

William Mulligan

ONTWIKKEL
JE STOÏCIJNSE
MINDSET

Praktische levenslessen
voor een evenwichtig leven

Vertaald door Nicole Seegers



Inhoud

Welkom bij het stoïcisme	7
1. Wat is er trouwens mis met mijn leven?	13
2. De grondbeginselen	21
3. De vreugde van geluk	35
4. Ik kan letterlijk niets doen	51
5. Als het niet kapot is, kun je het niet maken	69
6. Je weet tenminste één ding zeker	87
7. Begrijpt iemand me?	101
8. Duimpje omhoog, duimpje omlaag	115
9. Je kent dat stemmetje in je hoofd	131
10. De waarheid over je prachtige spullen	143
11. Zet je roze bril op	161
12. Stop niet met stoppen	175
Hoe je verdergaat	189
Noten	191

*Dag na dag bepaalt dat wat je kiest, wat je denkt
en wat je doet, wie je wordt.*

– Heraclitus

1. Wat is er trouwens mis met mijn leven?

of: Hoe stoïcisme alles beter kan maken

Misschien word je elke ochtend blij wakker en kruip je 's avonds met een voldaan gevoel en lekker moe in je bed, waarna je onmiddellijk gelukkig in slaap valt om jezelf weer op te laden voor een volgende blije dag. Misschien heb je nooit onenigheid met een vriend of collega, ervaar je nooit stress in een lange file en heb je het nooit erg gevonden als een relatie strandde of je je baan kwijtraakte. Misschien ben je zo iemand voor wie het glas nooit alleen maar halfvol is, maar overloopt.

In dat geval: gefeliciteerd. Je hebt dit boek waarschijnlijk niet nodig.

Maar voor de rest van ons voelt het soms alsof alles alleen maar tegenzit. Van kleine irritaties – een gemiste bus, je staat zonder benzine, een vriend laat je in de steek, een extra vergadering terwijl je je agenda leeg had geveegd – tot de grote uitdagingen in ons bestaan – een scheiding, werkeloosheid, een overlijden –, het leven in de 21ste eeuw is een eindeloze reeks emotionele, financiële, mentale taken en levensopdrachten, stuk voor stuk bedolven onder de druk en de invloed van sociale media en een internetsamenleving waarin iedereen met iedereen verbonden is.

We verdienen niet genoeg, we eten niet gezond, we zien er niet uit of kleden ons niet zoals eigenlijk zou moeten, we hebben niet genoeg vrienden, en als we die wel hebben, doen we niet de juiste dingen met ze. Ons huis is niet mooi genoeg,

onze baan is niet goed genoeg, we zouden geld moeten verdienen met onze hobby's, altijd aan zelfzorg moeten doen, en we moeten elk flardje nieuws in ons opnemen, zodat we op de hoogte blijven en voorbereid zijn op alles wat er maar kan gebeuren.

Doodmoe word je ervan.

Gezien het huidige tempo en de druk van de wereld zou je denken dat leren om je niet druk te maken over een gemiste bus weinig uithaalt. Er zijn zoveel grote problemen in de wereld! Wat maakt het uit als je gewoon je schouders kunt ophalen als in de supermarkt iemand voordringt?

Maar het loslaten van dat soort kleine dingen maakt wel degelijk verschil. Ons leven bestaat uit momenten: nu, op dit moment, zit je deze woorden te lezen. Andere kleine momenten geven je een beter, of slechter, gevoel, en als je je dag toch al niet hebt, kan een reeks negatieve momenten je het gevoel geven dat je hele dag, of hele maand, of hele jaar verknald is. Als je je dag niet hebt, en als de dagen ervoor ook al kleine dingen hebben tegengezeten, kun je het gevoel krijgen dat het je allemaal te veel wordt.

Stel je nu eens een leven voor waarin dat soort kleine dingen je niets meer doen en waarin je daar zo goed mee leert omgaan, dat wanneer zich grote dingen aandienen, je al gewend bent om daar anders tegenaan te kijken. Je bent je bewust van waar je controle over hebt, en waarover niet. Je bent je bewust van de onvermijdelijkheid van de dood, van de kostbaarheid van het leven, van wat je de wereld wilt nalaten, van hoe je herinnerd wilt worden. Je beseft hoe makkelijk je geluk kunt vinden als je weet hoe je moet zoeken.

