

Zelf compassie

Hoe kun je jezelf nog beter erkennen en omarmen in je hoogsensitiviteit? En welke keuzes in jouw dagelijks leven helpen je hierbij? Als HSP wil je het allemaal graag goed doen. Voor je partner, kinderen, familie, vrienden en in je werk. Je leven aanpassen aan jouw hoogsensitiviteit, zoals meer rust en hersteltijd nemen, betekent misschien dat je daar niet meer aan kunt voldoen. En dat geeft een gevoel van ongemak en misschien wel schuldgevoel of falen. Zo graag als we er voor anderen willen zijn, zo onwennig kan het aanvoelen om er voor jezelf te zijn.

Hoe kun je deze 'HSP-impasse' doorbreken? Hoe kom je tot acties die in lijn zijn met jouw hoogsensitiviteit? Zelfzorgtips zijn ontzettend helpend. Maar voordat je deze werkelijk kunt toepassen in je leven, is eerst iets anders nodig. Iets groters en belangrijkers. Zelfcompassie. Zelfcompassie is het fundament van zelfzorg. Het is de 'missing link' om te komen tot een leven waarin jij en jouw (fysieke en mentale) gezondheid centraal staan.

Zelfcompassie

Simpel gezegd betekent zelfcompassie dat je vriendelijk omgaat met jezelf. Juist op die momenten dat je het moeilijk hebt, dat iets niet lukt of je van jezelf baalt. Juist wanneer je geneigd bent het tegenovergestelde te doen en snel belandt in zelfkritiek, met gedachten als:

'Ik kan het niet'

'Wat heb ik dat stom aangepakt'

'Ik moet harder mijn best doen'

'Ik mag niemand teleurstellen'

Juist dan heb je jezelf extra hard nodig. Je wilt het graag goed doen en het kan altijd beter. Maar we zijn allemaal mensen. En dat is eigenlijk de kern van zelfcompassie: mens mogen zijn van jezelf. In plaats van jezelf te veroordelen, mag je je 'menschelijkheid' omarmen. Jezelf vriendelijk en begripvol benaderen. Precies zoals je dat zo vanzelfsprekend bij anderen doet. Zoals zelfcompassie-expert dr. Kristin Neff zo mooi beschrijft: *'honor and accept your humanness'*. Dat is wat zelfcompassie is.

Je bent van waarde omdat je een mens bent. Je hoeft jezelf niet te bewijzen, je bent al goed genoeg. En zo behandel je jezelf ook. In plaats van jezelf te bekriftiseren, ondersteun je jezelf in wie je bent en wat je wilt en nodig hebt. Juist op die momenten dat het minder met je gaat. Leven vanuit zelfcompassie vormt een stabiele basis in je leven. Je bent er voor jezelf. Dit leidt direct tot zelfzorg en is bevorderlijk voor je fysieke en mentale gezondheid.

Zelfcompassie in de praktijk

Zelfcompassie dus. Maar hoe doe je dit? Hoe kun je zelfcompassie integreren in je leven? En hoe blijf je uit het patroon van zelfkritiek?

1

AANDACHT VOOR JEZELF

We zijn geneigd om ongemakkelijke of pijnlijke gevoelens te vermijden, hiervan weg te willen. Onszelf af te leiden. Door te gaan met dingen die ons gevoel kunnen dempen. Zelfcompassie vraagt juist om naar je gevoelens toe te gaan. Om open te staan voor wat je voelt. En hierbij te zijn. Er dóórheen te bewegen in plaats er omheen te willen gaan.

'Inchecken' is hierbij enorm helpend. Stilstaan om met aandacht en zonder oordeel bij jezelf te zijn. Je vestigt je aandacht op je lichaam en op hoe je je vanbinnen voelt. Er is geen goed of fout. Je ervaart wat er is op dit moment.

OEFENING: Het helpt om je ogen te sluiten en je even af te zonderen van mensen en geluiden. Ga ontspannen zitten of liggen. Adem diep in door je

neus en adem door je mond langzaam weer helemaal uit. Herhaal dit rustig in jouw eigen tempo gedurende vijf minuten. Wees je bewust van je lichaam terwijl je dit doet. Probeer je aandacht bij je ademhaling te houden. En als je afdwaalt met je gedachten, keer dan steeds weer rustig met je aandacht terug naar je ademhaling.

