

# Ambizin

## Toolkit

**ZEG NEE  
ALS EEN QUEEN ZONDER  
SCHULD, STRESS OF UITLEG**

**ZELFZORG IS GEEN LUXE,  
HET IS EEN NOODZAAK.**



## HEY, AMBITIEUZE JIJ

MIJN MISSIE IS OM JOU TE  
LEREN HOE JE OP DE EERSTE  
PLAATS KOMT, ZONDER  
SCHULDGEVOEL.

Je zegt ja tegen iedereen: je baas, je kinderen, je collega,  
je moeder, je klanten.

Maar diep vanbinnen wil je 1 ding:

**met rust gelaten worden.**

Deze 3 strategieën helpen je om dat zonder schuldgevoel  
te krijgen.

**Zelfzorg is geen luxe. Het is noodzaak.**



## IK BEN MONIA aangenaam

IK GELOOF DAT GRENZEN  
STELLEN GEEN EGOÏSME IS,  
MAAR ZELFZORG EN  
ZELFRESPECT

Ik weet hoe het voelt om **altijd voor anderen klaar te staan en jezelf te vergeten**. Jarenlang zette ik iedereen op de eerste plaats. Als ondernemer en moeder van 3 dochters voelde ik een eindeloze stroom van verplichtingen. **Ik besepte dit moet anders**.

Ik studeerde **psychotherapie** bij en leerde hoe je **zonder schuldgevoel 'nee'** zegt en **helder communiceert** in je relaties en op het werk. Het veranderde mijn leven.

Nu help ik vrouwen om grip te krijgen op hun tijd, energie en keuzes. Zodat je **meer ruimte** maakt **voor wat jij écht wilt**.

♥ Tijd om **'ja'** te zeggen tegen jezelf.

**Liefs, Monia**



**STAP 1:  
DE 3 SECONDEN  
REGEL  
PAUZEER VÓÓR  
JE ANTWOORDT**

**Wacht 3 seconden voordat je reageert  
Je bent geen EHBO-post.  
Adem eerst. Denk na. Antwoord daarna.**

**Voel de rust als je 3 seconden wacht. Je hoeft niks te  
fixen, alleen te kiezen.**

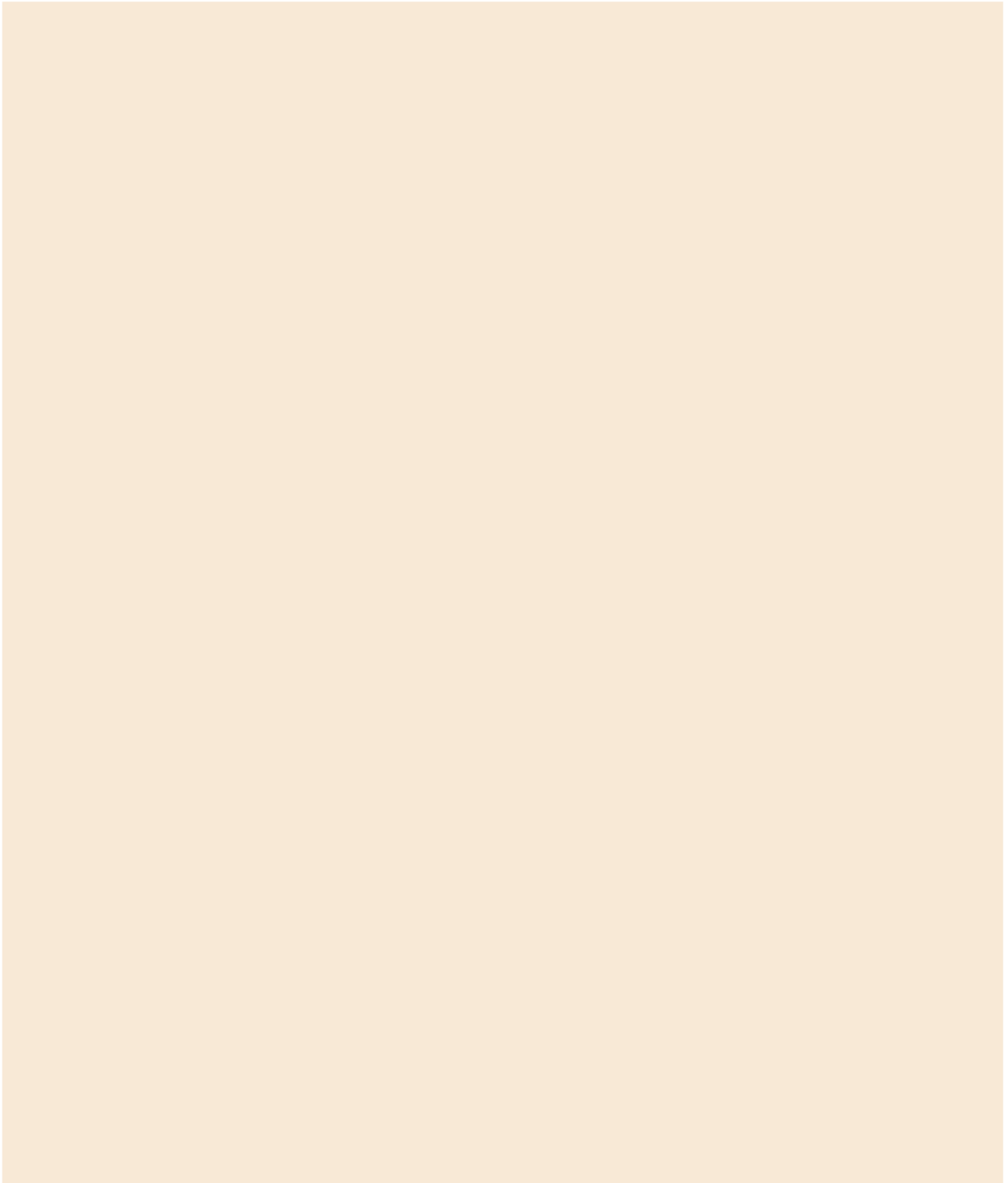
Als iemand iets vraagt, zeg dan: "Ik laat het je zo weten."  
Voel bij jezelf is dit iets wat je écht wilt?  
Zo niet, geef jezelf meer tijd!

