

10 geweldige dingen die gebeuren als je je eigen grenzen respecteert.

Tot hier en niet verder! Zeg jij dat weleens? Oftewel: hoe vaak ga jij eigenlijk over je eigen grenzen heen? Best wel vaak eigenlijk zeker? Je bent niet de enige. Veel vrouwen vinden het moeilijk om een lijn te trekken, aan te geven wanneer genoeg wat hen betreft echt genoeg is. En dat is jammer, want daardoor loop je jezelf al gauw voorbij en doe je dingen waar je achteraf spijt van hebt. Grenzen heb je niet voor niks, dus respecteer ze ook! Dat levert namelijk heel wat op. Zoals:

1. **Je wordt je meer bewust van jezelf.** En niet op een slechte manier, in de zin van dat je onzeker wordt. Nee, je leert jezelf gewoon beter kennen. Je gaat je eigen gevoelens en gedachten beter herkennen als bij j  u horend, ipv die van andere mensen te volgen en je af te vragen of je het daar zelf eigenlijk wel mee eens bent. Je realiseren dat jij los staat van anderen en wat die ergens van vinden is heel gezond. Het zorgt ervoor dat je beter in je kracht gaat staan.
2. **Je wordt een betere vriendin en partner.** Omdat je jezelf respecteert, gun je jezelf meer rust. En dus tijd om op te laden. Waarna je weer energie hebt om aan anderen te besteden. Hierdoor kun je beter luisteren en heb je meer interesse voor de problemen van degenen in je omgeving. Daarnaast krijg je er ook meer respect voor de grenzen van anderen door.
3. **Je zorgt beter voor jezelf.** Af en toe prioriteit maken van jezelf is helemaal niet slecht. Sterker nog: het is zelfs nodig om jezelf soms op de eerste plaats te zetten. Zorgen voor anderen kan namelijk alleen maar als je ook zorgt voor jezelf. Ze zeggen in het vliegtuig niet voor niets dat je eerst je eigen zuurstofmasker op moet zetten en dan pas anderen moet helpen.
4. **Je hebt minder stress.** Als je geen persoonlijke grenzen stelt, zullen mensen je pushen tot je erbij neervalt. Niet omdat ze vervelend willen zijn, maar gewoon omdat het kan. Altijd maar ongelimiteerd alle sores van anderen op je schouders nemen, zorgt ervoor dat alle je binnen de kortste keren boven het hoofd groeit. Grenzen stellen voor jezelf voorkomt dit.
5. **Je leert beter communiceren.** Om je eigen grenzen aan te geven, is het belangrijk dat je goed kunt aangeven wat je wel en niet wilt. Je zult je dus moeten bekwamen in het uiten van je gevoelens en gedachten en dat komt op vele fronten van pas. Mensen reageren goed op duidelijkheid. Ben je in staat dat te zijn, dan heb je veel gewonnen.

6. **Je wordt beter van vertrouwen.** We zijn vaak bang dat mensen boos op ons worden, of teleurgesteld in ons zullen zijn als we aangeven dat we iets niet willen, of zullen doen. Daarom hebben we al snel de neiging om onze omgeving te pleasen, omdat we dan hopen dat er van ons gehouden wordt. Echter, is dat natuurlijk niet de manier waarop je waardering zou moeten oogsten. Door je grenzen te durven aangeven, laat je zien dat je erop vertrouwt dat de mensen in je omgeving je zullen respecteren en waarderen om wie je bent. En hoe meer vertrouwen je hebt, hoe beter je relaties zijn.
7. **Je wordt minder snel kwaad.** Als je je eigen grenzen aangeeft, pak je de controle over je leven. Heb je het gevoel dat je die controle niet hebt, dan leidt dat niet zelden tot frustratie en boosheid. Omdat je je onmachtig voelt. Iemand die over je heen loopt, daar word je tenslotte niet vrolijk van. Laat je dat echter niet gebeuren, dan hoeft je je ook niet meer zo vaak op te vreten omdat je je niet gehoord en/of gezien voelt.
8. **Je leert 'nee' te zeggen.** Het lijkt zo'n makkelijk woordje, maar is dat voor heel veel vrouwen vaak niet. We willen liever niemand afwijzen en daarom zetten we onszelf maar aan de kant. Echter, gewoon eerlijk aangeven wat je wel en niet wilt en kunt, vinden mensen vaak helemaal niet erg. Sterker nog, ze vinden er zelf vrij weinig van, maar accepteren een 'nee' gewoon zonder morren. En dan is weer meer ruimte voor dingen waar je wel volmondig 'ja' op kunt zeggen!
9. **Je gaat dingen doen die je ook graag wilt.** Daar heb je namelijk opeens tijd en ruimte voor als je al die dingen die je eigenlijk niet wilt, laat voor wat ze zijn. In dit geval gaat het less is more principe dus zeker op. Minder opgedrongen verplichtingen, meer zelf verkozen mogelijkheden.
10. **Je wordt een beter mens.** Een beter mens door minder te pleasen, minder toe te geven, minder voor anderen te doen? Ja dus! Logisch, als je er even over nadenkt, want als je lief bent voor en compassie toont naar jezelf, ben je ook veel beter in staat dat te doen voor anderen.

Bron: <https://www.mynd.nu/10-geweldige-dingen-die-gebeuren-als-je-eigen-grenzen-respecteert/>