

Welkom bij deze gratis audiotraining, "Liefdevol Grenzen Stellen

MIJN NAAM IS FATIMA ZOHRA EN IK BEN
DE VROUW ACHTER MONFARAZ

Vanuit de onmetelijke liefde van Allah begeleid ik zorgzame, gevoelige, multiculturele islamitische vrouwen, zoals jij, die het gevoel hebben in twee werelden te leven en verlangen naar een vertrouwen zo sterk als een rots.

Omdat het je helpt beter je grenzen aan te geven, door 'nee' te zeggen wanneer nodig en 'ja' tegen de belangrijke dingen. Je voelt je krachtiger en meer in balans.

Verbeter je emotionele welzijn en geniet meer van het leven. Dit vertrouwen straal je uit, wat positieve relaties bevordert en anderen inspireert.

Tijdens het werken in deze trajecten met mijn klanten, merkte ik dat liefdevol grenzen stellen, keer op keer een van de grootste uitdagingen vormde.

Daarom neem ik je met liefde de komende 3 dagen mee in mooie inzichten en tips over het liefdevol stellen van grenzen.

Voor het vervolg van de tekst van de audio, zie hieronder.



Vervolg van de tekst van de audio

Zoals bijvoorbeeld vandaag ontdek je: wat liefdevol grenzen stellen is en waarom het zo belangrijk is. En geef ik je een mooie oefening over bewustwording van je eigen grenzen.

Morgen, op dag 2, krijg je inzicht in hoe je grenzen stelt zonder angst voor conflicten en welk prachtig hulpmiddel je daarbij gaat helpen in sha Allah.

Op de derde en laatste dag krijg je mooie handvatten om zonder schuldgevoel goed voor jezelf te zorgen en je grenzen te respecteren in sha Allah.

Ik heb er enorm veel zin in om dit allemaal met je te delen
dus laten we beginnen, met:

Wat is liefdevol grenzen stellen nou eigenlijk?

Liefdevol grenzen stellen is enkel een manier om jezelf en je persoonlijke ruimte te beschermen. Je kunt het vergelijken met het plaatsen van een hekje om een denkbeeldige tuin. In deze tuin ben jij de tuinier, en jij zorgt ervoor dat je bloemen en groenten genoeg ruimte hebben om te groeien en te bloeien. Dit symbool staat voor je mentale welzijn, je behoeften en je persoonlijke ruimte.

Voor vervolg, zie hieronder



Vervolg van pagina 2 van de tekst van de audio

Het hekje dat je plaatst, voorkomt dat onkruid of plagen, die je planten kunnen bedreigen, binnenkomen. Deze vergelijking helpt je te begrijpen dat grenzen stellen niet betekent dat je anderen buitensluit of hen kwaad doet, maar dat jij juist zorgt voor je eigen ruimte en gezondheid. Je zegt als het ware: "Dit is mijn ruimte, en ik zorg ervoor dat het gezond en mentaal gelukkig blijft".

Echter, veel mensen ervaren uitdagingen bij het stellen van grenzen. Naast de angst om anderen teleur te stellen of bang te zijn voor afwijzing, kunnen ze ook gevoelens van schuld ervaren, onzeker zijn over hun eigen behoeften, en ook wel de vrees om als egoïstisch over te komen. Soms zijn ze bang voor conflicten of voelen ze druk om aan verwachtingen van anderen te voldoen. Misschien herken je dit ook wel?

In dat geval wil ik je op het hart drukken dat liefdevol grenzen stellen niet egoïstisch is. Het is alleen een manier om goed voor jezelf te zorgen, terwijl je tegelijkertijd respect en begrip toont voor anderen. Een balans tussen zelfzorg en het onderhouden van gezonde relaties. Je vermindert daarmee ook het risico op overbelasting en stress en zorgt ervoor dat je de ruimte hebt om je persoonlijk te ontwikkelen en je doelen na te streven.

Voor het vervolg van de tekst, zie hieronder



Vervolg van pagina 3 van de tekst van de audio

Nu je weet wat liefde vol grenzen stellen is wil ik je graag als laatste nog een oefening meegeven die gaat over bewustwording van je eigen grenzen.

