

Hay que aprender a decir NO!

No no y NO!

no

Muchas veces por agradar a los demás no aprendemos a decir no. Cada vez que lo hacemos además de nuestra propia mochila emocional, en ella vamos introduciendo piedras que no son nuestras y que nos van lastrando a la larga. Provocando malestar e incluso enfermedades. Pues con las modas o el postureo pues hay que mandarlos a tomar paseo...

Hay que tener en cuenta que es posible que cuando digas no, pierdas amistades. Bien pero y tu salud? Y que pasa si sufres una enfermedad y la otra parte no tiene ni pajolera idea? Pues está clarísimo que empeoras. Cuando empieces decir no, verás que irás ganando salud.

Bien está claro que decir no, te puede costar, pero podemos seguir pautas que nos ayuden...

- Hazte el despistado, perdona pero no me he enterado.
- No estar siempre accesible, si te hace ir a un lugar que no estas cómodo o una situación pues largate! Te pueden dar cagaleras o simplemente que estes con agobios, puedes poner excusas.
- Aunque la petición pueda ser razonable, piensa que tienes DERECHO a decir no.
- Mostrar a la otra parte que si que puede ser importante para esta persona, pero tu tienes otras prioridades.
- Usa la excusa universal de todo el mundo ahora: NO TENGO TIEMPO!
- Muestra de forma tajante sin rodeos, sin emplear excusas.
- Importancia de ser ASERTIVO, evita ser agresivo u ostil, por ejemplo. Mira te tengo mucho aprecio pero no puedo hacer lo que me pides.
- Si la persona insiste emplea la técnica negativa de disco rayado, no no y no
- Si la persona no cesa, entonces expondremos de forma tajante. Te he dicho que no! No quiero!

Es posible que pierdas una amistad, pero ganarás en salud, sobre todo si sufres una enfermedad y existen personas que lo único que hacen es fastidiar y no dejar vivir tu vida tranquilamente.

Como ves hay muchas técnicas, es posible que la otra persona o parte sea un completo gilipollas. Mi recomendación que pases o si ves la persona que pases de ella o te pires y no le hagas ni caso.

En mi caso me ha costado años, es posible que no lo hagas todo de un momento sino poco a poco, puedes pedir ayuda a algún psicólogo que te dará pautas a seguir.

Lo mejor es pasar y contar como te sientes a tu familia y amistades que es de lo mas importante, si la otra parte pues pasa de ti, esta claro que es una persona tóxica y debes pasar de ella, aquí unos cuantos trucos para identificar este tipo de personas...