

Přepiš si nebo vlep do sešitu a nauč se:

Autodestruktivní chování - pokračování

Jak správně odmítnout

- Omluvte se. "Promiň, ale neudělám to, protože nestíhám, jsem vyčerpaný, nemám náladu..." Řekněte to v klidu a důrazně a nepouštějte se do žádných debat a sáhodlouhého vysvětlování.
- Trvejte na svém.
- Nepřipouštějte diskusi a odmítejte jasně.
- Nenechte se přemlouvat.
- Řekněte pravdu, a to i přesto, že se vašemu okolí nebude asi líbit.
- Nerozčilujte se. Odmítnutí je prostě normální a není důvod ho brát osobně.
- Nabídněte alternativu.
-

Odmítejte bez pocitu viny

- Důvody, proč něco nehodláte udělat, nemusíte vysvětlovat.
- Bojíte-li se říct NE naplno, použijte tzv. zdržovací věty (Musím si to rozmyslet apod.).
- Když chcete odmítnout, udělejte to jasně a jednoznačně.
- Neomlouvajte se, nechovejte se nejistě a úzkostně.
- Pokud máte pocit, že je to tak **lepší**, klidně sdělte odmítnuté osobě pravé důvody, proč jí nehodláte vyhovět.

Asertivní desatero

- Máte právo posuzovat své chování, myšlenky a emoce – a nést za ně a jejich důsledky odpovědnost.
- Máte právo nenabízet žádné výmluvy či omluvy, ospravedlňující vaše chování.
- Máte právo sama posoudit, zda a nakolik jste odpovědná za problémy druhých lidí.
- Máte právo změnit svůj názor.
- Máte právo dělat chyby a být za ně odpovědná.
- Máte právo říct: „Já nevím.“
- Máte právo být nezávislá na dobré vůli ostatních.
- Máte právo dělat nelogická rozhodnutí.
- Máte právo říct: „Já ti nerozumím.“
- Máte právo říct: „Je mi to jedno.“