

Meer rust in je hoofd

8-weekse online training



Week 7: Spiegels en zingeving

Werkblad 7.2 Niet oordelen



KARIN BOSVELD

live your soul purpose

We hebben de afgelopen weken geoefend met niet oordelen als basisattitude bij het oefenen. Zo kon je je bewust worden van je oordelen en er wat objectiever naar gaan kijken. Misschien is niet elk oordeel een waarheid. Loskomen van oordelen werkt bevrijdend.

Ook je oordelen kun je als spiegel zien. Wat vertellen ze je? Kijk of je komende week jezelf geregeld kunt 'betrappen' op een oordeel. In welke spiegel kijk je? Noteer er iets over.

Maandag

Dinsdag

Woensdag

Donderdag

Vrijdag

Zaterdag

Zondag