

Huil je weleens? Verdriet delen

Reflectie

Verdriet is een pure uiting van verbinding en compassie. Het voelen van afscheid geeft verdriet en is mooi en rustgevend. Verdriet benadrukt de blijvende verbinding. Op het voelen en laten zien van verdriet staat maatschappelijk gezien een hypothese: de meeste van ons schamen zich ervoor en huilen diep van binnen en alleen. Spijt, berouw en eenzaam voelen zijn vormen van verdriet. Verdriet ontkennen maakt boos. Verdriet doorleven maakt vrij. Verdriet delen maakt blij.



- a. Stuk Verdriet.**
Stel vandaag in als de dag van verdriet en sta jezelf toe je te laten overspoelen door je verdriet over kleine en grote zaken. Vandaag heb je vrijaf van vrolijk voelen en doen.
- b. High-Low.**
Bespreek het hoogtepunt en het dieptepunt van het afgelopen half jaar. Sta extra stil bij het beschrijven van je gevoelens. Verzamel moed om zo eerlijk mogelijk je gevoelens te delen. Wat heb je te verliezen?

Oefening

Hoe moedig ben je? Moedig leven

Reflectie

Moed is onvoorwaardelijk kiezen. Moed is voorbij je eigen sterfelijkheid kijken en beseffen dat er niets is om bang voor te zijn. Moed gaat voorbij twijfel in grote en kleine gedachten en in grote en kleine daden.

"Our deepest fear is not that we are inadequate. Our deepest fear is that we are powerful beyond measure. It is our light and not our darkness that most frightens us. We ask ourselves: who am I to be brilliant, gorgeous, talented and fabulous? Actually, who are you not to be? You are a child of God. There's nothing enlightened about shrinking, so that other people won't feel insecure around you. We are meant to shine as children do. We were born to manifest the glory of God that is within us. It is not just in some of us. It is in everyone. As we let our own light shine, we unconsciously give other people permission to do the same. As we are liberated from our fear, our presence automatically liberates others."

Mirianne Williamson

Oefening

- a. KleinDuimpje.**
Vul aan: wie ben ik dat ik kan doen. Wie ben ik om te willen? Wie denk ik eigenlijk wel dat ik ben dat ik? Bewijs vervolgens voor elke vraag dat jij de juiste persoon bent. Ga er helemaal voor. Bedenk dat je het zonder tegenbewijs bent of kunt. Bewijs van het tegendeel laat alleen zien dat je het gisteren (nog) niet kon.
- b. Geen keus dan scoren.**
Vind een groot, onbaatzuchtig doel samen met een vriend of collega. Zet je ervoor in. Ieder resultaat wat je bereikt helpt om het grote doel te verwezenlijken.