

**VAN ZELFHULPBOEK TOT  
INTERACTIEVE APP**  
**ANALYSE VAN HET BOEK ‘COMPASSIE IN JE LEVEN’**

*Robbert Jan Beun*

Technical Report UU-CS-2019-005  
July 2019

Department of Information and Computing Sciences  
Utrecht University, Utrecht, The Netherlands  
[www.cs.uu.nl](http://www.cs.uu.nl)

ISSN: 0924-3275

Department of Information and Computing Sciences  
Utrecht University  
P.O. Box 80.089  
3508 TB Utrecht  
The Netherlands

# VAN ZELFHULPBOEK TOT INTERACTIEVE APP

## ANALYSE VAN HET BOEK ‘COMPASSIE IN JE LEVEN’

Robbert Jan Beun

**Abstract.** *In order to transform self-management books into interactive applications on smartphone devices, an analysis is conducted of the book ‘Compassie in je leven: mindfulness verdiepen met heartfulness’ by Frits Koster & Erik van den Brink, published by Boom (Amsterdam). In the report an overview is given of the book, expected user groups, main functionality of the application and some example dialogues. It is concluded that the exercises are extremely complex (over 40 types) of which some have to be offered in particular order, and that, therefore, adherence rates are expected to be very low without additional communication modalities or channels, such as human and smartphone support. Since the report is targeted at Dutch authors and publishers, the report is written in Dutch.*

**Keywords.** *communication modality, dialogue, personalization, self-management book, smartphone app, persuasive power, compassion, mindfulness*

## 1 INTRODUCTIE

De keuze van de communicatiemodaliteit van een boodschap kan in belangrijke mate invloed hebben op de overtuigingskracht en de recall van de aangeboden informatie en daarmee op het gedrag van de ontvanger. We spreken ook wel over de persuasieve kracht van een boodschap of van een modaliteit. In het algemeen hebben verschillende modaliteiten, zoals taal, plaatjes of video ieder hun sterke en minder sterke kanten met betrekking tot de persuasieve kracht: een plaatje zegt enerzijds meer dan duizend woorden, maar anderzijds introduceert de taal een grote mate van abstractie in de informatie die we niet of nauwelijks in een plaatje kunnen uitdrukken.

Dit verschil in kracht manifesteert zich ook in het gebruik van verschillende media, zoals boek, pc of smartphone. Boeken kunnen een grote hoeveelheid informatie overbrengen, maar bezitten nauwelijks de mogelijkheid deze informatie op maat aan te bieden. Dit speelt in het bijzonder een rol bij gedragsverandering zoals we die kennen in zelfhulpboeken. Zelfhulpboeken bevatten een schat aan relevante informatie, maar zijn passief en de persuasieve kracht met betrekking tot de in de boeken aanbevolen oefeningen laat vrijwel altijd te wensen over. Om gedragsverandering tot stand te brengen dient informatie gedoceerd en op het juiste moment aangeboden te worden.

Personalisatie van informatie is een belangrijke factor in het vergroten van de persuasieve kracht van een medium. Dit betreft niet alleen de communicatie, maar ook het aanpassen van de eigenschappen van oefeningen, zoals het moment, de duur, de intensiteit en locatie. Smartphones en tablets, en in mindere mate Pc's, bezitten de mogelijkheid om informatie dynamisch aan te bieden, d.w.z. aanbod op basis van context-informatie, zoals plaats, tijd en historie. Smartphones hebben dus in potentie een scala aan middelen om de persuasieve kracht van de communicatie te verhogen:

- Smartphones bevinden zich dikwijls in de nabijheid van hun gebruiker, waardoor notificaties en reminders gestuurd kunnen worden.
- Verschillende types informatie kunnen in samenhang aangeboden kan worden (bijv. audio, animatie en teksten)
- Tools kunnen ingebouwd worden die dienen ter ondersteuning bij de uitvoering van de oefeningen (bijv. ademhalingsoefeningen, elektronisch dagboek, etc).
- Een app kan menselijk sociale gedragscomponenten toevoegen en simuleren in de vorm van bijv. een chatbot.
- Er kunnen sensoren toegevoegd worden die metingen doen op de fysieke werkelijkheid (bijv. het meten van locatie, beweging en stress- of vermoeidheidsniveaus).

## **2 MINDFULNESS VERDIEPEN MET HEARTFULNESS (MVH)**

Dit rapport geeft inzicht in de complexiteit van het omzetten en integreren van een zelfhulpboek in een smartphone applicatie (kortweg 'app'). We hebben daarbij het zelfhulpboek 'Compassie in je leven: Mindfulness Verdiepen met Heartfulness' van Frits Koster en Erik van de Brink geanalyseerd.<sup>1</sup> Aan de hand van deze analyse zijn we in staat de functionaliteit van de app te beschrijven en een redelijke kostenschattting te maken voor een app die aangepast is aan het boek.

