



TRAINING GRENZEN

"De échte reden waarom je grenzen blijven vervagen en hoe je dat deze week doorbreekt"

Kim De Graeve

www.kimdegraeve.be

GRENZEN HERKENNEN - DE START

“Je zegt vaker 'ja' dan je wil. Je voelt dat je moe wordt van mensen, van verwachtingen, van alles regelen, dragen, oplossen. Maar het gekke is: de wereld ziet je als succesvol.

Ondertussen sta jij stil. Financieel. Mentaal. En je weet: dit werkt niet meer.

Dit boek is niet bedoeld om je te leren 'nee zeggen'. Dit gaat over leren kiezen voor jezelf, op een manier die niet langer je energie weglekt, je geld saboteert of je dromen vertraagt.

En het begint bij grenzen.”



[Bekijk deze video voor je verder gaat.](#) (elke videolink is 12 dagen beschikbaar)

KIM DE GRAEVE

MINI ZELFTEST: "WAAR BEN JIJ JEZELF KWIJTG ERAAKT?"

Bij welk domein is de kloof tussen hoe je wil leven en hoe je nu leeft het grootst? Daar start jouw shift. **Bekijk eerst deze video's:**

[Video tijd](#)



[video geld](#)



[video energie](#)



We starten met een simpele oefening. Gewoon even inchecken bij jezelf. Beoordeel jezelf op **drie domeinen** die bepalend zijn voor jouw vrijheid, vul in:

Tijd

Heb jij het gevoel dat je agenda echt van jou is, of leef je in de agenda van anderen?

Geld

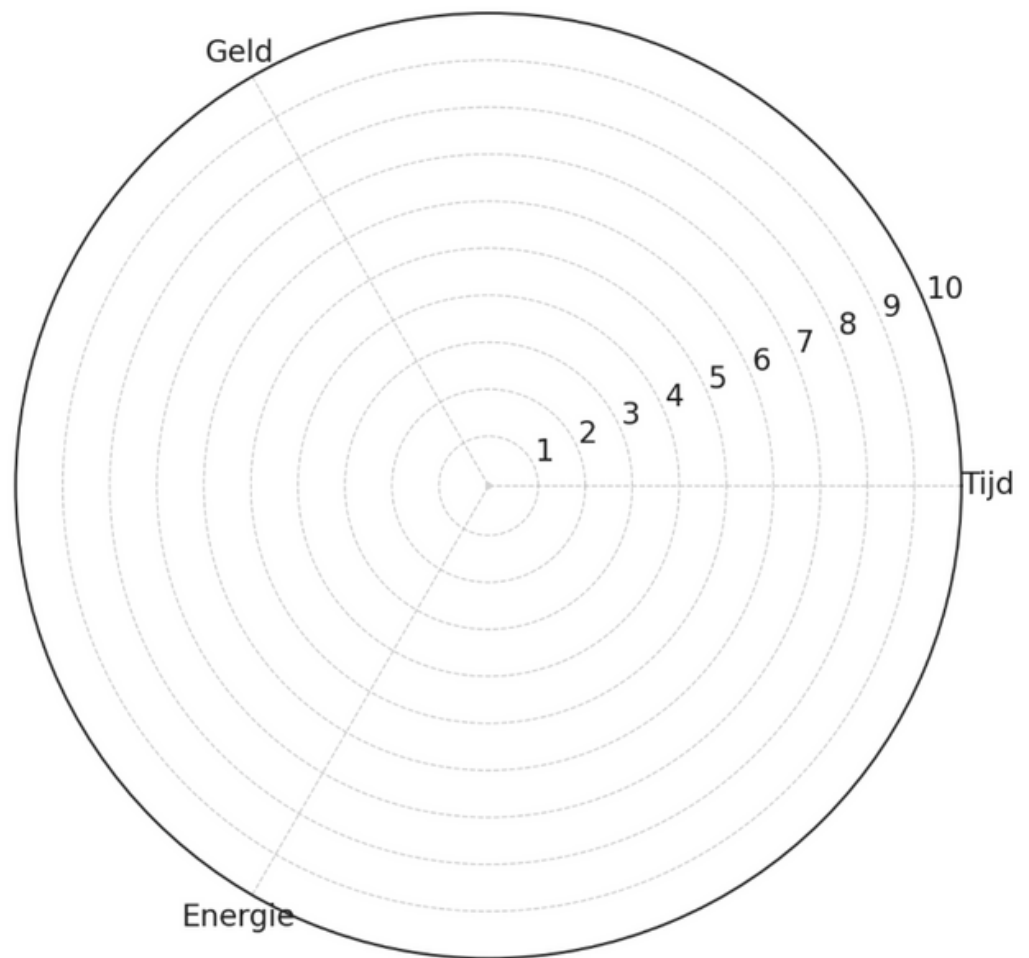
Durf jij te vragen wat je waard bent, of compenseer je met overgeven en pleasen?