Er zijn perioden in mijn leven geweest dat ik het heel moeilijk had. Soms had ik grote problemen, soms kleine, maar ze drukten zwaar op me, overweldigden me, en daardoor werd ik eerst een ongelukkige, angstige tiener en daarna een uitgeputte, negatieve, boze volwassene. Ik was vreselijk verlegen en bang, maakte me constant druk over hoe ik moest leven en mensen om me heen kon helpen, maar was altijd verlamd door angst en mijn eigen gedachten. Ik stak vaak de straat over om vrienden te ontwijken en ging nooit naar feestjes of andere gelegenheden omdat ik te veel had nagedacht over wat ik ooit had gezegd of wat ik kon zeggen. Het kostte me vriendschappen, banen en kansen. Ik stopte met eten, stopte met slapen en werd een gevangene van mijn eigen beperkingen. Elk zelfhulpboek dat ik destijds las leek te zijn geschreven door iemand die overliep van zelfvertrouwen, altijd alle antwoorden wist, nooit aan zijn succes twijfelde en miljoenen jaren verwijderd leek te zijn van waar ik was.

Toen ontdekte ik het stoïcisme.

Of, beter gezegd, toen bracht mijn moeder het stoïcisme onder mijn aandacht. Ze was verpleegkundige en een alleenstaande moeder die in haar eentje zeven kinderen grootbracht, en had kort, roze haar. Ze is nog steeds de sterkste persoon die ik ooit heb gekend.

Ik werkte in die tijd als bouwvakker en moest elke dag vier uur reizen voor een slechtbetaalde baan die ik niet leuk vond en een baas met wie ik niet kon opschieten. Ik vroeg hem om me in elk geval het minimumloon te betalen, maar dat weigerde hij. Als ik echt meer geld wilde, moest ik maar elk weekend werken in plaats van bijna elk weekend, zei hij. Het voelde

alsof mijn leven wegglipte en ik had elke dag het gevoel alsof mijn plannen voor de toekomst en mijn ambitie uit me wegvloeiden. Toen gaf mijn moeder me een boek. Ik was nooit echt een lezer geweest, maar ze wees me erop dat ik elke dag zo lang in de bus moest zitten, dat ik die tijd net zo goed kon gebruiken om te lezen, als ik er tenminste niet wagenziek van werd. Voordat ze als verpleegkundige ging werken, had mijn moeder de leiding gehad over een afkickcentrum, dus veel van haar boeken gingen over herstel, verslaving en psychologie, niet echt onderwerpen voor iemand die voor het eerst boeken gaat lezen. Maar langzaam ging ik van het ene boek naar het andere, koos titels uit haar overvolle boekenkast en ontdekte werelden waar ik nooit van had gedroomd, stemmen die ik me nooit had voorgesteld. Op een dag besepte ik dat ik die vier uur niet langer als tijdverspilling zag, maar als een cadeau dat ik had gekregen en waar andere mensen misschien vurig naar verlangden. Een vloek was in een zegen veranderd.

Toen ik op een dag in alle vroegte op mijn bus stond te wachten, kwam een vuilnismen naar me toe met een boek in zijn hand. Hij gaf het aan me. Ik moet verbaasd hebben gekeken, want hij legde me uit dat hij me elke ochtend zag lezen, dat hij het boek ergens op een vuilnisbak had zien liggen en het voor me bewaard had. Verder zei hij niets. Hij knikte alleen toen ik hem bedankte en vertrok weer. Ik zag hem daarna nooit meer, maar door dat kleine gebaar van een vreemde verschoof er iets in mijn hoofd. Was het mogelijk dat mensen niet altijd een potentiële dreiging vormden? Kon het waar zijn dat de meeste mensen goed wilden doen voor de mensen om hen heen?