In MVH wordt een zelfhulptraining aangeboden voor het compassievol omgaan met jezelf en met anderen. Aan de orde komen het achterliggende kennismodel 'de drie emotiereguleratiesystemen' en een scala aan oefeningen die voor een belangrijk deel gebaseerd zijn op mindfulness trainingen. De schrijvers behandelen hoe de verschillende emotiesystemen herkend kunnen worden en hoe compassie ingezet kan worden om het lijden van het individu en anderen in relatie tot het individu verzacht kunnen worden. Daarbij wordt in eerste instantie aandacht gegeven aan zelfcompassie, wat later uitgebreid wordt naar compassie voor anderen. In MVH worden de oefeningen afgewisseld met informatie over relevante onderwerpen. Op het eind van ieder hoofdstuk wordt een samenvatting gegeven van de inhoud en hints voor het uitvoeren van de oefeningen (volgorde, frequentie, noteren, etc.).

MVH is een mooi en overzichtelijk boek, maar vergt intensieve studie en training om de aangeboden stof te verwerken. Het aantal verschillende types oefeningen is enorm (ongeveer 40, waarvan ook nog een deel dagelijks herhaald moet worden) en men verliest al snel het overzicht als er geen vorm van wekelijkse persoonlijke of groepsbegeleiding aanwezig is. Een bepaalde

---

<sup>1</sup> verder kortweg MVH

vorm van sturing in de aangeboden stof qua timing en inhoud is dan ook bijzonder wenselijk, anders haken mensen snel af en kan niet uit het boek gehaald worden wat er in potentie aanwezig is.

Opmerking: Benadering is niet vanuit een probleem (zoals bij slecht slapen of overgewicht). Er moet daarom duidelijk gemaakt worden wat compassie oplevert om de intrinsieke motivatie te triggeren.

### **3 GEBRUIKERSGROEPEN**

De app is bedoeld voor mensen die last hebben van pijn of pijn voelen door:

- Stress
- Ziekte
- Onverwerkt verdriet
- Gevoelens van eenzaamheid
- Zorgtaken
- Prestatiedruk, burn-out

Het boek wordt aangeraden voor mensen die eerdere ervaring met mindfulness hebben, maar compassietrainingen hebben ook positieve resultaten bij mensen die geen mindfulnessstraining hebben gevolgd. De app kan hierop aangepast worden door verschillende types oefeningen aan verschillende gebruikersgroepen aan te bieden.

### **4 FUNCTIONALITEIT**

Qua functionaliteit zien we het gepersonaliseerd aanbieden van:

- uitleg over de essentie van de oefeningen
- uitleg over achterliggende psychologische model
- herinneringen aan afspraken
- dialogen voor het maken van afspraken
- beloning en (indien gewenst) straf voor de uitvoering van oefeningen
- bepaalde tools, zoals opslag van informatie (bijv. dagboek, audio en video spelers).

In tegenstelling tot vele andere zelfhulpprogramma's willen we bij deze app er voor zorgen dat de gebruiker zoveel mogelijk autonomie bewaart. Dat wil zeggen dat we niet zonder meer straffen willen uitdelen bij het niet nakomen van afspraken, maar de gebruiker hiervoor willen laten kiezen (bijv. een commitment om geld voor een goed doel te geven).

In de basisversie denken we aan een meditatieleraar of lerares die op gezette tijden een beperkt aantal oefeningen aanbiedt om de compassie van mensen te verbeteren.

## 5 OEFENINGEN

Zoals eerder gezegd bestaat de training uit een veertigtal verschillende soorten oefeningen. Alle oefeningen moeten geïntroduceerd worden en afgesloten.

Oefeningen kunnen

- eenmalig gedaan worden
- meerdere keren gedaan worden (per dag, per week)
- volgorde hebben t.o.v. elkaar
- deel uitmaken van andere oefeningen (hiërarchisch)
- wel of niet beschikbaar zijn op audio

Status van oefeningen

- n keer gedaan ( $0 \leq n$ )
- wel/niet in de wachtlijst staan
- wel/niet deel uitmaken van een keuzemenu
- wel/niet in de agenda staan (d.w.z. afgesproken of niet)

## 6 SAMENVATTING VAN HET BOEK

### 0 Vooraf

- Wat is compassie?
- Wat levert compassie mij op?
- Voor wie?
- Hoe te lezen/gebruiken?
- Extra ondersteuning bij oefenen

### 1 De drie emotieregulatiesystemen

- *Oef: 1 Ademruimte (Inf: 2x per dag)*
- Het gelaagde brein
- Drie emotieregulatiesystemen: gevaar-, jaag- en zorgsysteem
- *Oef: De drie systemen in mijn leven (niet genoemd in samenvatting)*
- De waarde van het voeden van het zorgsysteem
- *Oef: 2 Veilige plek (For: dagelijks, noteren)*
- *Oef: 3 Mildheid (For: dagelijks; noteren!)*
- *Oef: Verbinding met zorgsysteem (Inf: regelmatig)*
- *Oef: Contact maken met iets prettigs (Inf: regelmatig)*
- *Oef: Een plezierommetje maken (Inf: regelmatig)*
- *Oef(Dagboek): het zorgsysteem (Inf: noteren!)*

