

het

MOOIE GRENZEN

journal



EEN JOURNAL VOOR AL WIE
ZICHZELF WIL BESCHERMEN MET
MOOIE GRENZEN

een journal van
Hilde MICHIELS

Herken jij dit?

- Je bent heel goed in rekening houden met anderen.
- Je voelt haarfijn aan wat anderen nodig hebben, wat ze verwachten en hoe jij erbij 'hoort' te lopen. En ergens onderweg ... ben je jezelf een beetje kwijtgeraakt.
- Je zegt ja tegen plannen die je eigenlijk niet leuk vindt, ook al roept alles in jou 'nee'.
- Je blijft geven, meer dan je van plan was omdat je verlangt naar verbinding maar blijft achter met een leeg gevoel ... en spijt.
- Je hoopt dat mensen je subtiele hints oppikken, dat ze aanvoelen dat het teveel wordt. Maar pas als je echt op bent, lijkt het tot hen door te dringen dat er iets mis is.
- Je cijfert jezelf steeds verder weg
- Je blijft lachen, want ja, jij redt het toch wel.

Tijd voor iets anders.

Dit journal is jouw duwtje richting meer ruimte voor jezelf.
Niet met grote stappen en drukke doelen,
maar met kleine momenten van aandacht, rust en eerlijkheid.

- Je gaat ontdekken wat jij nodig hebt.
- Je leert jouw grenzen voelen en er liefdevol voor opkomen.
- Je krijgt tools en oefeningen die je dichterbij jezelf brengen.
- Je vindt woorden voor wat jij echt wil en nodig hebt.

Dit journal is geen to-do lijst.

Dit Mooie Grenzen Journaal neemt je mee naar meer zelfzorg en kracht.

Elke dag bevat een reflectie, een uitnodiging, een affirmatie om stap voor stap sterker te worden in het herkennen en erkennen van je grenzen.

Grenzen stellen komt van binnen uit. Het begint met bewust worden van jouw eigen ruimte en hoe je die liefdevol bewaakt.

Alles mag in dit journal, niets moet.

Het gaat niet om perfectie, het gaat om aandacht.

Voor jezelf. Je grenzen. En je eigen ritme.



ONTMOET DE AUTEUR

Hilde Michiels

Coach, mentor en inspirator voor 40 plussers die voluit willen leven in een wereld vol prikkels.

Dag 1: Denk eens terug aan de afgelopen week. Was er een moment waarop je voelde: ‘Oei, dit gaat te ver, dit gaat over mijn grens heen’?

Misschien deed je iets tegen je zin.

Misschien zei je ja, terwijl je lichaam nee zei.

Wat gebeurde er? En wat voelde je toen?

Denk aan signalen zoals:

- ◆ klamme handen
- ◆ hart die sneller klopt
- ◆ een brok in je keel
- ◆ hoofdpijn of gespannen schouders
- ◆ verwarring of twijfel

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal green ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Dag 2: Affirmatie: “Mijn behoeften zijn net zo belangrijk als die van anderen.”

Zeg deze zin vandaag drie maal hardop, verspreid over de dag. (meer mag natuurlijk ook)
Voor extra effect: zeg dit hardop tegen jezelf terwijl je in een spiegel kijkt.

1

2

3

Dag 3: Stilte- oefening: Vandaag mag je gewoon... zijn. Maak het even stil. Begin met te wennen aan een minuut stilte.

Probeer niet om de tijd te schatten maar zet een timer.

Schrijf op wat je ervaart.

Ben je al vertrouwd met mediteren dan kan je [hier](#) een uitgebreidere versie vinden.





Mijn behoeften
zijn
net
zo
belangrijk
als die
van anderen



Dag 4: Schrijfopdracht: In welke situaties zeg je te snel ‘ja’ terwijl je eigenlijk ‘nee’ bedoelt?

Soms zeggen we sneller ‘ja’ dan we eigenlijk willen.
Gewoon omdat we geen gedoe willen, of niemand willen teleurstellen.
Vandaag mag je even stilstaan bij die momenten.

Hebben deze situaties te maken met je werk, familie, vrienden, romantische relaties ...

[illegible]

Dag 5: Vandaag nodig ik je uit om een paar keer bewust bij jezelf stil te staan.

Zet minstens drie keer een timer, het mag ook meer zijn. Telkens als de timer gaat, stel je jezelf deze vragen:

- Hoe voel ik me nu echt?
- Wat heb ik op dit moment nodig?

Wil je eens all the way gaan, probeer dan om het uur even bij jezelf in te checken.

1

2

3



Dag 6: Affirmatie: “Ik mag mijn grenzen stellen zonder schuldgevoel.”

Zeg deze zin een paar keer luidop en voel wat dit met je doet.

Klinkt het nog beangstigend, krijg je kippevel of net een heel warm gevoel vanbinnen.





Ik
mag
mijn grenzen
stellen
zonder
schuldgevoel



Dag 7: Visualisatie: Sluit je ogen en stel je een plek voor waar je je helemaal op je gemak voelt. Een plek waar je mag zijn wie je bent.

Waar ben je?

Wat zie je, hoor je, voel je daar?

Wat maakt deze plek veilig?

Maak een lijst van wat jij nodig hebt om je veilig en ontspannen te voelen.



















Zeven dagen, zeven momenten van aandacht.

Waarschijnlijk voelde het soms confronterend, soms licht en soms een beetje thuiskomen.

Hoe dan ook: je hebt het gedaan.

En dat verdient een bloemetje! Of iets anders, jij mag kiezen.

Grenzen stellen is geen harde strijd.

Het is een vorm van zelfliefde.

Een manier om te zeggen: "Ik mag er zijn, net zoals ik ben."





Ik
mag
er zijn
net zoals ik ben



Je hebt deze reis met jezelf gemaakt,
en dat alleen al is iets om trots op te zijn.

Door stil te staan, te voelen en je grenzen te
bewaken,
heb je een belangrijke stap gezet
naar meer rust en balans.

Blijf mild voor jezelf en weet dat groei een
proces is.

Elke kleine stap telt.

Soms is het fijn om niet alles alleen te doen.

Wil je dieper duiken,
meer ondersteuning
of gewoon iemand die met je meedenkt?
Ik begeleid mensen zoals jij graag op hun pad
naar meer rust, zelfliefde en veerkracht

♦ Wil je verder groeien?
Kijk op mijn website of neem contact op.

♦ Gratis kennismaking
Ik bied een vrijblijvend gesprek aan om te kijken
hoe ik je verder kan helpen.

♦ Samen werken aan meer balans
Of je nu worstelt met grenzen, overprikkeling of
zelfzorg,

je hoeft het niet alleen te doen.

Ik kijk ernaar uit om van je te horen.

Je bent welkom, precies zoals je bent.