Stel jezelf vervolgens de volgende vragen:

- Hoe voel jij je op dit moment?
- Waar heb je behoefte aan?

Door regelmatig deze korte aandachts oefening te doen, word je je steeds opnieuw bewust van jezelf en je lichaam. Je neemt jezelf en jouw gevoelens serieus, wat de basis is van compassievol omgaan met jezelf en te komen tot zelfzorg. ►

2

BEHANDEL JEZELF ZOALS JE EEN VRIEND(IN) ZOU BEHANDELEN

Je kent de wijze zin 'heb uw naaste lief als uzelf'. Hiermee wordt bedoeld dat het belangrijk is om respect, aandacht en begrip te hebben voor de mensen om je heen. Maar heb jij jezelf ook lief als je naaste? Kun je jezelf met hetzelfde respect, begrip en aandacht tegemoet treden?

Praat liefdevol tegen jezelf. Erken dat je iets moeilijk vindt zonder hierover te oordelen. En kijk op welke manier jij jezelf hierin kunt ondersteunen. Wat heb jij nodig op dit moment? Hoe kun je dit aan jezelf geven? Spreek tegen jezelf zoals je tegen een geliefde zou spreken.



Ook de relaties met de mensen om je heen verbeteren wanneer jij lekker in je vel en energie zit

3

COMPASSIEVOL SCHRIJVEN

Het werkt verhelderend om dat wat er in je omgaat op papier te zetten. Zonder hierover na te denken, de woorden gewoon uit je laten stromen. Dat alleen is al een daad van zelfcompassie. Ruimte geven aan wat je voelt.

En heb je jezelf weleens een liefdevolle brief geschreven? Een bericht vanuit iemand die jou volledig ziet en erkent? Iemand die onvoorwaardelijk van je houdt? Probeer het eens. Dit is een prachtig compassievol cadeau dat je jezelf keer op keer kunt geven.

4

BUIG JE OVERTUIGINGEN OM

Die strenge, kritische stem die je continu wijst op wat er beter kan. Wat je anders had moeten doen. Welke fouten je hebt gemaakt. Die continu herhaalt: *'Je bent niet goed genoeg'* *'Je moet harder werken'*

Noteer welke overtuigingen jij in jezelf herkent. En probeer ze vervolgens om te buigen vanuit zelfcompassie. Wat zou je zeggen tegen iemand die deze overtuigingen heeft?

Bijvoorbeeld:
'Je bent goed zoals je bent'
'Iedereen heeft goede en mindere kanten'
'Je mag rust nemen en voor jezelf zorgen'

Schrijf deze zinnen op. Plak ze op de koelkast of op je spiegel. En probeer jezelf hieraan te herinneren als dat kritische stemmetje weer de kop opsteekt. Zo kun je jezelf aanleren om stap voor stap compassievol met jezelf om te gaan.

Leven met compassie voor jezelf

Vanuit zelfcompassie kun je een leven creëren dat aansluit bij wie jij bent. Zonder oordeel over wat zou moeten, maar vanuit wat zou passen. En dat betekent zeker niet minder waardevol of succesvol. Juist wanneer jij jezelf geeft wat je nodig hebt, kom je tot bloei. Waar de drang om te presteren je uitblust, geeft leven vanuit zelfcompassie je energie, plezier, veerkracht en voldoening. Ook de relaties met de mensen om je heen verbeteren wanneer jij lekker in je vel en energie zit. Alles waar we in de kern naar streven komt natuurlijk voort uit liefdevol en vriendelijk omgaan met jezelf. Een betere reden om zelfcompassie te ontwikkelen is er niet. ◀



Inger Strietman is coach, spreker en schrijfster. Ze is gespecialiseerd in gezond egoïsme en hoogsensitiviteit. Als coach begeleidt zij hoogsensitieve, gedreven vrouwen naar een

leven dat echt bij hen past. Inger schreef de boeken *Mag ik even mijn aandacht* (2021) en *100 dingen die je eerder had willen weten* (nieuwe uitgave 2023).

Leestips



Krachtige zelfcompassie | Heb de moed om je uit te spreken en tot bloei te komen van Kristin Neff



Mag ik even mijn aandacht | Gezond egoïsme in een wereld die continu om aandacht vraagt van Inger Strietman