

WERKBOEK

COMPASSIECHALLENGE

10 dagen / minder perfectie meer mildheid

Naam: _____

Datum: _____

Stephanie van Workum

ACT COACH



COMPASSIECHALLENGE

10 dagen / minder perfectie meer mildheid

Wat fijn dat je meedoet met de compassiechallenge!

De intentie die je hiermee hebt uitgesproken is een eerste stap naar meer compassie.

Die intentie is zo belangrijk.

Daarmee zeg je eigenlijk dat je jezelf met meer zorgzaamheid wil benaderen.

Met meer begrip.

Meer liefde.

In plaats van met harde kritiek.

Dat je jezelf wil accepteren zoals je bent.

Die intentie is de belangrijke eerste stap. En die heb jij al gezet.

Blijf die intentie scherp houden voor jezelf.

Gedurende de challenge krijg je iedere dag een oefening.

Die helpt jou je compassie met jezelf en anderen te vergroten.

Als je elke dag 15 minuten reserveert voor de oefeningen dan heb je tijd genoeg.

Reserveer die tijd.

Voor jou.

Zorg dat je even niet gestoord wordt.

Het is tijd die je aan jezelf besteedt.

De filmpjes duren gemiddeld zo'n 5 minuten. Soms wat langer, soms wat korter.

Het werkboek helpt je om op de opdrachten te doen.

Print hem uit, dat werkt het fijnste. Daarmee heb je een prachtig naslagwerk voor na de challenge.

Liefs,

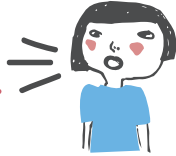
Stephanie

Stephanie van Workum
ACT COACH



DAG 1

HET IS NIET GOED OF HET DEUGT NIET



Je hoeft alleen maar te observeren:
wat zegt dat strenge verstand, hoe pakt dat uit?

Dit voelde ik:

Dit zegt mijn interne criticus als ik een foutje maak/ iets vergeet/
iets vervelends meemaak:

Dit deed ik:

Dit zei mijn interne criticus tegen mij:



Als je het lastig vond om zo'n situatie te vinden vandaag ga dan eens terug naar een situatie in het verleden waarin je een fout maakte/ een flater sloeg:

Welk effect heeft dat op jou?
(gevoelens, lichamelijke sensaties, gedachten)



DAG 2

MINDER STRENG

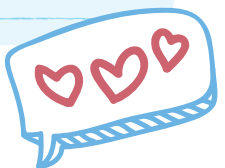


Wat mijn verstand tegen mij zei gisteren/in die situatie die ik beschreef?

Wat zou ik tegen een geliefd persoon (goede vriend(in)/ een kind / geliefde) zeggen die hetzelfde overkomen was?

Wat zou ik graag tegen mezelf willen zeggen?

Ga dat vandaag eens proberen te doen. Elke keer als je die strengheid opmerkt: bedenk dan wat je tegen een geliefd persoon zou zeggen.



DAG 3

ZIEN WAT HET VOOR JE DOET

Dit is waar mijn interne criticus mij voor probeert te beschermen:

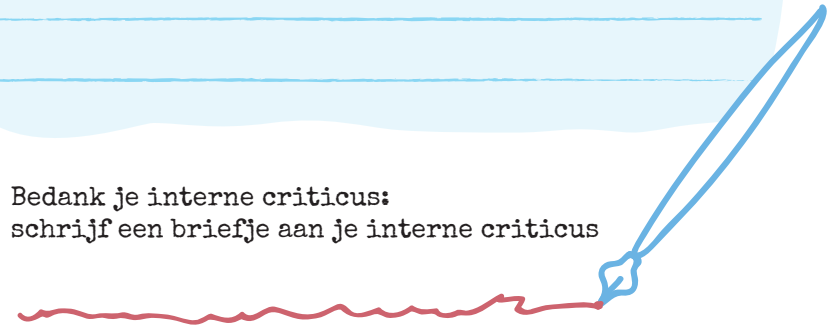
Hoe pakt dat uit?

Ga verder met observeren: deze strenge dingen zei ik tegen mezelf vandaag

Wat zou ik zeggen tegen een vriend (in)?
Probeer dat tegen jezelf te zeggen!



Bedank je interne criticus:
schrijf een briefje aan je interne criticus



DAG 4

VAN WORSTELLEN NAAR VRIENDELIJK



Wat ik doe om perfect te zijn:

Wat ik mag loslaten van mezelf (welk keurslijf wil ik niet meer):

Ga verder met observeren: deze strenge dingen zei ik tegen mezelf vandaag

Wat zou ik in plaats daarvan kunnen zeggen als ik compassie toon voor mezelf?

COM-PAS-SIE:



DAG 5

EVEN PAUZE



Dit heb ik ervaren tijdens de oefening:

Deze aanraking was fijn om te doen:

FIJN!



In welke situaties zou ik deze oefening willen doen?

Deze strenge dingen zei ik tegen mezelf vandaag:

Wat zou ik in plaats daarvan willen zeggen als ik compassie toon voor mezelf?

