

Как научиться говорить нет

1. Ценить свое время, силы, ресурсы	
2. Найти причину своей безотказности	
3. Изучить психологическую литературу.	
□ 4. Перестать чувствовать вину за отказ	
5. Начать (с малого)	
□ 6. Почистить круг общения.	
□ 7. Поощрять себя за необходимый отказ	
■ 8. Ускакать, как кот из видео	
9. Не бояться быть плохим Перестать быть удобным	
■ 10. Изучить технику эффективного отказа	
□ 11. Использовать фразы-помошники	
□ 12. Не объяснять почему "нет"	
□ 13. Отвечать сразу нет	
□ 14. Репетировать перед зеркалом	

Создано с помощью онлайн сервиса Чек-лист | Эксперт: https://checklists.expert