

Hogyan mondj NEMET?

3 alapszabály és 30 egyszerű,
bármilyen helyzetben
alkalmazható példamondat

LINMESEL.HU



Bevezető



Ha te is azok közé tartozol, akik nehezen mondanak nemet, akkor ez a kis útmutató neked készült. A határhúzás rengeteg embernek nehezebb, mint gondolnánk. Főleg akkor, amikor nem akarunk megbántani másokat, túl sokat vállaltunk már, vagy egyszerűen csak szeretnénk egy kis nyugalmat. Az ünnepek közeledtével ez az érzés még erősebb lehet: egyre több a program, kérés és teendő.

Ebben az e-bookban három alapszabály mentén találsz egyszerű, hétköznapi, természetes mondatokat, amelyeket bármikor bevethetsz családi helyzetekben, a munkahelyen vagy barátoknál.

A példamondatok természetesen csak
kiindulásként szolgálnak.
Minél inkább a saját személyiségedhez igazítod
őket, annál jobban működnek.

01. SZABÁLY

MEGKÖSZÖNÉS, HATÁRHÚZÁS

Egy egyszerű „köszönöm,
hogy gondoltál rám”
elveszi az élet
a helyzetnek mielőtt
nemet mondanál, és jelzi,
hogy a kapcsolat fontos
neked, de szeretnéd
meghúzni a határaidat a
saját érdekedben.

“Az igen automatikus,
a nem tudatos döntés.”



Introvertáltként gyakran a
konfliktus kerülése miatt
mondunk igent, még akkor is,
amikor legbelül pontosan
tudjuk, hogy nem kellene.
Szerencsére ez nem más,
mint egy rossz szokás. És mint
minden szokás: egy kis
tudatossággal ez is átírható.



Sablón mondatok

- Köszönöm, hogy gondoltál rám, de most nem tudok menni.
- Jól esik, hogy számítasz rám, de sajnós tele a naptáram.
- Köszönöm a meghívást, de most inkább pihenésre van szükségem.
- Aranyos, hogy gondoltál rám, de sajnós már más programom van.
- Köszönöm a megkeresést, de most nem tudok vele élni.
- Köszönöm a bizalmat, de ezt a feladatot most nem tudom elvállalni.
- Hálás vagyok, hogy gondoltál rám, de most nem alkalmas az időpont.
- Köszönöm a lehetőséget, de most nem megfelelő az időzítés.
- Nagyon kedves, hogy felkértél, de most nem vagyok alkalmas a feladatra.
- Köszönöm a lehetőséget, de jelenleg túlterhelt vagyok.



SZABÁLY

02.

ALTERNATÍVA AJÁNLÁS

Ha nemet mondasz valamire, de rögtön adsz egy másik lehetőséget, nem marad kérdőjel és feszültség a levegőben. Sok helyzetben nem arról van szó, hogy egyáltalán nem szeretnél segíteni csak éppen rosszkor jön a kérés.

Ilyenkor hatalmas könnyebbség mindkét fél számára, ha a visszautasítás mellé ajánlasz egy másik lehetőséget. Ez egyszerre mutatja, hogy tiszteled a saját határaidat, és azt is, hogy nem zárod ki a másikat.

“Az alternatíva lehet egy másik időpont, egy rövidebb találkozó, egy másik megoldási mód vagy akár egy teljesen új megközelítés.”



Sablon mondatok

- Nem tudok végig maradni, de beugrok pár órára.
- Ma már nem tudom megcsinálni, de holnap szakítok rá időt.
- Egyedül nem tudom ezt megoldani, de szívesen segítek.
- Nem szeretnék bulizni menni, de egy közös vacsora előtt belefér.
- A mai nap nem jó, de javaslok egy pár alkalmasabb időpontot.
- Személyes találkozóra nem érek rá, de egy gyors videóhívás belefér.
- Most nincs kapacitásom, de ajánlok valakit, aki tud neked segíteni.
- Ez nem az én hatásköröm, de szívesen átirányítalak ahhoz, akihez tartozik.
- Nem tudok részt venni, de a szervezésben szívesen segítek.
- Ma pihenésre van szükségem, de holnap hívj és megbeszéljük.



