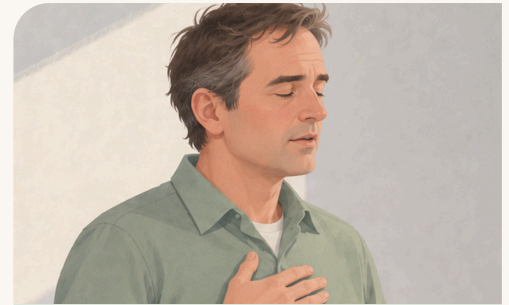


— OEFENING · ACT JE KOERS BEPALEN

Zelfcompassie

Vriendelijk zijn voor jezelf is iets wat je doet

Je hoeft niet te wachten tot je je mild voelt. Je kunt er vandaag al naar handelen.



Je hand op je hart: een klein gebaar van vriendelijkheid voor jezelf

In Acceptance and Commitment Therapy (ACT) betekent **zelfcompassie** dat je vriendelijk en begripvol reageert op je eigen pijn, in plaats van jezelf te bekritisieren of de pijn weg te duwen. Zoals je dat bij een goede vriend zou doen. Het is geen zelfmedelijden, geen positief denken en geen manier om je beter te voelen, en je hoeft je innerlijke criticus er niet voor het zwijgen op te leggen. Je merkt de strenge gedachten op, maakt ruimte voor wat je voelt en kiest daarna wat je doet. Het doel is dat je de pijn kunt dragen terwijl je blijft doen wat voor jou belangrijk is. **Zelfcompassie is daarmee vooral een manier van handelen.**



Deze oefening maakt deel uit van de cursus '**ACT Je koers bepalen**'. In de zelfzorgomgeving van Gevoelszaken vind je nog meer oefeningen die deel uitmaken van deze cursus, zoals het bepalen van wat jouw belangrijke waarden zijn.

Zelfcompassie in drie bewegingen

OPMERKEN

Zie de criticus

Je herkent de strenge stem als een gedachte, niet als de waarheid over jou.

"Ik heb de gedachte dat ik tekortschiet."

RUIMTE MAKEN

Laat de pijn er zijn

Je duwt het gevoel niet weg en praat het niet goed. Het mag er even zijn.

"Dit is een zwaar moment, en dat mag."

DOEN

Kies een vriendelijke daad

Je doet iets wat goed voor je is, ook als de criticus meepraat.

"Ik neem nu eerst een kwartier pauze."

VOORBEELD · SITUATIE

Na een drukke week ben je uitgeput.

Je valt uit tegen een collega.

WAT DE CRITICUS ZEGT

"Stel je niet aan, anderen redden het ook."

"Wat ben ik toch een vervelend mens."

WAT ZELFCOMPASSIE DOET

Je verzet een afspraak en gaat op tijd naar bed.

Je erkent dat je gespannen was, biedt je excuses aan en loopt een blokje om.

TIJD*ca. 20 minuten
met pen erbij*

Een vriend en jezelf

In deze oefening vergelijk je hoe je reageert op een goede vriend of vriendin met hoe je reageert op jezelf. Beantwoord de vragen in volgorde en schrijf je antwoorden eraan. Er zijn geen goede of foute antwoorden.

1**Een vriend die het moeilijk heeft.**

Neem een voorbeeld in gedachten waarin het met een goede vriend of vriendin niet goed gaat, terwijl jij je wel goed voelt. Wat zou je doen en wat zou je zeggen? Beschrijf ook de toon waarop je het zou zeggen.

2

Jij die het moeilijk hebt. Neem nu een voorbeeld in gedachten waarbij jij het zelf moeilijk hebt en er dingen niet goed gaan. Wat doe je, wat zeg je tegen jezelf en op welke toon doe je dat?

3

Vergelijk de twee reacties. Zijn ze erg verschillend? Beschrijf wat er anders is, en waarom je misschien anders reageert op jezelf dan op een vriend of vriendin.

4

Draai het om. Wat denk je dat er zou gebeuren als je op jezelf reageert zoals je op je goede vriend of vriendin reageert?

TIJD

een week lang
elke dag even

Van inzicht naar doen

- 5 **Oefen elke dag.** Zoek elke dag een moment waarop je merkt dat je streng bent voor jezelf. Schrijf op wat je dacht, en wat je tegen jezelf zou zeggen als je je vriend of vriendin advies gaf.

DAG	WAT IK DACHT	WAT IK EEN VRIEND ZOU ZEGGEN

- 6 **Kies wat je gaat doen.** Vink aan wat jou zou helpen als je het moeilijk hebt. Het hoeft niet groot te zijn: juist de kleine dingen doe je ook echt.

- | | | |
|---|--|--|
| ☐ Om hulp vragen | ☐ Op tijd een pauze nemen | ☐ Nee zeggen tegen te veel |
| ☐ Op tijd naar bed gaan | ☐ Iets doen voor mijn plezier | ☐ Iemand bellen of opzoeken |
| ☒ Een wandeling maken | ☐ Een afspraak verzetten | ☐ Rustig en goed eten |
| ☐ Hand op hart, rustig ademen | ☐ Zeggen: dit mag er zijn | ☐ Benoemen wat wel lukte |
| ☐ Anders, namelijk: _____ | | |

- 7 **Maak het concreet.** Kies één ding uit je lijst en spreek met jezelf af wanneer je het doet. Zo wordt een goed voornemen een toegewijde actie.

Deze week ga ik _____

Wanneer en waar _____

Als mijn criticus zegt dat het niet hoeft, dan _____

GOED OM TE WETEN *Het mag onwennig zijn.* Mildheid voelt eerst vaak vreemd of onverdiend. Dat betekent niet dat het niet werkt: je steunt jezelf, zodat je verder kunt.