

Oefening: Pijn en Lijden.

Iedereen heeft wel eens last van obstakels in het leven; interne obstakels zoals vervelende gedachten, gevoelens en sensaties, en externe obstakels zoals vervelende situaties. Dit noemen we ook wel onze pijn. Afhankelijk van hoe we hiermee omgaan, welke strategieën we gebruiken, kunnen er nog meer problemen uit ontstaan; ons lijden (vervelende gevolgen van onze eigen strategieën om om te gaan met deze pijn). De pijn, krijgt zo via het lijden nog meer impact op je leven. Deze oefening wil je helpen om stil te staan bij jou eigen pijn, welke strategieën je gebruikt die (op de lange termijn) niet goed blijken te werken en tenslotte welk lijden hieruit ontstaat.

