

# ŘEKNI “NE” ASERTIVNĚ



# ŘEKNI “NE” ASERTIVNĚ

Stanovení hranic a říkání NE není jen o slovech, která použiješ, ale také o tom, JAKÝM způsobem je řekneš.

**Chceš-li říci NE asertivně, měj na paměti tyto tipy:**

1

## **Ujasněte si vzájemné očekávání hned na začátku**

Pokud je to v dané situaci možné, dej lidem předem vědět, co od tebe mohou a co nemohou očekávat, aby bylo od začátku jasné, kde začínají tvoje hranice.

## **Nečekej s odpovědí**

Říct NE není jednodušší, když s tím otálíš. Reaguj pružně a tak rychle, jak to jen jde – přinese ti to klid a vyčistí mentální prostor. Zároveň je to znakem respektu vůči druhé straně.

2

3

## **Bud' upřímná a přímá**

Ať říkáš cokoli, mluv pravdu. Pokud z nějakého důvodu nemůžeš být naprosto upřímná, raději neříkej nic kromě laskavého “Ne, děkuji.” Chození kolem horké kaše nepomůže ani jedné straně.

# 4

## **Objasni kontext**

Výzkumy ukazují, že slovo “protože“ zvyšuje pravděpodobnost, že lidé něco udělají ochotněji. Zjemňuje pocit odmítnutí a poskytuje kontext k pochopení. Jen se nenech zatáhnout do komunikace, kde si budete vzájemně stále dokola obhajovat své “proč“ – některým situacím a lidem je lepší říci laskavě “ne, děkuji“ bez vysvětlení.

## **Bud' v komunikaci zdvořilá**

Poděkuj, že na tebe myslí, a NE řekni laskavě a s respektem.

# 5

# 6

## **Neomlouvej se**

Můžeš říci, že je ti líto, že jsi zmeškala nějakou událost, ale neomlouvej se za to, že jsi řekla ne. Neudělala jsi nic špatného. Naopak, dala jsi na první místo své priority.

## **Navrhni alternativu**

Pokud se nemůžeš účastnit pořádání vánočních trhů, zeptej se, jak jinak můžeš přispět. Pokud nestíháš oběd s přítelkyní, můžete si místo toho zavolat? Není to nutnost, ale je to fajn způsob, jak někomu ukázat svůj zájem, aniž bys musela být fyzicky přítomná.

# 7

## **A pamatuj...**

Máš právo říci NE jakýmkoli způsobem, který ti vyhovuje, což zahrnuje i to, že neřekneš nic víc. Nikomu nedlužíš vysvětlení, důvod nebo dokonce odpověď.

V dnešním nesmírně rychlém světě je nastavení hranic nezbytností, protože chrání tvoje tři nejcennější aktiva: čas, energii a to, kam směřuješ pozornost.

Chceš-li dosáhnout svých cílů a snů, schopnost říci NE je jednou z TOP dovedností, které potřebuješ rozvíjet.

Obáváš se, že promeškáš příležitosti a dobrodružství, které by ti mohly změnit život?

To, že řekneš NE, tvoje příležitosti nijak neomezí - naopak otevřou se ti dveře k příležitostem, u kterých budeš mít 100% ANO.

Ale chápeme to. Představa, že řekneš NE může být pro tebe opravdu nepříjemná. Zejména, pokud si představíš konflikt, který může následovat.

Pamatuj, že správně zvolená slova se správným motivem mohou udělat obrovský rozdíl.

Na dalších stránkách nalezneš příklady z různých životních situací, které ti pomohou naučit se říkat NE s laskavostí, a necítit se přitom provinile.

Ve skriptech měň libovolně slova a uprav si je podle sebe tak, že do nich přidáš kus svého vlastního JÁ – svou osobnost, cit a humor.

A začni říkat NE s grácií, asertivně a s respektem.

*Konkrétní scripty*

JAK NASTAVIT  
HRANICE  
A ŘÍCT “NE”

Zde najdeš několik příkladů, jak si stanovit jasné a laskavé hranice s lidmi, kteří tě obklopují v každodenním životě.

# JAK ŘÍCI “NE” SVÉMU ŠÉFOVI

Existují dva důvody, proč potřebuješ říci NE svému šéfovi, když od tebe něco požaduje.

## **Důvod č. 1: Nemáš čas, protože už máš mnoho jiných úkolů**

„Chápu, že je to důležité. Můžeme se teď podívat na moje úkoly a jejich prioritu spolu? Jak vidíš, buď budu muset přerušit práci na jiných důležitých projektech, nebo na to budeme muset najít někoho jiného.”

