



Opdracht Module 2

Hoe gaat het met het volgen van de online training: “Narcisme in je relatie”?

Hierbij Opdracht 2

Huiswerk:

Heb je de afgelopen periode een mooi schriftje gekocht en ben je begonnen met het op papier zetten van je gedachten en gevoelens?

Ik ben benieuwd wat je ervan vond. Vind je het awkward om je gevoelens op te schrijven? Of lucht het je op?

Voor module 2 willen we graag dat je voorvallen uit jouw leven opschrijft. Welk spel speelde hij en hoe voelde jij je erbij? Probeer eens 10 ervaringen te beschrijven.

Schrijven blijft 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.

Nogmaals: het is belangrijk om te weten dat alles wat je opschrijft de waarheid is en de waarheid blijft! Ondanks dat iemand jou continu vertelt dat dingen niet gebeurd zijn of dat dingen gebagatelliseerd worden.

Succes!



Wanneer je tijdens het maken van je huiswerk wil sparren en gecoacht wil worden, kun je contact opnemen met José van [PauwR Coaching](#).

José is professioneel coach en tevens ervaringsdeskundige, zij kan je persoonlijk begeleiden middels E-Coaching.

PauwR Coaching biedt coachingstrajecten aan waarbij de frequentie en de duur van de coach sessies naar jouw wens en behoeften inzetbaar zijn.

Binnen 24 uur, heb je telefonisch- of beeldcontact met José om jouw uitdaging te bespreken. Deze dynamische en frequente manier van coaching heeft een zeer effectieve werking, zodat ook jij leert omgaan met narcisme.