



Opdracht:
Grenzen Stellen en Handhaven
met Positief Egoïsme.

Als het goed is heb je de theorie over energie verdeling uit Positief Egoïsme of de e-learning van positief egoïsme of het e-book doorgenomen.

Zo niet, dan doe dit eerst.

Ga met de theorie over grenzen aangeven in het achterhoofd aan de slag met de volgende opdrachten.

Veel ontdekkingsplezier!

Grenzen:

Opdracht:

Grenzen Stellen en Handhaven met Positief Egoïsme:



Doel:

Deze opdracht helpt je om op een praktische en haalbare manier grenzen te stellen en te handhaven, door gebruik te maken van het concept van positief egoïsme. Dit betekent dat je leert om op een gezonde manier prioriteit te geven aan je eigen behoeften zonder schuldgevoelens, en anderen op een respectvolle manier te laten weten wat jouw grenzen zijn.

Stap 1: Identificeer Jouw Persoonlijke Grenzen

Opdracht:

Neem 10 minuten de tijd om na te denken over situaties waarin je het moeilijk vindt om je grenzen te stellen. Schrijf minstens drie situaties op waarin je merkt dat je behoefte hebt aan duidelijkere grenzen.

Vragen om te beantwoorden:

In welke situaties voel ik me vaak uitgeput, gefrustreerd, of overbelast?

Wat zijn mijn grootste uitdagingen bij het stellen van grenzen in deze situaties?

Wat zou er veranderen als ik duidelijke grenzen stel in deze situaties?

Grenzen:



Stap 2: Formuleer Je Grenzen

Opdracht:

Formuleer concrete en duidelijke grenzen voor de situaties die je hebt geïdentificeerd. Zorg ervoor dat deze grenzen simpel en specifiek zijn.

Voorbeeld:

Situatie: "Ik voel me uitgeput na werk omdat ik constant last-minute taken krijg."

Grens: "Ik accepteer geen nieuwe taken na 16:00 uur om mijn werkdag af te ronden en voldoende rust te nemen."

Mijn grenzen zijn.....

Mijn eerste grens is

Mijn tweede grens is

Mijn derde grens is



Stap 3: Oefen Assertieve Communicatie

Opdracht:

Oefen in je eentje hardop het uitspreken van je grenzen. Sta voor de spiegel en stel je voor dat je met de persoon praat tegen wie je de grens wilt aangeven. Gebruik duidelijke en assertieve taal zonder je te verontschuldigen.

Voorbeeldzinnen:

"Ik waardeer dat je me vraagt, maar ik kan dit niet meer doen na 16:00 uur."

"Het is belangrijk voor me om op tijd te eindigen, dus ik neem geen extra taken meer aan vandaag."

De 3 zinnen die ik ga oefenen zijn.....

zin 1.....

zin 1.....

zin 1.....

Grenzen:

Stap 4: Voer Je Grenzen Door in de Praktijk



Opdracht:

Voer je grenzen uit in de praktijk gedurende de komende week. Kies één situatie waarin je je grens gaat handhaven. Observeer hoe je je voelt en hoe de ander reageert.

Dagboek: Houd een kort dagboek bij waarin je noteert:

- >> De situatie waarin je je grens hebt aangegeven.
- >> Hoe je je voelde voor, tijdens, en na het stellen van de grens.
- >> Hoe de ander reageerde.
- >> Wat je ervan hebt geleerd.

	situatie:	Mijn gevoel voor	Mijn gevoel na	Reactie ander	Geleerde
datum					
datum					
datum					
datum					

Grenzen:



	situatie:	Mijn gevoel voor	Mijn gevoel na	Reactie ander	Geleerde
datum					
datum					
datum					

Grenzen:

Stap 5: Reflecteer en Pas Aan

Opdracht:

Aan het einde van de week, reflecteer op je ervaringen. Wat ging er goed? Wat voelde moeilijk? Gebruik deze reflecties om je grenzen en communicatie eventueel aan te passen.

Vragen om te beantwoorden:

Welke voordelen merkte ik op na het stellen van mijn grens?

Zijn er situaties waarin ik mijn grenzen anders zou willen formuleren?

Hoe kan ik consistent blijven in het handhaven van mijn grenzen?

Wat ging er goed?

Wat voelde moeilijk?

Welke voordelen merkte ik op na het stellen van mijn grens?

Zijn er situaties waarin ik mijn grenzen anders zou willen formuleren?

Hoe kan ik consistent blijven in het handhaven van mijn grenzen?

Grenzen:

Stap 6: Vier Je Successen

Opdracht:

Beloon jezelf voor elke keer dat je succesvol je grenzen hebt gesteld en gehandhaafd. Dit kan iets kleins zijn zoals een ontspanningsmoment, of iets groters zoals een traktatie. Door jezelf te belonen, versterk je het positieve gevoel dat gepaard gaat met het beschermen van je eigen welzijn.

Ik vier mijn successen door:

Conclusie:

Deze oefening helpt je om op een praktische manier grenzen te stellen en handhaven, met respect voor zowel jezelf als anderen. Het proces van bewustwording, oefenen, en reflecteren zorgt ervoor dat je sterker en zekerder wordt in het bewaken van je eigen ruimte.