaar, het kan van pas komen**
- > Wees bewust van de snelheid van dingen**
- > Vertraag, speel en fantaseer !**