



Ups & Downs Forum – 7 oktober 2017

Lezing Dr. David Dewulf

Zelfcompassie als beste vriend tijdens de stormen in je leven.

Hoe graag we ook zouden hebben dat het leven elke dag een rustig, kabbelend beekje is, vaak bevinden we ons in woelige waters. Stormen zelfs. Gewild of ongewild. Roddels, mensen die je verkeerd beoordelen, het gevoel dat niets lukt ondanks al je goede bedoelingen, verkeerd begrepen worden enz. Boosheid, machteloosheid en het slaken van diepe zuchten overmannen je en geven je het gevoel dat je elke dag weer moet opboksen tegen alle kapers die je rustige water zo onstuimig maken. Aangereikte tools zoals meditatie en focus op je ademhaling, je rots in de branding, helpen niet meer. Leven wordt overleven en elke dag voel je je meer en meer wegglijden in die grote zwarte oceaan.

Wat kan je dan toch nog ondersteunen? Hoe kan jij je kracht terugvinden en je innerlijke rust opnieuw ten volle ervaren?

Eén sleutelwoord: **zelfcompassie**.

Zelfcompassie helpt je om jezelf de steun te geven die je graag van anderen wilt ontvangen. Het klinkt misschien ingewikkeld en begrijp je de voorgaande zin zelfs niet onmiddellijk. Maar lees hem een nog een paar keer en ga dan verder.

Sta eens stil bij de steun die jij écht van anderen wil ontvangen.

Je hebt het moeilijk.

Wat zeg je dan tegen jezelf?

Laat je jezelf toe om je eigen gevoelens met een zekere zachtheid en mildheid te benaderen?

Of bestookt je innerlijke criticus je met oordelen. Wat vermoedelijk zo is.

Word je daar beter van?

Nee!

Wat kan je hieraan doen?

Je compassie stem ontwikkelen! Dat is de stem die begripvol is voor jou. Die helder en zacht is. In het begin voelt dit misschien vreemd. Logisch want onze compassie stem kreeg zelden de kans om te spreken. Ze werd altijd afgeblokt door onze interne criticus.

Vraag je eens af wat je beste vriend of vriendin tegen je zou zeggen als je het moeilijk hebt?

Kan je dit ook tegen jezelf zeggen?

Dit is wat je compassie stem doet!

Een andere eenvoudige oefening.

Leg je handen op je hart.

Voel je adem.

Fluister zachtjes “moge ik liefdevol zijn voor mezelf”.

Doe dit enkele keren.

Merk hoe dit is....

Zelfcompassietraining

Deze training bestaat uit 8 sessies en neemt je mee in een reis doorheen de 4 kwaliteiten van het hart: liefdevolle vriendelijkheid, compassie, gelijkmoedigheid en gedeelde vreugde. Deze worden aangevuld door compassievol optimisme, dankbaarheid, vergeving en waardegericht leven. Je krijgt ook inzicht in het brein en het vermogen tot geluk. Zo wordt een basis gelegd voor een gelukkig en veerkrachtig leven. Je kan beter omgaan met de uitdagingen van iedere dag.

Centraal daarbij staat je eigen beste vriend worden. Een belangrijke steun, want het leven is niet altijd even gemakkelijk. En als je niet kunt thuis komen bij jezelf, waar kan je dan wel thuiskomen? Dit is waar zelfcompassie om draait!

Wetenschappelijk onderzoek

Onderzoek toont steeds meer aan wat de impact is van zelfcompassie. Het blijkt hét werkzame element in een mindfulnessstraining te zijn waardoor het in de compassietraining dan ook alle aandacht verdient.

Er werd reeds aangetoond dat zelfcompassie helpt om:

- Veerkracht te ontwikkelen in moeilijke tijden.
- Om te gaan op een constructieve manier met mislukkingen, fouten en faalervaringen.
- Een *growth mindset* aan te nemen in plaats van een *fixed mindset*. Met een *growth mindset* sta je open voor groei en ontwikkeling.
- Om te gaan met negatieve feedback en de gevoelens in moeilijke sociale situaties.
- Verbondenheid te ervaren met jezelf en met anderen.
- Te geloven in je eigen kunnen.

Meer lezen?

"De weg van zelfcompassie. David Dewulf

Audio?

Zelfcompassie meditaties (6 cd's) David Dewulf

David Dewulf

David Dewulf is arts en legde zich toe op Mindfulness, Tao, Life Coaching en Mind/Body Medicine. Hij gaf lezingen in Harvard, post graduaat.

David is oprichter van I AM, Instituut voor Aandacht & Mindfulness en coördineert naast de werking van I AM (www.aandacht.be) ook nieuwe initiatieven zoals mindfulness voor jongeren en opleidingen tot mindfulness- en compassietrainer.

David is auteur van 15 boeken over mindfulness, o.a. 'Heartful leven. Mindful werken. Balans in je leven in 7 stappen', 'Mindfulness voor jongeren', 'Mindfulness voor kids', 'Mindful gelukkig. 7 bronnen van innerlijke vreugde', 'Jezelf accepteren met mindfulness en compassie'. Zijn laatste boeken? 'De Weg van Zelfcompassie. Van Kwetsbaarheid naar Veerkracht' en 'Zelfcompassie voor je kids'.

www.daviddewulf.be

www.aandacht.be