

## Schrijf – en Reflectie oefening

### Een compassievolle brief aan jezelf

Je kunt je Compassionele Zelf ontwikkelen door haar stem te vinden en woorden te vinden die daarbij passen zoals in de oefening “Je compassionele stem vinden” die we in deze sessie hebben gedaan.

Schrijf deze brief aan jezelf op momenten dat je het moeilijk hebt of wanneer je ontevreden over jezelf bent of als je jezelf wilt motiveren om te veranderen.

Er zijn drie manieren waarop je deze brief aan jezelf kunt schrijven:

- Bedenk een denkbeeldige vriend die onvoorwaardelijk van je houdt en die wijs, liefdevol en vol compassie is en schrijf een brief aan jezelf vanuit het standpunt van deze vriend.
- Schrijf een brief alsof je tegen een dierbare vriend praat die met dezelfde problemen kampt als jij.
- Schrijf een brief vanuit het Compassionele deel van jezelf dat het nu moeilijk heeft.

#### Tips:

- Erken de pijn, het lijdende of worstelende deel in jezelf; bijvoorbeeld “ik zie dat je verdrietig bent”, “ik merk de prop in je keel op”, “ik merk de zwaarte in je buik op”
- Toon acceptatie en begrip voor je gevoel, gedachten en gedrag; “ik begrijp het omdat dit een .....ervaring voor je was” “ik begrijp dat je dan sombere gedachten krijgt” “ik begrijp dat dit je beangstigd omdat je het eerder hebt meegemaakt” “ik begrijp dat je de afspraak hebt afgezegd, je hebt rust en ruimte nodig”
- Laat merken dat je begaan bent met het lijdende, worstelende deel in jou: “ik vind het echt heel naar voor je”, “ik ben er voor je”, “je staat niet alleen”
- Laat merken dat je toegewijd bent aan verlichting van het lijden bijv. “ik gun je van harte dat je nu gaat doen wat je echt nodig hebt” etc.

Nadat je de brief hebt geschreven, kun je hem even laten liggen en hem nakijken op de toon en inhoud. Is het echt compassievol? Hoe is de toon? Warm, vriendelijk en speels? Zit er misschien zo af en toe iets van een oordeel, veroordeling of het jaag- of gevaarsysteem? Gebruik de brief als leerervaring om je eigen compassievolle stem te ontwikkelen.

En/ of je laat hem even liggen en leest hem opnieuw op een moment waarop je er behoefte aan hebt, waarbij je je door de woorden laat kalmeren en geruststellen.