

# GRENZEN

Triggers & Emoties



HET IS TIJD VOOR JOU

# TEVEEL GEVEN

---



Vroeger stond ik altijd klaar voor iedereen; op zich geen slechte eigenschap. Dat mijn relaties volledig uit balans waren, zie ik pas nu. Zo had ik een familielid voor wie ik altijd klaarstond. In 2007 moest er laminaat worden gelegd; hij zei: "Dat doe ik wel voor je, geen probleem!" Ik heb hem daarna nooit meer gezien. Waarom? Geen idee. Mijn vader en ik hebben het toen zelf gelegd, en ik kan je vertellen: dat is best pittig.

In 2020 zag ik hem met zijn kinderen terwijl ik zakken van 25kg magnesium aan het inladen was in mn auto, schijnbaar woont zijn vader precies naast mijn inkooppunt. Toen ze me zagen waren ze alletwee razendsnel verdwenen. Helemaal prima, ik had zelf ook niets gezegd, geen behoefte aan. We hebben allemaal onze keuzes in het leven gemaakt en de paden waren al dik 7 jaar een andere kant op gegaan.

Later in 2020 kreeg ik een appje: “Hey, met je langverloren neef. Sorry dat ik niets van me heb laten horen. Ik dacht: wie heeft mij altijd geholpen? Jij. Ik zit met een probleem.” Ik keek naar het bericht, maakte een screenshot en stuurde het naar mijn zus met de woorden: “Kijk, een stront hier.” Dertien jaar stilte, en dan aan mij denken wanneer je een probleem hebt? Toen ik alleen mijn auto aan het inladen was rende je weg, maar nu je een probleem hebt app je mij zonder enige schaamte? Ik heb geen antwoord gegeven, de app verwijderd en het nummer geblokkeerd. De rust van, in dit geval, dertien jaar gaf me meer dan genoeg ruimte om te beseffen wat mijn aandeel in deze relatie was, en die Angelique is er allang niet meer.

---

Veel vriendinnen en klanten reageerden geschokt op dit verhaal, heb je hem echt niet geholpen? Voor mij was dat een makkie, misschien lees je dit en denkt oh my, nee dat zou ik niet kunnen. Of misschien denk je nu pff logisch toch, je zal wel gek zijn!?

Wat ik geleerd heb en geloof me ik probeer uit elke situatie een les te halen want ik ga niet zomaar door gedoe. Ik wil er minimaal 3 lessen uit halen.



## LES 1

Mensen komen vaak met een motief, leer dat herkennen.

## LES 2

Wat heb ik gedaan, waardoor de ander denkt dat hij of zij met dit gedrag bij mij weg kan komen?

## LES 3

Accepteer de realiteit inclusief de consequenties.

# “ANDERMANS BOEK IS DUISTER LEZEN”

Ik stond altijd klaar, dat is niet per se slecht. Het werd pas een probleem toen ik merkte dat mijn relaties scheef waren. Ik gaf, de ander nam; ik loste op, de ander leunde. Als je lang genoeg geeft, voel je je eigen grens niet meer. Je gaat op automatische piloot: ja zeggen, overnemen, oplappen problemen oplossen die niet aan jou zijn om op te lossen.

Een zin die ik van mijn moeder heb meegekregen: “Andermans boek is duister lezen.” Je gaat niet begrijpen waarom iemand doet wat hij of zij doet. Het hoeft ook niet. Kijk naar je eigen bladzijde: jouw gedrag, jouw gedachten, jouw leerles. Dat klinkt misschien hard, maar het is helder en doeltreffend. Het haalt je weg bij verklaren en repareren en brengt je terug bij kiezen. Het sluit aan bij twee frames die ik vaak gebruik: Don't take it personal, en This isn't about you. Veel gedrag van anderen is projectie: iemands wereldbeeld, iemands pijn, iemands overlevingsmechanisme. Jij hoeft daar niet in mee. Je mag bij jezelf blijven.



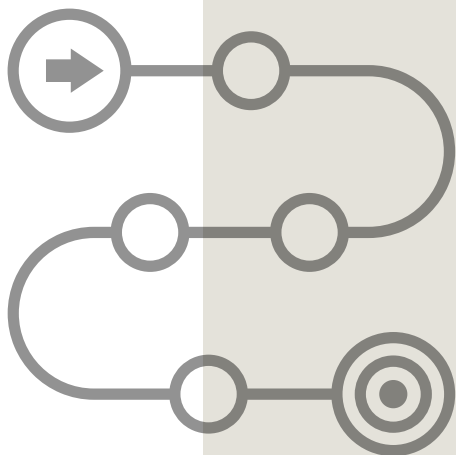
# HET PROCES

Hoe begin je daarmee, bij jezelf blijven? Dat is simpeler dan je denkt. Ga vijf minuten in stilte zitten geen taak, geen opdracht en laat je brein maar even alles eruit gooien in die stilte.

Waarschijnlijk voel je meteen weerstand. "Ik heb hier geen tijd voor." Ja, je brein is handig in smoesjes. "Er is altijd wel iets te doen." Klopt. Daarom is er nooit een goed moment, behalve het moment dat jij maakt. "Ik word onrustig van stilzitten." Logisch. "Ik wil nuttig zijn." Mooi, maar niet de hele dag voor anderen. "Mijn telefoon trekt." Ja, leg 'm in een andere kamer. Vijf minuten zonder is geen ramp!