### **Proč to funguje:**

Otázka: „Můžeme se podívat na mé priority?” ukazuje, že jsi nad věcí a záleží ti na tom, abys odváděla dobrou práci. Také to tvému šéfovi připomíná, že fokus na jiný projekt bude mít důsledky.

## **Důvod č. 2: Nesouhlasíš s požadavkem (ať už v zaměření nebo v rozsahu projektu)**

„Nemyslím si, že bychom měli s touto strategií pokračovat. Ale mám jiný nápad, který by mohl fungovat v rámci zákaznického servisu mnohem lépe \_\_\_\_\_ (vysvětli požadovaný konečný výsledek). Jsi otevřený této alternativě?”

### **Proč to funguje:**

Namísto jednoduchého nesouhlasu navrhneš alternativu. To dokazuje, že ti opravdu na výsledku záleží a kopete za jeden tým.

# JAK ŘÍCI “NE” KLIENTŮM A ZÁKAZNÍKŮM

Někdy klienti žádají věci, které dělat nechceš nebo na ně nemáš čas.

## Scénář č. 1: Jejich požadavek překračuje tvoje zaměření

Jsi koučka, od které chtějí, aby jim pomohla s rozjetím byznysu?

Jsi webdesignérka, od které chtějí, aby napsala na web i texty?

Jsi fotografka, která byla požádána, aby naplánovala svatbu?

Zkus to takto:

„Je to skvělý nápad, ale vzhledem k tomu, že to není mojí expertízou, abychom dosáhli co nejlepšího výsledku, bude lepší, když si na to najdete specialistu, který se v tom vyzná lépe.”

Dalším způsobem je doporučit svému klientovi někoho konkrétního.

Například:

„Tohle je skvělý nápad, ale vzhledem k tomu, že to nespadá do mé expertízy, zde je několik doporučení na specialisty, kteří vám s tím pomohou: \_\_\_\_\_.“

## Proč to funguje:

Doporučení jsou úžasným způsobem, jak podpořit tvého klienta, rozšířit tvou síť a nechat všechny pracovat v jejich zóně génia.

## Scénář č. 2: Tvůj kalendář je plný a cítíš se zahlcená

"Bohužel, momentálně je můj program zcela nabitý a právě teď bych vašemu projektu nemohla věnovat pozornost, kterou si zaslouží."

Dalším způsobem je navrhnout alternativu.

„Momentálně mám úplně plný kalendář, ale naši spolupráci (projekt) můžeme rozjet za 3 měsíce, kdy už budu mít dostatek času a prostor, který si zaslouží.“

### Proč to funguje:

Touto odpovědí ukážeš, že je pro tebe standardem zavázat se k novým věcem jen tehdy, když na to máš dostatek prostoru, abys odvedla tu nejlepší práci. Potvrzuješ svou kredibilitu experta a ukazuješ, jak moc si dáváš záležet na každém jednom projektu.

## Scénář č. 3: Požadavek klienta je mimo původní rozsah projektu

„Jsem nadšená, že jste tak spokojen s naší spoluprací. Naše aktuální dohoda platí pro \_\_\_\_\_ (konkrétní dodávka projektu) za sazbu \_\_\_\_\_ (dohodnutá sazba).

K ní chcete přidat \_\_\_\_\_ (nová žádost). Můžeme to udělat za \_\_\_\_\_ (nové náklady). Pokud je to mimo váš rozpočet, budeme se držet původní dohody.“

### Proč to funguje:

Toto je klasická situace, která se pravděpodobně stala každému dodavateli služeb. Pokud poukážeš na původní dohodu, asertivně připomeneš, že cokoli navíc si vyžádá dodatečné náklady.



# JAK ŘÍCI “NE” LIDEM, KTEŘÍ CHTĚJÍ ČERPAT TVÉ KNOW-HOW ZDARMA

Pokud si uvědomíš, že běžně rozdáváš rady zdarma, což tě stojí spoustu času a energie, které ti následně chybí na zaplacenou práci, zde jsou dva způsoby, jak odpovídat na podobné požadavky efektivně a tak, aby byly spokojeny obě strany:

## **Přesměrování č. 1: Zeptej se, co opravdu chtějí**

Lidé chtějí obvykle čerpat tvoje know-how, protože něco potřebují. Můžeš ušetřit čas a být nadále nápomocná jednoduchou otázkou, co přesně chtějí.

