



Ja en nee zeggen; hoe goed zorgt u voor uzelf?

Het is belangrijk om goed voor uzelf te zorgen en voor uzelf op te komen. Onderzoek aan de hand van de volgende stellingen hoe goed u voor uzelf zorgt. Er zijn geen goede of foute antwoorden. De stellingen zijn bedoeld om u inzicht te geven en aan het denken te zetten.

	Ja	Nee	Soms	Weet niet
Ik vraag anderen gemakkelijk om hulp.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Als ik boos ben, is dat aan mij te zien.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Extra werk voor anderen doe ik op een moment dat het mij uitkomt.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Als ik meer tijd nodig heb, laat ik dat weten.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Wanneer ik ergens last van heb, zeg ik dat gewoon.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ook al vind ik het moeilijk om te zeggen dat ik iets niet kan, ik blijf rustig en vriendelijk.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ik kan bij mijn 'nee' blijven, ook als anderen blijven aandringen, manipuleren of smeken.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Als ik 'ja' heb gezegd en later spijt heb, kom ik er op terug en zeg alsnog 'nee'.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Smoezen verzinnen daar doe ik niet aan. Ik zeg hoe het zit.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ik vraag altijd even bedenktijd zodat ik goed kan nagaan wat goed voor mij is.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Kijk nu bij de stellingen waar u 'nee' heeft ingevuld. Ga eens na waarom dit zo is en wat u eventueel zou willen en kunnen veranderen. U kunt hieronder noteren wat u eventueel zou willen veranderen.

1.
.....
.....
2.
.....
.....
3.
.....
.....