

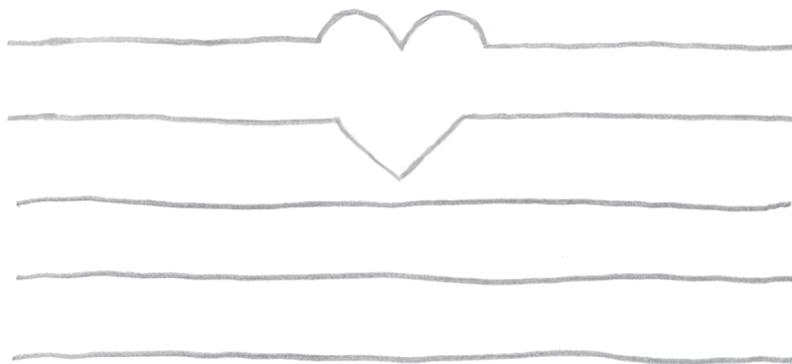
## ОБЛЕГЧИ ОТКАЗ

Так просто!



Найди фразы, которые помогут тебе в будущем вежливо, но твердо сказать «нет».

- Я думаю, вы справитесь и без меня.
- В этот раз мне не хотелось бы приходить.



### ЛЮДИ, ПОСТОЯННО ГОВОРЯЩИЕ «НЕТ», МОГУТ БЫТЬ ЭГОИСТАМИ

Не всем тяжело говорить «нет». Для некоторых отказ – прежде всего удобство и комфорт. Такие люди держат дистанцию в общении, не хотят ничего делать для других, объяснить причину отказа или хотя бы задуматься и взвесить все аргументы, прежде чем сказать «нет».

Очень эгоистично:

- отказывать кому-то в важной просьбе;
- не принимать приглашение от тех, для кого оно крайне важно, только потому, что нет настроения;
- говорить «нет» из-за лени;
- оскорблять отказом.

Это интересно!



## ПОЧЕМУ Я ГОВОРЮ «ДА», ЕСЛИ ХОЧУ СКАЗАТЬ «НЕТ»?

Если ты произносишь «да», но на самом деле хочешь ответить «нет», ты явно на что-то рассчитываешь. Какие преимущества принесет тебе согласие? Вот несколько вариантов.



Если я соглашусь...

- ...это расположит собеседника ко мне.
- ...собеседник станет считать меня отзывчивым / самоотверженным / скромным.
- ...это повысит мою самооценку (если я хорошо поступаю по отношению к другим, я точно не эгоист).
- ...меня не будет мучить чувство вины.
- ...в собеседнике проснется совесть (я столько для него делаю, жертвую собой).
- ...собеседник станет твоим должником.

➤ Следующий шаг: после каждого предположения поставь знак вопроса и подумай над ситуацией. Итак.

- Если я соглашусь, собеседник проникнется ко мне симпатией?
- Если я соглашусь, собеседник действительно станет считать меня отзывчивым / самоотверженным / скромным?



[Почитать описание, рецензии  
и купить на сайте](#)

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:

