



Je bent het zelf

Sinterklaas bestaat!

IRIS DORREBOOM &
RUDI DE GRAAF

U met veel plezier aangeboden door
Robert Benninga
benninga@mindpower.nl

MultiLibris

vs 1.1 [oktober 2013]

ISBN 97894 6000 226 7 (boek)

ISBN 97894 6000 228 1 (ePub)

NUR 340

Trefw.: filosofie

© 2013 Iris Dorreboom, Rudi de Graaf

Omslagontwerp en binnenwerk: Erik Kunst

Omslagtekening: Gijs van der Lelij

Productie: Erik Kunst, Uitgeverij MultiLibris, Almere

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, openbaar gemaakt in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen, of enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

All rights reserved. No part of this book may be reproduced, stored in a retrieval system, published or transmitted in any form by print, photocopying, microfilm, recording or any other means without prior permission in writing from the Publisher.

Samensteller(s) en uitgever spannen zich in een zo betrouwbaar mogelijke uitgave te verzorgen. Niettemin kunnen zij geen aansprakelijkheid aanvaarden voor mogelijk erin voorkomende onjuistheden.

*Op zijn boot zat de Sint te denken:
Wat zou hij de mensen eens schenken?*

*Al piekerend kreeg de Sint een openbaring.
Dat gaf hem daardoor de volgende ervaring.*

*Als je geeft wat gelukkig maakt,
dan is er niemand die afhaakt.*

*Geef daarom de ander wat je wilt ontvangen,
want geen van ons heeft een ander verlangen.*

DE SINT

U bent van harte uitgenodigd dit boek te geven aan uw eigen relaties. Als e-boek zijn daar geen kosten aan verbonden. Het is mogelijk een pagina toe te voegen voor de titelbladzijde waar uw naam komt te staan met een boodschap wat u uw relaties wenst.

U kunt ons bereiken op iris@mnngfl.com of 085 - 8770750. Achterin vindt u meer informatie over toepassingen van dit boek.

De Gouden Regel van de Sint

Velen maken een gedichtje, kopen een geschenkje voor een vriend(in), een collega, of voor thuis. Bij de kinderen komt ook nog eens de Sint met veel cadeaus. Maar het mooiste geschenk kun je voortdurend geven. Waarom zou je niet geven wat iedereen (inclusief jezelf) graag zou willen krijgen? En het kost nog eens niets ook. Deze kans staat al sinds duizenden jaren bekend als De Gouden Regel.

Al in het oude Egypte vertelde men een parabel over een goed over anderen sprekende boer. Die werd natuurlijk uiteindelijk ook beloond door wat hij aan anderen gaf.

In het oude China gaf Confucius voorbeelden over het gouden etiket. Het kwam ongeveer neer op: doe naar anderen wat je graag wilt dat zij naar jou doen.

De Talmoed geeft aan dat je niet met haat naar anderen moet handelen als je niet wilt dat zij dat naar jou doen.

In het belangrijkste geschrift in de Mahabharata, uit de Hindoe traditie, staat de richtlijn: doe nooit kwetsend naar anderen zoals je zelf daardoor gekwetst zou zijn.

De profeet Mohammed zei bij zijn afscheid: kwets niemand, opdat je niet zelf wordt gekwetst.

De Tao en Zen hopen dat je alles dat leeft met mededogen ziet. (Overigens: inclusief jezelf).

Het humanisme wijst op wederkerigheid; wat je geeft wordt teruggegeven.

Tenslotte de leermeester van Sinterklaas, dat wil zeggen: Christus, geeft aan: Doe naar anderen zoals je wilt dat ze je naar jou doen. Dit is de Gouden Regel.

De Gouden Regel is heel praktisch, want iedereen wil graag dat anderen je tenminste met vriendelijkheid tegemoet treden. Ook zou iedereen het fijn vinden dat als je je vergist, anderen je dan met mededogen helpen je fout te corrigeren. Iedereen hoopt dat als het niet helemaal goed met je gaat, anderen je een hand toesteken en je je even geborgen voelt.

