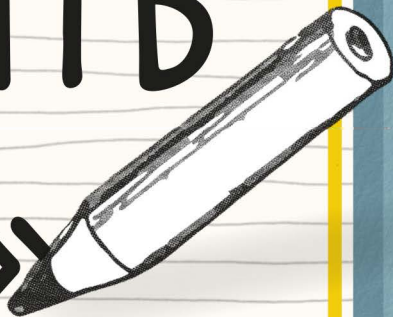
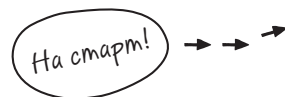


# УМЕНИЕ ГОВОРИТЬ «НЕТ»



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.