

## Ervaringen van deelnemers aan een training: compassie naar jezelf

### Training 2: Compassie naar Jezelf

Je wordt meer bewust van hoe het bij jezelf werkt en de manier waarop je ermee omgaat, je wordt op een milde manier geconfronteerd, geeft meer ruimte en positiviteit. Je gaat plezieriger naar jezelf kijken 😊

Zelfcompassie is een manier om vooral met je eigen handelen bezig te zijn. Het leert je opnieuw naar jezelf te kijken en de automatische piloot van waaruit je reageert op je zelf, maar ook naar anderen. Een verrijking voor je eigen ontwikkeling!

Zelfcompassie? DOEN!

Een verrijking voor jezelf! Je leert patronen in jezelf herkennen, en dit niet veroordelen, maar liefdevol omarmen. Ik zou willen dat ik deze cursus jaren eerder had kunnen volgen.

Ik heb verschillende boeken op dit vlak gelezen, maar door de theorie te bespreken tijdens de les, kwam dit veel meer binnen.

Zo'n waardevolle training die aansluit op de training mindfulness. Een cadeau voor jezelf!

Jolanda

Ik ben de training gaan volgen omdat ik wilde leren om milder voor mezelf te zijn. De lat ligt vaak hoog voor mezelf en fouten maken mag ik niet. In de training heb ik onder andere geleerd om deze innerlijke criticus te ontmaskeren waardoor ik hem sneller herken en er meer afstand van kan nemen. De oefeningen en meditaties die ik tijdens de training gekregen heb, helpen mij hierbij. Daarnaast heb ik geleerd om goed voor mezelf te zorgen op momenten dat je het even moeilijk hebt, liefdevol voor jezelf te zijn in plaats van jezelf op de kop geven.

De training is goed opgezet waarbij er een fijne afwisseling is tussen theorie en oefenen. Een kleine groep wat ik persoonlijk ook prettig vond. De map waar je alles in terug kunt vinden zit goed in elkaar en is handig om zelf na de training mee verder te gaan.

Joke

## Ervaringen van deelnemers aan een training: compassie naar anderen

### Training 3: compassie naar Anderen

Deze training heeft mij geleerd om op een andere manier compassie naar anderen te tonen, zonder mede te lijden, maar wel met empathie. Claudia

Hoe mooi is het als alles anders wordt, maar er eigenlijk niets veranderd.

En wat als niets veranderd, maar alles voortaan anders is omdat jij je bewust bent geworden van jezelf. Dit wens ik iedereen toe! Ingrid