Kinderen geven elkaar een hand als ze oversteken en letten een beetje op elkaar. Als volwassene geef je een kind een hand om het veilig te laten oversteken. Waarom zou je niet af en toe een volwassene helpen en een handje toesteken? Daarom stellen we voor om tenminste op één dag deze Gouden Regel van Sinterklaas te volgen:

- Zo maar 1 x vriendelijk te zijn.
- Zo maar 1 x mededogen te tonen.
- Zo maar 1 x iets te doen dat gelukkig maakt.

De ‘geschenken’ uit dit boek zijn voortgekomen in de praktijk van het begeleiden van personen en teams. Cliënten bedachten deze geschenken.

Ons voornemen is om jaarlijks dit boek uit te brengen in verbeterde en uitgebreide vorm. Daarom nodigen we u uit om uw ideeën voor nieuwe geschenken en verbeteringen in deze 222 aan ons te laten weten. Achterin vindt u de gegevens. We streven ernaar er volgend jaar 333 te kunnen publiceren. Maar veel belangrijker is dat we hopelijk gezamenlijk de kracht van het geven ontdekken.

Hoe dit boek vol geschenken te gebruiken?

Geef het boek aan de mensen waar je je mee verbonden voelt. Er staan 222 mogelijke geschenken in. Allemaal ervaringen die je een ander zomaar kunt geven. De ander mag je vragen dit voor hem of haar te doen.

Ons advies is het eenvoudig te houden. Laat de ander iets uitzoeken en geef het, of praat er over. Te luisteren naar wat de ander werkelijk bedoelt en eigenlijk nodig heeft is ook een groot geschenk.

Glimlach en wees
vriendelijk.

Maak duidelijk dat je
de ander vertrouwt.

Vertel iets waarvan
je weet dat het de
ander ontroert.

Wees gastvrij op
de manier zoals de
ander het fijn vindt.

Vertel hoe perfect
de ander is.

Herinner je waarom
je verliefd werd en
laat dat weten.

Doe zomaar
iets aardigs.

Vertel waarom je
je met de ander
verbonden voelt.

Neem een klusje
over zonder het
aan te kondigen.

Vertel aan de ander
wat je waardeert.

Let op wat de ander
leuk vindt en geef
dat onverwachts.

Organiseer
onverwacht een
uitje dat de ander
graag wil.

Help zomaar waar
dat niet van je
verwacht wordt.

Som eens op voor de
ander wat je weet
dat die allemaal
doet voor jou.

Neem de onzekerheid
weg bij de ander.

Stop met
tegenstribbelen
en probeer het
gewoon eens.

Doe wat je
hart je ingeeft.

Toon mededogen.

Toon de verbetering
zelf, in plaats van
de ander te vragen
te veranderen.

Vergeet het, in plaats
van er steeds op
terug te komen.

Heb aandacht voor het
goede in de ander.

Ontspan je samen,
waarbij jij het
initiatief neemt.

Merk op wat de
ander voor je doet.

Creëer veiligheid.

Maak het gezellig.

Vertel eens over
je emoties.

Vergeef en toon
het, bijvoorbeeld
door er niet meer op
terug te komen.

Vraag om hulp
in plaats van
altijd alles zelf
te willen doen.

Reageer niet meer
op de ruzietoon
van de ander.

Vraag wat de ander
bedoelt voordat je
antwoord geeft.

Wacht met je
boosheid en geef wat
je hart wil geven.

Stop met
zelfmedelijden. Neem
verantwoordelijkheid
en toon dat.

Geef ook Liefdevolle,
vergevende woorden
als antwoord.

Herken eenzaamheid
en doe er iets aan.
Liefst niet alleen
met woorden, maar
ook met daden.

Geef weg wat je
wenst te ontvangen.

Neem een eerste
stap. Hou vol met
je voornemens.

Deel je vertrouwen
in de ander.

Neem het voortouw.

Deel.

Doe iets waardoor
de ander zich
gezien voelt.

Verwacht geen
applaus, blijf geven.

Wees genereus.

Wat wil de ander
het liefste van je
krijgen? (Tip: Het is
waarschijnlijk niet
materieel.) Geef het.

Toon aan dat je
vanaf nu meer
gedisciplineerd
zult zijn.

