

# Ambizin

e-book

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



## IK BEN MONIA aangenaam

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

### **Ik leerde nee zeggen... en vond zo de tijd om mijn bedrijf te bouwen**

Ik was degene die altijd ja zei.

Voor iedereen.

De sterke.

De betrouwbare.

Degene die alles wel regelde.

Maar diep vanbinnen...

was ik moe.

Niet gewoon "een beetje moe"

Maar het soort moe

waar je eigenlijk gewoon even met rust gelaten wil  
worden.

# MIJN AGENDA ZAT VOL. MIJN ENERGIE NIET.

En toch bleef ik ja zeggen.

Tot ik besepte:

Het probleem was niet mijn drukke leven...  
maar dat ik overal ja op zei.

## Mijn shift

Toen ik grenzen begon te stellen, veranderde alles.

Ik creëerde 4 uur per week extra.

Geen magie. Gewoon: minder ja.

**Wat dat veranderde?** Die **tijd** werd ruimte.

Ruimte om te bouwen. Om te kiezen voor jezelf.

## Waarom dit belangrijk is?

Grenzen stellen verandert niet alleen wat je zegt...

maar laat je zien wat er mogelijk wordt in je leven.

Tijd is namelijk je kostbaarste bezit.

## Zet vandaag je eerste stap

Dit is jouw start om te stoppen met jezelf

op de laatste plaats zetten.

Je hoeft het niet perfect te zeggen.

Je moet het gewoon eindelijk zeggen.

Liefs,

*Mania*



## Je zegt ja... terwijl je nee voelt

Je voelt het in je lichaam. Maar je zegt het niet.

Dus je blijft geven.

Tot je denkt: wanneer ben ik aan de beurt?

### **Herken je dit?**

Je zegt ja terwijl je het niet meent

Je voelt je schuldig als je voor jezelf kiest

Je bent leeg... maar blijft doorgaan

### **Wat als dit anders kan?**

In enkele minuten ontdek je jouw grenzen-type.

Niet door harder te proberen...

maar door het anders te doen.

## OEFENING

**Beantwoord onderstaande vragen en tel telkens op hoeveel keer je A, B of C kiest.**

**1. Wat doe je als iemand onverwacht hulp vraagt, terwijl je eigenlijk geen tijd hebt?**

- A. Ik zeg meestal ja, het voelt egoïstisch om nee te zeggen.
- B. Ik twijfel en voel me schuldig als ik 'nee' zeg.
- C. Ik check of het past en zeg nee als dat nodig is.

**2. Hoe voelt het als je wél een grens stelt?**

- A. Oncomfortabel. Ik probeer het daarna goed te maken.
- B. Twijfelachtig. Ik pieker of ik niet te streng was.
- C. Rustig en krachtig. Ik blijf bij mijn beslissing.

**3. Hoe ga je om met mensen die je energie opslorpen of je grenzen negeren?**

- A. Ik pas me aan om conflicten te vermijden.
- B. Ik probeer subtiel afstand te nemen.
- C. Ik herken het en stel direct duidelijke grenzen.

## OEFENING

### **4. Wat zeg jij tegen jezelf als je iemand teleurstelt?**

- A. Ik voel me schuldig, ik had beter moeten helpen.
- B. Misschien had ik toch iets kunnen doen...
- C. Ik heb mijn grens gerespecteerd en dat is oké.

### **5. Hoe ziet jouw agenda eruit?**

- A. Die zit vol met dingen voor anderen, ik kom amper toe aan mezelf.
- B. Ik probeer balans te vinden, maar zeg nog te vaak ja.
- C. Ik plan bewust tijd voor mezelf.

### **6. Hoe reageer je als iemand je een schuldgevoel probeert aan te praten?**

- A. Ik voel me schuldig en overweeg toe te geven.
- B. Ik word onzeker, maar probeer bij mijn besluit te blijven.
- C. Ik blijf rustig en herhaal duidelijk mijn nee.

