

Schrijf – en Reflectie oefening

Nadat je de oefening Geven&Ontvangen van Zelfcompassie hebt gedaan

Wat ervoer je in de oefening? Fysiek, mentaal en emotioneel?

Welke obstakels kwam je tegen? Hoe ben je daar mee om gegaan?

Herken je dat in je dagelijks leven?