Uiteindelijk kwam ik terecht bij *Overpeinzingen* van Marcus Aurelius. Op het eerste gezicht leek het een onmogelijk

zware kluit voor iemand die een jaar eerder amper nog een boek had opengeslagen: een tweeduizend jaar oud filosofisch dagboek, oorspronkelijk geschreven in het oud-Grieks. Maar toen ik begon te lezen, werd al gauw duidelijk dat het boeiend geschreven was en volledig van toepassing was op mijn leven en op dat van de mensen om mij heen. Ik herinner me een passage waarin Marcus Aurelius schrijft over zijn doel om te zijn 'als de rots waar de golven tegenaan blijven beuken. Hij blijft onbewogen staan, en het geweld van de zee eromheen valt stil.' Ik maakte op dat moment een woelige periode vol onzekerheid door, en het idee om kalm en zeker van jezelf te zijn in een onstabiele wereld overweldigde me en gaf me een sprankje hoop dat mijn toekomst er heel anders zou kunnen uitzien dan ik ooit had gedacht. Hoe meer ik las, hoe meer het me verbaasde dat deze gewaardeerde historische figuur, de laatste van de grote Romeinse keizers, gewoon een mens was zoals ik, die zich zorgen maakte om zijn familie, zijn humeur, zijn zelfvertrouwen, zijn collega's. Hij mocht dan oorlogen hebben geleid en een rijk hebben bestuurd, zijn grootste zorg was hoe hij de goede persoon kon zijn die hij wilde zijn, kracht vindend door vriendelijkheid, eerlijkheid en door zich te bekommeren om anderen.

Het stoïcisme leek antwoord te geven op al mijn vragen, of er in elk geval voor te zorgen dat ik mezelf vragen ging stellen over hoe te leven en te sterven, zodat de wereld een betere plek kan worden voor iedereen. Het stoïcisme ging over eerlijkheid en verbinding, zelfverbetering en eenvoud, keuzes, kracht en waarheid.

Als ik nu terugdenk aan hoe ik me toen gedroeg, hoe ik me voelde, hoe ik op situaties reageerde, voel ik me nu een heel

4. Ik kan letterlijk niets doen

of: De stoïcijnse kijk op een chaotische wereld

Het is makkelijk om te geloven dat de wereld een chaos is. Verslaggevers kunnen het nieuws niet meer bijbenen, grote gebeurtenissen lijken uit de hand te lopen en door 24/7 internet en sociale media krijgen we het gevoel dat we nooit alles bij kunnen houden, terwijl dat eigenlijk wel zou moeten. Onze hersenen draaien op volle snelheid en nemen elke dag meer afbeeldingen en woorden op dan vroeger misschien in een week of zelfs een maand. We kunnen sociale connecties hebben met mensen over de hele wereld die we nooit in het echt hebben ontmoet, en familie dichtbij waarmee we nooit anders dan via een scherm praten.

Maar zelfs tweeduizend jaar geleden al beseften stoïcijnse filosofen dat chaos slechts een perceptie van de mens is. Het gaat erom dat we kunnen kiezen, of niet kiezen, hoe we omgaan met alles om ons heen. Als stoïcijn zou je je kunnen laten bemoedigen door *amor fati*, de Latijnse uitdrukking die je ruwweg kunt vertalen als 'liefde voor het lot', de gedachte dat we niet kunnen veranderen wat ons overkomt en we er dus net zo goed het beste van kunnen maken. Volgens dit kernprincipe van de stoïcijnse filosofie gebeurt alles zoals het gebeurt en kunnen we bijna niets daarvan sturen met onze keuzes.

Hier zijn een paar dingen waar we controle over hebben:

- Onze opvattingen en voorkeuren;
- Onze handelingen en keuzes;
- Onze verlangens en drijfveren;
- Ons eigen karakter.

Hier zijn de dingen waar we geen controle over hebben:

- Dingen die in het verleden zijn gebeurd;
- Dingen die door anderen zijn gedaan;
- Natuurrampen en ongelukken;
- De beslissingen van anderen;
- Alle andere externe gebeurtenissen, situaties en gelegenheden.

Op het eerste gezicht lijkt dit misschien beangstigend of ontmoedigend. Maar hoe meer je erover nadenkt, hoe geruststellender het is. Mark Twain, de grote Amerikaanse schrijver, heeft eens gezegd: 'Ik heb veel zorgen gekend in mijn leven, waarvan de meeste nooit zijn uitgekomen.' Hoe vaak heb je je niet ergens zorgen om gemaakt en was het uiteindelijk óf net zo erg als je had gevreesd, óf minder erg? Maakte het feit dat je je zorgen had gemaakt het leed minder? Of verdubbelde je je leed door je zorgen te maken over iets waar je geen controle over had? Als je beseft over welke dingen je geen controle hebt, maak je jezelf vrij om je energie te steken in de dingen waar je wel controle over hebt.

