



## GRENZEN AANGEVEN

Het goed aangeven van je grenzen is niet voor iedereen gemakkelijk om te doen. Het over je eigen grenzen heen gaan is vaak ook iets waar je pas achteraf last van kan krijgen. Vaak omdat het je een rotgevoel geeft of omdat het je energie kost in plaats van dat je er energie van krijgt.

Als je te vaak over je eigen grenzen heengaat of je voortdurend aanpast aan wat jij denkt dat je omgeving van je verwacht, dan lijdt dit uiteindelijk tot vermoeidheid. Daarbij maakt het de kans groter om je steeds meer te onttrekken uit het contact met anderen. Bij iedere persoon ligt er iets anders aan ten grondslag waardoor het aangeven van je eigen grenzen lastig is.

Het beter aan kunnen geven van je grenzen gaat hand in hand met het beter van jezelf begrijpen wat de oorzaak is van het onvoldoende in staat zijn je eigen grenzen goed aan te geven. Het kan zijn dat een deel van oorzaak terug te vinden is in de dingen die je hebt meegemaakt in het verleden. Het kan ook zijn dat je aan je omgeving wilt laten zien wat je allemaal kan maar zodoende jezelf wel voorbij loopt.

Het vinden van een goede balans lukt het beste als je jezelf beter begrijpt, je beter weet wat je energie kost en wat je energie oplevert.



**“Als ik zeg dat ik  
het niet kan,  
vinden ze me vast  
stom”**

**“Soms doe ik het  
maar gewoon  
terwijl ik aan alles  
voel dat het niet  
goed is”**

**“Nee zeggen of  
toegeven is echt  
geen optie”**

**“Ik voel me moe  
maar blijf wel  
doorgaan”**

### **PRAKTIJK HEEREWAARDEN**

Burgemeester de Withstraat 59  
De Bilt

[www.praktijkheerewaarden.nl](http://www.praktijkheerewaarden.nl)

neem vrijblijvend contact op:  
0615490331

mail naar:  
[infopraktijkheerewaarden.nl](mailto:infopraktijkheerewaarden.nl)