

## 10 способов сказать нет.

**1) Назовите причину отказа.** Пример: *«Я бы с удовольствием, но...»*. Достаточно просто объяснить людям потому, что многие из них просто не видят повода для отказа вот и всё. Вам не обязательно говорить правду, а говорить то, что человек с лёгкостью воспримет.

**2) Смените тему.** Пример: *«Кстати я как – то...»*. Если Вы чувствуете, что этот разговор Вам не приятен и принимает не тот оборот, который Вам нужен, просто, переключитесь на другую тему разговора. Но не слишком резко. Зацепитесь за другие слова собеседника, что–нибудь нечаянно уроните. Переключаясь на другую тему после нескольких минут разговора скажите, что Вам нужно срочно бежать, кроме конечно тех случаев, когда вопрос поставлен уже «да» или «нет».

**3) Подсластите сказанное.** Пример: *«Замечательная идея, но...»*. Порой боишься сказать нет, чтобы никого не обидеть. Поэтому можно сказать так, чтобы человек это принял за комплимент. Расскажите ему о том, какое прекрасное предложение, но Вы сейчас прям ну никак не можете. Главное, чтобы комплименты звучали искренне.

**4) Позовите на помощь подруг/друзей.** Пример: *«А между нами говоря...»*. Вы уверены, что, сказав «нет», разговор приведёт к нежелательному выяснению происходящего. И этот разговор будет протекать очень бурно, и вы готовы пойти на всё лишь бы этого избежать. Вы не хотите жертвовать своими интересами и прибегаете к помощи друзей, любящих вмешиваться не в свои дела, заранее придумав, что они будут говорить.

**5) Вы можете уклониться от ответа.** Пример: *«Посмотрим...»*. Вы чувствуете натиск со стороны, навязчивость и любые отговорки вы знаете, не помогут, поэтому просто скажите: *«Я подумаю, я постараюсь»*

**6) Заручитесь поддержкой.** Пример: *«Меня сможешь понять только ты...»*. Многие люди болезненно реагируют, когда им говорят, «нет». И им тяжело войти в твоё положение, поэтому при беседе с этим человеком время от времени говорите о том, как вы загружены делами, что у вас совсем нет времени. Что вторая половинка не понимает того, что вы не пришли на свидание, потому что аврал на работе...

**7) Предложите альтернативный вариант.** Пример: *«А может, стоит...»*. Вы можете не соглашаться, а предложить свою идею. Предложив такой вариант, который всех устроит, но только такой, чтобы он был оптимален для всех.

**8) Превратите всё в шутку.** Пример: *«Видишь ли, дорогой я бы пошла, но кот вчера убежал в моих туфлях и...»*. Вы можете фантазировать, применяя разные варианты. Только, чтобы это не выглядело так, что вы осмеиваете человека. Ирония должна быть доброй.

**9) Пусть ответственность ложиться на других.** Пример: *«Ну, если ты так считаешь...»*. Пусть они думают, что другого выхода у вас нет, и вы соглашаетесь с их мнением.

**10) Применяйте чужие приёмы.** Пример: *«А как ты считаешь...»*. Варианты могут быть разные: *«Ты же не обидишься, если...,ничего, ведь страшного нет в том, что...?»*