

Простые
практики

ПЕТРА КУНЦЕ

УМЕНИЕ ГОВОРИТЬ «НЕТ»

Простые практики
для обретения внутренней
свободы



Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>



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

Petra Kunze



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 просит 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 взаймы (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 удовольст-
вием...

- 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.