**De kracht van NEE**

Er zijn maar 24 uren in een dag, en 7 dagen in de week. Dit is altijd zo geweest en het zal altijd zo zijn. Ook je energie is niet eindeloos. Dit betekent dat  JA zeggen tegen het één, een NEE is tegen iets anders. Vaak zijn we ons hier niet van bewust op het moment dat we JA zeggen. De problemen  stapelen zich later op, wanneer we geconfronteerd worden met de consequenties van onze keuzes.

Zo betekent een JA tegen een ambitieus project op het werk, wellicht een NEE tegen tijd doorbrengen met het gezin.

Of een JA tegen een dringend verzoek van je collega, betekent een NEE tegen een bezoek aan de sportschool.

Dit hoeft niet altijd erg te zijn, zolang je je maar bewust bent van je keuzes.

Door bewust “ ja” of “ nee”  te zeggen, leer je je te richten op wat JIJ belangrijk vindt, en je minder te laten leven door wat anderen van je willen of verwachten. Zo maak je weer energie en tijd vrij voor de dingen die jouw leven zin en richting geven.

Kijk nog eens naar je lijst met waarden en actiepunten.

Vul vervolgens hieronder in waar jij de komende periode JA tegen gaat zeggen, en waar jij NEE tegen gaat zeggen.

**JA/NEE**

|  |  |
| --- | --- |
|  **Ik zeg JA tegen:** | **Ik zeg NEE tegen:** |
| 1.   |   |
| 2.   |   |
| 3.   |   |
| 4.   |   |

**Als je het lastig vindt om NEE te zeggen, kunnen onderstaande tips je wellicht helpen**

* Bedenk dat ‘nee’ niet **tegen** de ander is gericht, maar **voor** jezelf.
* Bedenk dat als je ‘ja’ zegt tegen iets dat je eigenlijk niet wilt, of waar je geen tijd voor hebt, dit uiteindelijk ten koste gaat van andere dingen die belangrijk zijn.
* Bedenk dat ‘ja’ zeggen tegen iets dat je niet wilt of waar je geen tijd voor hebt op de langere termijn kan leiden tot schade aan de relatie, omdat je dan wel ja zegt maar het niet doet, dan wel het wel doet, maar met een gevoel van wrok richting de ander.

**Hoe zeg je “ nee” ?**

* Wanneer je ‘nee’ zegt wees dan vriendelijk én duidelijk. Zeg dus niet ‘misschien’ of ‘ik ga het proberen’ als je eigenlijk al weet dat je niet wilt of kunt.

Zeg bijvoorbeeld: “Het is goed dat je om hulp vraagt maar ik kan het extra werk er op dit moment niet bij hebben.” Of: “Wat een leuke uitnodiging, helaas heb ik dat weekend al plannen met mijn partner.”

* Geef eventueel aan wat je wel kunt doen. Zeg bijvoorbeeld tegen een collega: “Ik heb geen tijd om de klus van je over te nemen, maar als je wilt kan ik deze vandaag wel een uurtje vrijmaken om het met je door te spreken en je op weg te helpen”
* Blijft iemand aandringen herhaal dan je rustig en duidelijk boodschap, ga je niet verdedigen, en laat je niet verleiden om in discussie te gaan over je keuze. Bv.: “Ja, ik begrijp het, maar ik kan het toch niet doen.” Vraagt iemand het nog een keer herhaal dan wat je gezegd hebt als een plaat die blijft steken in zijn groef.

Uiteindelijk zullen mensen je duidelijkheid waarderen.