Energie

Voel jij je vitaal, helder en krachtig? Of loop je op reserve en doe je alsof?

WHEEL OF LIFE

- Geef elk domein een score tussen 1 en 10:
- 1 = volledig uit balans, geen grip
- 10 = volledige eigenaarschap, zuiver en afgestemd
- Teken jouw cijfers op het wiel. Verbind de punten.
- Kijk er even naar. Laat het binnenkomen.



KIM DE GRAEVE



ANALYSE

- ***Welk domein trekt vandaag jouw aandacht?***

- ***Wat maakt dat je dit cijfer gaf? Wat zit daaronder?***

- ***Wat is één kleine keuze die je vandaag kan maken om dit te herstellen?***



**ALS JE JE GRENZEN
MOET HERHALEN,
DAN BEN JE
SLECHT IN
GRENZEN STELLEN**

KIM DE GRAEVE

IDENTIFICEER JE 'ENERGIE-LEK'



KLIK OP BOVENSTAANDE VIDEO

- Wat was het laatste moment waarop je 'ja' zei tegen iets wat eigenlijk 'nee' voelde?

- Wat deed je lichaam op dat moment?

- Wat gebeurde er daarna? Wat was de echte kost?

“WELKE OVERTUIGING HOUDT JOU HIER?”

Vul aan:

- Als ik hulp vraag, dan...
- Als ik niet help, dan...
- Als ik geld vraag, dan...
- Als ik stilval, dan...
- Als ik niet bereikbaar ben, dan...

Kies één overtuiging die de boel saboteert en kies een nieuwe overtuiging die wél bij je past:

Ik geloof voortaan dat...

Wat voel je hierbij?

Dag 1 tot dag 12: dagelijkse mini-reflectie

Incheckmoment (zet een wekker 2x per dag). Doe dit gedurende 12 dagen tijdens deze challenge 2x per dag en hou de verslagen goed bij.

- Wat ging er vandaag niet helemaal goed op vlak van tijd, geld of energie?

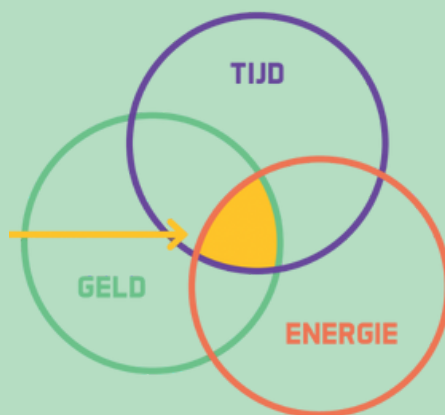
- Wat deed ik wat eigenlijk niet klopte voor mij?

- Wat voelde ik in mijn lichaam op dat moment?

DAG 1 TOT DAG 12:
DAGELIJKSE MINI-REFLECTIE

- Welke grens liet ik los en waarom?

- Wat had ik nodig, maar vroeg ik niet?



TERUGBLIK & DOORBRAAK

- Lees je antwoorden van de voorbije 12 dagen.
- Beantwoord dan:

1. Wat is het grootste patroon dat zich herhaalt?

2. Welke overtuiging voedt dat patroon?

Bijv.: "Ik moet beschikbaar zijn." / "Ik mag niet lastig zijn."

