

18. 2. 2019

Naučte se říkat “NE”

Duševnímu zdraví můžou prospívat jak aktivity z našich sedmi zásad, tak i schopnost, kterou v zásadách nenajdete. Tou schopností je naučit se říkat “ne”. Občas se stává, že chceme všem vyjít vstříc a pomoci, a tak na každou prosbu odpovídáme “ano”, až pak nevíme, kde nám hlava stojí. Zapomínáme na sebe, co chceme a potřebujeme a občas z toho možná i tak trochu vypouštíme duši. Proto jsme si pro vás připravili pár bodů, které vám mohou pomoci k vašemu “ne”.

1. Zdvořile odmítni

Pokud chceš říci ne, buď pevný a přímý. Použij fráze jako “Děkuji, že jsi přišel za mnou, ale obávám se, že zrovna teď nebude v mých silách ti pomoci” nebo “Je mi líto, ale dnes večer ti nemohu pomoci”. Snaž se být pevný v řeči tvého těla a nezapomeň, že se není za co omlouvat. Nemusíš žádat o svolení, abys mohl říkat “ne”.

2. Není odmítnutí jako odmítnutí

Pamatuj si, že odmítáš žádost, nikoli osobu. Slovo “ne” neznamená “Neotravuj, nezajímáš mě, nemám tě rád.” Lidé většinou pochopí, že máš právo říct “ne”, stejně tak jako oni mají právo požádat o laskavost.

3. Buď k sobě upřímný

Souhlasíš s žádostí o laskavost, kterou chceš doopravdy udělat? Upřímně a jasně si na tuto otázku odpověz. Nauč se rozumět sám sobě a zaříd se podle svých pocitů. Spolehni se na to, že ty sám víš, co je pro tebe nejlepší a co potřebuješ.

4. Snaž se tolerovat reakce ostatních

Když posloucháte své vlastní “ano” a “ne”, ostatní lidé se mohou často naštvat nebo být zklamaní. Skutečnost je taková, že kdykoliv si nastavíš nějaké hranice toho, co je právě teď ve tvých silách, okolí vždy nemusí mít příjemnou reakci. Pravdou je, že stanovení si hranic s ostatními lidmi může v dlouhodobějším měřítku pomoci ke zlepšení vztahů. Pokud nerespektuješ své osobní hranice (možná ze strachu z reakce někoho jiného), pravděpodobně to povede k hořkosti a odporu v průběhu času. Lidé, kterými se chceš obklopit, by měli respektovat tvoje hranice, i přes to, že se z nich zpočátku cítili rozrušení.

5. Zvaž kompromis

Učiň tak pouze tehdy, pokud s žádostí doopravdy souhlasíš, ale máš omezenou dobu či možnost tak učinit. Navrhni způsoby, které budou vyhovovat oběma stranám. Kompromisu se ale vyvaruj, pokud chceš nebo musíš říct “ne”. Například pokud vás

kamarád požádá o schůzku, na které by s vámi rád sdílel své starosti či radosti, ale vy máte práce až nad hlavu nebo se zrovna sami necítíte dobře a i přes to, že byste mu moc rádi pomohli, nepřipadá v úvahu, že byste mohli společně 2 hodiny posedět v kavárně, nabídněte mu alespoň variantu rozhovoru po telefonu. Ušetříte tak čas strávený cestou do města a přípravami na ní a nemusíte se obávat prostoru přeplněného lidmi, ve chvíli, kdy na to nemáte náladu a zároveň si vyslechnete, co má kamarád na srdci.

6. Pečuj nejdříve o sebe

Možná jsi už slyšel známé rčení “Nemůžeš nalévat čaj z prázdné konvice.” Pokud chceš rozdávat svou pomoc a energii ostatním a být k nim soucitný, je nezbytné, abys měl stejný soucit i sám se sebou. Zasloužíš si odměnit se stejnou laskavostí, kterou dáváš i jiným lidem. Vyhrad' si týdně nějaký čas na sebeopečovací aktivity, které ti pomohou se zrelaxovat a dobít energii. Každý máme různé věci, při kterých se cítíme uvolněně a příjemně. Vyber si něco, co nejlépe funguje zrovna tobě. Ať už si uvaříš nějaké dobré jídlo, napustíš si vanu s bublinkami, zapálíš si svíčky, přečteš si knihu, půjdeš na procházku, zacvičíš si jógu nebo strávíš čas se svým domácím mazlíčkem. Dokonce si tuto aktivitu můžete zapsat do svého diáře jako cestu, jak nezapomínat na péči o sebe.

Zdroj: Nevypust' duši - <https://nevypustdusi.cz/2019/02/18/naucte-se-rikat-ne/>