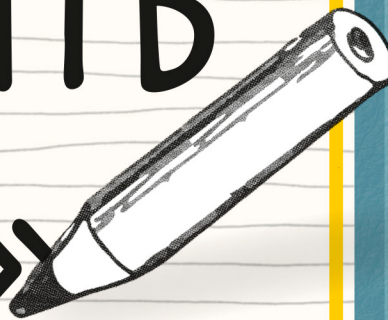
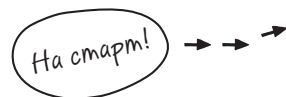


УМЕНИЕ ГОВОРИТЬ «НЕТ»



Простые практики
для обретения внутренней
свободы

РАЗВИВАЮЩАЯ
ТЕТРАДЬ
ДЛЯ УЛУЧШЕНИЯ
КАЧЕСТВА
ЖИЗНИ



ПРЕЖДЕ ЧЕМ НАЧАТЬ

Часто ли ты говоришь «да», прекрасно понимая, что это согласие усложнит твою жизнь?

Многим трудно отвечать «нет» на вопрос, просьбу или поручение. Причины разные — от нежелания ощущать дискомфорт и чувство вины до страха стать ненужным из-за отказа. Задумайтесь: тот, кто постоянно говорит «да», значительно облегчает жизнь окружающим, но отодвигает собственные интересы на второй план. Но как хорошо, что каждый может научиться чутко прислушиваться к себе и своим потребностям, отстаивать свою позицию и больше не говорить «да», подразумевая под этим «нет».

Эта тетрадь поможет разобраться в причинах, мешающих говорить «нет», и подскажет стратегии и простые инструменты, при помощи которых ты сможешь обозначить границы собственной свободы, заставив уважать свой дружелюбный, но твердый отказ.

Некоторые упражнения выполнить будет легко, а для других потребуется время. Не обязательно делать упражнения по порядку, ты всегда можешь выбрать то, что покажется наиболее подходящим в данный момент. А если захочется подвести промежуточный итог, пролистай тетрадь на несколько страниц назад.

Бери скорее карандаш — и вперед! Ты увидишь, как просто говорить «нет».

Петра Кунце



НАСКОЛЬКО ХОРОШО Я УМЕЮ ГОВОРИТЬ «НЕТ»?

Нет, нет, нет!

Сначала проверь, легко ли тебе дается отказ и можешь ли ты устанавливать личные границы в обычных условиях. Для этого оцени свои ответы по шкале от 1 (это не проблема) до 10 (очень тяжело) и подсчитай количество баллов.



Насколько легко мне говорить «нет» или обозначать личные границы, когда...

➤ ...меня просят о том, чего я совсем не хочу делать?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

➤ ...меня просят об услуге тот, кто сам отверг бы мою просьбу?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

➤ ...подруга или знакомый появляются, только если им от меня что-то нужно?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

➤ ...мне нужно выполнять за кого-то неприятную работу?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

- ...начальник просит поработать сверхурочно, хотя ему известно, что у меня горят сроки по другому важному проекту?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

- ...я не хочу присутствовать на семейном ужине, если мне заранее понятно, что он опять закончится ссорой?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

- ...кто-либо (снова) просит денег в займы (которые он, возможно, не вернет)?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

- ...продавец в магазине или по телефону навязывает мне свои услуги?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Общее количество баллов: _____

■ Чем больше баллов, тем важнее проработать материалы этой тетради. Если же сказать «нет» тебе сложно только в некоторых ситуациях или некоторым людям, ты можешь выбрать страницы с упражнениями, которые помогут решить конкретные проблемы. Большинство из них помечено тремя звездочками.



ПОЧЕМУ МНЕ ТАК СЛОЖНО СКАЗАТЬ «НЕТ»?

Если разобраться в причинах, легче изменить ситуацию.
Вот несколько отправных точек для поиска первопричин.
Отметь подходящие.

Я бы
с удовольствием...

- ☐ Я никому не могу отказать.
- ☐ Не хочу быть эгоистом.
- ☐ Не хочу казаться бессердечным.
- ☐ Хочу, чтобы меня считали любезным человеком.
- ☐ Не хочу спорить.
- ☐ Хочу, чтобы меня оставили в покое.
- ☐ Надеюсь, что в другой раз мне не откажут в ответной услуге.
- ☐ Испытываю чувство вины по отношению к просителю.
- ☐ Без меня они ни за что не справятся!
- ☐ Если не я сделаю это, то кто?
- ☐ Если я скажу «нет», меня больше не будут любить.

Какие еще причины ты можешь назвать?



Дополни предложения.

Мне не хочется идти, потому что...

Мне кажется, это неудачная мысль, так как...

Я не могу принять в этом участие, потому что...

Нет, я не могу этого сделать, поскольку...

Я не могу исполнить эту просьбу, так как...

Тебе сложно выполнять это упражнение? Ты произносишь подобные фразы крайне редко или вообще никогда? Тогда принимайся за работу, чтобы через несколько недель с легкостью озвучивать непривычные для тебя высказывания.



Почитать описание и заказать
в МИФе

Смотреть книгу

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:

Взрослые книги:



Проза:



Детские книги:

