



Oefening signalen leren kennen

Het is niet altijd makkelijk om erachter te komen wat jouw grenzen zijn. Het kan helpen om dat op een rij te zetten. Deze vragen helpen je om je waarschuwingssignalen te herkennen als een grens nadert.

1. Denk eens terug aan een moment dat je erg gestrest was. Beschrijf hier kort de situatie.

Wanneer:

Waar:

Situatie:

2. Wat voelde je op dat moment? Hoe voelde je je op dat moment?

Ik voelde (mij)

3. Probeer terug te gaan naar dat moment. Wat kun je nog meer vertellen over wat je toen voelde? Welke signalen gaf je lichaam? Had je last van hoofdpijn, raakte je snel geïrriteerd of was je moe?

4. Wat zijn jouw waarschuwingssignalen? (Gebruik je antwoorden uit vraag 2 en 3)

Mijn waarschuwingssignalen zijn

Met deze oefening leer je opnieuw wat je voelt als je grens nadert. Door te weten wat je waarschuwingssignalen zijn, kun je ook weer leren om je grenzen beter te bewaken.

