

Medicine Horse Way

Grenzen om je werkelijkheid te beschermen

Je grenzen stellen geeft degenen om je heen duidelijk aan wat

- emotioneel
- spiritueel
- intellectueel

comfortabel voor je is.

Een grens wil zeggen: ik respecteer mijzelf en verwacht respect van anderen. Ik heb het recht om mijn eigen persoonlijke ruimte, waarden en werkelijkheid te creëren. Door mijn persoonlijke ruimte te begrijpen, terwijl ik de jouwe respecteer, kunnen we een relatie ontwikkelen op basis van wederzijds vertrouwen en comfort.

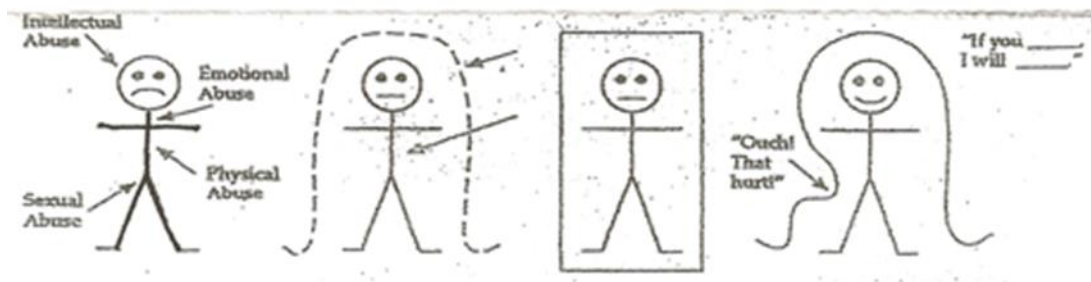
Het doel van het stellen van grenzen is om goed voor jezelf te zorgen en aan anderen duidelijk te maken wat wordt verlangd en wat niet aanvaardbaar is. Consistente en congruente grenzen zorgen ervoor dat we ons veilig genoeg voelen om een verbinding aan te gaan tot wederzijds voordeel. Zonder duidelijke grenzen ervaren we een vorm van verstrengeling die er uiteindelijk toe leidt om de banden abrupt te verbreken, bang als we worden om te stikken.

Model voor het stellen van Grenzen

1. Wees concreet, zodat er geen mogelijkheid is voor verwarring
2. Wees redelijk met het stellen van grenzen die anderen kunnen begrijpen
3. Zet grenzen die afdwingbaar zijn. Bijv.: bel me a.u.b. niet meer na 21.00 uur. Als je toch later belt ga ik geen gesprek met je voeren.

Richtlijnen om grenzen te stellen

1. Het doel van het stellen van je grenzen is om voor jezelf te zorgen, niet om een muur op te trekken.
2. Gezonde grenzen geven jou en anderen de kans om in het moment te blijven. Bijv. Als je me toch na 21.00 uur belt en het is een noodgeval, dan begrijp ik dat.



Geen grenzen
(Misbruik!)

Beschadigde
grenzen

Muur-grenzen

Gezonde grenzen
(Als jij... Dan doe ik...)