



Oefensuggesties voor de rest van je leven

Er zijn meerdere manieren om zelfcompassie te ontwikkelen en te trainen. Er is niet een weg. Deze training helpt je om jouw weg in zelfcompassie te vinden en te ontwikkelen. Het gaat om een combinatie van inzicht en veel doen. In deze afsluitende les een overzicht van alle oefeningen die je de afgelopen training hebt gekregen en waarvan je er misschien een groot aantal hebt gedaan.

Formele en - informele meditatieoefeningen (audiobestanden)

- ♥ Mildheid met jezelf (1)
- ♥ Een veilige plek (1)
- ♥ Mini-meditatie met vriendelijkheid (audio) (1)
- ♥ Steunende aanraking (audio) (1)
- ♥ Zelfcompassiepauze (audio) (1)
- ♥ Plezierommetje (audio) (1)
- ♥ Mildheid met jezelf (2)
- ♥ Compassievol omgaan met Weerstand (2)
- ♥ Hartelijke ademhaling (2)
- ♥ De zolen van je voeten (2)
- ♥ Ademruimte met compassie (2)
- ♥ Compassievol omgaan met verlangen (3)
- ♥ Compassievol omgaan met innerlijke patronen (3)
- ♥ Een compassionele vriend of vriendin (3)
- ♥ Je Compassievolle Zelf (4)
- ♥ Vriendelijkheid voor je lichaam (4)
- ♥ De Hartopener en de Hartvergroter (4)
- ♥ Liefdevolle vriendelijkheid voor een dierbare (5)
- ♥ Geven & ontvangen (5)
- ♥ Mildheidmeditatie met een neutraal persoon (5)
- ♥ Lopen of wandelen met vriendelijkheid (5)
- ♥ Zijn met een moeilijke emotie (6)
- ♥ Compassie met een 'lastig' persoon (6)
- ♥ Jezelf vergeven (6)
- ♥ Compassievol bewegen (6)
- ♥ Dankbaarheidsmeditatie (7)
- ♥ Je levenswaarden onderzoeken (7)
- ♥ Gelijkmoedigheidsmeditatie (7)
- ♥ Genietwandeling (7)
- ♥ De levensrivier (8)
- ♥ Mildheidmeditatie - de hele wereld (8)

Oefeningen voor in het dagelijks leven.

Deze oefeningen kun je op willekeurige momenten op een dag doen. Om je te helpen het goede te omarmen of om je te helpen om te gaan met lastige situaties waarin je emotionele stress, onaangename gevoelens of misschien wel een Backdraft ervaart.

- ♥ Zelfcompassiemantra (1en2)
- ♥ Mini-meditatie met vriendelijkheid (1)
- ♥ Steunende aanraking (1)
- ♥ Zelfcompassiepauze (1)
- ♥ Plezierommetje (1)
- ♥ Mindfulle Momenten creëren (2)
- ♥ De zolen van je voeten (2)
- ♥ Ademruimte met compassie (2)
- ♥ De Hartopener en de Hartvergroter (4)
- ♥ Lopen of wandelen met vriendelijkheid (5)
- ♥ Compassievol bewegen (6)
- ♥ Genieten van een wandeling met al je zintuigen (7)

Lees, schrijf- doe en reflecteer oefeningen

- ♥ Hoe zou je een goede vriend behandelen (schrijven en reflectie) (1)
- ♥ Reflectie over zorgsysteem (schrijven en reflectie) (1)
- ♥ Verbinding maken met het zorgsysteem (lezen en doen) (1)
- ♥ Mindfulle Momenten creëren (2)
- ♥ Reflectie over "Compassievol omgaan met weerstand" (2)
- ♥ Dagboeknotities over je ervaringen met het gevaarsysteem (2)
- ♥ Reflectie over "Compassievol omgaan met innerlijke patronen", je kunt eventueel de scorelijst nog een keer invullen of werken met een ander patroon. (3)
- ♥ Reflectie over het jaagsysteem in je leven (3)
- ♥ Reflectie over "Compassievol omgaan met verlangen" (audio, reflectie, schrijven) (3)
- ♥ Je Compassievolle Zelf (inclusief reflectie)
- ♥ Vriendelijkheid voor je lichaam
- ♥ Compassie belichamen (doen en reflectie) (5)
- ♥ Onderzoek je emotionele behoeften (5)
- ♥ Onderzoek momenten dat je compassie ontvangt (6)
- ♥ Reflectie over Jezelf Vergeven (audio & reflectievragen) (6)
- ♥ Anderen vergeven, doen, reflecteren en schrijven (6)
- ♥ Dankbaarheid voor de grote en kleine dingen (7)
- ♥ Leven met een intentie (vervolg op je levenswaarden ontdekken) (7)
- ♥ Een gouden randje (7)
- ♥ Dagboeknotities over je ervaringen (1-8)