



**DRIE GOUDEN TIPS om "Nee" te leren zeggen tegen alles wat je niet meer wilt. Kies voor het leven dat jij wilt hebben.**

**Chantal Smeets**

## INHOUDSOPGAVE

<b>1. VOORWOORD</b> .....	3
<b>2. INLEIDING</b> .....	4
<b>3. DRIE GOUDEN TIPS</b> .....	5
3.1 Tip 1 Versterk op een simpele manier eerst jouw zelfvertrouwen.....	
3.2 TIP 2 Kom later terug op een vraag.....	6
3.3 TIP 3 Trek je grens .....	6
<b>4. SAMENVATTING</b> .....	7
4.1 ALLE TIPS OP EEN RIJTJE:.....	7
<b>5. VERVOLGSTAP</b> .....	8



## 1 VOORWOORD

Super dat je mijn e-book gedownload hebt. Ik zal je iets over mezelf vertellen. Echter, niet zo maar iets....

Ik, Chantal Smeets ben een heel gevoelig type. Zo klein als ik was voelde ik al heel snel sferen en dus ook spanningen aan. Oh wat vond ik het verschrikkelijk wanneer mensen het niet naar hun zin hadden. Ik wilde er dan voor zorgen dat mensen om me heen weer goed in hun vel kwamen te zitten en hielp waar ik maar kon. Ik ging pas de deur uit zodra ik het gevoel had dat ze zich weer lekker voelden. Niemand die zich bewust was wat er wel allemaal niet in mij omging. Ik hoorde, zag, rook, voelde zo ontzettend veel. Jarenlang hield ik het vol me staande te houden binnen de waan van de dag. De drukte van het werk in combinatie met een complexe thuissituatie en hierbij opgeteld mijn persoonlijke valkuilen (super gevoelig) werden me uiteindelijk te veel.



Ik dacht en voelde precies wat er in een ander leefde en hier handelde ik ook naar. Ik stond voor de ander klaar daar waar ik kon. Stapje voor stapje verloor ik mezelf door de jaren heen totdat de genadeslag kwam en ik letterlijk omkiepte en alleen nog maar als een dweil op de bank kon hangen en de dag zich voortsleepte van bed naar bank naar stoel..... Mijn energie lekte weg.

Sociale contacten onderhouden ging ook nog maar moeizaam en als finishing touch daalde mijn inkomen fors doordat ik ondertussen in ziekte wet en arbeidsongeschiktheidswet terecht was gekomen. Ik zat in een neerwaartse spiraal waar ik geen grip meer op leek te hebben.

Waarom was het zover met mij gekomen? Ik dacht letterlijk: "Is dit nu het leven?" Ik besepte dat ik het niet meer op deze manier wilde en ik moest kiezen voor mezelf.

Ik leerde weer te luisteren naar mijn eigen lichaam en hierop te mogen varen. Nu weet ik dat die gevoeligheid juist mijn sterkte punt is. Had ik dat eerder geweten ;) Ik hoef mijn gevoeligheid maar te volgen en kan hiermee geweldig mijn grenzen aangeven. Eindelijk: Het roer ging om. Ik plaatste mezelf centraal.

## 2. INLEIDING; waarom en voor wie?

Ik schrijf dit boek omdat ik de worsteling heb meegemaakt vast te zitten in al die zorgen voor de ander waardoor werkdruk te groot werd en ik mezelf ben kwijt geraakt. Ik zat vast in stramien, patronen en verplichtingen.

Ik zie zoveel zorgzame, ambitieuze vrouwen met deze problematiek waarbij ze zichzelf kwijt dreigen te raken of kwijt geraakt zijn door altijd klaar te staan voor de ander. Klaar te staan voor partner, kinderen, mensen op het werk etc. Enkele uitspraken van mijn klanten.

*"Ik vind het wel lastig goed voor mezelf te zorgen omdat ik dan meteen het gevoel heb dat ik egoïstisch ben. Ik weet dat het niet zo is maar dat gevoel komt er dan wel bij mij om de hoek kijken. Mag ik dat wel voor mezelf doen?"*

*"Het is me de laatste tijd te veel. Mijn concentratie is totaal weg. Denkwerk dat ik in de avond verricht heb, ben ik de dag erna kwijt. Het is een chaos in mijn hoofd.*

*"Ik vind het zo moeilijk mijn eigen grenzen aan te geven."*

*"In tijden van vakantie kom ik toe om mijn gevoelens en gedachtes vrij te laten komen. Vakantie voelt niet meer als ontspanning."*

