***Поради психологів: як навчитися говорити «ні» навіть друзям***

Багато людей дуже бояться відмовити іншим, адже не хочуть уславитися байдужим егоїстом, нездатним допомогти. Але виконувати чиїсь прохання на шкоду собі – не найкращий варіант. Тому потрібно навчитися говорити «ні» навіть близьким людям.

**Ось які поради допоможуть навчитися говорити «ні»:**

***Обдумай прохання***

Не потрібно поспішно відповідати «так» на будь-яке прохання знайомих. Скажи «Мені треба подумати» і проаналізуй ситуацію. Чи немає у тебе своїх дедлайнів і невідкладних справ? Чи є час і енергетичний ресурс? Чи не планувала ти провести час з сім’єю або наодинці з собою?

Якщо для того, щоб виконати прохання, тобі потрібно буде перебудувати свої плани, не відпочивати і не спати, працювати подвійно, щоб встигнути зробити те, що дійсно потрібно, то сміливо відмовляйся. Так що подумай, а потім відповідай, пояснивши причини.

***Перестань ставити себе на останнє місце***

Ти – свій найголовніший друг, який буде поруч завжди. Чому ти дбаєш про інших більше, ніж про себе? Якщо твого ресурсу буде недостатньо, ти і іншим не допоможеш, і собі життя трохи зіпсуєш. Тому включай трохи здоровий егоїзм і не дозволяй на собі їздити.

***Відмовляй, не кажучи «ні»***

Якщо тобі складно сказати «ні», то сміливо відмовляй, не використовуючи це слово. Все можна перефразувати: «Мені зараз незручно говорити. Я некомпетентна в цьому питанні. Я боюся зіпсувати, тому не хочу і братися. Я дуже зайнята в суботу і так далі. Ну а що? І відмова трохи пом’якшена, і зайвими обов’язками себе не обтяжила.

***Сприймай себе по-іншому***

Можливо, ти позиціюєш себе, як привітну людину, яка завжди готова допомогти. Так ось. Перестань. Зміни роль і стань людиною, яка допомагає тоді, коли їй зручно, яка вміє відмовляти і завжди робить вибір не на шкоду собі. Може через це кілька халявщиків тебе і «розлюблять», зате ти станеш набагато вільнішою і щасливішою.