

SINIRLARIMIZI KORUYALIM

İstemediğimiz bir durum ile karşı karşıya kaldığımızda "Hayır" demek sınırlarımızı korumamıza yardımcı olur. İşte istemediğimiz durumda kendimizi uygun ifade edebilmek için bazı ipuçları;

01



Karşı tarafı ilgiyle ve dikkatlice dinleyerek, talebi tamamını anlaya çalışın.

02



Kararsız kaldığınız durumlarda zamana ihtiyaç duyduğunuzu söyleyerek, süre isteyin.

03



Neden "hayır" dediğinizi açık, anlaşılır ve samimi şekilde anlatın.

05



Hayır!

İsrar karşısında ek açıklamalar yapmadan, "hayır" cevabınızı tekrarlayın.

04

Alternatif seçenekler sunun.



Gerektiğinde "Hayır" diyerek kendimizi bize zarar verecek durum ve kişilerden korumuş oluruz.