Wellicht komt er tijdens die stilte iets naar boven dat je liever wegduwt. Precies daar draait het om: wat komt er boven als je stil bent? Niet om jezelf te martelen, maar om jezelf te ontmoeten. Emoties zijn niet de vijand; ze zijn postbodes. Ze brengen een bericht van vroeger. Als je luistert, hoeven ze niet te schreeuwen.

Hoe komt het dat je dit zelf niet eerder had bedacht? Daar zit een heel slim mechanisme achter: dat hinderlijke stemmetje in je hoofd dat wil dat alles blijft zoals het is. Ongewijzigd voelt veilig; verandering voelt onveilig. Het stemmetje gaat ver om die schijnveiligheid te bewaren.



**QR code podcast**  
**"Over Mensen met Grenzen"**



# AMYGDALA HIJACK

---



In de psychologie heet een plotselinge emotionele overname een amygdala hijack. Je reactie schiet dan door, terwijl de rationele laag pas later aansluit. Het begrip werd bekend via Daniel Goleman en beschrijft precies dat moment waarop je brein op veiligheid klikt. In Straight Line Leadership legt Dusan Djukich de nadruk op je inner stance je vertrekpunt van waaruit je handelt. Het stemmetje houdt je vaak in omwegen en zigzaggende bewegingen; de kunst is daarom om de straight line te kiezen en te gaan. Dit is mijn vertaling van zijn idee.

“Je bent er nog niet klaar voor.”  
“Wacht even tot het rustiger is.”  
“Doe het maar niet. Het is te spannend.”  
“Anderen vinden hier iets van.”

Stop. Merk op dat het een stemmetje is. Je hoeft het niet te verslaan of te geloven; je kiest gewoon weer zelf. Jij staat aan het roer. Hier draait het om, de controle terug in eigen handen.

# TEVEEL GEVEN OP HET WERK

“Ik ervaar druk.” En hoe ziet dat er dan uit, vraag ik. “Ik merk dat ik taken van collega’s overneem, ik herken een oud patroon.” Wie is de probleem-eigenaar vraag ik. Er volgt een stilte. “Daar zeg je iets, het is eigenlijk niet mijn probleem, dat is het bijna nooit.” Dit gaan we anders doen zeg ik, “Dit hoort bij jou,” of: “Dat kan ik niet doen.” Niet lullig, maar gewoon de taak laten waar het hoort en niet direct uit schuldgevoel handelen. Niet uitleggen, niet pleasen.

Dit voorbeeld hoor ik trouwens bijna dagelijks, en wat je moet begrijpen is dat je de mensen om je heen aan het trainen bent. Waarvoor? Om al hun gezeik bij jou op de stoep te dumpen en om ervoor te zorgen dat jij het doet leren ze een heel arsenaal aan technieken. Schuldgevoel, boos worden, roddelen.



# STOP

Merk op dat het een stemmetje is. Je hoeft het niet te verslaan of te geloven; je kiest gewoon weer zelf. Jij staat aan het roer. Hier draait het om, de controle terug in eigen handen.

Als je dit een week doet, zie je iets verschuiven. Je pion schuift een vakje op. Je merkt eerder wanneer iemand jouw tijd of energie wil lenen en je merkt ook wanneer jij die van jezelf weggeeft.

Wat ik wil dat je meeneemt, is klein en concreet. Rust is niet wegvlugten. Rust is kiezen. Die paar minuten per dag bouwen aan een andere reflex: van automatisch ja naar bewuste keuze, van oplossen naar laten, van andermans boek naar je eigen bladzijde.

Je hoeft niemand te verklaren. Je hoeft niet uit te leggen waarom je niet reageert. Je mag simpelweg niet reageren. Soms is dat de hele grens.

En nee, dit eindigt niet met een to-do, daar heb ik zelf zo een hekel aan. Zie het als een uitnodiging: probeer eens vijf of tien minuten stilte, zonder telefoon, zonder afleiding eenmaal daags. En als het lukt kan je het opbouwen. Gewoon zitten. Kijken wat er gebeurt.

Liefs  
Angelique



[www.detoxdenhaag.nl](http://www.detoxdenhaag.nl)



# MIJN 3 GOUDEN TIPS

(\*Voorlopig toegestane EFSA-claims)



## Saffraan

Saffraan, het rode goud, ondersteunt ontspanning, helpt bij overprikkeling en bevordert een positieve gemoedstoestand. Een krachtig plantaardig extract voor innerlijke rust en emotionele balans.\*



## Relaxam

Relaxem van Exendo bevordert ontspanning, helpt bij stress en draagt bij aan een evenwichtige gemoedstoestand. Een natuurlijke formule voor meer rust, balans en mentale veerkracht.\*



## Relax box

Magnesium is goed voor de spieren en het zenuwstelsel, het draagt bij aan het verminderen van vermoeidheid en futloosheid. Het heeft een gunstige invloed op de gemoedstoestand en ondersteunt het geheugen, en het concentratievermogen.