

# MAIL & MEER

Wil je ook in deze rubriek? Mail naar Merel: m.brons@sanoma-uitgevers.nl

## ACTUEEL

### NEE, NEE EN NOG EENS...



Zeven op de tien vrouwen heeft vaak moeite met nee zeggen, blijkt uit een onderzoek

van BrainDrain. Wel zijn we goed in multitasken, maar in timemanagement weer iets minder. Psychologe Roos Woltering (29) geeft voor trainingsbureau Pure Talent workshops assertiviteit en timemanagement voor vrouwen.

#### We kunnen geen nee zeggen?

"De meeste vrouwen willen anderen pleasen. Als een vrouw 'nee' hoort, vat ze dat op als een persoonlijke afwijzing. Omdat een vrouw zich goed kan verplaatsen in anderen, is ze bang een ander te kwetsen én om nee te zeggen."

#### En we zijn ook niet goed in het indelen van onze tijd?

"Als je geen nee kunt zeggen, krijg je snel te veel werk. Veel vrouwen kunnen veel tegelijk, maar komen in de knoop met de tijd. In de workshop bootsen we situaties uit de praktijk na en kijken we wat iemands communicatiestijl is."

#### Heb je een gouden tip?

"Stel je doel en laat je niet belemmeren in de weg ernaartoe."

Voor meer informatie: [www.puretalent.nl](http://www.puretalent.nl).



Mijn partner: 12%  
Mijn uiterlijk: 49%  
Niets, ik ben tevreden: 39%

Totaal aantal stemmen: 100  
Bron: [www.flaironline.nl](http://www.flaironline.nl)

## IETS VERANDEREN?

Marijke Helwegen staat erom bekend dat ze veel aan haar uiterlijk heeft veranderd. Wij vroegen lezeressen: Als je iets in je leven zou willen veranderen, wat is dat dan?

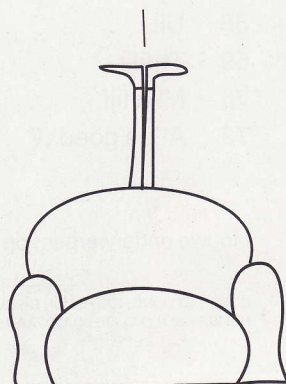


Aan Flair

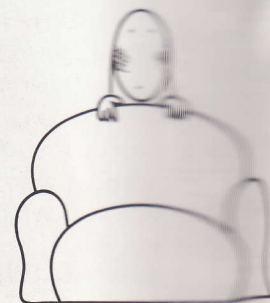
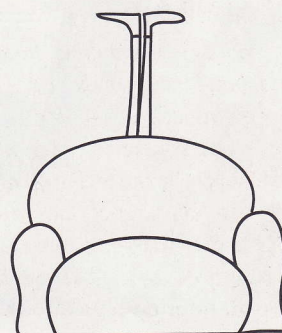
### Taboedoorbrekend

Er rust een taboe op het bezoeken van de psycholoog, terwijl half Nederland er de deur platloopt, inclusief ikzelf. Ik schaam me er absoluut niet voor. Het is juist goed dat je je probleem erkent en het wilt oplossen. Eefje, Dorien en Hanneke: bedankt voor jullie verhaal in Flair 25! Saskia Jansen

ONT SPAN ONT SPAN ONT SPAN  
ONT SPAN ONT SPAN  
ONT SPAN



IK VERMOED DAT JE NU  
YOGAOEFENINGEN AAN HET DOEN  
BENT. MAAR HET ZIET ER HEEL  
RAAR UIT



Onder redactie van: Merel Brons. Cartoon: Leontine Haverhals. Fotografie: Peter Smulders, privébezi. M.m.v.: Valérie Donswijk.