



NLP Opleidingen 2010–2011

Practitioner & Master-Practitioner opleidingen in
Neuro-Linguïstisch programmeren

VOOR WIE?

Wil je nieuwe groeimogelijkheden ontdekken en leren gebruiken? Wil je sterker in je schoenen staan, beter communiceren, de kracht in jezelf ontdekken en ontwikkelen? Wil je meer flexibel en effectiever werken, jezelf en anderen beter kunnen motiveren, verder zelfkennis opbouwen en leren hoe je sneller je doelen kan bereiken? Dan is dit iets voor jou!

WAT IS NLP?

Neuro-linguïstisch programmeren —kortweg NLP— is meerdere dingen tegelijkertijd, in grote lijnen is dat:

1. instrumenten voor doelgerichte communicatie: Hoe breng je effectief een boodschap over, zodat de ander ook begrijpt wat jij bedoelt. En hoe weet je dat de informatie aankomt?
2. inzicht in de structuur van de persoonlijke ervaring: hoe trekken we conclusies? Wat maakt dat de één zegt: 'ik word ondernemer', terwijl de ander zegt: 'ik heb liever de zekerheid van een vaste baan', terwijl de omstandigheden voor beiden gelijk zijn.
3. model-leren: ofwel 'Hoe leer ik?' Hoe leert de ander? Wat is de onderliggende structuur? Als iemand anders iets kan, zou ik dat dan ook kunnen? En hoe pak ik dat dan efficiënt aan?
4. NLP is een gereedschapskist met veel tools om in te zetten in de evolutie van je leven. In deze gereedschapskist bevindt zich materiaal dat gebruikt kan worden bij het oplossen van dagelijks voorkomende kleine en grote 'situaties'. Materiaal dat inzetbaar is op de momenten dat we willen groeien en anderzijds gereedschap dat inzetbaar is op die momenten dat we beslissingen moeten nemen over onze eigen evolutie en die van anderen.

WAT LEER JE?

Deze opleiding is een ontdekkingsreis ten voeten uit.

Het is een VOLLEDIGE opleiding voor iedereen die meester wil zijn over zijn leven en die dit wil demonstreren in zijn dagelijks leven als leider.

Het is de bedoeling dat je voldoende 'voeding' krijgt om je huidige functie beter uit te oefenen.

Hierdoor leer je jezelf meer te ontplooiën in alles

VERSCHILLENDE NLP OPLEIDINGEN?

Opleidingen in NLP worden klassiek gespreid over 2 jaren, met telkens een twintigtal opleidingsdagen per jaar:

- 'NLP Practitioner' is het eerste jaar en legt de basis van de NLP-principes, concepten en technieken. De focus ligt hier op basisvaardigheden op het vlak van communicatie en taal, hoe we onze ervaringen betekenis geven en hoe we onbewust functioneren.
- 'NLP Master-Practitioner' omvat het tweede jaar. Hierin wordt er verder gebouwd op de kennis en vaardigheden uit het eerste jaar. Centrale thema's hier zijn patronen in ons functioneren en de waarden en overtuigingen die dit sturen.

Deze 2 programma's maken een volledige NLP opleiding uit. Nadien zijn er zeer diverse mogelijkheden, hetzij een voortgezette opleiding als NLP-trainer, of in coaching, of in counseling, ...

De specifieke details hiervan hangen af van jouw interesse en achtergrond en ook van het wat je doet.

Wat mag je je hier concreet bij voorstellen? Je leert onder andere:

- Denken in oplossingen versus problemen.
- Het stellen van uitdagende en toch tegelijkertijd realiseerbare doelen.
- Zeker weten wat de ander bedoelt, in plaats van te interpreteren en bedrogen uit te komen.
- De juiste vragen stellen.
- Het daadwerkelijk in de schoenen stappen van de ander om te ervaren wat die ander ziet, hoort en denkt. Inzetbaar in 1001 situaties.
- Omgaan met hinderlijke emoties van jezelf en van anderen.
- Het vinden van hulpbronnen. Weten wat je wil is de eerste stap in jouw evolutie, weten hoe er te geraken is de tweede.
- Het richten van de aandacht in de tijdmachine. Leren acteren en voelen en doen alsof je er al bent

- Je alertheid verder aanscherpen zoals Sherlock Holmes.
- De verborgen taal van het lichaam hanteren, zowel in één-op-één situaties, als in vergaderingen met meerdere personen.
- Je eigen identiteit als hulpbron voor leiderschap en daarmee je authenticiteit tot uitdrukking kunnen brengen.
- Balans vinden tussen “wat doen” en “hoe het te doen”.

