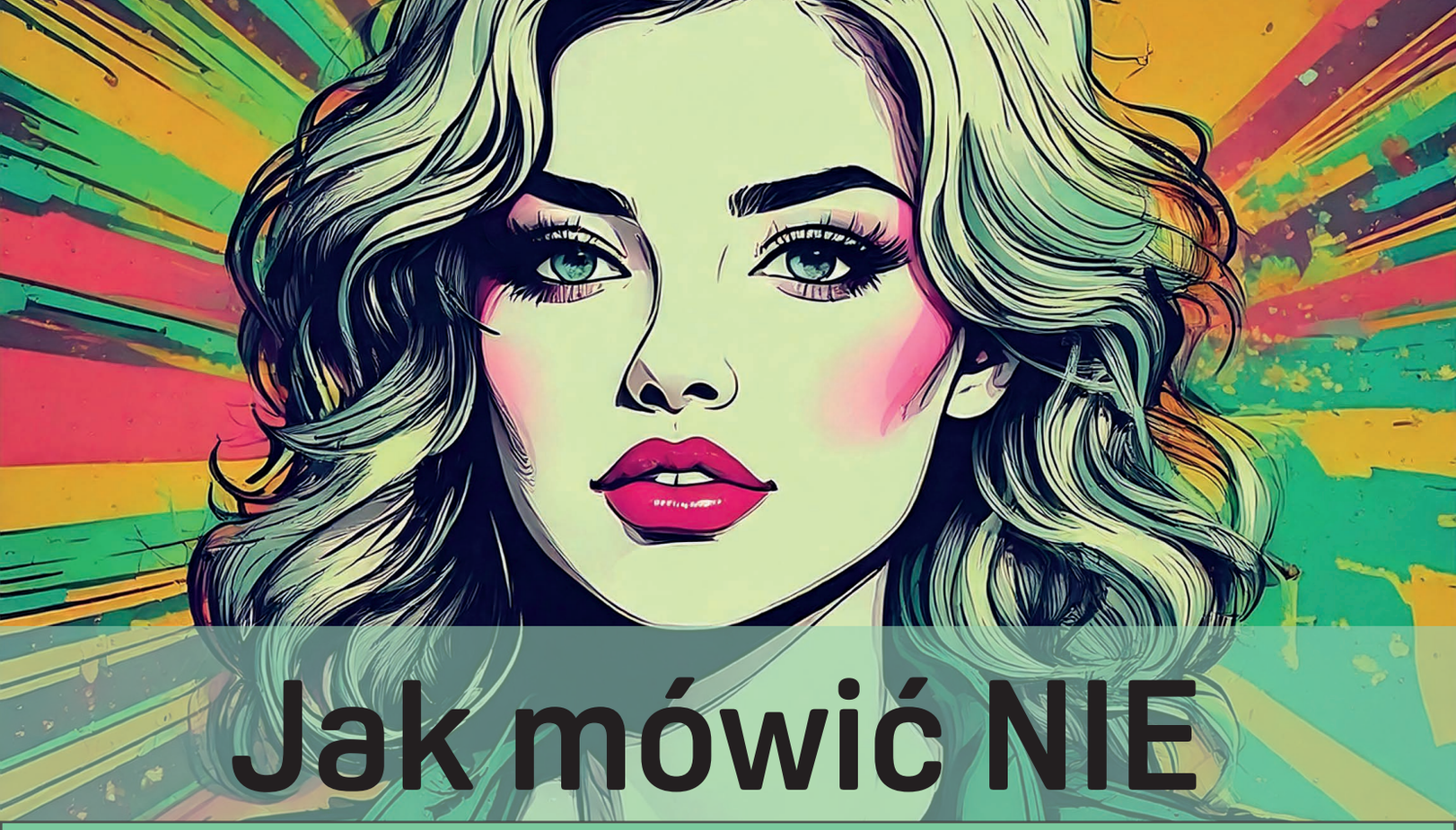


Jak mówić NIE bez wyrzutów sumienia

mini przewodnik asertywności z uśmiechem

Monika Banaś
Twoja towarzyszka podróży

TYTUŁ: Jak mówić NIE bez wyrzutów sumienia – mini przewodnik asertywności z uśmiechem
Tekst i opracowanie: Monika Banaś
Projekt okładki oraz grafik, Monika Banaś z użyciem AI

Wszelkie prawa zastrzeżone.
Żadna część tej publikacji nie może być powielana ani rozpowszechniana
za pomocą urządzeń elektronicznych, mechanicznych, kopiujących,
nagrywających i innych, bez pisemnej zgody posiadacza praw autorskich.

Copyright ® 2025 by Monika Banaś

e-mail: kontakt@LosPiszeBzdury.pl
www.lospiszebzdury.pl

Drogi Czytelniku, jeśli chcesz przesłać opinię o tym e-booku, wyślij ją na adres
e-mail: kontakt@LosPiszeBzdury.pl

Nota: Autorka dołożyła wszelkich starań, aby informacje zawarte w tej publikacji były rzetelne i poparte wiedzą merytoryczną. Niemniej jednak, autorka nie ponosi odpowiedzialności za jakiekolwiek szkody, które mogą wyniknąć z ich zastosowania w praktyce. Treści zawarte w niniejszej publikacji mają charakter informacyjny i edukacyjny, nie zastępują one profesjonalnej diagnozy ani terapii.
W przypadku wystąpienia poważnych problemów natury psychicznej, zaleca się skonsultowanie z wykwalifikowanym specjalistą i podjęcie odpowiedniej terapii.

