

Het
Zelfcompassie
Zakboekje



Colofon

Met dank aan: Simone Lips, red.
mindfulnesscoach en cursusleider

Geschreven door: Inez Essed en
Fleur Simons

Uitgave: 04-2023 te Nijmegen

Inhoud

Inhoud	3
Inleiding	4
Definitie compassie	6
Voorbeeldoefening	8
Wat is meditatie	10
Invuloefening	12
3 Minuten Adempauze	14
Invuloefening	16
Bodyscan	18
Invuloefening	20
Zitten als een berg	22
Invuloefeningen	24

Inleiding

Beste lezer,

Heel leuk dat je dit boekje hebt gepakt/ gekregen! Dit boekje gaat over compassie, compassie voelen voor jezelf.

Dit vergeten we namelijk vaker dan je denkt en hier staan we in dit boekje bij stil. Zeker tijdens het studentenleven kan je soms een beetje overweldigd worden door verwachtingen (van zowel jezelf als anderen) of

aan een overvloed aan prikkels.

Dit boekje bestaat uit invulopdrachten waarin je een eigen meegemaakte situatie mag beschrijven. De bedoeling is dat jouw kijk op deze situaties in een positieve zin zal veranderen. Verder geeft dit boekje tips voor fijne meditatieoefeningen die je kunt doen. We hopen dat dit je wat milder over jezelf, en bepaalde situaties die je meemaakt, laat denken. Gun jezelf tijd, ruimte en liefde (vanuit jezelf!)

Heel veel lees-, invul- en mediatieplezier gewenst!

“Com · pas · sie”

Compassie is het vermogen om je betrokken te voelen bij pijn en lijden, met de wens om deze pijn en dit lijden te verlichten.

Compassie kan je vaak gemakkelijk opbrengen voor anderen: ‘het komt wel goed’, ‘je hebt je best gedaan’, terwijl je tegen jezelf vaak praat met een erg kritische stem wanneer iets niet goed gaat.

Zelfcompassie betekent dat je warm en begripvol tegen jezelf bent wanneer je lijdt of faalt,

in plaats van jezelf onder te dompelen in zelfkritiek.

Dat we té kritisch naar onszelf zijn gebeurt vaak. Het is belangrijk je bewust te zijn van het feit dat dit de problemen niet oplost. Sterker nog, het kan zelfs averechts werken! Met dit besef kan je bewust je gedachten sturen in situaties waarin je met een kritische stem tegen jezelf praat. En het zit al in je! Kijk maar hoe je tegen een dierbare zou praten met eenzelfde probleem.

De compassie straalt er vanaf!

Voorbeeldoefening

Waar zit je mee of wat is er gebeurd?

“Ik heb mijn tentamen niet gehaald.”

Wat denk je?

“Ik heb het verpest, ik ga dit vak nooit halen en dat is mijn eigen schuld.”

Wat voel je?

“Frustratie, boosheid en verdriet.”

Wat doe je?

“Piekeren, huilen en overcompenseren met leren.”

Wat zou je tegen een vriend of vriendin zeggen die hetzelfde heeft meegemaakt die hier erg mee zit?

“Inderdaad jammer, maar het is oké, je hebt je best gedaan. Het komt vast wel goed”.

Wat zou je aan je vriend of vriendin aanraden om te doen?

“Milder zijn voor jezelf. Probeer je gedachten te verzetten door bijvoorbeeld iets leuks te doen”.

Hoe zou je nu compassiever voor jezelf kunnen zijn?

“Ik zou meer begrip voor mezelf hebben, ik heb mijn best gedaan. Zelfs een beetje trots, omdat ik hard heb gewerkt.”



Wat is meditatie

Het trainen
van de geest
gaat over het
veranderen van
de relatie met
onze gedachtes
en gevoelens.
Je leert ze met
meer perspectief
te bekijken om
er niet door
overwhelmed te
raken.

Invuloefening

Waar zit je mee of wat is er gebeurd?

Wat zou je doen als deze situatie betrekking op jou heeft?

Wat denk je?

Wat voel je?

Wat doe je?

Wat zou je tegen een vriend of vriendin zeggen die hetzelfde heeft meegemaakt die er erg mee zit?

Wat zou je tegen je vriend of vriendin zeggen?

Hoe zou je nu compassiever voor jezelf kunnen zijn?



3 Minuten Adempauze

Be kind
whenever
possible. It is
always possible.
- Dalai Lama

Invuloefening

Waar zit je mee of wat is er gebeurd?

Wat zou je doen als deze situatie betrekking op jou heeft?

Wat denk je?

Wat voel je?

Wat doe je?

Wat zou je tegen een vriend of vriendin zeggen die hetzelfde heeft meegemaakt die er erg mee zit?

Wat zou je tegen je vriend of vriendin zeggen?

Hoe zou je nu compassiever voor jezelf kunnen zijn?



Bodyscan

Dat je geest
afdwaalt is
normaal en niet
erg, waar om het
gaat is het op
te merken met
vriendelijkheid en
het terugkomen op
een vriendelijke
manier

Invuloefening

Waar zit je mee of wat is er gebeurd?

Wat zou je doen als deze situatie betrekking op jou heeft?

Wat denk je?

Wat voel je?

Wat doe je?

Wat zou je tegen een vriend of vriendin zeggen die hetzelfde heeft meegemaakt die er erg mee zit?

Wat zou je tegen je vriend of vriendin zeggen?

Hoe zou je nu compassiever voor jezelf kunnen zijn?



Zitten Als Een Berg

Jij bént niet je
gedachten.

Invuloefening

Waar zit je mee of wat is er gebeurd?

Wat zou je doen als deze situatie betrekking op jou heeft?

Wat denk je?

Wat voel je?

Wat doe je?

Wat zou je tegen een vriend of vriendin zeggen die hetzelfde heeft meegemaakt die er erg mee zit?

Wat zou je tegen je vriend of vriendin zeggen?

Hoe zou je nu compassiever voor jezelf kunnen zijn?

Invuloefening

Waar zit je mee of wat is er gebeurd?

Wat zou je doen als deze situatie betrekking op jou heeft?

Wat denk je?

Wat voel je?

Wat doe je?

Wat zou je tegen een vriend of vriendin zeggen die hetzelfde heeft meegemaakt die er erg mee zit?

Wat zou je tegen je vriend of vriendin zeggen?

Hoe zou je nu compassiever voor jezelf kunnen zijn?



mindfulmoving
MET AANDACHT DOOR HET LEVEN