---

## OEFENING

---

**Schrijf een paar voorbeeldzinnen op die je kunt gebruiken om een pauze in te lassen om na te denken. Noteer ze hieronder.**





## **STAP 2:** **DE KRACHT** **VAN HET** **ALTERNATIEF**

**Je hoeft geen 'nee' te zeggen,  
je kunt een alternatief bieden.**

**Grenzen stellen is niet bot zijn. Het is duidelijk zijn.  
En duidelijkheid is liefde**

### **Voorbeeldzinnen:**

"Ik kan vandaag niet, maar ik kan je morgen even helpen."

"Ik ben die dag niet beschikbaar, maar ik kan een andere keer afspreken."

---

## OEFENING

---

**Reflecteer over de afgelopen week: wanneer zei je  
'ja' terwijl je 'nee' bedoelde?**

**Formuleer enkele manieren om vriendelijk en  
zelfverzekerd een alternatief te bieden.**

**Schrijf ze op en oefen ze geregeld.**



## **STAP 3:** **GEEN UITLEG GEVEN**

**Je bent niemand  
een UITGEBREIDE uitleg verschuldigd.**

**Als je 'nee' zegt, en daarna 5 redenen geeft... dan heb  
je alsnog 'ja' gezegd.**

**Wil je een sterkere 'nee'? Gebruik deze zinnen:**

- ✓ "Ik kies ervoor om dit niet te doen."
- ✓ "Dat past nu niet in mijn planning."
- ✓ "Ik kan daar geen ruimte voor maken."

