



Oefening om je grenzen duidelijker te herkennen

Het is niet altijd makkelijk om erachter te komen wat jouw grenzen zijn. Deze oefening helpt je om je grenzen voor jezelf duidelijk te krijgen.

1. Maak een lijst van situaties waarin je afgelopen week hebt toegestemd om iets te doen voor je dierbare. Was het oké voor je, óf had je eigenlijk willen weigeren.

Situatie:

Oké of niet:

Situatie:

Oké of niet:

Situatie:

Oké of niet:

Situatie:

Oké of niet:





**2. Wat gebeurde er in de situatie die niet oké voelde: was je geïrriteerd, moe(deloos) etc.
Wat maakte dat het je niet lukte je grens te bewaken?**

3. Met welk gedrag van jezelf in lastige situaties met je dierbare wil je stoppen?

De oefening helpt je om situaties beter te herkennen waarin je over je grenzen gaat. Als je een volgende keer in een vergelijkbare situatie zit, herken je hierdoor sneller waar je grens ligt.

Deze oefening is gebaseerd op het boek [Klein geluk voor de mantelzorger](#)