### 2 Reacties op dreiging (gevaarmodus) en zelfcompassie

- Fight, flight, freeze (+ vertaling naar psychologische dreiging en reactie)
- *Oef: 4 Compassie met weerstand(For: een paar keer; noteren!)*
- Zelfcompassie als medicijn bij emotionele pijn (stress)
  - o Zelfkritiek (fight) → vriendelijkheid naar zelf

- Zelfisolatie (flight) → common humanity (gedeelde menselijkheid)
- Overidentificatie (freeze) → mindfulness
- *Oef: De zelfcompassiemantra (Inf: naar behoefte)*
- Tend & befriend
- Wegen naar zelfcompassie
- *Oef: Hand op het hart (Inf: regelmatig)*
- Survival of the kindest
- *Oef: 5 Ademruimte met compassie (Inf: naar behoefte)*
- Hindernissen bij beoefenen
  - Belemmerende motivaties, verwachtingen en overtuigingen
- Stel je voor: het voorstellingsvermogen als hulpmiddel
- *Oef: 6 De compassionele metgezel (For: regelmatig; noteren!)*
- Backdraft (Brandweer)
- *Oef(Dagboek): het gevaarsysteem (Inf: noteren!)*

Uit H1:

- *Oef: 2 Veilige plek (For: naar behoefte)*
- *Oef: 3 Mildheid (For: naar behoefte; noteren!)*
- *Oef: 1 Ademruimte (Inf: naar behoefte)*
- *Oef: Verbinding met zorgsysteem (Inf: naar behoefte)*
- *Oef: Contact maken met iets prettigs (Inf: naar behoefte)*
- *Oef: Een plezierommetje maken (Inf: naar behoefte)*

### 3 Innerlijke patronen (jachtmodus)

- *Oef: 7 Compassievol omgaan met verlangen (For: paar keer; noteren!)*
- Welk basispatroon overheerst?
- De beste van de klas willen zijn
- De innerlijke pestkop
- Emoties die de innerlijke pestkop voeden
  - Schaamte, verlegenheid, schuldgevoel
- *Oef: 8 Compassievol omgaan met innerlijke patronen (For: naar behoefte)*
- Innerlijke patronen benoemen
- *Oef: 9 Mildheidmeditatie (For: volg adviezen)*
- *Oef(Dagboek): het jaagsysteem (Inf: dagelijks; noteren!)*

Uit H1

- *Oef: 1 (Inf: naar behoefte)*
- *Oef: 5 (Inf: zo nodig op moeilijke momenten)*

### 4 De compassiemodus

- *Oef: 10 Compassie belichamen (For: regelmatig; noteren!)*
- De lotus van compassie
- Leren leven vanuit de innerlijke helper
- *Oef: Doen alsof (For: een keer; noteren!)*
- Spelen met voorstellingsvermogen
- *Oef: 11 Mildheidmeditatie – dierbare persoon (For: lees en volg adviezen)*
- *Oef: 12 Mildheidmeditatie – een neutrale persoon (For: lees en volg adviezen)*

- *Oef: 13 Vriendelijkheid voor het lichaam (For: lees en volg adviezen)*
- *Oef: Bewegingsoefeningen die het hart openen (For: lees en volg adviezen)*
- *Oef: 14 Lopen of wandelen met vriendelijkheid (For: lees en volg adviezen)*
- *Oef(Dagboek): de innerlijke pestkop (Inf: dagelijks; noteren!)*

Uit H1, H2, H3

- *Oef: Formeel (regelmatig)*
- *Oef: Informeel: 1, 5 (naar behoefte), zelfcompassiemantra (p 46, zo nodig)*

## **5 Zelf en anderen**

- *Oef: Een compassionele brief (For: een of meerdere uitwerken)*
- Waar vereenzelvigen we ons mee?
- Vriendelijkheid ontwikkelen naar anderen
- *Oef: 15 Mildheidsmeditatie – een lastige persoon (For: lees en volg suggesties)*
- Compassioneel ademen
- *Oef: 16 Compassioneel ademen – jezelf (For: een paar keer of vaker bij aansluiting)*
- *Oef: 17 Compassioneel ademen – anderen (For: een paar keer of vaker bij aansluiting)*
- *Oef: Ademruimte met compassioneel ademen (Inf: bij pijn of verdriet)*
- *Oef(Dagboek): de innerlijke helper (Inf: dagelijks; noteren!)*

Uit H1, H2, H3, H4

- *Oef: Formeel (regelmatig)*
- *Oef: Informeel: 1, 5 (naar behoefte), zelfcompassiemantra (p 46, zo nodig)*

## **6 Gedeelde menselijkheid**

- Vergevingsgezindheid
- *Oef: 18 Vergevingsgezindheid naar jezelf (For: indien ruimte)*
- *Oef: 19 Het vragen van vergeving (For: indien ruimte)*
- *Oef: 20 Anderen vergeven (For: indien ruimte)*
- Common humanity
- Vier levensvrienden
- Iedereen het liefst gelukkig
- *Oef: 21 Genieten en nagenieten (For: 1 uit 4)*
- *Oef: Dankbaarheid (For: 1 uit 4; noteren!)*
- *Oef: Het gouden randje (For: 1 uit 4)*
- *Oef: Je levenswaarden ontdekken (For: 1 uit 4; noteren!)*
- *Oef: 22 Mildheidsmeditatie (For: lees en volg adviezen)*
- *Oef(Dagboek): compassie ontvangen (Inf: dagelijks; noteren!)*

