

Come possiamo dire il nostro No con serenità, rendendolo anche più accettabile all'altro?

Ecco alcuni spunti su cui riflettere e lavorare.

- 1) Di fronte ad una richiesta, non dire subito Sì:** prenditi un tempo di riflessione. Chi ti chiede qualcosa, non conosce la tua situazione, e prendere tempo aiuterà anche te a valutare con calma la tua decisione nel contesto globale della tua vita, impegni e priorità.
- 2) Motiva il tuo NO in modo chiaro e sereno.:** Se hai deciso per il no, non sei obbligato ad esporre nel dettaglio tutte le tue motivazioni, ma una spiegazione almeno minima e realistica potrà aiutare l'altro ad accettare meglio la tua decisione.
- 3) Fai in modo che il tuo NO non venga percepito come qualcosa di personale:** così come stentiamo a digerire i no che riceviamo, chiariamo all'altro che il no dipende dalla nostra situazione, non dal fatto che lo stiamo respingendo.
- 4) Mentre dici il tuo NO, guarda negli occhi la persona e cerca di avere una voce ferma, serena e gentile.:** Se senti di doverti scusare per il tuo no, fallo con semplicità, senza dilungarti: se la tua decisione è ponderata e responsabile, perché dovresti sentirti in colpa?
- 5) Fai capire che hai apprezzato che l'altro abbia pensato a te, ma che hai dei limiti che non riesci a superare.:** Se qualcuno ti chiede qualcosa di importante, penso sia un segno di stima e amicizia nei tuoi confronti: credo sia quindi giusto ringraziarlo.
- 6) Se ti è possibile, proponi un'alternativa.**
- 7) Dopo aver detto il NO serenamente, non sprecare energie rimuginando**

***Con la riflessione, il tempo e la pratica,
ti verrà più naturale capire
quando sarà giusto dire di no;
e più imparerai a farlo in modo sereno,
più i tuoi sì saranno consapevoli,
generosi e gioiosi.***

A domani,



*Spesso nella vita
non sono le ali a
mancare, ma il
coraggio di usarle.*