Jak mówić NIE bez wyrzutów sumienia

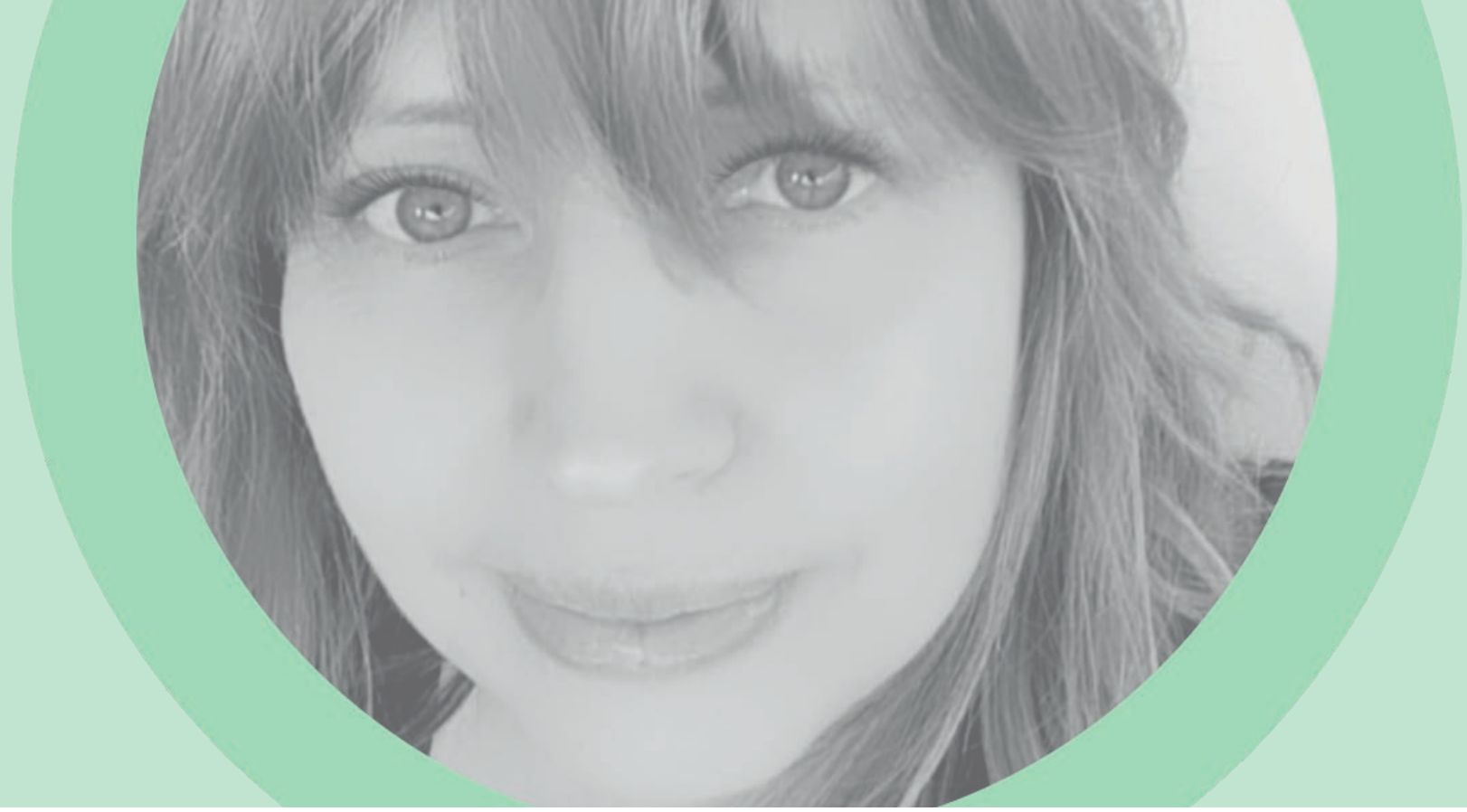
mini przewodnik asertywności z uśmiechem

Warszawa, 2025

Monika Banaś
Twoja towarzyszka podróży

Wprowadzenie„

czyli
dlaczego mówienie NIE,
to wyprawa do Mordoru



Mówienie **NIE** bywa trudniejsze niż wyprawa hobbitów do Mordoru – w teorii wystarczy iść prosto i wyrzucić pierścień, ale w praktyce kończysz na rozmowach z podejrzanymi czarodziejami, ucieczkach przed orkami i wspinaniu się na góry własnych wątpliwości.

Bo choć w odmawianiu nie powinno być nic skomplikowanego, to często czujemy się tak, jakby każde **NIE** otwierało magiczny portal do krainy wyrzutów sumienia, poczucia winy i niezręcznych spojrzeń.

I wiem, co mówię, bo sama przez lata byłam mistrzynią w mówieniu **tak**.

Przez ponad 20 lat żyłam w świecie, gdzie **NIE** wydawało się zaklęciem, którego lepiej nie używać. Korporacyjne lochy, w których pracowałam, pełne były magicznych artefaktów zwanych: dodatkowymi projektami, priorytetami na wczoraj i *to tylko drobna rzecz, zajmie ci chwilkę*. I tak oto zgadzałam się na wszystko:

Jasne, zrobię to.

Tak, mogę się tym zająć.

Oczywiście, jeszcze jeden raport? Nie ma problemu.

Brzmiało to trochę, jak składanie kolejnych przysiąg przed złowrogim

czarnoksiężnikiem. Tyle że zamiast magicznych mocy dostawałam coraz większe zmęczenie, coraz mniej snu i grafik napięty jak struna w elfim łuku. Pracowałam dużo. Nierzadko, po 10-12 godzin, czasem 7 dni w tygodniu, aż w końcu poczułam się jak epizodyczna postać we własnej historii.