Uit H1, H2, H3, H4, H5

- *Oef: Formeel (regelmatig)*
- *Oef: Informeel: 1, 5 (naar behoefte), zelfcompassiemantra (p 46, zo nodig)*
- *Oef: Ademruimte met compassioneel ademen (Inf: bij pijn of verdriet)*

Extra

- *Oef: 23 Zitten als een paardenfluisteraar*
- *Overzicht extra stilte of oefenbijeenkomst (programma)*

## **7 Compassie in het dagelijks leven**



- *Oef: 24 Gelijkmoedigheid (For: lees en volg adviezen)*
- Leven vanuit het gevaar- en het jaagsysteem
- Leven vanuit het zorgsysteem
- Motivatie en keuzevrijheid
- *Oef: Wat beweegt mij? (Inf: bij keuzedilemma's; noteren!)*
- *Oef: Compassie ontdekken in het dagelijks leven (For: uitwerken; noteren!)*
- De hartkwaliteiten verder ontwikkelen in het dagelijks leven
- Praktische ethiek
- *Oef: Een compassioneel preventieplan (For: uitwerken; noteren!)*
- *Oef: 25 Medevreugde (For: lees en volg adviezen)*
- *Oef(Dagboek): compassie geven (Inf: dagelijks; noteren!)*

Uit H1, H2, H3, H4, H5, H6

- *Oef: Formeel (regelmatig)*
- *Oef: 18 (For: Indien delen nog niet gedaan)*
- *Oef: 19 (For: Indien delen nog niet gedaan)*
- *Oef: 20 (For: Indien delen nog niet gedaan)*
- *Oef: 21 Genieten en nagenieten (For: 1 uit 4)*
- *Oef: Dankbaarheid (For: 1 uit 4; noteren!)*
- *Oef: Het gouden randje (For: 1 uit 4)*
- *Oef: Je levenswaarden ontdekken (For: 1 uit 4; noteren!)*
- *Oef: 22 Mildheidmeditatie (For: lees en volg adviezen)*
- *Oef: Informeel: 1, 5 (naar behoefte), zelfcompassiemantra (p 46, zo nodig)*
- *Oef: Ademruimte met compassioneel ademen (Inf: bij pijn of verdriet)*

## **8 Het leven helen met compassie**

- Compassie en zelfhelend vermogen
- *Oef: 26 Een compassionele bodyscan*
- Grenzeloze openheid
- *Oef: 27 De stroom van gewaarzijn*
- Hoe verder?
- *Oef: bekijk lotus van compassie*
  - *Hoe verdiep je kwaliteiten van compassie?*
  - *Hoe onderhoud en ontwikkel je de vaardigheden van compassie?*
  - *Hoe blijf je zorgen voor het juiste klimaat?*

## **7 DAGBOEKEN**

1. Het zorgsysteem
2. Het gevaarsysteem
3. Het jaagsysteem
4. De innerlijke pestkop
5. De innerlijke helper
6. Compassie ontvangen
7. Compassie geven

## 8 FORMELE EN INFORMELE OEFENSUGGESTIES, NOTATIES.

**Noteren:** resultaten van een oefening of ervaring dienen door de gebruiker ingevoerd en ergens bewaard te worden

**Formeel:** gebruiker moet speciale tijd vrij maken om de oefening aan de hand van een audio bestand of tekst uit het boek uit te voeren.

**Informeel:** kortere oefeningen die in het dagelijks leven ingebouwd kunnen worden, wanneer je er aan denkt, bijv. gelijktijdig aan de dagelijkse bezigheden.

### 1 De drie emotieregulatiesystemen

#### Formeel

- 2 *Veilige plek (dagelijks)*
- 3 *Mildheid (dagelijks)*

#### Informeel

- 1 *Ademruimte (2x per dag)*
- *Verbinding met zorgsysteem (regelmatig)*
- *Contact maken met iets prettigs (regelmatig)*
- *Een plezierommetje maken (regelmatig)*
- *Dagboek: het zorgsysteem*

#### Noteren

- 3 *Mildheid*
- *Dagboek: het zorgsysteem*

### 2 Reacties op dreiging (gevaarmodus) en zelfcompassie

#### Formeel

- 4 *Compassie met weerstand (een paar keer)*
- 6 *De compassionele metgezel (regelmatig)*
- *De zelfcompassiemantra (naar behoefte)*
  
- 2 *Veilige plek (naar behoefte)*
- 3 *Mildheid (naar behoefte)*

#### Informeel

- 5 *Ademruimte met compassie (naar behoefte)*
- *Verbinding met zorgsysteem (naar behoefte)*
- *Contact maken met iets prettigs (naar behoefte)*
  
