

At sige nej

Gamle <u>uhensigtsmæssige</u> antagelser og leveregler	Hvor meget tror du på, at det er sandt? (0-100)
1. "Hvis man siger nej til andre, er man uhøflig og aggressiv."	
2. "Hvis man siger nej til andre, er man uvenlig, egoistisk og ligeglad med andre."	
3. "Hvis man siger nej til andre, så bliver de sårede og oprørte, og det får dem til at føle sig afvist."	
4. "Hvis jeg siger nej til andre, så vil de ikke kunne lide mig mere."	
5. "Andre menneskers behov er vigtigere end mine."	
6. "Hvis jeg siger nej, så er jeg ikke behagelig og hjælpsom."	
7. "Hvis man siger nej til en lille ting, så er man smålig."	

Nye <u>hensigtsmæssige</u> antagelser og leveregler	Hvor meget tror du på, at det er sandt? (0-100)
8. Andre mennesker har ret til at bede om noget, og jeg har ret til at afslå det, de beder om.	
9. Når man siger nej, så afslår man det, personen beder om, men man afviser ikke selve den person, der beder én om noget.	
10. Når man siger ja til én ting, så siger man rent faktisk nej til noget andet. Vi har altid et valg, og vi vælger konstant mellem modstridende ting.	
11. Når du siger nej, gør du det lettere for den anden person lov at sige nej til dig – og bede dig om ting!	
12. Der beder at sige sandheden end at opbygge had og bitterhed og distance indeni.	
<p>13. Grunden til, at man har svært ved at sige nej, er som regel, at man overvurderer, hvor svært det vil være for den anden person at acceptere nej.</p> <p>Man har ikke tillid til, at han/hun kan tåle at høre et nej, eller til, at han/hun kan udvikle sig og vokse som person.</p> <p>Når man udtrykker éns egne følelser åbent og ærligt, så frigør man rent faktisk andre mennesker, fordi de så også får lov til at udtrykke deres følelser og behov.</p> <p>Når man siger nej til andre, giver man dem lov til at sige nej til det, man beder dem om – og til at bede én om noget.</p>	

