

## Oefening in zelfcompassie AARDIGER ZIJN VOOR JEZELF

### HOE ZOU IK EEN VRIEND BEHANDELEN?

Vaak zijn we vriendelijker voor anderen dan voor onszelf. Door veel te oefenen, leer je jezelf in lastige situaties te behandelen zoals je dat ook bij een goede vriend(in) zou doen die het moeilijk heeft.

*Sluit je ogen en denk na over de volgende vraag:*

Denk eens aan die keren dat een goede vriend(in) ergens mee worstelde - omdat ze ergens pech mee had, voor haar gevoel had gefaald of zich onbekwaam voelde - en jij je best wel goed voelde. Wat zou typisch jouw reactie zijn in dergelijke situaties? Wat zeg je tegen die vriend(in)? Welke toon sla je aan? Hoe is je houding? Je non-verbale gedrag?

*Schrijf op wat je hebt ontdekt.*

*Sluit je ogen opnieuw en reflecteer op de volgende vraag:*

Denk eens aan die keren dat je zelf ergens mee worstelde - dat je ergens pech mee had, voor je gevoel had gefaald of je onbekwaam voelde. Wat zou typisch jouw reactie zijn op jezelf in dergelijke situaties? Wat zeg je tegen jezelf? Welke toon sla je aan? Hoe is je houding? Je non-verbale gedrag?

*Schrijf op wat je hebt ontdekt.*

Denk tot slot eens na over de verschillen in de manier waarop je je goede vrienden behandelt als ze het moeilijk hebben en hoe je jezelf behandelt. Zie je bepaalde patronen?

*Schrijf op wat je hebt ontdekt.*

### **WAT HEB IK NU NODIG?**

Alleen al door deze vraag te stellen, sta je jezelf een moment van zelfcompassie toe. ook al weet je er misschien nog geen antwoord op of ben je nu even niet in staat om jezelf dat te geven.