

LIEFDEVOLLE OEFENING

zelfcompassie

“Je hoeft niet perfect te zijn om je waardevol te voelen”



“wees eens mild voor jezelf”

door Tinneke Berton
Tinneke' ontdekbundels

MAANDAG SCHRIJFOEFENING

zelfcompassie

Schrijf op het einde van je dag 3 dingen die je wél deed.

Ook als ze heel klein lijken. Welke to-do kreeg je vandaag klaar? Wat heb je vandaag met de kids gedaan? Voor wat verdien je vandaag een compliment?

1.

2.

3.



"Zelfkritiek vraagt: 'Wat is er mis met mij?'
Zelfcompassie vraagt: 'Wat heb ik nodig?'"
– Kristin Neff

DINSDAG

SCHRIJFOEFENING

zelfcompassie

1.

2.

3.

WOENSDAG

SCHRIJFOEFENING

zelfcompassie

1.

2.

3.

DONDERDAG

SCHRIJFOEFENING

zelfcompassie

1.

2.

3.

VRIJDAG

SCHRIJFOEFENING

zelfcompassie

1.

2.

3.

ZATERDAG

SCHRIJFOEFENING

zelfcompassie

1.

2.

3.

ZONDAG

SCHRIJFOEFENING

zelfcompassie

1.

2.

3.

SCHRIJFOEFENING

zelfcompassie

Wanneer zou jij wat liever tegen jezelf mogen spreken?

Wat zou jij tegen een vriend(in) zeggen in dezelfde situatie?

Hoe kan jij meer met zelfcompassie naar jezelf kijken?



Als je deze oefeningen dagelijks doet, ervaar je meer veerkracht. Doordat je kijkt naar positieve dingen die je deed, vermindert je stress.

Mildheid voor jezelf geeft je meer rust en vertrouwen in jezelf.

Door stil te staan bij wat er goed ging en jezelf een compliment te geven ervaar je ook meer voldoening.