

21 manieren om nee te zeggen:

1. **Vaag, maar effectief:** "bedankt voor het verzoek, maar het gaat me niet lukken"
2. **Het is niet persoonlijk:** "bedankt voor je vraag, maar ik doe er momenteel geen dingen naast"
3. **Probeer het later nog eens** " ik zou wel willen, maar totben ik niet beschikbaar. Misschien dat je het dan nog eens kunt vragen?"
4. **Zal ik het aan....vragen?** "ik kan het niet voor je doen, maar ik kanvragen om het te doen"
5. **Blijf het proberen** "ik kan deze data niet, maar ik wil wel graag, heb je ook andere opties?"
6. **Probeer het spontaan:** "het past nu niet in mijn agenda. Bel je me vlak voordat je weer gaat?"
7. **Dankbaarheid** "Ontzettend bedankt voor je enthousiasme, maar ik kan je helaas niet helpen op dit moment"
8. **Denk ook eens aan je partner** " vraag aan je vader/moeder of hij/zij het wil doen"
9. **Vijf-minuten gunst** "ik kan niet komen, maar ik kan je wel helpen te promoten door een mail rond te sturen"
10. **Gewoon nee** "Bedankt, maar ik moet het aan me voorbij laten gaan" (en vervolgens je mond houden)
11. **Elegant** "Ik waardeer het dat je me vraagt, maar ik ben al bezet"
12. **Het spijt me** "Ik zou willen dat ik het kon doen, maar het gaat nu gewoon niet"
13. **Iemand anders heeft het besloten** " Ik heb mijn.... beloofd dat ik geen nieuwe verzoeken aanneem, ik ben bezig meer balans te creëren
14. **Mijn gezin is de reden** "bedankt voor de uitnodiging, maar dan sport mijn kind en dat mis ik nooit"
15. **Ik ken iemand anders** "Ik heb nu geen tijd, maar ik kan je wel iemand anders aanbevelen"
16. **Ik ben al bezet** "Ik waardeer het dat je aan me denkt, maar ik heb die dag al wat anders"
17. **Grenzen stellen** "Ik zal je zeggen wat ik wél voor je kan doen" (en het houden bij wat voor jou comfortabel is
18. **Uitstel vragen** "Ik denk erover na en kom erop terug"
19. **Niets zeggen** Niet alle verzoeken vereisen een antwoord. Het voelt onbeleefd om een verzoek te negeren, maar soms kan dat zeker wel
20. **Vertel al je sores** "De kinderen zijn ziek, de badkamer wordt verbouwd, deadlines met project X"
21. **Het zit me tot hier** " Ik moet nu voor mezelf zorgen" Maak duidelijk dat het niet persoonlijk is, maar dat je niet kunt doen wat die persoon van je vraagt.