

CHALLENGE 3: ZEG EENS NEE

Een 'nee' tegen iets of iemand anders is een 'ja' tegen jezelf. Klinkt simpel, maar toch kan het soms flink pittig zijn om 'nee' te verkopen. Misschien omdat je zelf graag overal bij wilt zijn of omdat je bang bent voor de (negatieve) reacties van anderen. Omgaan met FOMO betekent ook goed je eigen grenzen kennen en aangeven. Daarom dagen wij jou uit!

Hoe werkt de challenge?

1

Pak je agenda erbij en bepaal voor komende week wat je afgaat zeggen of waar je 'nee' tegen gaat zeggen.

2

Bedenk hoe je het gesprek aangaat.

TIPS

- Houd voor ogen wat JIJ belangrijk vindt en waar je energie van krijgt.
- Maak het niet persoonlijk. Je zegt nee tegen een vraag of activiteit, niet tegen een persoon.
- Zeg iets anders dan 'nee'. Als je het namelijk wel leuk vindt kun je ook zeggen dat je er graag bij zou zijn, maar het je niet uitkomt. Of kom met een alternatief.
- Leg uit waarom het niet uitkomt of waarom je voor iets anders kiest. Dat kan helpen voor meer begrip.
- De kracht van herhaling: hoe vaker je dit doet, hoe natuurlijk het wordt!



3

You've got this! Wij zijn nu al trots op je.

4

Check na afloop hoe je het vond gaan. Wat ging er goed en wat zou je volgende keer eventueel anders doen?

Doe jij mee? **DM ons** bij vragen en veel succes!