

Zelfcompassie



Zelfcompassie betekent dat je warm en begripvol bent tegen jezelf wanneer je lijdt, faalt of je tekort voelt schieten. Zelfcompassie heeft te maken met je 'thuis' voelen bij jezelf. Het jezelf OK vinden met al je mooie en minder mooie eigenschappen. Het sluiten van onvoorwaardelijke vriendschap met jezelf vormt de basis van zelfcompassie.

Denk je nu: wat een gezweef. Dan nodig ik je uit om tóch verder te lezen en te ontdekken dat je geen softie hoeft te zijn om baat te hebben bij een vriendelijke omgang met jezelf. Zelfcompassie helpt je namelijk om je doel op een prettige manier te behalen. Ook zorgt zelfcompassie ervoor dat je minder stress hebt en het helpt je een vorm van geestelijke, lichamelijke en spirituele gezondheid te bereiken.

Zelfcompassie betekent dat je je gevoelens erkent (niet negeert). Ook betekent het dat je jezelf accepteert met al je volkomenheden en je onvolkomenheden, dus dat je jezelf niet onderdompelt in zelfkritiek. Zelfcompassie gaat ook over de erkenning dat leed en onvolkomenheden een deel zijn van de menselijke ervaring die we allen delen. Iets dat we allemaal meemaken in plaats van iets dat 'alleen mij' overkomt. Zelfcompassie is dus niet hetzelfde als zelfmedelijden. Zelfcompassie vraagt om het mindful omgaan met gevoelens en gedachten, zodat je ze niet onderdrukt maar ook niet overdrijft, zodat je er op een gezonde manier mee omgaat. ('Mindfulness' is een niet-oordelende, beschouwende bewustzijnstoestand, waarin je je eigen gedachten en gevoelens bekijkt zoals ze zijn, zonder ze te onderdrukken of te veranderen.)

Kristin Neff, een Amerikaanse onderzoekster aan de University of California at Berkeley, onderscheidt drie deelgebieden met betrekking tot zelfcompassie: *self-kindness*, *common humanity* en *mindfulness*.

Meer weten over zelfcompassie? [Mail me en ik stuur je het hele werkblad toe.](#)