

Voordat je
weer
Ja zegt

Copyright en disclaimer

Voordat je weer ja zegt

© 2026 Esther van Duuren – Innerleaf by Esther

Auteur en concept: Esther van Duuren

Vormgeving: Innerleaf by Esther

Eerste uitgave: 2026

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de auteur worden verveelvoudigd, opgeslagen, gedeeld of openbaar gemaakt, behalve wanneer dit wettelijk is toegestaan. Korte citaten voor een recensie of bespreking zijn toegestaan met duidelijke bronvermelding.

De oefeningen en invulpagina's in dit boek zijn bestemd voor persoonlijk gebruik door de lezer.

Disclaimer

Dit boek is met zorg samengesteld en bedoeld voor persoonlijke reflectie en bewustwording. De informatie en oefeningen zijn geen vervanging voor medisch, psychologisch of therapeutisch advies, onderzoek of behandeling.

Je blijft zelf verantwoordelijk voor de keuzes die je maakt en voor de manier waarop je de oefeningen toepast. Wanneer je klachten hebt, je zorgen maakt over je gezondheid of merkt dat de oefeningen veel bij je losmaken, neem dan contact op met je huisarts of een gekwalificeerde zorgprofessional.

Inhoud

- Voorwoord - 5
- Zo gebruik je dit boek - 7
- Mijn 21 oefenmomenten - 8
- Waarom je alweer ja zei - 9
- Tijd nemen voordat je antwoordt - 23
- Voelen wat jij nodig hebt - 35
- Jezelf meenemen in je antwoord - 47
- Wat je nu meeneemt - 61
- Dank je wel - 63



Voorwoord

Ik wist vaak heel goed dat ik rust nodig had.

Ik voelde de vermoeidheid door mijn hele lichaam en merkte dat ik eigenlijk nergens meer ruimte voor had.

Toch hoefde er maar iemand iets te vragen en ik hoorde mezelf alweer zeggen: “Ja hoor, natuurlijk.”

Ik herinner me een berichtje van een vriendin die niet vaak in de buurt was. Ze vroeg of ze even langs kon komen.

Op een andere dag had ik dat waarschijnlijk leuk gevonden, maar op dat moment voelde mijn hele lichaam dat ik rust nodig had.

Vrijwel meteen begon mijn hoofd redenen te bedenken waarom nee zeggen niet kon. Wat zal ze van mij denken? Straks vindt ze me niet meer aardig. Ze is nu toch in de buurt. Het is maar voor even.

Mijn behoefte aan rust verdween naar de achtergrond. Niet omdat ik niet wist wat ik nodig had, maar omdat de gedachten over de ander harder klonken dan het zachte signaal dat mijn lichaam stuurde. Ik typte terug dat ze welkom was.

Achteraf was ik uitgeput. En in plaats van begripvol naar mezelf te kijken, werd ik boos op mezelf.

Waarom heb ik nu alweer ja gezegd?

Ik wist toch dat ik dit eigenlijk niet wilde?

Waarom lukt het me niet om beter voor mezelf te zorgen?

Ik had genoeg gelezen over grenzen stellen, rust nemen en beter naar jezelf luisteren. De kennis was er. Maar op het moment dat iemand iets van mij vroeg, reageerde ik vaak nog steeds zoals ik gewend was.

Daar begon voor mij een belangrijk inzicht: weten wat goed voor je is betekent nog niet dat het op het beslissende moment ook lukt om daarnaar te handelen.

Tussen de vraag van de ander en jouw antwoord gebeurt vaak ontzettend veel. Je lichaam geeft een signaal. Je hoofd schiet aan. Je denkt aan teleurstelling, afwijzing of schuldgevoel. En voordat je goed hebt kunnen voelen wat jij nodig hebt, heb je al geantwoord.

Dit boek begint daarom niet bij het woord nee.
We beginnen net een stapje eerder: het moment daarvoor.

Het begint bij de eerste spanning in je buik, het zwaardere gevoel in je lichaam of de adem die je ongemerkt inhoudt. Daarna komt de gedachte waarmee je jezelf tegenspreekt en vertelt dat je niet moeilijk moet doen. En dan die neiging om direct te antwoorden, zodat de ander niet hoeft te wachten.

Met kleine oefeningen ga je die momenten eerder leren herkennen. Je ontdekt wat er in jou gebeurt en oefent met een korte pauze voordat je antwoord geeft.

Je hoeft niet iedere oefening perfect te maken en je hoeft ook niet opeens overal nee tegen te zeggen. Eén moment waarop je jezelf iets eerder opmerkt, is al waardevol.

Je hoeft niet harder te worden om beter voor jezelf te zorgen. Je mag leren om bij jezelf te blijven, ook wanneer een ander iets van je vraagt.

Liefs,

Esther

Innerleaf by Esther

Zo gebruik je dit boek

Dit boek is niet bedoeld om in één keer uit te lezen.
De belangrijkste momenten vinden namelijk niet op deze pagina's plaats, maar in je dagelijks leven.

Het boek bestaat uit 21 kleine oefenmomenten.
Je hoeft deze niet in 21 achtereenvolgende dagen te maken.
Kies een tempo dat bij jou en je leven past.
Soms helpt het om een oefening even te laten bezinken of later opnieuw te doen.

Bij ieder oefenmoment:

1. Lees eerst rustig de uitleg.
2. Kies een recente situatie die je herkent.
3. Schrijf alleen op wat jou helpt. Een paar eerlijke woorden kunnen genoeg zijn.
4. Kies één klein stapje om in het dagelijks leven te proberen.

Voorin vind je een overzicht waarop je kunt bijhouden welke oefeningen je hebt gedaan.

Dit is **geen** controlelijst waarop je moet presteren. Het helpt je om zichtbaar te maken dat je werkelijk tijd voor jezelf hebt genomen.
Er zullen ook momenten komen waarop je toch weer direct ja zegt of pas achteraf voelt dat iets te veel was.

Dat betekent niet dat de oefening is mislukt.

Juist door terug te kijken, leer je het kantelpunt steeds eerder herkennen. Je hoeft niet alles tegelijk te veranderen. Eén kleine stap die je echt zet, brengt je dichterbij jezelf.