



**Kom naar jouw jobdag
bij OKay De Pinte op 4 juni**

Schrijf je in

Anders werken | **COLRUYT
GROUP**

Je krijgt meer 'ja' als je 'nee' kan zeggen



Hoe vaak zeg jij 'ja' terwijl je 'nee' denkt? Regelmatig? Dan is er werk aan de winkel. Want wie 'nee' kan zeggen, krijgt meer rust, meer zelfvertrouwen, meer optimisme, betere relaties, meer levensvreugde... kortom, meer geluk. Dat beweert althans Nelle Colle, auteur van het boek 'Je krijgt zoveel meer ja als je nee kan zeggen'.

In haar boek leert Nele Colle ons iets dat soms simpel lijkt, maar het niet is: 'nee' zeggen. Nee tegen dat avondje uit wanneer je uitgeput terugkomt van je werk. Nee tegen die versnapering terwijl je wat kilo's probeert te verliezen. [Nee tegen je baas](#) die vraagt om ook het bedrijfsfeestje te organiseren terwijl je al zoveel werk hebt.

Er zijn verschillende redenen waarom we soms geen nee durven of kunnen zeggen wanneer we dat wel zouden willen. Je voelt je schuldig. Of je bent bang om iets te missen. Of je hebt de moed niet. Goed nieuws: het is jouw schuld niet. Nele Colle ontdekte dat het allemaal te maken heeft met onze oerhersen.

- **Lees ook:** [5 redenen waarom jij geen nee kan zeggen](#)

De 4 grootste valkuilen

'Nee' zeggen is een pak moeilijker dan 'ja' zeggen. Daar zijn verschillende redenen voor, maar dit zijn de vier grootste valkuilen:

1. **'Het is sterker dan mezelf':** onze oerhersen zijn altijd op zoek naar *instant gratification*.

2. **'Ik kan niet kiezen'**: kiezen is verliezen, en ons oerinstinct vindt verliezen het ergste wat er is.
3. **'Ik blijf uitstellen of hou niet vol'**: onze oerhersenen willen liever geen onnodige inspanningen leveren.
4. **'Als ik nee zeg, voel ik me schuldig'**: ons oerinstinct wil – gelukkig maar – ook zorgen voor anderen.

- **Extra: De 10 efficiëntste manieren om nee te zeggen**

In het boek leer je de valkuilen te herkennen, begrijpen en ermee om te gaan. Om minder stress te ervaren. Om je tijd bewuster te verdelen over wat echt belangrijk is. Om gelukkiger te zijn.

6 tips

Enkele erg praktische tips als je overtuigd bent om daadwerkelijk vaker 'nee' te zeggen:

1. Gebruik de zin 'Natuurlijk, maar nu niet' als je het nog moeilijk vindt om 'nee' te zeggen.
2. Zeg kordaat maar vriendelijk 'nee' in plaats van smoesjes te verzinnen. Zeg vervolgens eventueel waarom, maar zonder het woordje 'want'.
3. Verwoord heel eenvoudig waarom 'nee' beter is voor iedereen. Vraagt iemand je mee uit, dan antwoord je simpelweg 'Nee, ik ben te moe. Ik zou geen aangenaam gezelschap zijn'.
4. Blijf vriendelijk als iemand blijft aandringen. Door te zeggen dat je het vervelend vindt, toon je ook dat het je niet ongevoelig laat: 'Nee. Dat is heel vervelend, maar ik heb al andere plannen. Een andere keer heel graag.'
5. Sta je onder druk? Geef dan gewoon aan dat je tijd nodig hebt om erover na te denken. Zo trap je niet in de valkuil om toch 'ja' te zeggen.
6. *Choose your battles*. Begin met één 'nee'. Dan sta je al meteen sterker in je schoenen en is het eenvoudiger om de volgende keer nog eens 'nee' te zeggen.

- **Ontdek: Hoe je 'nee' tegen je baas als 'ja' doet klinken**

(em)

Je krijgt zoveel meer ja als je nee kan zeggen, Nele Colle, Uitgeverij Borgerhoff & Lamberigts, ISBN: 9789463935043, 22,99 euro

8 oktober 2021

Lees meer over.

Persoonlijke ontwikkeling

Gelukkig op het werk

Aanbevolen jobs.



Ontvang de nieuwste tips over werk en carrière.

Meer dan 440.000 Jobat gebruikers zijn wekelijks op de hoogte

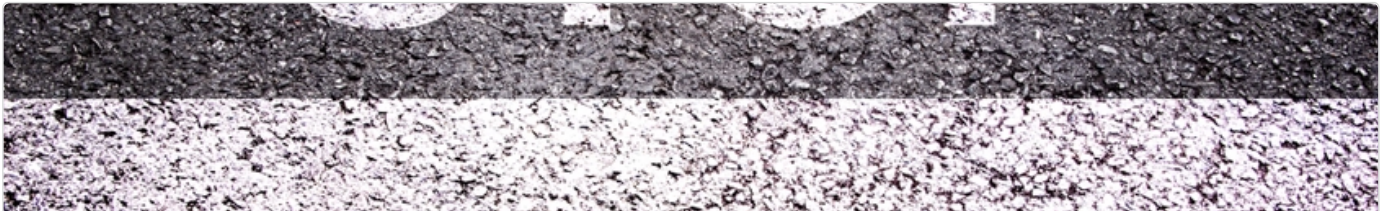
Ontvang tips

Anderen bekeken ook .



