

# CHECKLIST GEZONDE GRENZEN

- Ik weet wanneer mijn lichaam behoefte heeft aan rust of goede voeding en geef het dan ook.
- Als ik het moeilijk heb en het liefst wil dat iemand alleen maar even luistert, dan vraag ik duidelijk wat ik nodig heb.
- Ik merk op hoe ik mij voel als ik niet de waardering krijg die ik verdien. En doe daar de goede dingen mee.
- Ik vind verbinding met anderen belangrijk. Daarom heb ik geleerd om goed mijn grenzen aan te geven als iemand zich niet respectvol gedraagt.
- Als ik mijn hart lucht, dan vind ik het logisch dat diegene dat niet door vertelt. Toch benoem ik zo'n verwachting hardop om misverstanden te voorkomen.
- Ik weet hoe emoties werken en kan ze zelf actief bijsturen als het te overweldigend wordt.
- Als ik een ander toch ga helpen ten koste van mijn eigen behoeftes, dan maak ik die keuze bewust.
- Ik zorg voldoende voor een vleug avontuur of vrije ruimte in mijn leven. Zodat ik niet het idee krijg geleefd te worden.
- Als ik zie dat iemand zich niet houdt aan wat ik normale normen en waarden vind, dan weet ik hoe ik daarover belangrijke vragen kan stellen.

## Conclusie: Wie gaat er over mijn grenzen?

ik zelf

**Jij gaat erover. Jij kunt er iets mee doen. Als je dat wilt.  
Haal je uit de vragen te weinig tips, kijk dan voor een  
verdiepend webcollege op: [adnil.nl/grenzen](http://adnil.nl/grenzen)**