

SOFTIES WEEKLY



Lieve ogen.

Mijn voornemen wat nog wél staat, is je meenemen op pad naar meer zachtheid naar jezelf, naar je relaties en daarmee naar de wereld. En dat is geen moonshot, maar een realiteit die vrij dichtbij is.

Vorige week vertelde ik je over de 8 stappen die daarbij horen. Deze zondag wil ik je graag iets meer vertellen over de, of nu ja in ieder geval mijn, “*Waarom van Zachtheid*”.

En dat is een balansoefening tussen eigen ervaringen, wijsbegeerte en wetenschap.

Een paar feiten op een rijtje (want dan is het echt waar):

- Keer op keer op keer beschrijft [de wetenschap](#) (en bevestigt mijn eigen leven trouwens) dat gewoon een beetje vriendelijk zijn, ook tegen vreemden, effect heeft op je eigen geluk. En dat dat ook nog eens besmettelijk werkt naar anderen. Waardoor er vriendelijke kettingreacties ontstaan die zorgen voor meer saamhorigheid, verbinding en steun.
- Wat ook nog eens zorgt voor een buffer tegen stress door het vrijkomen van oxytocine (aka het knuffelhormoon).
- Niet voor niks roemen alle godsdiensten en wijsbegeerte zachtheid met woorden als genade, onvoorwaardelijke liefde, compassie, liefdevolle vriendelijkheid, vergeving, mededogen, Wu Wei en innerlijke kalmte.

Begin vandaag klein

07 januari 2024

Dit wetende is het natuurlijk verleidelijk om meteen heel groot te gaan denken. Over zachtheid die zorgt voor een betere wereld voor onze kinderen of in ieder geval voor meer sociale cohesie. Maar groot denken kan je ook een beetje laten bevriezen toch?

En dan gebeurt er onbedoeld juist precies niks.

Daarom vind ik verzachting zo krachtig: je kan er vandaag klein mee beginnen. En voor je het weet ontketenen we daardoor samen die kettingreactie.

Wat nou als we allemaal deze week elke dag één vriendelijk ding doen voor een onbekende?

Dan geloof jij volgende week, als we elkaar weer spreken, in die zachtheid.

Heb je een extra verandersteuntje in de rug nodig: [deze man](#) helpt mij daar vaak best aardig mee.

En als laatste zet je stel ik je dan graag nog even voor aan de aardigste ober die ik ooit tegenkwam.

Liefste ober van de wereld

07 januari 2024

Gisteren zat ik namelijk op een terrasje in de zon. Met koffie. En de leukste ober van de hele wereld. Niet omdat hij nou zo extreem grappig of knap was. Nee, hij was vriendelijk. Eindeloos vriendelijk. En het was geen rol, het was gewoon wie hij was. Dat zag ik aan zijn ogen. Hij nam de tijd voor je bestelling, haalde extra slagroom zonder dat het werd gevraagd, complimenteerde een man met zijn schoenen en aaide een hond die daartoe niet bepaald uitnodigde. En het mooie: iedereen die op dat terras met hem in aanraking kwam, kreeg even net zulke ogen als die ober. Behalve die hond, maar dat is oké.



De vriendelijkste ober en een balanceertruc gecombineerd.



Iemands verre buurvrouw.

Volgens mij kunnen we dus eigenlijk allemaal best goed vriendelijk zijn. Alleen is het zo makkelijk om dat niet te zijn. Zéker als het even druk, spannend of stom is. En helemaal als je echt geen zin hebt in die eerste dag weer in het gewone ritme. Maar wat nou als die vriendelijkheid er juist voor zorgt dat het rustiger, minder stressvol en leuker wordt? Ik denk dat dat vaak zo is. Eigenlijk altijd wel.

En dus wens ik je een hele fijne zondag en een zachte en vriendelijke week toe. Kan jij.

Volgende week iets over zachtheid naar jezelf. En de week erop over zachtheid naar anderen. Dan weet je dat alvast.

Tot dan.