

WEEK 3

Dag 8

Je wist het al.

Voordat je ja zei.

Voordat je doorging.

Voordat je inslikte

wat je eigenlijk had willen zeggen.

Er was een moment

dat je het voelde.

Maar je deed het toch.

*Deze paginas zijn van jou.
Schrijf wat je wilt. Zoveel of zo weinig als je wilt.
Er is hier geen goed of fout.*

Dag 8 — Wanneer je over je grens gaat

Je wist het al. Voordat je ja zei. Voordat je doorging. Voordat je inslikte wat je eigenlijk had willen zeggen.

Er was een moment dat je het voelde. Dat iets niet klopte. Dat je eigenlijk iets anders wilde. Maar je deed het toch.

Niet omdat je zwak bent. Maar omdat grenzen aangeven moeilijk is. Omdat je de vrede wilde bewaren. Of de ander niet wilde teleurstellen. Of omdat je bang was voor de reactie die zou komen.

En elke keer kost het iets. Niet altijd meteen. Soms merk je het pas later. In hoe je je voelt. In hoe je terugkijkt. In dat kleine stemmetje dat zegt: had ik maar.

Het stapelt zich op. Kleine momenten waarop je over jezelf heen bent gegaan. Waarop je hebt gedaan wat de ander wilde in plaats van wat jij nodig had. Totdat je op een gegeven moment niet meer goed weet waar jouw grens eigenlijk ligt.

Vandaag kijk je naar dat moment. Wanneer je het voelde en toch doorging. Niet om er iets van te vinden. Maar om te zien wat er speelde.

Opdracht 1 — Wanneer ben je over je grens gegaan?

Denk aan een situatie waarbij je voelde dat iets niet klopte. Maar je ging toch door.

Bijvoorbeeld: je zei ja terwijl je nee bedoelde.

Wat gebeurde er?

Wat voelde je op dat moment?

Opdracht 2 — Waarom deed je het toch?

Er was een reden waarom je doorging.

Waarom deed je het toch?

Wat was je bang dat er zou gebeuren als je je grens had aangegeven?

Opdracht 3 — Wat had je liever gedaan?

Als je terugkijkt. Wat had je liever gezegd of gedaan?

Wat had je liever gezegd of gedaan?

Wat kost het je als je steeds over je eigen grens gaat?

Wat zou er anders zijn als je je grens iets eerder had aangegeven?

Opdracht 6 — Wat wil je onthouden?

Soms is het genoeg om het gewoon op te schrijven. Zodat je het de volgende keer herkent.


Bijvoorbeeld: dat je het mag zeggen. Dat nee zeggen geen uitleg nodig heeft.

Wat wil je onthouden voor de volgende keer dat je dit voelt?

Mijn grenzen in beeld


Schrijf in elk blok wat voor jou geldt.

Hier ga ik over mijn grens




Four horizontal dashed lines for writing.

Hier voel ik het aankomen



Four horizontal dashed lines for writing.

Hier sta ik stevig



Four horizontal dashed lines for writing.

Wat helpt jou om eerder bij oranje te stoppen?

Four horizontal dashed lines for writing.

Reflectievraag

*Welke grens mag je de volgende keer
iets eerder uitspreken?*

Tot de volgende mail. ♥
