

NEE ZEGGEN

HOE DOE JE DAT?

STAP 1



Pauzeer

Wanneer je een vraag krijgt, las dan even een pauze in voor je antwoordt.
Vraag eventueel wat tijd om er over na te denken of zeg: 'Mag ik hier later op terugkomen?'

STAP 2



Voel bij jezelf

Is het een volledige volmondige enthousiaste 'ja'?
Is het een volledige volmondige 'nee'?
Is het geen volledige ja, of geen volledige nee?
Wat is het stukje waar je 'ja' tegen zegt?
Wat is het stukje waar je 'nee' tegen zegt?
Zou het een volmondige ja zijn onder andere voorwaarden? Welke voorwaarden?

STAP 3



Zeg rustig en duidelijk nee

Als je weet dat je nee wil zeggen, draai dan niet rond de pot. Je hoeft geen excuus te verzinnen of uit te leggen waarom je nee zegt.
Hoe helderder en rustiger jij bent, hoe helderder en 'zonder ruis' de ander jouw nee ontvangt.
Is het geen volmondige nee? Geef dan aan onder welke voorwaarden het eventueel wél kan.

STAP 4



Vier jezelf!

Vier je 'nee' na afloop.
Hoe voelt het om 'ja' tegen jezelf gezegd te hebben?

TIPS



Goed om te weten

NEE tegen een ander = JA tegen jezelf
Nee durven zeggen = zelfzorg
Je zegt nee tegen de vraag, niet tegen de persoon zelf



THE LIGHTHOUSE
LIVE LIGHT • SHINE BRIGHT