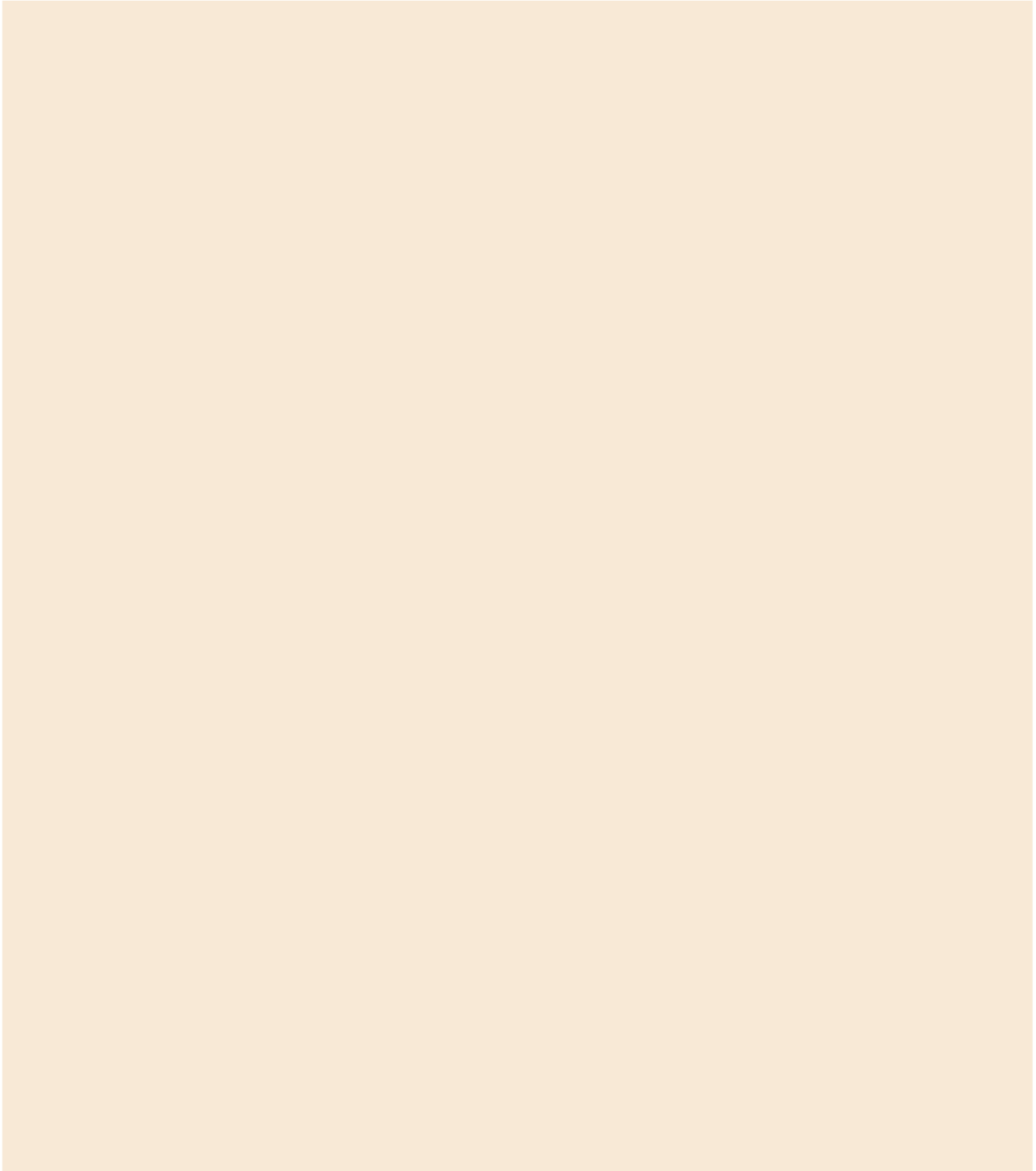
---

## OEFENING

---

**Daag jezelf uit om binnen de 24 uur minstens één keer 'nee' te zeggen zonder uitleg.**

**Noteer hieronder enkele zinnen die je kunt gebruiken:**



# KLAAR OM ECHT TE VERANDEREN?

**Volgende stap:  
5 dagen  
gratis coaching**

Je toolkit is pas het begin.  
Nu is het tijd om dit echt te gaan  
toepassen.  
Dagelijkse mini-opdrachten inspiratie  
Praktisch, luchtig én met pit

**Voor vrouwen die klaar zijn om van  
pleasen naar power te stappen**

[Ja, ik wil de gratis 5 daagse coaching](#)

**VERANDERING BEGINT BIJ JEZELF.**

**Word lid van mijn gesloten  
groep:**



[Facebook gesloten community\\_](#)

**Veel succes,**

**Liefs**

*Monia*

**Ambizin**

Monia Jendoubi

+32 473 18 04 84

[www.ambizin.be](http://www.ambizin.be)

[monia@ambizin.be](mailto:monia@ambizin.be)

