**7 tips om vaker `ja` tegen jezelf te zeggen en `nee` tegen de ander.**

Afbeelding met tekst, schermopname, Lettertype

Automatisch gegenereerde beschrijving

**Hoe zou het zijn als je vaker nee zegt tegen een ander en daarmee ja tegen jezelf?**

In plaats van: 'Ohh dat is goed! Ja hoor, prima! Nee echt geen probleem, ik doe dat wel!'

Of elke keer weer naar een verjaardagsfeestje gaan, terwijl je het veel te druk vindt of gewoonweg niet leuk vindt.

Of je etentje niet afzeggen, omdat je jouw vriendin niet wilt teleurstellen. Terwijl je hoofdpijn een duidelijk signaal is dat je beter rustiger aan kunt doen.

Hoe vaak zeg jij ja tegen een ander, terwijl je een nee voelt?

In dit E-book vind je 7 tips om vaker ja te zeggen tegen jezelf. Daarnaast ga ik in op nee zeggen tegen familie en nee zeggen tegen een vriend/ vriendin die jou nodig heeft.

**Eerlijk naar jezelf en de ander**

Je grens aangeven en nee zeggen als het een nee voelt, gaat over eerlijk zijn naar jezelf. Je neemt je zo serieus en komt hierdoor dichterbij wie je werkelijk bent.

Eerlijk zijn naar jezelf is niet alleen helpend voor jezelf, maar ook help je hier een ander mee. Zo weet hij of zij waar hij aan toe is. En je helpt hem of haar indirect door het ervaren van een minder fijne confrontatie:

**Lees:** een uitnodiging tot persoonlijke groei. Je maakt mogelijk een blinde vlek bij de ander zichtbaar, waar hij/zij op kan reflecteren en zich persoonlijk kan ontwikkelen.

En door grenzen te stellen laat je respect zien aan de ander. Jij wilt toch ook niet dat iemand iets voor jou doet, terwijl hij eigenlijk ergens anders had willen zijn, of er geen zin in heeft?

Luister naar je lichaam. Luister naar jouw innerlijke stem en neem deze serieus. Ik moedig je bij deze aan om vaker ja te zeggen tegen jezelf.

'Een 'nee' tegen anderen is een liefdevolle 'ja' voor jezelf. Het opent de deur naar innerlijke balans, waarin jouw behoeften en grenzen de aandacht krijgen die ze verdienen'.

**7 Tips  
Nee zeggen tegen een ander, is ja zeggen tegen jezelf**

**1.**  
Waar zou jij graag ja tegen willen zeggen?  
Waar gaat jouw hart sneller van kloppen?  
Waar voel je een duidelijk NEE bij?   
Wat zou jij willen doen als je nog maar kort te leven had?   
Waar zou jij dan ja tegen zeggen? En waar nee?

**2.**  
Stel jezelf regelmatig de vraag: "Zeg ik ja omdat dit het beste is voor mij?   
Of zeg ik ja omdat ik geaccepteerd wil worden, of omdat ik de ander niet af wil wijzen?"   
Sta stil bij de situatie waar jij nee tegen wil zeggen.   
Wat betekent dit voor jou?   
Wat heeft het voor (positieve) gevolgen?   
Wat levert het jou op, of wat brengt het jou als je het niet doet?

**3.**  
Sta stil bij wat jij als een verplichting voelt.   
Wat zou je liever niet doen, als je geen rekening met een ander hoeft te houden? Durf jij hiervoor te kiezen?   
Denk maar even terug aan mijn keuze wat betreft verjaardagen. Het is oké om jouw grens aan te geven.

**4.**Ga oefenen met nee zeggen. Zeg eens nee tegen een goede vriend/ vriendin, of een collega bij wie jij je prettig en geaccepteerd voelt. Sta bewust stil bij hoe ze reageert op jouw nee. Mijn ervaring is dat het ze het nu juist waarderen als je eerlijk bent naar jezelf én naar hen. En wie weet stimuleer je de ander om ook meer trouw te zijn aan zichzelf. Je bent hiermee een voorbeeld voor de ander.

**5.**  
Vaak hebben mensen nu juist waardering en begrip voor jouw grens. Ze zien jou als voorbeeld en denken: 'Ik zou ook wel vaker nee willen zeggen'. Het kan ook voorkomen dat mensen het niet (direct) begrijpen en afwijzend reageren op jouw grens. Dan kan deze zin je helpen: 'Je hoeft mijn keuze niet te begrijpen, maar ik verwacht wel dat je hem respecteert'.

**6.**  
Tel tot 10 voordat je een keuze maakt of het ja of nee wordt. Of slaap er een paar nachten over.

**7.**  
Leer jezelf beter kennen. Leer te voelen wat past bij jou en wat niet. Ontdek hoe je nog meer in verbinding bent met jezelf, voorbij belemmerende gedachten als angst voor afwijzing. Als jij diep van binnen voelt wat een wens of een grens is, dan is het ook gemakkelijker om dit uit te spreken.

**Nee leren zeggen en jouw grens respecteren**

Een grens is voor iedereen persoonlijk. En kan voelbaar worden in je relatie, in je familie, op je werk of bij je vrienden. Het kan ook per moment schelen. Bijvoorbeeld dat je normaal heel graag met vriendinnen uiteten gaat, maar door een stressvolle dag, liever rustig thuis blijft om weer balans te voelen in jezelf.

Een ander veel gehoord voorbeeld is dat je geen nee durft te zeggen op je werk, tegen extra terugkomen in verband met zieke collega's. Of er steeds meer werk op jouw bord komt, omdat de werkdruk alleen maar toeneemt door bezuinigingen.

Wat is op dit moment jouw grootste grens die jij vanaf nu wilt respecteren? Waar wil jij nee tegen zeggen? Welke kleine stap kun jij al nemen?

**Nee zeggen tegen een ander is ja zeggen tegen jezelf**

Het is oké om nee te zeggen en dan bedoel ik niet:

"Nee, geen enkel probleem!" 😉

Deze nee's bedoel ik wel:

"Nee, dat wil ik niet, nee dat doe ik niet, nee ik kom niet, nee, dat komt niet uit op dit moment."

Ervaar dat nee zeggen geaccepteerd wordt en dat hier geen standaard afwijzing aan vastzit. Het is oké om jouw grens te delen en nee te zeggen. Als jij goed voor jezelf zorgt, zorg je daarmee ook goed voor de ander.

Het is interessant om te onderzoeken wat maakt dat je zo gemakkelijk aan jezelf voorbij gaat. Je bent het namelijk waard om gehoor te geven aan jouw innerlijke stem. Jouw mening, gevoel, energie en jouw tijd doet er net zo toe.

Coaching kan je hierbij helpen, mocht je er alleen niet uitkomen. Je mag mij altijd mailen voor een kennismakingsgesprek 🡪 info@anouskalambooij.nl

Wanneer vind jij het lastig om nee te zeggen? Deel je het met me in een reactie onderaan deze pagina?