A potem nadszedł dzień, który wszystko zmienił.

Nie był to żaden wielki przełom – żadna burza, żaden grom z jasnego nieba, żadna starożytna przepowiednia. Po prostu przerwa na kawę, podczas której dotarło do mnie jedno: *nie chcę już tak żyć.*

Tylko, że sama świadomość problemu to jedno, a nauczenie się nowej magii – magii stawiania granic – to zupełnie inna bajka.

Kim jestem i dlaczego napisałam ten przewodnik?

Nazywam się **Monika Banaś** i jestem **C**ertyfikowaną **O**dkrywczynią **A**bsurdu, **C**haosu i **H**armonii (COACH) – kimś w rodzaju przewodniczki po świecie rozwoju osobistego *(ale nie takiej z gotowymi mapami i schematami)*. Raczej wędrowcem z plecakiem pełnym doświadczeń, latarką intuicji i kompasem, który czasem działa, a czasem trzeba nim porządnie potrząsnąć.

Pomagam kobietom odnaleźć własny głos, odkrywać, jak stawiać

granice i jak nauczyć się mówić **NIE** bez poczucia winy. A że lubię robić to z humorem i lekkością, to właśnie w tym przewodniku znajdziesz:

Zaklęcia ochronne – gotowe zdania, których możesz użyć, kiedy ktoś próbuje przetestować twoje granice.
Magiczne treningi – ćwiczenia, które pomogą ci wzmacniać swoją asertywność krok po kroku.
Sposoby na pokonanie smoków – czyli jak radzić sobie z manipulacją, naciskami i poczuciem winy.
Artefakty mocy – narzędzia i techniki, które sprawią, że twoje **NIE** będzie tak naturalne jak oddychanie.
W skrócie – to nie tylko teoria, ale **praktyczny przewodnik po sztuce mówienia NIE**, który sprawi, że twoje życie stanie się mniej chaotyczne, a ty mniej przemęczona i bardziej wolna.

A na początek – szybkie ćwiczenie, które pomoże ci dostrzec, w jakim miejscu jesteś.

Ćwiczenie: mapa twoich granic (1 minuta)

Pomyśl o ostatniej sytuacji, w której powiedziałaś **tak**, choć w głębi duszy czułaś, że chcesz powiedzieć **NIE**.

Co wtedy poczułaś?

Dlaczego się zgodziłaś?

Jakie przekonanie stało za tą decyzją?

Dlaczego warto to zrobić?

To ćwiczenie pozwoli ci zobaczyć, co cię blokuje i jakie wewnętrzne mechanizmy powodują, że mówisz **tak**, choć nie chcesz.

Zapisz swoje odpowiedzi – to będzie twój punkt wyjścia do dalszej podróży.

Tu miały być notatki, ale powiedziałam NIE

Tu miały być notatki, ale powiedziałam NIE

Rozdział II

Dlaczego mówienie NIE jest takie trudne?

Gdyby mówienie **NIE** było łatwe, świat byłby pełen ludzi wypoczętych, zrelaksowanych i mających czas na swoje pasje. Nie byłoby pracoholików siedzących po godzinach, nie byłoby osób, które zgadzają się na czwarty kawałek ciasta, choć po drugim miały już dość. No i na pewno nie byłoby tylu ludzi, którzy kiwają głową na **tak**, podczas gdy w głębi duszy ich wewnętrzny gremlin asertywności wrzeszczy: **NIEEEEEE!!!**

Ale niestety – mówienie **NIE** wcale nie jest takie proste. Nie dlatego, że to fizycznie trudne słowo *(choć czasem naprawdę brzmi w głowie jak zaklęcie w starożytnym języku elfów).* Problem leży głębiej – w całej armii przekonań i lęków, które przez lata skutecznie trenowały nas w sztuce bycia zawsze dostępną, zawsze pomocną, zawsze gotową do działania.

Czas poznać te sabotażystki!

Sabotażystki asertywności – czyli dlaczego powiedzenie NIE przypomina próbę negocjacji z upartym trollem

Każda z nas ma w głowie swoje własne przekonania, które skutecznie utrudniają odmawianie. Oto kilka najpopularniejszych sabotażystek:

Grzeczna Dziewczynka - muszę być miła, bo inaczej mnie nie polubią.

Gdzieś w dzieciństwie wdrukowano nam, że grzeczne dziewczynki są

miłe, uśmiechnięte i gotowe do pomocy. A jeśli odmówią? No cóż, pewnie zostaną wykluczone z plemienia i skazane na samotną tułaczkę. Problem w tym, że **bycie miłą nie oznacza godzenia się na wszystko.**

Jak to przepracować?

Powtarzaj sobie: **odmowa nie czyni mnie złym człowiekiem. Moje NIE nie odbiera mi wartości.**

Gotowe zdania do użycia w trudnych sytuacjach:

Doceniam, że mnie pytasz, ale tym razem muszę odmówić.

Bardzo bym chciała pomóc, ale nie mam na to przestrzeni.

Strażniczka Harmonii - boję się konfliktu.

Dla wielu osób konflikt to jak starcie magów na moście w ostatniej scenie filmu fantasy – lepiej go unikać, bo skończy się spalonym mostem i dramatem. Prawda jest jednak taka, że większość konfliktów nie prowadzi do wojny światowej. **Ludzie mogą poczuć rozczarowanie, ale ich świat się nie zawali.**

Jak to przepracować?

Przypomnij sobie sytuację, w której powiedziałaś **tak**, choć chciałaś odmówić. **Czy było warto?**

Gotowe zdania do użycia w trudnych sytuacjach:

Rozumiem, że to dla ciebie ważne, ale nie mogę się na to zgodzić.

