

Tipy, jak se naučit říkat NE?

praktická pdf příručka ke kapitole 2

Říkat „ne“ je způsob, jak chránit svou energii

Každé „ano“, které řeknete, znamená nejen čas, ale i energii. Pokud máte omezené množství energie na den (a věřte, že máte), každé „ano“ ji kousek po kousku ubírá. Říkat „ne“ je proto způsob, jak svou energii chránit pro to, co je opravdu důležité.

1. Tři otázky před „ano“

Než na cokoli kývnete, zkuste si položit tři jednoduché otázky:

- Mám na to skutečně čas a energii?
- Přibližuje mě to k mým cílům?
- Budu toho rozhodnutí litovat?

Pokud odpověď není jednoznačné „ano“ alespoň u dvou z nich, stojí za zvážení, jestli říct „ne“.

2. „Ne“ není odmítnutí, ale volba priorit

Říct „ne“ neznamená, že jste někoho zklamali. Znamená to, že si vážíte svého času a chcete ho věnovat věcem, které vám dávají smysl. Ostatním můžete nabídnout alternativy, například:

- „Teď nemůžu, ale zkuste to znovu za týden.“
- „Mohu pomoci, ale jen s konkrétní částí.“

3. Síla odkladného „ne“

Pokud se bojíte říct „ne“ přímo, zkuste to oddálit:

- „Musím si to promyslet.“
- „Podívám se na svůj rozvrh a dám vědět.“

Tento postup vám dá čas situaci vyhodnotit a vyhnout se unáhlenému „ano“.

4. „Ne“ jako tréninkový návyk

Říkat „ne“ je dovednost jako každá jiná – čím častěji ji používáte, tím lepší v ní budete. Začněte u drobností:

- Řekněte „ne“ sledování další epizody seriálu, když víte, že potřebujete odpočinek.
- Odmítněte schůzku, která není prioritou, a místo ní si vezměte volný čas.

5. Stanovte si své hranice

Hranice jsou jako plot kolem vaší energie a času. Pokud je nastavíte jasně, lidé vás budou respektovat. Můžete například říct:

- „Vždy odpovídám na e-maily jen odpoledne.“
- „Po 18. hodině se věnuji jen rodině.“

Hranice nemusí být tvrdé, ale jasně dané.

6. Nejlepší „ne“ je předem promyšlené

Pokud víte, že často kývnete na věci, kterých litujete, zkuste si připravit předem fráze, které můžete použít:

- „Děkuji za nabídku, ale teď jsou pro mě důležité jiné věci.“
- „To zní zajímavě, ale musím se teď soustředit na jiné projekty.“

7. Jak překonat pocit viny?

Říct „ne“ může vyvolat pocit viny, ale připomeňte si:

- Odmítáte úkol, ne člověka.
- Vaše časová kapacita není nekonečná.

Když řeknete „ne“, neznamená to, že nejste ochotni pomáhat – znamená to, že dáváte přednost svému životu, který máte jen jeden!

8. Inspirujte se slavnými osobnostmi

Mnoho úspěšných lidí si vybuchovalo kariéru díky tomu, že říkali „ne“ věcem, které nebyly v souladu s jejich cíli.

Steve Jobs řekl: "Lidé si myslí, že být zaměřený znamená říkat ano věcem,



na které se soustředíte. Ale to není pravda. Znamená to říkat ne stovkám jiných nápadů...”