



Opdracht Module 1

Bedankt voor de aankoop van de online training: “Narcisme in je relatie”.

Door middel van video's, opdrachten en huiswerk gaan we je helpen te herstellen van het narcistisch misbruik en met meer zelfvertrouwen in het leven te staan.

Opdracht 1

Huiswerk:

Koop een schriftje en houd een dagboek bij.

Dit wordt de komende weken een vast onderdeel van de training. Hopelijk houd je het daarna ook nog vol want schrijven helpt je overzicht te krijgen en emoties te verwerken.

Mensen die schrijven over traumatische ervaringen, chronische ziekte, pijn, maar ook over levensvragen waarmee ze worstelen, gaan zich vaak beter voelen. Hoe kan dat? Je bloeddruk en hartslag daalt, je ervaart minder pijn en stress. Het schrijven helpt je de ervaringen van het leven te verwerken. Door het benoemen van emoties en ordenen van ervaringen worden hersenfuncties geactiveerd die een stabiliserende werking hebben op je geest.

Dus net als iets van je ‘af praten’, kan je ook emoties verwerken door ze van je af te schrijven.

Daarnaast is het op papier zetten van je gedachten een goede manier om structuur en overzicht te krijgen. Je geeft gedachten de ruimte om ‘er te zijn’, omdat ze op papier staan, worden ze ‘echt’. Je hersenen komen dus tot rust omdat ze het niet onbewust proberen te onthouden.

Door een paar keer per week met pen en papier te gaan zitten en gedurende 10 minuten op te schrijven over wat je raakt en bezighoudt, maak je én tijd voor jezelf, je staat letterlijk even stil én je gaat het gesprek aan met jezelf.
Zo



leer je jezelf en wat je fijn belangrijk, inspirerend en moeilijk vindt steeds beter kennen.

Tip: Koop een mooi schriftje en pak een fijne pen. Ga meteen schrijven. Denk niet te diep na en maak je niet druk om spelfouten. Er is niemand die leest wat jij opgeschreven hebt dus spelfouten maken niet uit. Het schrijven kan confronterend en emotioneel zijn, maar werkt zeker ook bevrijdend.

Naast het dagboek hebben we nog een **(schrijf)opdracht** voor je:

- Schrijf op welke kenmerken je herkent
- Schrijf op welke kenmerken passen bij jullie relatie en
- Omschrijf het gevoel dat je daarbij hebt.