*1*

***Как научиться отказывать людям и говорить нет***

***Определитесь, хотите ли вы делать то, о чем вас просят.*** *Когда к вам поступило какое-то предложение, вы должны уяснить для себя, действительно ли вы хотите это делать. Отвечать на предложение можно только в том случае, когда вы четко определились, нужно вам это или нет. Скажите себе: «Нет, мне это не нужно!».*

***2Скажите «нет» своему собеседнику.*** *Не бойтесь обидеть человека. Если вы сделаете все правильно, то обиды или явной злости не последует. Аргументируйте свой отказ. Приведите причины, по которым вы не можете или не хотите исполнить просьбу. При разговоре чаще используйте местоимение «я». Говорите четко, не путаясь. Не оправдывайтесь, а именно аргументируйте!*

***Назовите причину отказа.*** *Причина может быть как реальной, так и вымышленной. Однако помните, что она должна быть понятной собеседнику. Он должен согласиться с вами и принять ваш отказ. Не грубите и не будьте резки. Говорите спокойно, устремите свой взгляд на переносицу собеседника. Бегающий взгляд и неуверенность в голосе могут дать понять собеседнику, что вы некомфортно себя чувствуете, и он надавит на вас.*

***Откажите, сделав комплимент.*** *Отказывая, скажите собеседнику что-нибудь приятное. Например, вы можете сказать: «Отличная идея, но…». Человек должен понять, что вы хотите исполнить его просьбу и, если бы не обстоятельства, вы обязательно исполнили бы ее.*

***Повторите свой отказ.*** *Психологи утверждают, что человеку требуется услышать отказ трижды, прежде чем он поймет, что получить согласие уже невозможно. Будьте терпеливы. На все уговоры отвечайте твердым отказом. Будьте спокойны и держите себя в руках.*

***Тренируйтесь с друзьями.*** *Попросите друга, чтобы он приставал к вам с какой-либо просьбой. Отказывайте ему. Просите его указывать на ваши недостатки и ошибки при отказе: бегающий взгляд, неуверенный голос, мягкость. Со временем отказы будут даваться вам намного проще.*

