
Een daad van zelfcompassie

Zelfcompassie is een manier om milder met jezelf om te gaan. Het is niet alleen een houding, het uit zich ook in gedrag. Wat zou jij komende week kunnen doen als daad van zelfcompassie. Hieronder staan een aantal voorbeelden, om je een beetje te inspireren.

Wat minder streng zijn voor jezelf
Jezelf vergeven voor een 'stomme' actie
Fouten mogen maken
In plaats van iets nuttigs te doen een keer iets leuks gaan doen.
Jezelf iets gunnen.
Jezelf verwennen met.....?
Een cadeautje voor jezelf kopen, zonder duidelijke reden (zomaar).
In een drukke periode tijd nemen voor jezelf.
Iets voor jezelf doen.

Dit zijn algemene, nog wat vaag omschreven voorbeelden. Kijk of je het zo concreet mogelijk voor jezelf kunt maken. Dus wat ga je precies doen, wanneer? Wat heb je ervoor nodig?

Ik ga de komende week voor mijzelf....

.....

.....

.....