



## Compassievol omgaan met weerstand

Wat was de gebeurtenis?

Wat voor effecten merkte je bij het “nee”?

Hoe compassievol zou het zijn als je het nee langer zou laten voortduren?

Wat voor effecten merkte je bij het “ja”?

Hoe compassievol zou het zijn als je het “ja” langer zou laten voortduren?

Zijn er aspecten aan de situatie waar “nee” en waar “ja” meer op zijn plaats is?

Wat gaat er nu bij het opschrijven in je om?