

Een compliment gewoon *aannemen*

Voor als je een compliment wegwuift of terugkaatst.

DUUR

Ongeveer 5 minuten

WAT JE NODIG HEBT

Dit blad. Invullen op je scherm of met een pen.

HOE

Lees rustig. Aannemen is niet hetzelfde als opscheppen.

Iemand zegt iets aardigs en jij zegt: “Ach, dat stelt niks voor.” Zo voelt het veilig, maar de ander krijgt een afwijzing en jij mist wat er goed gaat. Aannemen is een vaardigheid die je kunt oefenen.

WEGWUIVEN OF AANNEMEN

Wat je misschien zegt	Wat je ook kunt zeggen
Ach, dat was niks.	Dank je, fijn dat je dat zegt.
Iedereen kan dat.	Dank je wel. Ik ben er blij mee.
Dat was puur geluk.	Bedankt, dat doet me goed.

OM TE ONTHOUDEN

Een compliment is een cadeau. Je mag het gewoon aannemen.

DE OEFENING: DRIE STAPPEN**1****Haal er één op** 2 minuten

Denk aan een compliment van de laatste weken. Schrijf op wat de ander precies zei en hoe je reageerde.

2**Zeg alleen “dank je”** 1 minuut

Zeg hardop “dank je” en laat het daarbij. Geen “maar” en geen uitleg erachteraan. Merk op hoe dat voelt.

3**Bewaar het** 2 minuten

Schrijf het compliment in je eigen woorden op een plek waar je het terugvindt, zoals je telefoon of een kaartje.

VIJF KORTE VRAGEN

1 Welk compliment kreeg je onlangs? Schrijf het zo letterlijk mogelijk op.

2 Wat deed je ermee toen je het hoorde?

3 Wat zag de ander in jou? Schrijf het op alsof het waar is.

4 Welk stemmetje kwam daarna?

Bijvoorbeeld “dat was geluk”. Schrijf het op, je hoeft het niet te geloven.

5 Wat wil je een volgende keer zeggen?

EEN KLEINE AFSLUITENDE STAP

Zeg deze week één keer alleen “dank je” op een compliment, zonder iets toe te voegen.

DE WEG NAAR ZELFLIEFDE — WIEBETWEEPUNT.NL

Meer gratis hulpmiddelen voor een vriendelijkere blik op jezelf en op de dag vind je op de website.

dewegnaarzelfliefde.nl

Wie meer verdieping zoekt: het boek De weg naar zelfliefde verschijnt in december 2026. Reserveren is gratis en vrijblijvend:

dewegnaarzelfliefde.nl/reserveren



Scan voor de website

Dit is een hulpmiddel voor zelfreflectie en geen vervanging voor professionele hulp. Heb je het zwaar? Praat met je huisarts of met iemand die je vertrouwt. Bij acuut gevaar bel je 112. Heb je gedachten aan zelfdoding, bel dan 113 (gratis) of chat via 113.nl.