Nie czuję się z tym komfortowo, więc nie podejmę się tego.

Posłuszna Akolitka - zgadzam się, zanim pomyślę.

Czasem mówimy tak, zanim nasz mózg w ogóle zdąży przeanalizować, czy chcemy to zrobić. To trochę jak klikanie **akceptuję regulamin** bez czytania – robisz to odruchowo, nie zastanawiając się nad konsekwencjami.

Jak to przepracować?

Wprowadź zasadę: **zanim odpowiem, robię pauzę.** Wystarczy powiedzieć: **Muszę się zastanowić, wrócę do ciebie z odpowiedzią.**

Gotowe zdania do użycia w trudnych sytuacjach:

Nie jestem pewna, czy mogę się tego podjąć. Dam ci znać później.

Chcę to przemyśleć, odezwę się, jak podejmę decyzję.

Dłużniczka Świata - Czuję się winna, jakbym komuś coś zabierała.

Niektórym osobom wydaje się, że odmowa to tak, jakby odbierały komuś coś, co mu się należy. Ale prawda jest taka, że **czyjeś oczekiwania to nie twój kredyt do spłacenia.**

Jak to przepracować?

Zadawaj sobie pytanie: **czy byłabym zła, gdyby ktoś odmówił mi w tej samej sytuacji?**

Gotowe zdania do użycia w trudnych sytuacjach:

Bardzo chciałabym pomóc, ale teraz to dla mnie niemożliwe.

Rozumiem, że to dla ciebie ważne, ale muszę się skupić na swoich priorytetach.

Ćwiczenie: Zidentyfikuj swoje sabotażystki

Weź kartkę lub otwórz notatnik w telefonie i odpowiedz na pytania:
Która z powyższych sabotażystek najbardziej do ciebie pasuje?

W jakich sytuacjach najczęściej się uaktywnia?
Jakie myśli pojawiają się w twojej głowie, gdy chcesz odmówić?
Jak byś się poczuła, gdybyś zamiast tego powiedziała **NIE** *i nic złego by się nie stało?*

Dlaczego warto to zrobić?

To ćwiczenie pomoże ci zauważyć, jakie wewnętrzne przekonania sprawiają, że trudno ci odmawiać. Bo świadomość to pierwszy krok do zmiany.

Tu miały być notatki, ale powiedziałam NIE

Tu miały być notatki, ale powiedziałam NIE

Rozdział 2

Magiczna moc zdrowych granic, czyli dlaczego warto mówić NIE

Gdybyś mogła mieć jedną supermoc, co byś wybrała? Teleportację? Czytanie w myślach? A może umiejętność jedzenia bez przybierania na wadze?

A ja ci powiem – **zdrowe granice**.

Bo wiesz, co jest lepsze niż czytanie w cudzych myślach? Świadomość, że nie musisz przejmować się wszystkimi cudzymi myślami i oczekiwaniami.

Dlaczego zdrowe granice są jak magiczna tarcza?

Granice to nie mur wokół twojego zamku, ale magiczna tarcza, która chroni twoją energię, czas i psychikę. Jeśli ich nie postawisz, inni będą traktować twój czas i zasoby jak darmowy bufet – wezmą, ile się da, a ty zostaniesz z pustym talerzem i frustracją.

Mówienie **NIE,** to nie akt wojenny, ale podstawowa higiena emocjonalna. Tak samo jak myjesz ręce po wyjściu z toalety *(mam nadzieję)*, tak samo powinnaś dbać o to, żeby nie oddawać swojego czasu każdemu, kto na ciebie naciska.

Co tracisz, gdy nie stawiasz granic?

Czas na swoje pasje i odpoczynek.

Spokój ducha i jasność umysłu.

Szacunek do samej siebie.

Relacje oparte na wzajemnym szacunku *(bo jeśli ktoś nie szanuje twoich granic, to czy naprawdę warto się nim przejmować?)*.

Zanim przejdziemy dalej, zatrzymaj się na chwilę i odpowiedz sobie na pytanie:

Co ostatnio zrobiłaś tylko dlatego, że nie potrafiłaś odmówić?

Jeśli chcesz, zapisz to. *Czas, który poświęciłaś, emocje, które ci towarzyszyły i to, jak się czułaś po fakcie.*

Bo oto kluczowy moment tej historii: **zdrowe granice nie są egoizmem. Są podstawą szacunku do samej siebie.**

Granice to nie agresja (czyli obalamy największy mit o asertywności)

Wiele osób boi się, że jeśli zaczną mówić **NIE**, to inni uznają je za wredne, egoistyczne albo zimne.
To jak myślenie, że jeśli założysz płaszcz przeciwdeszczowy, ludzie będą oskarżać cię o nienawiść do deszczu.
Granice to nie atak, to ochrona.
Przykłady:

Agresja: *Przestań mnie ciągle prosić, ile razy mam mówić NIE?!*
Asertywność: **Rozumiem, że to dla ciebie ważne, ale ja nie mogę tym razem pomóc.**

Agresja: *Nie obchodzi mnie, czego chcesz, to twój problem!*
Asertywność: **Nie mogę się tego podjąć, ale może ktoś inny będzie w stanie pomóc.**

Czujesz różnicę? **Granice** nie oznaczają odgradzania się od ludzi murem.
Oznaczają jasne określenie, gdzie kończy się twoja przestrzeń.

Ćwiczenie: co odzyskasz, gdy zaczniesz mówić NIE?

Weź kartkę i wypisz co najmniej trzy rzeczy, które odzyskasz, gdy przestaniesz zgadzać się na wszystko.

