

# Живи своей жизнью

## Как научиться говорить "НЕТ"

Чтобы жить своей, а не чужой жизнью, чтобы твои потребности удовлетворялись, а отношения с людьми складывались, нужно научиться отстаивать свои границы.

### Не вини себя и извиняйся, только если это действительно необходимо

Иногда извинения оправданны, но чаще всего мы извиняемся, потому что нам «неудобно». Если вы не сделали другому человеку ничего плохого, извиняться не надо.

Иногда извинения оправданны, но чаще всего мы извиняемся, потому что нам «неудобно». Если вы не сделали другому человеку ничего плохого, извиняться не надо.

*Помни: ты не виноват, что хочешь заботиться о своих нуждах. Ты не причиняешь вреда другому человеку, отказываясь обслуживать его нерациональные требования.*

### Избегай праведного негодования

Агрессивные обвинения еще никого не довели до добра. Например, ты наверняка спровоцируешь ссору, если сформулируешь свою претензию так: «Да я все время за тебя все делаю». Говори в первую очередь о своих чувствах.

### Не оправдывайся

Не нужно объяснять, почему тебе нужна граница. Например, не нужно говорить: «Я не могу больше давать тебе списывать свою домашку, потому что у меня нет времени и желания». Достаточно просто сказать: «Я больше не буду давать тебе списывать домашку». Если другой человек спросит почему, можно ответить просто: «Потому что я не хочу этого делать». Ты не обязан ничего объяснять и оправдываться.

### Конкретные фразы

Хороший способ свериться со своими истинными чувствами — запретить себе сразу отвечать согласием на любые предложения. Даже если ты знаешь, что в итоге согласишься, привыкай давать себе время на раздумья.

### Вот несколько фраз, которые можно использовать для тренировки:

- «Спасибо за предложение. Я сверюсь со своим графиком и отвечу вам»
- «Спасибо за приглашение. Я подумаю и отвечу завтра»
- «Отличная идея. Мне надо кое-что уточнить, напишу тебе завтра».

