PRAKTIJK BY KIM

Mijn

GRENZEN MOGEN ER ZIJN



Mijn behoeften verdienen ruimte.

LUISTEREN NAAR JEZELF

Lieve jij,

Je zegt ja, terwijl je eigenlijk twijfelt. Je gaat nog even door, terwijl je merkt dat je moe wordt.

Of je voelt dat iets niet prettig is, maar vindt het lastig om daar iets van te zeggen. Herkenbaar?

Grenzen stellen begint niet altijd bij nee zeggen. Het begint vaak al veel eerder. Bij opmerken wat er bij jou gebeurt.

Want hoe kun je aangeven wat je nodig hebt, als je daar zelf nauwelijks bij stilstaat?

Daarom heb ik een kleine oefening voor je. Een moment om jezelf beter te leren begrijpen.



MIJN GRENZEN MOGEN ER ZIJN

In drie kleine stappen

1. Wanneer ging ik over mijn grens?

Denk eens terug aan een moment van de afgelopen week waarop je achteraf merkte dat iets eigenlijk te veel was.

Misschien had je ergens ja op gezegd. Was je langer gebleven dan je wilde. Of had je iets gedaan waar je geen ruimte voor voelde.

Wat gebeurde er? Wat merkte je bij jezelf? Wat maakte het lastig om naar jezelf te luisteren?

Kijk er zonder oordeel naar. Het gaat niet om wat je anders had moeten doen, maar om wat je kunt ontdekken.

Welke situatie komt er bij je op?

JOUW BEHOEFTE TELT OOK

Stap 2

Wat had ik eigenlijk nodig?

Misschien had je behoefte aan rust. Aan tijd om na te denken. Aan hulp. Of simpelweg aan ruimte om zelf te kiezen.

Maak de zin eens af:

Eigenlijk had ik op dat moment behoefte aan ...



Stap 3

Hoe kan ik daar ruimte aan geven?

Een grens hoeft niet hard of ingewikkeld te zijn. Soms begint het met één kleine zin.

EEN ZIN DIE JE KAN HELPEN

Wat zou jij kunnen zeggen?

Ik wil er even over nadenken.

Vandaag lukt het me niet.

Ik merk dat het me te veel wordt.

En als je je schuldig voelt?

Misschien is het spannend om een grens aan te geven. Je wilt een ander niet teleurstellen, of je bent bang dat iemand je niet begrijpt. Dat kan lastig zijn.

Dat een grens ongemakkelijk voelt, betekent niet automatisch dat je iets verkeerd doet. Je mag oefenen. Je hoeft het niet meteen perfect te kunnen.

Jouw behoeften zijn niet minder belangrijk omdat een ander iets van je verwacht.
Liefs, Kim