



# HERKEN

## GEZONDE GRENZEN



- \* Ik ben het waard om geliefd te zijn
- \* Niet iedereen hoeft mij te waarderen
- \* Niet iedereen hoeft het met mij eens te zijn
- \* Ik geniet van perfectie maar hoef het niet te zijn
- \* Sorry is een woord waar ik met zorg mee omga
- \* Stiltes hoeven door mij niet opgevuld te worden
- \* Ik ben niet verantwoordelijk voor anderen
- \* Het is niet mijn taak om anderen te redden
- \* Het is oké als iemand boos (op me) wordt
- \* Er is niks mis met 'nee' zeggen
- \* Ik heb het recht op mijn eigen mening
- \* Ik heb het recht op mijn eigen gevoelens
- \* Ik heb geen statussymbool (welopgevoede kinderen/hard werken etc.) nodig om gelukkig te zijn