

13 Werkblad Compassie belichamen

Wat voor lichamelijke effecten merkte je op toen je jezelf voorstelde als compassioneel wezen?	Wat deed het emotioneel en in gedachten met je?	Welke effecten had het belichamen van compassie op de innerlijke houding naar jezelf, anderen en de wereld om je heen?	Wat gaat er nu - bij het opschrijven - in je om?	Als je je voorstelt dat je compassie belichaamt, wat zou dan een compassievolle respons zijn bij iets lastigs wat je ervaart?
Ik merkte dat mijn spieren zich verzachtten en dat ik mij groter en waardiger voelde in mijn houding.	Ik voelde me stevig en moedig. Mijn gedachten waren gevuld met zelf-vertrouwen.	Ik merkte vooral een grotere verbondenheid, met mezelf maar ook met de wereld om me heen. Het was een nieuw gevoel.	Ik voel me verrast en ontroerd, dat ik dit blijkbaar in me heb.	Ik hoef mezelf niet steeds weg te cijferen en zal mijn eigen behoeften meer gaan delen.
Dag 1				
Dag 2				
Dag 3				
Dag 4				
Dag 5				
Dag 6				