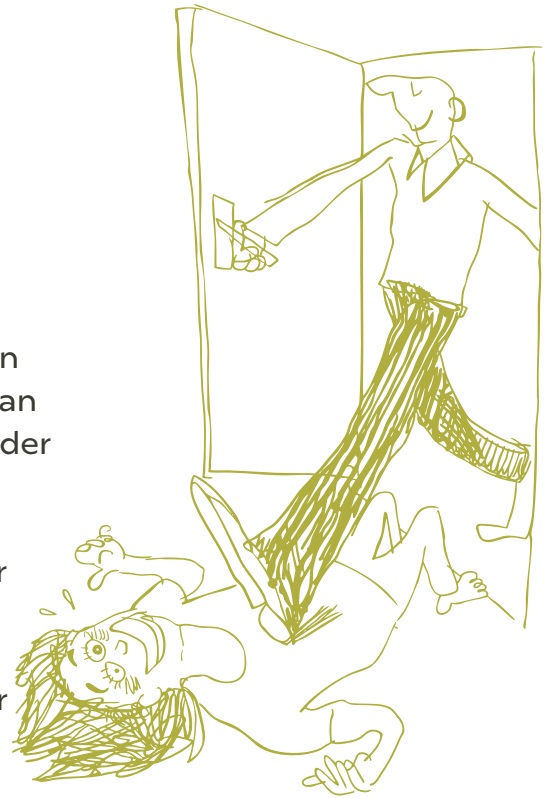


GRENZEN STELLEN: DE EERSTE STAP NAAR EEN BETERE RELATIE MET JEZELF

Het is heel verleidelijk om te zeggen: “Hij gaat over mijn grenzen heen” of “ik ben zo gevoelig voor de energie van anderen.” Maar uiteindelijk gaat het niet om wat de ander doet; het gaat erom of jij zelf trouw bent aan je eigen grenzen. En als je dat niet bent, kun je je gefrustreerd, boos of verdrietig voelen. Vaak geven we dan de ander de schuld, terwijl het eigenlijk gaat om hoe goed wij naar onze eigen behoeften luisteren.

Gezonde grenzen stellen gaat niet over de ander, maar over jouw innerlijke ja tegen je eigen verlangens en behoeften. Als je echt gelukkig met jezelf wil kunnen zijn, is het respecteren van je grenzen een van de eerste stappen die je mag nemen.



Hoe herken je je grenzen?

Je lichaam en je emoties zijn vaak een hele duidelijke indicatie of je over je grenzen heen gaat. Stel je voor dat je wordt uitgenodigd voor een feestje, maar je voelt je moe, geïrriteerd, of je hebt er gewoon geen zin in. Dat gevoel is je grens. Ook al zeggen anderen: "Kom op, het wordt leuk!"—je lichaam geeft jou de waarheid.

Herkenbare situaties waarin je over je grenzen gaat:

- Ja zeggen, terwijl je eigenlijk nee bedoelt.
- Je schuldig voelen als je nee zegt.
- Anderen tevreden houden door je mond te houden, terwijl je eigenlijk iets wilt zeggen.
- De mening van anderen overnemen om aardig gevonden te worden.
- Te veel van jezelf geven om het anderen naar de zin te maken.
- Aanrakingen accepteren terwijl je het niet wilt.
- Je verzetten door te vechten of de ander te vertellen wat ze moeten doen, terwijl je eigenlijk moet kijken naar wat je zelf nodig hebt.

Hoe leer je gezonde grenzen te stellen?

Om gezonde grenzen te stellen, is het allereerst belangrijk dat je in contact staat met je lichaam (zie oefening 1. Gronden op asimplemind.nl). Ook kan het helpen om met een vriend(in) of een therapeut te onderzoeken welke ervaringen uit je verleden ervoor zorgen dat je je grenzen niet respecteert.

OEFENING

Bewustwording van je grenzen

Voor deze oefening heb je een goede vriend, vriendin, broer, zus nodig:

1. Ga tegenover elkaar staan op een afstand die voor jullie allebei goed voelt. Zorg dat je stevig staat en adem rustig in en uit. Voel hoe je je voelt in je lichaam en waar je die gevoelens ervaart.
2. Stap nu iets dichters naar elkaar toe. Wat gebeurt er nu in je lichaam? Voelt het nog steeds prettig, of merk je dat je ongemakkelijk wordt? Benoem wat je voelt, in jezelf of hardop.
3. Zodra je een duidelijke 'nee' voelt – is dat een grens. Het is (voor nu) niet belangrijk om te weten waarom die grens er is, het belangrijkste is dat je leert herkennen wanneer je lichaam en je geest je een signaal geven. Probeer deze gevoelens te delen met je vriend of vriendin.

Hoe vaker je oefent met het herkennen en uiten van je grenzen, hoe beter je zult worden in het stellen van gezonde grenzen en hoe meer geluksgevoelens je gaat ervaren.

Je grenzen respecteren is een teken van zelfliefde. Begin vandaag nog!

