

ZELFCOMPASSIE-PAUZE

Merk het lijden op
en geef het een naam

Verbind je met
de mensen om je heen

Wees vriendelijk voor
jezelf

Ik heb het moeilijk.

Ik voel me ____.

Ik worstel hiermee.

Dit is een moment van lijden.

Dit is echt zwaar op dit
moment.

Dit is stress.
Dit is een uitdaging voor mij.

Dit doet pijn.

Ik sta mezelf toe om
ongemakkelijke emoties te
voelen.

We worstelen allemaal weleens.
Anderen zouden dit ook moeilijk
vinden.

Dit zou voor veel mensen
stressvol zijn.

Lijden is een deel van het leven
voor ons allemaal.

Ik ben niet alleen in hoe ik me
voel.

Dit hoort bij het mens-zijn.

Iedereen maakt fouten.

Niemand is perfect.

Iedereen maakt moeilijke tijden
mee.

(Leg je handen op je hart.)

Ik doe het beste wat ik kan.

Moge ik mezelf accepteren
zoals ik ben.

Ik ben menselijk.

Moge ik vriendelijk zijn voor
mezelf.

Het is oké dat ik een fout heb
gemaakt.

Ik geef mezelf
onvoorwaardelijke liefde.

Ik kom hier doorheen.

Moge ik mezelf vergeven.

Ik ben er voor mezelf.

vindplaatscompassie.nl

ZELFCOMPASSIE-PAUZE

Ik merk het lijden op
en geef het een naam

Ik verbind me met
de mensen om je heen

Ik ben vriendelijk voor mezelf

ZELFCOMPASSIE-PAUZE

Ik merk het lijden op
en geef het een naam

Ik verbind me met
de mensen om je heen

Ik ben vriendelijk voor mezelf

ZELFCOMPASSIE-PAUZE

Ik merk het lijden op
en geef het een naam

Ik verbind me met
de mensen om je heen

Ik ben vriendelijk voor mezelf