## OEFENING

**Score:**

**Tel nu hoeveel keer je A, B of C hebt gekozen:**

### **Meeste A's →**

Waarschijnlijk ben jij een **pleaser**:

Je zegt zo vaak ja tegen anderen dat je onbewust nee zegt tegen jezelf.

Als je zo doorgaat, blijf je leeg en uitgeput achter.

### **Meeste B's →**

Waarschijnlijk ben jij een **twijfelaar**:

Je voelt je grens wel, maar twijfelt of je ze mag stellen. Je piekert achteraf of je niet te streng was. Je zoekt balans tussen zacht zijn en duidelijk durven zijn.

### **Meeste C's →**

Waarschijnlijk ben jij een **grenzenbaas** in opbouw:

Je stelt al vaker grenzen en bewaakt je energie beter dan vroeger.

Toch zijn er nog kleine lekken waar je op mag letten. Je groeit in kracht én bewustzijn blijf verfijnen.

---

## OEFENING

### Reflectie

**Hoe voelde het om je type te ontdekken?**

**Wat was het meest herkenbaar voor jou?**

**Wat ga je NU doen om sterker in je energie te staan?**



## OEFENING

### Welke JA's kosten uw energie?

Neem dagelijks 5 min de tijd en noteer ze

#### maandag

.....

.....

.....

#### dinsdag

.....

.....

.....

#### woensdag

.....

.....

.....

#### donderdag

.....

.....

.....

#### vrijdag

.....

.....

.....

#### zaterdag

.....

.....

.....

#### zondag

.....

.....

.....

#### notities

.....

.....

.....



## BLIJF NIET DOEN WAT JE DEED

**Je weet nu welk grenzen-type jij bent.**

Inzicht alleen verandert niets.  
Als je blijft doen wat je altijd deed,  
blijf je jezelf op de laatste plaats zetten.  
Blijf je leeg aan het einde van de dag.  
Dat hoeft niet zo te blijven.

Je weet nu wie je bent... maar dit is pas het  
begin

Inzicht verandert niets zonder actie.  
Als je blijft doen wat je deed... blijf je leeg.

**Maar nu heb je iets nieuws:**

**Bewustzijn**

**Keuze**



## HEY, AMBITIEUZE JIJ

JE ZEGT JA TEGEN  
IEDEREEN.  
MAAR DIEP VANBINNEN  
WIL JE RUST.  
GEEN ZWAKTE. MAAR  
EEN SIGNAAL.

### **Dit zijn jouw eerste 3 shifts**

Geen theorie.

Maar manieren om:

te pauzeren

duidelijk te worden

nee te zeggen zonder schuldgevoel

### **Blijf niet doen wat je deed**

Als je niets verandert... verandert er niets.

De vraag is niet of je het kan.

Maar of je ervoor kiest.