Oefen geduld.

Geef de ander de tijd
die deze nodig heeft.

Geef de ruimte die de
ander nodig heeft.

Wees vandaag
onvoorwaardelijk
Liefdevol.

Vraag wat vaker wat
de ander nodig heeft.

Luister naar de
ander, d.w.z.: hoor
wat de ander voorbij
de woorden en de
toon echt bedoelt.

Zeg dat je vanaf
nu open zult staan
voor de ander. En
houd je belofte.

Toon je dankbaarheid,
in woorden en
in daden.

Vanaf nu zorg jij
dat de verbinding
tussen jou en de
ander in stand blijft
(en dat de ander dit
kan voelen), wat
er ook gebeurt.

Wees vreedzaam
vanaf nu. Vertel het
niet, maar toon het.

Accepteer en
ga verder.

Vanaf nu stel je
niet meer uit.

Maak schoon schip.

Je hoeft niet 1 op 1
in gelijke mate terug
te krijgen wat je gaf.

Vanaf nu eerst begrip.

Je speelt niet meer
in op schuldgevoel.

Je zult je niet meer
jaloers gedragen.

Uit alleen nog
opbouwende kritiek.

Klaag wat minder.

Begraaf de strijdbijl.
Het conflict is voorbij.

Omarm de ander. Er
is geen afwijzing
meer in je gedrag.

Vanaf nu is het
veilig voor de ander,
en voor jou.

De ander hoeft
niet meer te
wachten tot je uit
jezelf wat doet.

Je oefent geen
emotionele druk
meer uit.

Je maakt je
geen onnodige
zorgen meer.

Je wantrouwen was
onnodig. Vertel dit en
verander je gedrag.

Doe iets aan de
eenzaamheid
van de ander.

Gun de ander iets.
Laat dat ook blijken.

Vanaf nu zorg je
goed voor je zelf.

Raak de ander
Liefdevol aan.

Accepteer de ander
vanaf nu zonder meer.

Toon begrip zonder
uitleg te geven hoe
het voor jou is.

Toon belangstelling
voor wat de ander
belangrijk vindt.

Wees bescheiden.
Vertel zelfs niet
dat je het vanaf
nu zult zijn.

Geef bescherming.

Je bent betrokken
bij de ander. Maak
dat ook duidelijk.
Laat het voelen.

Wat wil de ander
nu werkelijk?
Vraag het eens.

De ander kan
rekenen op je steun.

Bevestig je Liefde
voor de ander.

Zeg wat je
bewondert aan
de ander.

Bied geborgenheid.

Soms kun je het ook
negeren. Niet alles
hoeft voortdurend te
worden opgemerkt.

Wees intiem zoals de
ander dat graag wil.

Behandel de ander
gelijkwaardig.

Breng meer plezier
in de relatie.

Vraag eerst in plaats
van te vertellen.

Stel de ander gerust.

Breng regelmaat
aan in je gedrag,
zodat de ander op
je kan bouwen.

Bied romantiek.

Créeer rust.

Stop met mopperen.

Neem eens wat
werk uit handen.

Ontdek welke
stabiliteit de
ander nodig heeft,
en geef die.

Wees tactvol op
de manier die de
ander graag wil.

Vertel waar je trots
over bent bij de ander.

Vertel wat je
respecteert.

Stimuleer.

Geef vrijheid.

Wees harmonieus.

Bied warmte.

Spreek vriendelijk.

Waardeer de ander.

Ruim ook eens op.

Verwarm elkaar.

Geef het geschenk
dat de ander graag
zou willen krijgen.

Onderbreek de
ander niet, maar
luister naar wat
die wil zeggen.

Sta even stil bij
wat de ander doet
en bedank ervoor.

Sluit vrede.

Toon je
belangstelling.

Geef erkenning.

Steek als eerste
je hand uit.

Laat weten dat
je hoopvol bent.

Ga er een keer
flexibel mee om.

Accepteer het
zoals het is en
laat dat weten.

Wees toegankelijk.

Tel samen je
zegeningen.

Vier het succes
van de ander.

Bied je excuses
aan zonder dat er
om gevraagd is.

