

**10 manieren waarop je *vriendelijk nee* kunt zeggen,  
wanneer jij je de druk van een **JA** ervaart.**

**Persoonlijk**

1.  
Mijn hart zegt ja, ja, ja, maar door de realiteit van mijn agenda moet ik nee zeggen.
2.  
Ik voel me vereerd, maar ik zit in een periode waarin ik mijn prioriteiten aan het heroverwegen ben. Dat betekent dat ik op dit moment er niets nieuws bij moet gaan doen.
3.  
Ik zou graag ja zeggen! Alleen ik heb te lang in een ongezond tempo geleefd. Ik ben bezig te leren hoe ik mijn mogelijkheden en tijd realistisch kan plannen. Dus gezien mijn mogelijkheden in mijn tijdsplanning moet ik toch nee zeggen.
4.  
Wat leuk dat je mij vraagt. Ik moet verstandig/moedig zijn en deze kans voorbij laten gaan. Dit vind ik moeilijk, maar ik zit in een seizoen dat dit beter is. Ik ben blij met je begrip.
5.  
Ik heb mijn familie (me zelf, mijn psycholoog) beloofd om geen nieuwe verplichtingen aan te gaan voor dit moment. Ik waardeer het dat ik eerlijk kan zijn over deze dingen.

**Profesioneel**

6.  
Wat leuk dat je aan me denkt. Dit klinkt als een fantastisch project. Ik zou het fantastisch vinden om betrokken te zijn. Ik heb alleen een probleem ik kan het project niet de aandacht en tijd geven die het verdient.
7.  
Ik zou het fantastisch om meer te horen over jou nieuwe project. Ik heb alleen ontdekt dat dit een van de activiteiten is die ik even moet uitstellen, omdat ik bezig ben om ..... (een boek te schrijven, nieuwe blog, nieuwe site, eigen project) Door ja te zeggen zou ik vervallen in mijn ongezonde gewoonte van uitstelgedrag. Bedankt voor het begrip en om me te helpen de finish te halen.
8.  
Er is niets waar ik meer van hou dan anderen te helpen om aan de slag te gaan als hulpverlener. Helaas, krijg ik zo veel verzoeken om hulp dat ik die niet meer persoonlijk kan beantwoorden. Dus ik heb dit bijgevoegd gemaakt document met mijn beste advies.
9.  
Hoewel ik geen tijd heb voor een lunchafspraak, wil ik graag een paar minuten met je bellen. Ik kan van 8-8:30 uur met je bellen
10.  
Heel erg bedankt dat je aan me dacht en dat je mij betreft bij dit project/lunch/borrel/presentatie. Helaas ben ik deze keer niet in staat om deel te nemen. Ik wens je veel plezier/ succes. En wil graag betrokken bij je blijven.

*Living your full potential*