

# Compassie voor je eigen Gedachten

## Bewustzijnsoefening Basiscursus Eerste Hulp Bij Gesprekken

**Intentie:** Soms zeggen we niet wat er écht speelt, omdat we onszelf hebben geleerd te zwijgen in een poging bepaalde behoeften te vervullen. Met deze oefening kun je onderzoeken wat je op de momenten dat je zwijgt aan het denken bent, en welke behoefte je daarmee probeert te vervullen. Met deze wijsheid kun je kiezen om de volgende keer dat je een soortgelijke situatie tegenkomt met compassie en helderheid wél wat te zeggen.

**Spelregels:** Ga tien minuten voordat je gaat slapen in bed of aan tafel zitten met deze oefening en de lijst met kernwoorden. Neem de dag door en kies één moment waarop je niet hebt gezegd wat er écht speelde. Schrijf de zin die je dacht op en vul de behoefte in, die die zin probeerde te vervullen, bijvoorbeeld: geborgenheid, verbinding of emotionele veiligheid. Noteer daarna de behoeften die niet vervuld werden door deze gedachte, zoals authenticiteit, oprechtheid, openheid of gelijkwaardigheid.

Voorbeelden van gedachten: “laat ook maar”, “ik moet het goed doen”, “ik wil geen zeur zijn”, “ik wil de relatie niet verliezen”, “dat had ik beter niet kunnen zeggen”, “zo belangrijk is het nou ook weer niet”.

**Ondersteuning:** Wanneer je een vraag hebt of emotionele ondersteuning nodig hebt, zou je dan contact willen opnemen met iemand die je vertrouwt of met de docent van Stichting Loodens?

<p><b>Dag 1   Welke gedachte had ik vandaag?</b></p> <p>.....</p>	<p><b>Welke behoefte PROBEERT die gedachte te vervullen?</b></p> <p>-----</p> <p><b>Welke behoeften werden er niet vervuld door die gedachte?</b></p> <p>-----</p>
<p><b>Dag 2   Welke gedachte had ik vandaag?</b></p> <p>.....</p>	<p><b>Welke behoefte PROBEERT die gedachte te vervullen?</b></p> <p>-----</p> <p><b>Welke behoeften werden er niet vervuld door die gedachte?</b></p> <p>-----</p>

<p><b>Dag 3   Welke gedachte had ik vandaag?</b></p> <p>.....</p>	<p><b>Welke behoefte PROBEERT die gedachte te vervullen?</b></p> <p>-----</p> <p><b>Welke behoeften werden er niet vervuld door die gedachte?</b></p> <p>-----</p>
<p><b>Dag 4   Welke gedachte had ik vandaag?</b></p> <p>.....</p>	<p><b>Welke behoefte PROBEERT die gedachte te vervullen?</b></p> <p>-----</p> <p><b>Welke behoeften werden er niet vervuld door die gedachte?</b></p> <p>-----</p>

<p><b>Dag 5   Welke gedachte had ik vandaag?</b></p> <p>.....</p>	<p><b>Welke behoefte PROBEERT die gedachte te vervullen?</b></p> <p>-----</p> <p><b>Welke behoeften werden er niet vervuld door die gedachte?</b></p> <p>-----</p>
<p><b>Dag 6   Welke gedachte had ik vandaag?</b></p> <p>.....</p>	<p><b>Welke behoefte PROBEERT die gedachte te vervullen?</b></p> <p>-----</p> <p><b>Welke behoeften werden er niet vervuld door die gedachte?</b></p> <p>-----</p>

**Dag 7 | Welke gedachte had ik vandaag?**

.....

**Welke behoefte PROBEERT die gedachte te vervullen?**

-----

**Welke behoeften werden er niet vervuld door die gedachte?**

-----