

7 Tips voor de Kunst Van Vriendschap

Tip 1 Accepteer jezelf zoals je bent

Het gaat er niet om dat je hoog scoort op de aspecten van de meest populaire mensen. Wat is trouwens populair? Iemand, die bij het grote publiek goed ligt, veel gevraagd is? Of iemand, die het in eigen kleine kring (onopvallend) heel goed doet? Populariteit is relatief. Populair, aantrekkelijk en geliefd zijn is iets anders dan waardevol en gewaardeerd zijn!!

Tip 2 Laat het succes van de relatie niet je zelfbeeld bepalen

Er bestaat geen mens zonder goede eigenschappen. Iedereen is wel ergens goed in. Hoewel het fijn is om in een relatie bevestigd te krijgen, dat je kwaliteiten hebt, is het niet zo dat je geen kwaliteiten hebt, als een relatie niet slaagt. Laat het succes van je relatie niet je zelfbeeld bepalen.

Tip 3 Wees jezelf!

Het leggen van contact vergt inspanning: voor de een om te spreken, voor de ander om zijn/haar mond te houden. Dat gedrag kun je bijstellen en doseren. Ga je niet anders voordoen dan je bent om aan verwachtingen te kunnen voldoen. Het is een kansloze operatie om vooral te doen zoals je niet bent (vooral opvallend, als je te verlegen bent; vooral zwijg- en volgzaam, als je te snel de aandacht naar je toetrekt). Het kost veel inspanning en moeite; het zet je in een kramp. En de kans bestaat, dat de ander een relatie opbouwt met jouw opgebouwde imago, maar niet met jou.

Tip 4 Vriendschap en geografische afstand: plan afspraken

Vriendschap is niet gebonden aan plaats. Toch merk ik wel dat het meer moeite kost als een vriend of vriendin geografisch verder weg woont. Ik merk dat het dan wat meer moeite kost om de vriendschap te onderhouden. Het bekende: "We bellen of spreken wel weer wat af", blijft vaak in de lucht hangen. Als je van beide kanten vaker contact wilt, maak dan een aantal (bel)afspraken. Dan staat het in de agenda. Mijn ervaring is, dat dit goed werkt. Want ik weet, dat het er anders niet van komt. En dat is jammer, want je kunt nog meer genieten van de vriendschap.

Tip 5 Doe een Emmaüswandeling

Dit is een manier om je vriendschap te onderhouden en te praten over het geloof
Hier volgt een aantal tips voor de wandeling:



- a. Lees een bijbeltekst die (een van) jullie bezighoudt
- b. Wandel een poosje in stilte
- c. Deel je gedachten, ervaringen, wensen, verwarring...
Bevraag en bemoedig elkaar. Verwoord je hoop.
Wat spreekt jou aan? Wat spreekt jou niet aan?
- d. Sluit af met gebed en een bak koffie/thee/biertje

Tip 6 Laat jouw waardering merken

Vriendschap moet je koesteren. Vriendschap heeft bevestiging nodig. Het verwelkt als je er geen tijd en aandacht aan geeft. Laat weten dat je de ander waardevol vindt. Zeg het, stuur een kaart, een Appje: kleine moeite, groot plezier!

Tip 7 Wees eerlijk

Eerlijk zijn kan soms best ingewikkeld lijken. Voor je het weet, kwets je elkaar en daarom zeg je maar niets. Eerlijkheid binnen een vriendschap is een zoektocht, ontdekken wat wijsheid is. Als een vriend of vriendin mij om advies vraagt, krijgt hij/zij van mij een eerlijk antwoord. Wel weeg ik af hoe direct ik ben in mijn antwoord en houd ik rekening met of hij/zij goed in haar vel zit en eventuele kritiek aan kan.



Vier je vriendschappen!