

Reflectie Zelfcompassiepauze

Reflecteer de eerste drie keer dat je de Zelfcompassiepauze doet met behulp van de volgende vragen:

1. Hoe was de Zelfcompassiepauze voor jou?
 2. Merkte je iets op toen je tegen jezelf zei: dit is een moment van lijden? Veranderde er iets?
 3. Wat merkte je op bij de tweede zin: "Lijden hoort bij het leven" Veranderde er iets in jou?
 4. Hoe ging het na de 3^e zin toen je werd uitgenodigd om vriendelijk voor jezelf te zijn?
 5. Overige ervaringen en opmerkingen:
- 