

DEEP DIVE WITHIN

Persoonlijke grenzen



WWW.PIGSANDDRAGONS.NL

Extra les



Lieve jij,

welkom bij dit hoofdstuk over persoonlijke grenzen. In deze les zullen we samen ontdekken hoe het begrijpen, definiëren en respecteren van jouw persoonlijke grenzen een krachtige stap is op weg naar een evenwichtiger en gezonder leven."

Joanne





HOE GEBRUIK JE DIT WERKBOEK

Duik diep in elke les, benader de oefeningen met een open hart en geest,
en laat jezelf toe volledig aanwezig te zijn op deze reis van zelfontdekking
en authentieke transformatie.

VRAGEN?

Joanne@pigsanddragons.nl

www.pigsanddragons.nl

EXTRA LES

Inleiding

VERSTERK JE PERSOONLIJKE GRENZEN



Wat zijn persoonlijke grenzen?

Persoonlijke grenzen zijn als de onzichtbare lijnen die we trekken om onze emotionele, mentale, fysieke, en zelfs spirituele ruimte te definiëren.

Ze zijn de fundamenten van gezonde relaties, zelfzorg en zelfrespect.

Grenzen helpen ons:

- Ons te beschermen tegen overweldiging.
- Duidelijkheid te creëren over wat we wel en niet acceptabel vinden.
- Onze behoeften en verlangens te respecteren.
- Onze identiteit en autonomie te behouden.



“Persoonlijke grenzen beschermen ons emotionele, mentale en fysieke welzijn.”

Gezonde grenzen zijn de bouwstenen voor respectvolle relaties, heldere communicatie, effectief conflictbeheer en versterkt zelfrespect.

Het stellen van grenzen heeft directe en positieve invloed op onze relaties, communicatie, conflicthantering en ons zelfrespect.

Respect in Relaties

Grenzen communiceren hoe we behandeld willen worden. Ze vestigen duidelijke verwachtingen voor respectvol gedrag in relaties, wat de basis vormt voor gezonde interacties.

Communicatie

Gezonde grenzen bevorderen open en eerlijke communicatie, waarin gevoelens, behoeften en verwachtingen worden gedeeld. Dit versterkt begrip en empathie.

Conflictbeheer

Ze verminderen conflicten en helpen meningsverschillen op te lossen zonder schade aan relaties toe te brengen. Grenzen stellen ons in staat onze standpunten te verdedigen zonder de relatie te schaden.

Zelfrespect

Grenzen versterken zelfrespect. Door onze eigen grenzen te respecteren, benadrukken we de waarde van zelfrespect voor anderen.



Met sterke grenzen bouw ik gezonde relaties en versterk ik mijn zelfrespect.



Waarom heb je moeite met persoonlijke grenzen?

Als je je afvraagt waarom je moeite hebt met het stellen van grenzen, is het belangrijk om jezelf diepgaande vragen te stellen om de onderliggende oorzaken te begrijpen.

Hier zijn enkele vragen die je kunt overwegen:

- Heb ik negatieve ervaringen met grenzen stellen?
- Welke overtuigingen heb ik over grenzen en assertiviteit?
- Ben ik bang voor afwijzing bij het stellen van grenzen?
- Vind ik het lastig om 'nee' te zeggen?
- In welke situaties struggle ik het meest met grenzen?
- Beïnvloedt mijn zelfbeeld mijn vermogen om grenzen te stellen?
- Ken ik mijn eigen behoeften en grenzen goed?
- Hoe voel ik me als men mijn grenzen overschrijdt?
- Laat ik mij te veel leiden door anderen?
- Wil ik mijn vaardigheid in het stellen van grenzen verbeteren?



“Door diepgaande zelfreflectie ontdek ik de wortels van mijn grensproblemen en creëer ik ruimte voor persoonlijke groei.”

DATUM	Gevoel
-------	--------

SCHRIJF OP
WAAR GA JIJ DE GRENS OVER?

