



Consells per aprendre a dir que "no"

[inici centrareport] Dir que "no" a un pla que no et ve de gust, no sempre és fàcil, però amb aquests consells ho aconseguiràs:

Deixa de pensar que si rebutges un pla l'altra persona se sentirà malament. Si de veritat és el teu amic o amiga, entendrà perfectament que no et vingui de gust. És important, però, que siguis sincer/a i li donis un motiu.

Si no ho tens clar, demana un temps per pensar-t'ho. No passa res per pensar en els pros i els contres abans de decidir, però no t'oblidis de dir alguna cosa.

Pensa en el motiu pel qual ho fas. És possible que a tu no et vingui gens de gust, però al teu amic o amiga li faci molta il·lusió. Aleshores hauràs de valorar si realment és tan terrible acceptar aquest pla o si pots fer aquest petit sacrifici per ell/a. Això, però, ha de ser una cosa puntual i no rutinària.

Accepta que després del "no" pot venir el penediment. No pensis que en realitat sí que volies fer aquell pla o que no ets prou "guai" per no fer-lo. El que passa és que la societat t'ha fet creure que si rebutges un pla probablement et perdràs alguna cosa important, però segurament no serà així.

Ja no tens excusa per rebutjar un pla que no et ve de gust. Recorda que primer ets tu i que **si no tens ganes de fer una cosa, no t'has de sentir obligat/da**. En el fons, es tracta de "self-care".

[fi centrareport]