

Hoe voelt een Ja/ Nee?

Als jou iets gevraagd wordt of als er iets op je pad komt moet je beslissen of je het gaat doen of niet. Dat is vaak een heel dilemma. Het helpt als je naar je lichaam leert luisteren. Die laat je altijd weten wat goed voor jou is en wat niet. Maar wij letten daar vaak niet op en gaan dan alleen met ons hoofd beslissen. Hoogste tijd om dat te veranderen!

Hoe voelt een Ja? Een Ja voelt vaak als een verruiming, je hart gaat open. Het lijkt je leuk, je hebt er zin in.

Hoe voelt een Nee? Een nee voelt vaak als een verkramping, je hart gaat dicht. Of je krijgt een knoop in je maag. Je denkt, ik wil het niet, ik heb er geen zin in.

| Vraag | Ja | Nee |
|--|----|-----|
| Wil je de stad in? | | |
| Kun je vanmiddag overwerken? | | |
| Zullen we een wandeling maken? | | |
| Ga je mee fietsen? | | |
| Wil jij de hond uitlaten? | | |
| Zullen we een spelletje doen? | | |
| Wil jij de afwas doen? | | |
| Wil jij het gezamenlijke cadeau kopen voor die collega/dat familielid? | | |
| Wil jij die afspraak overnemen? | | |
| Kun jij rijden voor de voetbal? | | |
| Kun jij terugkomen voor een vergadering? | | |
| Wil jij die vergadering notuleren? | | |

Hoe voelt een ja voor jou?.....

Hoe voelt een nee voor jou?.....

Er is een verschil tussen kunnen en willen. Dat je **kunt** wil niet zeggen dat je het ook **wilt**. Voel ook dit verschil. Bij "Kunnen" dan kijk je in je agenda, kan ik? Bij "Willen" dan voel je met je hart, wil ik? Vraag dan aan jezelf: "Kan ik dat/dan? Ja, maar wil ik dat ook? Heb ik daar ruimte voor?" En daar kan dan een ja of een nee uitkomen.