„Můj pracovní program je plný, takže \_\_\_\_\_  
(snídaně/oběd/káva) je dnes nereálná. Chtěli byste se stát mým klientem, nebo máte jen rychlou otázku?“

## **Proč to funguje:**

Tato odpověď je nutí ujasnit si, co od tebe chtějí. Pokud mají zájem se stát tvým klientem, můžeš je nasměrovat přímo na objednávku konkrétního produktu. Pokud mají jen rychlou otázku, asertivně, ale zároveň laskavě jim připomeneš, že na ně máte jen chvíli. Rozhovor můžete nasměrovat přímo k nákupu.

## **Přesměrování č. 2: Pošli je přímo na web do sekce svých produktů nebo služeb**

Zde je nóbl způsob, jak nasměrovat ty, kteří hledají poradenství zdarma, k tvojí placené nabídce služeb:

„Nejsem k dispozici na kávu, ale měli byste opravdu zvážít můj \_\_\_\_\_ (produkt, školení, program). To je mé nejlepší know-how, zhuštěné na jednom místě a vytvořila jsem ho speciálně na pomoc lidem ve vaší situaci.“

„Nemám čas na kávu, ale tady najdete několik mých blogových článků, které se věnují přesně tomuto tématu.“

„Nemám čas dát si kávu, pokud to nemáme jako oficiální obchodní schůzku. Máte-li zájem, moje sazba za konzultace je XX.“

### **Proč to funguje:**

Odkázáním lidí na svoje produkty nebo služby jim připomínáš, že toto je tvoje práce, ne hobby. Pokud se dané činnosti nevěnuješ profesionálně, a přesto opakovaně dostáváš žádosti o sdílení tvého know-how, nastal čas, abys zvážila, jestli toto bezplatné poradenství nechceš přeměnit na nový zdroj příjmů.

# JAK ŘÍCI “NE” LIDEM, KTEŘÍ PRO TEBE PRACUJÍ

## **Tvá asistentka nedodala slíbený úkol včas**

„Jsem zklamaná, že jsi nedodala úkol včas. Rozumím, že ti do toho mohlo vběhnout něco naléhavého nebo neodkladného, každopádně o takových situacích musím být informována okamžitě, protože to ovlivňuje chod mého byznysu/práce. V případě, že se to bude opakovat, je možné, že si budu muset hledat náhradu.”

## **Tvá chůva udělala něco, s čím nesouhlasíš**

„Byla jsem zklamaná, když jsem zjistila, že děti měly k večeři vánočku s máslem. Myslím, že jsem mohla na začátku jasněji komunikovat, že preferuji, aby měli plnohodnotné jídlo, včetně ovoce, zeleniny a bílkovin. Pokud byste k tomu měla otázky, ptejte se.”

## **Dostala jsi nevyžádanou radu, kterou se nechceš řídit**

„Děkuji za vaši odbornou radu. Věřím, že se staráte o mé nejlepší zájmy, ale ráda bych se držela mého aktuálního akčního plánu.”

## Tvá uklízečka neodvedla svou práci podle tvých představ

„Děkuji za vaši dnešní práci. Zdá se mi, že vám unikl prach pod sedačkou v obýváku a zapomněla jste na WC v koupelně. Můžete to prosím dokončit?“

### **Proč to funguje:**

Špičkoví profesionálové v oblasti služeb chtějí, abys byla ze svých zkušeností s nimi nadšená.

Nebud' zticha, když nejsi spokojená, a nenech se dotlačit do něčeho, co se ti nezdá správné.

Tvoje upřímná zpětná vazba je pro tvoje dodavatele a zaměstnance neocenitelná. Bud' laskavá a dej jim možnost svou chybu napravit.

Pokud jim na tom nezáleží, zeptej se sama sebe, zda skutečně vyhovují tvým potřebám a preferencím. Možná je čas najít někoho nového.

# JAK SI NASTAVIT HRANICE S ČASOŽROUTSKÝMI LIDMI

Požírači času a energie se vyskytují v různých exemplářích – od upovídaných spolupracovníků, sdílných kadeřnic a masérek, až po neodbytné tchyně. Vyzkoušej tyto přístupy, abys asertivně nastavila vzájemná očekávání, nenechala se zatáhnout do konverzací o ničem a zabránila zbytečným prostožům doma i v práci.

