**Hoe kan ik nee zeggen?**

***Zeg jij ook zo snel ja?****Voor je het weet heb je alweer ja gezegd. En dat terwijl je eigenlijk nee bedoelde. Je zegt veel makkelijker ja dan nee.*

**Nee zeggen** is vaak moeilijker dan **ja zeggen*.*** Je zegt soms ja omdat je bang bent dat anderen je stom vinden. Of omdat dat de ander boos op je wordt. Soms zeg je ja omdat je dan van het gezeur af bent. Of omdat je vrienden blijven belangrijker vindt om iets te doen.

Ja zeggen levert je veel op, maar soms kost het je ook best veel. Neem alleen de tijd eens. De tijd die je liever aan iets anders zou besteden. En **hoe vaker jij ja zegt, hoe vaker mensen je iets vragen**



Ja zeggen, nee bedoelen:
Ja zeggen terwijl je nee bedoelt , is dus niet echt handig. Niet voor jezelf, want het kan je tijd, energie en geld kosten.
Maar het is ook lastig voor een ander. Die denkt dat jouw ja ook echt een ja is.

Nee zeggen moeilijk?
Toch blijft dat nee zeggen best lastig, want wordt je dan nog wel aardig gevonden. Ben ik dan nog wel een goede leerling/vriend(in)?
Daarom hier een aantal tips om makkelijker nee te zeggen:

* Besef dat je nee zegt tegen een vraag van iemand en niet tegen de persoon zelf.
* Neem een denkpauze; geef niet direct antwoord wanneer iemand je om een gunst vraagt. Zeg dat je erop terugkomt, daar is niets raars aan. Je geeft jezelf even rust om alles op een rijtje te zetten
* Je bent geen verklaring schuldig als je nee zegt. Vertel duidelijk en rustig je keuze. Gebruik daarbij de ik – boodschap. *Een ik – boodschap begint altijd met Ik*
* Maak het simpel: een simpel nee is voldoende. Je kan ook zeggen “Sorry ik heb een andere prioriteiten’ of “misschien een andere keer.”

Als je nee zegt is het wel belangrijk om te vertellen waarom je nee zegt.