



WAT HEBBEN WE GEMEEN?

Neem dagelijks een moment om te kijken wat je gemeen hebt met iemand die totaal anders lijkt dan jij.

1. Maak een lijst van alle dingen die je gemeenschappelijk hebt

Misschien werken jullie beiden voor dezelfde organisatie. Misschien heb je dezelfde functie of hetzelfde beroep. Misschien doe je dezelfde sport of drink je simpelweg je koffie allebei met amandelmelk en een extra shot? Schrijf alles op wat je kunt bedenken, groot of klein. Benoem simpele, praktische dingen, maar ook dingen als: deze persoon wil waarschijnlijk ook gelukkig zijn, is ook op zoek naar verbinding, wil genieten van het leven en plezier hebben, wil geen pijn en verdriet ervaren, wil gezond zijn etc.



2. Ervaar wat dit met je doet

Bekijk deze lijst eens. Wat doet dit met je? Maakt deze punten van gemeenschappelijkheid dat je deze persoon nu anders ziet? Als iemand van wie de wensen, smaken en ervaringen misschien toch niet zo anders zijn als die van jou? Voel je misschien meer verbondenheid? Je kunt hieronder opschrijven wat je ervaart.

3. Oefening baart kunst

Je kunt deze oefening elke keer doen wanneer je iemand ontmoet of tegenkomt die anders lijkt dan jij, met wie je moeite hebt of bij wie je je niet op je gemak voelt. Hoe vaker je dit doet, des te makkelijker het wordt.

‘Kies je voor gevoelens van negativiteit, weerstand en irritatie naar een collega, of gevoelens van positiviteit, openheid en vriendelijkheid?’

Marc van Heyningen
