

50 упражнений,
**ЧТОБЫ
НАУЧИТЬСЯ
ОТКАЗЫВАТЬ**

Новый шаг в популярной психологии!

Серия практических упражнений для достижения успеха в любой сфере вашей жизни!

В этой серии:

50 упражнений для развития навыков манипуляции

50 упражнений, чтобы научиться отказывать

50 упражнений, чтобы изучить язык жестов

Готовятся к выходу:

50 упражнений для развития навыков влияния

50 упражнений, чтобы хорошо начать год

50 упражнений для развития способности
жить настоящим

50 упражнений самогипноза

50 упражнений, чтобы успешно выступать на публике

50 упражнений для развития уверенности в себе

50 упражнений, чтобы научиться убеждать

50 упражнений, чтобы выйти из безбрачия

50 упражнений,
**ЧТОБЫ
НАУЧИТЬСЯ
ОТКАЗЫВАТЬ**



ЭКСМО
Москва
2013

УДК 316.6
ББК 88.3
Б 87

France Brécard
50 EXERCICES POUR SAVOIR DIRE NON

© 2009 Groupe Eyrolles, Paris, France

Перевод *И. Наумовой*

Художественное оформление *Е. Гузняковой*

Брекар Ф.

Б 87 50 упражнений, чтобы научиться отказывать / Франс Брекар ; [пер. с фр. И. Наумовой]. — М. : Эксмо, 2013. — 144 с. : ил. — (Психология. Прорыв).

ISBN 978-5-699-67140-3

Умение говорить «нет» — это способ самозащиты, возможность установить предел, а в некоторых случаях просто необходимость. Но, даже принимая этот принцип, воплотить его в жизнь иногда бывает довольно сложно. В нас живет страх не понравиться, мы не любим выглядеть невежливыми. Между тем порой важно сказать «нет» — неагрессивное или нелюбезное, но твердое и решительное. С помощью тестов и упражнений этой книги вы научитесь лучше разбираться в себе, осознавать собственные желания и выражать их вербально. Цель этой книги, разумеется, не в том, чтобы научить вас на все отвечать отказом, а в том, чтобы вы получили возможность говорить «нет» тогда, когда это действительно необходимо.

УДК 316.6
ББК 88.3

© Наумова И.Ю., перевод
на русский язык, 2013

© Оформление.

ISBN 978-5-699-67140-3

000 «Издательство «Эксмо», 2013

Содержание

УМЕЕТЕ ЛИ ВЫ ГОВОРИТЬ «НЕТ»?	8
Упражнение 1. Умеете ли вы говорить «нет»?	8

1

Не слишком ли вы приспосабливаетесь?

Упражнение 2. На поиски составляющих вашего Я!	14
Упражнение 3. Как ребенок...	17
Упражнение 4. Личностный вопрос	19
Упражнение 5. Ситуационный вопрос	20
Упражнение 6. Зачем приспосабливаться?	22
Упражнение 7. Поиграйте в Бунтаря!	24
Упражнение 8. Повзрослейте!	27
Упражнение 9. Разглядите другие краски своего Я	31
Упражнение 10. Нарисуйте свою эгограмму	33
Упражнение 11. Научитесь не приспосабливаться.	37
Упражнение 12. Запрограммируйте себя на «нет»	38
Упражнение 13. Начните говорить «нет».	40

2

Говорите ли вы «да» ради признательности?

Упражнение 14. Все дело в признательности...	44
Упражнение 15. Найдите другие причины для оказания услуги.	46
Упражнение 16. Быть или не быть тем, кто не обманывает ожиданий окружающих	47

Упражнение 17. Трансформируйте проявления признательности	49
Упражнение 18. Помогите ближнему сказать о том, чего он хочет	50
Упражнение 19. Посылайте себе позитивные сигналы признательности!	54
Упражнение 20. В поисках собственных достоинств	57
Упражнение 21. Примиритесь с отказом!	58
Упражнение 22. Иметь смелость сказать «нет»	62
Упражнение 23. Список подарков «за отказ»	64

3

Говорите ли Вы «да» ради спасения ближнего?

Упражнение 24. Являетесь ли вы Спасителем?	66
Упражнение 25. Ощущаете ли вы себя жертвой, исполнив роль Спасителя?	68
Упражнение 26. Чувствуете ли вы себя Преследователем, побывав в шкуре Спасителя?	70
Упражнение 27. Слышите ли вы скрытые просьбы?	72
Упражнение 28. Сопротивляйтесь скрытым просьбам	74
Упражнение 29. Научитесь говорить «нет», не становясь Преследователем.	77
Упражнение 30. Нет готовых решений...	79
Упражнение 31. Научитесь предлагать альтернативы	82

4

Каким Внутренним посланиям Вы подчиняетесь?

