

Training Zelfcompassie



Heeft u last van een kritische innerlijke stem die altijd vindt dat u het beter had moeten doen?

Bent u vaak teleurgesteld in uzelf? Denkt u dat andere mensen 'het' beter doen?

Zelfcompassie is een positieve, steunende, vriendschappelijke relatie met jezelf. Dat is niet voor iedereen vanzelfsprekend.

Mensen zonder zelfcompassie leven met een continu gevoel niet goed genoeg te zijn en dingen niet goed genoeg te doen. Dat gaat ten koste van levenslust en

innerlijke rust.

Maar....

Gelukkig vallen vriendelijkheid en mildheid te trainen!

Zin in Utrecht organiseert twee keer per jaar een training Zelfcompassie voor een ieder op zoek naar meer mildheid, zelfacceptatie en bewustwording van wat innerlijk speelt.

'Als je wilt dat anderen gelukkig zijn: wees
compassievol;
Als je zelf gelukkig wilt zijn: wees compassievol'

De Dalai Lama

De training bestaat uit 6 bijeenkomsten. Daarna kan men desgewenst aansluiten bij een vaste meditatiegroep. Want kritische stemmen verdwijnen niet van de één op de andere dag.

'Geluk is degene
willen zijn die je
bent'
Anselm Grün

Aanmelden en informatie:
secretariaat@zininutrecht.nu

Kosten en data?

We vragen een vrijwillige bijdrage naar draagkracht. De data worden vastgesteld op het moment dat er genoeg deelnemers zijn.

Door wie?

Zenleraar Geert Gerats en geestelijk verzorger Suzette van IJssel

Wat is Zin in Utrecht?

Zin in Utrecht is een samenwerkingsverband van vrijwilligers en geestelijk verzorgers. Wij bieden binnen Utrecht vrijwel kosteloze ondersteuning bij zingeving, levensvragen en spiritualiteit. Kijk voor ons gehele aanbod op: www.zininutrecht.nu of bel: 030-6626814

Wat is zelfcompassie



Bewust zijn
van het nu



Vriendelijk zijn
naar jezelf



Je verbonden voelen
met het menszijn