*"Ik verlang zo naar rust. Gewoon helemaal niets."*

Wat ik jou wil besparen is de lange weg die ik heb moeten bewandelen om er helemaal bovenop te komen. Ik begrijp dat tijd nodig is om een bepaald proces in jouw leven door te gaan. Het is echter superfijn wanneer er iemand naast jou loopt die naast begrip ook de inzichten, oefeningen en opdrachten met jou kan delen die jou een opwaartse spiraal bezorgen. Dat is immers wat je wilt. Weer heerlijk in je vel komen te zitten. Een vrij, gelukkig, krachtig, zinvol en ontspannen leven waarin jij je grenzen bepaalt. Een leven waarin jij jezelf centraal stelt.

In dit e-book vind je alvast **DRIE GOUDEN TIPS om nee te leren zeggen tegen alles wat je niet meer wilt. Kies voor het leven dat jij wilt hebben.**

### 3. DRIE GOUDEN TIPS om nee te leren zeggen tegen alles wat je niet meer wilt. Kies voor het leven dat jij wilt hebben.

**3.1 Tip 1** Versterk op een simpele manier eerst jouw zelfvertrouwen.

- 1 ) Bedenk een positieve zelfuitspraak en
- 2) Schrijf deze op
- 3 ) Herhaal deze meerderen keren op een dag voor jezelf. Hoe vaker, hoe beter. Gewoon blijven herhalen. Dit gaat je heel veel opleveren.

Kies een positieve uitspraak (affirmatie) in de t.t. en formuleer ze op een positieve manier. Je wilt namelijk iets bereiken, iets doen, iets veranderen, iets verbeteren. Kortom een positieve impuls geven. Bijvoorbeeld:

Ik accepteer me zoals ik ben.

Ik hou van mezelf

Ik sta in mijn kracht

Ik geloof in mezelf

Hoe vaker je de nieuwe positieve gedachte ( je affirmatie) herhaalt hoe dieper het in je overtuigingssysteem, in je onderbewustzijn geplaatst wordt; hoe fijner het dan ook zal gaan voelen. Op het moment dat je merkt dat je hierin vooruitgang boekt , kun je hele mooie vervolgstappen maken. Doe dit op het moment dat je hiervoor klaar bent.

Voor nu:

- 1 Bedenk een positieve zelfuitspraak
- 2 Schrijf 'm op
- 3 en herhaal deze meerdere keren op een dag voor jezelf.

Nu sta je stevig; van hieruit kun je jouw grenzen gaan trekken.



**3.2 Tip 2** Kom later terug op een vraag wanneer je eigenlijk nee wilt zeggen maar niet goed durft.

Je schoonmoeder vraagt je later in de week bij haar langs te komen. Hier heb je geen zin in en durft niet direct "Nee" te zeggen. Wat dan wel? Neem de tijd te antwoorden en geef aan dat je later op de vraag terug zal komen. Spreek desnoods een dag/ tijdstip af hierop terug te komen. Nu heb je tijd om te voelen wat vragingsstelling met je doet en creëer je tijd om te mogen luisteren naar hoe jouw lichaam reageert. Je wordt zo minder overrompelt en zegt minder snel ja. Zo krijg je grip op onder andere vragen van een ander en werkdruk en respecteer je jouw grenzen. Je hoeft immers niet tegen alles ja te zeggen. Respecteer voor jezelf dat ook jij keuzes in jouw leven mag maken en deze helaas niet altijd aan de belangen van een ander voldoen. Wees zo direct mogelijk wanneer je nee zegt. Je bent op deze manier eerlijk en transparant. Je bent zo trouw aan jezelf en de ander.

Door nee te zeggen kom je voor jezelf op. Neem jezelf serieus. Geef aan wat je wil.

**3.3 Tip 3.** Trek je grens.

Jouw cirkel is belangrijk. Hiermee raken we de kern. Het is jouw uitdaging om jouw cirkel positief te laden. Het positieve, liefdevolle en betekenisvolle in jezelf te vinden en te versterken. Je gaat veel beter functioneren als je zelf meer positiviteit in je eigen cirkel stopt.

Je bepaalt zelf of je iets toelaat. Je gaat veel beter functioneren als je zelf bewaakt wat je in je eigen cirkel binnen laat komen. Je hebt de sleutel van de deur zelf in handen.

Teken in gedachten een cirkel om jou heen: Wie en wat mag er bij jou in de cirkel? Wie en wat zeg je vaarwel? Doe dit wekelijks en maak er een ritueel van. Zoals je je tanden poetst check je ook je grenzen.



