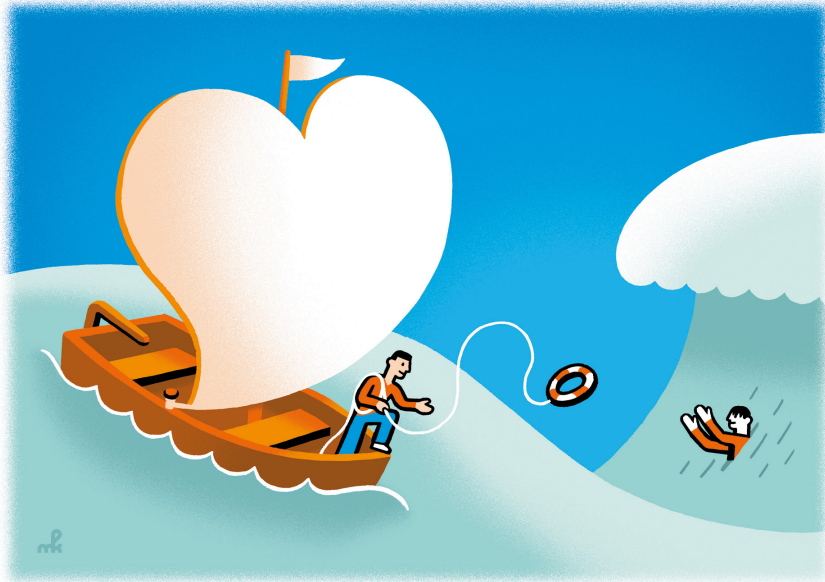


(Zelf)compassie



Van Mindfulness naar Heartfulness

Wereldvrede begint bij innerlijke vrede

www.relaxmore.nl
info@relaxmore.nl
06 1913 6336

Compassie

Compassie (of mededogen) is het vermogen om ons betrokken te voelen bij pijn en lijden, zowel van onszelf als van anderen.

Het gaat gepaard met de wens dit lijden te verlichten en de bereidheid hiervoor verantwoordelijkheid te nemen.

Wat gij niet wilt dat u geschiedt, doe dat ook een ander niet.

Compassie is een algemeen menselijke eigenschap, die bij iedereen aanwezig is. Om allerlei redenen kan compassie niet volledig tot bloei komen. Gelukkig kan iedereen leren compassie in zichzelf te herkennen, ontwikkelen en verdiepen. Dit is het doel van **compassietraining**.

Beoefening van **zelfcompassie** zorgt voor een **gezonde relatie** met onszelf en een grotere empathie en openheid naar anderen toe. Het is dus beslist niet egoïstisch.

Veel mensen hebben een lage dunk van zichzelf, veel zelfkritiek of last van zelfverwijten en **schaamte**. Soms is het moeilijk om respect voor zichzelf en **sympathie** voor anderen te ervaren. Ze kunnen erg hard zijn voor zichzelf...

Heeft u een mindfulnessstraining gevolgd en herkent u zich (deels) hierin? In de compassietraining worden oefeningen op ervaringsniveau aangeboden om meer warmte, geborgenheid, acceptatie en verbondenheid met uzelf en anderen te ervaren.

Wat gij niet wilt dat een ander geschiedt, doe dat ook uzelf niet.