- 1 *Ademruimte (naar behoefte)*
- *Hand op het hart (regelmatig)*
- *Dagboek: het gevaarsysteem*
- *Een plezierommetje maken (naar behoefte)*

## **Noteren**

- *3 Mildheid*
- *4 Compassie met weerstand*
- *6 De compassionele metgezel*
- *Dagboek: het gevaarsysteem*

## **3 Innerlijke patronen (jachtmodus)**

### **Formeel**

- *7 Compassievol omgaan met verlangen (paar keer)*
- *8 Compassievol omgaan met innerlijke patronen (naar behoefte)*
- *9 Mildheidmeditatie (volg adviezen)*

### **Informeel**

- *1 Ademruimte (naar behoefte)*
- *5 Ademruimte met compassie (zo nodig op moeilijke momenten)*

## **Noteren**

- *7 Compassievol omgaan met verlangen*
- *Dagboek: het jaagsysteem*

## **4 De compassiemodus**

### **Formeel**

- *10 Compassie belichamen (regelmatig)*
- *Doen alsof (een keer)*
- *11 Mildheidmeditatie – dierbare persoon (lees en volg adviezen)*
- *12 Mildheidmeditatie – een neutrale persoon (lees en volg adviezen)*
- *13 Vriendelijkheid voor het lichaam (lees een volg adviezen)*
- *Bewegingsoefeningen die het hart openen (lees en volg adviezen)*
- *14 Lopen of wandelen met vriendelijkheid (lees en volg adviezen)*
  
- *2 Veilige plek (regelmatig, naar behoefte)*
- *3 Mildheid (regelmatig, naar behoefte)*
- *4 Compassie met weerstand (een paar keer)*
- *6 De compassionele metgezel (regelmatig)*
- *7 Compassievol omgaan met verlangen (paar keer)*
- *8 Compassievol omgaan met innerlijke patronen (naar behoefte)*
- *9 Mildheidmeditatie (volg adviezen)*

### **Informeel**

- *1 Ademruimte (naar behoefte)*
- *5 Ademruimte met compassie (zo nodig op moeilijke momenten)*
- *Dagboek: de innerlijke pestkop (dagelijks)*

## **Noteren**

- *10 Compassie belichamen*

- *Doen alsof*
- *Dagboek: de innerlijke pestkop*

## **5 Zelf en anderen**

### **Formeel**

- *Een compassionele brief (een of meerdere uitwerken)*
- *15 Mildheidsmeditatie – een lastige persoon (lees en volg suggesties)*
- *16 Compassioneel ademen – jezelf (een paar keer of vaker bij aansluiting)*
- *17 Compassioneel ademen – anderen (een paar keer of vaker bij aansluiting)*
  
- *2 Veilige plek (regelmatig, naar behoefte)*
- *3 Mildheid (regelmatig, naar behoefte)*
- *4 Compassie met weerstand (een paar keer)*
- *6 De compassionele metgezel (regelmatig)*
- *7 Compassievol omgaan met verlangen (paar keer)*
- *8 Compassievol omgaan met innerlijke patronen (naar behoefte)*
- *9 Mildheidmeditatie (volg adviezen)*
- *10 Compassie belichamen (regelmatig)*
- *Doen alsof (een keer)*
- *11 Mildheidmeditatie – dierbare persoon (lees en volg adviezen)*
- *12 Mildheidmeditatie – een neutrale persoon (lees en volg adviezen)*
- *13 Vriendelijkheid voor het lichaam (lees een volg adviezen)*
- *Bewegingsoefeningen die het hart openen (lees en volg adviezen)*
- *14 Lopen of wandelen met vriendelijkheid (lees en volg adviezen)*

### **Informeel**

- *1 Ademruimte (naar behoefte)*
- *5 Ademruimte met compassie (zo nodig op moeilijke momenten)*
- *Ademruimte met compassioneel ademen (bij pijn of verdriet)*
- *Dagboek: de innerlijke helper (dagelijks)*

### **Noteren**

- *Dagboek: de innerlijke helper*

## **6 Gedeelde menselijkheid**

### **Formeel**

- *18 Vergevingsgezindheid naar jezelf (indien ruimte)*
- *19 Het vragen van vergeving (indien ruimte)*
- *20 Anderen vergeven (indien ruimte)*
- *21 Genieten en nagenieten (1 uit 4)*
- *Dankbaarheid (1 uit 4)*
- *Het gouden randje (1 uit 4)*
- *Je levenswaarden ontdekken (1 uit 4)*
- *22 Mildheidmeditatie (lees en volg adviezen)*

- Een compassionele brief (een of meerdere uitwerken)
- 15 Mildheidsmeditatie – een lastige persoon (lees en volg suggesties)
- 16 Compassioneel ademen – jezelf (een paar keer of vaker bij aansluiting)
- 17 Compassioneel ademen – anderen (een paar keer of vaker bij aansluiting)
  
