



## Verbinding

Oefeningen om de verbinding met jezelf te versterken en daarmee verbondenheid met anderen te creëren.

### 1. Word je eigen beste vriend(in)

*Tip: overleg met jezelf bij beslissingen. Hou het simpel en vraag jezelf elke dag wat je graag wilt eten: waar heb jij echt zin in?*

### 2. Word onafhankelijk

*Tip: doe elke dag iets nieuws. Wees je ervan bewust dat je meer kunt dan je denkt. Dus verwijder die spin zelf, hang dat schilderij op, doe mee aan een cursus of leer een muziekinstrument te bespelen. Durf te leren.*

### 3. Word zacht

*Tip: heb je een dilemma? Stel jezelf de vraag: wat zou Liefde nu doen? Visualiseer Liefde als een personage: hoe ziet hij/zij eruit? Stel je dit beeld voor als je jezelf de vraag stelt en wacht geduldig op het antwoord.*

### 4. Wees eerlijk

*Tip: durf jezelf onder ogen te zien. Baseer je je keuzes, hoe je met anderen omgaat en je acties op liefde of speelt er iets anders? Wat is jouw manier om dingen bij anderen voor elkaar te krijgen? Durf je erom te vragen of manipuleer je? Observeer jezelf en schrijf op wat je jezelf ziet doen. Hint: vaak doen we zelf ook wat we in anderen veroordelen...*

### 5. Je bent niet alleen

*Tip: benoem elke avond (bijvoorbeeld met je gezinsleden aan tafel) wat je het leukst vond, wat je moeilijk of vervelend vond en waar je dankbaar voor bent.*

Bedenk een motto voor jezelf (zelfbedacht of bestaand) dat jou gaat helpen te leven vanuit verbinding met jezelf. Mijn motto is: **als het niet vanzelf gaat, klopt er iets niet.**

**Succes!**

