

Jak odolat pokušení rychlého souhlasu

- 1. Seznamte se se situací**
Vyslechněte člověka, který vás o něco žádá. Neodpovídejte hned.
- 2. Prozkoumejte sami a v klidu, jak jste na tom**
Máte čas a energii vyjít druhému vstříc? Chce se vám do toho?
- 3. Zvažte situaci**
Čemu chcete dát přednost? Upřednostníte potřeby, přání a priority druhého člověka? Nebo dáte přednost svým vlastním potřebám, plánům a prioritám?
- 4. Rozhodněte se**
Vycházejte z faktů a naslouchejte také svým pocitům. Pokud chcete říct NE, připravte se na to.
- 5. Sdělte své rozhodnutí**
Pokud zní vaše rozhodnutí NE, použijte co nejvhodnější způsob sdělení.

Neodpovídejte na jakoukoliv žádost či prosbu hned. Vždycky si vezměte chvilku času. Sami a v klidu žádost zvažte. Teprve potom sdělte své rozhodnutí.