To może być:

Czas na czytanie książki, którą od miesięcy odkładasz.
Weekend bez niechcianych spotkań rodzinnych.
Spokój ducha bez frustracji, że znowu zrobiłaś coś, czego nie chciałaś.

Dlaczego warto to zrobić?

To ćwiczenie pozwoli ci dostrzec, jak wiele możesz zyskać, jeśli zaczniesz stawiać granice. Kiedy zauważysz te korzyści, łatwiej będzie ci przejść do działania.

Tu miały być notatki, ale powiedziałam NIE

Tu miały być notatki, ale powiedziałam NIE

Rozdział 3

Magiczna moc zdrowych granic, czyli dlaczego warto mówić NIE

Pora na konkrety. Wiesz już, dlaczego trudno jest mówić **NIE** i dlaczego warto to zmienić. Teraz czas na narzędzia, które pomogą ci stawiać granice w praktyce.

Stawianie granic to jak rzucanie zaklęć ochronnych – musisz je wypowiedzieć jasno, bez drżenia w głosie i najlepiej nie otwierając przy tym portalu do wymiaru wyrzutów sumienia.

Jak skutecznie zakomunikować granicę i jej pilnować?

Każde skuteczne **NIE** powinno zawierać trzy elementy:

Zakomunikuj granicę jasno i konkretnie

Nie musisz się tłumaczyć, ale warto jasno powiedzieć, co jest dla ciebie nieakceptowalne.

Nie zgadzam się na dodatkową pracę po godzinach.

Nie chcę, żebyś komentował mój wygląd.

Nie pożyczę ci pieniędzy.

Czego unikać?

Przepraszania: *Przepraszam, ale nie mogę…*

Usprawiedliwiania się: *Nie mogę, bo mam dużo na głowie (to otwiera przestrzeń do negocjacji).*

Jak to zrobić lepiej?

Nie mogę wziąć na siebie tego zadania.

Nie życzę sobie takich komentarzy.

Powiedz, jakie będą konsekwencje

Czasami samo**NIE** nie wystarczy – jeśli ktoś nie respektuje twoich granic, musisz jasno określić, co się stanie, jeśli je przekroczy.

Jeśli jeszcze raz to zrobisz, przestanę z tobą rozmawiać.

Jeśli będziesz mnie naciskać, nie będę w stanie ci pomóc w przyszłości.

Jeśli znów skomentujesz mój wygląd, zakończę tę rozmowę.

To pokazuje, że twoja **granica** nie jest tylko „prośbą" – **jest decyzją, która ma swoje konsekwencje.**

Wyegzekwuj swoją granicę

Kiedy ktoś testuje twoje **NIE**, nie negocjuj, nie tłumacz się, nie łagodź sytuacji kosztem siebie.

Przykład:

Ktoś komentuje twój wygląd:

Nie życzę sobie takich komentarzy. Jeśli jeszcze raz to powiesz, przestanę z tobą utrzymywać kontakt.

Ktoś ignoruje twoje **NIE**:

Powiedziałam, że nie mogę pomóc. Jeśli będziesz na mnie naciskać, skończę rozmowę.

Ktoś mówi: *Oj, przesadzasz, przecież tylko żartuję*
Dla mnie to nie jest zabawne. Nie zamierzam tego więcej tolerować.

Jeśli sytuacja się powtarza, zrób to, co zapowiedziałaś.
Mówiłam, że jeśli to się powtórzy, przestanę z tobą utrzymywać kontakt. Trzymam się tego.
To moment, w którym uczysz innych, że twoje granice nie podlegają negocjacjom.

Techniki odmawiania, które warto znać

Krótko i na temat

Niektóre sytuacje nie wymagają tłumaczenia ani długiego wstępu. Wystarczy proste:

Nie, dziękuję.
Nie mogę.
To nie dla mnie.

Bez rozwlekania, bez przepraszania, bez nerwowego śmiechu, który ma złagodzić atmosferę.

Dlaczego to działa?

Im dłużej tłumaczysz się z odmowy, tym więcej miejsca dajesz drugiej osobie na podważenie twojego **NIE.**

Metoda zdartej płyty

Dla tych, którzy nie przyjmują pierwszej odmowy. Powtarzaj swoją decyzję, nie wdając się w dyskusję:

Dziękuję, ale nie mogę.

Rozumiem, ale nadal nie mogę.

Tak, wiem, że to ważne, ale nadal nie mogę.

Powtarzaj to tak długo, aż rozmówca się podda.

Dlaczego to działa?

Osoba naciskająca często spodziewa się, że w końcu się ugniesz. Jeśli jednak konsekwentnie powtarzasz swoje stanowisko, przestaje to być dla niej *„walka, którą można wygrać”.*

Metoda sandwich pochwała, odmowa, uprzejmość

Dobra dla osób, które nie chcą brzmieć ostro:

Bardzo doceniam, że mnie zaprosiłaś, ale tym razem nie dam rady. Mam nadzieję, że świetnie się bawicie!

Cieszę się, że o mnie pomyślałaś, ale muszę odmówić. Wierzę, że dasz sobie świetnie radę!

Dlaczego to działa?

Łagodzi ton rozmowy, dzięki czemu druga strona nie czuje się odrzucona, ale jednocześnie twoja granica jest wyraźnie postawiona.

Daj sobie czas na odpowiedź

Nie musisz odpowiadać od razu. Jeśli czujesz presję, powiedz:

Muszę się zastanowić, dam ci znać jutro.

Nie jestem pewna, czy to dobry moment, muszę to przemyśleć.

Dlaczego to działa?

Czasem łatwiej powiedzieć nie, jeśli najpierw dasz sobie chwilę na zastanowienie. Dodatkowo unikasz zgadzania się na coś pod wpływem chwili.

