

Schrijf – en Reflectie oefening

Uit: Werkboek Mindful Zelfcompassie; Kristin Neff & Christopher Germer

Onze emotionele behoeften vervullen

Noteer in welke opzichten je niet helemaal tevreden bent met je relatie. Misschien heb je het gevoel dat je niet genoeg aandacht krijgt van je partner, of steun, erkenning, respect? Focus niet op de details maar kijk of je een bepaalde behoefte kunt identificeren waar niet aan voldaan wordt – gewaardeerd worden, geliefd zijn, enzovoort....

Schrijf nu een paar ideeën op over hoe je deze behoefte zelf zou kunnen vervullen. Als je bijvoorbeeld een teken wilt hebben dat je geliefde bent, zou je dan een bos bloemen voor jezelf kunnen kopen? Als je meer behoefte hebt aan aanraking, zou je dan een wekelijkse massage kunnen inplannen, of je eigen hand kunnen vasthouden? En kun je je zelf laten weten dat je geliefd bent en gesteund wordt door lief en aardig tegen jezelf te spreken? In het begin voelt het misschien wat ongemakkelijk maar als we de gewoonte ontwikkelen om in onze eigen emotionele behoeften te voorzien, worden we minder afhankelijk van onze partners en houden we meer over om te geven.