•••••

•••••

•••••

•••••

•••••

•••••

•••••

•••••

•••••

WENSEN	WAT HEB IK DAN TE DOEN
•	•
•	•
•	•
•	•

DATUM	Vragen
-------	--------

VRAGEN OP DE GRENS

- Heb ik in het verleden negatieve ervaringen gehad met het stellen van grenzen die mijn vermogen om grenzen te stellen beïnvloeden?
- Welke overtuigingen en waarden heb ik met betrekking tot grenzen en assertiviteit? Zijn er belemmerende overtuigingen die mijn vermogen om grenzen te stellen beperken?
- Ben ik bang voor afwijzing of conflict als ik grenzen stel? Zo ja, waar komt die angst vandaan?
- Heb ik moeite met nee zeggen en voel ik me verplicht om altijd ja te zeggen, zelfs als het mijn eigen welzijn in gevaar brengt?
- In welke situaties merk ik dat ik de meeste moeite heb met grenzen stellen? Zijn er patronen in mijn gedrag?
- Heb ik een laag zelfbeeld of gebrek aan zelfvertrouwen dat mijn vermogen om grenzen te stellen beïnvloedt?
- Heb ik moeite met het identificeren van mijn eigen behoeften en verlangens? Zijn er situaties waarin ik niet eens



DATUM

Gevoel

SCHRIJF OP

WAAROM GA IK OVER GRENZEN?

WENSEN

-
-
-
-

WAT HEB IK DAN TE DOEN

-
-
-
-

DATUM

Reflectie oefening

REFLECTIE OEFENING OP PERSOONLIJKE GRENZEN

In de volgende oefening ga je nadenken over wat persoonlijke grenzen voor jou betekenen en in welke situaties ze van invloed zijn. Ga naar een rustige plek, pak een notitieboek en pen en begin met reflecteren.



DATUM	Reflectie oefening
-------	--------------------

Vind een rustige plek en reflecteer schriftelijk op:

- Wat persoonlijke grenzen voor jou betekenen.
- In welke situaties je grenzen worden overschreden.
- Teken dat je grenzen worden overschreden.

Identificatie van je grenzen

- Noteer je persoonlijke grenzen op het gebied van het fysieke, emotionele, mentale en spirituele.
- Classificeer deze grenzen als 'sterk', 'zwak', of 'onzeker'.

Identificatie van grensoverschrijdingen

- Noteer situaties waarin je grenzen werden overschreden en reflecteer op je gevoelens tijdens deze momenten.

Het versterken van je grenzen

- Kies een 'zwakke' grens en denk na over hoe je deze grens kunt versterken.

Praktische toepassing

- Pas de strategieën van oefening toe in een echte situatie en reflecteer op de uitkomst.

Affirmaties

- Schrijf en herhaal dagelijks positieve affirmaties gericht op het versterken van je grenzen. Zie voorbeeld affirmaties aan het einde van dit werkboek.

Slot

De reis naar het stellen en handhaven van gezonde grenzen is voortdurend. Herhaal deze oefeningen zo vaak als nodig is.

DATUM	Gevoel
-------	--------

SCHRIJF OP

REFLECTIEOEFENING

•
•
•
•
•
•
•
•
•

WENSEN	WAT HEB IK DAN TE DOEN
•	•
•	•
•	•
•	•

DATUM	Gevoel
-------	--------

TEKEN

TEKENEN DAT JE GRENZEN WORDEN OVERSCHREDEN.

"DOOR MIJN GRENZEN TE
KENNEN EN TE RESPECTEREN,
CREËER IK GEZONDE RELATIES
EN VERSTERK IK MIJN
ZELFWAARDE."

EINDE

Deep Dive Within

Lieve jij,

Blijf werken aan het versterken van je grenzen,
en onthoud dat het een voortdurende reis is
naar een gezonder en evenwichtiger leven.

Liefs, Joanne



DATUM	
-------	--

AFFIRMATIES

Ik heb het recht om 'nee' te zeggen
zonder me schuldig te voelen.

Elke keer dat ik mijn grenzen stel,
groeï ik in kracht en zelfbewustzijn.

Het stellen van grenzen is een daad
van zelfzorg en liefde.

Mijn grenzen beschermen mijn mentale,
emotionele en fysieke welzijn.

Ik hoef niet iedereen tevreden te stellen;
het is oké om voor mezelf te kiezen.

WIL JE MEER INZICHTEN & SUPPORT

Wil je je lekker in je lijf voelen?

Het vinden van de juiste voeding voor jouw lichaam kan een uitdaging zijn. Iedereen wil bruisen van energie, maar het pad ernaartoe is niet altijd even duidelijk. Daar kom ik in beeld. Ik kan je helpen, zodat je elke dag vol energie begint en dat gevoel behoudt.

Kun je je voorstellen hoe dat zou voelen?

**Kijk eens bij het 'GUT HEALING - GUT FEELING'
programma.**

Meer weten?



