



Waarom jij geen 'nee'
kunt zeggen en hoe
je daar vanaf komt

Een gids voor vrouwen die
zichzelf voorbijlopen

DOOR

Caroline Boschman

WWW.PHENOMENA-COACHING.NL



“

Jij bent de
belangrijkste met
wie je de rest
van je leven moet
doorbrengen

– *Caroline Boschman*

INLEIDING

**Voel jij je vaak opgejaagd,
oververmoeid of gespannen?**

Zeg jij regelmatig 'ja' terwijl je eigenlijk 'nee' bedoelt?
Dan is dit E-book voor jou!

Chronische stress ontstaat vaak niet door één grote
gebeurtenis, maar door talloze kleine momenten
waarop je jezelf tekort doet.

Één van de grootste triggers?
Geen nee kunnen zeggen.

In dit e-book ontdek je:

- Waarom je het zo lastig vindt om nee te zeggen
- Hoe dit gedrag is ontstaan
- Wat het je (onbewust) oplevert
- En – nog belangrijker – hoe je hiervan loskomt



INHOUD

Hoofdstuk 1

Waarom jij geen ‘nee’ kunt zeggen

Hoofdstuk 2

Hoe ontstaat dit gedrag?

Hoofdstuk 3

Wat kun je nú al doen?

Hoofdstuk 4

Wat levert dit gedrag jou eigenlijk op?

Hoofdstuk 5

Wie ben jij zonder die rol?

HOOFDSTUK 1

Waarom jij geen 'nee' kunt zeggen

Veel vrouwen hebben van jongs af aan geleerd om zich aan te passen.

Dit zit er eigenlijk al in vanaf de oertijd.

Ik bedoel daarmee niet het freeze-fight-flight principe, maar de vierde overlevingstechniek: Fawn

Fawn (lett. reekalf) is het onderdanig en gehoorzaam opstellen ten gunste van een ander.

In de oertijd om te voorkomen dat de aanvaller het slachtoffer iets zou aandoen.



Tegenwoordig doen we dit gedrag vaak uit angst voor afwijzing.

We willen dat de sfeer goed blijft, voor anderen zorgen en vooral: aardig gevonden worden.

Dat lijkt onschuldig, maar kan op de lange termijn leiden tot uitputting, frustratie en verlies van jezelf.

VEEL VOORKOMENDE OORZAKEN



HOOFDSTUK 2

Hoe ontstaat dit gedrag?

Tussen je 0e en 7e jaar ben je als een spons en je staat open voor alle suggesties.

Je leert door:

- Ervaring (je zegt nee en valt daarmee buiten de boot)
- Observatie (je ziet je moeder altijd ja zeggen en voor anderen zorgen)
- Generalisatie (“Je moet altijd doen wat de juf zegt”)
- Luisteren naar leermeesters (ouders, leraren, zij zijn jouw voorbeeld)
- Volgen (meedoen = beloond worden, dan hoor je bij de ‘groep’)

Voor je het weet leef je niet vanuit wie je bent, maar vanuit wie je denkt dat je zou moeten zijn.

Wanneer je dit maar lang genoeg doet wordt het een deel van jezelf en weet je niet beter meer.

Het is zo’n automatisme geworden dat je dit meerdere keren per dag ongemerkt doet.

Je speelt een rol. Maar diep vanbinnen voel je: dit klopt niet.

HOOFDSTUK 3

Wat kun je nú al doen?

1. Word je bewust van je gedrag

Oefen in reflectie:

- Wanneer zei je weer 'ja' tegen je zin?
- Wat voelde je vóór en na dat moment?
- Wat dacht je?
- Wat gebeurde er in het gesprek?

Noteer je antwoorden. Herken patronen.

2. Herken je triggers

Let op situaties of mensen waarbij je automatisch ja zegt.

Bijvoorbeeld:

- Bepaalde collega's
- Je moeder
- Je partner of kinderen
- Wees alert: voel je spanning opkomen?
Dan is dat een signaal.

3. Doorbreek het patroon

- Tel tot 10 voordat je antwoordt
- Zeg: “Ik kom erop terug” – dat is ook prima!
- Wat de ander daarvan vindt is niet jouw verantwoordelijkheid
- Kies voor jezelf – steeds een beetje meer

HOOFDSTUK 4

Wat levert dit gedrag jou eigenlijk op?

Stel jezelf deze vragen:

- Wat gebeurt er als ik nee zeg?
- Wat gebeurt er als iemand mij dan níét aardig vindt?
- Waarom wil ik zo graag aardig gevonden worden?

De kans is groot dat je gelooft dat je waarde afhangt van wat anderen van je vinden.

Maar dat is niet waar. Je bent waardevol, ook zonder jezelf weg te cijferen.

Want vraag je eens af: wie die persoon is die jij aan de buitenwereld laat zien?

En heeft iemand jou ooit gevraagd om anders te zijn dan je werkelijk bent?

Want wie ben jij zonder die rol?

HOOFDSTUK 5

Wie ben jij zonder die rol?

Wanneer je steeds "ja" zegt, verlies je de verbinding met wie je écht bent.

Leer opnieuw voelen:

- Wat wil ik?
- Waar heb ik behoefte aan?
- Wat voelt goed voor mij?

Om deze vragen te kunnen beantwoorden, is het handig om daadwerkelijk te voelen.

Hoe doe je dat?

Ik geef al mijn klanten deze meditatie mee, om beter te leren voelen

OEFENING IN JE LIJF

Deze oefening helpt je bewust te worden van je lijf en je gevoelens.

Doe 'm zo vaak mogelijk hardop mee. Hoe ongemakkelijk ook – dát is waar de verandering begint.



Heb je na dit E-book nog vragen of wil je doorpakken en
jouw probleem écht met wortel en al eruit trekken?

**PLAN DAN HIER EEN
VRIJBLIJVEND GESPREK IN EN
ZEG ALLEEN NOG**

JA

TEGEN JEZELF!



Phenomena Coaching
Caroline boschman
bezoekadres:
Landstraat 73b
3131 CE Vlaardingen
06 - 21 42 53 91
info-@phenomena-coaching.nl

WWW.PHENOMENA-COACHING.NL