

6. lekce – shrnutí

Umění říkat NE

Pokud chcete mít spokojené vztahy, tak **udržujte harmonii mezi dáváním a přijímáním.**

1. **Rozhodněte se** nejprve podle svých priorit, hodnot, úkolů, zda chcete říci ANO či NE.
2. Řekněte **jednoduché NE**, nic nepřidávejte. Kontrolujte svůj tón hlasu a mimiku.
3. Pokud je jednoduché NE pro vás těžké, nebo s někým těžké, **přidejte krátkou empatii.**
„Mrzí mě to, neudělám to.“ „Bohužel, NE.“
4. Při kontaktu s důležitou osobou (podle vašeho uvážení) přidejte **stručné vysvětlení.**
5. Pokud se nemůžete rozhodnout hned, zda ano či ne, dejte si **čas na rozmyšlení.**
6. Pokud musíte NE opakovat, už nic nepřidávejte.
7. **Tříkrát a dost.** Pak můžete mlčet, pouze mít oční kontakt. Vše bylo řečeno.