**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.**

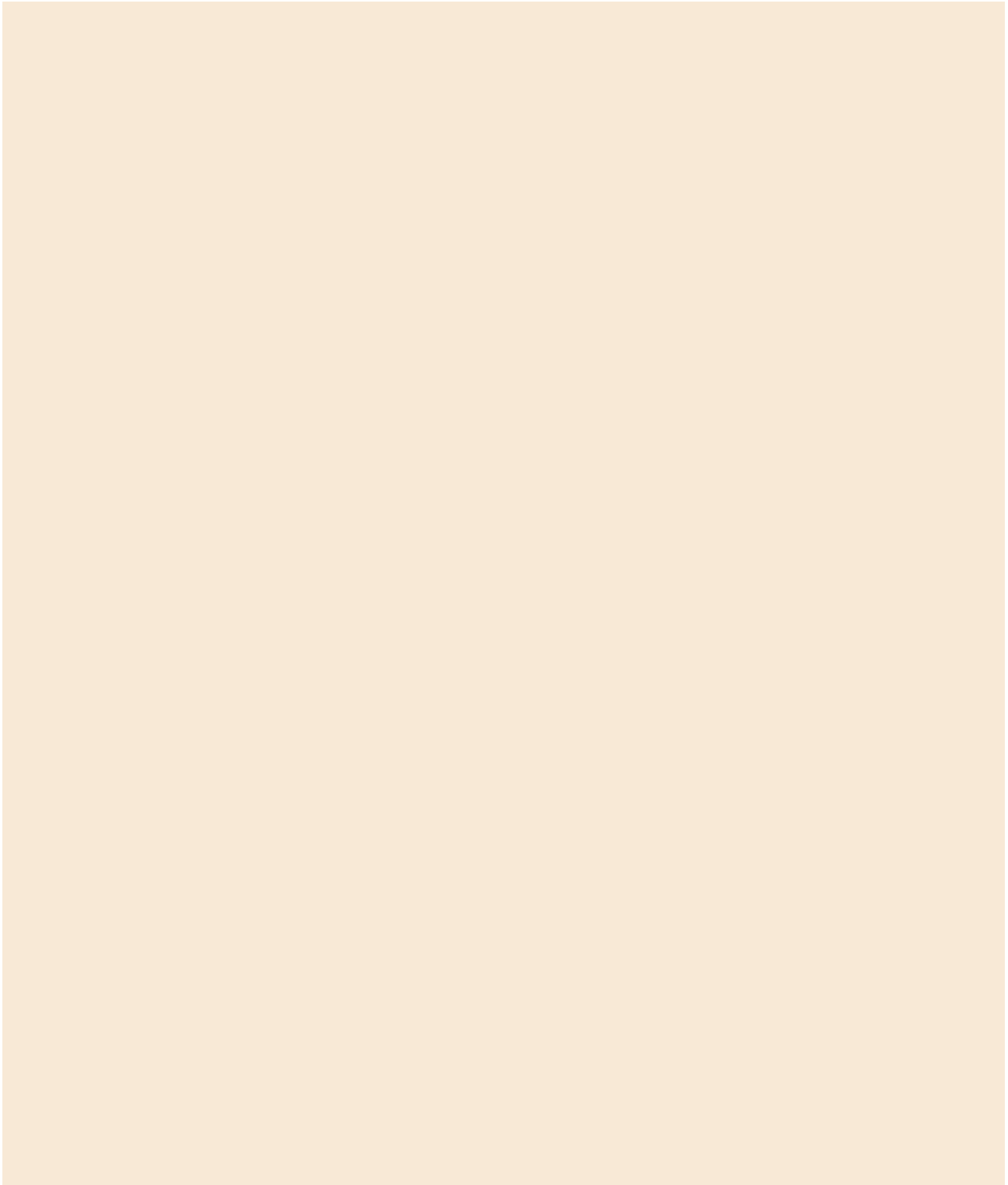
Als iemand iets vraagt, zeg dan: "Ik laat het je zo weten."  
Voel bij jezelf is dit iets wat je écht wilt?  
Zo niet, geef jezelf meer tijd!

