

WELKOM BIJ HET WEBINAR COMPASSIE

- ZET SPEAKerview AAN
- VRAGEN EN OPMERKINGEN IN DE CHAT
- PAPIER EN PEN BIJ DE HAND VOOR REFLECTIE & NOTITIES

MARJAN HULSHOF & YNEKE KOOTSTRA
DOCENTEN AAN DE AVLEG
7 MEI 2020



ACADEMIE
voor LEEFSTIJL
en GEZONDHEID

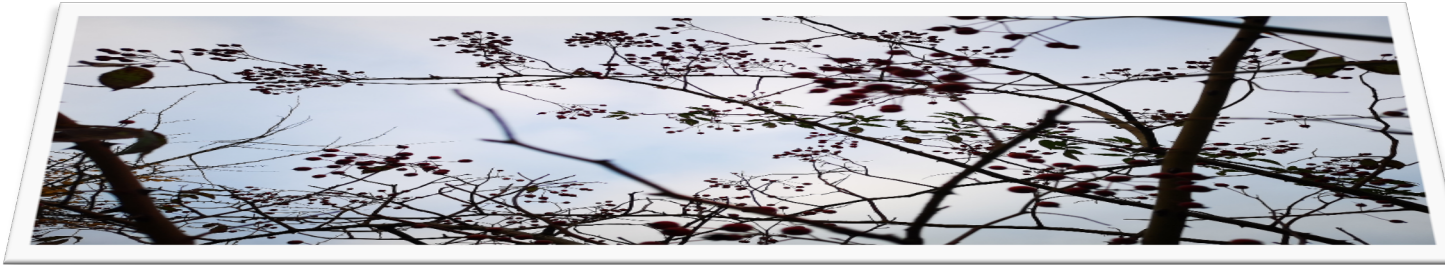
OPBOUW



ACADEMIE
voor LEEFSTIJL
en GEZONDHEID



- Intro
- De kracht van gedachten
- Ervaren van de energie van compassie
- Een model voor verbondenheid
- Vertaling naar de praktijk van de leefstijlcoach
- Tussendoor en aan het eind korte oefeningen



ACADEMIE
voor LEEFSTIJL
en GEZONDHEID

Waak over je gedachten, straks zijn het je woorden

Waak over je woorden, straks zijn het je daden

Waak over je daden, straks zijn het je gewoonten

Waak over je gewoonten, straks is het je karakter

Waak over je karakter, straks is het je bestemming

bron: onbekend



ACADEMIE
voor LEEFSTIJL
en GEZONDHEID





ACADEMIE
voor LEEFSTIJL
en GEZONDHEID

OPDRACHT (30 SEC)



- Over wie of wat hou jij nu een sterke mening na?
- Welke gevoelens komen er?
- Maak enige notities
- Delen mag via de chat



ACADEMIE
voor LEEFSTIJL
en GEZONDHEID





Waak over je gedachten
straks zijn het je woorden

Waak over je woorden
straks zijn het je daden

Waak over je daden
straks zijn het je gewoonten

Waak over je gewoonten
straks is het je karakter

Waak over je karakter
straks is het je bestemming

OPDRACHT A (1 MIN.)

- Kijk nu nog eens naar het gedicht.
- Neem in gedachte een roddel. Wanneer heb je voor het laatst over iets of iemand negatieve gedacht of gesproken?
- Kies nu 1 onderwerp.
- Wat merk je nu op? Maak wat notities
- Delen mag via de chat.



ACADEMIE
voor LEEFSTIJL
en GEZONDHEID





OPDRACHT B (1 MIN.)



ACADEMIE
voor LEEFSTIJL
en GEZONDHEID

Waak over je gedachten
straks zijn het je woorden

Waak over je woorden
straks zijn het je daden

Waak over je daden
straks zijn het je gewoonten

Waak over je gewoonten
straks is het je karakter

Waak over je karakter
straks is het je bestemming

- Kijk nu opnieuw naar het gedicht en neem een vriendelijke, positieve of blijde gedachte in je aandacht
- Kies nu 1 onderwerp
- Wat merk je nu op?
- Maak wat notities

- Delen mag via de chat



ACADEMIE
voor LEEFSTIJL
en GEZONDHEID



COMPASSIE OEFENING (5 MIN.)



ACADEMIE
voor LEEFSTIJL
en GEZONDHEID





ACADEMIE
voor LEEFSTIJL
en GEZONDHEID

DE ENERGIE DIE VERBONDENHEID VOEDT IS LIEFDE

Bij liefde (vanuit compassie) gaat het om een diepe, warme genegenheid en welwillendheid naar alle wezens toe zonder enige uitzondering.

Liefde staat niet voor het type liefde dat gebaseerd is op gehechtheid aan bepaalde personen of op lichamelijke aantrekkingskracht.

Waarom zijn we dan niet altijd compassievol?

MODEL VAN VERBONDENHEID

Zelfregulatie als een proces waardoor een systeem **stabiel** blijft functioneren en zich tegelijkertijd **aanpast** aan nieuwe omstandigheden



ACADEMIE
voor LEEFSTIJL
en GEZONDHEID

- Disaandacht leidt tot disconnectie
- Disconnectie leidt tot disregulatie
- Disregulatie (verstoring of ontkoppeling van de feedbackboodschappen) leidt tot wanorde
- Wanorde leidt tot ziekte (mentaal, emotioneel, fysiek etc.)

Bron:

Dr. G. Schwartz, Psycholoog, ooit verbonden aan Harvard en later aan de Universiteit van Arizona

Academie voor Leefstijl en Gezondheid



ACADEMIE
voor LEEFSTIJL
en GEZONDHEID

NU ANDERSOM!

- Aandacht leidt tot connectie
- Connectie leidt tot regulatie
- Regulatie leidt tot orde
- Orde leidt tot gezondheid (mentaal, emotioneel, fysiek etc)

**De kwaliteit van de verbindingen
in ons en tussen jou en de ander,
bepaalt ons zelfregulerend en helend vermogen.**



ACADEMIE
voor LEEFSTIJL
en GEZONDHEID

**De kwaliteit van de
verbindingen in ons en
tussen jou en de ander ,
bepaalt ons zelfregulerend
en helend vermogen.**



ACADEMIE
voor LEEFSTIJL
en GEZONDHEID

JOUW PRAKTIJK OEFENING (5 MIN)

Adempauze met bevragingen

- Is de gedachte een observatie of een interpretatie?
- Is de gedachte behulpzaam of niet?
- Staat de gedachte voor mijn diepere waarden?

Wat heeft de oefening je gebracht? Wat denk je nu over al je antwoorden?

Hoe was de invloed van de vragen op je gevoelens en gedachten?

Maak enige notities. Delen mag via de chat.

BLIJF EEN OEN MET EEN HART



ACADEMIE
voor LEEFSTIJL
en GEZONDHEID

een uitnodiging om **compassie** te
blijven beoefenen ook na dit webinar