Strategia „tak, ale"

Jeśli trudno ci od razu powiedzieć **NIE**, użyj tej strategii:

Chętnie pomogę, ale dopiero w przyszłym tygodniu.

Tak, możemy się spotkać, ale tylko na godzinę.

Tak, mogę się tym zająć, ale będę potrzebować dodatkowego czasu.

Dlaczego to działa?

Pozwala ci wyznaczyć granice w łagodniejszy sposób, dzięki czemu druga osoba nie odbiera tego jako kategorycznej odmowy.

Milczenie twój sojusznik

Niektórzy nie znoszą ciszy i próbują ją wypełnić kolejnymi argumentami. Ty tego nie rób.

Jeśli ktoś naciska:

No ale czemu nie możesz? Zawsze pomagałaś!

Nie tłumacz się. Po prostu patrz i czekaj. Cisza działa na twoją korzyść.

Dlaczego to działa?

Ludzie często niekomfortowo czują się w ciszy i zaczynają sami wycofywać się z dalszego nacisku.

Odmowa z humorem

Dla tych, którzy lubią łagodzić napięcie:

Gdybym powiedziała TAK, musiałabym potem odpoczywać przez miesiąc, a nie mam tyle urlopu!

Moja asertywność jest teraz na etapie testowania i właśnie sprawdzam, czy działa!

Dlaczego to działa?

Łagodzi sytuację, ale nadal jasno komunikuje twoje stanowisko.

Co robić, gdy ktoś nie akceptuje odmowy?

Wiesz już, jak odmawiać, ale co, jeśli ktoś po prostu nie przyjmuje **NIE** jako odpowiedzi?

Osoba gra na twoje poczucie winy

Ale mi tak bardzo na tym zależy!
Bez ciebie sobie nie poradzę!
Naprawdę mnie zawiedziesz?

Co możesz powiedzieć?

Rozumiem, że to dla ciebie ważne, ale ja nie mogę się tego podjąć.
Wiem, że to trudne, ale moja decyzja się nie zmienia.

Ktoś próbuje cię zmanipulować

No, ale przecież obiecałaś!
Inni się zgadzają, tylko ty robisz problem!

Co możesz powiedzieć?

Jeśli źle to zrozumiałaś, to przepraszam, ale nie mogę się na to zgodzić.
Każdy ma prawo podjąć własną decyzję ja podjęłam swoją.

To tylko jeden mały projekt więcej.

Przecież wszyscy zostają po godzinach.

Co możesz powiedzieć?

Mam już na dziś zaplanowane zadania, nie mogę przyjąć więcej.

Jeśli to priorytet, musimy ustalić, które inne zadania mam odłożyć.

Ćwiczenie: Twój osobisty zestaw gotowych odpowiedzi

Zapisz trzy sytuacje, w których często masz problem z mówieniem **NIE**. Następnie dopasuj do każdej z nich metodę, która najbardziej ci odpowiada.

Przykład:

Sytuacja: *Koleżanka prosi mnie o przysługę, na którą nie mam czasu.*

Gotowa odpowiedź: *Bardzo chciałabym pomóc, ale niestety nie mogę. Może ktoś inny będzie mógł cię wesprzeć?*

Dlaczego warto to zrobić?

To ćwiczenie pozwoli ci przygotować się na przyszłe sytuacje, żeby nie musieć wymyślać odpowiedzi na poczekaniu.

Tu miały być notatki, ale powiedziałam NIE

Tu miały być notatki, ale powiedziałam NIE

Tu miały być notatki, ale powiedziałam NIE

Rozdział 4

Jak radzić sobie z poczuciem winy po odmowie?

Masz już swoje techniki odmawiania. Wiesz, jak mówić **NIE** w różnych sytuacjach. I pewnie teraz myślisz: *Super, ale co zrobić, kiedy po odmowie czuję się jak ostatnia egoistka?*

Poczucie winy po postawieniu granicy to zupełnie normalna reakcja - tak nas wychowano. Przez lata słyszałaś: *trzeba pomagać, bądź miła, nie odmawiaj.* No więc teraz, kiedy w końcu zaczynasz mówić **NIE**, twój wewnętrzny krytyk uruchamia alarm jak straż pożarna.

Dlaczego odczuwasz poczucie winy?

Oto kilka powodów, przez które możesz czuć się nieswojo po odmowie:

Nie chcę nikogo rozczarować, bo wolisz być postrzegana jako osoba uczynna i niezawodna.

Boję się, że ktoś się obrazi, bo konflikt *(nawet cichy)* wydaje się gorszy, niż zrobienie czegoś wbrew sobie.

Czuję się samolubna, bo odmawianie kojarzy ci się z brakiem empatii.

Tylko że… **czyjeś rozczarowanie nie oznacza, że zrobiłaś coś złego.** Ktoś może poczuć się zawiedziony, ale **to jego emocja i to on jest za nią odpowiedzialny**. Twój komfort i granice są tak samo ważne jak potrzeby innych.

Ćwiczenie: Zmień myślenie o sobie

Zamiast myśleć:

Powiedziałam **NIE**, *więc jestem złą osobą,*

spróbuj tak:

Powiedziałam **NIE**, *bo mam prawo decydować o swoim czasie i energii.*
Postawiłam granicę, bo szanuję siebie.
Odmówiłam, ale to nie znaczy, że nie dbam o innych. Po prostu dbam także o siebie.

Dlaczego warto to zrobić?

Poczucie winy często wynika z fałszywych przekonań o tym, czym jest odmawianie. Zmieniając narrację w swojej głowie, zaczynasz postrzegać asertywność jako coś naturalnego, a nie jako coś „złego".

