

PRINTABLE TABLE TOPICS

The Art of True Connection - Volwassenen

Wanneer voel jij je echt gezien of gesteund door iemand?	Welke dagelijkse gewoonten helpen jou trouw te blijven aan je waarden?	Hoe ben jij een ander mens geworden door de mensen om je heen?	Wanneer voelde jij je echt verbonden met iemand? Wat maakte dat moment bijzonder?
Hoe combineer jij onafhankelijkheid met verbondenheid?	Kun je vergeven zonder dat er excuses worden aangeboden?	Hoe oefen jij empathie in je dagelijks leven, zelfs in stressvolle situaties?	Op welke momenten ervaar jij innerlijke verdeeldheid tussen wat je voelt en wat je toont?
Hoe ga jij om met je eigen beperkingen en onzekerheden in relaties?	Welke gewoonte of houding belemmert jouw vermogen tot echte ontmoeting?	Hoe kun je conflicten in je werk of privé-leven gebruiken als kans tot groei in plaats van verwijdering?	Denk aan iemand die je bewondert vanwege zijn of haar veerkracht. Wat kun je van die persoon leren?
Hoe beïnvloedt het besef van eindigheid jouw keuzes?	Hoe beïnvloedt individualisme (zoals drukte of prestatiegerichtheid) jouw relaties?	Wat is een voorbeeld van een moment dat je lijden omzette in groei?	Welke herinneringen uit je jeugd geven je nog steeds kracht?

PRINTABLE TABLE TOPICS

The Art of True Connection - Jongvolwassenen

<p>Wat betekent voor jou 'verbonden zijn met anderen'?</p>	<p>Hoe toon jij waardering voor de mensen die belangrijk voor je zijn?</p>	<p>Hoe ga je om met mensen die vooral aan zichzelf denken?</p>	<p>Hoe vind je de balans tussen er voor jezelf zijn en er voor anderen zijn?</p>
<p>Wat heb je geleerd over vergeving of empathie?</p>	<p>Wanneer heb jij voor het laatst echt naar iemand geluisterd zonder te oordelen?</p>	<p>Wat betekent 'jezelf worden' voor jou?</p>	<p>Wanneer voel jij spanning tussen wie je echt bent en wat anderen van je verwachten?</p>
<p>Wanneer voel jij je echt gezien door iemand?</p>	<p>In welke situaties merk je dat het contact oppervlakkig blijft, zelfs met mensen die je kent?</p>	<p>Denk je dat social media meer verbinding of meer afstand creëert? Leg uit?</p>	<p>Hoe reageer je als iemand jouw grenzen niet respecteert? En hoe als jij die van een ander overschrijdt?</p>
<p>Kun je een ervaring delen waarin je iets belangrijks over jezelf leerde door een moeilijke situatie?</p>	<p>Over welke waarden is voor jou niet te onderhandelen in vriendschappen of relaties?</p>	<p>Hoe zou jij je tijd anders besteden als je wist dat je nog maar kort te leven had?</p>	<p>Hoe zorg je dat je trouw blijft aan jezelf bij sociale druk?</p>

PRINTABLE TABLE TOPICS

The Art of True Connection - Pubers

Hoe voelt het als je iemand helpt zonder dat je daarvoor iets terug verwacht?	Wanneer voel jij je echt verbonden met anderen?	Wat vind jij belangrijker: gelijk krijgen of een compromis sluiten?	Wanneer voel jij dat je echt gezien en gehoord wordt?
Wanneer voel jij je buitengesloten en wat doe je dan?	Is het voor jou moeilijk om aardig te blijven als je boos bent?	Wat kun je doen zodat iemand zich gezien en begrepen voelt?	Wat betekent vriendschap voor jou als iemand iets verkeerd doet?
Wanneer voel jij je het meest jezelf? Bij wie en in welke situaties?	Is het soms moeilijk voor je om eerlijk te zijn over wat je voelt?	Voel jij je meer verbonden of juist alleen door social media?	Wanneer voel je dat een gesprek echt is en niet nep of oppervlakkig?
Durf jij jezelf te zijn, ook als anderen anders denken?	Wat heb je geleerd van een fout of moeilijke situatie?	Is er een moment waarop je je echt geholpen of gesteund voelde door iemand?	'Begin bij jezelf', wat betekent dat voor jou?