

"Hayır" dediğinizde, kendi değerlerinizi ve sınırlar koymanın önemini hatırlarsınız. Sadece bu da değil, "hayır" demek daha üretken olmanıza da yardımcı olabilir. Üstlenemeyeceğiniz veya üstlenmek istemediğiniz talepleri kibarca reddetmeyi öğrenerek, sizin için en önemli olan şeylere odaklanmak için zaman kazanabilirsiniz. Sonuç olarak, "hayır" demek hayatınızı hem profesyonel hem de kişisel olarak iyileştirmenin güçlü bir yoludur. Bir dahaki sefere birisi sizden yapmak istemediğiniz bir şeyi yapmanızı istediğinde, "hayır" demenin sorun olmadığını unutmayın. Bu sizin için en iyi seçenek olabilir.

Unutmayın hayır da evet gibi bir kelimedir, kullanmaktan çekinmeyin. Hayır demek özgürleştirici bir başlangıç olabilir.

**DAHA KOLAY
NASIL
"HAYIR"
DİYE BİLİRSİNİZ?**



"HAYIR" demek



Olumsuz bir çağrışım görünsede sağlıklı ilişkilerin devam edebilmesi için önemli bir beceridir.



**"HAYIR"
demeyi
öğrenmek**

İlk başta zor olabilir. Kişi "hayır" demeyi pratik yaparak kolay hale getirilebilir.

"HAYIR" Diyebilmenin Yolları

● "Hayır"
diyemiyorsanız "Bu
benim için uygun değil"
vb. cümleler kurun.

**Kabul edebileceğiniz
seçeneklere karar verin.**



**** Kararlı bir
şekilde "Hayır"
demek,
bir seferlik
izlenimi
vermeyecektir.**

● Hemen cevap
vermeyin, düşünmek için
zaman isteyin.

● Sebeplerinizi
sıralayarak "Hayır"
demek karşı tarafın sizi
daha iyi anlamasını
sağlayacaktır.

● "Hayır" demek
olumsuz bir
çağrışım görünsede
sağlıklı ilişkilerin
devam edebilmesi
için önemli bir
beceridir.

● "Hayır" demeyi
öğrenmek ilk
başta zor olabilir.
Pratik yaparak
kolay hale
getirebilirsiniz.