- 2 Veilige plek (regelmatig, naar behoefte)
- 3 Mildheid (regelmatig, naar behoefte)
- 4 Compassie met weerstand (regelmatig)
- 6 De compassionele metgezel (regelmatig)
- 7 Compassievol omgaan met verlangen (regelmatig)
- 8 Compassievol omgaan met innerlijke patronen (regelmatig)
- 9 Mildheidsmeditatie (regelmatig)
- 10 Compassie belichamen (regelmatig)
- Doen alsof (regelmatig)
- 11 Mildheidsmeditatie – dierbare persoon (regelmatig)
- 12 Mildheidsmeditatie – een neutrale persoon (regelmatig)
- 13 Vriendelijkheid voor het lichaam (lees een volg adviezen)
- Bewegingsoefeningen die het hart openen (regelmatig)
- 14 Lopen of wandelen met vriendelijkheid (regelmatig)

#### **Informeel**

- 1, 5 (naar behoefte)
- Zelfcompassiemantra (p 46, zo nodig)
- Ademruimte met compassioneel ademen (bij pijn of verdriet)
- Dagboek: compassie ontvangen (dagelijks)

#### **Noteren**

- Dankbaarheid
- Je levenswaarden ontdekken
- Dagboek: compassie ontvangen

#### **Extra**

- Oef: 23 Zitten als een paardenfluisteraar
- Overzicht extra stilte of oefenbijeenkomst (programma)

### **7 Compassie in het dagelijks leven**

#### **Formeel**

- 24 Gelijkmoedigheid (lees en volg adviezen)
- Compassie ontdekken in het dagelijks leven (uitwerken)
- Een compassioneel preventieplan (uitwerken)
- 25 Medevreugde (lees en volg adviezen)
  
- 18 (Indien delen nog niet gedaan)
- 19 (Indien delen nog niet gedaan)
- 20 (Indien delen nog niet gedaan)

- 21 Genieten en nagenieten (1 uit 4)
- Dankbaarheid (1 uit 4)
- Het gouden randje (1 uit 4)
- Je levenswaarden ontdekken (1 uit 4)
- 22 Mildheidmeditatie (lees en volg adviezen)

### **Informeel**

- *Wat beweegt mij? (bij keuzedilemma's)*
- *1, 5 (naar behoefte)*
- *Zelfcompassiemantra (zo nodig)*
- *Ademruimte met compassioneel ademen (bij pijn of verdriet)*
- *Dagboek: compassie geven (dagelijks)*

### **Noteren**

- *Wat beweegt mij?*
- *Compassie ontdekken in het dagelijks leven*
- *Een compassioneel preventieplan*
- *Dagboek: compassie geven*

### **8 Het leven helen met compassie**

- *Oef: 26 Een compassionele bodyscan*
- *Oef: 27 De stroom van gewaarzijn*
- *Oef: bekijk lotus van compassie*
  - *Hoe verdiep je kwaliteiten van compassie?*
  - *Hoe onderhoud en ontwikkel je de vaardigheden van compassie?*
  - *Hoe blijf je zorgen voor het juiste klimaat?*

## **9 OEFENINGEN AUDIO**

1. Ademruimte met vriendelijkheid	20
a. Milde aandacht	20
b. Kalmerend ademritme	20
c. Vriendelijke wens	20
2. De veilige plek	30
3. Mildheidmeditatie	31
4. Compassievol omgaan met weerstand ('nee', 'ja')	43
5. De ademruimte met compassie (1a, 1b, + compassie laten stromen)	50
6. De compassionele metgezel	56
7. Compassievol omgaan met verlangen	66
8. Compassievol omgaan met innerlijke patronen	76
9. Mildheidmeditatie – een weldoener	80
10. Compassie belichamen	88
11. Mildheidmeditatie – een dierbare persoon	96
12. Mildheidmeditatie – een neutrale persoon	98

13. Vriendelijkheid voor het lichaam	98
14. Lopen of wandelen met vriendelijkheid	103
15. Mildheidmeditatie – een lastige persoon	117
16. Compassioneel ademen – jezelf	120
17. Compassioneel ademen – anderen	121
18. Vergevingsgezindheid naar jezelf	129
19. Het vragen van vergeving	130
20. Anderen vergeven	131
21. Genieten en nagenieten	138
22. Mildheidmeditatie – de hele wereld	142
23. Zitten als een paardenfluisteraar	148
24. Gelijkmoeidigheid	152
25. Medevreugde	163
26. Een compassionele bodyscan	171
27. De stroom van gewaarzijn	173

## 10 VOORBEELDDIALOGEN

<i>schuin</i>	<i>variabele</i>
<i>[ ...; ... ]</i>	<i>keuzemenu</i>
<i>&lt; ... &gt;</i>	<i>tool aanroep</i>
<b><i>GTn</i></b>	<i>Go to n</i>

### Afstemmen

*Goeimorgen*, ik ben de *compassiecoach*. Ik ga je helpen om *meer compassievol te zijn*.

De training hoort bij het boek *Compassie in je leven van Frits Koster en Erik van den Brink* en is bedoeld voor *mensen die last hebben van stress, burn-out of prestatiedruk*. Het is handig als je eerder ervaring gehad hebt met *mindfulness*, maar dat is niet noodzakelijk. De training bestaat uit een aantal oefeningen en leert je *wat gezonde en ongezonde stress is*. Hieronder staan er een paar. Klik erop om er meer over te lezen of ga door met de kennismaking.

