



Werkboek

Zelfcompassie

Introductie



Wendy Derksen
licht & vreugdevol leven



Wendy Derksen

licht & vreugdevol leven

GEWENSTE GEVOLGEN.....

Welke veranderingen wens je jezelf toe als gevolg van de training, ten aanzien van:

Hoe je met jezelf omgaat?

Hoe je met anderen omgaat? (Familie, vrienden, kennissen, collega's enzovoort)

Hoe je met de huidige moeilijkheden in je leven omgaat?

Hoe je omgaat met andere levensgebieden die belangrijk voor je zijn? (bijvoorbeeld dagbesteding, sociaal netwerk, gezondheid, welzijn, vrije tijd, maatschappelijke betrokkenheid, zingeving, spiritualiteit)

Hoe je werkt aan je doelen in het leven (korte en lange termijn)

Hoe je omgaat met toekomstige uitdagingen?