WAT LEVERT HET JOU OP?

Wat kan je er mee doen in jouw specifieke situatie?

- Je zult feedback kunnen geven die begrepen wordt en leidt tot gewenste verandering.
- Je zult effectiever beslissingen kunnen nemen, omdat je weet welke vragen te stellen en wat achterwege te laten.
- Je wordt ook effectiever in het vergaren van informatie. Wat heb je precies nodig om iets te bereiken.
- Na deze opleiding heb je de tools in handen om vasthoudend te zijn ten aanzien van het doel en tegelijkertijd flexibel ten opzichte van de mensen met wie je werkt. Je bewerkstelligt hiermee een optimale mix tussen resultaatgerichtheid en mensgerichtheid. Dit komt je ten goed in onder andere onderhandelingen en projecten.
- Je kunt makkelijker en eenvoudiger relaties aangaan en verdiepen, zowel zakelijk als privé. Na deze cursus beschik je over de tools, het vermogen en de overtuigingen die nodig zijn om van "hart-tot-hart" te communiceren. Je stelt realiseerbare doelen en verliest je energie niet aan zaken waarop je geen invloed hebt.
- Je weet meer en meer wat voor jou belangrijk is en hoe je dit ook voor je omgeving op een aangename manier tot uitdrukking kan brengen. Juist in de NLP business practitioner zal je steeds verandering ook bekijken vanuit een systemische benadering.
- Delegeren en coachen zal je minder energie en tijd kosten, want je leert effectiever communiceren. Dit zal je meer plezier geven en bovendien ook nog meer resultaten.
- Je ervaart dat je meer en meer vorm kan gaan geven aan jouw carrière, in plaats van te

reageren op allerlei omstandigheden. Je krijgt meer controle en beheersing, waardoor je ook los kan laten wat je niet kunt beïnvloeden.

- Constructief invloed kunnen uitoefenen op je omgeving.
- Omdat je geleerd hebt om in de schoenen van de ander te staan, zul je succesvoller zijn in je commerciële activiteiten, zowel op korte termijn als op lange termijn. Je leert immers aan te sluiten bij wat belangrijk is voor jouw klant.
- Meer en meer zul je eigen stijl ontwikkelen en daarmee je eigen authenticiteit kunnen manifesteren.
- Innerlijke rust en zelfvertrouwen zijn makkelijker toegankelijk.
- NLP is een goede basis om meer evenwicht en tegelijkertijd dynamiek te brengen in je privé- en werksituatie.

WAT MAAKT DEZE OPLEIDING ZO BIJZONDER?

- De focus is gericht op de toepassing in de dagelijkse praktijk, zowel privé als binnen het bedrijfsleven. De link wordt gelegd tussen NLP-tools en herkenbare situaties, zoals onderhandelingen, werving en selectie, motiveren, project management, leiding geven, veranderingsprocessen, ...
- Een systemische benadering van NLP wordt aangeboden, oplossingen vinden met een hefboomwerking.

De bedoeling is om duidelijk NLP als hulpmiddel in te kunnen zetten in de individuele dagelijkse realiteit. NLP is niet een stukje van de psychologie dat enkel kan gebruikt worden door therapeuten en coaches. NLP is praktisch inzetbaar in de realiteit van elk actief mens.

Je zal merken dat het een manier is om denken, doen en voelen met elkaar in harmonie te brengen.

WAT IS HET CONCRETE PROGRAMMA?

Bij Ithaka kan je terecht voor zowel de Practitioner als de Master-Practitioner opleiding.

