

# Tool 5 Grenzen

Grenzen zorgen voor **duidelijkheid** en **rust** voor jezelf en voor de ander. **Iedereen heeft een eigen grens** waar niemand zonder toestemming overheen mag gaan. Dit lijkt eenvoudig maar grenzen aangeven is in de praktijk lastig. Soms laat je duidelijk weten dat je iets niet wil en in een andere situatie moet je jezelf een duwtje geven als je er geen zin in hebt of iets spannend lijkt.

Je zou het misschien niet zeggen maar bij grenzen horen ook **afspraken maken, beslissingen nemen, loslaten, keuzes maken**. Twijfelen hoort erbij, maar uiteindelijk moet je toch een keuze maken. Je zal zien dat het rust geeft en je creëert nieuwe mogelijkheden en ervaringen.

Zeg jij vaak: **'ik weet het niet'** of **'maakt niet uit'**. Dan geef je eigenlijk geen grens aan. Hoe is dit voor jezelf en voor de ander? Grenzen aangeven draagt bij aan een gezond evenwicht tussen je eigen behoefte en de eisen van de wereld om je heen.

Begin vandaag met grenzen aangeven. Wees eerlijk hoe doe jij dit eigenlijk? Krijg inzicht in je gewoontes. **CHANGE YOUR HABITS.**

**Wat levert het op** als je duidelijke grenzen aangeeft?

- Het geeft rust in je hoofd en je lijf en je blijft emotioneel in balans.
- Anderen weten wat ze van je kunnen verwachten en jij kunt je behoefte op een assertieve manier uitdrukken.
- Het leidt tot een beter begrip van je eigen behoefte en waarden.
- Het stelt je in staat je energie te richten op wat echt belangrijk voor je is.
- Het voorkomt misverstanden en conflicten.
- Het biedt duidelijkheid voor jezelf en naar je omgeving.
- Je kan keuzes maken en beslissingen nemen.
- Je kan afspraken maken met jezelf en je omgeving.
- Je ontwikkelt een positief zelfbeeld.

**CHANGE YOUR HABIT  
GRENZEN**



Wat ga jij veranderen rondom grenzen?

- Welke afspraken maak jij met jezelf?
- Welke keuzes ga jij maken?
- Welke beslissingen ga je nemen?

**NICE!** Bij grenzen komen TOOL 1, 2, 3, en 4 bij elkaar, ze hebben elkaar nodig! Je stem, ogen, ademhaling, mindset en emoties. Succes met het aangeven van je grenzen. Vitamine N (NEE zeggen) kan iedereen leren!