**Научись говорить «нет»!**

Люди, которые уважают себя, свои цели, ценности и свое время, умеют говорить "Нет". Умеют отказывать, отклоняют то, что им не нужно. Тот же, кто не находит сейчас в себе сил отказаться от ненужного ему предложения, тратит потом свое время на совершенно не нужные ему дела, попадает в неприятные ситуации, имеет проблемы с законом и близкими людьми.

Вот самые распространённые стратегии отказа, которыми ты можешь пользоваться:

***1. Научись думать сначала о самом себе***

Показав себя самостоятельным, ты избавишься от многих неприятностей. Например, на вечеринке, где выпивают алкоголь, другу, который хочет присоединиться, можно сказать: «Я себе здесь чувствую некомфортно и пойду домой, если ты хочешь остаться. Но мы можем вместе пойти в другое место». Выход найден, и без ущерба для дружбы.

***2. Научись взвешивать все «за» и «против»***

На тебя не редко обрушиваются различные предложения. Чтобы сказать «нет» или «да», надо научиться взвешивать все «против» и «да». Например, что плохого и хорошего ты получишь, если дашь одноклассникам списать домашнее задание.

***3. Научись отказывать с юмором***

Если отказ объяснить страхом, то у окружающих это вызовет раздражение. Но, обратив отказ в простую шутку, ты сделаешь нужный выбор и останешься королем положения.

***4. Научись говорить от своего имени***

Уверенному человеку проще сказать свое мнение и не поддаваться влиянию других. Поэтому используй как можно больше возможностей для того, чтобы показать себя – говори от собственного имени. Даже в самых простых ситуациях, например, самостоятельно закажи себе чай в кафе.

***5. Научись использовать язык тела***

Если ты не прячешь глаза и держишь голову высоко, любой твой ответ будет выглядеть важным. Попытайся обращать внимание на уверенных в себе людей.

***6. Научись повторять «нет»***

Если ты отказываешься, а в ответ тебе снова повторяют предложение, ты вправе повторять свой ответ несколько раз, чтобы человек от тебя отстал. Чем больше ты скажет «нет», тем лучше!