

## 10 Werkblad Compassievol omgaan met innerlijke patronen

### Compassievol omgaan met innerlijke patronen

Hoe en wanneer is het door jou verkende patroon ontstaan in je leven? Liggen specifieke ervaringen of omstandigheden aan de wortel van dit patroon?

Hoe heeft dit patroon zich ontwikkeld in je verdere leven? En wanneer dient het zich vooral aan? Zijn er ook ervaringen of gebeurtenissen geweest die het patroon versterkt hebben in de loop van je leven?

Welk van de drie emotieregulatiesystemen herken je het meest wanneer dit patroon actief is? En is er een specifieke stressreactie voelbaar, zoals vechten, vluchten, verstarren of *tend & befriend*?

Heeft het patroon ook lijden of ongemak met zich meegebracht? Zo ja, op wat voor manier(en)?

Heb je dit patroon opzettelijk ontwikkeld? Of was het eenvoudigweg een poging om maar zo goed mogelijk met moeilijke omstandigheden om te gaan?

Heeft het patroon je ook geholpen in je leven, en doet het dat nog? Zo ja, hoe? Heeft het ook waardevolle dingen met zich meegebracht?

Heb je ook een toepasselijke, lichtvoetige bijnaam voor het innerlijke patroon dat je verkend hebt? Wat zou een compassievolle wens naar jezelf kunnen zijn in relatie tot dit patroon?