

THE ART OF TRUE CONNECTION

Ubuntu in Action: Connection

Starts with You

Bij Ubuntu ligt de nadruk op bewustzijn, empathie, vergeving en een gezamenlijke focus op verbinding, wederkerigheid en respect. Als er sprake is van egoïsme, slechte communicatie, onverwerkte emoties, gebrek aan

empathie en stress wordt Ubuntu geblokkeerd. Ubuntu bij anderen stimuleren, doe je door het voor te leven, te verbinden en een cultuur van mededogen en samenwerking te creëren.

Begin met een gebaar van vriendelijkheid of een bewust moment van verbondenheid per dag. Wissel af tussen kleine acties en diepere reflectie voor een goede balans tussen luchtig en serieus.

“Being community means that we are called to be present for one another, to bear each other’s burdens and share each other’s joys.” – Henri Nouwen

1. Oefen empathie en luister actief

- Geef mensen je volle aandacht en luister echt naar anderen zonder te onderbreken of oordelen.
- Vraag door naar de gevoelens en ervaringen van de ander.
- Probeer je in te leven in hun gevoelens en situatie. Laat merken dat hun gevoelens en ervaringen belangrijk zijn.
 - *Luister vandaag minstens 10 minuten naar iemand zonder te onderbreken.*
 - *Focus op de woorden, toon begrip en herhaal soms kort wat je hebt gehoord om te bevestigen.*

2. Vergeef en laat los

- Conflicten zijn onvermijdelijk: werk aan vergeving en begrip.
- Laat boosheid en wrok los.
- Kleine vergevingsacties kunnen relaties herstellen en innerlijke rust brengen.
 - *Zie conflicten als kansen om verbinding te verdiepen en wederzijds begrip te creëren.*
 - *Kies iets of iemand waar je boosheid over voelt en laat dit los. Schrijf het van je af in een brief die je niet hoeft te versturen of bespreek het rustig zonder verwijten.*
 - *Moedig vergeving en begrip aan: bespreek conflicten open en veilig en gebruik reflectieve vragen.*

3. Wees bewust van verbondenheid

- Herinner jezelf eraan dat jouw keuzes anderen beïnvloeden. Neem met elkaar de verantwoordelijkheid door beslissingen te bespreken. Zorg voor eerlijkheid en transparantie.
- Erken dat jouw acties impact hebben op de ander en de relatie.
- Denk bij beslissingen na over hoe ze het welzijn van de gemeenschap beïnvloeden.
 - *Merk op hoe je vandaag verbonden was met anderen.*

4. Deel tijd, kennis en middelen

- Wees attent op de behoeften van de ander: emotioneel, praktisch of sociaal.
- Kleine gebaren, zoals hulp aanbieden, iets delen of anderen ondersteunen versterken het gemeenschapsgevoel.

THE ART OF TRUE CONNECTION

Ubuntu in Action: Connection

Starts with You

- *Bied een luisterend oor aan iemand zonder dat het wordt gevraagd.*
- *Bied hulp, kennis of middelen aan anderen zonder dat ze erom vragen.*

5. **Respecteer en waardeer jezelf en anderen**

- Ubuntu betekent niet dat je jezelf moet wegcijferen. Erken de persoonlijke grenzen van jezelf en de ander en werk vanuit wederzijds respect.
- Waardering tonen voor anderen, hun meningen en hun bijdrage.
- Bedank, complimenteer of erken inspanningen. Erkenning versterkt zelfvertrouwen.
 - *Erken iemands inzet of positieve eigenschappen. Persoonlijk, bijvoorbeeld via een berichtje of kaartje.*

6. **Creëer gezamenlijke ervaringen**

- Organiseer activiteiten die samenwerking en verbondenheid bevorderen.
- Samen ervaringen opdoen, versterkt relaties en begrip.
 - *Organiseer een kleine gezamenlijke activiteit. Focus op samenwerken en gedeeld succes, niet op winnen of status.*

7. **Reflecteer regelmatig**

- Sta stil bij je eigen gedrag: leef je echt volgens Ubuntu-principes?
- Wekelijks reflecteren helpt je bewust te blijven van je impact op anderen.
- Bespreek wat goed gaat en wat beter kan in jouw (intieme) relaties. Gebruik reflectie als een manier om verbondenheid en begrip te verdiepen.

- *Observeer regelmatig en bewust je gevoelens en relaties.*

8. **Leer van rolmodellen**

- Laat je inspireren door verhalen over vergeving, mededogen en gemeenschap.
 - *Bedank drie mensen voor hun bijdrage aan jouw leven.*

9. **Wees zelf een rolmodel**

- Mensen leren door voorbeeldgedrag, niet alleen door woorden.
 - *Laat in je dagelijkse acties mededogen, respect en verbondenheid zien.*
 - *Deel persoonlijke voorbeelden van samenwerking, vergeving en verbondenheid.*

10. **Creëer een ondersteunende omgeving**

- Zorg voor een sfeer waarin iedereen zich veilig voelt om zich uit te spreken, bij te dragen en fouten te maken.
- Ubuntu floreert in een omgeving van vertrouwen, respect en wederkerigheid.
 - *Stimuleer reflectie en empathie. Help mensen conflicten op een constructieve manier oplossen.*

"Sometimes our light goes out, but is blown again into instant flame by an encounter with another human

being." – Albert Schweitzer