

## **DE PLUSPUNTEN VAN NEE ZEGGEN TEGEN EEN ANDER EN JA TEGEN JEZELF**

### **Voor jou:**

Vermijden van iets wat je niet wilt;

Meer (zelf)waardering door eerlijk en betrouwbaar te zijn;

Minder stress door beter voor jezelf te zorgen en écht jezelf te kunnen zijn;

Sterker zelfbeeld door toename zelfvertrouwen en zelfacceptatie;

Meer tijd voor dingen die je wel wilt.

### **Voor de ander:**

Kan nu écht op jouw ja vertrouwen;

Voelt zich serieus genomen en gerespecteerd;

Hoeft jou niet te beschermen, omdat jij zelf je grenzen kunt bewaken;

Durft nu ook nee tegen jou te zeggen op basis van veiligheid, verbinding en vertrouwen.