DAG 7

ALLES IS LIEFDE



Als je de meditatie hebt gedaan, ga dan hieronder schrijven of tekenen of wat dan ook. Denk er niet teveel over na, laat uit je pen vloeien wat er komt.

Vandaag heb ik op deze manier compassie getoond met mezelf:



Vandaag heb ik op deze manier compassie getoond met iemand anders:

Deze strenge dingen zei ik tegen mezelf vandaag:



Wat zou ik in plaats daarvan willen zeggen als ik compassie toon voor mezelf?



ZELFCOMPASSIE ALS WAARDE



Zelfcompassie als kompas(sie): hoe wil ik de waarde zelfcompassie meer plek geven in mijn leven?

Wat mag ik loslaten?

Hoe draagt vriendelijkheid voor jezelf daar aan bij?

De eerste stap die ik vandaag ga zetten is/ wat ik vandaag ga doen is:

Deze strenge dingen zei ik tegen mezelf vandaag:

Wat zou ik in plaats daarvan willen zeggen als ik compassie toon voor mezelf?

DAG 9

EEN KADOOTJE VOOR JEZELF



Vandaag heb ik mezelf dit gegund:

Op deze manier heb ik vandaag iets bijgedragen aan de vriendschap met mezelf.

Deze strenge dingen zei ik tegen mezelf vandaag:



Wat zou ik in plaats daarvan willen zeggen als ik compassie toon voor mezelf?



KADOOTJES 😊

DAG 10

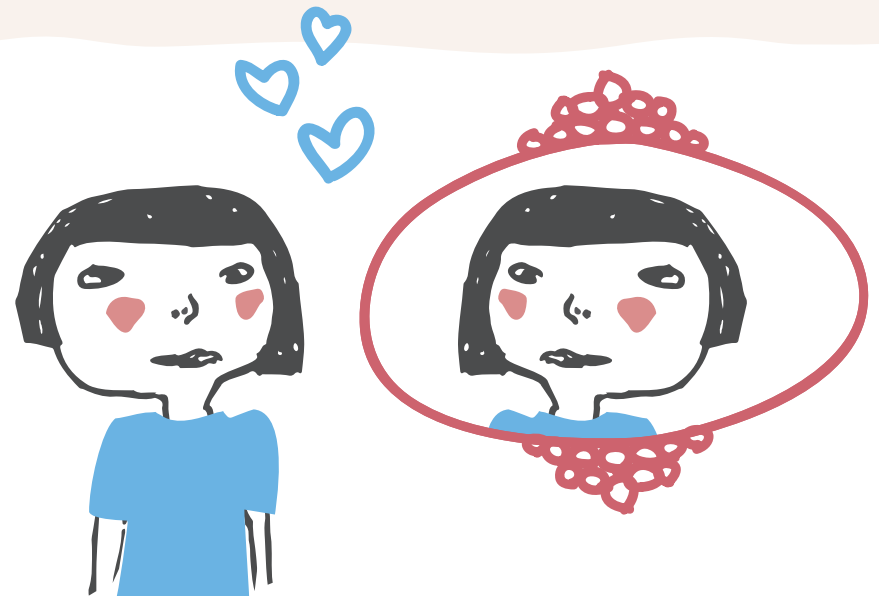
EEN LIEFDEVOLLE BRIEF AAN JEZELF



Deze strenge dingen zei ik tegen mezelf vandaag:

Wat zou ik in plaats daarvan willen zeggen als ik compassie toon voor mezelf?

Op deze manier heb ik vandaag iets bijgedragen aan de vriendschap met mezelf.



Ik begeleid mensen die veel piekeren en die perfectionistisch zijn en daarmee zichzelf in de weg staan. Ik begeleid hen om hun volle potentieel te gaan leven. Om alles uit het leven te halen wat erin zit. Om te gaan stralen!

**Heb je het gevoel dat er veel meer in je (leven) zit dan er op dit moment uit komt?
Wil je meer genieten?**

Heb je grote dromen die je in de wereld wil zetten?

Staat je angst, perfectionisme of gepieker je daarbij in de weg?

Mijn klanten zijn vaak slimme, hoogopgeleide denkers, ondernemers, (jonge) managers. Ze hebben prachtige ideeën, plannen en mooie dromen. En: ze merken dat ze belemmerd worden door hun hoofd. Door het denken en malen. Door angst. Twijfelen aan zichzelf. En dat is zo'n zonde! Want daarmee missen we een boel moois in de wereld.

Het is mijn missie om mensen te bevrijden van die strenge stem in hun hoofd. Die strenge stem die hen klein houdt, klein maakt, terug houdt. En om hen te inspireren die dingen te gaan doen die ze EIGENLIJK graag willen doen. Om hun volle potentieel te gaan benutten en alles uit het leven te halen wat erin zit. Om te gaan groeien en stralen.

En dat doe ik op een heel bijzondere manier in mijn programma 'Stap uit de piekerfabriek'. In het programma help ik je door je grootste angsten heen, leer ik je om groots te gaan dromen en doen en je creativiteit te laten stromen. Zodat je jouw creaties in de wereld kan gaan te zetten.

Lieve groet,

Stephanie

www.ACT-coach.nl

Stephanie van Workum
ACT COACH

