



Naučite reći NE da biste mogli reći DA – uspjehu, karijeri i samopoštovanju. I reći DA većoj količini vremena, zadovoljstva i onoga što vi želite. Jednostavnu riječ NE često je najteže izgovoriti. No svatko može naučiti reći NE - ljubazno, otvoreno i smireno. Kada naučite reći NE i počnete to koristiti u svojoj komunikaciji, mnoge ćete iznenaditi jer vas poznaju kao popustljivu i neodlučnu osobu. Pokušat će vas smekšati, uvjeravati da promijenite svoj stav pa čak i emocionalno ucijeniti.

### Reći NE ili biti mazohist

Reći NE i pritom ne osjetiti krivnju nije sebično, to je obrambeni mehanizam. Bojeći se da ćemo učiniti ili reći nešto što bi moglo povrijediti ili razočarati nekog drugog, mi se žrtvujemo, te nam se dogodi da sklopimo loš poslovni ugovor, da popustimo suradnicima, obitelji, prijateljima, i postajemo žrtva. Ali kada usvojite naviku da pravilno koristite riječ NE, uskoro ćete primijetiti da vas ljudi gledaju s više poštovanja i uvažavanja, a karijera i uspjeh će vam biti u uzlaznoj putanji. Služite se u komunikaciji JA porukama, a nikako TI porukama – i izbjeci ćete sukob.

Provjerite imate li mazohističko ponašanje:

- ispričavate se ako se netko zaleti u vas
- pretjerano se ispričavate ako zakasnite
- ne zahtijevate da nešto dobijete sve dok nije prekasno
- posuđujete drugima novac
- ne usuđujete se upitati za povišicu
- ne umijete primiti komplimente
- nikad jasno ne kažete što želite
- uvijek očekujete sve najgore
- uvijek se osjećate krivi za sve

Znati reći NE

- je umjetnost mudrog življenja
- je imperativ zdravog postojanja
- važno je reći NE prije dostizanja točke preopterećenosti
- reći NE na vrijeme znači izbjeći nepotrebne pritiske i stres

Vježbajte

- recite NE barem dvaput na dan
- koristite i druge izraze za negaciju
- osigurajte više vremena za odlučivanje
- budite prema sebi manje kritični
- suočite se s svojim strahovima
- naučite podnositi neizvjesnost
- budite prilagodljivi
- ne čitajte tuđe misli-zadržite se na svojim

I za kraj

*Uz osmijeh na licu steći ćete prijatelje, auz mrštenje stječete samo bore, jer zašto uopće živimo ako nam nije cilj da jedni drugima olakšamo život. (George Eliot)*

[Mozaik.hr](http://Mozaik.hr)