

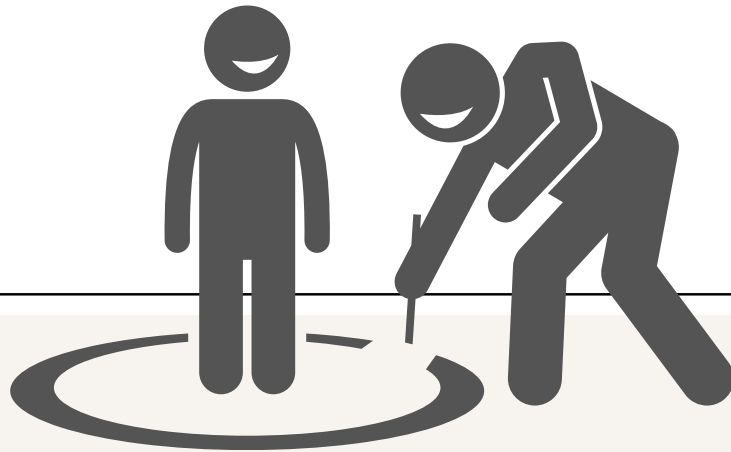


GRENZEN

Leervaardigheden:

- Ik kan mijn grenzen voelen
- Ik durf nee te zeggen
- Ik leer om goed voor mezelf te zorgen

Wat Chris Weet



GRENZEN AANGEVEN ÉN VOELEN

Het is belangrijk om te weten waar jouw grenzen liggen.

Dit betekent dat je weet en voelt wat voor jou fijn is en wat niet. Als jij weet waar jouw grenzen liggen, kun je die aangeven aan anderen. Dit kan met woorden zijn, maar ook door bijvoorbeeld je lichaamstaal.

Als je jouw grenzen aangeeft, zet je jezelf op nummer één, dat zorgt ervoor dat je lekker in je vel zit. Je hoeft namelijk niet (meer) te doen wat anderen willen, maar kunt doen wat voor jou fijn is. Dit zorgt er ook voor dat je zelfvertrouwen groeit, omdat je weet wat je wilt en dat ook durft te zeggen.

Het is niet alleen belangrijk om je eigen grenzen te kennen, het is ook belangrijk om de grenzen van anderen te respecteren.

Als je de grenzen van jezelf en anderen respecteert, creëer je een fijne en liefdevolle omgeving voor iedereen."

OPDRACHT VOOR THUIS WEEK 1

Om je grens aan te kunnen geven, is het belangrijk dat je leert **voelen** waar jouw grens ligt.

Dat hebben we in de coachles met elkaar geoefend en daar ga je deze week thuis ook mee oefenen.

Deze hele week start je de dag met een ademhalingsoefening waarbij je contact maakt met je hart. Waarom?

Omdat 'je grens' en het voelen daarvan. Of iemand, of natuurlijk jezelf daarover heen gaat, zich bij je hart bevindt.

Om je dus meer bewust te maken van het voelen van je eigen grens, zal je meer contact moeten maken met dat gebied.

Voor een fijne ademhalingsoefening waarbij je contact maakt met je hart ga je naar:
www.watchrisweet.nl/grenzen.

Ga iedere avond even na of je die dag goed je grens hebt kunnen voelen.

Was er een moment waarop je iets niet hebt gezegd, terwijl je dat eigenlijk wel had willen doen?

Een voorbeeld is:
Iemand maakt een opmerking over je kleding, dat voelt niet fijn. Maar jij zegt er niets van terwijl je dat eigenlijk wel had willen doen.

Wat was de situatie? Schrijf het op.

Of, heb je juist heel goed je grens kunnen voelen én misschien ook wel aan durven geven? Schrijf het op.

Aan het eind van de week mag je reflecteren op de week. Hoe ging het, wat ging er goed? Wat kan er beter?

HET VOELEN VAN MIJN GRENZEN:

DAG 1

IK KON MIJN GRENS GOED
VOELEN. JA/NEE
ER GEBEURDE DIT:



DAG 2

IK KON MIJN GRENS GOED
VOELEN. JA/NEE
ER GEBEURDE DIT:

DAG 3

IK KON MIJN GRENS GOED
VOELEN. JA/NEE
ER GEBEURDE DIT:



DAG 4

IK KON MIJN GRENS GOED
VOELEN. JA/NEE
ER GEBEURDE DIT:



DAG 5

IK KON MIJN GRENS GOED
VOELEN. JA/NEE
ER GEBEURDE DIT:



HET VOELEN VAN MIJN GRENZEN:

DAG 6

IK KON MIJN GRENS GOED
VOELEN. JA/NEE
ER GEBEURDE DIT:

DAG 7

IK KON MIJN GRENS GOED
VOELEN. JA/NEE
ER GEBEURDE DIT:

DEZE WEEK GING ER GOED:

DEZE WEEK HAD IK BETER:

HET VOELEN EN AANGEVEN VAN MIJN GRENZEN GING:



OPDRACHT VOOR THUIS WEEK 2

Nu je je grens beter kan voelen, mag je gaan oefenen met het durven aangeven van je grens.

Ik schrijf expres oefenen, want dit kan spannend zijn. Maar denk nog even aan het vergroten van je comfortzone. Soms moet je dingen doen die spannend zijn. Dat is belangrijk om te leren en te groeien.

Te leren je grens aan te geven bijvoorbeeld.

Sommige kinderen vinden dit heel spannend, andere vinden het minder spannend.

Als je dit heel spannend vindt, bedenk je dan dat je dit aan het leren bent. Het hoeft niet perfect en zeker niet in één keer helemaal goed te gaan.

We hebben in de coachles geoefend met de manieren waarop je je grens kunt aangeven. Kies er één uit en ga daar mee oefenen.

Kun je wel wat hulp gebruiken? Luister dan even naar de krachtige gedachten die ik voor je opgenomen heb. Ga naar mijn website en klik op audio.

Blijf doorgaan met de ademhalingsoefening van vorige week, zodat je sneller je grens herkent. En ga oefenen met het aangeven van je grenzen.

Aan het eind van de week mag je weer reflecteren.

Hoe ging het? Waren er vaak momenten dat je je grens voelde? Hoe ben je daarmee om gegaan? Heb je hem aan durven geven?