

6 Werkblad Compassievol omgaan met weerstand

Compassievol omgaan met weerstand

Wat was de gebeurtenis?

Wat voor effecten bemerkte je bij het 'nee'?

Hoe zou het zijn als je het 'nee' langer zou laten voortduren?

Wat voor effecten bemerkte je bij het 'ja' of 'oké'?

Hoe zou het zijn als je het 'ja' langer zou laten voortduren?

Zijn er aspecten aan de situatie waar 'nee' meer op zijn plaats is? Of aspecten waar 'ja' dat is? (Je kunt bijvoorbeeld 'nee' zeggen tegen het kwetsende gedrag van een ander, terwijl je 'ja' zegt tegen je innerlijke ervaring daarbij).

Wat gaat er nu - bij het opschrijven - in je om? Wat zou je jezelf kunnen toewensen met betrekking tot het thema dat je verkend hebt?