

Dag 1 van de 4 daagse challenge

Stop de oorlog in je hoofd door EFT

Thema GRENZEN

1. Wat betekent grenzen stellen voor jou?

2. Hoe merk je aan jezelf dat het tijd is om een grens te stellen, en wat helpt jou om die grens vervolgens aan te geven?

“Durven grenzen te stellen gaat over de moed om van onszelf te houden, zelfs wanneer we het risico lopen anderen teleur te stellen.” - Brené Brown

