



Schrijf – en Reflectie oefening

De compassimodus in mijn leven

Reflecteer op een situatie waarin je gemerkt hebt dat je in je compassimodus zat.

Wat was de situatie?

Kwam de compassimodus vanzelf of was dit het gevolg van een bewuste keuze die je op dat moment maakte?

Hoe voelde je lichaam tijdens deze ervaring precies?

Welke stemmingen en gedachten had je tijdens deze ervaring?

Wat gaat er nu, terwijl je dit opschrijft in je om?

Wat is voor jou een helpende vaardigheid om bewust te kiezen voor compassie?

