Op pagina 66 tot en met 69 van het boek vind je een aantal eigenschappen die samenhangen met het werken vanuit angst: de neiging om te willen *pleasen*, faalangst, confrontatiemijdend zijn, besluiteloosheid, perfectionisme, een laag zelfbeeld hebben en een hoog speelbalgehalte.

Kijk eens naar die eigenschappen en stel jezelf de volgende vragen:

* Op een schaal van 1 (herken ik me totaal niet in) tot 10 (daar herken ik me heel erg in), in hoeverre zijn dit dan jouw eigenschappen?
* Welke eigenschap scoort het hoogst? Is die score altijd zo hoog geweest, of was dit ooit anders? Als de score ooit anders was: wat heeft voor die verandering gezorgd?
* Welke eigenschap stoor je jezelf het meeste aan en zou je het liefst als eerste willen veranderen?

Met de antwoorden op deze vragen kun je gaan kijken of je mogelijkheden ziet om iets te gaan veranderen. Om inspiratie hiervoor te krijgen, zou je kunnen overwegen om het gesprek aan te gaan met je tegenpool: als perfectionist met iemand die de kantjes er vanaf loopt. Ga na wat het diegene brengt, hoe diegene het aanpakt en hoe je kunt proberen met kleine stukjes daaruit je eigen aanpak een andere richting te geven. Wat staat je enorm tegen en waarmee ben je bereid te gaan experimenteren?

Proberen je tegenpool te worden is niet de bedoeling: dat ben jij niet en die verandering zou te extreem zijn. Leren van de ander en selectief shoppen in diens stijl kan wel.