

Zelfcompassie kun je beoefenen!

Denk bij deze schrijfoopdracht aan de vervelendste ervaring die je in de afgelopen tijd hebt gehad bij het zoeken naar werk. Bijvoorbeeld een gebeurtenis waardoor je je slecht voelde of het gevoel kreeg dat je alles fout deed. Negatieve gedachten kunnen ontstaan als je geen passende vacatures vindt, je (weer) afgewezen bent voor een baan of na een vervelend sollicitatiegesprek.

Opdracht 1.a

Beschrijf deze gebeurtenis door de volgende zin af te maken:

"De vervelende gebeurtenis waar ik aan denk was die keer dat..."

.....

.....

.....

.....

.....

Schrijfoopdracht

Aan de hand van deze schrijfoopdracht kun je met zelfcompassie op je proces reflecteren.



Tip! Blijf jezelf herinneren aan je compassievolle houding met een bepaald voorwerp, dat kan bijvoorbeeld een armbandje zijn dat rinkelt.

Opdracht 1.b

Beschrijf deze gebeurtenis zo precies mogelijk aan de hand van de volgende vragen:

1. Wat was de oorzaak van de gebeurtenis?
2. Wat gebeurde er?
3. Wie waren erbij aanwezig?
4. Hoe voelde je je op dat moment?
5. Hoe gedroeg je je op dat moment?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Opdracht 2.a

Psychologen weten dat het goed is dat je bij een negatieve ervaring weet dat iedereen dit soort ervaringen heeft. Iedereen krijgt te maken met nare ervaringen, zoals een afwijzing, vernedering of mislukking. Het helpt als je begrijpt dat deze gebeurtenissen bij het leven horen.

Noem hieronder manieren waarop andere mensen ook negatieve gebeurtenissen ervaren die lijken op de gebeurtenis die je hebt beschreven.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Opdracht 2.b

**Bij negatieve ervaringen helpt het om vriendelijk tegen jezelf te zijn.
Behandel jezelf net zoals je een vriend(in) zou behandelen die een nare
ervaring had.**

Schrijf een stukje over de gebeurtenis, waarbij je op een vriendelijke manier
naar jezelf kijkt. Doe alsof je een steunende brief schrijft aan een vriend(in)
die hetzelfde als jou heeft meegemaakt.



Herhaal

Herhaal deze schrijfopdracht als je een negatieve ervaring hebt bij het zoeken naar werk.

Doorloop dezelfde stappen die je zojuist hebt gedaan. Weet dat meer mensen deze negatieve ervaring hebben en wees vriendelijk voor jezelf. Denk aan wat je voelt en stel deze gevoelens voor als voorbijdrijvende wolken.

Opdracht 2.c

Bij een negatieve ervaring laten mensen zich vaak makkelijk meeslepen door hun emoties. Dit kan vervelend zijn. Het lukt op om deze emoties wel te herkennen, maar je hierdoor niet te laten leiden. In deze laatste opdracht ga je oefenen met het verschil tussen jezelf en jouw emoties.

Denk na over wat je voelde tijdens de gebeurtenis (of wat je nu voelt) op een algemene, afstandelijke en niet-emotionele manier. Stel jezelf voor dat jouw gevoelens wolken zijn die voorbijdrijven. Welke emoties komen dan voorbij? Beschrijf deze emoties.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....