

Τεστ - Πόσο εύκολα λες το όχι?

Απάντησε στις 12 παρακάτω ερωτήσεις, βάλε σε κύκλο τους πόντους που αντιστοιχούν στην απάντησή σου και άθροισε την βαθμολογία σου.

Ερώτηση	Απαντήσεις και πόντοι		
Πως αισθάνεσαι όταν λες ναι σε κάτι που σου λέει κάποιος ενώ εσύ θέλεις να κάνεις το αντίθετο?	Λύπη	Απογοήτευση	Μεγάλο θυμό
	+1	+2	+3
Για ποιο λόγο φροντίζεις ή θα φρόντιζες κάποιο ηλικιωμένο μέλος της οικογένειάς σου	Αισθάνεσαι υποχρεωμένος/η	Τους χρωστάς για όλα αυτά που σου έχουν προσφέρει	Γιατί έτσι σου βγαίνει
	+1	+2	+3
Είσαι με τους φίλους για φαγητό και μετά κάποιος ρίχνει την ιδέα να πάτε σινεμά. Εσύ δεν θέλεις.	Αφήνεις την ομάδα να αποφασίσει	Προτείνεις με επιχειρήματα να κάνετε κάτι άλλο πχ να πάτε για Bowling που σου αρέσει	Νευριάζεις και μουτρώνεις για όλο το βράδυ
	+1	+2	+3
Οι γονείς σου σε καλούν για διακοπές -όπως κάθε χρόνο- αλλά αυτή τη φορά προτιμάς να πας κάπου αλλού. Τι θα σήμαινε για εσένα να πεις όχι αυτή τη φορά?	Ενοχές	Απελευθέρωση	Αυτοπεποίθηση
	+1	+2	+3
Μόλις χώρισες από κάποιον/κάποια που επιμένει να σου λέει ότι σε αγαπάει και θέλει να είναι μαζί σου για πάντα.	Πείθεσαι και γυρνάς πίσω	Συζητάς και αναλύεις μαζί της/του τους λόγους που σε οδήγησαν στην απόφασή σου και εμμένεις στην απόφασή σου.	Μένεις ακλόνητος/η στην αρχική σου απόφαση
	+1	+2	+3
Δανείζεις χρήματα -για τελευταία φορά όπως λες- σε ένα φίλο αλλά αυτός/αυτή ξαναέρχεται	Δανείζεις χρήματα -για τελευταία φορά όπως λες- σε ένα φίλο αλλά αυτός/αυτή ξαναέρχεται	Τους δανείζεις λιγότερα από όσα σου ζήτησαν	Επιμένεις στην τελευταία σου δήλωση και δεν τους δανείζεις.
	+1	+2	+3

