

THE ART OF TRUE CONNECTION

Monthly Focus

- **BETTER TOGETHER WITH UBUNTU**

Ik ben omdat wij zijn.

Volgens Ubuntu word je pas echt mens in verbinding met anderen: 'Ik ben omdat wij zijn'. Deze Afrikaanse levensfilosofie is ontstaan in Zuidelijk Afrika en kan gezien worden als tegenhanger van het Westers individualisme. De kern van Ubuntu is: iemand is iemand door andere mensen. Alles wat we leren en ervaren komt voort uit de relaties met anderen. Het is geen abstract begrip, maar een levenshouding die wordt toegepast op alle niveaus van het leven – van persoonlijke relaties en vriendschappen tot rechtspraak, leiderschap en maatschappelijke verzoening. Ontdek Ubuntu en transformeer je leven en relaties door kleine gebaren van zorg en aandacht.

- **THE UBUNTU WAY: 6 LESSONS TO LIVE A MORE CONNECTED LIFE**

Relaties gebaseerd op wederkerigheid, begrip en empathie zijn de sleutel tot een verbonden leven.

Laat je inspireren door de eeuwenoude wijsheid uit Afrika: Ubuntu. Dit artikel, gebaseerd op het boek De lessen van Ubuntu geschreven door de kleindochter van Desmond Tutu, legt uit hoe je meer verbinding en compassie in je persoonlijk leven kunt brengen.

- **UBUNTU IN ACTION: CONNECTION STARTS WITH YOU**

Een uitnodiging tot een bewust leven in verbinding.

Ubuntu is geen theorie, maar een dagelijkse oefening in mens-zijn. Het gaat over luisteren zonder oordeel, hulp aanbieden zonder verwachting en vergeven zonder voorbehoud. Het vraagt moed om te verbinden, juist als het moeilijk is. In dit artikel lees je hoe Ubuntu in je dagelijks leven te integreren.

- **IN THE SPIRIT OF UBUNTU**

Ontdek je creatieve expressie door te reflecteren op het gedachtegoed van Ubuntu.

Tijdens een schrijfervaring duik je in momenten van vergeving, mededogen en verbondenheid. Laat je gedachten en gevoelens de vrije loop en beleef het om samen mens zijn.

- **FROM SELF-REFLECTION TO CONNECTION – LESSONS FROM MARTIN BUBER**

De mens wordt pas werkelijk mens in ontmoeting met de ander.

Met de inzichten van de filosoof Martin Buber ontdek je de weg naar authentiek menszijn. Buber onderscheidt twee fundamentele houdingen van de mens: de Ik-Jij en de Ik-Het relatie. In de Ik-Het relatie benader je de ander als middel om je eigen doel te bereiken. En in de Ik-Jij relatie is er wederzijdse verbinding. Leer hoe echte ontmoetingen met anderen, zelfreflectie, het volgen van je unieke roeping en moedige keuzes de sleutel zijn tot diepere verbindingen, een authentiek leven en het vinden van betekenis. Door de inspirerende levenslessen van Buber en aan de hand van voorbeelden die uit het leven gegrepen zijn, leer je hoe je je eigen weg kunt vinden midden in de realiteit van het dagelijks leven.

- **THE ART OF ENCOUNTER: BRINGING BUBER'S PHILOSOPHY INTO PRACTICE**

Voel jij je soms toch niet echt verbonden?

Omdat we voortdurend online zijn, lijkt contact overal te zijn. Maar echte ontmoetingen worden steeds oppervlakkiger. Dit artikel laat je de kunst van echte aanwezigheid en diepe verbinding zien. Het is geïnspireerd op de filosoof Martin Buber. Ontdek met

THE ART OF TRUE CONNECTION

Monthly Focus

praktische suggesties hoe je jouw ontmoetingen door oprechte aandacht, erkenning en wederkerigheid transformeert in betekenisvol.

- **FINDING PURPOSE AT THE EDGE OF EXISTENCE**

Wat als juist onze vergankelijkheid de sleutel is tot een betekenisvol leven?

In lijden en strijd wordt menselijkheid zichtbaar. Geïnspireerd door de inzichten van de psychiater Breitbart maak je in dit artikel een reflectieve, maar hoopvolle reis langs thema's van liefde, moed en authenticiteit. Met de 'sterfbedtest' als reflectieve denkoefening en de levenslessen uit het boek *The Top Five Regrets of the Dying* ontdek je hoe verbinding een belangrijke bron van zingeving is. Zingeving is bewust leven, met aandacht, met dankbaarheid, met verbondenheid. Het is een dagelijkse oefening in menselijkheid.

- **TALK STARTERS**

Van small talk naar soul talk.

Ontdek de kracht van echte verbinding met inspirerende vragen die raken aan wie je bent en wat je beweegt. Durf te vertragen, te luisteren en te delen.

- **PUZZLE TIME**

Vul in en ontdek wat ons mens maakt.

Test je kennis over het maandthema The Art of True Connection met de kruiswoordpuzzel. Elke oplossing brengt je dichterbij het te raden woord.

"Connection is why we're here; it is what gives purpose and meaning to our lives." - Brené Brown