TERUGBLIK & DOORBRAAK

3. Wat is het effect op jouw vrijheid (tijd, geld of energie)?

4. Wat ben je klaar om los te laten?

AFRONDING: DIT IS JOUW KEERPUNT

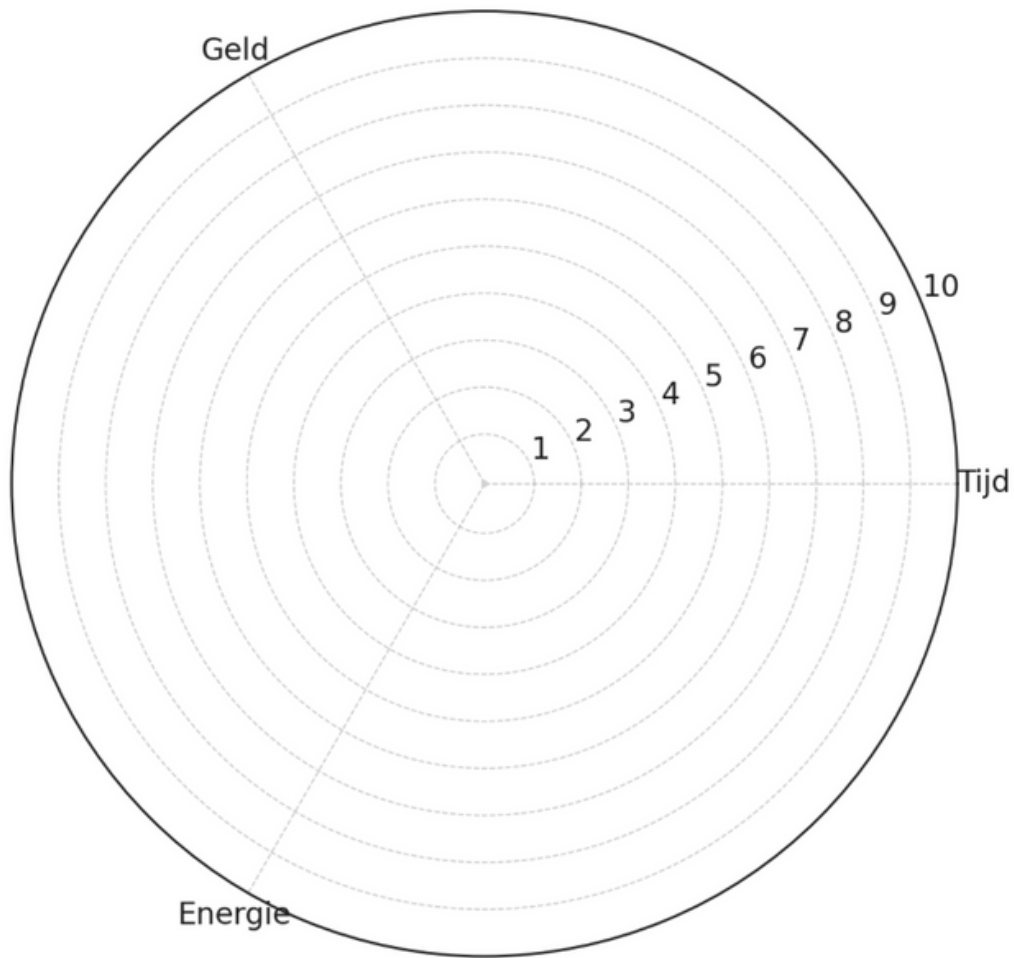
Je hebt 12 dagen lang geobserveerd waar jij jezelf verliest.
Waar je energie weglekt. Waar je je aanpast.
En belangrijker nog: waar je grenzen niet bewaakt.

Nu is de vraag niet: "**Hoe voelde dit?**"

Maar: "**Wat ga je anders doen?**"



TEKEN JE WIEL OPNIEUW IN.



Bekijk:

Wat is er veranderd in bewustzijn of gedrag?

KIM DE GRAEVE

AFRONDING: DIT IS JOUW KEERPUNT

Wat vraagt om nu daadwerkelijk te worden doorbroken?

This image shows a full page of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

[Bekijk nu deze video](#)

KIM DE GRAEVE



JE KAN DIT NIET ALLEEN BLIJVEN DOEN

Dit is geen eindpunt.

Dit is exact waar [Freedom Unlocked](#) begint.

Waar je niet alleen leert zien waar je vastloopt, maar waar je dat omzet in winst, vrijheid en leiderschap.

Wil je dit écht verankeren in je leven?

Je hebt hier niet méér kennis nodig. Wat je nodig hebt is een omgeving waar jij centraal staat. Waar je niet telkens opnieuw moet uitleggen waarom je moe bent, of waarom het succes 'van buitenaf' niet genoeg voelt.

[In deze video leg ik dit uit.](#)



KIM DE GRAEVE