Ο/Η σύντροφός σου σε ζηλεύει και δεν σε αφήνει να βγεις με τους φίλους/φίλες σου	Το δέχεσαι και μένεις μέσα	Του/της εξηγείς τους λόγους ότι πρέπει να σε εμπιστεύεται και ότι δεν έχει τίποτα να φοβάται και φεύγεις	Έχεις φύγει πριν ολοκληρώσει την πρότασή του/της
	+1	+2	+3
Τι σημαίνει για σένα "Όχι"	Παράδοση στη γνώμη του άλλου	Επιλογή ανάμεσα στη δική σου γνώμη και τη γνώμη του άλλου	Επιβολή της δική σου γνώμης
	+1	+2	+3
Σιχαίνεσαι τα αεροπορικά ταξίδια αλλά οι φίλοι σου προτείνουν να πάτε διακοπές με αεροπλάνο	Δέχεσαι για να μην τους χαλάσεις το χατίρι	Προτείνεις να πάτε με πλοίο εξηγώντας με επιχειρήματα πως θα περάσετε σούπερ πάνω στο πλοίο	Αρνείσαι να πας
	+1	+2	+3
Μένεις μεσοτοιχία με την πεθερά σου η οποία κάθε 10 λεπτά είναι στην πόρτα σου (εννοείται ότι αυτό σε ενοχλεί)	Της έχεις δώσει το ελεύθερο να μπαίνει όποτε θέλει και έχει και το δικό της κλειδί	Προσπαθείς να της εξηγήσεις με ήρεμο τρόπο ότι χρειάζεσαι λίγη ιδιωτικότητα	Αφήνεις το κλειδί πάνω στην πόρτα από τη μέσα μεριά και δυναμώνεις την τηλεόραση
	+1	+2	+3
Αν ήσουν πολύ πλούσιος/πλούσια τι πιστεύεις ότι θα κέρδιζες?	Το σεβασμό της οικογένειάς σου	Μία αίσθηση ηρεμίας	Εξουσία πάνω στους ανθρώπους
	+1	+2	+3
Έχεις κάποια δουλειά στο γραφείο και ένας συνάδερφος σου κλαίγεται να αναλάβεις μία δική του εργασία.	Δέχεσαι αμέσως παρόλο που δεν έχεις χρόνο γιατί δεν θέλεις να μπλέκεις σε εξηγήσεις	Ρωτάς μήπως θα μπορούσε να το αναθέσει σε κάποιον άλλο και προτείνεις κάποια λύση	Λες πως δεν έχεις χρόνο να αναλάβεις αυτή την εργασία
	+1	+2	+3
Σύνολο πόντων :			

ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

12-15	Δεν ξέρεις να λες όχι
<p>Δεν θα πεις τη γνώμη σου όσο και αν είσαι αντίθετος/αντίθετη σε αυτό που σου προτείνεται.</p> <p>Ο φόβος της ενοχής ή και η προσπάθειά σου να σαγηνεύσεις και να γοητεύσεις δεν σου επιτρέπει να πεις όχι επιτρέποντας σε κάποιον τρίτο να σου επιβάλλει τη γνώμη του.</p> <p>Φορτίζεις τον εαυτό σου με την ψευδαίσθηση ότι είσαι υπεύθυνος για την ευτυχία των άλλων και δεν πρέπει να τους απογοητεύσεις.</p> <p>Μήπως να σκεφτείς λιγάκι και τον εαυτό σου?</p> <p>Μήπως πρέπει να πεις ένα Ναι και στις ανάγκες σου?</p>	
16-27	Ξέρεις να λες όχι όταν χρειάζεται
<p>Ξέρεις να υπερασπίζεσαι τις απόψεις σου ακόμα και αν έχεις όλους τους άλλους απέναντί σου.</p> <p>Επιτρέπεις στον εαυτό σου να ζυγίζει τις καταστάσεις και να πάρει μία απόφαση.</p> <p>Δεν επιτρέπεις στον εαυτό σου να μπει σε καταστάσεις που αισθάνεται άβολα.</p> <p>Είσαι ισορροπημένος/η και λες τη γνώμη σου χωρίς να φοβάσαι.</p> <p>Είσαι διατεθειμένος/η να αλλάξεις τη γνώμη σου αν υπάρχουν επιχειρήματα που σε καλύπτουν.</p> <p>Είσαι αυτόνομος/η και ανεξάρτητος/η και μπορείς να κρίνεις και να αποφασίσεις για σένα.</p>	
28-36	Σου αρέσει να λες όχι
<p>Το όχι είναι από τις αγαπημένες σου λέξεις. Πολλές φορές το λες χωρίς να έχεις ακούσει την ερώτηση.</p> <p>Σε βοηθάει να προστατεύεις τις αρχές σου αλλά και να επιδείξεις τη δύναμή σου.</p> <p>Εκμεταλλεύσου την άνεσή σου να λες όχι αλλά κράτησε και κάποιο μέτρο γιατί μπορεί να σου γυρίσει πίσω σαν μπούμερανγκ.</p> <p>Μπορεί να δημιουργήσεις την εντύπωση ότι δεν νοιάζεσαι για κανένα και για τίποτα και να βρεθείς απομονωμένος/η.</p>	