

Hoop is ... elkaar vergeven



Hopen is ... jezelf een nieuwe kans gunnen en niet blijven vasthangen aan wat misliep.

Wat zou je nog eens (opnieuw) willen proberen? Bedenk iets heel concreets en probeer dit het komende jaar uit te voeren. (5')

Individuele opdracht – gespreksopdracht

Hoop is ... elkaar vergeven



Hopen is ... elkaar nieuwe kansen geven en zo toekomst mogelijk maken. Dat veronderstelt dat je aan de ander durft te laten zien wanneer je gekwetst bent door een opmerking, een gebaar, een afwijzing.

Vind jij het moeilijk of gemakkelijk om aan je partner te vertellen dat je gekwetst bent? Hoe proberen jullie als partners om elkaar de ruimte te bieden om dit in alle rust te benoemen en te beluisteren? Hoe werken jullie samen aan een nieuwe start? (10')

Koppelopdracht – gespreksopdracht

Hoop is ... elkaar vergeven



Wissel met 3 mensen uit over de volgende stelling: 'Hopen is ... de mensen in je omgeving een nieuwe kans gunnen.'

Welke tips kan je aan elkaar geven om deze vorm van hoop te beoefenen? (6')

Groepsopdracht met 3 personen – gespreksopdracht

Hoop is ... elkaar vergeven



Hopen is ... 'dagdagelijks vergeven en hoopvol verder gaan'. Het zijn de kleine dingetjes van elke dag die we door de vingers zien: iemand heeft het licht wéér niet gedooft, sokken en schoenen slingeren rond, een brooddoos werd vergeten, de sleutel is zoek, iemand is slechtgehumeurd, verpest de sfeer of verliest zijn of haar geduld, ... Wat mildheid tegenover je huisgenoten én tegenover jezelf is belangrijk. Als we dit niet doen, is samenleven in een gezin gewoonweg onmogelijk. Elke dag vergeef je meermaals. Zo maak je samen nieuwe toekomst mogelijk. Herken je dit kleine vergeven? Hoe verloopt dit bij jullie thuis?

Gezins- of familieopdracht – gespreksopdracht