



Oefening: Regels versus de Realiteit

Doel: de discrepantie weergeven tussen wat je moet zijn van jezelf en wat je in werkelijkheid bent.

Hieronder staat een tabel met strenge verwachtingen die we ons opleggen, en de menselijke werkelijkheid die daarachter schuilgaat. Vink de uitspraken aan die op jouw leven van toepassing zijn.

Strenge verwachting		Menselijke werkelijkheid	
	Ik moet altijd goed zijn voor anderen.		Ik ben meestal goed voor anderen, maar soms stel ik anderen teleur.
	Ik mag geen negatieve gedachten hebben over mijn leven.		Ik heb af en toe negatieve gedachten over mijn leven.
	Ik moet het altijd goed doen.		Ik doe het niet altijd goed.
	Ik moet spontaan, grappig, slim en sexy overkomen.		Dit lukt zelden, zeker niet alle vier tegelijk.
	Ik mag geen angst hebben.		Ik ben af en toe behoorlijk bang.
	Ik moet dankbaar zijn voor wat ik allemaal heb.		Soms mis ik de voldoening in mijn leven.
	Ik moet me niet aanstellen.		Af en toe vind ik het leven knap ingewikkeld.
	Ik moet goed voor mezelf zorgen.		Af en toe schiet gezond eten er gewoon bij in.
	Ik moet niet steeds van die rare dingen denken.		Je wilt niet weten wat ik soms allemaal denk.
	Het gaat met mij altijd goed.		Je moest eens weten hoe het soms met mij gaat!
	Iedereen moet mij aardig vinden.		Wat ik ook doe, nooit lukt het mij om iedereen tevreden te stellen.

Herkenbaar? Ja? Gefeliciteerd! Je bent dus net als ik een mens. En dus zijn de dingen waarop jij jezelf zo bekritiseert, eerder normaal dan raar. Want hoe graag je ook perfect zou willen zijn, in de praktijk werkt het kennelijk niet zo. Je hebt dus geen last van wie je bent, maar van wie je van jezelf moet zijn! Het toelaten van gedachten over je eigen menselijkheid is een grote stap in de richting van zelfcompassie. Als je ziet dat imperfecties niet raar maar zelfs heel normaal zijn, wordt het misschien makkelijker om je menselijkheid te omarmen.