

# 10 zelfcompassietips van Roos Vonk

## algemeen

**1** Doe alsof je waardevol bent. Ben je ergens over aan het tobben, vraag je dan af: wat zou ik doen als het al duidelijk is dat ik waardevol ben? Dat werpt altijd een heel ander licht op de zaak.

**2** Analyseer het kritische stemmetje in je hoofd waarmee je jezelf be- en veroordeelt. Waar komt die stem vandaan? Kun je het personifiëren? Leer dat stemmetje herkennen en reageer er luchtig op: 'Ha, daar hebben we de kritische noot ook weer!'

## self kindness

**3** Bedenk als je een fout maakt op een vriendelijke en opbouwende manier hoe je het een volgende keer beter kunt doen.

**4** Denk aan iemand van wie je houdt. Is je liefde voor die persoon opeens verdwenen als deze een fout maakt, een slechte dag heeft of er niet leuk uitziet? Nee toch? Dan hoeft je dat bij jezelf dus ook niet te doen.

**5** Wees goed voor je lichaam. Raak jezelf aan, neem een lekker bad of douche, vertroetel jezelf, juist als je het moeilijk hebt.

## common humanity

**6** Denk aan andere mensen die ook weleens vergelijkbare fouten maken, gebreken hebben of tegenslag ervaren. Ze zijn overal op de wereld, je bent niet alleen.

**7** Hoe kan een moeilijke situatie je meer leren over mensen en je meer compassie voor anderen geven?

## mindfulness

**8** Op een moeilijk moment: adem diep in en uit en voel wat je voelt, precies zoals het is, zonder je pijn te negeren of te overdrijven. Open je hart voor wat je voelt, zonder verzet, met kalmte en helderheid. Accepteer dit moment volledig zoals het is.

**9** Maak geen melodrama van je leed. Onderdruk het niet, maar maak het ook niet erger. Aardig zijn voor jezelf betekent dat je niet je leed exploiteert of zwaarder maakt dan nodig.

**10** Bedenk dat gevoelens komen en gaan. Moeilijke gevoelens gaan weer voorbij. Je bent niet je gevoelens, je hebt ze.

Voor meer tips: [www.zelfcompassie.nl](http://www.zelfcompassie.nl)