

Handleiding voor meer ZACHTHEID

Een uitnodiging

5 uitdagingen. **Een voor elke dag van de week.**

Allemaal bedoeld om jou meer zachtheid naar jezelf, maar ook naar anderen te laten voelen. Voor mini, micro of macro maatschappelijke impact.

Oe... Maar stap voor stap. Laten we beginnen.

Liefs Griek



Maandag: Groeten op straat

Ik had het er al eerder over. Groeten op straat is een medicijn. Het geeft de ander iets. En je geeft jezelf iets. Plezier, verbazing, soms ongemak. Start vanaf maandag met iedere dag minimaal 3 nieuwe mensen groeten op straat. En dan minstens een iemand waarvan je denkt: nou daar heb ik nou écht geen zin in...



Dinsdag: Complimenten geven

Een van de grootste effecten op verzachting in contact is het mooie van mensen zien. Het leuke, lieve en de energie die mensen ergens in steken. Dat zien en laten merken dat je het ziet heeft een instant effect. Dus: complimenteer. Zeg wat je iemand ziet doen. Kijk naar die mooie ogen en proef die soep die met zoveel liefde is gemaakt. En zeg het. Begin dinsdag en doe het vanaf die dag minstens een keer per dag. Gemeend. Niet omdat het moet van ons.



Woensdag: iets doen voor een ander

Ik weet zeker dat je heel vaak denkt: o ja dat zou leuk zijn voor hem. Of dit heeft zij nou echt even nodig. Maar we doen het toch niet hè? Omdat de dag doorraast. Of omdat je denkt dat de ander niet op jou of je gebaar zit te wachten. Is. Niet. Waar. Vanaf woensdag heb je de tijd om elke dag minstens voor 1 iemand iets onverwachts te doen. Het liefst voor de buurman of buurvrouw. Of die aan de overkant. Breng soep, een boek of zeg dat je de struik aan hun kant ook wel even bijknijpt. Verzin het maar. Doe het gewoon.



Donderdag: Hulp vragen

Op donderdag maken we de slag van geven (wat ook altijd ontvangen inhoudt) naar ontvangen (wat dus ook altijd geven is). Donderdag, vrijdag en zaterdag vraag je aan minstens een iemand hulp. Stom hè? Toch maar doen.



Vrijdag of Zaterdag: Evaluatiemomentje

En vrijdag of zaterdag schrijf je kort op wat het effect op jou en je omgeving was van groeten, complimenten, iets voor een ander doen en hulp vragen. Wat doet het met je? Wat brengt het je? Wat zie je bij de ander? Waarom? Gewoon, om je te overtuigen van de kracht van zachtheid. Van de maatschappelijke impact ervan ook. Doe maar gewoon en stuur naar mij. Maak ik er een boekje van, wat ik vervolgens weer naar jullie stuur. Ik ben zó benieuwd...

Weet jij
wat je
onbewust
doorgeeft?



Klik hier
voor
antwoorden

WWW.GIEKEBUUR.NL