Granice są jak mięsień, jeśli ich nie ćwiczysz, łatwo słabną. Oto proste ćwiczenie, które pomoże ci je wzmocnić.

Podziel kartkę na trzy kolumny i wypełnij je według wzoru:

Moje ważne granice (czego nie chcę robić lub na co nie chcę się zgadzać)

Nie odbieram telefonów służbowych po 18:00.

Nie pożyczam pieniędzy znajomym.

Nie biorę dodatkowej pracy w weekendy.

Zdania, które pomogą mi je komunikować

Nie odbieram telefonów po 18:00, bo to czas dla mnie i mojej rodziny.

Nie mogę pożyczyć ci pieniędzy, nie czuję się z tym komfortowo.

Nie mogę pracować w weekend, bo potrzebuję odpoczynku.

Osoby, przy których muszę je częściej egzekwować

Mój szef.

Moja przyjaciółka, która zawsze prosi o przysługi.

Moja mama, która uważa, że powinnam odbierać każdy telefon.

Dlaczego warto to zrobić?

Kiedy masz swoje granice zapisane i jasno określone, łatwiej jest je egzekwować. Zamiast zastanawiać się *czy powinnam?* masz gotowy plan działania.

Czy jesteś gotowa przestać przepraszać za swoje NIE?

Twoje **NIE** to nie atak. To nie zniewaga. To nie egoizm.

To wyraz szacunku do samej siebie.

Zbyt często myślimy, że odmawianie wymaga usprawiedliwiania się, łagodzenia sytuacji lub przepraszania. Ale czy naprawdę musisz przepraszać za to, że chcesz zadbać o swoje granice?

Czy kiedykolwiek czułaś się winna, bo powiedziałaś **NIE**, *chociaż miałaś pełne prawo odmówić?*

Czy zdarzyło ci się zgodzić na coś, czego nie chciałaś, bo bałaś się, że ktoś się obrazi?

Czy po odmowie miałaś ochotę dorzucić tysiąc wyjaśnień, żeby brzmieć bardziej „miło" i „wytłumaczalnie"?

Jeśli na choć jedno z tych pytań odpowiedziałaś **tak**, to znak, że czas na zmianę.

Nie musisz przepraszać za to, że:

dbasz o swoje potrzeby,

stawiasz granice,

nie masz ochoty czegoś robić,

wybierasz to, co jest dla ciebie dobre.

Twoje NIE, nie oznacza odrzucenia drugiej osoby. Oznacza, że wybierasz siebie.

Pomyśl o tym tak – gdy ktoś mówi ci **NIE**, czy zawsze odbierasz to jako coś złego? Czy każda odmowa rujnuje twoje relacje? Pewnie nie. Więc dlaczego w drugą stronę miałoby to działać inaczej?

Zamiast przepraszać za swoje granice, spróbuj powiedzieć to inaczej:
Przepraszam, ale nie mogę dzisiaj pomóc… **zamień na:** *Dzisiaj nie mam na to przestrzeni.*
Przykro mi, ale nie dam rady… **zamień na:** *Nie mogę się tego podjąć.*
Wiem, że to dla ciebie ważne, ale naprawdę nie mogę… **zamień na:** *Rozumiem, ale nie mogę się na to zgodzić.*

Pamiętaj!

Ludzie mogą być rozczarowani, ale **to ich emocje nie twoja odpowiedzialność.**

Poczucie winy po odmowie, to tylko efekt wcześniejszych przekonań - możesz je zmienić.

Zdrowe granice nie ranią innych, rani ich brak granic, gdy działasz wbrew sobie. **Asertywność to nie agresja. To uczciwość wobec siebie i innych.**

Czy jesteś gotowa spróbować?

Tu miały być notatki, ale powiedziałam NIE

Tu miały być notatki, ale powiedziałam NIE

Rozdział 5

Granice w praktyce - gotowe zdania do użycia

Znasz to uczucie, gdy masz w głowie piękną, asertywną odpowiedź, ale kiedy przychodzi co do czego, mówisz *eee… no dobra?*

Nie martw się to normalne. Stawianie granic wymaga praktyki. Dlatego przygotowałam gotowe zdania, które możesz wykorzystać w różnych sytuacjach.

Wydrukuj je, zapisz w telefonie albo przyklej na lodówkę. Niech staną się twoim magicznym zaklęciem ochronnym.

Masz wrażenie, że twoja dostępność to twój najważniejszy atut? Jeśli odbierasz telefony po godzinach, przyjmujesz dodatkowe obowiązki, bo nikt inny tego nie zrobi i nie potrafisz odmówić szefowi, czas to zmienić.

Nie mogę brać na siebie więcej obowiązków.
Nie jestem dostępna po godzinach pracy.
Chciałabym, żebyśmy jasno określili zakres moich zadań.
Nie mogę dziś zostać dłużej, mam już inne plany.
Mogę się tym zająć, ale dopiero w przyszłym tygodniu.
Wiem, że to pilne, ale mam inne zobowiązania nie jestem w stanie tego zrobić na dziś.

Ćwiczenie:

Pomyśl o jednej sytuacji w pracy, w której ostatnio powiedziałaś TAK, choć chciałaś odmówić. Wybierz jedno z powyższych zdań i powiedz je sobie na głos. Jak brzmi? Jak się z tym czujesz?

Rodzina i przyjaciele to cudowna sprawa… dopóki nie zaczynają testować twojej cierpliwości. Jeśli masz w życiu ludzi, którzy uważają, że twoje granice są jedynie propozycją do negocjacji, oto kilka zdań, które warto mieć pod ręką.

