

Oefening

Stop met automatisch ja zeggen

Je hoeft niet te leren vaker nee te zeggen. Je moet leren niet automatisch ja te zeggen.

Neem 10 tot 15 minuten voor dit werkblad. Schrijf op wat als eerste bij je opkomt. Je hoeft het niet mooi of uitgebreid te maken.

1. Wanneer zeg jij automatisch ja?

Denk aan situaties waarin iemand iets aan je vraagt en jij eigenlijk al antwoord geeft voordat je hebt nagedacht.

Bij wie gebeurt dit vooral?

.....

.....

Waar zeg je vaak ja op?

.....

.....

Wat gebeurt er in jou als je eigenlijk nee wilt zeggen?

.....

.....

2. Wat levert het je op om altijd klaar te staan?

Denk bijvoorbeeld aan waardering, contact, nodig zijn, geen schuldgevoel of geen gedoe.

Wat levert het jou op?

.....

.....

.....

3. Wat lever je ervoor in?

Denk aan tijd, energie, slaap, je vrije dag, geduld, zin om af te spreken of tijd voor jezelf.

Wat kost het jou?

.....

.....

.....

4. Kijk naar beide kanten

Als ik automatisch ja zeg, levert mij dat op:

.....

.....

Maar ik lever daarvoor in:

.....

.....

Als je dit zo naast elkaar ziet, wat valt je dan op?

.....

.....

5. Stel jezelf eerst drie vragen

Voordat je antwoord geeft, vraag jezelf:

Wil ik dit echt?

.....

Heb ik hier vandaag de energie voor?

.....

Moet het nu, of kan het ook anders?

.....

6. Je hoeft niet meteen te antwoorden

Kies één zin die bij jou past:

“Daar wil ik even over nadenken.”

“Ik kijk eerst even in mijn agenda.”

“Ik laat je straks weten of het lukt.”

“Ik weet nog niet of dit vandaag past.”

“Ik kan vandaag niet komen, maar ik kan wel even bellen.”

Mijn eigen zin:

.....

Schrijf deze zin op een briefje en leg hem bij je telefoon.

7. Niet alleen ja of nee

Bedenk drie andere mogelijkheden voor een situatie waarin je normaal automatisch ja zou zeggen.

In plaats van meteen ja kan ik:

1.

2.

3.

8. Bescherm één moment voor jezelf

Welke dag of welk dagdeel wil jij deze week echt voor jezelf houden?

.....

Wat spreek je met jezelf af als iemand juist op dat moment iets van je vraagt?

.....

.....

9. Kijk na een week terug

Wanneer lukte het mij om niet meteen ja te zeggen?

.....

Wat deed ik anders?

.....

Wat leverde dat mij op?

.....

Wanneer vond ik het nog lastig?

.....

Wat wil ik de volgende keer proberen?

.....

Onthoud

Je hoeft niet te leren vaker nee te zeggen. Je moet leren niet automatisch ja te zeggen.



0628167542



www.arletteberkouweracademie.nl



Copyright © Arlette Berkouwer, 2025

Alle rechten voorbehouden. Geen enkel deel van dit artikel mag worden gereproduceerd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de auteur.