



E-book

Grenzen aangeven vanuit zelfinzicht en innerlijke Kracht



INLEIDING

Misschien herken jij dit ook...

Je zegt vaker “ja” dan je eigenlijk wilt.

Je voelt dat iets te veel is, maar het lukt je niet om te stoppen.

Je helpt anderen, ook als je zelf bijna geen energie meer hebt.

En wanneer je dan eindelijk even rust neemt... voel je je schuldig.

Misschien denk je: “Het is niet zo erg.”

“Ze hebben me nodig.”

“Ik wil niemand teleurstellen.”

Als dat zo is, dan is dit e-book voor jou.

Want dit gaat **niet** over sterker worden, of harder je best doen.

Dit gaat over zachter worden voor jezelf.

Over terugvinden wat jij nodig hebt.

Over grenzen leren voelen, vóóordat je ze overgaat.

En over durven zeggen: “Tot hier – en ik mag dat zeggen.”

Grenzen zijn geen muren.

Grenzen zijn een manier om je waarde te erkennen.

Om ruimte te geven aan wat jij voelt, wat jij nodig hebt.

Zodat je niet alleen goed bent voor een ander, maar ook voor jezelf.

In dit e-book vind je vijf eenvoudige maar krachtige oefeningen.

Ze helpen je om te begrijpen waar jouw gedrag vandaan komt.

Om te herkennen wat je ooit bent gaan geloven – en of dat nu nog klopt.

En om stap voor stap te leren hoe je wél opkomt voor jezelf, op een manier die bij je past.

Je hoeft niks te forceren. Alleen nieuwsgierig te zijn naar jezelf. Zodat je zachtjes kunt thuiskomen. Bij jezelf.

*Deze opdrachten /oefeningen nodigen je uit om stil te staan.
Niet bij wat je allemaal nog moet, maar bij wat er diep vanbinnen leeft.
Waar leerde jij om je grenzen in te slikken?
Welke overtuigingen sturen jouw gedrag?
Welke rol ben jij onbewust gaan spelen?
En... wil je die nog blijven spelen?*



1. Oefening: Het fundament – Jouw ‘Zorgverhaal’

Opdracht: Schrijf een aantal minuten onafgebroken over de volgende vraag:

“Wanneer in jouw leven heb jij geleerd dat zorgen voor anderen belangrijker is dan zorgen voor jezelf?”

Mogelijke verdiepvragen:

- Was je als kind de helper of ‘de sterke’?
- Wie werd er geholpen, en wie hielp jou?
- Hoe werd er gereageerd als jij zei dat je iets niet wilde of kon?

2 Oefening: De Overtuigingenscan



Kruis aan wat voor jou (onbewust) vaak speelt. Wees bij het beantwoorden eerlijk tegenover jezelf !!

- ☐ Als ik 'nee' zeg, laat ik iemand in de steek
- ☐ Ik voel me verantwoordelijk voor hoe anderen zich voelen
- ☐ Als ik voor mezelf kies, ben ik egoïstisch
- ☐ Anderen hebben het zwaarder dan ik, dus ik moet niet zeuren
- ☐ Ik moet beschikbaar zijn om waardevol te zijn
- ☐ Ik kan pas rust nemen als alles af is
- ☐ Als ik iets weiger, vinden mensen me minder aardig

Reflectie:

- **Welke overtuiging kost jou de meeste energie?**
- **Waar komt die vandaan?**

3. Oefening: Herken je je rol?



Lees deze drie ‘zorgrollen’ en kies welke jij het meeste herkent in jezelf

- **De Redder – “Ik moet mensen helpen, anders gaat het mis.”**
- **De Pleaser – “Als ik aardig doe en beschikbaar ben, word ik gezien.”**
- **De Controleur – “Als ik alles zelf doe, loopt het goed”**

Verdiepingsvraag:

- **Welke prijs betaal je voor deze rol?**
- **Wat zou er gebeuren als je hem even loslaat?**

Happy Care
Academy

4. Oefening: Levenslijn



Teken op een apart papier een horizontale lijn van links (jouw jeugd) naar rechts (nu). Doe dit op een apart blad

Zet markeringen bij momenten waarop je over je grenzen ging of ze niet durfde aan te geven.

Voorbeelden: de ziekte van een ouder, schooltijd, eerste baan, situaties met leidinggevend en/of client

Reflectie

- * Wat zie je voor patronen
- * Wat was het effect van geen grens trekken
- * Wat neem je mee voor je leven nu

Happy Care
Academy

✦ 5. Oefening: De stem van het zorgende kind



Stel je een jongere versie van jezelf voor die geleerd heeft om te zorgen, zich aan te passen, sterk te zijn.

Wat heeft dit kind eigenlijk nodig gehad? Wat zou je nu tegen haar of hem willen zeggen?

Reflectie:

Hoe zou jouw volwassen ik vandaag kunnen zorgen voor dat deel in zichzelf?

Happy Care
Academy

AFSLUITING

- Wat heb je over jezelf ontdekt?
- Waar komt jouw gedrag vandaan?
- Wat wil je niet meer negeren?



Happy Care
Academy

🌿 Tot slot

Lieve lezer,

Dank je wel dat je dit e-book helemaal tot het einde hebt gevolgd. Ik hoop dat je alle oefeningen hebt kunnen doen en dat het je nieuwe inzichten heeft opgeleverd. Misschien ben je geraakt, of misschien heb je vooral veel herkend.

Grenzen leren aangeven is geen trucje. Het is een proces van thuiskomen bij jezelf. Dat vraagt zachtheid, eerlijkheid én oefening.

Blijf dichtbij jezelf. Blijf trouw aan wat klopt voor jou.
Wil je meer van dit soort E-boeken of programma's volgen meld je dan aan bij de Happy Care Academy

Happy Care
Academy

<https://www.happycareacademy.nl>

Met warmte,

Marianne Pheil