## 4. SAMENVATTING

### 4.1 ALLE TIPS OP EEN RIJTJE:



**DRIE GOUDEN TIPS om nee te leren zeggen tegen alles wat je niet meer wilt. Kies voor het leven dat jij wil hebben.**

**Tip 1)** Versterk op een simpele manier eerst jouw zelfvertrouwen.

- 1 ) Bedenk een positieve zelfuitspraak en
- 2) Schrijf deze op
- 3 ) Herhaal deze meerderen keren op een dag voor jezelf. Hoe vaker, hoe beter. Gewoon blijven herhalen. Dit gaat je heel veel opleveren.

Kies een positieve uitspraak (affirmatie) in de t.t. en formuleer ze op een positieve manier. Je wilt namelijk iets bereiken, iets doen, iets veranderen, iets verbeteren. Kortom een positieve impuls geven. Bijvoorbeeld:

Ik accepteer me zoals ik ben.

Ik hou van mezelf

Ik sta in mijn kracht

Ik geloof in mezelf

Hoe vaker je de nieuwe positieve gedachte ( je affirmatie) herhaalt hoe dieper het in je overtuigingssysteem, in je onderbewustzijn geplaatst wordt. Hoe fijner het dan ook zal gaan voelen. Op het moment dat je merkt dat je hierin vooruitgang boekt , kun je hele mooie vervolgstappen maken. Doe dit op het moment dat je hiervoor klaar bent.

Voor nu:

- 1 Bedenk een positieve zelfuitspraak
- 2 Schrijf 'm op
- 3 en herhaal deze meerdere keren op een dag voor jezelf.

Nu sta je stevig van hieruit kun je jouw grenzen gaan stellen.

#### **Tip 2)**

Kom later terug op een vraag wanneer je eigenlijk nee wilt zeggen maar niet goed durft.

Je schoonmoeder vraagt je later in de week bij haar langs te komen. Hier heb je geen zin in en durft niet direct "Nee" te zeggen. Wat dan wel? Neem de tijd te antwoorden en geef aan dat je later op de vraag terug zal komen. Spreek desnoods een dag/ tijdstip af hierop terug te komen. Nu heb je tijd om te voelen wat vraagstelling met je doet en creëer je tijd om te mogen luisteren naar hoe jouw lichaam reageert. Je wordt zo minder overrompelt en zegt minder snel ja. Zo krijg je grip op onder andere vragen van een ander en werkdruk en respecteer je jouw grenzen. Je hoeft immers niet tegen alles ja te zeggen. Respecteer voor jezelf dat ook jij keuzes in jouw leven mag maken en deze helaas niet altijd aan de belangen van een ander voldoen.

Wees zo direct mogelijk wanneer je nee zegt. Je bent op deze manier eerlijk en transparant. Je bent zo trouw aan jezelf en de ander.

Door nee te zeggen kom je voor jezelf op. Neem jezelf serieus. Geef aan wat je wil.

#### **Tip 3)**

Trek je grens.

Jouw cirkel is belangrijk. Hiermee raken we de kern. Het is jouw uitdaging om jouw cirkel positief te laden. Het positieve, liefdevolle en betekenisvolle in jezelf te vinden en te versterken. Je gaat veel beter functioneren als je zelf meer positiviteit in je eigen cirkel stopt.

Je bepaalt zelf of je iets toelaat. Je gaat veel beter functioneren als je zelf bewaakt wat je in je eigen cirkel binnen laat komen. Je hebt de sleutel van de deur zelf in handen.

Teken in gedachten een cirkel om jou heen: Wie en wat mag er bij jou in de cirkel? Wie en wat zeg je vaarwel? Doe dit wekelijks en maak er een ritueel van. Zoals je je tanden poetst check je ook je grenzen.



## 5. Vervolgstap

Ik hoop dat deze tips jou helpen de regie weer in eigen handen te nemen. Als er nog vragen zijn, er nog onduidelijkheden zijn of je meer wilt weten neem dan contact met me op. Vraag gerust een gratis en vrijblijvend 1 op 1 Je Leven op Koers sessie aan door op de volgende link

<http://jelevenopkoers.nl/diensten/1-op-1-sessie/> te klikken. Wanneer je hierop klikt kom je eerst nog aan de weet wat dit gesprek inhoudt. Dus klik gerust op <http://jelevenopkoers.nl/diensten/1-op-1-sessie/>

*Volg het pad van je dromen  
niet het pad van andermans  
verwachtingen.*

Lieve groet,  
Chantal