"De oefening is eenvoudig en kun je als volgt doen":

Neem voor jezelf een mooi boekje, een pen, zoek vervolgens een rustig fijn plekje, waar je voor ongeveer 10 minuten alleen kunt zijn.

En ga dan eens in gedachten terug naar een situatie of meerdere situatie waarin jij voelde hmmm, hier had ik graag mijn grens willen stellen, maar ik deed dit niet.

Noteer deze situaties in je notitieboekje en beschrijf zo beeldig mogelijk. Dus hoe voelde jij je, wie waren erbij? Waar was je? En wat je eigenlijk had willen zeggen of doen?

Kijk vervolgens naar de situatiebeschrijving en ervaar eens voor jezelf of je daarin een rode draad ontdekt. Zijn er terugkerende situaties of mensen waarbij je moeite hebt je grenzen aan te geven?

Voor het vervolg van de tekst van de oefening , zie hieronder



Vervolg van pagina 4 van de tekst van de audio

Kies dan één van die situaties uit en beeld je in hoe je de volgende keer op een liefdevolle en respectvolle manier je grenzen kunt aangeven. Hoe je dit doet? Ik zal het voor je schetsen aan de hand van deze voorbeeldsituatie.

Stel, je hebt een collega die regelmatig over werk praat tijdens de lunchpauze, terwijl jij die tijd liever wilt gebruiken om te ontspannen en je gedachten van het werk af te halen.

Wat je dan kan zeggen, is...

"Ik voel me gestrest wanneer we tijdens de lunchpauze over werk praten. Ik heb behoefte aan wat tijd om te ontspannen en even los te komen van werk. Kunnen we het hier straks onder werktijd over hebben?"

Toelichting:

- **Ik voel me gestrest:** Hiermee benoem je je eigen emotie, zonder de ander te beschuldigen.
- **Wanneer we tijdens de lunchpauze over werk praten:** Je geeft duidelijk aan in welke situatie je deze emotie ervaart.
- **Ik heb behoefte aan wat tijd om te ontspannen en even los te komen van werk:** Je deelt je behoefte, waardoor de ander begrijpt waarom deze situatie voor jou lastig is.
- **Kunnen we het hier onder werktijd over hebben?:** Je stelt een oplossing voor die rekening houdt met jouw behoefte en die van de ander. Voor vervolg tekst, zie hieronder

Vervolg van pagina 5 van de tekst van de audio

Door op deze manier je grenzen aan te geven, geef je duidelijk aan wat je voelt en nodig hebt, zonder de ander aan te vallen. Dit kan helpen om wederzijds begrip en respect te bevorderen.

Vervolgens kun je deze oefening versterken met een mooie dua voor jezelf, waarin je vertrouwen en kracht aan Allah vraagt om je grenzen te bewaken. Je kan dan bijvoorbeeld zeggen:

"Ya Allah, geef mij de wijsheid om mijn eigen behoeften te herkennen en de moed om mijn grenzen liefdevol en duidelijk aan te geven. Help mij om mezelf te respecteren en te beschermen, en schenk mij de kracht om vastberaden en met compassie te handelen. Ya Rabbi, maak mij sterk in mijn positieve overtuigingen en laat mij altijd onthouden dat mijn welzijn belangrijk is. Ameen."

Door deze oefening en dua regelmatig te doen, ga je je meer bewust worden van je grenzen en krijg je het vertrouwen en de kracht om ze steeds duidelijker aan te geven, in sha Allah.

Voor het vervolg van de tekst van de audio, zie hieronder.



Vervolg van pagina 6 van de tekst van de audio

Hiermee komen we aan bij het einde van dag 1. Als je het leuk vind, voel je vrij om je ervaringen van deze dag met me te delen via info@monfaraz.nl.

Morgen belooft in sha Allah een dag te zijn met eye-openers en waardevolle inzichten die je zullen helpen op weg naar een leven met meer innerlijke rust en kracht in sha Allah. Dus voor nu, laad jezelf op met positieve energie, ga aan de slag met de oefening, dua en laten we morgen samen verder gaan op deze inspirerende reis naar het stellen van liefdevolle grenzen. Ik kijk er enorm naar uit om je dan weer te verwelkomen voor dag 2! en Tot dan, in sha Allah.

Dit is het einde van de tekst van audio dag 1 van de gratis audiotraining "Liefdevol Grenzen Stellen".