Hier zijn drie manieren om tegen dezelfde filosofie van amor fati aan te kijken:

Je hebt macht over je geest, niet over externe gebeurtenissen. Beseft dat en je zult kracht vinden.

– Marcus Aurelius

Omdat ik geen controle heb over gebeurtenissen, oefen ik controle uit over mijzelf, en als gebeurtenissen zich niet aan mij aanpassen, pas ik me wel aan de gebeurtenissen aan.

– Michel de Montaigne

De mens maakt zich niet zozeer zorgen over echte problemen als wel over zijn ingebeelde zorgen over echte problemen.

– Epictetus

OEFENING

Maak een lijstje van dingen waar je je de afgelopen tijd zorgen over hebt gemaakt.

Heeft dat zorgen maken jou gebaat of geschaad? Als je erkent dat gebeurtenissen worden bepaald door het universum, hoeveel macht geeft dat jouw geest en gevoelens dan?

*Wat iemand ook doet of zegt, ik moet een goed mens zijn.
Zoals een smaragd of goud of purper zou zeggen: 'Wat
iemand ook doet of zegt, ik moet een smaragd zijn en
mijn eigen kleur behouden.
– Marcus Aurelius*

8. Duimpje omhoog, duimpje omlaag

of: Goed en kwaad

Zoals we in hoofdstuk 5 zagen, was Marcus Aurelius een groot man die er misschien niet in slaagde om zo goed te zijn als hij wilde. Hij gebruikte zijn aantekeningen om te kunnen omgaan met zijn besef van de dood en zijn woedeprobleem, en om elke dag zijn doel van goedheid en de vier deugden na te streven.

Maar hij geloofde ook dat de mens van nature goed is, dat kwaad bestaat en altijd zal bestaan, en dat het als stoïcijn en als mens onze plicht is om het juiste pad naar eudaimonia te kennen, om ons met anderen te verbinden en het goede te doen. Iets doen wat schijnbaar zo moeilijk is, betekent niet dat het de poging niet waard is.

Helaas is het makkelijk om cynisch te zijn en de hoop op te geven. Het is makkelijk om te denken dat de wereld een puinhoop is, dat niets goeds voortduurt, dat aan alles een einde komt en dat goede mensen vreselijke dingen overkomen. Je kunt dat denken, de hoop opgeven, en ja, het leven is ellendig, maar het is makkelijk en je hoeft nooit iets na te streven of het risico te lopen dat jouw ongelijk bewezen wordt. Het geeft je de vrijheid om te leven zoals je wilt, want uiteindelijk doet toch niets ertoe. Die manier van denken kan echt snel enorm prettig voelen.

Maar hoop is werk, en moedige mensen zien het goede in het leven, ook als ze misschien zelf niet veel geluk hebben

gehad. Ook goedheid is werk. Als een ‘slecht’ iemand geld wil, kan hij het stelen of anderen gebruiken om ervoor te zorgen dat hij het krijgt, terwijl een ‘goed’ iemand die opties niet heeft. ‘Slechtheid’ is makkelijk en vergt geen morele of innerlijke kracht, terwijl ‘goedheid’ ware standvastigheid vergt. Denk aan Ned Flanders in *The Simpsons*, meer dan dertig jaar lang de vriendelijke, behulpzame buurman van de familie Simpson: in sommige opzichten is hij een komische dwaas, altijd het doelwit van Homers woede, hebzucht of luiheid, maar dankzij zijn innerlijke kracht en morele overtuigingen lukt het hem zich te houden aan zijn levensfilosofie van goedheid, ongeacht wat hem overkomt.

We krijgen in ons leven bijna allemaal met dezelfde problemen te maken, en als we ons daardoorheen weten te slaan en toch nog goed kunnen zijn, nog steeds ervoor kiezen om goedheid te verspreiden, dan tonen we ongelooflijk veel kracht. In een paar van de akeligste en moeilijkste situaties in de geschiedenis van de mensheid zijn er mensen geweest die hoop en goedheid, grootmoedigheid en humor, optimisme en vriendelijkheid toonden en deze bij anderen stimuleerden. Als in de verschrikkelijkst denkbare situaties als gevolg van menselijk kwaad er nog altijd mensen zijn die een toonbeeld zijn van goedheid, wat kunnen wij dan nu in ons eigen leven doen?

