

OEFENING ZELFCOMPASSIE – ZIE JEZELF DOOR EEN ANDERE BRIL

Dit is een opdracht om jezelf eens door een andere bril te bekijken.
Vaak hebben we moeite om trots op onszelf te zijn, om te mogen stilstaan bij onze kwaliteiten.
Dit is in onze Westerse wereld iets wat we hebben meegekregen. Je kop niet boven het maaiveld uitsteken, doe maar gewoon dan doe je gek genoeg.... Het zijn uitspraken die we allemaal kennen.

We doen aannames over hoe mensen ons zien, en die aannames zijn regelmatig minder positief dan de werkelijkheid. Je kunt nu eenmaal niet voor een ander denken!

Door jezelf letterlijk door de bril van een ander te bekijken, ontdek je vaak dingen die je van jezelf niet mag of wil zien. Sta hier eens bij stil en doorvoel wat dit met je doet.

Dit is de opdracht:

1. Stuur onderstaand bericht naar minimaal 7 mensen die voor jou belangrijk zijn, in heden of verleden en met wie je in een of andere vorm persoonlijk contact hebt (gehad). Denk daarin lekker ruim.
2. Bedank degene die je een antwoord heeft gestuurd voor zijn hulp. Stuur na een week nog een kort berichtje wanneer je niets hebt gehoord, laat het daarna los.
3. Schrijf de reacties die je terugkrijgt onder elkaar.
4. Lees, kijk en voel wat dit met je doet. Welke emotie voel je? Sta stil bij dat gevoel. Waar voel je dit? Welke positieve gedachte triggert dit gevoel? Neem hier de tijd voor.
5. Geniet en beleef!

De tekst die je stuurt: (uiteraard mag je de woorden aanpassen wanneer dat voor jou goed voelt)

Hi

Voor een training die ik volg, heb ik een opdracht gekregen, mag ik jou vragen mij te helpen?

Zou je voor mij de volgende twee vragen willen beantwoorden?

1. Waarmee heb ik je ooit geholpen waar je nog steeds dankbaar voor bent?

2. Wat vind je mijn superkracht?*

*Super kracht

Ieder mens bezit een superkracht. Dat is een unieke kracht, iets waar jij vindt dat de ander heel erg goed in is en wat hem/haar kenmerkt.

Het kan ook zijn dat ik je misschien (nog) niet heb geholpen, ook dan hoor ik het graag.

