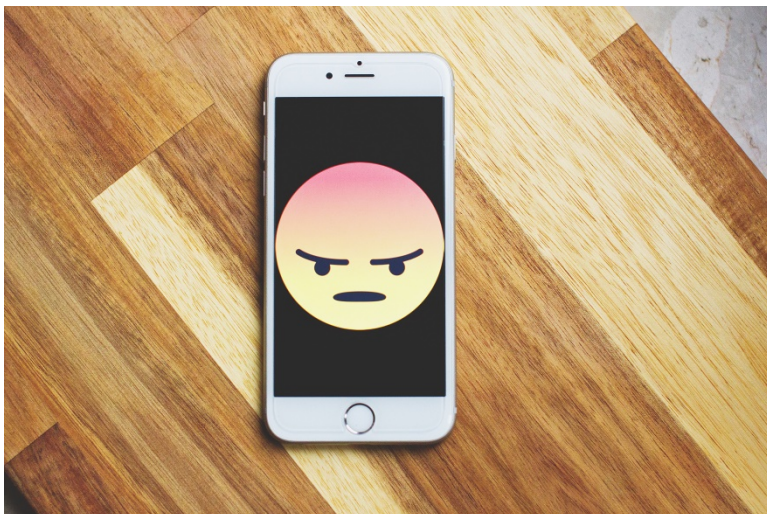


Wij veertigers schijnen meer moeite te hebben met NEE zeggen als we weerstand voelen, dan de generaties na ons. De generaties voor ons zeggen grotendeels uit fatsoen JA terwijl wij ons in allerlei uitvluchten en uitlegtactieken proberen te wurmen in de hoop dat de toehoorder dan maar begrijpt dat we liever niet meegaan naar dat feestje, of liever niet meehelpen de garage sale in de buurt of te tuigen. Of dat we liever niet onze lang gekoesterde vrije avond opofferen aan een vriend waarvan je op voorhand al weet dat het 80% over zijn/haar misère gaat.



Hoe kun je dan toch voorkomen dat je die harde NEE niet hoeft uit te spreken maar wel duidelijk aangeeft dat het je niet past. Ik heb er echt een sport van gemaakt om op andere manieren NEE te leren zeggen en daarmee JA aan mezelf. Ik ben me heel bewust van tijd- en energieslurpers. Maar ook voor mijn liefste vriendinnen matchen hun behoeften aan contact niet altijd met de mijne.



Is dit herkenbaar voor jou en wil je loskomen van die 1001 excuses om vooral niet mee te hoeven naar de tupperware- of nog erger dildoparty van je schoonmoeder, dan deel ik deze 30 varianten op NEE graag met jou:

1. Niet mogelijk
2. In geen geval
3. Ik ben lamgeslagen
4. Niet voor mij, bedankt
5. Helaas is dat iets wat ik niet kan doen
6. Ik zit vol
7. Lief dat je aan me denkt. Ik had graag gekund
8. Dat is geen optie voor mij
9. Dit is niet onhandelbaar (handige voor kinderen)
10. Dit is niet bespreekbaar
11. Ik dacht het niet
12. Als het echt zou gaan, maar ...
13. Niets voor mij schat/lieverd, bedankt
14. Ik heb iets anders
15. Ik zou het graag willen maar weet dat ik er spijt van krijg
16. Ik waardeer het zeer dat je mij vraagt, maar ik kan niet mee/kan er niet op ingaan
17. Helaas niet
18. Ik ben bang dat ik niet kan
19. Misschien een ander keertje
20. Sorry, ik ben erg druk
21. Dat is niets voor mij
22. Ik vind het geweldig, maar ik kan niet
23. Ik zou willen dat ik kon
24. Ik voel me gevlaid dat je aan me denkt maar ik kan niet
25. Klinkt verleidelijk maar ik moet het aan me voorbij laten gaan
26. Ik heb geen zin
27. Dat is niet mijn ding
28. Ik heb al andere plannen
29. Super leuk, heel graag een volgende keer
30. Het gaat me dit keer niet lukken

Ik wens je veel plezier met het toepassen ervan. En mocht je je bevindingen willen delen, dan kan dat via mijn [facebookpagina](#).

Op fijne gesprekken,

Groetjes,

