

het
MOOIE GRENZEN
journal



VOOR WIE ZICHZELF WIL
BESCHERMEN MET ZACHTE,
DUIDELIJKE GRENZEN

een journal van
Hilde MICHIELS

Welkom

Wat fijn dat je dit e-boek hebt gedownload.

Dit boekje is een persoonlijke verzameling van mijn vijf favoriete oefeningen. Deze tools hebben mij geholpen om:

- Mezelf eindelijk los te maken van toxische relaties.
- Te stoppen met het eeuwige pleasen van anderen.
- De regie over mijn eigen leven terug te pakken.
- Mijn kostbare energie te bewaken, in plaats van leeg te lopen op de verwachtingen van anderen.

Misschien verlang je naar meer rust in je hoofd, of wil je simpelweg weer energie voelen in je lijf. Wat je ook zoekt, deze oefeningen helpen je om je grenzen niet alleen te herkennen, maar ze ook met zachtheid te bewaken.

Zo kom je stap voor stap dichterbij jezelf.

Ik wens je een inspirerende reis toe naar jouw eigen 'mooie grenzen'. Je bent het meer dan waard.

Lieve groet,

Hilde



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 je 'hoort' te gedragen. 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: Om te beginnen nodig ik je uit stil te staan bij jezelf.

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

- Hoe voel ik me op dit moment?
- Doe ik iets wat ik graag doe?
- Wat heb ik op dit moment nodig om me (meer) comfortabel te voelen?

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

1

2

3



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: In welke situaties zeg je te snel 'ja' omdat je het moeilijk of lastig vindt om 'nee' te zeggen?

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. Duid aan in welke van onderstaande situaties jij je herkent.

Op het werk

- Je neemt taken over van een collega omdat je bang bent dat anders niemand het doet.
- Je blijft langer werken, ook al wil je eigenlijk naar huis.
- Je zegt ja tegen een nieuwe opdracht, terwijl je agenda al vol zit.
- Je zegt 'ja' tegen een extra taak, ook al ben je doodmoe.
- Je stemt in met een vergadering of project waar je geen zin in hebt, om niemand teleur te stellen.

In de familie

- Je gaat mee in tradities of plannen die niet goed meer bij je passen.
- Je laat iemand telkens zijn verhaal doen, ook al voel je dat het je energie kost.
- Je zegt ja om de lieve vrede te bewaren, zelfs als het niet goed voelt.
- Je gaat toch mee naar een familiefeest terwijl je liever thuis zou blijven.
- Je past op de kinderen of helpt met iets, omdat je je schuldig voelt als je weigert.

Bij vrienden

- Je zegt ja tegen een feestje of etentje, ook al snak je naar stilte.
- Je biedt spontaan hulp aan, ook al heb je daar eigenlijk geen ruimte voor.
- Je lacht iets weg dat je eigenlijk raakte, om niet lastig te lijken.
- Je spreekt af terwijl je behoefte hebt aan rust.
- Je luistert uren naar de zorgen van een vriendin, maar vertelt niets over jezelf.

In relaties (romantisch of anders)

- Je stemt in met plannen die je niet leuk vindt, om de ander niet teleur te stellen.
- Je zegt ja tegen intimiteit terwijl je er niet echt zin in hebt.
- Je gaat mee in keuzes die niet bij je passen, uit angst om afgewezen te worden.
- Je doet iets om de ander gelukkig te maken, ook al voelt het voor jou niet goed.
- Je houdt je mening in om ruzie te vermijden.

In het dagelijks leven

- Je zegt ja tegen een verzoek via mail of bericht nog vóór je voelt wat je zelf wilt.
- Je biedt iemand een gunst aan, gewoontegetrouw, zonder erbij stil te staan.
- Je laat je overtuigen omdat je de ander niet wilt kwetsen.

Dag 5: 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.

Visualisatie worksheet with 9 rows of horizontal lines for writing. Each row is preceded by a teal arrow icon pointing to the right.



**Ik
mag
er zijn
net zoals ik ben**



Vijf dagen, vijf 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 proces van aandacht geven en groeien.
En onderweg mag je jezelf belonen, dat motiveert om verder te gaan.

Grenzen stellen is een vorm van zelfliefde.
Een manier om te zeggen: "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 leren kennen,
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?

Voor € 17,00 koop je mijn 30 dagen Mooie Grenzen training.
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.