

# «Вежливый отказ: 6 способов сказать НЕТ»

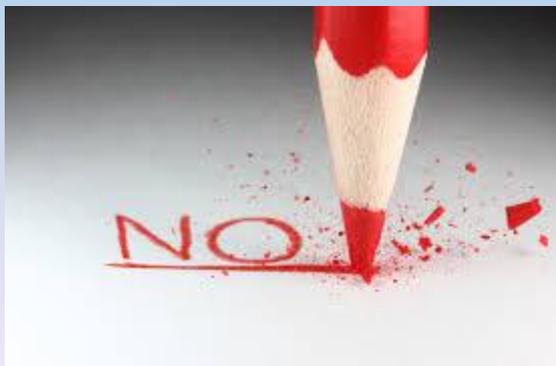


**НУЖНО** ли учиться говорить «нет»?

**Обязательно!**

**МОЖНО** ли научиться говорить «нет»?

**Безусловно!**



# Прямолинейное «нет»



Пример:

«Нет, я не могу это сделать».

«Нет, я предпочитаю этим не заниматься».

«Нет, я не располагаю сейчас свободным временем».

# «Техника испорченной пластинки»

Пример:

-Нет, я не могу это сделать, - говорите вы.

-Ну пожалуйста, последний раз! Умоляю тебя, - настаивает другой.

-Нет , я не могу это сделать, - повторяете вы.

# Сопереживающее «нет»



Пример:

«Да, я вижу, что тебе очень нелегко, но в этой ситуации не могу тебе помочь».

«Я понимаю, что ты очень устала, но я не смогу выполнить твою просьбу».

«У вас действительно серьезная проблема, это очевидно. Но решить ее не в моих силах».

# Обоснованное «нет»



Пример:

«Я не могу это сделать, потому что ... (назовите истинную причину)».

«Я не могу сделать этого по трем причинам ...»

# Отсроченное «нет»

Пример:

«Это – новая для меня информация, я не смогу сказать сразу. Когда последний срок, чтобы я ответил?»

«Прежде чем ответить, я должна посоветоваться с ...»

«Можно я скажу немного позже? Мне надо подумать».



# Компромиссное «нет», или «нет» наполовину



Пример:

«Я готов помочь вам перенести мебель, но только не укладывать вещи».

«Я могу вас подвести до работы, но только если к половине девятого вы будете готовы».

«У меня нет возможности навещать тебя каждый день, но я не могу делать каждую среду и пятницу».

# Дипломатическое «нет», или «нет» в мелочах



Пример:

«Может, я могу помочь тебе как-нибудь по-другому?»

«У меня нет сейчас готового решения. Я предлагаю нам разобраться в этом вместе».

«Я не занимаюсь подобными вопросами, но если вы хотите я могу помочь вас подыскать надежного специалиста...»

## **Говоря «нет», стоит помнить, что:**

- это слово способно защитить от проблем;
- может означать «да», если произнести его неуверенно;
- успешные люди чаще говорят «нет», чем «да»;
- отказав в том, что мы не можем или не хотим делать, мы будем чувствовать себя победителем.

Знай,  
применяй,  
действуй!!!