---

## 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."

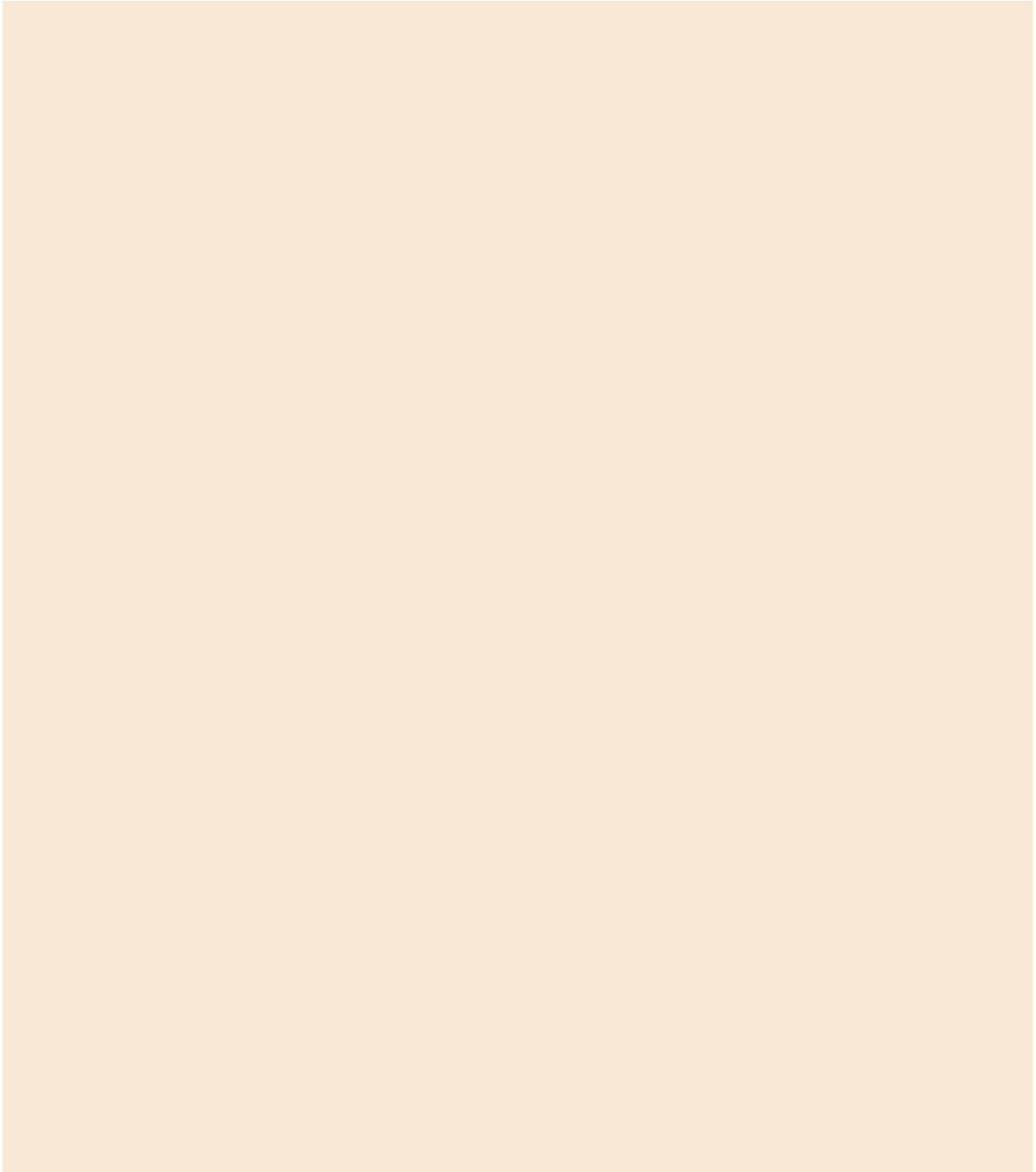
---

## 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?

Voor jou die nu in actie wil komen...  
Je hebt het nu gelezen... maar lezen verandert  
niets.

## The Power Reset

In 5 dagen zeg jij eindelijk “nee” tegen iemand  
die je energie leegzuigt  
zonder schuldgevoel.

Voor €17 zet jij je eerste echte grens.  
Ja, ik wil mijn eerste echte grens zetten

**Blijf je lezen?**  
**Of kies je vandaag voor jezelf?**  
Klik hier

**Ja, ik wil mijn eerste grens zetten**



# SUCCES

**JE BENT HIER NIET VOOR  
NIETS GERAAKT.  
IETS IN JOU WEET AL  
LANGER:  
ZO WIL IK HET NIET  
MEER.**

Je hoeft jezelf niet langer weg te cijferen.  
Je hoeft niet te blijven geven tot je leeg bent.

Je mag kiezen.

Voor rust.

Voor ruimte.

Voor jezelf.

En dit?

**Dit was je eerste stap.**

**Veel succes,**

**Liefs**

*Mania*