



JEZELF ZIJN

THEMA

Het thema van dit avondwoordje is *vriendschap*. Het is een avondwoordje waarin je iets moet *doen* en waarbij je ook even *stilvalt*.

PRAKTISCH

Ruimte: Een stille ruimte is voor dit avondwoordje niet zo aangewezen. Het is beter als de deelnemers aan een tafel kunnen zitten, zonder dat ze elkaar daarbij storen.

Materiaal: Gekleurd krijt
Scharen of breekmesjes
Flesjes die afsluitbaar zijn (een voor elke deelnemer)
Water in kannen
Trechtertje
Theelichtjes (een per persoon)
Lucifers / aansteker
Uitspraken over “jezelf zijn” (zie verder – afdrukken op etiketten of plakband voorzien)
Tekst (zie verder)
Rustige muziek

Duur: 20 à 30 minuten

Sfeer: Bij dit avondwoordje komt wat geknutsel en geloop kijken. Het is belangrijk dat de deelnemers weten dat het de bedoeling is dat ze het rustig houden. Een beetje rustige muziek kan dus geen kwaad.

UITWERKING

De deelnemers raspen gekleurd krijt op een blaadje tot ze een hoopje geraspt krijt hebben. Daarna doen ze het krijt in een klein flesje, doen er water over en dekken het flesje af zodat het water bij het schudden niet verloren gaat. Ze schudden met het flesje zodat het water en het krijt zich vermengen. Wanneer dat gebeurd is krijgen ze een uitspraak over "jezelf zijn" die ze op het flesje kunnen kleven. Ze lezen de uitspraak en kijken in stilte toe hoe het krijt langzaam naar de bodem van het flesje zakt en het water steeds helderder wordt. Je nodigt hen uit om ondertussen na te denken over de uitspraak. Als al het krijt gezonken is staan ze op en gaan ze in stilte een kaarsje aansteken. Wanneer alle kaarsjes branden, wordt de tekst over "Je eigen kleur" voorgelezen.

Variant: de flesjes met uitspraken kunnen doorgegeven worden zodat je over verschillende uitspraken kunt nadenken.

Tekst: *Je eigen kleur*

Ieder heeft zijn eigen kleur,
zijn eigen gaven en gebreken,
eigen rijkdom en eigen noden.

Maar allen zijn zo gelijkwaardig
als ze verschillend zijn.

Ieder heeft aan de ander iets te bieden,
en elk heeft van de ander
iets te ontvangen of te leren.

Kijk niet naar de verschillen,
maar zie het leven dat er al is
- soms klein en verdoken,
soms overduidelijk.

En wees blij en dankbaar
om zoveel goeds
in jezelf en in de ander.
Ieder, zijn eigen kleur,
samen schitterend mooi.

Uitspraken over jezelf zijn

Je wordt volwassen op de dag dat je jezelf voor het eerst kunt uitlachen

Reizen is naar jezelf kijken tegen een andere achtergrond.

Mensen leer je nooit kennen, jezelf niet eens, laat staan anderen.

Indien je van de anderen alles moest verdragen wat je jezelf toestaat, het leven zou ondraaglijk zijn.

Wat je ook doet, raak jezelf niet kwijt.

Een brief aan jezelf schrijven heeft alleen zin als je het juiste adres kent.

Als duizend anderen van je houden, maar je houdt niet van je zelf, zal andermans liefde nooit volstaan.

De eerste voorwaarde om met anderen in vrede te leven is vrede met jezelf hebben.

De kern van geluk: degene willen zijn die je bent.

Als je zon brengt in het leven van anderen, kun je de stralen niet weghouden van jezelf.

Soms is het nuttig jezelf te herhalen, het brengt je op ideeën.

Neem jezelf niet te serieus.

Niet jij koos de weg, de weg koos jou.

Een voorwaarde om jezelf te overwinnen is jezelf kennen..

Vergeven doe je voor jezelf. Zolang je boos blijft, laat je de ander winnen.

Wees jezelf, de anderen zijn al bezet.