

# 6 ZASAD POKOJOWEGO ODMAWIANIA

---

1. **Pozostań życzliwy** – nawet jeśli nie możesz udzielić pomocy, to samo życzliwe wysłuchanie drugiej osoby może być wsparciem. Warto wyrazić zrozumienie dla trudnej sytuacji twojego rozmówcy – empatia i zrozumienie czyichś potrzeb to klucz do dobrych relacji z innymi, nawet gdy nie będziemy mogli/ły spełnić ich prośby.
  2. **Nie pozwól sobą manipulować i sam/a również nie manipuluj sobą wyobrażając sobie bolesne konsekwencje odmowy** - czasem potrzebujemy odmówić i powinniśmy/powinnyśmy wiedzieć, że jest to w porządku.
  3. **Mów otwarcie i pokojowo to, co myślisz, zamiast dawać to komuś do zrozumienia** – nikt z nas nie umie czytać w myślach, lepiej jasno stawiać sprawy, żeby uniknąć nieporozumień.
  4. **Nie unikaj kontaktu** – im szybciej rozwiążesz kłopotliwą sytuację, tym lepiej; nie-domówienia i trwanie w poczuciu bycia wykorzystywanym są tylko niepotrzebnym stresem, a mała rzecz może po pewnym czasie urosnąć do kolosalnego problemu.
  5. **Daj sobie sekundę oddechu** – zastanów się nad swoimi słowami, nie rzucaj od razu „tak”, zapanuj nad swoimi emocjami, zastanów się, jakie to będzie miało dla ciebie konsekwencje, stonowana i miła odpowiedź odmowna będzie łatwiejsza do przyjęcia.
  6. **Pamiętaj, że jesteś ważna/y, możesz zarządzać swoimi zasobami w najbardziej wartościowy twoim zdaniem sposób i masz prawo do powiedzenia „nie”.**
-