

# THE ART OF TRUE CONNECTION

*In the Spirit of Ubuntu*

**R**eflecteer op Ubuntu en druk je eigen ervaringen, verbeeldingen en emoties uit in woorden. Laat de woorden ontstaan uit je ervaringen van samenzijn, empathie en gemeenschap.

Schrijf over momenten waarop jij de kracht van verbinding voelde of juist het gemis ervan.

Schrijf eerlijk en authentiek en maak je geen zorgen over perfectie.

*“The Ubuntu rejects the idea of a person who can make themselves, because we are all interconnected.”* – Mungi

Ngomane

## • Opdracht 1 – Persoonlijk verhaal

◦ Schrijf een kort verhaal over een moment waarin verbondenheid, vergeving en mededogen een belangrijke rol speelde in jouw leven.

- *Wie was erbij?*
- *Wat gebeurde er?*
- *Hoe voelde jij je en hoe reageerden anderen?*
- *Wat leerde je over mens-zijn door deze ervaring?*

## • Opdracht 2 – Fantasie / verbeelding

◦ Stel je een wereld voor waarin iedereen dagelijks Ubuntu toepast. Schrijf een korte scène.

- *Mensen helpen elkaar zonder iets terug te verwachten.*
- *Conflicten worden opgelost door empathie en begrip.*

- *Samenwerking en compassie staan centraal.*
- *Hoe voelt het om in deze wereld te leven?*

## • Opdracht 3 – Brief of dialoog

- Schrijf een brief aan een vriend, familielid of collega waarin je uitlegt wat Ubuntu voor jou betekent en hoe jij dit in je leven probeert toe te passen.
- Of schrijf een dialoog tussen twee personen die ontdekken hoe hun verbondenheid hun leven verandert.

## • Opdracht 4 – Poëzie

- Schrijf een kort gedicht over verbondenheid, mededogen of samen verantwoordelijkheid nemen.

Of laat je met deze story prompts inspireren om een verhaal te schrijven:

### 1. De onverwachte hulp

- Hoe beïnvloedde dat jouw dag of leven?

### 2. Een gebaar van vriendelijkheid

- Hoe heb jij onlangs iemand blij gemaakt?

### 3. Vergeven en loslaten

- In welke situatie heb je iemand vergeven en wat deed dat met jou en de ander?

### 4. Samen iets bereiken

- Beschrijf een moment waarop samenwerken belangrijker was dan winnen. Wat heb je daarvan geleerd?

### 5. Een luisterend oor

- Beschrijf een moment waarop iemand echt naar je luisterde of jij met volle aandacht luisterde. Hoe voelde dat?

# THE ART OF TRUE CONNECTION

---

*In the Spirit of Ubuntu*

---

## 6. Ubuntu in een moeilijke situatie

- Hoe maakte mededogen of verbondenheid een moeilijke situatie draaglijker of makkelijker?

## 7. Dankbaarheid delen

- Schrijf een brief of verhaal waarin je iemand bedankt voor hun steun, klein of groot, en beschrijf het effect ervan.

## 8. Een nieuwe vriendschap

- Schrijf over een nieuwe vriendschap of samenwerking.

## 9. De kracht van samen

- Beschrijf een situatie waarin je samen sterker was dan alleen. Wat heb je daarvan geleerd?

*"It's about really focusing on your value and worth. If you believe in that, then you would be sharing that with others and treating them that way."* - Mungi Ngomane