Автор: admin
09.07.2011 17:37 - Обновлено 29.10.2014 13:52

Как научиться говорить «нет»?

Хотя бы раз в жизни каждый из нас сталкивался с такой ситуацией, когда хотелось сказать простое, но в то же время, оказывается, довольно трудное слово «нет». Казалось бы, и что здесь такого, какая разница между «да», «нет» или «не знаю»? А на деле выходит не всё так просто… Некоторым людям гораздо проще произнести привычное «да», пусть даже за ним последуют многочисленные заботы, переживания и проблемы, чем отказать, сказав «нет».

Научиться говорить слово «нет» трудно, но можно. Если вы замечаете за собой, что частенько не можете отказать (в помощи, внимании и др.) коллеге, который так и норовит переложить на ваши плечи невыполненные в срок отчеты, соседке, которая по вечерам любит коротать у вас скучные зимние вечера, приятельнице, которая в поисках любви всей своей жизни практически каждую неделю находится на грани нервного срыва и т.д., то будьте готовы к тяжелой работе над собой. Конечно, вы можете помочь, если у вас есть желание и возможность, но вы не обязаны делать что-то за кого-то и для кого-то, если при одной только мысли у вас на душе скребутся кошки.

Задайте себе вопрос, неужели у меня больше свободного времени? Каждый человек имеет право распоряжаться собственным временем самостоятельно. Если кто-то не умеет планировать свои дела, и потому всегда и везде не успевает, то это большая проблема, но, слава Богу, не ваша. Запомните, безвыходных ситуаций не бывает. Если не поможете вы, то найдется другой, кто не сможет отказать, в крайнем случае, просящий сам найдет выход из ситуации. Просто изначально вся беда состоит в том, что мы зачастую говорим «да» по инерции, берем на себя какие-то ненужные нам обязательства, а затем мучаемся… Те же, кто привык жить, пользуясь чужой безотказностью, поверьте, не испытывают никаких неудобств и мучений…

Если, оказывая кому-то добрую услугу, вы рассчитываете на благодарность, то и здесь вы ошибаетесь. Не заблуждайтесь, людям, на которых, как говорится, удобно «ездить», редко бывают признательны, ведь их отзывчивость и помощь воспринимаются как само собой разумеющееся. С мнениями безотказных не принято считаться, да и как можно уважать человека, который не имеет собственного мнения…

Боитесь, что, услышав неожиданное «нет», на вас могут обидеться или разозлиться? Что ж, бывает и такое. Но ответьте честно на вопрос, а любите ли вы себя? Если

любите, то учитесь говорить «нет», несмотря на страх! **С чего начать?** Давайте выясним…

1. Произносите вслух несколько раз слово «нет» четко, громко и уверенно. Тренируйтесь до тех пор, пока это трудное слово не станет для вас привычным.
2. Следите за голосом. Никакой неуверенности и дрожи слышно быть не должно. Говорите спокойно и твердо.
3. Не бойтесь реакции окружающих на ваш отказ.
4. Не пытайтесь оправдываться. Если вы захотите, то можете объяснить причину. В противном случае – вы никому ничего не должны.
5. Научившись отказывать в мелочах, вы сможете принять верное для себя решение в более серьезных вопросах. Теперь, когда вы умеете говорить «нет», вас никто не заставит делать то, что раньше для вас было безвариантным.

Любите себя, цените своё и чужое время, наслаждайтесь жизнью!

Автор - Виктория Бобылева
Источник