

Van Leed naar Liefde

WERKBOEK



WEEK 15

Oefeningen voor het 2e codependentie symptoom **"Moeite hebben met grenzen"**

Conditie van je grenzensysteem	Extern lichamelijk	Extern Seksueel	Intern gedachten	Intern gevoelens	Intern gedrag
Geen grenzen					
Beschadigd					
Muur					
Beweegt heen en weer van geen grenzen naar een muur					
Intact gezond					

1a Vul de bovenstaande kolommen in wat van toepassing is aangegeven met een X .

1b Beschrijf bij iedere ingevulde kolom een voorbeeld dat illustreert hoe je grenzen systeem niet intact is of beschadigd is.

Extern lichamelijk:

Intern lichamelijk:

Intern gedachten:

Intern gevoelens:

Intern gedrag:

