



# NIEUWE NABIJHEID

Schrijven met zelfcompassie



# WELKOM

## BIJ VINDPLAATS COMPASSIE

Woorden. En vooral daden.

Woorden: om te erkennen wat jou is overkomen hebben we de juiste, kostbare woorden nodig. Om het rauwe stuk bij de naam te noemen, te verhelderen, over te brengen.

Daden: om te leven met wat er gebeurd is, om de pijn dragelijker te maken en waar mogelijk te verlichten.

Samen onderzoeken we wat jij nodig hebt om beter voor jezelf te kunnen zorgen — met liefdevolle aandacht en zonder oordeel. Ik doe waar ik goed in ben. Zodat jij weer kan leven naar wat jou tot jou maakt.

Beatrijs Hofland



# INLEIDING

Welkom bij dit werkboek over schrijven en zelfcompassie. Het doel is om je te helpen emoties te verwerken, veerkracht te vergroten en milder met jezelf om te gaan door middel van expressief schrijven.

We combineren inzichten uit de psychologie, met name het werk van James Pennebaker over "Expressive Writing" en de theorie van zelfcompassie van Kristin Neff.

Je hoeft geen schrijver te zijn. Het enige dat telt is jouw bereidheid om op een eerlijke manier te reflecteren. Het werkboek is opgebouwd rond theorie, schrijfoopdrachten en zelfonderzoek.

# INHOUD

1  
ZELFCOMPASSIE

2  
WRITING TO HEAL

3  
LOVING KINDNESS

4  
TRAUMA EN ZELFCOMPASSIE

5  
MEER INSPIRATIE