Упражнение 32. На поиски «драйверов»!	86
Упражнение 33. «Нет» для эмпатического профиля личности	90
Упражнение 34. «Нет» для трудоголиков	93

Упражнение 35. «Нет» для бунтарей	95
Упражнение 36. «Нет» для активистов	98
Упражнение 37. «Нет» для мечтателей	101

5

Каковы ваши представления?

Упражнение 38. Каковы ваши негативные представления о себе?	106
Упражнение 39. Каковы ваши негативные представления о других?	109
Упражнение 40. Каковы ваши представления о жизни в целом?	111
Упражнение 41. Составьте таблицу представлений и поведенческих реакций	114
Упражнение 42. Обратная сторона вашего поведения	116
Упражнение 43. Подтверждения и оправдания	118
Упражнение 44. Научитесь изменять систему	120
Упражнение 45. Выстройте новую сценарную систему	125

6

Отвечайте за свои решения

Упражнение 46. Познай себя	128
Упражнение 47. Установите пределы	129
Упражнение 48. Выбирайте друзей	130
Упражнение 49. Заключайте четкие соглашения	133
Упражнение 50. Подведите итоги	136
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	139
ЧТОБЫ УЗНАТЬ БОЛЬШЕ	140

Умеете ли вы говорить «нет»?

Многим из нас по-настоящему трудно сказать «нет». Нам часто тяжело говорить «нет» тем, кто просит сделать что-то, чего нам делать не хочется, говорить «нет» в ответ на возлагаемые на нас обязательства, в которых на самом деле нет необходимости, говорить «нет» начальству, говорить «нет» тем, кого мы любим, если они злоупотребляют нашим доверием. Порой без всех этих «нет» просто не обойтись, но, произнося их, мы часто испытываем большую неловкость.

Упражнение 1 Умеете ли вы говорить «нет»?

А вы умеете говорить «нет»?

Вот маленький тест, который позволит определить, обладаете ли вы этим ценным умением.

.....
Ответьте на следующие вопросы.
.....



1 Супруг просит вас сходить за покупками для его больной матери, вы говорите:

- а) «Да» — думая, что вам этого совсем не хочется.
- б) «Да» — с удовольствием.
- в) «Нет» — уточняя, что это обязанность вашего супруга.
- г) «Нет» — под предлогом того, что у вас нет времени.

2 Ваш 10-летний сын хочет до полуночи смотреть «Гарри Поттера», вы говорите:

- а) «Нет» — ощущая за собой вину.
- б) «Да» — потому что это доставляет вам удовольствие.
- в) «Да» — и при этом упрекаете себя.
- г) «Нет» — и ощущаете себя заботливой матерью.

3 Ваша мать приглашает вас к себе вместе с тетушкой, которую вы ненавидите, вы говорите:

- а) «Да» — и дуетесь на нее.
- б) «Нет» — спокойно объясняя, до какой степени вам это неприятно.
- в) «Да» — потому что знаете, что вашу мать это обрадует.
- г) «Нет» — устраивая матери сцену.

4 Начальник звонит вам в выходные и просит к 9 утра понедельника переделать документы, вы говорите:

- а) «Нет» — объясняя, что не располагаете временем.
- б) «Да» — потому что не можете поступить иначе.
- в) «Да» — так как вы считаете, что это входит в ваши обязанности.
- г) «Нет» — в агрессивной манере.

5 Вам звонит лучшая подруга, чтобы рассказать о своих амурах, тогда как у вас куча дел:

- а) Вы ее слушаете и от души ей сочувствуете.
- б) Вы посылаете ее подальше, объясняя, насколько вы загружены.
- в) Вы ее слушаете, одновременно продолжая заниматься своими делами.
- г) Вы предлагаете ей перезвонить, когда будете посвободнее.

6 У продавца домашней птицы закончились фермерские куры, но он предлагает вам одну из куриц, лежащих на прилавке, выращенную неизвестно как:

- а) Вы соглашаетесь, ощущая недоверие и не осмеливаясь сказать «нет».
- б) Вы объясняете ему, что это не то, что вам хочется.
- в) Вы соглашаетесь, так как ему лучше известно качество продукта.
- г) Вы говорите «нет» и уходите в бешенстве.

