

## **Vierluik: Ontwikkelen van Compassie**

### **Training 2: Compassie naar Jezelf**

#### **Waarom zelfcompassie?**

De ervaring leert dat we het moeilijk vinden om vriendelijk voor onszelf te blijven op moeilijke momenten en in perioden waarin we tegenslag ervaren.

We hebben dan de neiging om onszelf op de kop te zitten en te veroordelen.

#### **Mogelijk herken je dit bij jezelf:**

'Wat ben ik toch lui, sta op en doe wat met je leven.' 'Doe eens gezellig!' 'Alweer niks gedaan vandaag', 'zie je wel dit kan ik ook al niet', 'als ik jou was zou ik daar niet aan beginnen', 'wat zouden die anderen daarvan vinden', 'het kan echt maar op één manier hoor en het moet perfect', 'oei dit gaat fout en dat mag niet', 'heb ik alweer niet geoefend' enz.

Deze manier van met jezelf omgaan draagt niet bij aan een constructieve en tevreden levenshouding.

#### **Doel van de training**

Deze training is voor iedereen die zich bewust wil worden van zelfkritiek en gezonder wil leren omgaan met psychisch of lichamelijk lijden en de helende werking van mindfulness wil verdiepen met zelfcompassie beoefening.

In de training zelfcompassie leer je je innerlijke lastpost (her)kennen en de troostende stem in jezelf te vergroten. In het algemeen, maar zeker ook op de momenten dat je lastpost het overneemt.

#### **Zelfcompassie is een vervolgentraining op mindfulness**

Mindfulness is een onderdeel van zelfcompassie, vandaar dat het een vervolgentraining is: die vaardigheden dien je wel al in huis hebben.

Voorwaarde voor deelname is dan ook, dat je eerder een mindfulness training hebt gedaan of met regelmaat mediteert. De mindfulness training kun je natuurlijk ook elders gedaan hebben.


Voor de training krijg je een inschrijfformulier toegezonden wat je invult.

#### **De training**

De training bestaat uit 10 bijeenkomsten. Net als mindfulness leer je compassievol te zijn naar jezelf door veel te oefenen. Tijdens de training leer je basisoefeningen waarmee je meteen aan de slag kunt. Je oefent dagelijks 30 tot 60 minuten.

#### **Kosten, locatie, groepsgrootte.**

De kosten voor 10 bijeenkomsten van 2 uur is € 299,- dit is inclusief een trainingsmap en mp3 bestanden.



*Integratieve psychotherapie  
& training*

De training vindt plaats in de praktijk aan de Cuyperstraat 23 te Wanssum.  
Het minimale aantal deelnemers is 3 en het maximale aantal deelnemers is 5.

**Klik voor geplande trainingen op het menu: [agenda](#)**

**[Hier](#) kun je ervaringen van deelnemers lezen die eerder een zelfcompassie training deden.**

#### **Opgave & contact**

Petra Ewalts telefoon: 0478-532356

E-mail: [welkom@praktijkewalts.info](mailto:welkom@praktijkewalts.info)