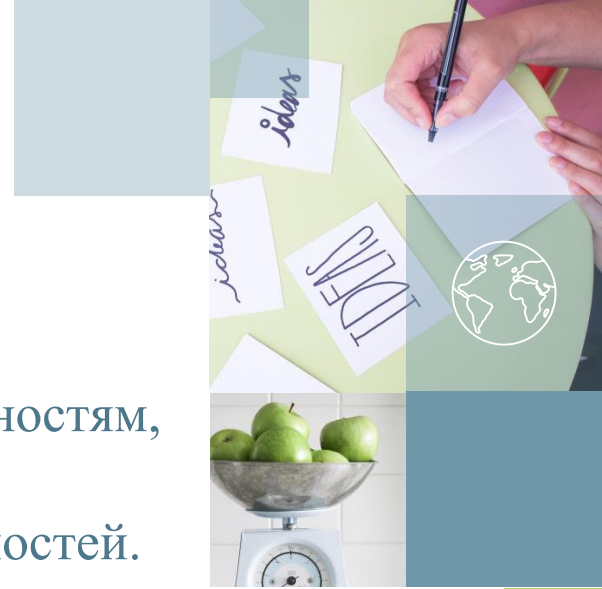


**Быть собой или как
отстаивать свои
границы и уметь
говорить «нет»**

Быть собой - что это значит?

Быть собой – значит следовать личным потребностям, желаниям, интересам, в любой ситуации придерживаться внутренних убеждений и ценностей.

Быть собой – это найти гармонию между внутренним миром человека и внешним.





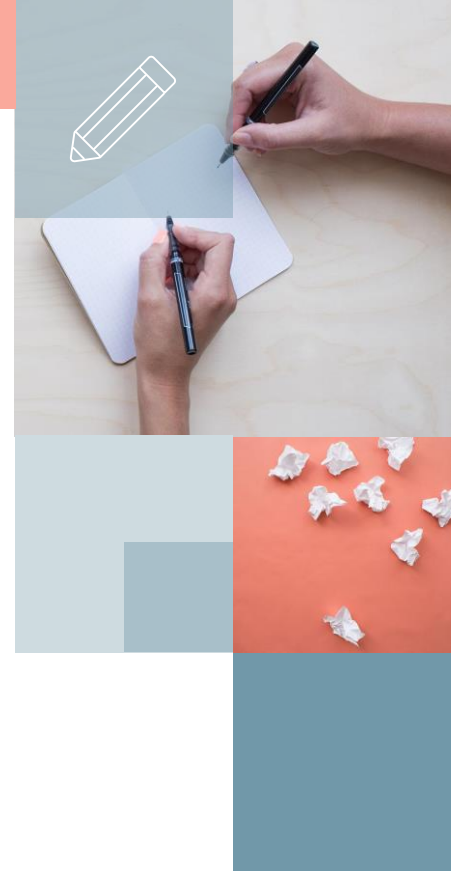
Что мешает быть собой?

- зависимость от чужого мнения;
- неуверенность в себе;
- заниженная самооценка;
- недостаток самоуважения;
- неприятие себя;
- желание быть лучше всех;
- негативное мышление;
- желание понравиться окружающим;
- незнание своих индивидуально-психологических особенностей, неадекватное представление о себе и др.

Почему бывает сложно сказать «нет»?

Умение говорить «нет» важно в любом возрасте. Если оно не «натренировано» в детском возрасте, то научиться этим вещам во взрослом состоянии гораздо труднее.

- Уверенность в том, что без моей помощи другой человек не справится
- Чувство вины в случае отказа
- Страх обидеть, ранить, задеть другого человека
- Страх получить отказ в случае, если придётся самому о чём-то просить
- Страх быть отвергнутым
- Страх возникновения конфликта
- Страх разрушить отношения
- Желание быть хорошим(мнение других людей)





Уверенность, что именно без Вашей помощи другой человек не сможет справиться.

Задайте себе вопрос: Как эти люди справлялись без меня?