Ned Flanders is dan misschien komisch tegenover Homers cynische ‘realisme’, maar wie heeft er eigenlijk meer plezier? Aflevering na aflevering kampt Homer met woede, frustratie, ontevredenheid en wanhoop, terwijl Neds leven gevuld is met vreugde, liefde, goedheid en optimisme. Ongeacht wat Homer hem voor de voeten werpt (soms letterlijk), Ned gelooft in het beste en wordt dus beloond met de gevoelens die bij die kijk op het leven horen. Hoop en liefde zijn geen zwakte

of een softe opvatting: ze vragen om een heldere morele filosofie die ons de gereedschappen geeft om de wereld als een betere plek te beschouwen, een plek die het waard is om er meer goedheid in te brengen.

Bepaalde sociale groepen, vooral online, menen dat kracht wil zeggen dat je niets van iemand aanneemt. Dat betekent dat je je afzondert om je mentale kracht te ontwikkelen, dat je je op niemand meer verlaat, dat je je gedraagt op de manier waarbij jij het meeste baat hebt, dat je anderen ‘onder’ jou plaatst en vaak denkt dat alle gebeurtenissen en situaties die de mannen in deze groepen niet aanstaan, de schuld zijn van vrouwen. Door zichzelf te vervreemden van ‘zwakkere’ leden van de samenleving, worden zij de ‘sterke’ mannen die ze ‘horen te zijn’. Ze zijn zo bang om kwetsbaar te zijn dat ze de wereld wegduwen en hun pijn achter nepzelfverzekerdheid verbergen, maar dat belemmert hen om de betere versie van zichzelf te zijn die ze zouden kunnen zijn. Het vereist ware kracht om naar kritiek te luisteren en de pijn daarvan te voelen, en dan toch aan jezelf te blijven werken en open te staan voor optimisme en vreugde. Hoeveel van deze groepen zouden bereid zijn om dat te doen, om precies die verbindingen te maken die de samenleving nodig heeft om zich te ontwikkelen en te verbeteren, zowel collectief als individueel? Het is makkelijk om de spot te drijven met de moeite die Ned Flanders doet om zijn wereld tot een goede plek te maken, en het is heel makkelijk om een plek slechter achter te laten dan dat je hem aantrof – het vergt kracht en inspanning om je gedrag te veranderen en om het werk te doen waardoor alles voor iedereen beter wordt. Maar dat is juist wel waar het om gaat: daardoor wordt alles werkelijk voor iederéén beter.

OEFENING

Dit noemen we de *premeditatio malorum*: negatieve meditatie.

Ga op een rustige plek zitten. Stel je voor dat je iets vreselijks is overkomen, misschien iets waar je erg bang voor bent. Misschien is dat voor nu genoeg, misschien kun je verdergaan.

Als je dat kunt, stel je dan voor dat alles is misgegaan. Je bent alles en iedereen die je kent kwijtgeraakt.

Laat dat even op je inwerken. Sta jezelf toe te accepteren dat alles voorbijgaat.

Besef nu dat dat niet gebeurd is. Voel je dankbaarheid voor wat je nog hebt? Kun je die dankbaarheid elke dag oefenen? Alles gaat op een dag verloren, maar biedt de dankbaarheid niet meer gelegenheid om goed te doen in de wereld?

Verspil geen tijd met discussiëren over hoe een goed mens behoort te zijn. Wees er een.

– Marcus Aurelius

Fred Rogers was een Amerikaanse geestelijke en bedenker van *Mister Rogers' Neighborhood*, een educatief programma

voor peuters dat erop gericht was kinderen een gevoel van verwondering, nieuwsgierigheid en empathie bij te brengen met betrekking tot de wereld waarin ze opgroeiden. In een interview deed hij ooit zijn beroemde uitspraak: 'Wanneer ik als kleine jongen enge dingen op het tv-journaal zag, zei mijn moeder altijd tegen me: "Ga op zoek naar de helpers. Je vindt altijd mensen die helpen."'° Dat advies gaf hij vorm voor kinderen, om hen te troosten in tijden van tegenspoed, maar het is een advies dat nog steeds nuttig is voor ons als volwassenen, wanneer we kijken naar het wereldnieuws waar we geen controle over hebben. En voor een stoïcijn kunnen we dat advies nog uitbreiden, om de praktische helpers te zijn. Tijdens de coronapandemie stortte de samenleving niet in: te midden van ontberingen en onzekerheid hielpen burens elkaar, schoten landen elkaar te hulp met donaties en deden ze samen wetenschappelijk onderzoek, en probeerden mensen met elkaar in verbinding te blijven door van alles en nog wat, van muziek maken op balkons tot het opzetten van WhatsApp-groepen in de wijk om kwetsbare mensen in de gaten te houden. Toen de oorlog in Oekraïne begon, stroomden vanuit de hele wereld donaties binnen in de vorm van kleding, voedsel, hulpgoederen, menskracht en geld. Mensen willen helpen.

