

DE AFRIKA CODE



H-ART



VOORWOORD

Welkom bij H-art

van De Afrika Code.

Dit deel H-ART en is tevens de achtste 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 H-art.

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



H-ART

LIEFDE VOOR JEZELF EN ANDEREN

Alles is liefde.

Hou jij van jezelf?

Alles start met zelfliefde.

Van daaruit stroomt liefde naar anderen.

Hoe goed zorg jij voor jezelf?

In het vliegtuig moet je ook eerst je eigen zuurstofmasker opzetten,
vooral eer je anderen of je kinderen helpt bij hun masker.

Gun jij jezelf deze zelfzorg of vind je dit egoïstisch?

In Senegal vond ik mezelf terug en leerde ik mezelf te accepteren zoals ik écht ben.

En na de liefde voor het land en het zijn bevolking, vond ik mijn ware liefde Raphaël.

Of vond hij mij?

Waar ligt jouw evenwicht in zelfzorg en zelfliefde toestaan?
Op een schaal van 1 - 10 ?



VOLG JE HART
WANT
DAT KLOPT

INSPIRATIE

MICRAVONTUUR DE AFRIKA CODE - H-ART

Ga op microavontuur en maak onderweg foto's van wat jij ziet als H-art. Kies 1 foto uit die voor jou écht H-art 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

Geef jezelf elke maand een cadeautje uit zelfliefde.

Kies ook en vooral voor ervaringscadeautjes.

Dat zijn de allerbeste.

En kosten je vaak niets.

Geef ook iets aan iemand die je graag ziet.

Een vriendin of een klant...een totaal onbekende...maakt niet uit.

Als er maar een klik is.

Een wandeling samen met een koffietje erbij?

Iets anders leuk?

INSPIRATIE

Neem een groot blad en een pak je stiften.

Zet je naam in het midden en teken er een hart rond omheen.

Wie ben jij in essentie?

Schrijf het of teken het rondom jouw naam met hart.

Wat doe je dan? Met wie?

Laat je gaan.

En weet ook dat ik ben in essentie alles is wat er écht toe doet.

Jouw identiteit. Jouw zijn. Het hangt nergens vanaf. Je bent niet je job , ...

Zelfs staatloos verlies je nooit je identiteit.

Deze laatste komt uit het boek van Georges Kamanayo - Tussen twee werelden.

Een leven in Europa en in Afrika. Een ontroerend en aangrijpend verhaal.
