

## Vendos për veten ? 9. Hapi për një vet-imazh më të mirë

Kam të drejtë të them jo

Është mirë të di të them jo, atëherë kur dikush kërkon nga unë diçka jo të mirë, të dëmshme, diçka që mund të më kërcënojë. Nuk është e nevojshme të jem aty, kur unë të them jo për diçka që nuk mundem ose të ndihem fajtor për atë.

Si mund t'i ndihmoj vetes që të them më lehtë jo

Besoj, se shokët që më shtyjnë të bëj diçka të keqe nuk janë shokë të vërtetë.

### **Si mund të të ndihmoj, që të them më lehtë jo?**

- Besoj, që shokët të cilët më thonë të bëj keq nuk janë shokë të vërtetë.
- Gjithashtu, nëse të tjerët me përqeshin dhe më thonë se jam i shkretë mbështetem në kriteret e tyre. E di se me përqeshjen ata arsyetohen në sjelljet e tyre.
- Besoj, se në botë ka shumë njerëz, që mendojnë ashtu sikur unë, ashtu edhe ata të cilët mendojnë sikur shokët e mi edhe pse në shikim të parë nuk më duket ashtu.
- Sa më shumë që kam besim në vete aq më lehtë u them jo gjërave, që për mua nuk janë të mira!

Kam të drejtë të shpreh mendimin tim dhe të mbaj qëndrim

Një vetëvlerësim i shëndetshëm nënkupton se unë e di opinionin e tyre edhe pse të tjerët nuk pajtohen me të, dhe marr guxim të them se unë nuk pajtohem me atë, kjo nuk është e lehtë se ndonjëherë frikësohem se mos e humbas shoqërinë?

Është mirë të di se kam një vetëbesim të drejtë dhe një sjellje stabile.

Këto sjellje, quhen sjellje asertive. Kjo është e kundërt me sjelljen pasive, sjelljet tërheqëse dhe jo agresive, duke mos ditur nëse ofendojmë apo poshtërojmë dikë.

Unë mësoj:

- T'i pranoj lëvdatat dhe kritikata,
- T'i lavdëroj të tjerët,
- Të shpreh dëshirat e mia,
- Të shpreh opinionin tim,
- Të bisedoj kur vjen deri te konflikti,