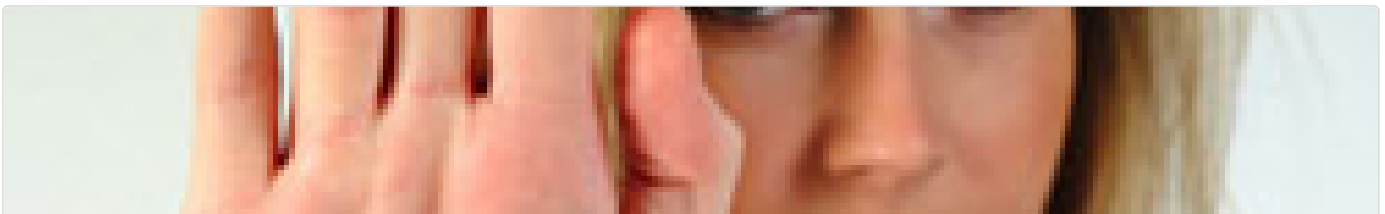
5 redenen waarom jij geen 'nee' kan zeggen

Je collega's schuiven hun werk al te graag jouw richting uit. 'Nee', zeggen is dus de boodschap! Maar dat is toch niet zo makkelijk ... of wel?



Hoe leer jij je grenzen stellen op de werkvloer?

We worden zonder grenzen geboren, maar grenzen stellen en je bewust worden van jouw grenzen is enorm belangrijk voor goede werkrelaties.



Assertiviteit kan je leren: 5 tips

Assertief zijn betekent opkomen voor jezelf zonder de gevoelens en de belangen van een ander uit het oog te verliezen. En dat kan je leren.



Bepaal zélf je werkgeluk: 6 tips

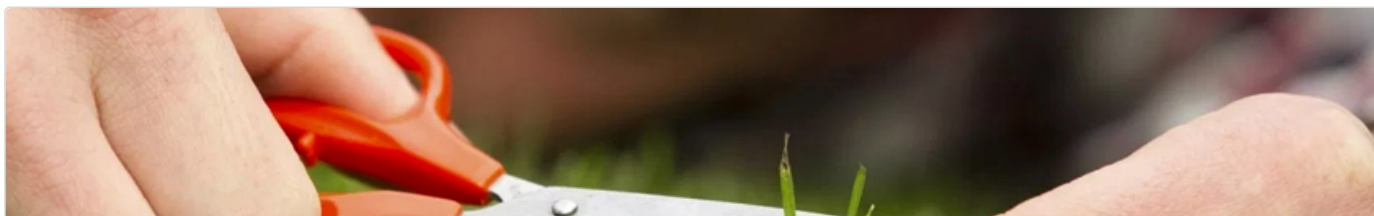
Wat als je elke dag met grote tegenzin naar het werkt gaat? Hoog tijd om iets te doen aan je werkgeluk!





Hoe je 'nee' tegen je baas als 'ja' doet klinken

Weet jouw baas je te vinden wanneer er extra werk verzet moet worden? En heb je daar vaak geen tijd voor? Enkele tips om subtiel 'nee' te zeggen.



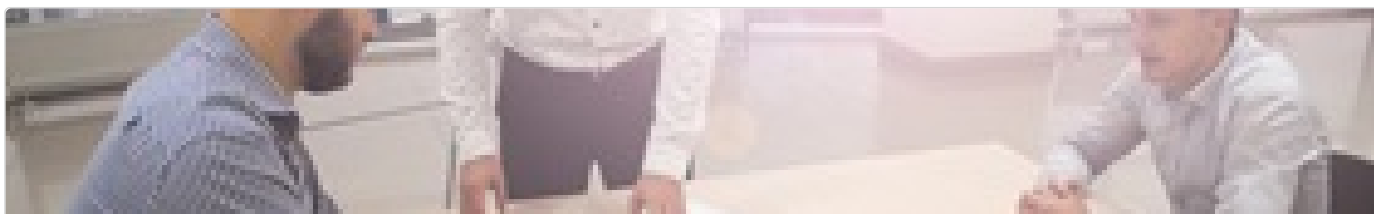
4 manieren waarop perfectionisme je carrière hypothekeert

Veel mensen zijn zich er niet van bewust hoezeer perfectionisme hun professionele leven bepaalt.



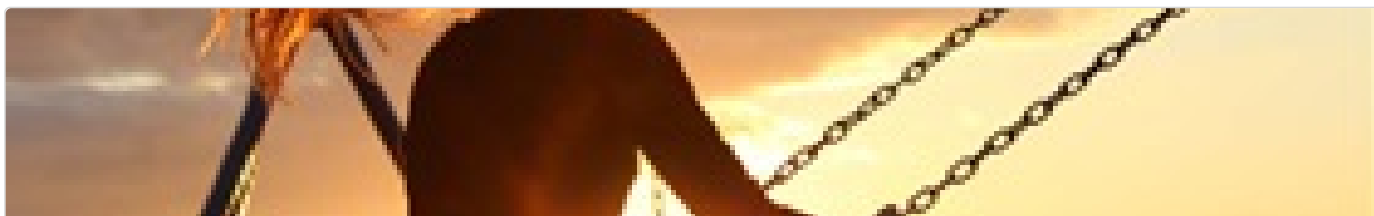
Deze 10 vreselijke gewoontes vreten energie

De beste manier om je productiviteit te boosten, is door je routine onder de loep te nemen en te kijken waar de energievreters en tijdverspillers zitten.



Jobaanbod gekregen? 4 zaken om te checken alvorens je 'ja' zegt!

Als je een jobaanbod krijgt, ben jij dan diegene die zegt: 'Waar moet ik tekenen'? Of ben je eerder wat voorzichtiger en neem je nog de tijd?



JOMO: kiezen we binnenkort voor wat écht belangrijk is?

Rust in je huis. Evenwicht in je leven. En ruimte in je hoofd. Is dat niet wat we allemaal willen? En toch doen we druk. Dag in, dag uit. Is JOMO de oplossing?