## **Přístup č. 1: Nabídni lepší čas nebo způsob, jak byste se mohli propojit**

Když tě zastaví upovídaný kolega, aby se podělil o své novinky nebo nápady:

"Zní to zajímavě. Momentálně se však musím soustředit na svůj současný projekt, ale klidně si prohlédni můj kalendář a navrhní nějaké termíny, abychom si mohli naplánovat prostor pro společný rozhovor. Díky!"

Přátelé, rodiče nebo blízcí vám během pracovního dne opakovaně píší nebo volají:

„Všimla jsem si, že jsi mi psal během pracovního dne. Vážím si, že se mnou chceš zůstat v kontaktu, ale v té době na soukromé zprávy a hovory nereaguji. Mobil mívám na tichém režimu, protože by mě během pracovního dne odpoutal od práce. Zkus mi zavolat po 17:00 nebo o víkendu, tehdy mám více prostoru a ráda s tebou pokecám.”

Když si uděláš přestávku, ostatní to považují za signál, že si můžete svobodně popovídat:

"Ahoj! Také tě ráda vidím. Teď potřebuji deset minut na relax a pauzu v tichu. Mohli bychom si najít jiný čas na rozhovor? Ráda bych slyšela novinky a jak se máš."

„Vím, že momentálně vypadám, že nic nedělám, ale zírání na oblohu podporuje mou kreativitu a pomáhá mi lépe se soustředit v práci. Pokud potřebuješ něco nutného, připomeň se prosím za xy minut.“

### **Proč to funguje:**

Když nabídneš alternativní způsob, jak se s tebou spojit, lidi to naučí respektovat tvoje hranice. Navíc to ukazuje, že si ceníš i jejich času a energie.

### **Přístup č. 2: Nastav očekávání předem**

Když se těšíš na zenování během masáže:

„Preferuji tichou masáž. Pokud nebudu další hodinu reagovat, znamená to, že si to skutečně užívám a děláte skvělou práci.“

Když bys raději tiše seděla, než aby ses bavila s kadeřníkem:

„Prosím, neberte to osobně, pokud budu mít zavřené oči a neřeknu ani slovo. Mám toho v práci hodně a ráda bych využila této příležitosti k relaxaci v tichu.“

Vidíš, že se k tobě blíží paní upovídaná:

"Ahoj, ráda tě vidím. Ale za dvě minuty mi začíná konferenční hovor, takže musím běžet."

**Proč to funguje:**

Když víš, jaké jsou tvoje priority, předem nastav očekávání, což zabrání tomu, aby se obě strany ocitly v nekomfortní situaci.

# JAK ŘÍCI “NE” PŘÍTELI

## Přístup č. 1: Máš pravidlo

Pokud tě někdo požádá o laskavost, která by se ti mohla potenciálně vymstít (ať už je to nechat ho řídit tvoje drahé auto nebo si půjčit peníze) můžeš říci toto:

"Naše přátelství je pro mě důležité. Zpravidla nedělám xy \_\_\_\_\_."

### Proč to funguje:

Když tuto větu dokončíš s akcentem na jejich požadavek (tj. „půjčit peníze přátelům“ apod.), bude zcela jasné, že nepovažuješ za nespolehlivou právě tuto konkrétní osobu, jen prostě danou činnost neděláš.

## Přístup č. 2: Momentálně jsi přetížená

Pokud tě někdo požádá, abys mu pohlídala děti, pomohla se stěhováním nebo zalévala květiny během dovolené, můžeš říci:

„Je mi líto, ale budu muset odmítnout. Je toho na mě momentálně příliš mnoho a slíbila jsem sama sobě, že dokud nebudu mít prostor na dočerpání času a energie, nenaložím si nic dalšího.“

### Proč to funguje:

Je to jednoduché, pravdivé a jasné. V případě, že je to tvůj skutečný přítel, bude to plně akceptovat (a možná ti dokonce nabídne pomocnou ruku). V případě, že bude reagovat negativně, možná nastal čas jej pustit ze svého života.



# JAK ŘÍCI “NE” PARTNEROVI

V každém vztahu se objeví tisíc “ne”. Od sexu, přes nádoby, až po velká finanční rozhodnutí – zdravé hranice jsou prostě nezbytností pro každý šťastný svazek.