Анализ ответов

Подведите итоги с помощью приведенной ниже таблицы, а затем суммируйте количество символов ♠, ♥, ♦ и ♣.

	а	б	в	г
1	♥	♠	♦	♣
2	♦	♠	♥	♣
3	♥	♣	♠	♦
4	♣	♥	♠	♦
5	♠	♦	♥	♣
6	♥	♣	♠	♦

Итого ♠:

Итого ♥:

Итого ♦:

Итого ♣:

Преобладают символы ♠: вы великодушны, внимательны к ближним и легко говорите «да». Но уверены ли вы, что всегда прислушиваетесь к тому, чего сами в сущности желаете?

Если преобладают символы ♥, вы говорите «да», думая при этом «нет». Но у вас не хватает смелости объяснить.

Преобладают символы ♦: вы умеете говорить «нет», ощущая вину и неловкость за отказ.

Преобладают символы ♣: вы довольно уверены в себе и отказываете в том, что вас не устраивает, не проявляя агрессии.

Умение говорить «нет» — это способ самозащиты, возможность установить предел, необходимость, если мы хотим воспитывать в своих детях уважение к другим людям. Но, даже принимая этот принцип, воплотить его в жизнь иногда бывает довольно сложно. В нас живет страх не понравиться, мы не любим выглядеть помехой общему делу, нам не хочется быть злокой, обижающей детей.

Между тем в подходящий момент было бы довольно сказать «нет» — не агрессивное или нелюбезное, но твердое и решительное. «Нет», от которого веет уверенностью и которое не берут назад.

Конечно, легче сказать, чем сделать. Мы часто воображаем себе, как говорим «нет», но, когда мы прижаты к стенке, естество берет свое, и вот мы снова становимся жертвами собственной любезности, доброй воли и неспособности разочаровать ближнего.

Цель этой книги не в том, чтобы сделать из вас другого человека. Но мы попытаемся помочь вам научиться иначе реагировать на обращенные к вам просьбы, научиться думать, прежде чем браться за дело, которым вам не хочется заниматься.

Для этого мы воспользуемся транзактным анализом. Теория транзактного анализа не только позволяет понять человека и прогнозировать форму общения с ним, но и, как терапевтический метод, способствует развитию личности, поскольку помогает лучше осознать свое поведение. С помощью тестов и упражнений вы научитесь лучше разбираться в себе, осознавать собственные желания, лучше выражать их вербально. Цель этой книги, разумеется, не в том, чтобы научить вас на все отвечать отказом, а в том, чтобы вы получили возможность говорить «нет» тогда, когда вам этого хочется, а не тогда, когда вы чувствуете иначе.

Прочитав эту книгу, вы должны:

- *избавиться от излишнего желания приспособливаться;*
- *понять собственную потребность в знаках благодарности;*
- *осознать свое место в драматическом треугольнике;*
- *научиться прислушиваться к своим внутренним сигналам;*
- *научиться распознавать, во что вы сами верите;*
- *научиться брать на себя ответственность за сказанные «нет» и «да».*



1



Не слишком ли Вы приспосабливаетесь?

Всем нам случается неадекватно реагировать на ту или иную ситуацию. Порой мы ведем себя так же, как вели себя наши родители, когда мы были детьми. Иногда нам кажется, будто мы вернулись в прошлое и ведем себя как 6–7-летний ребенок, хотя давно стали взрослыми. А бывает, что мы ощущаем себя в согласии с обстоятельствами, принимаем подходящие решения, проявляем активность и проницательность в своем способе восприятия событий.

Упражнение 2 На поиски составляющих вашего Я!

Исходя из ситуаций, взятых из повседневной жизни, проанализируйте различные грани собственной личности.

.....
Представьте, что вы пригласили на ужин 10 гостей. Отметьте галочками пункты, которые вам подходят.
.....



1. Меню званого ужина две недели как продумано, и накануне вы готовите главное блюдо, чтобы в день приема насладиться обществом своих гостей.
2. В последние выходные дни вы пригласили к себе маму, чтобы уточнить меню и посоветоваться с ней.
3. Вы решили заказать пиццу: готовить на десять человек — это слишком!
4. Вы злитесь на супруга, организовавшего этот ужин, тогда как у вас не было желания принимать гостей.
5. Вам известно, что в этот вечер кто-то из друзей будет в одиночестве; вы спешите предложить ему присоединиться к вам, даже если число приглашенных строго ограничено.
6. Вы начинаете прикидывать, можете ли позволить себе приготовить страстно любимую вами припущенную гусиную печень с инжиром.