

Affirmatiekaarten voor **grenzen**

Ruimte innemen. Grenzen aangeven. Bij jezelf blijven.



Ik mag
nee zeggen
zonder mezelf te
verantwoorden.



**Mijn behoeften
doen ertoe en ik mag
ze uitspreken.**



**Ik kan vriendelijk
blijven en toch mijn
grens bewaken.**



Ik mag **van gedachten
veranderen** en mijn
grens bijstellen.



Ik hoef **niet overal** **ja** op te zeggen.



Ik mag **duidelijk zijn**,
ook als dat
spannend voelt.



Ik mag **de tijd nemen**
die ik nodig heb.



Mijn **rust** en **ruimte**
zijn belangrijk.



Gezonde grenzen helpen mijn relaties groeien.

