

## Licht blijven in zware omstandigheden

Humor is je talent om verlichting te bereiken zonder serieus te zijn. Bij de oude Egyptenaren werd volgens de overlevering na de dood je hart gewogen. Een hart moest licht genoeg zijn om naar de hemel te mogen. Een lach is verliefd zijn op de lichtheid van het leven. Humor relateert en maakt los wat vast zit, voedt wat dor is, verbindt wie eenzaam is, maakt het ondraaglijke draaglijk, de verveling verrassend en het serieuze levendig. De houding: een knipoog tegen spannende situaties.



## Reflectie

## Defining

### a. Nou énnen.

Bij een grote zorg. Vraag jezelf op een vrolijke geïnteresseerde manier af: nou én? En ga door met je leven.

### b. Monty Python.

Kies een probleem of situatie. Speel samen een hilarisch, overdreven sketch en overdrijf eens flink de situatie of de ernst van het probleem waarmee je zit. Verbeeld je de meest onwaarschijnlijke consequenties en onbedoelde gevolgen.

## Onvoorwaardelijk geven, warm ontvangen

## a. Vooruit Betalen!

Doe drie andere mensen een gunst die ze zichzelf moeilijk kunnen geven. De enige wens die je uitspreekt is dat ieder die je gunst ontvangt, ook drie gunsten doorgeeft aan anderen.

**b. Warme douche.**

In een groep vrienden of collegae in een kring. Ieder zet zijn naam op een papier en geeft het vervolgens door aan de linkerbuurman. Zet op het papier dat je ontvangt iets wat je leuk vindt of bijzonder waardeert aan die persoon. Spreek af of je je naam erbij zet. Geef weer door aan je linkerbuurman en doe het nog eens. Ga door totdat iedereen het papier met de eigen naam weer terugkrijgt. Geef gul. Ontvang zonder ontkenning. Deel de verrassingen die je leest.

## Defining

Geven is een goede daad aan jezelf. Het startpunt om voor jou een overvloedige wereld werkelijkheid te maken, is je vermogen om te geven. Het spiegelbeeld van geven is ontvangen. Ontvangen is moeilijk. Ontvangen is bewust de controle niet in handen hebben, een vorm van overgave. Goed ontvangen betekent overgave zonder afhankelijkheid, goed geven is vrijblijvend geven, zonder eisen.

## Reflectie