Nie czuję się komfortowo, gdy ktoś komentuje mój wygląd.
Potrzebuję więcej przestrzeni dla siebie.
Proszę, nie rób tego, to dla mnie ważne.
Nie mogę teraz pomóc, ale życzę ci powodzenia!
Dziękuję za zaproszenie, ale nie mam ochoty na to spotkanie.
Rozumiem, że masz inną opinię, ale ja widzę to inaczej.
To dla mnie zbyt obciążające, nie mogę się tego podjąć.

Ćwiczenie:

Zastanów się, czy jest w twoim otoczeniu ktoś, kto często przekracza twoje granice. Jakie zdanie mogłabyś mu powiedzieć, żeby zaznaczyć swój komfort?

Czasem największym sabotażystą swoich granic jesteś… ty sama. Przyznaj się ile razy zmusiłaś się do czegoś, *bo powinnaś, bo tak wypada, bo wszyscy tak robią?*

Oto kilka zdań, które pomogą ci być bardziej wyrozumiałą dla siebie:

Nie muszę być wszystkim dla wszystkich.
Nie zrobię dzisiaj nic ponad to, na co mam siłę.
Odpoczynek to nie strata czasu.
Nie jestem odpowiedzialna za uczucia innych ludzi.
Mogę zmienić zdanie, jeśli uznam, że coś mi nie służy.
Nie muszę być perfekcyjna wystarczy, że będę wystarczająco dobra.

Ćwiczenie:

Wybierz jedno zdanie i powiedz je sobie na głos. Powtarzaj je przez kilka dni i zobacz, jak wpływa na twoje myślenie.

Twoja droga do asertywności - co dalej?

Dotarłaś do końca tego przewodnika, ale to dopiero początek twojej przygody z asertywnością. Tak, przygody, bo stawianie granic to trochę jak podróż po magicznej krainie, w której musisz nauczyć się rozpoznawać, komu można zaufać, gdzie postawić mur, a gdzie wystarczy delikatnie uchylone drzwi.

Im częściej będziesz praktykować swoje **NIE**, tym bardziej stanie się ono naturalne.

Najważniejsze rzeczy, które warto zapamiętać:

Nie jesteś odpowiedzialna za emocje innych ludzi.

Twoje potrzeby są równie ważne jak potrzeby innych.

Asertywność to nie agresja to szacunek do siebie i do innych.

Masz prawo mówić NIE i nie musisz się z tego tłumaczyć.

Co możesz zrobić już teraz?

Ćwicz swoje granice w małych sytuacjach

Zacznij od prostych rzeczy: odmówienia zaproszenia na kawę, nieodpowiadania na wiadomości służbowe po godzinach, powiedzenia nie na coś, na co naprawdę nie masz ochoty.

Ustal swój pierwszy krok

W jakiej sytuacji najczęściej masz problem z odmową?
Jakie zdanie możesz przygotować na taką okazję?
Jak się czujesz na myśl, że je wypowiesz?

Zapisz sobie zdanie, które cię wzmocni

Mam prawo dbać o siebie.
Nie jestem odpowiedzialna za cudze oczekiwania.
Mogę odmówić, a świat się od tego nie zawali.

Obserwuj, jak się zmienia twoje podejście

Za każdym razem, gdy odmówisz i poczujesz ulgę, zatrzymaj się na chwilę i to zapamiętaj. Twoja nowa rzeczywistość zaczyna się właśnie teraz.

Daj znać, jeśli chcesz podzielić się swoimi doświadczeniami zawsze chętnie czytam wiadomości od kobiet, które postanowiły przejąć kontrolę nad swoim czasem, energią i decyzjami.
Jeśli napiszesz do mnie na **kontakt@LosPiszeBzdury.pl**, na pewno przeczytam Twoją wiadomość.

Pamiętaj!
Stawianie granic **to proces**, nie sprint. Ale z każdym kolejnym **NIE** stajesz się silniejsza.
Do zobaczenia w świecie, gdzie twoje **NIE znaczy NIE i nie wymaga dodatkowych wyjaśnień.**

Monika Banaś
Twoja towarzysz|ka od stawiania granic
i świętego spokoju.

Chcesz iść dalej w swoją podróż?

Najpiękniejsze odkrycia czekają tam, gdzie odwaga spotyka się z wrażliwością.

Praktykuj samoświadomość
Możesz to zrobić z moim zeszytem ćwiczeń "Ja Odkrywam Siebie" – twój kompas w codziennej podróży do własnego wnętrza.

Potrzebujesz głębszej przemiany?
umów się na spotkanie 1:1 lub dołącz do programu "TransformacJA" – 6 miesięcy wsparcia, by odzyskać harmonię i żyć w zgodzie ze sobą.

Wolisz słuchać niż czytać?
Otwórz się na moc niedoskonałości! Słuchaj podcastu **„Na drodze do niedoskonałości”** – opowieści o autentyczności, które dodadzą Ci odwagi.
Spotify | Apple Podcasts | YouTube

Chcesz pozostać w kontakcie?
Dołącz do społeczności LosPiszeBzdury **@ LosPiszeBzdury**! Dzielę się tam inspiracjami, które nie trafiają nigdzie indziej.
Instagram | Facebook | YouTube

Dlaczego warto działać?

Twoja historia nie kończy się na ostatniej stronie tego ebooka – to dopiero początek nowego rozdziału.

Pozostańmy w kontakcie.

www.lospiszebzdury.pl

kontakt@LosPiszeBzdury.pl

+48 608 66 77 83

@lospiszebzdury

Monika Banaś

LosPiszeBzdury.pl

Kiedy życie rzuca Ci kłody pod nogi… ułóż z nich most.