

Konečně NE bez výčitek i ve školství

(K WEBINÁŘI Mgr. Daniely Kykalové)

Jemné a laskavé věty – které nastavují hranice a říkají NE

„Teď cítím, že by to pro mě bylo moc, proto odmítanu.“

„Ráda bych vyhověla, ale potřebuji tentokrát říct ne.“

„Vážím si důvěry, ale tuto věc nepřevzmu.“

„Tentokrát zůstanu u toho, co už mám nastavené.“

„Nechci to dělat na úkor sebe, proto odmítám.“

„Potřebuji si dát pozor na své zatížení.“

Krátké a velmi jednoduché věty

„Tentokrát ne.“

„Teď to nepřevzmu.“

„Není to v mých možnostech.“

„Zůstanu u svých povinností.“

„Tohle už je nad mou kapacitu.“

„Teď si to nemohu vzít.“

Malý tip pro praxi: Po větě už nevysvětľujte, neobhajujte se a neomlouvejte. Krátká pauza je v pořádku.

Po vyjádření NE někdy cítíme vinu, nebo vnitřní tlak či napětí, proto Vám mohou pomoci tyto vnitřní věty:


„Udělal jsem to, co je pro mě v tuto chvíli správné.“

„Pocit viny je jen starý zvyk, ne pravda.“

„Mohu cítit nepohodlí a přesto si stát za sebou.“

„To, že jsem řekla ne, chrání mou energii i kvalitu mé práce.“

„Je bezpečné být sama sebou.“

 **Malý rituál (30 vteřin):** Po odmítnutí si položte ruku na hrud' a v duchu si řekněte: „**Jsem v pořádku. Vše je, jak má být.**“