

Schrijf – en Reflectie oefening

Je Compassievolle Zelf

Je kunt deze reflectie het beste doen nadat je de meditatieoefening Je Compassievolle Zelf hebt gedaan.

- Welke lichamelijke effecten merkte je op toen je jezelf voorstelde als compassievol wezen?

- Wat deed het emotioneel en in gedachten met je?

- Wat voor het effect had het belichamen van compassie op je houding met betrekking tot jezelf, anderen en de wereld om je heen?

- Hoe kijk je nu terug op de oefening?

- Hoe zou jij, als je compassievolle zelf, omgaan met een huidige lastige situatie in je leven?