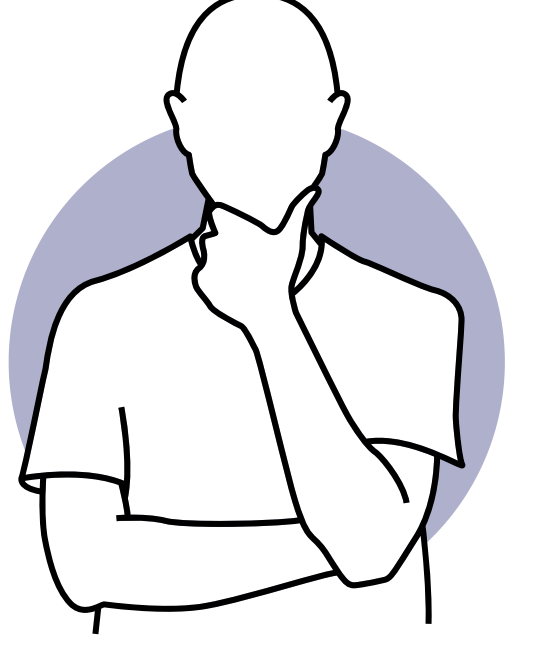


...sınır koymada

HAYIR



diyebilme becerisi...



İnsanlara "Hayır" diyebilmek acı bir şurup gibidir. Başta çok zorlar, yutmakta güçlük yaşatır ama seni onun iyileştireceğini bilirsin.

İlk kez "HAYIR" söylerken canın yanar ama sonra iraden güçlenir ve kendini daha iyi ifade etmeyi öğrenirsin. İstemediğin bir durum için "hayır" dediğinde kendini daha iyi hissedersin.

Nasıl söyleyebilirim?

Direkt ve açıkça:

- Biraz daha oynayalım mı?
- Hayır! İstemiyorum.



Açıklama sunarak:

- Al sen de yak hadi bir tane.
- Hayır! Sağlığa zararlı olduğunu biliyorum. Bu yüzden istemiyorum.

Gerekçeli mazeret sunarak:

- Bu akşam dışarı çıkıyoruz, sen de gelsene.
- Hayır! Bu akşam çıkamam, çözmem gereken testlerim var.