Что они будут делать, если я уеду или заболею?

Ответ будет прост: люди будут жить и решать свои проблемы, как и решали ранее, когда Вы не оказывали помощь. В случае отказа – вариант тот же.



Чувство вины

Человек может манипулировать Вами, «ловить» на чувстве вины. «Пожалуйста, мне так надо». «Может ты подумаешь».

Важно помнить, что отказ-это не разрыв отношений человеком. Иногда можно посочувствовать человеку, сопереживать, т.е. учитывать и чувства другого человека.





★ Страх

- *Страх обидеть человека*
- *Страх получить отказ в случае, если придётся самому о чём-то просить*

Задайте вопрос себе:

Почему я боюсь отказать этому человеку?

Что в нем есть такого, что меня пугает?

Что самое страшное случится, если я скажу «нет»?

- *Страх быть отвергнутым*
- *Страх возникновения конфликта*
- *Страх разрушить отношения*



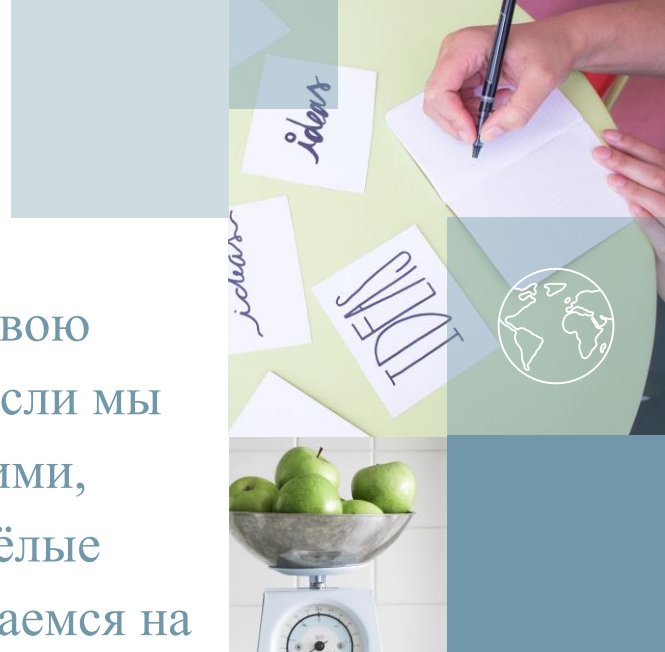


Желание быть хорошим

Мы боимся показаться «плохими».

Соглашаясь помочь, мы удовлетворяем свою потребность в принятии. Нам кажется, что если мы откажем, то станем эгоистичными, плохими, неприятными, бессердечными. А это тяжёлые переживания. Чтобы их избежать, мы соглашаемся на то, чего делать не хотим.

Чтобы научиться говорить «нет», важно разрешить себе быть «плохим» для других.

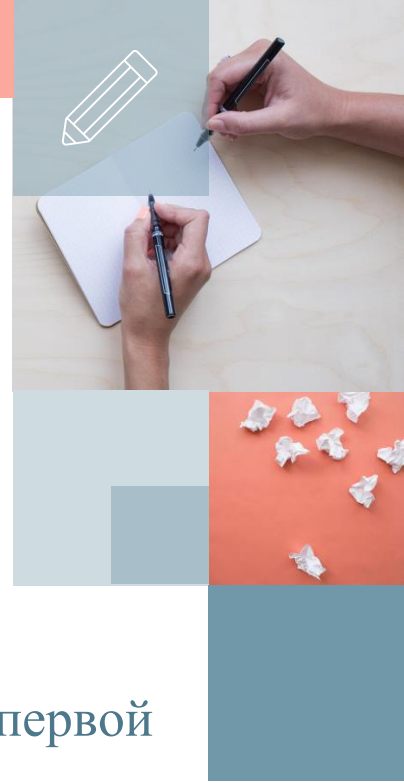


К чему может привести неумение отказывать?

