

## Je kwetsbaar en open opstellen

### Reflectie

Intimiteit is vertrouwen hebben in een liefdevol uitwisselen van kwetsbaarheid. Vertrouwen betekent dat je volledig gelooft ook al weet je het niet zeker. Intimiteit is ook het risico aangaan gekwetst te worden. Maar wat zou je kunnen kwetsen? Je zorgvuldig gekweekte imago (ijdelheid)? Je fragiele zelfbeeld (ego)? Je geheimen (a) ontkennen gerust)? Gekwetst worden is een uitstekend signaal om te leren.

*"It is better to suffer wrong than to do it,  
and happier to be sometimes cheated than not to trust"*  
Samuel Johnson.

### Oefening

- a. **VanHarte.**  
Bereid voor en feliciteer een collega of vriend publiekelijk met een gemeend en persoonlijk gedicht of wens.
- b. **No-guts-no-glory.**  
Bespreek met iemand een onderwerp / irritatie dat voor jou of de ander gevoelig ligt op een geïnteresseerde, onderzoekende en warme manier.

## Een speelse houding gewoon zijn

### Reflectie

Spelen is een van de belangrijkste activiteiten in ons leven. Voor sommigen is het spel een manier om de kern van het leven te vinden. Het spelen helpt je uit vastgeroeste patronen te stappen en weer de kern van je wezen te voelen: levendig en energiek. Spelen is een belangrijke positieve improvisatie strategie die hier en nu inspeelt op onzekerheid. Het is spelen is het spelen tegen de zwaarmoedigheid en volwassenheid.

*To do is to be  
Socrates  
To be is to do  
Sartre  
Do be do be do  
Sinatra*

### Oefening

- a. **Cartoon.**  
Werk regelmatig met cartoons. Teken een cartoon met de grappige elementen van de dag tot nu toe. Laat je inspireren door bestaande cartoons.
- b. **Twister.**  
Koop en doe het spel Twister met een groepje vrienden of collega's. Beweging en stilstaan. Elkaar steunen of bestrijden. De schaarse ruimte verdelen of bestrijden. Vallen en opstaan. Ongemak en uitbundigheid. Speel het spel.