

Welkom terug bij dag 2

VAN DEZE GRATIS AUDIO TRAINING "LIEFDEVOL GRENZEN STELLEN"

Ik ben benieuwd hoe het gisteren is gegaan met de oefening rondom de bewustwording van je grenzen. Deel je ervaringen met me via info@monfaraz.nl, zodat je je gesteund en empowered voelt.

Vandaag wil ik je aan de hand van twee praktijkvoorbeelden laten zien waarom angst voor conflicten je kan weerhouden van het stellen van grenzen en welke waardevolle hulpmiddelen je kunt gebruiken om grenzen te stellen zonder angst voor conflicten.

Voor het eerste voorbeeld wil ik je uitnodigen, je voor te stellen dat je als zorgzame gevoelige multiculturele islamitische vrouw, fulltime werkt terwijl je ook studeert. Op een drukke vrijdagavond, na een lange week, wil je graag even tijd voor jezelf nemen om te ontspannen en te studeren voor een belangrijk examen. Maar dan belt je tante je op, ze vraagt of je kunt helpen met de voorbereidingen voor een groot familie-etentje dat de volgende dag plaatsvindt.

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



Vervolg van pagina 1 van de tekst van de audio

Je voelt de druk om 'ja' te zeggen, maar je weet dat je deze tijd echt nodig hebt om bij te komen en te studeren. De angst om je tante teleur te stellen en een conflict te veroorzaken houdt je tegen om je grenzen aan te geven.

In dit voorbeeld kan de angst voortkomen uit de wens om harmonie in relaties te behouden en de vrees dat het stellen van grenzen deze harmonie kan verstoren. Of uit angst voor negatieve reacties, zoals boosheid, afwijzing of kritiek, wanneer je je grenzen aangeeft.

Toch is het mogelijk om respectvol en liefdevol je grens aan te geven, bijvoorbeeld door te zeggen: "tante, ik wil je heel graag en met alle liefde helpen, alleen ik heb nu echt tijd nodig om te studeren voor mijn examen. Kan ik misschien morgen vroeger komen om te helpen, zodat ik vanavond mijn werk kan doen?"

Een ander praktijkvoorbeeld is, het verhaal van Zahra

Voor het vervolg en het verhaal van Zahra, zie hieronder



Vervolg van pagina 2 van de tekst van de audio

Zahra is een vriendelijke en zorgzame vrouw die regelmatig wordt benaderd door mensen uit haar gemeenschap die financiële hulp nodig hebben. Ze staat altijd klaar om te helpen, maar merkt dat sommige mensen niet dezelfde toewijding tonen als het gaat om het terugbetalen van het geleende geld. Dit begint haar emotioneel en financieel te belasten. Toch stelt ze geen grenzen omdat ze geen gedoe en conflicten wil.

Herkenbaar? Dan wil ik je een hulpmiddel aanreiken dat je kan helpen om deze angst te overwinnen en effectief grenzen te stellen. Namelijk met:

Het STOP-model

Het STOP-model is een krachtig hulpmiddel om je te helpen pauzeren, jezelf centraal te stellen en bewust te reageren in plaats van impulsief te handelen. Dit kan je helpen om grenzen te stellen zonder angst voor conflicten, terwijl je toch respectvol en empathisch blijft naar anderen toe.

Voor het vervolg van de tekst , zie hieronder



Vervolg van pagina 3 van de tekst van de audio

De S in Het STOP-model staat voor:

S: Stop wat je aan het doen bent.

T: Take a breath (Neem een ademhaling) om jezelf te kalmeren.

O: Observeer je gevoelens en gedachten. Wat voel je en wat maakt dat je dat voelt?

P: Plan je volgende stap. Beslis hoe je je grens duidelijk kunt stellen op een respectvolle manier.

Door het STOP-model te gebruiken, kun je in het moment pauzeren, jezelf centraal stellen en bewust reageren.

Een hulpmiddel om je volgende stap te plannen, wat je helpt om grenzen te stellen zonder angst voor conflicten, is:

Geweldloze Communicatie, de methode van Marshall Rosenberg.

Deze benadering richt zich op het opbouwen van empathie en het bevorderen van begrip tussen mensen, waardoor conflicten kunnen worden voorkomen of opgelost

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



Vervolg van pagina 4 van de tekst van de audio

Geweldloze Communicatie bestaat uit vier stappen:

Stap 1: Observatie: Beschrijf objectief wat er gebeurt zonder oordeel of interpretatie.

Stap 2: Gevoel: Identificeer en deel je gevoelens in de situatie.

Stap 3: Behoeftte: Identificeer welke behoeften van jou niet worden vervuld.

Stap 4: Verzoek: Doe een concreet, haalbaar verzoek om aan je behoefte te voldoen.

Als we deze stappen toepassen op het voorbeeld van Zahra, zouden we het als volgt kunnen invullen:

Observatie: "Ik merk dat we het hadden over het terugbetalen van het geleende geld, maar ik heb het nog niet ontvangen."

Gevoel: "Ik voel me bezorgd en een beetje machteloos als ik zie dat het geld niet wordt terugbetaald, omdat ik zelf ook financiële verplichtingen heb."

Behoeftte: "Ik heb behoefte aan eerlijkheid en respect voor onze overeenkomst, zodat mijn vertrouwen niet wordt geschaad."

Verzoek: "Zou je alsjeblieft kunnen bevestigen wanneer je in staat zult zijn om het geleende bedrag terug te betalen? Ik zou graag zien dat het bedrag uiterlijk op [specifieke datum] wordt terugbetaald. Dit zou me enorm geruststellen en helpen mijn financiële planning beter te beheren."

Voor vervolg tekst, zie hieronder



Vervolg van pagina 5 van de tekst van de audio

Door op deze manier te communiceren, geef je duidelijk aan wat het probleem is, hoe het je beïnvloedt, welke behoefte je hebt, en doe je een specifiek verzoek om de situatie te verbeteren. Dit helpt om misverstanden te voorkomen en kan leiden tot een constructieve oplossing zonder conflict.

Dit is wat ik met je wilde delen voor dag 2. Ik hoop dat dit je helpt om met meer vertrouwen, kalmte en zonder angst je grenzen te stellen, in sha Allah. Mocht je de behoefte voelen om hierin persoonlijk begeleid te worden, dan ben ik er om je te ondersteunen op je persoonlijke ontwikkelingsreis.

Onderaan deze audio vind je een link naar het gratis gesprek. Tijdens dit gesprek spiegel ik je en geef ik je inzichten om je grootste verlangen te bereiken, in sha Allah. Elke maand maak ik ruimte voor een beperkt aantal gesprekken. Als jouw behoefte hier ligt, meld je dan aan via onderstaande link, en dan spreken we elkaar in het gesprek. Voor nu, tot morgen voor dag 3 van onze training, in sha Allah. Ik wens je een mooie dag toe en Allah m3aak.

Dit is het einde van de tekst van audio dag 2 van de gratis audiotraining "Liefdevol Grenzen Stellen".

