



*Als onze trommel met compassie leeg is valt er weinig uit te delen. - Irene Muller*

Met zelfcompassie kunnen we hem weer vullen. Hoe zit het met jouw compassie voor jezelf? Eet jij een meegebrachte boterham haastig achter je computer, terwijl je nog even gauw een dossier aanvult? Of neem je rustig de tijd voor je een gezonde maaltijd. Ondertussen laad je jezelf weer op en heb je aandacht voor jouw eigen welzijn. Snauw je jezelf in gedachten toe: "Sukkel! Waarom vergeet je dat nou weer! Kluns, jij kan ook niks!" Of zegt jouw innerlijke stem vriendelijk: "Oh, dat ben ik vergeten. Daar besteed ik nu aandacht aan."

We zeggen allemaal wel eens onaardige dingen tegen onszelf. Voor ons welzijn kan het geen kwaad die innerlijke dialoog onder de loep te nemen. Kristin Neff heeft onderzoek naar gedaan zelfcompassie en volgens haar gaat het om drie aspecten: 1. Vriendelijk zijn naar onszelf, begripvol en zachtmoedig in plaats van kritisch en beoordelend. 2. Accepteren dat lijden een onvermijdelijk onderdeel is van het leven. 3. Onze emoties te zien zoals ze zijn, zonder overdrijven of negeren. Als je met zelfcompassie aan de slag wilt besteed je aan al deze gebieden aandacht. Ze komen één voor één aan bod op deze plek.