- [
- a. Oefening 1
  - b. Oefening 2
  - c. Oefening 3
  - d. ...
  - n. Ga verder
- ]

*Tijdens de training houd je notities bij. Je kunt daarmee zelf het verloop van de training bekijken.*

De komende weken help ik je met de oefeningen. Ik leg je steeds uit wat de bedoeling is. We kunnen dan samen afspraken maken over de opdrachten zodat ik je er aan kan helpen herinneren. Ook bespreken we samen het verloop. Bedenk dat de manier waarop we *compassie* trainen volledig ongedwongen mag zijn; *zo kun je geen compassie voor iemand ontwikkelen terwijl je daar geen ruimte voor voelt*. Het is dus niet de bedoeling dat je zo hard mogelijk je best doet. Om kennis te maken met *compassie* hoef je alleen de oefeningen uit te voeren en af en toe wat te lezen.

Ik wil nu graag iets meer van jou weten zodat ik de training beter kan aanpassen. Ga naar je profiel om daar je gegevens in te vullen. Je profiel kun je altijd aanpassen via het menu.

- [
- a. Prima
- b. Liever een andere keer
- ]

→ a:  
<do, input(profile)>  
Bedankt voor de informatie. **GT1**

→ b:  
Zal ik je helpen herinneren?  
[

- a. ja, prima
- b. nee, dat hoeft niet

]

→ a:  
Laten we dan een tijd afspreken om je te herinneren.  
<agree(reminder, input(profile))>

→ b:  
Ok, tot ziens. Je kunt nu afsluiten door op <afsluiten> te drukken

### **{GT1 (\*Kennis0\*)**

Dag xx. Voordat we met de oefeningen beginnen, wil ik eerst wat vertellen over *compassie*. Je kunt daarvoor een van de onderstaande knoppen aanraken. Je kunt deze informatie ook rustig nalezen in het boek vanaf pagina 12 of op een later tijdstip via het menu.

- [
- a. Wat is *compassie*?
- b. Waarom is *compassie* belangrijk?
- c. Hoe bereiken we *compassie*?
- d. Laten we verder gaan.
- ]

→ a:



Compassie is het vermogen ons betrokken te voelen bij pijn en lijden, zowel van onszelf als dat van anderen.

→ b:

*Compassie maakt ons milder en vriendelijker tegenover onszelf en anderen. We zijn minder bang en boos, maken minder ruzie, we zijn autonomer, hebben meer begrip voor eigen en andermans fouten, krijgen een betere intuïtie, hebben meer vertrouwen in onze eigen keuzes en in de toekomst.*

→ c:

...

→ d:

**GT2**

**GT1}**

### **{GT2 (\*Interventie(Intro)\*}**

We gaan nu beginnen met de training. Je kunt deze app op allerlei manieren gebruiken, maar er zit wel een bepaalde volgorde in de oefeningen. Ik zal daarom suggesties doen aan de hand van het verloop van de training.

*De training bestaat uit formele en informele oefeningen. Voor formele oefeningen moet je speciaal tijd vrijmaken. We kunnen daarvoor van te voren tijden vastleggen zodat ik je kan helpen herinneren. Informele oefeningen kun je tussendoor doen, maar ik kan je ook hier aan helpen herinneren.*

Voor het thuis oefenen is het raadzaam een plek te creëren waar je redelijk ongestoord kunt oefenen. We noemen dat je oefenplek.

Sommige oefeningen bevatten gesproken teksten. Om anderen niet te storen kun je oortjes aansluiten op je mobiel. Zorg ervoor dat het geluid op een prettig volume staat voordat je begint.

**GT2}**

### **(\* Oefening 1.1 \*)**

Je kunt nu met de eerste oefening beginnen: 'de ademruimte met vriendelijkheid'. Ga daarvoor eerst naar je oefenplek en stel het geluid in op een aangenaam volume.

[

- a. <instellen volume> **GT3**
- b. Ik heb het volume al ingesteld, laten we doorgaan **GT3**
- c. Ik ga liever een andere keer verder

]

→ c: Zal ik je helpen herinneren?

[

- a. Ja, prima
- b. Nee, dat hoeft niet

]

→ a: Laten we een tijd afspreken om je te herinneren.

<agree(reminder, input(oef1.1))>

→ b: Ok, tot ziens. Je kunt nu afsluiten door op <afsluiten> te drukken

### {GT3

Door onderstaande knop aan te raken geef je aan dat je er klaar voor bent en begint de oefening.

<start(audio\_1)>

#### (\* Oefening 1.1 Afsluiting \*)

Deze oefening kun je een paar keer per dag doen als je daar zin in hebt. Zal ik je helpen herinneren?

[

- a. Ja, prima.
- b. Nee, dat hoeft niet.

]

→ a: Laten we een tijd afspreken om je er aan te herinneren.

