



Welkom

De veerkracht van zelfcompassie

Dr. David Dewulf

Wat is mindfulness...?



- We hebben snellere communicatie dan ooit, meer computers en telefoonverbindingen, de mogelijkheden zijn vertienvoudigd...
- Maar is de mens er gelukkiger op geworden?
- Leven we zoals we echt willen, vanuit het diepste van ons hart?

Wat is mindfulness?



Het rode licht staat symbool voor:

- Het is niet zoals ik had verwacht
 - Het loopt niet zoals ik nu wil
 - **Vaststelling?**
- We willen gelukkig zijn maar we reageren op een manier dat we onszelf ongelukkig maken...

Het automatische brein

De stressreactie – het oudste brein

- is gericht op 'ik' & overleving.
- Is vliegensvlug
- heeft voordelen bezorgd in de evolutie

- MAAR

- We reageren volgens het oude brein
- FFF, en dit zorgt voor meer lijden
- We maken onszelf en anderen ongelukkig

We zijn mammalia !

IAM

Gelukkig tonen onze hersenen ook
nieuwe structuren! 😊

Deze zijn geprogrammeerd om zorg te dragen
+ oxytocine - verbondenheid
+ rust en veiligheid

Verander dus van systeem voor jezelf en
voor je dierbaren!



De systemen uit evenwicht

IAM

Doordat het allemaal niet zomaar gaat
en er best wat tegenvallers zijn
kunnen bepaalde systemen overwegen
En er vormt zich een nieuwe structuur,
de innerlijke criticus

En deze gaat nu op de gaspedalen drukken van
het gevaar en jaagsysteem!

BOOSHEID ALS KRACHT

- *Boosheid wordt te vaak geoordeeld.*
- *Boosheid is nodig.*
- *De energie geeft je daadkracht.*
- *Het helpt om krachtig grenzen te stellen.*
- *Het gevoel brengt je onmiddellijk in contact met je waarden en behoeften*
 - *Als je waarden hebt, ga je af en toe verontwaardigd worden.*
- *Wees er dan waakzaam voor dat je waarden, hen waardigheid niet verliezen. - DD-*

BOOSHEID ALS GEVAAR

- *Boosheid is een heftige energie*
- *Het kan jezelf schaden als het te lang aanhoudt. Doe niet alsof.... laat je spiritualiteit geen ontkenning zijn!*
- *Kan agressie worden, waardoor het de ander schaadt (en jezelf).*
- *Hoe kan je zorg dragen voor jezelf, voor je verontwaardigingen ?*

OMGAAN MET BOOSHEID

- *Zelfcompassie*
- *.....ik zie jou, ik hoor jou , ik voel jou...*
- *RADICAAL KIEZEN voor liefde voor jezelf en je leven.*
- *Dit is de basis van vergeving...*
- *Moge alle uitdagingen op je pad een uitnodiging zijn voor meer liefde & wijsheid*

Boeken van David Dewulf

Zelfcompassie voor je kids

■ 8 lessen

Liefde voor jezelf

Omgaan met boosheid

Verdriet

Moeilijke momenten

Vergeving

Je hart als kompas...



Boeken van David Dewulf

Zelfcompassie meditaties

6 CD's als aanvulling

op het boek

*'De weg van **zelfcompassie***



Boeken van David Dewulf

IAM

Zelfcompassie voor je kids

- 4 meditaties
(rust , liefde, troost, slaap)
- 5 liedjes



Boeken van David Dewulf

Jezelf accepteren met mindfulness en compassie

Met 2 CD's



Dank u voor uw aandacht

IAM



Instituut voor Aandacht & Mindfulness

www.aandacht.be