

Werkboek
Grenzen Aangeven

©Scarlet Le Pair

Les 1:
Waarom wil je jouw grenzen aangeven?

Goedendag lieve jij,

Welkom bij de eerste opdracht! Zoals je vast wel begrepen hebt, is dit een hele belangrijke opdracht. Het is de bedoeling dat je duidelijk krijgt en voelt waarom jij je grenzen aan wilt gaan geven.

Om te beginnen mag je dan ook terugdenken aan de keren dat er mensen over je grenzen heen zijn gegaan. Hoe voelde je jezelf daarna.
Voelde je jezelf bijvoorbeeld eenzaam, in de steek gelaten, onbegrepen, klein of onveilig?
Welke gedachtes had je tijdens of nadat er over je grenzen heen was gegaan?
Dacht je bijvoorbeeld dat mensen je niet mogen, of dat je niet belangrijk bent. Dacht je dat mensen zich niet voor je interesseerde of gewoon niet om je gaven?

Neem nu de tijd om terug te denken aan de keren dat er over je grenzen heen is gegaan en schrijf minstens 10 gedachtes en gevoelens op die je toen ervoer:

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

8.

9.

10.

Hoe zou het zijn als je jouw grenzen niet zou aangeven? Hoe zou het zijn als je deze dingen niet zou ervaren? Wat zou je dan wel voelen en denken? Hoe zou het voor je zijn als jij wel je grenzen aan zou geven?

Zou je jezelf dan vrij voelen of veilig en begrepen of goed genoeg of zelfs zelfverzekerd of zou je hele andere dingen denken en ervaren?

Neem de tijd om je voor te stellen hoe het voor jou zou zijn als jij je grenzen wel aan zou geven en schrijf vervolgens uit hoe dat voor jou zou zijn. Schrijf uit hoe je je dan zou voelen en ervaren.

Als ik mijn grenzen aan zou geven, dan:

En schrijf hieronder weer 10 dingen die je zou denken en voelen als jij je grenzen wel aan zou geven:

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

8.

9.

10.

Les 1b:
Maak er iets normaals van!

Welke dingen moest jij ook al weer zeggen tegen jezelf terwijl je in de spiegel keek?
Schrijf die woorden of zinnen nu ieder minstens 10 keer op. Het is net alsof je strafregels schrijft, maar op deze manier maak je deze zinnen iets normaals voor jezelf en zo geeft aan je onderbewustzijn aan dat deze zinnen heel belangrijk voor je zijn.

Dus ga je gang en schrijf ze op:

Les 2:
Hoe voelen jouw grenzen aan?

Hé jij daar,
Volgens mij ben jij heel goed bezig!

Tijdens deze les heb ik je uitgenodigd om te gaan onderzoeken hoe je voelt dat iemand of iets dichtbij jouw grens komt en hoe je voelt dat er een grens van jou overschreden wordt.

Schrijf eerst eens hieronder op wat je voelt en denkt als er iets of iemand dicht bij een grens van jou komt:
(neem de tijd om hier van de week op te letten en de lijst hieronder aan te vullen)

Wat voel en denk je als iemand of iets in de buurt van jouw grens komt?

Schrijf nu vervolgens hieronder op wat je voelt en denkt als iets of iemand een grens van jou bereikt. Om dit het beste te kunnen doen

kun je terug denken aan situaties waarin je ervaren hebt dat jou grenzen overschreden werden. Natuurlijk kun je deze week ook opletten als jouw grenzen overschreden worden, maar hopelijk gebeurt dat helemaal niet meer, nu jij de zinnen en woorden uit de vorige les inzet.

Wat voel en denk je als iemand of iets jouw grens overschrijd?

Les 3:
Hoe ga jij je grenzen aangeven?

De opdracht voor deze les is vrij simpel: Schrijf voor jezelf het stappenplan uit in je eigen woorden.

Zijn er nu al situaties of personen waarbij je weet dat je dit stappenplan gaat gebruiken? Schrijf deze hieronder op met eventueel je eigen aanvullingen in de dingen die je gaat doen.

Les 4:
Hoe ga je om met mensen die doorzeuren?

Schrijf hieronder uit hoe jij het beste kunt reageren op mensen die alsnog over je grenzen heen proberen te gaan. Ga je ze negeren, ga je zelf weg of zet je jouw humor in?

Wat kun jij het beste zeggen? Schrijf eens minstens 5 zinnen op die jij in kunt zetten.

1.

2.

3.

4.

5.

Aantekeningen

Aantekeningen