Practitioner Opleiding

De NLP Practitioner opleiding is de basisopleiding, waarin je leert communiceren met jezelf en anderen. De volgende thema's komen aan bod:

- Wat is NLP? De oorsprong van NLP en de vooronderstellingen die aan de basis liggen.
- Het creëren van rapport, de basis van communicatie. Het herkennen en gebruiken van verbale en non-verbale elementen in onze communicatie om een goed contact te maken.
- Het gebruik van representatiesystemen—onze zintuigen—om optimaal contact te maken.
- Aan de hand van het meta-model leren welke taalpatronen iemand gebruikt. En die aanwenden om de ontbrekende informatie te pakken te krijgen. Je leert letterlijk de juiste vraag stellen.
- Flexibiliteit en ankerings: je bewust worden van de conditioneringen waarmee jij functioneert. En de flexibiliteit en creativiteit leren gebruiken om ze aan te passen, indien gewenst.
- Het stellen van doelen en hoe je precies jouw waarden en doelen realiseert.
- Perceptuele posities: door keuzemogelijkheden te krijgen i.v.m. jouw gezichtspunt, leer je letterlijk je perceptie te wijzigen. Je stapt als het ware in de schoenen van de ander.
- Modaliteiten en submodaliteiten: leren ontdekken welke van jouw zintuiglijke kanalen het gevoeligst zijn voor wat er zich buiten jou afspeelt gebeurt. En hoe je diezelfde kanalen gebruikt om informatie te verwerken, op te slaan in je geheugen en terug op te roepen. Bovendien ook hoe je door subtiele aanpassingen in die elementen jouw ervaringen een andere kleur kan geven.
- Herkaderen: hoe kan je situaties en ervaringen vanuit een andere hoek bekijken? Je ontdekt hoe je meer flexibiliteit ontwikkelt in je denken en doen en krijgt meer mogelijkheden om te groeien.
- Metaforen: de kracht van metaforen leren ontdekken, om zo nog effectiever te kunnen communiceren.
- Strategieën: wat zijn precies de stappen die je zet in een denkproces. En hoe kan je deze wijzigen en nieuwe dingen aanleren?

Master-Practitioner opleiding

In de Master-Practitioner opleiding bouwen we verder op de basis, die je leerde in de NLP Practitioner. Verschillende NLP thema's worden verder uitgewerkt en uitgediept, met de focus op patronen in ons functioneren en de achterliggende waarden & overtuigingen.

Nu gaat het om een verdieping in NLP; de Master technieken komen voort uit de 2^{de} en 3^{de} generatie NLP ontwikkelaars, waarbij het gaat om verandertechnieken, taalpatronen en communicatieprincipes op een hoger bewustzijnsniveau, gericht op mensen en systemen.

Door de nieuwe inzichten en toepassingen, en een doorgedreven integratie, evolueer je naar onbewuste bekwaamheid.

Als NLP Master-Practitioner ga je ook op zoek naar de kern van het probleem bij jezelf en bij anderen. Zo gaan we gedetailleerd in op de onbewuste processen en de diepstructuren in communicatie. Je leert nog intenser om NLP toe te passen in dagdagelijkse situaties, met de mensen uit je eigen werk- en leefomgeving. De in de Practitioner geleerde grondhouding van respect en acceptatie blijft ook essentieel voor de Master opleiding.

We blijven ook gefocust op de persoonlijke ontwikkeling van de deelnemers en we bieden hierbij de ruimte die nodig is om ook zelf NLP te beleven.

Tot slot leggen we in de Master-Practitioner nog meer het verband met andere coaching en veranderingstechnieken, zoals het systeemdenken van Bert Hellinger, het enneagram, emotionele intelligentie van Coleman, de basisprincipes van "Geluk kan je leren" van Seligman, ...

We streven naar een diepgaande integratie van inzichten en tools en je wordt een echte meester in NLP! Dat meesterschap uit zich in de eindproef die je aflegt en waarin je een modeling-opdracht uitwerkt.

De volgende onderwerpen komen aan bod:

- Meta-programma's: dit zijn de mentale, cognitieve, perceptuele programma's en processen die we gebruiken om informatie te filteren en te organiseren. We verkennen de verschillende meta-programma's en hoe elk van ons over een eigen, unieke set beschikt. We brengen de denkprocessen van het individu in kaart, waardoor de volgende stap

in de richting van gedragsverandering veel makkelijker wordt. Dit zal ons heel veel inzicht—en begrip!—geven in de verschillen in functioneren van mensen. Handig als je met mensen werkt, als leidinggevende, als coach, als ...

