

De 7 stappen van begrenzing



**DE
BEGRENZERS**

1

TRIGGER

Herken wat je triggert



Een trigger is iets wat
**je raakt en automatisch
een reactie oproept.**

- Wat gebeurt er?
- Wat voel je?
- Wat denk je?

**DE
BEGRENZERS**

2

RUIMTE

Maak ruimte, kies niet direct



Tussen **trigger** en reactie
zit ruimte.

In die ruimte ligt
jouw **keuzevrijheid**.

- Adem
- Observeer
- Vertragen is kracht

DE
BEGRENZERS

3

BESLUIT



Kies bewust je grens

Wat heb **jij** nodig?

Wat is **helpend**?

Waar ligt **jouw grens**?

- Wat wil ik wel?
- Wat wil ik niet?
- Wat past bij mij?

DE
BEGRENZERS

4

VORM



Geef je grens helder aan

Geef jouw grens op een **duidelijke, respectvolle** manier aan.

- Wees **duidelijk**
- Wees **specifiek**
- Blijf bij **jezelf**

**DE
BEGRENZERS**

5

ACTIE



Doe wat je zegt

Een **grens** zonder actie
is een **wens**.

Kies en **handel** daarnaar.

- Blijf consequent
- Neem verantwoordelijkheid
- Laat zien dat je het meent

DE
BEGRENZERS

6

REACTIE



Ontvang de reactie zonder
je grens te verliezen

De ander mag reageren.

Jij **blijft staan.**

Luister, begrijp, maar buig
niet mee.

- Luister met openheid
- Blijf kalm en helder
- Herhaal je grens indien nodig

**DE
BEGRENZERS**

7

EVALUATIE



Evalueer en versterk je grenzen

Reflecteer regelmatig
op wat **werkt**, wat **beter kan**
en wat je **blijft kiezen**.

- Wat ging goed?
- Wat kan beter?
- Wat neem je mee?

Groei door bewust te kiezen.

DE
BEGRENZERS