

# Mindfulness en zelfcompassie



Mindfulness heeft belangstelling gekregen door haar beschermende effecten tegen depressie en omdat mindfulness mensen weerbaarder maakt. Wetenschappelijk onderzoek toont nu dat de belangrijkste factor zelfcompassie is. Dit betekent kort en bondig: *OK kunnen zijn met het feit dat je je niet altijd OK voelt of met het feit dat je eens een mindere dag hebt.*

## We hebben allemaal eens een mindere dag

Voel jij je altijd op en top? Waarschijnlijk niet! Iedereen heeft eens een wat mindere dag. En iedereen maakt soms eens fouten. Dit hoort er nu eenmaal bij. Als je dat niet kan aanvaarden, ga je in gevecht gaan met jezelf en zal je ongelukkig zijn. Je zal sneller opgeven als dingen mislopen en je zal heel kritisch zijn voor jezelf. Toch hoeft het niet. Zelfcompassie kan een goede remedie zijn! Je wordt minder hard voor jezelf en optimistischer naar het leven! Mooie eigenschappen!

## Zelfcompassie versus zelfmedelijden

Vele mensen denken dat zelfcompassie hetzelfde is als zelfmedelijden. Helemaal niet! Van zelfmedelijden wordt je alleen maar ongelukkiger. En anderen rond jou worden dan ook ongelukkig. Niemand heeft graag klagers in de buurt!

Zelfcompassie is eerder het vermogen om goed zorg te dragen voor je ongemak en tegenslag op een manier dat het je veerkracht versterkt! Het is ook een eigenschap die ervoor zorgt dat mensen minder stress, burn-out of depressie ervaren. Zelfcompassie is essentieel voor goede zelfzorg!

## Zelfvertrouwen en zelfcompassie

Teveel kinderen worden te streng opgevoed. Misschien was dit ook zo voor jou. Als er steeds straf om de hoek gluurde, dan zal je kind faalangst krijgen. Het is belangrijk dat kinderen de boodschap meekrijgen dat ze ook wel eens een fout kunnen maken en dat dit OK is! Het betekent niet dat ze niet flink zijn. Als ze fouten mogen maken zonder angst, zullen ze meer ondernemend worden en zullen ze meer zelfvertrouwen hebben! Dit is waar zelfcompassie voor zorgt!

## Zelfcompassie en vergeving

Als je iets vreselijk hebt meegemaakt, probeer je herinneringen dan niet los te laten. Je kan je herinneringen niet loslaten, het zal altijd deel blijven van je bestaan. Het kan wel een andere vorm krijgen, eerder dan een koude, donkere hemel die alles overtrekt in je bestaan, wordt het een wolkje gedragen door een open hemel, en verwarmd door een stralende zon.

Als jij de zon van liefde in je leven wilt laten schijnen, is het belangrijk niet vast te houden aan deze verhalen die een zonsverduistering veroorzaken. Dit is wat je in meditatie gaat doen, je gaat daarvoor je kernwaarde: liefde voor jezelf en liefde voor het leven in vergeving brengen. Misschien wil je dit ook wel doen. Kiezen voor liefde! Zelfcompassie-oefeningen helpen je daarbij!

## Een eenvoudige zelfcompassie-oefening

Leg je handen op je hart en voel je adem. Je handen op je hart kan wat onwennig voelen in het begin, maar het brengt vaak diepe rust. Je kan je niet boos maken met je beide handen op je hart. Probeer maar!

Voel je adem en adem eens wat dieper in. Laat bij het uitademen zoveel mogelijk los.

Zeg nu zachtjes tegen jezelf: *moge ik liefdevol zijn voor mezelf.* Doe dit enkele keren.

Merk hoeveel ruimte je hebt voor die woorden. Of ervaar je weerstand? Deze woorden zijn de anti-burn-out mantra. Je komt niet in een burn-out als je liefdevol bent voor jezelf en daardoor tijdig je grenzen respecteert. En het sterkt ook je zelfvertrouwen omdat je geen schrik meer hebt om te falen als je zelfcompassie wordt versterkt.

Dr. David Dewulf

Dr. David Dewulf is arts, oprichter van het Instituut voor Aandacht & Mindfulness ( I AM - [www.aandacht.be](http://www.aandacht.be) ). Je kan zomerweken, weekends en trainingen volgen over dit onderwerp. David is ook auteur van meer dan 15 boeken waarvan er meer dan 100.000 verkocht zijn.

## Meer lezen?

*De weg van zelfcompassie. Van kwetsbaarheid naar veerkracht.* David Dewulf ( Lannoo, 2016). Te koop in onze **boekhandel 'Carmelitana'**