

# Zeg ja tegen nee! (leer nee te zeggen)

- Je hebt onrust door aan de verwachtingen van anderen te willen voldoen
- 'Ja' zeggen is een patroon geworden

# Zeg ja tegen nee! (leer nee te zeggen)

- 'Ja' zeggen tegen de anderen, is 'nee' zeggen tegen jezelf!
- Gebruik het stappenplan!

# Zeg ja tegen nee! (leer nee te zeggen)

- Verander je automatische antwoord en koop tijd
- Kernkwaliteiten en kernwaarden zijn belangrijke richtlijnen

# Zeg ja tegen nee! (leer nee te zeggen)

- Bedenk hoe je 'nee' gaat zeggen: uitstellen, doorverwijzen, introductie, brug, verkenner, bundeling, sociale kaart, nee!
- Kijk niet terug!