

23 Dagboek – compassie geven

Wat was de situatie?	Hoe en wanneer werd je je bij deze situatie bewust van het geven van compassie?	Hoe voelde je lichaam tijdens deze ervaring?	Met welke stemmingen en gedachten ging deze gebeurtenis gepaard?	Wat gaat er nu - bij het opschrijven - in je om? Wat zou je jezelf willen toewensen?
Een vriendin kwam op bezoek en begon te praten over haar problemen op het werk. Ik kon geduldig luisteren en haar advies geven toen ze hierom vroeg.	Ik liet tot mijn verrassing al direct bij de eerste begroeting bewust ontspanning toe en stelde me voor hoe ik compassie kon belichamen.	Warm en aangenaam.	Ik voelde me warm en begaan met haar en dacht: 'Wat vervelend voor haar. Ik hoop dat ze een oplossing vindt.'	Ik voel me verbonden met haar. Het is mooi dat ik er voor haar kon zijn. Ik wens mezelf dat ik vaker mag stilstaan bij de vraag: 'Wat heb je nodig?'
Dag 1				
Dag 2				
Dag 3				
Dag 4				
Dag 5				
Dag 6				