



### Hoofdstuk 1

Over de MUIS,  
het MONSTER  
en JIJ

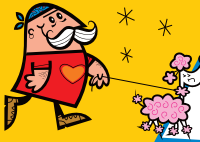
pagina 3



### Hoofdstuk 2

Jouw KRACHT  
en TALENT

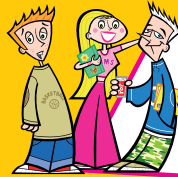
pagina 11



### Hoofdstuk 3

RECHTEN en  
VERANTWOORDELIJKHEDEN

pagina 23



### Hoofdstuk 4

VRAGEN om  
wat je wilt

pagina 39



### Hoofdstuk 5

NEE zeggen

pagina 45



### Hoofdstuk 6

KRITIEK

pagina 51



### Hoofdstuk 7

COMPLIMENTEN

pagina 63



### Hoofdstuk 8

JEZELF zijn

pagina 73

# Dit boek gaat niet echt over muizen en monsters.

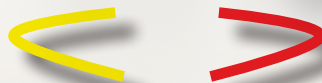
Het gaat over **JOU** en hoe je je soms gedraagt als een **MUIS**



en soms als een... **MONSTER**.



En... het gaat over hoe je minder een **muis**  
kan lijken en minder een **monster**...

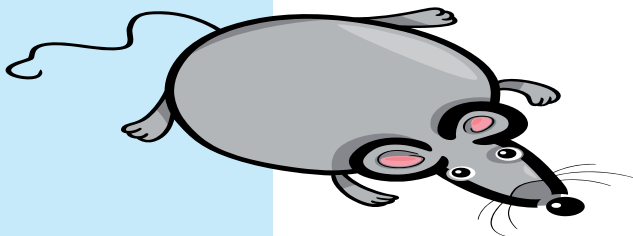


... en meer **JEZELF**.



## MU:ZEN

*zijn klein  
en schattig.*



En mensen die zich net zo gedragen als een muis, die zijn soms zóóóó aardig, dat anderen gewoon **over hen heenlopen**.

Soms worden die **MU:ZEN** helemaal **platgewalst**.

**MU:ZEN** zijn vaak een beetje:  
verlegen, timide, bang,  
afwachtend, klein...

**Weet jij nog meer  
omschrijvingen?**

**MONSTERS**, dat is een ander verhaal.

Die zijn meestal **niet zo** vriendelijk, grappig of leuk.

Misschien ken jij wel een paar coole monsters,  
maar mensen die zich als een monster gedragen  
zijn echte **lompe muizen-stampers**.

**Mensen-monsters** zijn **vervelend**

om in je buurt te hebben.

**MONSTERS** zijn meestal nogal:  
bedreigend, gemeen, dwingend, agressief...



Gggrrroommm

Als je **keuzes maakt en beslissingen neemt** voor jezelf,  
dan ben je **assertief**.

Dat is misschien wel een nieuw woord voor je. **Assertief zijn** betekent:

## **Jezelf en anderen laten weten wat je wilt.**

Niet op een **dwingende** manier zoals **MONSTERS** doen...

Niet op een **bange** manier zoals **MUSJES** doen...



**Maar op een eerlijke  
en aardige manier,  
door gewoon jezelf te zijn.**

**Oefen** met een vriend of familielid assertieve manieren om iets van je lijstje te vragen van de vorige pagina.

**Weet je nog wat assertief is?**

- ♦♦♦ Je zit of staat **rechttop**.
- ♦♦♦ Je praat met een **normale** stem (niet fluisteren, niet schreeuwen).
- ♦♦♦ Je bent **eerlijk** en **duidelijk**.

Het is dus prima om te vragen om dingen die je wenst (maar verwacht niet dat je het ook altijd krijgt).

