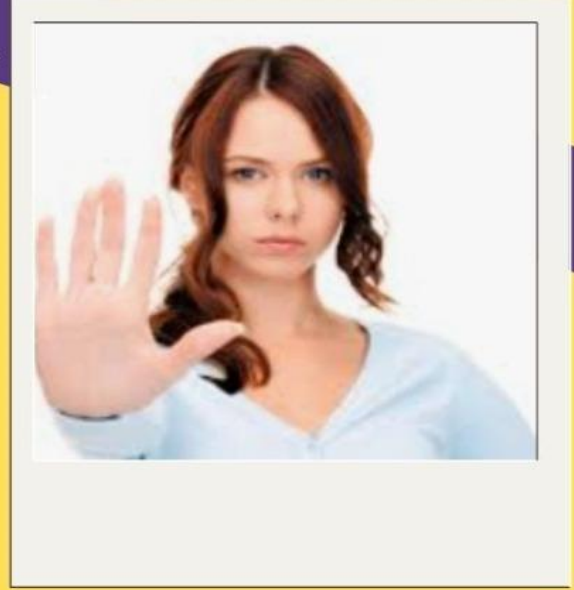




“HAYIR” demek



Olumsuz bir çağrışım görüncede sağlıklı ilişkilerin devam edebilmesi için önemli bir beceridir.



“HAYIR” demeyi öğrenmek

İlk başta zor olabilir. Kişi “hayır” demeyi pratik yaparak kolay hale getirilebilir.

DAHA KOLAY
NASIL
“HAYIR”
DİYE BİLİRSİNİZ?



"HAYIR" Diyebilmenin Yolları



**** Kararlı bir şekilde "Hayır" demek, bir seferlik izlenimi vermeyecektir.**

● "Hayır" diyemiyorsanız "Bu benim için uygun değil" vb. cümleler kurun.

Kabul edebileceğiniz seçeneklere karar verin.



● Hemen cevap vermeyin, düşünmek için zaman isteyin.

● Sebeplerinizi sıralayarak "Hayır" demek karşı tarafın sizi daha iyi anlamasını sağlayacaktır.

● "Hayır" demek olumsuz bir çağrışım görünsede sağlıklı ilişkilerin devam edebilmesi için önemli bir beceridir.

● "Hayır" demeyi öğrenmek ilk başta zor olabilir. Pratik yaparak kolay hale getirebilirsiniz.

