

## Ανάλυση την κατάσταση

Όταν έχεις να πάρεις κάποια απόφαση οι παρακάτω προτάσεις θα σε βοηθήσουν να σκεφτείς καλά πριν ενδώσεις με κάποιο Ναι. Βεβαιώσου ότι το Ναι σου είναι κάτι που θέλεις **εσύ!**

δεν αρνείσαι το πρόσωπο
αρνείσαι την πρόταση
είναι η έκφραση της γνώμης σου και στηρίζεται σε αμοιβαίο σεβασμό τόσο του εαυτού σου όσο και του συνομιλητή σου
είσαι ο μόνος υπεύθυνος για τη ζωή σου
δεν χρωστάς εξηγήσεις σε κανένα!
στην αρχή μπορεί να είναι άβολο αλλά όπως κάθε τι στη ζωή βελτιώνεται με την πράξη
είσαι ο εαυτός σου, είσαι αυθεντικός και ειλικρινής, τί καλύτερο?
αν δε σεβαστείς εσύ τον εαυτό σου κανείς δεν θα το κάνει για σένα
κάθε καταπιεσμένο ναι είναι ένα όχι στον εαυτό σου
κάθε συνειδητό όχι είναι μία πράξη αγάπης στον εαυτό σου
κάθε όχι κάνει σαφές στους τρίτους τα όριά σου
το όχι προσθέτει χρόνο στη ζωή σου που μπορείς να διαθέσεις σε δραστηριότητες που σου αρέσουν με την οικογένειά σου και αυτούς που εσύ θέλεις

## Ανέλαβε δράση

Έχοντας αποφασίσει τί θέλεις να κάνεις εφάρμοσε μία, περισσότερες ή όλες τις πρακτικές που ακολουθούν

μη βιαστείς να απαντήσεις. Ρώτα το συνομιλητή σου πώς μπορείς να βοηθήσεις. Ίσως να μην είναι αυτό που νομίζεις.
ζήτησε λίγο χρόνο να το σκεφτείς
μην ψάχνεις για δικαιολογίες (είναι πολύ αγχωτικό και θα σε γεμίσει με τύψεις)
εστίασε πρώτα στις δικές σου ανάγκες, στο πλάνο σου και στο πρόγραμμά σου
σκέψου αν η θετική απάντηση που θα δώσεις είναι εναρμονισμένη με τους στόχους σου και τα πιστεύω σου
δώσε στον άλλο την ευκαιρία να ακούσει τί σκέφτεσαι
χρησιμοποίησε επιχειρήματα
κάνε μία αντιπρόταση αν έχεις μία και το θέλεις
πες την αλήθεια και διεκδίκησε την ποιότητα ζωής που σου αξίζει
αρνήσου με ευγένεια, ειλικρίνεια και σεβασμό
μην απολογείσαι, δεν χρειάζεται
προετοιμάσου από πριν αν γνωρίζεις ότι θα ερωτηθείς για κάτι
προετοιμάσου για αντίδραση (ιδιαίτερα από ανθρώπους που τους έχεις καλομάθει)
κάνε το πρώτο βήμα, εξασκήσου και έχε υπομονή