

9 Werkblad Compassievol omgaan met verlangen

Compassievol omgaan met verlangen

Welk gebied van verlangen en gehechtheid heb je verkend?

Welke fysieke gewaarwordingen, emoties en gedachten merkte je op?

Welk(e) antwoord(en) kwamen er bij je op bij de vraag: 'Ligt hier ook iets onder?'

Wat voor vriendelijks heb je jezelf toegewenst? En hoe werd de wens innerlijk ontvangen?

Wat gaat er nu - bij het achteraf reflecteren op de oefening - in je om? Wat zou nu een compassievolle wens naar jezelf toe kunnen zijn?