

Eet je van alle bordjes?

In het Engels zeggen we: have it both ways, play on two sides. Oftewel van twee walletjes eten. Hiermee wordt bedoeld dat je zelf geen keuze maakt en dat je alles wilt hebben. Dit past niet geheel in de lijn van wat Antonius heeft voorgeleefd. Hij koos duidelijk niet voor de luxe en was wars van uitbuiting en onrechtvaardigheid. Zijn motto was: practise what you preach. M.a.w. doe wat je zegt.

Opdracht

Maak van een bordje de mens (vis) die je wilt zijn.

Aan de slag

Neem het papieren bordje en snijd een taartpuntje eruit. Plak het taartpuntje aan de achterkant van het bord en je hebt een staart. Teken een oog en versier de vis.

1. Maak de vis die je wilt zijn. Bedenk bij de staart: welk voorval heeft in je leven nog een staartje? Hoe zou je eraan kunnen of willen werken? Bedenk bij het oog: waar wil je meer oog voor hebben? Waar zou je meer dankbaar voor kunnen zijn?

2. Kleur de vis in
Bedenk bij 'practice what you preach': waar zou je meer de daad bij het woord willen voegen? Aan de hand van deze vraag kleur je de vis in.

Meditatie en kleur: bedenk het volgende bij het inkleuren van de vis (schubben, vinnen of staart).

Geel: bekijk de dingen van hun zonnige kant. Wat gaat goed en vind je belangrijk in je leven? Waar gaat het goed in de samenleving? Zie je mooie voorbeelden waar je energie of inspiratie van krijgt?

Groen: kan ik het ook anders zien? Wat kan ik bijdragen aan een wereld van meer rechtvaardigheid? Heb ik een idee? Als ik het nu anders ga proberen dan...?

Rood: wat zegt mijn gevoel me? Wat voelt goed of niet goed aan?

Zwart: het kritische denken. Wat kan er allemaal fout gaan? Welke gevaren zijn er? Waar heb ik schrik voor? Wat zal niet werken?
Blauw: analytisch. Als ik het van een afstandje bekijk dan... zie ik bij mezelf? Ik heb behoefte aan meer verdieping over welk onderwerp?

Wit: is wat ik weet of denk, wel juist? Waar zou ik meer over willen weten zodat ik een genuanceerde mening zou kunnen vormen over? Begrijp ik de standpunten van degene die een andere mening hebben over een onderwerp?

www.madeeveryday.com/tutorial-paper-plate-fish



Foto: Mathieu Rutten