

# Oefening van de maand

## 🌱 Oefening van de maand: De Ja-maar-Nee spiegel 🌱

### Stap 1 Onderzoek je ja

Denk terug aan een moment waarop je *ja* zei, terwijl je eigenlijk *nee* voelde.

Vraag jezelf af:

- Was ik bang om niet aardig gevonden te worden?
- Bang om buiten de groep te vallen?
- Bang voor een vervelende tegenreactie?
- Of zei ik ja uit enthousiasme, maar voelde ik later dat het teveel was?

Schrijf het échte motief kort voor jezelf op.

### Stap 2 De spiegel

Neem datzelfde moment en schrijf op wat je eigenlijk had willen zeggen.

Bijvoorbeeld:

- “Ik wil je helpen, maar het lukt nu echt niet.”
- “Ik dacht dat ik dit wilde, maar het is me teveel.”

Lees de zin hardop terug. Tegen jezelf, of letterlijk in de spiegel.

**Oefen deze week bewust met ja of nee zeggen.** Bedenk wat de achterliggende reden is van je antwoord. En wees extra lief voor jezelf als het niet direct lukt. Er is nog nooit iemand beter gaan functioneren van zelfkritiek.

### Extra tip

Je mag altijd terugkomen op een eerder antwoord.

Zeg bv: *“Ik moet er toch op terugkomen, het gaat me niet lukken.”*



## Even iets om te onthouden:

Eén oefening verandert je leven niet. Maar hoe vaker je oefent, hoe beter je gaat herkennen wat bij jou past. Je krijgt steeds meer inzicht in je eigen binnenwereld en leert woorden geven aan wat er in je leeft. Dáár begint de echte beweging.

Probeer niet direct conclusies te verbinden aan wat je denkt of schrijft. Kijk ernaar met nieuwsgierigheid. Niet alles hoeft opgelost – **bewustwording is al een grote stap.**

Heb je behoefte aan meer begeleiding of loop je vast? Je bent welkom in mijn praktijk. Kijk op [www.thehappyplace.nl](http://www.thehappyplace.nl) voor meer informatie.