- **Criteria:** we ontdekken de criteriahiërarchie als gedragsbepalend kader en hoe we deze kunnen inzetten om vastgeroeste patronen te doorbreken.
- **Waarden & Overtuigingen:** welke waarden & overtuigingen drijven jou? Wat motiveert en wat demotiveert? Overtuigingen benoemen en veranderen; een proces van herkadering en een basisproces om lange termijnverandering te kunnen realiseren. We richten ons hier op kerntransformatie; veranderen vanuit ons “zijn” en niet enkel door te doen. Het proces van re-imprinting speelt hier een belangrijke rol. Ook loslaten door vergeving wordt een geïntegreerde procedure in deze veranderingsprocessen.
- **Taalpatronen:** Hoe kan je met taal een verandering teweeg brengen? De centrale en doelgerichte vraag in onderhandelingen en in conflicthantering. Het herkaderen van waarden & overtuigingen met de *sleight of mouth* patronen. We zetten taalpatronen ook in om feedback nauwkeurig en precies te kunnen formuleren, en tegelijkertijd leren we bij feedback de meta-spiegel te gebruiken.
- **Neurologische niveaus:** de verschillende niveaus waarop verandering kan plaats hebben. Wat zijn de mogelijkheden en wat zijn de onderliggende verbanden? Hoe kan jij je functioneren op de verschillende niveaus beter integreren en op elkaar afstemmen? Wat is jouw missie? En hoe uit zich dat in wie je bent, wat je doet en hoe je het doet? De verbinding van jouw missie met je identiteit en hoe dit proces kan bijdragen om een beter mens en leider te worden, en ook de leider van je eigen leven te blijven.
- **De structuur van emoties:** wat zijn emoties precies? En hoe kan je er bewuster en flexibeler mee om gaan?
- **Tijdslijnen:** tijdslijnen als tool om onze persoonlijke geschiedenis en evolutie visueel voor te stellen. Hoe kan je het gebruiken om bepaalde elementen ervan te herkaderen? Hoe gebruik je het om fundamentele veranderingen door te voeren? Het werken met tijdslijnen is een metafoor over hoe we visuele en auditieve beelden, en de

gevoelsmatige aspecten van onze ervaringen coderen en verwerken. Hiermee creëren we heel wat nieuwe mogelijkheden om veranderingen door te voeren. Fundamentele problemen en trauma's kunnen op een relatief pijnloze manier verwerkt en geïntegreerd worden, waardoor het eindeloos meesleuren van een pijnlijk verleden eveneens tot het verleden hoort.

- **Identiteit:** wie ben je echt? Hoe ervaar je dat zelf? En hoe kan je hier met NLP meer duidelijkheid in krijgen? Het enneagram als hulpmiddel om deze verschillen in kaart te brengen. Het ontdekken van je kernidentiteit en het loslaten van de delen die niet van jou zijn. Hierbij maken we gebruik van systemische opstellingen.
- **Toepassingen van NLP:** verdere uitdieping van de mogelijkheden om de NLP tools, technieken & principes aan te wenden in de praktijk. Bijvoorbeeld in leiding geven, of in coaching.
- **Modeling:** modelleren ligt aan de basis van het ontstaan van NLP en vormt ook het sluitstuk van de NLP Master-Practitioner opleiding. Het is de ultieme tool om je NLP kennis en kunde te integreren en te demonstreren, en om van anderen te leren wat je zelf waardevol vindt, maar—nog—niet beheerst. De structuur en strategie van menselijk gedrag wordt op een wonderbaarlijke manier zichtbaar en modeleerbaar gemaakt. Modeling is een ultiem bewustwordingsproces van ons eigen ‘vallen en opstaan’ dat zich spiegelt in het gedrag en het ‘anders zijn’ van de anderen.

SPECIFIEK OVER ONZE AANPAK

Stap voor stap

Iedere module wordt gradueel opgebouwd in moeilijkheidsgraad. Deze structuur bouwt telkens verder op de vorige modules.

Respect voor dit proces laat je toe om stap voor stap te leren en toch tegelijkertijd je kennis, vaardigheden en houding bij te stellen en te vergroten.

Ervaringsgericht leren

De essentie hiervan is dat het leren gebaseerd is op jouw ervaringen, en dat de effecten van jouw leerproces in de praktijk zichtbaar zijn.

Leren bestaat immers uit verschillende stappen: eerst verwerf je nieuwe kennis, dan toets je het aan de praktijk, tenslotte leer je deze kennis toepassen in jouw realiteit en plan je van hieruit de nodige acties.

Als deelnemer pik je 'diamanten' op die jij zelf kan bewerken en die relevant zijn in jouw dagdagelijkse realiteit. In de opleiding wordt er bewust mee omgegaan om deze diamanten op te pikken.

