

## COMPASSIE CONCREET 38: MILDHEID

*To the degree that we look clearly and compassionately at ourselves, we feel confident and fearless about looking into someone else's eyes. – [Pema Chödrön](#)*



*Dommerd, wat een sukkel ben je, schiet eens op, hoe kun je nou zo stom doen?* Dit zeggen we niet tegen vrienden, maar soms wel tegen onszelf. Onze innerlijke criticus is niet mild en begripvol, het is onze strengste baas. Tegen anderen zijn we zoveel vriendelijker dan tegen onszelf. Collega's die fouten maken spreken we bemoedigend toe. Tegen onszelf maken we eerder verwijten, waarvan we ergens denken dat het ons aanzet tot betere prestaties. Dat blijkt een denkfout.

Zelfkritiek haalt ons zelfvertrouwen onderuit, maakt ons angstig, geremd en gestrest. Een vorm van zelfzorg die we de hele dag kunnen toepassen is die van mildheid voor onszelf. Het maakt ons meer ontspannen en levert energie op. We kunnen ons vaker bewust worden van de innerlijke criticus en die gewoonte van zelfkritiek loslaten. Als we bemerken dat we onvriendelijk tegen onszelf praten, roepen we het een halt toe. We glimlachen vriendelijk naar onszelf en verzachten. Dit motiveert veel meer dan de ondermijnende zelfkritiek. We kunnen door mildheid eerlijker naar onszelf kijken. Mildheid motiveert ons om dingen met meer vertrouwen te doen, ons te ontplooiën en onze energie beter te gebruiken. En daar zijn zorgvragers bij gebaat.

### Compassie concreet

1. Zelfonderzoek: Ben je je bewust van de dingen die je tegen jezelf zegt? Heb jij de gewoonte om onvriendelijke dingen tegen jezelf te zeggen? Welke onvriendelijke dingen zeg jij tegen jezelf? Door welke mildere woorden zou je dit kunnen vervangen? Probeer het eens uit. Wat merk je? Voel je in je lichaam verschil? Merk je geen verschil, zoek dan andere woorden en probeer opnieuw uit. Hoe help je jezelf door de dag heen te herinneren mild of milder te zijn voor jezelf?
2. Reflectie: Behandel jezelf eens als een andere persoon, iemand anders waar je veel van houdt. Wat zou jij voortaan anders aanpakken als je jezelf als iemand anders, een dierbare vriend(in), zou behandelen? Wat zou jezelf aanraden en wat afraden? Waarin zou je milder voor jezelf zijn met meer compassie? Wat leer je hiervan? Bron: [Inspirerend leven.nl](#)
3. Oefening *Glimlach met milde ogen*. Aanwijzingen:
  - Ga ontspannen zitten

- volg je in- en uitademing terwijl je glimlacht
- maak je ogen zacht en vriendelijk
- wanneer je een aantal malen je adem hebt gevolgd, maak dan je mond strak en voel welke spieren in je lichaam mee verstrakken
- neem waar wat dit met adem doet
- glimlach vervolgens weer en volg je ademhaling opnieuw
- neem waar wat dit in je lichaam voor effect heeft

Bron: Blog [In balans met onrust](#)

4. Zelfcompassietest: [selfcompassion](#) door Kristin Neff of [zelfcompassietest](#) in NL.
5. Leestip: *Omarm jezelf, de weg naar zelfcompassie*, Gijs Jansen.
6. Kijktip: [Self-Kindness](#), Kristin Neff over vriendelijk en mild zijn naar jezelf.