Zie het wonder
in de ander, vertel
wat je ziet.

Zorg dat je de ander
je begrijpt zoals
je het bedoelde.

Sla een brug
naar de ander.

Wees aandachtig.

Laat merken dat
je aangenaam
gezelschap bent.

Moedig aan.

Adviseer, maar
niet ongevraagd.

Doe iets zodat de
ander weet dat je
geeft om de relatie.

Stuur een kaartje.

Vertel over je gevoel.

Maak van het
alledaagse
onverwacht iets
bijzonders.

Wacht niet af,
begin zelf.

Maak duidelijk
waarom de ander
belangrijk is.

Wees vaker een
ietsje beleefder.

Bemoei je er niet
meer mee, behalve
als de ander je
erom vraagt.

Stop met oordelen
voordat je weet
wat er werkelijk
aan de hand is.

Probeer je in te
Leven in de ander en
vraag of het klopt.

Spreek met
waardering,
stimulans en
erkenning.

Zeg "ik houd van
je" tegen degenen
van wie je houdt.

Bespreek wat er
aan de hand is.

Mask verbinding.

Beslis voortaan
samen.

Vertel dat je
beseft wat de
ander doormaakt.

Wat betekent de
ander voor je? Vertel
het en toon het.
En dan nog eens.

Toon je liefde, niet
alleen met woorden.

Geef zomaar,
zonder dat het je
gevraagd wordt.

Wees open naar
de ander.

Vergeet.

Vraag vergeving.

Vertel eens wat
je boeiend vindt
aan de ander.

Herinner je te Leven.

Verbind je met het
doel van de ander.

Samen ben je
eensgezind.

Besef dat de ander
hetzelfde is als jij.

Vraag wat 'samen'
betekent voor
de ander.

Geef je fouten
ruimhartig toe,
zonder dat je
het ook over de
fouten van de ander
hoeft te hebben.

Wat maakt de ander
gelukkig?
Vraag het.

Schenk wat de
ander nodig heeft.

Doorbreek de
sleur door iets
nieuws te doen.

Wees gul.

Je bent er helemaal
voor de ander.

Help de ander
te helen.

Kom na wat
je toezezt.

Wees het verschil.

Neem de tijd
voor de ander.

Wees jezelf.

Zorg dat je de
ander niet hindert.

Wees kalm en
bedoord in situaties
die voor de ander
spannend zijn.

Bied hulp waar je
ziet dat het nodig is.

Zet de ander in zijn
of haar Kracht.

Lach eens wat vaker
zomaar met de ander.

Verlangzaam
wanneer je merkt
dat je aan het
versnellen bent.

Verklaar je Liefde.

Geef Liefde, want
dat is wat je bent.

Herinner je hardop
waarom je voor
de ander koos.

Zorg dat alles
geregeld is.

Help de ander net
zolang totdat
het lukt.

Ga onbevangen
met de ander om.

Maak het in orde.

Toon je ontroering.

Denk eerst eens
na voordat je
opgewonden reageert.

De ruzie is over.
Blijf niet mokken.

Los het op voor
de ander.

Wees mild.

Toon aan dat je
Liefde oprecht is.

Onverwacht doe
je iets speciaals.

Laat de ander
eens rijden zonder
commentaar te geven.

Wees oprecht.

Ruim voor de ander op.

Zorg dat de ander
kan schitteren.

Doe waar je JA
tegen zei.

Sla je arm om
de ander en kijk
er samen naar.

Je bent toegewijd
aan de ander. Laat
het merken.

Bied troost.

Houd vol.

Wees samen
uitbundig.

Geef wat vaker toe,
ook als je eigenlijk
gelijk wilt hebben.

Nodig de ander uit.

Maak de ander
aan het Lachen.

De ander hoeft
niet te veranderen.
Het is goed zo.

Wees standvastig.

Verberg je niet
Langer. Reik uit
naar de ander.

Geef het voorbeeld.

Vier onverwacht iets.

Speel wat vaker.

Verzorg de ander
zoals die het wil.

Herinner wie je
vrienden zijn en
Laat dat weten.

Bedank voor
wat je kreeg.

Vereenvoudig.

Laat het verleden los.

