



Как научиться говорить нет

- Ценить свое время, силы, ресурсы
- Найти причину своей безотказности
- Изучить психологическую литературу.
- Перестать чувствовать вину за отказ
- Начать (с малого)
- Почистить круг общения.
- Поощрять себя за необходимый отказ
- Ускакать, как кот из видео
- Не бояться быть плохим
Перестать быть удобным
- Изучить технику эффективного отказа
- Использовать фразы-помошники
- Не объяснять почему "нет"
- Отвечать сразу нет
- Репетировать перед зеркалом