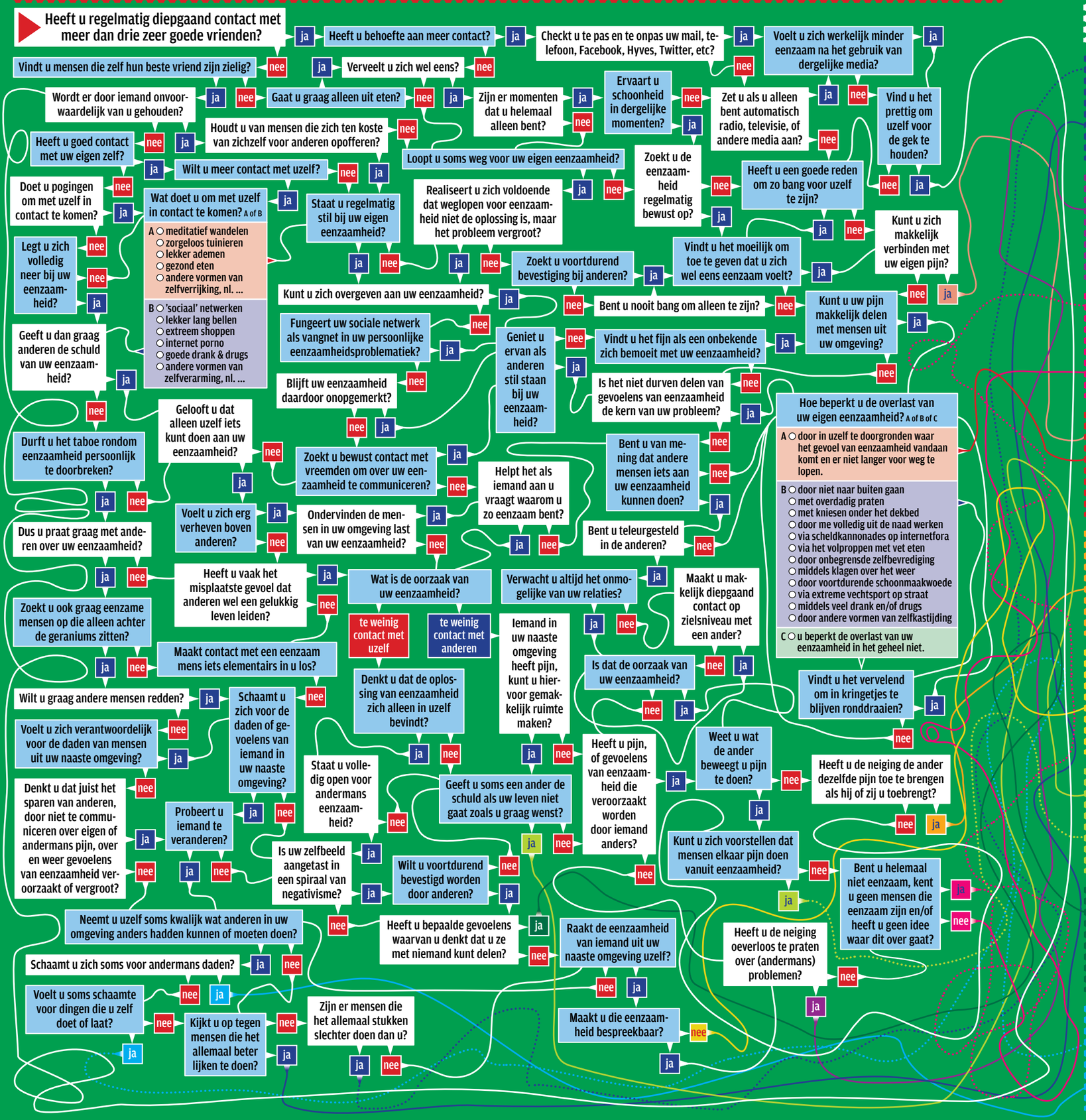
EENZAAMHEIDSWIJZER

In deze tijd van multi-communicatie lijkt eenzaamheid het laatste taboe. Slechts 32% van de Nederlanders geeft toe zich eenzaam te voelen terwijl 98% gevoelens van eenzaamheid kent. Voortdurend zoeken we afleiding van onze eenzaamheid zonder te beseffen dat eenzaamheid een existentiële levenskracht is die omarmd moet worden. Verwerp het verzet tegen eenzaamheid en vind een uitweg uit deze IK-maatschappij. **Mail uw bevindingen naar lamp@eenzaam.nu en maak kans op gratis verlichting!**