OVER ITHAKA

Ithaka is een groep van gedreven trainers & coaches die samen hetzelfde doel willen bereiken: mensen helpen zin in business (terug) te vinden. We zijn geboeid door NLP en andere technieken en tools die helpen om personen en bedrijven te begeleiden bij het (her)ontdekken van wat hen plezier en energie geeft in wat ze doen, en op die manier productiever en effectiever te zijn.

We doen dit via trainingen en persoonlijke coaching, waarin we specifieke hulpmiddelen en technieken aanreiken die relevant zijn voor de deelnemers in hun realiteit. Als trainers en als coaches brengen we mensen dichterbij wat hen drijft, bij wat hen kracht en energie geeft. Ithaka heeft de expertise in huis om mensen te begeleiden om meer zin in hun werk en leven te hebben, om meer energie op te kunnen doen en plezier te beleven in de dagelijkse situaties die zich aandienen.

Deze vaardigheden maken de deelnemers integer, authentiek en efficiënt als manager, leider, communicator, ... Ze leren hoe ze hun doelstellingen scherp kunnen stellen en hun plannen realiseren, anders en duidelijker kunnen communiceren, beter leiding kunnen geven. Zo bereiken ze een beter evenwicht tussen hun professionele activiteiten en hun privéleven. Voor de bedrijven is het resultaat een betere organisatie en communicatie, en daardoor productievere medewerkers.

Wij ondersteunen mensen om zichzelf en anderen waardevol te vinden waardoor er een grotere betrokkenheid ontstaat.

Vertrouwen, Passie, Vernieuwing, Genieten en Bewust-zijn zijn onze basiswaarden en we doen er in ons werk alles aan om deze te realiseren.

Enkele impressies

Dit is wat andere deelnemers over de Ithaka NLP opleidingen vertellen:

“NLP is voor mij toekomstgerichtheid en positief denken. Het was een echte ontdekkingstocht.”

“Mijn verwachting om stimulansen te krijgen om te groeien en te ontdekken is volledig ingevuld. Een veel grotere wereld is opengegaan.”

“Proficiat voor jullie professionalisme en inzet!”

“Het programma gaf me meer dan ik ooit had kunnen en durven dromen. Het was een ontdekking van mezelf!”

“Ik heb het gevoel dat ik echt voor iets zal kunnen gaan en daar was ik naar op zoek!”

“Overstijgt de verwachtingen. De opleiding geeft veel inzicht in mijn eigen processen en de kracht die ik heb. Ik kan nu delen met anderen en ontvangen.”

“Liefdevolle trainers waar ik nog veel van kan leren.”

“Je beseft de enorme rijkdom pas achteraf. Het proces was zeer intens, dat ging vaak ver boven mijn verwachtingen. Dankjewel!”

PRAKTISCHE ORGANISATIE

NLP Practitioner 2010-2011

Er starten 2 NLP Practitioner opleidingen op in 2010. Dit programma is gespreid over 12 dagen.. De looptijd is zo bepaald dat je voldoende integratiemomenten kan inplannen. Tussendoor kan coaching aangeboden worden ter ondersteuning van jouw persoonlijke groei.

Start april 2010 (kasteel La Motte, Dilbeek)

- donderdag 22 april t.e.m. zaterdag 24 april
- donderdag 20 mei – vrijdag 21 mei
- donderdag 10 juni – vrijdag 11 juni
- donderdag 2 september – vrijdag 3 september
- donderdag 7 t.e.m. zaterdag 9 oktober

Start oktober 2010

- donderdag 28 t.e.m. zaterdag 30 oktober
- donderdag 2 december – vrijdag 3 december
- donderdag 13 januari – vrijdag 14 januari 2011
- donderdag 24 februari – vrijdag 25 februari
- donderdag 28 t.e.m. zaterdag 30 april

NLP Master–Practitioner 2010 - 2011

Start december 2010 (kasteel La Motte, Dilbeek)

In december 2010 starten wij een nieuwe Master–Practitioner opleiding. Deze loopt over 16 dagen, gespreid over 7 modules.

- Donderdag 16 december t.e.m. zaterdag 18 december 2010
- donderdag 27 t.e.m. zaterdag 29 januari 2011
- donderdag 3 maart – vrijdag 4 maart
- donderdag 31 maart - vrijdag 1 april
- donderdag 12 - vrijdag 13 mei
- donderdag 23 juni- vrijdag 24 juni

Naast deze 16 dagen wordt er in overleg met de deelnemers ook nog een intervisiedag voorzien.

