



## 💜 JOUW LIJST VAN ZELFLIEFDE 💜

*Sta stil bij wie jij bent. Sta sterk in waar jij voor staat.*

---

### 🌟 INTRODUCTIE

Neem de komende dagen de tijd om na te denken over jouw:

- Normen
- Waarden
- Grenzen
- Regels
- Behoeften

Schrijf ze op. Maak jouw persoonlijke lijst.

Deze lijst laat zien **wie jij bent** en **waar jij voor staat**.

Accepteer geen mensen meer in jouw leven die deze punten niet respecteren.

Zo maak je ruimte vrij voor mensen die jou wél zien, wél horen en wél respecteren.

🌷 *Zelfliefde begint bij duidelijkheid.*

### 🌸 TIP

Bij elk punt staan voorbeelden ter inspiratie.

Maak de lijst zo lang mogelijk.

- 🖨️ Print deze lijst uit en hang hem in een mooie lijst.
- 📱 Of zet hem als notitie op je telefoon.
- 📁 Vul hem aan wanneer jij dat wilt.



## 1 Normen & Waarden

✨ *Waar sta ik voor?*

- Niet liegen / bedriegen / vreemdgaan
- Ik wil vrij zijn in mijn relatie
- Afspraak is afspraak
- Beleefdheid
- Gulheid
- Initiatief
- Waardering

👉 *Mijn aanvullingen:*

.....

.....

.....

## 2 Grenzen & Regels

🚫 *Wat gaat te ver?*

- Vreemdgaan of liegen is onacceptabel
- Fysiek geweld is onacceptabel
- Ik laat mij niet respectloos behandelen
- Ik laat niet tegen mij schelden
- Stop is stop

👉 *Mijn aanvullingen:*

.....

.....

.....

## 3 Behoeften

💖 *Wat heb ik nodig?*

- Ik wil dat mensen mij respectvol behandelen
- Ik wil dat mijn partner zorgzaam en lief is
- Ik wil dat mensen naar mij luisteren
- Ik wil fijne intimiteit in een relatie

👉 *Mijn aanvullingen:*

.....

.....

.....