

20 Dagboek – compassie ontvangen

Wat was de situatie?	Hoe en wanneer werd je je bewust van het ontvangen van compassie?	Hoe voelde je lichaam tijdens deze ervaring?	Met welke stemming(en) en gedachten ging deze gebeurtenis gepaard?	Wat gaat er - bij het opschrijven - in je om? Wat zou je jezelf toewensen?
Ik ging op bezoek bij een oude schoolvriendin, maar ik kon haar woonadres niet vinden. Een vriendelijke voorbijganger hielp me zonder dat ik hierom vroeg.	Eerst was ik op mijn hoede, maar toen ik naar zijn vriendelijke gezicht keek en zijn rustgevende stem hoorde, voelde ik dat hij me echt wilde helpen.	Eerst een beetje defensief, maar toen merkte ik dat ik ontspande.	Ik voelde me dankbaar en dacht: 'Gelukkig zal ik niet te laat op mijn afspraak komen. Wat fijn dat hij me helpt.'	Ik voel me opnieuw blij en warm worden bij de herinnering. Ik wens me toe dat ik meer mag leren ontvangen.
Dag 1				
Dag 2				
Dag 3				
Dag 4				
Dag 5				
Dag 6				