

DE AFRIKA CODE



C-ONNECTIE



VOORWOORD

Welkom bij C-onnectie
van De Afrika Code.
Dit deel C-ONNECTIE is tevens de
zevende letter van evenwicht.

Geniet van de inspiratie thuis of
onderweg. Met volle goesting.
En schrijf. En maak beelden.
Dat maakt het écht nog krachtiger.

Ik wens jou heel veel joie de vivre met
C-onnectie.

Op weg naar jouw unieke Afrika code.

Want het gaat tenslotte om jou.
Wat past er. Wat past er niet.
Maak het helemaal van jou.

ELS AERTS DIATTA
DE AFRIKA CODE



CONNECTIE

CONNECTIE MET JEZELF EN ANDEREN

Zelf ben ik vrij ambivert.

Even introvert als extravert.

Met net een + punt bij introvert, want als ik echt moet kiezen dan haal ik mijn energie uit alleen zijn. Ik vind het fantastisch om naar een feestje te gaan en sociaal te zijn of naar een event, maar erna wil ik graag afzonderingstijd en lekker gezellig alleen in de auto terug naar huis rijden. Geen carpooling voor mij.

Als ik te lang alleen ben, dan word ik depri want mensen (wel te verstaan de juiste mensen) geven mij ook veel vreugde en energie.

Als ik te lang onder de mensen ben, dan word ik moe en overprikkeld.

Maar als beide in evenwicht zijn, dan blijft die energie torenhoog.

Senegal is een land van connectie. Het is geen maatschappij die gericht is op het individuele, maar eerder op het collectieve. Nochtans kon ik hier perfect alleen zijn en ook in verbinding met anderen. Ik was die rare Belg die gewoon alleen ging wandelen op het strand. En dat was helemaal ok. Raar maar absoluut ok!

Waar ligt jouw evenwicht in alleen zijn en samen met anderen zijn?
Op een schaal van 1 - 10 ?

De grenzen liggen voor iedereen anders. Dat kan niemand voor jou bepalen.
De vraag is: Hoe graag wil jij die torenhoge energie?

Soms ga je keuzes moeten maken die niet iedereen even leuk of tof vindt.
Maar denk altijd aan deze uitspraak: Eender wat je doet, je kan nooit goed doen voor iedereen. Dus start bij jezelf en doe wat goed voelt voor jou. Ook al is dat misschien een beetje raar. Who cares...

Je bent de 5 personen met wie je je omgeeft dus bepaal ook goed met wie je wil omgaan? Mensen bij wie het glas altijd half leeg is ? of halfvol?



VERBINDING
=
LIEFDE

INSPIRATIE

MICRAVONTUUR DE AFRIKA CODE - C-ONNECTIE

Ga op microavontuur en maak onderweg foto's van wat jij ziet als C-onnectie. Kies 1 foto uit die voor jou écht C-onnectie representeert. Hang die ergens zichtbaar op. Welk inzicht of welke helderheid gaf het je? Schrijf het hier op. De volgende inspiraties kan je meenemen onderweg of thuis doen. Of een combinatie van beide. Je kan de inspiraties ook herhalen. Het blijft leuk om telkens wat nieuwe inzichten te verkrijgen of gewoon leuke ideeën.

INSPIRATIE

Met welke mensen connecteer je het liefste?

En klopt dat met de mensen die nu in je leven zijn?

Bij welke mensen wil je meer zijn en bij welke minder?

Van welke mensen kan jij nog iets leren?

INSPIRATIE

Hoe is de connectie met jezelf?

Hou je van jezelf?

Kan jij tijd alleen doorbrengen met jezelf?

Weet jij wie je bent?

Durf jij nog speels en kinds te zijn?