I když znáš svého partnera lépe než kdokoli jiný, tady je pár věcí, které můžeš udělat a naopak bys dělat neměla, díky kterým bude jednodušší říci NE osobě, kterou miluješ nejvíce:

Co dělat	Co nedělat
<b>Ukaž mu, že ho posloucháš</b>  Než řekneš NE, zopakuj jeho požadavek, abys mu ukázala, že ho vnímáš, a záleží ti na něm a na tom, co chce.	<b>Vyhni se vykrucování</b>  Pokud teď řekneš partnerovi ANO, které není 100%, bude mnohem obtížnější mu později říci NE.
<b>Mluv pravdu</b>  I když si myslíš, že ti tvůj partner nebude rozumět a nepochopí tvé důvody, zaslouží si tvoji upřímnost.	<b>Drž se tématu</b>  Řekneš-li NE na jednu věc, neznamena to, že říkáš NE všemu. Drž se tématu a jdi přímo k pointě.
<b>Odlož telefon, podívej se mu do očí a použij měkčí tón hlasu</b>  I když budeš říkat NE, řeč tvého těla bude komunikovat lásku a přijetí.	<b>Nepokoušej se ho přesvědčit</b>  K tomu, aby tvůj partner respektoval tvoje hranice, jim nemusí nutně rozumět nebo s nimi souhlasit.

S ohledem na tyto tipy uvádíme na následujících stránkách scénáře tří běžných situací, ve kterých můžeš říci NE s láskou.

## Scénář č. 1: Tvůj partner tě opakovaně vyrušuje, když pracuješ z domova

„Líbí se mi, že se mnou chceš sdílet svůj den a chápu, jak přirozené ti přijde se mnou mluvit, protože pracuji z domu. Moje pracovní doba je od 8:00 do 17:00 od pondělí do pátku a je pro mě důležité, abych nebyla během této doby rušena. Když se během dne dostatečně soustředím, dělám kvalitněji a rychleji a večer s vámi můžu strávit plnohodnotný čas, aniž bych se myšlenkami neustále vracela k práci.“

### Proč to funguje:

Na začátku jsi ocenila jeho přítomnost, zároveň jsi vysvětlila kontext, nastavila jasnou hranici a poukázala na společný příjemný cíl.

## Scénář č. 2: Tvoje polovička ráda ponocuje a ty chceš jít spát

„Vím, jak miluješ koukání na seriály do noci. A jsem opravdu ráda, že mě chceš u toho. Ale na druhou stranu pak v pracovní dny bývám ráno unavená a nemám dost energie na práci. Mohli bychom strávit společný večer nějak jinak a jít tak spát o něco dříve?“

### Proč to funguje:

Řekneš ne, aniž bys soudila preference svého partnera a ponecháváš mu prostor pro jeho vstup. Zároveň jsi ozřejmila druhé osobě kontext tvého rozhodnutí.

# JAK NASTAVIT HRANICE SE SVÝMI ČI PARTNEROVÝMI RODIČI

Rodiče se často snaží být rodiči i pro dospělé děti. I když mají dobré úmysly, možná nebudeš chtít akceptovat názor své mámy na to, jak vychovávat děti nebo co by měly jíst. Možná nebudeš chtít, aby ti tchyně přeuspořádávala nádobí v kuchyňské lince nebo dávala dětem sladkosti.

Zde jsou 3 způsoby, jak s láskou říci NE rodičům a tchánům:

## **Přístup č. 1: Až bude potřeba, přijdeš**

Když se ti tvoje máma snaží říkat, jak bys měla dělat xy a ty nesouhlasíš, zkus tohle:

“Vnímám, co říkáš, mami, a respektuji tě. Ale naučila jsem se \_\_\_\_\_, takže teď to budu dělat takhle. Pokud budu potřebovat tvůj názor nebo radu, přijdu za tebou. Děkuji za pochopení a za to, že respektuješ moje rozhodnutí.”

### **Proč to funguje:**

Toto je klasická sendvičová metoda. Začneš s oceněním názoru svého rodiče, pak sebejistě vyjádříš svůj záměr a zakončíš to s vděčností za jeho respektování.

## Přístup č. 2: Nejsi otevřená diskuzi

Zde je laskavý způsob, jak zastavit rodiče a tchánovce předem:

„Vím, že mě miluješ a dáváš na mě pozor, ale rozhodnutí, jaké jídlo bude jíst mé dítě, není tématem k diskuzi. Ale zato mě velmi zajímá, jak se ti dařilo uspávat děti...“

nebo

„Děkuji za váš zájem, ale nejsem ochotná s tebou debatovat o [jak se oblékám/s kým chodím/moje kariérní volba/koho volím]. Ale opravdu by mě zajímalo tvé doporučení na \_\_\_\_\_.“

### **Proč to funguje:**

Nemáš žádnou povinnost sdílet nebo přijímat informace ke svým volbám nebo preferencím s kýmkoli – včetně tvých rodičů.