Zeg zo maar eens:
Ik geloof in je.

Prijs de ander.

Bied aan te luisteren.

Zeg: Ik steun je.

Wees moedig.

Verlicht het lijden.

Lever je sandeel.

Wees spontaan.

Oordeel niet.

Wees gelukkig.

Volg je hart.

Andere toepassingen van dit Sint geschenken- boek

Het boek en de ideeën iets te geven wat de ander nodig heeft zijn ook bruikbaar om over de onderlinge relatie met anderen te spreken. Dit kan op verschillende manieren.

- U opent het boek voor uzelf op goed geluk, en kijkt op welke gedachten het idee dat er staat u brengt over wat u nodig heeft. Vervolgens vertelt u dit, of u geeft de ander wat u zelf nodig heeft.
- U opent het boek denkend aan een ander op goed geluk, en kijkt op welke gedachten het idee dat er staat u brengt over wat u de ander kunt geven.
- U opent het boek voor u beiden op goed geluk en kijkt op welke gedachten het idee dat er staat u beiden brengt. Dit bespreekt u en geeft het elkaar.

- U opent het boek samen op goed geluk, met de gedachte gericht op één van u beiden. U kijkt op welke gedachten het idee dat er staat u brengt, bespreekt dit en geeft het aan degene over wie het gaat, of aan u beiden als dat zo uitkomt.

De bovenstaande manier van raadplegen gebruikt het Sintboek als een vraagbaak. Als u het ook zo wilt gebruiken is het nuttig iets meer kennis te hebben van dergelijke instrumenten of orakels. U kunt hiervoor een gratis toelichting aanvragen bij: iris@mnngfl.com

Als vervolg op het gebruik van dit geschenkenboek voor het bespreken van uw relaties met anderen kunt u ook het praktische en inspirerende boek *Zenvolle relaties* aanvragen. Dit boek vormt de basis voor de weekend retraite over zenvolle relaties.

Toepassingen in samenwerking en Leiderschap

De suggesties in dit boek zijn voortgekomen uit de praktijk van het werken met mensen. Het betreft hier wat we in ons privé leven zouden kunnen doen. Maar onderschat de effecten hiervan in de zakelijke omgeving niet.

Mocht u meer willen weten over samenwerking en leiderschap, het behalen van resultaten en de persoonlijke invloed op dit alles, neem dan contact met ons op. Wij hebben hierin ruim 30 jaar internationale ervaring en expertise opgebouwd.

Op basis van een uniek instrument kunt u rond deze onderwerpen inzicht krijgen in wat u concreet, en direct toepasbaar zelf kunt verbeteren.

Voor meer informatie verwijzen wij u naar:

www.mnngfl.com (Meaningful).

‘Meaningful is what works.’

Extra geschenken voor u.

Over vertrouwen, samenwerking en wat je er zelf aan kunt doen schreven we het boek: *De Klus Klaren. Hoe resultaten en vervulling te bereiken in werk en leven.*

De Oude Man en het geschenk is een verhaal met praktische wijsheid over hoe je leven te leven, succes te hebben en zelf de koers te bepalen.

Beide boeken zijn als ePub, eBook voor Kindle, iPad en gewoon papieren boek beschikbaar. We sturen u dit graag op. Over alles kunt u zich wenden tot +31 85 877 07 50 of iris@mnngfl.com

Over de auteurs

Iris Dorreboom (1958) en Rudi de Graaf (1957) zijn meer dan 30 jaar internationaal actief als consultant, coach, schrijver en facilitator van retraites. Zij zijn experts in samenwerking. Zij werken voor organisaties en individuele cliënten in de vijfhoek Amsterdam, Parijs, Londen, Brussel en Berlijn. Voorts houden zij regelmatig retraites van een weekend tot een week.

Communicatie- gegevens

Iris Dorreboom

iris@mnngfl.com

m: +31 623 35 45 75

<http://nl.linkedin.com/in/irisdorreboom>

Rudi de Graaf

rudi@expertsincooperation.com

m: +31 623 35 35 44

<http://nl.linkedin.com/in/rudidegraaf>

t: +31 858 770 750

www.mnngfl.com