

# AAN DE SLAG!



# RELATIES: NEE ZEGGEN

Lukt het jou om 'nee' te zeggen wanneer je iets niet wilt? Denk eens na over de volgende vragen, schrijf jouw gedachten op, deel ze en kom in actie!

**Aan de volgende activiteiten wil ik mijn tijd en energie besteden:**

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

**Ik kan mijn grens herkennen aan de volgende signalen:**

(denk bijvoorbeeld aan: het woord nee in je hoofd, stress, je schrikt van 'ook dat nog', benauwdheid, pijn in je buik, hoofdpijn).

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

**Ik heb succesvol 'nee' gezegd toen.....**

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

**Ik zou graag willen leren 'nee' zeggen tegen de volgende activiteiten en/of personen:**

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

**Ik zou dat op de volgende manier kunnen doen:**

\_\_\_\_\_

Het positieve gevolg daarvan is:

\_\_\_\_\_

Het positieve gevolg daar weer van is:

\_\_\_\_\_