Toto prohlášení nastavuje jasné a pevné hranice a následně rozhovor přesměruješ na téma, kde zpětnou vazbu skutečně přivítáš.

### **Přístup č. 3: Přirozené důsledky**

Když jsou hranice opakovaně překračovány, buď upřímná v tom, jak se cítíš a jaký dopad to může mít na váš vztah, například když:

...tvoji rodiče se dělí o osobní příběhy, které jsi s nimi sdílela, se svým okolím:

„Miluji tě a chci se s tebou podělit o svůj osobní život. Ale když sdílíš mé osobní příběhy s ostatními, necítím se v tom dobře a je méně pravděpodobné, že ti něco osobního řeknu i příště. Mohu nyní předpokládat, že všechno, co ti řeknu, je plně důvěrné?“

#### **Proč to funguje:**

Tvoji rodiče by si měli dát dvě a dvě dohromady. Když poukážeš na přirozené důsledky jejich současného chování a spojíš ho s konkrétní žádostí, jejich chování by se mohlo změnit.

# JAK VYCOUVAT ZE ZÁVAZKU, KDYŽ UŽ JSI ŘEKLA ANO

Řekla jsi ANO z celého srdce. Cítila jsi se v tom dobře. Potom uběhl nějaký čas a věci se změnily. Možná máš nyní méně času nebo jinou osobní situaci a závazky. Nebo v tom už necítíš to 100% ANO, které tam bylo předtím. Tak či onak, cítíš se ve stresu už jen při pomyšlení na danou věc.

Ale už jsi řekla ANO a považuješ se za někoho, kdo přece závazky dodržuje. Co s tím?

Máš dvě možnosti. Spolkni to, dej si jasný termín a najdi způsob, jak daný slib naplnit. Nebo k sobě buď upřímná a vycouvej z něj.

## **Jak elegantně vycouvat ze závazku:**

Když chceš změnit své původní rozhodnutí z ANO na NE, může tě lákat použít malou lež. Odolej tomuto pokušení a buď upřímná.

Zde je osvědčený skript, který můžeš použít:

„Jak víte, v \_\_\_\_\_ jsem souhlasila s \_\_\_\_\_. Když jsem říkala ano, plně jsem věřila, že mám dostatek prostoru na to, abych odvedla skvělou práci.

Od té doby se můj rozvrh a priority změnilly. Velmi mě mrzí, že to musím udělat, ale musím od tohoto závazku odstoupit. Lituji, že \_\_\_\_\_ nemohu splnit tak, jak jsem si myslela.

Omlouvám se za způsobené nepříjemnosti (a také za zpoždění). Dejte mi vědět, jestli máte nějaké dotazy, nebo zda vás mohu jakýmkoli jiným způsobem podpořit v \_\_\_\_\_.“

**Proč to funguje:**

Lidé respektují pravdu. Poctivost je nejlepším prostředkem k vyřešení potenciálních konfliktů. I když někoho zklameš, bude vědět, že ti může důvěřovat. A že když příště řekneš ano, budeš to myslet vážně.

# TRIK, JAK SE UŽ NIKDY NEPŘETĚŽOVAT

Pokud jsi chronicky zaneprázdněná, je nejvyšší čas, abys začala říkat NE tak často, jak jen to jde. V první řadě si dej povolení, abys jako první odpověď na jakoukoli žádost, která tě potenciálně obere o tvůj čas a energii, odpověděla NE.

Nemusíš na všechno věčně říkat NE. Ale ANO neříkej tak dlouho, dokud v sobě nepřepíšeš vzorec nadměrného zavazování se.

**Proč to funguje:**

Když nejprve řekneš NE, vždy můžeš říct ANO později, pokud máš čas a prostor na to, aby ses zúčastnila nějaké akce nebo odvedla skvělou práci.

**Co je na tom nejlepší?**

Během období, kdy budeš říkat NE, si ujasníš priority a získáš jasno v tom, čemu vlastně chceš říci ANO, místo toho, abys souhlasila s projekty nebo událostmi jen z povinnosti.

**A to úplně nejlepší na konec:**

Pokud začneš častěji říkat NE, tvého ANO si lidé budou vážit o to víc a zároveň budou vědět, že když řekneš ANO, skutečně jej dodržíš.