



Over grenzen en ontdekkingsreizen

Iedereen heeft het wel eens meegemaakt: je bent over je grenzen gegaan. Dat dat soms gebeurt is onvermijdelijk. Het kan gebeuren bij sport (spierpijn!) bij het uitgaan (iets te veel op!) of in het werk (je voelt je 's avonds uitgeput). Maar...soms ga je te lang over je grenzen en dan is er iets anders aan de hand: je wordt chronisch moe, misschien zelfs overspannen of nog erger dan dat: je krijgt een burn-out.

Bijwerking: grenzenangst!

Wanneer je te lang over je grenzen bent gegaan is herstel heel belangrijk. Meestal lukt dat aardig. Toch kan het gebeuren dat je last krijgt van een vervelend restverschijnsel: grenzenangst! Je bent zo bang om weer over grenzen te gaan dat je je eigen grenzen met strenge grensbewakers bewaakt. Vreemde input of indringers hou je al vanaf grote afstand tegen om te voorkomen dat je opnieuw...over je grenzen gaat!

Herkenbaar? Wees gerust, het is eigenlijk heel logisch. Maar.. eigenlijk ook wel heel jammer. Want loop je zo ook niet heel veel leuks mis? Wanneer je altijd op dezelfde plaats, in hetzelfde huis, in dezelfde omgeving blijft beleef je niet zoveel en.. het kan steeds enger lijken om je grenzen weer te verleggen. Je wordt steeds bang voor wat je tegenkomt, want onbekend maakt onbemind. Nu hetzelfde vergelijk, maar dan in positieve zin: denk aan een vakantie. Soms ben je bang voor wat je over de grens aantreft, maar... wanneer je eenmaal in een ander land bent aangekomen... blijkt er heel veel te ontdekken en te beleven. Het geeft je zelfs energie en plezier! En... je voelt je er eigenlijk ook best op je gemak, daar over die grens.

Strenge grenswachter of ontdekkingsreiziger?

Het is goed om daar eens bij stil te staan: heb ik zelf misschien een (te) strenge grenswachter? Deins ik terug wanneer ik een potentieel 'grensgeval' zie opdoemen aan de horizon? Dan hebben we een belangrijke tip: nodig je 'Ontdekkingsreiziger' uit om er eens onderzoekend naar te kijken: Wat is dit? Wat valt hier te ontdekken en beleven? Hee, dat is leuk en interessant! Ik zie nieuwe mensen, inspiratie! Zal ik eens een stapje verder zetten, misschien zelfs even over een grens stappen en ervaren hoe dat voelt?

Misschien of nee, hoogstwaarschijnlijk voelt het supergoed wanneer dat lukt! Misschien raak je, met je ontdekkingsreiziger in de arm, langzamerhand je 'grenzenangst' helemaal kwijt. Het kan daarbij helpen om te onthouden: ik kan altijd terug.

Ontdek, onderzoek, kortom LEEF!

Achter iedere grens valt wat te ontdekken! Nieuwe input, nieuwe mensen, inspiratie, energie. En ter geruststelling: wanneer het een keer onveilig voelt, dan keer je gewoon weer terug naar je veilige basis. Maar wel met een ervaring rijker en... meer kracht. Doordat je weer hebt ervaren: over de grens kan het juist heel leuk zijn!

Dus: Laat je grensbewaker en ontdekkingsreiziger maatjes worden en trek samen de wijde wereld in! Er is nog zoveel te ontdekken!

**LEVEN
IS MEERVOUD VAN
LEF**

Loesje