

Umijeće kako reći „NE“

*Koliko puta ste se našli u situaciji da vas netko zove na neku aktivnosti ili traži uslugu koju ne želite napraviti, a prihvatili ste jer bi bilo nepristojno reći 'ne'. To je česta zablude u našem društvu. Reći 'ne' nekome drugome ponekad znači reći 'da' samome sebi. U nastavku pročitajte **10 savjeta** kako ljubazno reći 'ne'.*

1. VJEŽBAJTE REĆI „NE“

Činite to na ljubazan, pristojan i pozitivan način. Reći „NE“ znači da ste počeli sebe uvažavati.

2. ODLUČITE SE ŠTO JE ZA VAS BITNO

Recite „NE“ svemu što se u to umiješa. Ako imate važnih stvari za obaviti, nesposobnost reći „NE“ često dovodi do neobavljanja vlastitog posla.

3. NE POKUŠAVAJTE RJEŠAVATI PROBLEME CIJELOG SVIJETA

Svijet je prepun problema, preuzmite one probleme do čijih vam je rješenja uistinu stalo, jer vam u protivnom prijete da se slomite pod težinom tuđih tereta.

4. RADITE NA OSNAŽIVANJU LJUDI

Ako vi pokušavate rješavati tuđe probleme, oni neće nikada biti sposobni da to sami učine.



5. NE ZANEMARUJTE SEBE

Preuzimanje tuđih obveza i rješavanje tuđih problema može značiti da vaši vlastiti neće zadobiti pažnju koja im je potrebna.

6. ODREDITE JASNO SVOJE POTREBE, GRANICE I CILJEVE

Recite „NE“ svemu što se u to upliće.

7. NE BUDITE OSJETLJIVI NA RIJEČ „NE“

Neka vam bude jasno da odbijate nečiji zahtjev, a ne osobu koja ga izriče.

8. KREATIVAN ODGOVOR KOJI KAŽE „NE “

Može biti izrečen na ljubazan način pun razumijevanja, koji će vam pomoći da prevladate nesposobnost nekoga odbiti.

9. OSIGURAJTE SI“ MIRNI SAT “

Izdvojite se, zatvorite vrata svog ureda i jedan sat budite u miru, sami sa sobom. Ostanite dosljedni u tome.

10. POČNITE I ZAVRŠITE DAN POZITIVNO

Imajte pozitivne životne stavove pa će i vaš rad biti pozitivan i ne opterećujući. Svakog dana učinite za sebe; nešto što vas veseli.

Nakon 10 savjeta kako reći 'ne', savjetujemo da gradivo produbite kroz našu mikro-lekciju [Kako reći NE](#) te odmah uvježbate naučeno kroz primjere.