

## Overzicht oefeningen Mind You in boek Hart voor de dokter

Dag 1	
Ontdekken van zelfcompassie: Hoe behandel ik een vriend?	118-119
Geef jezelf een oxytocine shot	124-125
Selfcare stop	125-127
Ademen met compassie	134-135
Opmerkzaamheid ontwikkelen: Mindfulness in het dagelijks leven	130-131
Zelfcompassie in het dagelijks leven	142 en 147
Dag 2	
Liefdevolle vriendelijkheid zinnen	136-138
Jezelf motiveren met compassie	157-159
Strategieën voor omgaan met moeilijke gevoelens	163-168
schaamte	168-172
Kernwaarden	196-198
Dag 3	
Omgaan met pijn van afwijzing	177-179
Omgaan met de pijn van verbinding	184-187
Zelfcompassie in actie bij de pijn van afwijzing	188-189
Zelfcompassie in actie bij de pijn van verbinding	189-191
Geluk cultiveren: genieten	200-201
Geluk cultiveren: dankbaarheid	201
Geluk cultiveren: zelfwaardering	203-204