GRATIS HULPMIDDEL · LIEFDEVOLLER LEREN LEVEN

Een kleine *grens* mag er zijn

Voor het moment dat je ja zegt terwijl je nee voelt.

DUUR	WAT JE NODIG HEBT	HOE
Ongeveer 7 minuten	Dit blad. Invullen op je scherm of met een pen.	Kies een kleine, veilige situatie. Begin niet met de moeilijkste.

Soms zeg je ja terwijl alles in je nee zegt. Je wilt niemand teleurstellen of je bent bang voor de reactie, en achteraf voel je je moe of boos op jezelf. Een grens is geen muur, maar een vriendelijk teken van wat jij op dit moment kunt dragen.

OVER NEE ZEGGEN

Wat je misschien denkt	Een vriendelijker gedachte
Nee zeggen is egoïstisch.	Voor mezelf zorgen is geen egoïsme.
Ze worden vast boos.	Ik mag het zeggen, ook als ze balen.
Ik moet altijd beschikbaar zijn.	Ik mag ook rust nemen.

OM TE ONTHOUDEN

Nee zeggen tegen een verzoek is geen nee tegen een persoon.

DE OEFENING: DRIE STAPPEN VOOR JE GRENS

1. **Merk het signaal op** 1 minuut
   Denk aan een situatie waarin je ja zei terwijl je nee voelde. Waar merk je dat in je lichaam: in je buik, je keel of je schouders?

2. **Kies je zin** 2 minuten
   Kies een korte zin die bij jou past: “Ik kan dit nu niet.” of “Daar moet ik even over nadenken.” of “Dat past nu niet voor me, maar fijn dat je het vraagt.”

3. **Zeg hem hardop** 1 minuut
   Zeg je zin één keer hardop, rustig en zonder uitleg of excuus. Je hoeft hem nog niet te gebruiken, alleen te horen.

VIJF KORTE VRAGEN

1 Welke situatie wil je oefenen? Kies een kleine, veilige situatie.

2 Wat merk je in je lichaam als je aan nee zeggen denkt?

3 Welke zin past bij jou? Schrijf hem op in je eigen woorden.

4 Wat vrees je dat er gebeurt, en wat is waarschijnlijker?
Houd het kort en realistisch. Leeg laten mag.

5 Wat heb jij nodig om dit te durven? Bijvoorbeeld een pauze, steun of een ander moment.

EEN KLEINE AFSLUITENDE STAP

Zeg deze week één keer "Ik denk er even over na" in plaats van meteen ja. Zo oefen je rustig.

DE WEG NAAR ZELFLIEFDE — WIEBETWEEPUNTNUL

Meer gratis hulpmiddelen voor een vriendelijkere blik op jezelf en op de dag vind je op de website.

dewegnaarzelfliefde.nl

Wie meer verdieping zoekt: het boek De weg naar zelfliefde verschijnt in december 2026. Reserveren is gratis en vrijblijvend: dewegnaarzelfliefde.nl/reserveren

Scan voor de website

Dit is een hulpmiddel voor zelfreflectie en geen vervanging voor professionele hulp. Heb je het zwaar? Praat met je huisarts of met iemand die je vertrouwt. Bij acuut gevaar bel je 112. Heb je gedachten aan zelfdoding, bel dan 113 (gratis) of chat via 113.nl. Voel je je onveilig bij iemand, bel dan Veilig Thuis (0800 2000).