ONTDEK DE KRACHT VAN EENZAAMHEID EN MAAK KANS OP GRATIS VERLICHTING!



STRIJD MEE VOOR ONZE EENZAAMHEID

2011 - www.egbg.nl
©EGBG Martijn Engelbregt met dank aan Club Interbellum, YD+I, Pavèl van Houten, Christel van der Meer, Johan Andersom, Hessel, Guus, Jack en Marleen Zaam.
REAGEER@EENZAAM.NU

ZELFBEVRIJDING

OORDEEL NIET
Bel aan bij uw buren en zet daar de televisie uit. Televisie bedwelmt en voert mensen voortdurend met (voor)oordelen. Oordelen komt voort uit vergelijken en vergelijken maakt eenzaam.
Mail uw ervaring naar oordeel@eenzaam.nu

WEES STIL
Praten staat werkelijke communicatie vaak in de weg. Knip het kaartje uit en geef het door.
stilte@eenzaam.nu
Ik ben eenzaam en vraag u dit kaartje goed te lezen en dan door te geven aan iemand anders.

SCHRIJF
Schrijf een opstel van minimaal 500 woorden waarin u uitlegt dat u niet eenzaam bent en daar niet over wil praten.
Mail uw opstel naar opstel@eenzaam.nu

LAAT ZITTEN
Mail uw ervaring naar laatzitten@eenzaam.nu
Zoek een lekkere stoel en ga zitten. Sluit uw ogen, ban alle gedachten, volg alleen uw ademhaling, en tel tot 10. Tel elke inademing en elke uitademing, tot u bij 10 bent aangekomen. Elke keer dat u een gedachte heeft begint u weer van voor af aan.

VECHT NIET
... (vul naam in van betreffende persoon) heeft mij enorm gekwetst, maar ik vecht niet terug. Van terugvechten komt ruzie en ruzie kent alleen verliezers. Ik ga nu in mezelf onderzoeken waarom ik kwetsbaar was en wat ik daarvan kan leren.
Post dit bericht op Facebook, Hyves, Twitter en al uw andere 'sociale' media.
kwetsbaar@eenzaam.nu

LUISTER
Stuur deze bon (anoniem) naar een eenzaam persoon.
luister@eenzaam.nu
Het is mij opgevallen dat u eenzaam bent en dat u hier niet graag over praat met mij. Daarom nodig ik u uit om
- de bijgesloten EENZAAMHEIDSWIJZER te doen.
- de EENZAAMHEIDSWIJZER te doen die u kunt downloaden op www.eenzaam.nu

VERGEEF
Dank voor je kwetsende gedrag. Het heeft me dichter bij mijn eenzaamheid gebracht.
SMS deze tekst naar de persoon die u pijn heeft gedaan.
vergeef@eenzaam.nu

SPREEK UIT
Spreek elke morgen direct na het opstaan deze woorden 7 keer hardop uit met gesloten ogen.
spreek@eenzaam.nu
Ik ben dapper en moedig. Ik ben een eenzaam mens tussen eenzame mensen. Ik omarm mijn eenzaamheid omdat ik weet dat eenzaamheid de bron is van verbinding.

ACCEPTEER
Ik schaamde me voor onze fouten maar realiseer me nu dat dat onbewust eenzaam maakt. Nu accepteer ik dat we fouten maken en als jullie dat niet accepteren accepteer ik dat.
Schrijf dit bericht op de 'wall' van al uw Facebook vrienden.
accepteer@eenzaam.nu