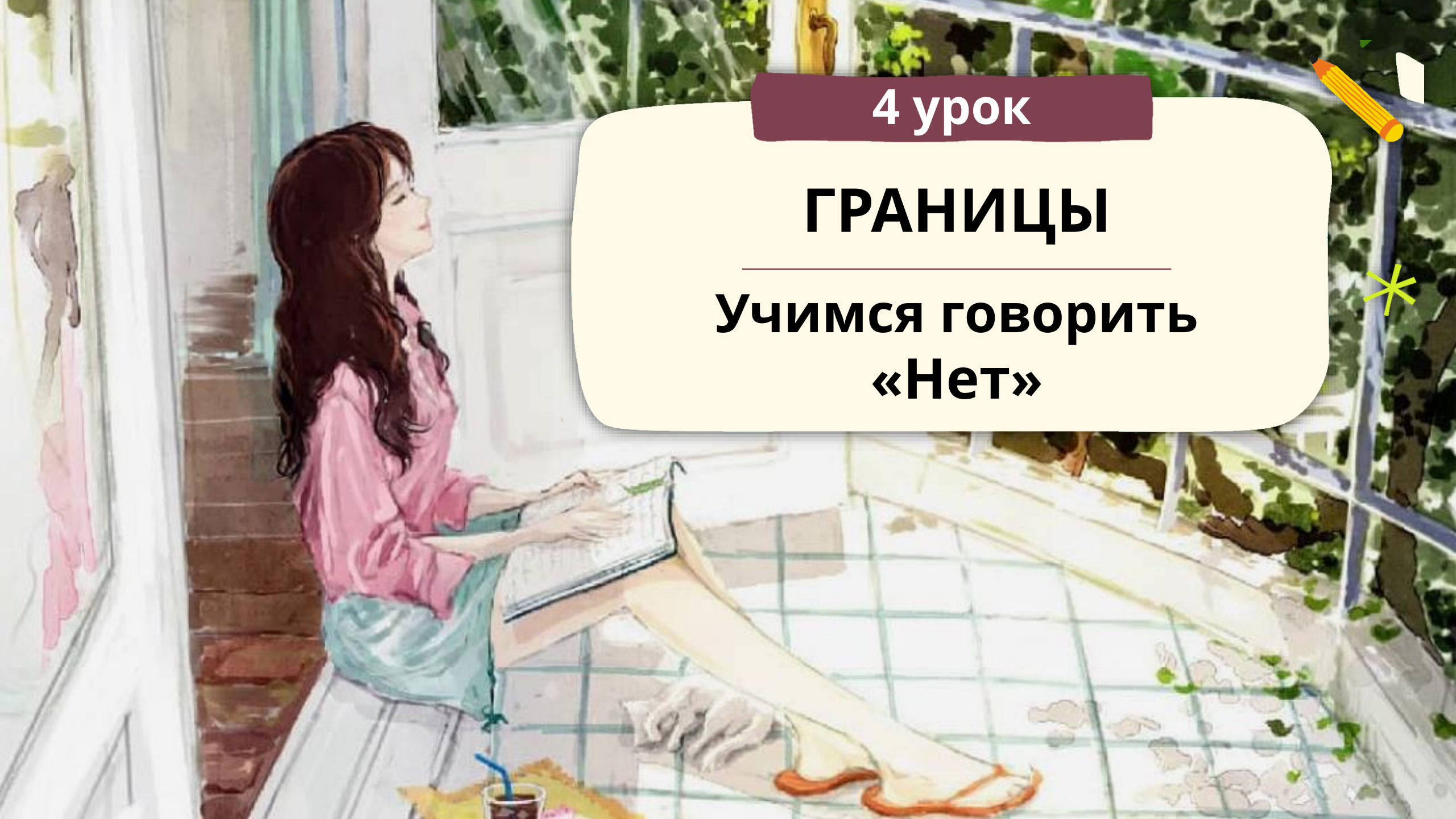


An artistic illustration of a woman with long, wavy brown hair, wearing a pink long-sleeved shirt and a light blue skirt, sitting on a balcony. She is holding an open book and looking out towards the left. The balcony has a white railing and a tiled floor. In the background, there are green plants and a blue sky. A yellow pencil is visible in the top right corner.

4 урок

ГРАНИЦЫ

Учимся говорить
«Нет»

Почему мы испытываем проблемы с «Нет»:

- Низкая самооценка
- Цели других выше собственных
- Страх потерять важного человека
(негативная установка: «Отказ в одном вопросе влечет потерю целого человека»)
- Страх получить самому отказ в будущем
- Невыносимое чувство вины
- непонимание, что я сам хочу



Как понять: «Да» или «Нет»

Доктор медицины Крис Гилберт, которая исследует способы физического проявления стресса, говорит:

если вы отвечаете на просьбу «Да», но в этот момент мышцы тела напряжены и в животе есть ощущение дискомфорта, значит, вам следовало сказать «Нет»



Минутка занимательной науки

Исследование Сара Милн, Пашаль Ширан, Шейна Орбелл:

«Прогнозирование и вмешательство в поведение, связанное со здоровьем: метааналитический обзор теории защитной мотивации» показывает нам, что **человеку проще сказать «Нет», если он заранее отрепетировал варианты отказа!**



Способы говорить «Нет»:

- **Тренируемся на практике!**
- **Позитивное подкрепление, когда получается**
- **«Я подумаю»**
- **Четкий срок принятия решения**
- **«А что Я хочу?»**



Способы говорить «Нет»:

- **Записать несколько новых убеждений, которые помогут легче говорить «Нет»:**
 - Я взрослый человек и сам/сама решаю, каким правилам следовать, что и когда мне делать.
 - Я не должен(-на) быть учтивым(-ой) и потакать интересам других, чтобы меня любили.
 - Я должен(-на) быть счастливым(-ой) для того, чтобы были счастливы близкие мне люди.
 - Говоря «Да» другим, я говорю «Нет» себе. В конечном счете, «Нет» - неизбежно!

Способы говорить «Нет»:

- Позаимствовать красивый оборот речи, выражающий мягкий необижающий отказ
- Заранее для себя определите приоритеты
- Встречное предложение
- Зеркалим собеседника (присоединяемся эмпатически)



ЗАДАНИЕ

1. Найти свои убеждения, мешающие отказывать, либо взять шаблонные и переделать под себя.
2. Прорепетировать варианты отказа.
3. Тренируемся на мелких «Нет».

Не забываем про позитивное подкрепление, когда удалось отказать.

