

INLEIDING

ZEG 'JA'

TEGEN 'NEE'!

Als je je weleens overweldigd en overwerkt voelt of gebukt gaat onder druk en niet weet wat je moet doen, dan is er een woord van drie letters dat je kan helpen: NEE.

Als je de kracht van dit woord inzet, zul je in staat zijn je eigen regels te stellen en je eigen koers te varen. Je wordt er geen negatief mens van; sterker nog, je zult er respect mee afdwingen bij de mensen om je heen en je zult meer mentale ruimte hebben om je te richten op wat voor jou belangrijk is.

We beginnen met een **check-in** om te zien hoe we ons nu bij 'nee' voelen en **doorbreken dan het taboe** dat erbij hoort. We gaan verder met **grenzen stellen** en helpen je die te trekken als dat nodig is. Daarna onderzoeken we **alle soorten 'nee'** en kijken we naar verschillende situaties waarin 'nee' je kan helpen je doelen te bereiken. Als laatste kijken we naar een aantal oplossingen voor situaties die ontstaan **als 'nee' niet genoeg** is, voor we de check-invragen nogmaals bekijken om te zien hoe je 'nee' in je leven toepast.

Elk hoofdstuk zit vol informatie over de kracht van 'nee' en in de vele **'nee'-labs** om je praktisch advies over hoe je dit woord voor je laat werken. In de **'nee'-verhalen** kijken we naar mensen die het woord 'nee' hebben gebruikt om het verschil te maken en in **Negeer de kritiek** vind je munitie om je te wapenen tegen onaardige reacties. Dus laten we beginnen – het is tijd om de kracht van het woord 'nee' te laten werken!

CHECK-IN VOOR WE BEGINNEN...

Laten we eerst kijken waar we op dit moment staan. Kijk hoe waar de beweringen in de tabel voor jou zijn en vink de bijbehorende vakjes aan.

Het kan best zijn dat alleen het lezen van deze lijst je al een naar gevoel geeft. Dat komt doordat problemen onder ogen zien nooit gemakkelijk is. De beste manier om lastige onderwerpen aan te pakken, is ze met een open blik tegemoet treden. Tegen de tijd dat we bij het einde van het boek komen, zullen we rustiger met zulke situaties kunnen omgaan en de kracht van 'nee' in ieders voordeel kunnen gebruiken.

	NOOIT	NIET VAAK	SOMS	VAAK	ALTIJD
Ik kan 'nee' zeggen tegen een uitnodiging als ik niet naar het evenement toe wil					
Ik kan 'nee' zeggen tegen mijn baas als dat nodig is					
Ik kan 'nee' zeggen tegen verkopers als ik iets niet wil kopen					
Ik kan 'nee' zeggen tegen vrienden en familie als ze me om iets vragen wat ik niet wil geven					
Ik kan 'nee' zeggen tegen mijn partner als ik het ergens niet mee eens ben					
Ik kan in een discussie 'nee' zeggen zonder bang te zijn voor ruzie					
Ik kan 'nee' zeggen als ik moet opkomen voor iets waarin ik geloof					

HET TABOE DOORBREKEN

Au! Het is niet fijn als mensen 'nee' zeggen. En ook al is 'nee' een van de eerste woorden die we leren, het is ook een woord dat we gedurende onze opvoeding leren onderdrukken. Tijdens het opgroeien is 'ja' zeggen voor velen van ons heel natuurlijk.

Toch is 'nee' een krachtig woord. Als we onze onwil om het te gebruiken kunnen overwinnen, merken we dat de wereld er niet door instort – sterker nog, het taboe rond 'nee' doorbreken kan ons helpen naar een positiever en succesvoller leven.



‘NEE’-LAB

HET CONSTRUCTIEVE ‘NEE’

Als je je zorgen maakt over een moeilijk ‘nee’-gesprek, is je gedachten ordenen en je richten op wat je wilt bereiken een goede techniek.

Wil je dat de ander zijn gedrag verandert? Ben je bang dat diegene iemand pijn zal doen, of zichzelf? Wil je gewoon dat hij of zij zich bewust is van een situatie? Als je jezelf deze vragen stelt aan het begin van het gesprek, zal het gemakkelijker voor je zijn om je zorgen af te bakenen en ze op een eerlijke, niet-confronterende manier te uiten.

Als een vriend je bijvoorbeeld niet met voldoende zorg en respect heeft behandeld, zeg je dat je bezorgd bent over de manier waarop de vriendschap is veranderd en dat je hoopt dat jullie weer nader tot elkaar komen nu je wat van die zorgen uit. Dan weet de ander dat jouw ‘nee’ een positieve bedoeling heeft.

Je met deze techniek op een positief doel richten geeft zelfvertrouwen en helpt je de situatie op een constructieve manier te verbeteren.



STEL GRENZEN

Tenzij je een kluizenaar bent in een grot of een schipbreukeling op een onbewoond eiland, leef je in een wereld waar veel verschillende mensen energie van je vragen. Onze ouders en kinderen, docenten en werkgevers, vrienden, minnaars en echtgenoten willen allemaal tijd van ons. Door te weten waar onze grenzen liggen, kunnen we gemakkelijker de balans bewaren.