03. SZABÁLY

DÖNTÉS KÉSLELTETÉSE

Ez a szabály egyszerű:
nem kell rögtön igent vagy
nemet mondanod.
Nyugodtan kérhetsz időt,
hogy átgondold a saját
teherbírásodat, az
időbeosztásodat, vagy
egyszerűen csak azt, hogy
van-e kedved hozzá.

“Az introvertáltak egyik
szuperképessége
a megfontolt reakció.”



A döntés késleltetése ráadásul
tiszteletteltjes is. Nem utasítasz
el azonnal egy hirtelen kérést,
de nem is mondasz olyasmit,
amit később vissza kellene
vonnod vagy megbánnod.
A haladék kérése egy
egészséges eszköz arra,
hogy ne reflexből vállalj
el mindent.



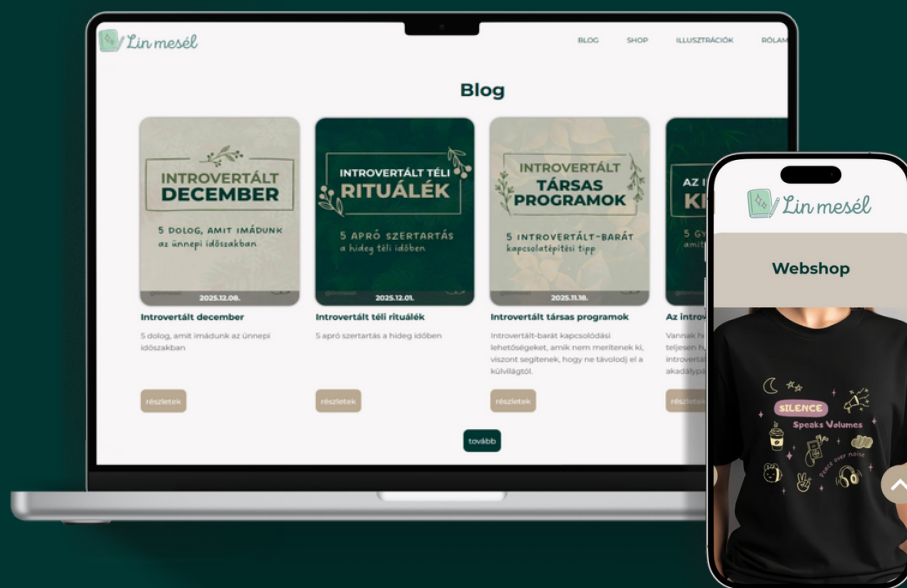
Sablon mondatok

- Átgondolom alaposan és estig visszajelzek.
- Most nem tudok válaszolni, meg kell néznem az időbeosztásom.
- Hadd aludjak rá egyet, hogy kitisztuljon a fejem.
- Kérhetnék egy kis gondolkodási időt?
- Hadd gondoljam át nyugodtan, és később visszajelzek.
- Engedd meg, hogy átgondoljam, és később válaszlok.
- Nem szeretnék elhamarkodott választ adni, később visszajelzek.
- Később visszatérhetünk rá, most nem tudok dönteni?
- Nem szeretném elsietni a döntést, de este mindenképp jelentkezek.
- Köszönöm a türelmedet, amint tudok, visszajelzek rá.



TETSZETT AZ E-BOOK?

Blog & Webshop



Ha értékesnek találtad ezt az útmutatót, a **blogon** további bejegyzéseket és inspirációt találsz az introvertált életmódhoz.

Ajándékot keresel magadnak, vagy meglepnél egy introvertált barátot?

Nézz körül a webshopban: különleges mintákkal készült pólók, sapkák, bögrék, kulcstartók és párnák várnak.

[LINMESEL.HU](https://linmesel.hu)

@linmesel

Köszönöm, hogy velem tartottál!

Remélem, hogy ez a kis útmutató segít egy
kicsit könnyebben, magabiztosabban és
bűntudat nélkül meghúzni a saját határaidat.
Ha hasznosnak találtad, kövess a közösségi
média felületeken!



@linmesel