- ✓ *Не умея говорить «нет», мы теряем свободу и уверенность в себе.*
- ✓ *Невозможность сказать нет приводит к ощущению безысходности и загнанности.*
- ✓ *Безотказными очень легко и удобно манипулировать.*

Окружающие станут Вас использовать в своих целях по первой необходимости, а иногда и вовсе стараться переложить большую часть работы на ваши плечи.

Относитесь с уважением к собственному времени, если хотите, чтобы с вами считались остальные.



Как правильно отказать?

1. Вежливо выслушать просьбу

2. Если что-то не понятно в просьбе, попросить разъяснения. «Скажи, что ты имеешь ввиду?». Возможно, Вы сами додумываете огромный пласт работы, а на самом деле это не так.

3. Просто сказать «нет». Это достаточно трудно, так как чаще всего мы уваливаем от этого. И тогда человек начинает «закидывать» нас аргументами, почему «да». Это вызывает раздражение у Вас и того, кто просит. Тогда можно использовать метод «заезженной пластинки»

4. Объяснить, почему «нет», то есть аргументировать свой отказ.

5. Проявляйте настойчивость



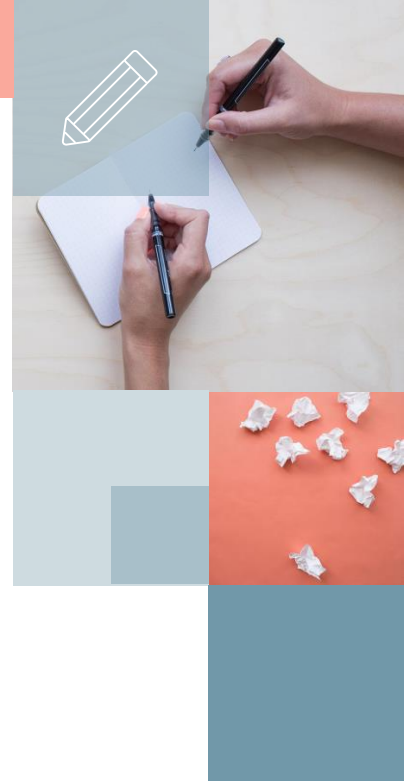
Умение говорить «нет» не значит отказывать всегда!

Людям важно и нужно помогать.

Но всегда нужно анализировать ситуацию и действовать в соответствии со своими возможностями.

Не стоить также думать, что говорить «нет» нужно как можно чаще. Если всегда и всем с лёгкостью отказывать, можно остаться одиноким.

Просто помните, что у вас есть право сказать «нет». И распоряжайтесь им во благо себе и другим.





Where to Get Maps Good maps are in general extraordinarily easy to obtain. Even the small-scale maps distributed by gas stations are generally pretty good. Sectional maps, particularly those government publications, are inexpensive in the extreme; most suppliers will furnish upon request the detailed lists of exactly what they have available.

Maps of these portions of the United States from the U. S. Geological Survey may be secured upon contact the U. S. Geological Survey, Federal Center, Denver, Colorado.

The maps of national forest areas, with the Forest Service, Department of Agriculture, Washington, DC. Maps of the Great Lakes and Lake Survey, Federal Building, Denver, Colorado.

Canadian maps may be secured from provincial capitals, from the Government Printing Bureau in Ottawa, and from the Map Distribution Office, Department of Mines and Technical Surveys, which is also located in Ottawa, Ontario.

For governmental maps of Mexico, write: D. F. Mexico. For private sources for foreign maps see: The National Geographical Society, International Map Company, Washington, DC; and New York, NY.

Why Consult Maps and Publications Current maps are by far the most valuable for wilderness use, indicating as they do railroads, canals, mountains, and other such geographical features in terms of elevations. Consulting such

maps in strange country can save one an exhausting amount of unnecessary climbing, descending by compass in a straight line, even when possible, is often not advisable. In mountainous terrain, for example, we soon learn that on more than one occasion both route and strength can be conserved by circling several miles along an outcrop instead of striking a small fraction of the distance straight across a deep ravine to the one destination.

УДАЧИ!

