

## Schrijf – en Reflectie oefening

### “Compassie voor een “lastig persoon”

Wat heb je opgemerkt? Wat kwam er omhoog? Wat was je ervaring?

Lukte het om een “lastig” persoon voor de geest te halen? Hoe voelde dat voor jou?

Waren er uitdagende kanten aan deze meditatie voor jou? Kon je die uitdagingen dragen met compassie? Hoe ben je daar mee omgegaan?

Wat komt er in je op terwijl je nu deze antwoorden aan het opschrijven bent?

Wat wens jij jezelf toe in de omgang met deze “lastige” persoon?