Kostprijs

Jouw investering bedraagt 2490€ (excl. BTW) voor de NLP Practitioner voor 12 dagen en 2990,- Euro (excl. BTW) voor de NLP Master–Practitioner voor 16 dagen.

Dit omvat tevens :

- de uitgebreide NLP (Master–)Practitioner handleiding,
- het internationaal geldende certificaat (als je slaagt in de eindtest),
- gebruik van faciliteiten en versnaperingen tijdens de pauzes.

Kosten voor maaltijden en eventuele overnachtingen worden apart afgerekend met de deelnemers. (400€ resp. 500€ voor lunches)

Ook de intervisiedag is apart af te rekenen.

INSCHRIJVEN

Inschrijven voor deze trainingen kan door:

- Een e-mail te sturen met jouw gegevens naar info@ithaka.be
- Of door ze te faxen naar: 02/569.62.05

Vermeld telkens de volgende gegevens: jouw naam en coördinaten, de bedrijfsnaam en –adres en BTW-nummer voor de facturatie, de opleiding waarvoor je inschrijft (d.w.z. NLP Practitioner of NLP Master–Practitioner).

Om deel te kunnen nemen aan de NLP Master–Practitioner opleiding is het noodzakelijk dat je een NLP Practitioner opleiding gevolgd hebt. Dat kan bij Ithaka zijn, of bij een ander instituut. Als je twijfelt of je voldoende voorkennis hebt, contacteer ons dan.

CONTACTGEGEVENS

Deze opleidingen zijn een organisatie van

Ithaka–be bvba
Hongersveldstraat 8
1700 Dilbeek
BTW BE 0.864.472.908 RPR Brussel

Voor meer informatie, kan u terecht op:
www.ithaka.be

Ithaka-be is door de Vlaamse overheid erkend om opleidingscheques te aanvaarden.

De bron van Ithaka...

Ithaka is de naam van een eiland uit de heldensaga Ilias, van de hand van de Griekse dichter Homeros. Het is niet zo maar een eiland! Het is het eiland waarnaar de held Odysseus op weg is. Op zijn reis is niet zo zeer het einddoel primordiaal, als wel het genieten van de reis zelf.

Een andere Griekse dichter, K. P. Kavafis, schreef over Ithaka en de reis ernaar toe het volgende gedicht. Het is een hartstochtelijke aansporing om naar de werkelijk belangrijke dingen in het leven te zoeken.

*Als je de tocht aanvaardt naar Ithaka
Wens dat de weg dan lang mag zijn,
Vol wederwaardigheden, vol belevenissen.
De Cyclopen en de Laistrygonen,
De woedende Poseidon hoef je niet te vrezen,
Zulke ontmoetingen zul je nooit hebben op je weg
Wanneer je denken verheven blijft, verfijnd
De emotie die je hart en lijf beroert.
De Cyclopen en de Laistrygonen,
De woeste Poseidon zul je niet tegenkomen
Wanneer ze je niet in je eigen geest meedraagt,
Wanneer je geest hun geen gestalte voor je geeft.*

*Wens dat de weg dan lang mag zijn.
Dat er veel zomermorgens mogen komen
Waarop je heel dankbaar, heel blij
Onbekende havens zult binnenvaren;
Dat je mag pleisteren in Fenicische handelssteden
Om mooie dingen aan te schaffen
Van parelmoer, koraal, barnsteen en ebbenhout,
En opwindende geurstoffen van alle soorten,
Opwindende geurstoffen zoveel je krijgen kunt;
Dat je talrijke steden in Egypte aan mag doen
Om veel, heel veel van de geleerden op te steken.*

*Blijf wel altijd denken aan Ithaka.
Daar aan te komen is je doel.
Maar overhaast de reis in geen geval.
't Is beter dat die vele jaren duurt en
je pas als oude man bij het eiland afmeert,
rijk door wat je onderweg verwierf,
zonder verwachting dat Ithaka je rijkdom schenken zal.*

*Ithaka schonk je de mooie reis.
Bestond het niet, dan was je nooit vertrokken.
Maar meer heeft het je niet te bieden.
En vind je het armzalig, Ithaka bedroog je niet.
Zo wijs geworden, met zo veel ervaring
Heb je al wel door waar Ithaka's voor staan.*