

## Verbonden zijn met jezelf terwijl je je verbindt met anderen

### Reflectie

Verbinden is de weg naar vriendschap, met jezelf en met anderen. Des te meer vrienden, des te minder conflicten en haat. Je verbinden naar binnen toe is in contact staan met je essentiële drijfveren en intuïtieve zelf. Die weg loopt langs een gelukkig, ontspannen leven dat voldoening geeft. Verbinden met anderen is je aandacht volledig richten op de anderen. Ontvangen en geven in de relatie tegelijkertijd. In wezen zijn we allen met elkaar verbonden. Via het spirituele bewustzijn voel je dat. Zo schijnt het te zijn dat we bij iedere ademhaling zuurstof atomen inademen die Julius Ceasar heeft uitgeademd. Over binding gesproken.



### Oefening

- Individuele Brainstorm.**  
Bedenk een aantal interessante ideeën over hoe je voor jezelf je beste vriend kunt zijn. Gedraag je erna.
- Contact.**  
Bij de eerstvolgende verbale of non-verbale vraag die je krijgt, geef geen antwoord op de vraag voordat je je aandacht volledig op die persoon hebt gericht. Antwoord vanuit je intuïtie.

## De schoonheid in alles zien

### Reflectie

Verwondering is de toegangsticket tot schoonheid. Schoonheid verbindt met een bezienende vorm van nederigheid en geluk. Schoonheid ervaren is één van de grootste geschenken aan de mensheid en één van de hoofdrekenen waarom we op aarde zijn.

- Beauty contest.**  
Maak een wandeling van 20 minuten en geniet. Wat is mooi aan de natuur? Wat is mooi aan het afval op de stoep? Wat is de schoonheid van een zwaar project dat je onder handen hebt?
- Overgave.**  
Leg aan vrienden uit wat je bewondert of ontroert in je favoriete stuk muziek. Luister samen naar het stuk muziek en laat je overweldigen. Luister naar het verhaal en de favoriete muziek van je vrienden.

### Oefening