Er hoeft natuurlijk niet eerst een ramp te gebeuren om een helper te kunnen zijn. De meeste mensen krijgen bijna nooit met een grote ramp te maken, maar we ervaren wel tegenslagen, ongelukken en onvriendelijkheid. We kunnen er allemaal voor kiezen om goed te doen in al die situaties waarmee we te maken krijgen.

Ik weet nog dat ik eens in de sneeuw door een stad reed en een groep kinderen langs de kant van de weg zag staan. Ze keken naar de auto's die over de weg gleden. Ik herinner

de me hoe ik op die leeftijd was en dacht dat ze stonden te wachten om de auto's of hun passagiers met sneeuwballen te bekogelen, maar terwijl ik ze gadesloeg, besepte ik dat ze stonden te wachten om te helpen. In de chaos van het verkeer en het weer duwden ze de auto's terug de weg op. De kinderen gedroegen zich kalm en waren vrolijk, en dankzij hen kwamen heel wat automobilisten die daar anders uren hadden vastgezeten, weer veilig thuis. Die kinderen bleven nog weken door mijn hoofd spelen. Ik verbaasde me over mijn verkeerde interpretatie en de manier waarop zij ervoor hadden gekozen om bij problemen niet te blijven staan toekijken, maar om actief iets goeds te doen en de kans te grijpen om te helpen. Het enige wat ze daarvoor hadden hoeven doen, was op dat moment besluiten het juiste te doen. Zo zag ik ook eens een knul bij de tramhalte staan wachten, en mensen staarden naar hem vanwege zijn 'ruwe' kleren en houding. Ik vormde ook allerlei oordelen over hem op basis van zijn uiterlijk. Het duurde even voor ik besepte dat hij zwerfvuil oprapte, terwijl er niemand in de buurt was die hem aanmoedigde of controleerde. Hij deed het duidelijk alleen maar omdat hij toch op de tram moest wachten en had bedacht dat hij zijn tijd zo het best kon benutten. Door hem raap ik nu zwerfafval op als ik een wandeling maak.

Goede handelingen kosten ons vaak niets, maar toch aarzen we. Wat als iemand geen hulp wil? Wat als ze bezwaar hebben tegen ons aanbod? Wat als we het verkeerd doen? Wat als we het erger maken? Maar de keren dat iemand ons aanbod om te helpen, herinneren we ons nog, toch? Toen we wanhopig, alleen en kwetsbaar waren, en iemand ons zonder enige reden hielp, in praktische of emotionele zin. Ze hoefden

het helemaal niet te doen en wilden er niets voor terug, het was een eenvoudige daad van menselijke goedheid die ons waarschijnlijk blij maakte en ons nog lang bijbleef. Misschien zorgde die daad er wel voor dat we zelf ook goede handelingen gingen verrichten, zonder ervoor beloond te worden of zonder dat het per se moest. Een vriendelijke opmerking of glimlach kan ons nog lang bijblijven, net als een onaardig gebaar, maar dat positieve gebaar van goedheid doorbreekt de bezwering dat de wereld een slechte plek is. Als de wereld zo hopeloos is, waarom zou iemand dan zonder reden naar ons glimlachen?

OEFENING

Deze oefening lijkt op die in het vorige hoofdstuk, maar nu bekijken we hoe we goedheid kunnen brengen in het leven van de mensen om ons heen, in plaats van in dat van vreemden.

Als je je lunch klaarmaakt, kun je dan een extra portie maken om aan iemand te geven? Kun je een vriend een lift geven, ook al moet je dan omrijden? Kun je koffie halen voor je collega's, of een kaart sturen aan iemand met wie je al langer weer in contact wilt komen?

Ga na wat deze gebaren voor jou zouden betekenen als ze voor jou bestemd waren. Denk aan het vermogen dat je bezit om iemands dag goed te maken, en wat dat voor verschil zou maken.