<agree(reminder, input(oef1.1))>

Je kunt nu doorgaan met het volgende onderdeel, maar je kunt ook op een ander moment verder.

[

- a. Dat ligt er aan wat het is **GT4**
- b. Ik wil graag doorgaan **GT4**
- c. Ik wil nu stoppen

]

→ c: Ok, tot ziens. Je kunt nu afsluiten door <afsluiten> aan te raken

### GT3}

### {GT4

In het volgende onderdeel gaan we ons verdiepen in de achterliggende theorie zodat je kunt begrijpen waarom we bepaalde oefeningen adviseren. We nemen daarbij een kijkje in de werking van de hersenen.

[

- a. Lijkt me leuk, vooral doorgaan **GT5**
- b. Liever een andere keer

]

→ b: Zal ik je helpen herinneren?

[

- a. ja, prima
- b. nee, dat hoeft niet

]

→ a: Laten we dan een datum en tijd afspreken om je te herinneren.

<agree(reminder, input(kennis1))>

→ b: Ok, tot ziens. Je kunt nu afsluiten door <afsluiten> aan te raken

### GT4}

### GT5 (\*Kennis1\*)

## 11 TERMEN EN AFKORTINGEN

Aandacht	92	Gedrag	93
Ademhaling		Gelijkmoedigheid	152 (24)
Compassioneel	119	Genieten	138 (21)
Zelf	120 (16)	Gevaarmodus	69
Anderen	121 (17)	Gevaarsysteem	15
Van het hart	100	Dagboek	59
Voor een groter hart	101	Leven vanuit	154
Ademruimte		Gewaarzijn	173
Compassie	50 (5)	Gouden randje	141
Compassioneel	123	Hart	
Vriendelijkheid	20 (1)	Hand op	49
Backdraft	57	Hartkwaliteiten	159
Basispatronen	68	Heartfulness	49
Belemmerende		Hindernissen	51
Motivaties	51	Innerlijke helper	
Verwachtingen	52	Dagboek	123
Overtuigingen	53	Leven vanuit	93
Beweging	100	Innerlijke patronen	
Lopen/wandelen	103	Benoemen	79
Hart openen	100	Omgaan met	76 (8)
Brein (gelaagde)	21	Jaagsysteem	24
Common humanity	45, 133	Dagboek	82
Compassie	12	Leven vanuit	154
Ademen	119	Karuna	47
Belichamen	88 (10)	Keuzevrijheid	157
Bodyscan	171	Wat beweegt mij?	157
Brief	110	Levensvrienden	134
Dagelijks leven	158	Levenswaarden ontdekken	141
Geven (dagboek)	163	Mantra's	46
Innerlijke patronen	76 (8)	MBCL/T	14/20
Kwaliteiten	91	Medevreugde	163
Lotus van	89	Metgezel (compassioneel)	56 (6)
Ontvangen (dagboek)	143	Mildheidmeditatie	31 (3)
Preventieplan	162	Dierbare persoon	96 (11)
Sfeer	90	Hele wereld	142 (22)
Vaardigheden	92	Lastige persoon	117 (15)
Verlangen	66 (7)	Neutrale persoon	98 (12)
Zelfheling	170	Weldoener	80 (9)
Compassiemodus	70, 87	Mindfulness	14, 45
Competitiemodus	70	Moed	91
Dankbaarheid	139	Motivatie	157
Dreiging	41	Belemmerende	51
Emotieregulatiesystemen	24	Nagenieten	138 (21)
In eigen leven	28	Openheid	173
Emoties	93	Overtuigingen	
Innerlijke pestkop	73	Belemmerende	53
Pijn	45	Paardenfluisteraar	148 (23)
Empathie	91	Pestkop	94
Ethiek (praktisch)	160	Dagboek	104
Formele/informele sessies	15	Emoties	73

Innerlijke	71
Pijn	
Emotioneel	45
Plezierommetje	35
Prettig (contact maken met)	34
Redeneren	92
Schaamte	74
Schuldgevoel	75
Self-esteem	71
Sensitiviteit	91
Survival of the kindest	49
Sympathie	91
Tend & befriend	46
Vechten	42
Veilige plek	30 (2)
Verdraagzaamheid	91
Vergeving vragen	130 (19)
Vergevingsgezindheid	128
Zelf	129 (18)
Anderen	131 (20)
Verlangen (compassioneel)	66 (7)
Verlegenheid	75
Verstijven	42
Verwachtingen	
Belemmerende	52
Vluchten	42
Voorstellingsvermogen	92, 95
Als hulpmiddel	54
Vriendelijkheid	98
Ademruimte	20 (1)
Anderen	116
Lichaam	98 (13)
Lopen/wandelen	103 (14)
Zelf	31 (3)
Weerstand	
Compassievol omgaan	43 (4)
Wijsheid	92
Zelfcompassie	18, 41
Emotionele pijn	45
Mantra	46
Wegen naar	47
Zelfkritiek	45
Zintuigen	93
Zorg voor welzijn	91
Zorgsysteem	24
Dagboek	35
Leven vanuit	156
Verbinding met	33
Voeding van	2

