



Veckans Coachtips #215, 2 december 2014

Säg NEJ till julen, hur då?

Säg nej - du är ändå omtyckt!

Hur ofta säger du JA för att du inte vill riskera att inte vara omtyckt? Ja till att ...

- ... hjälpa kompiserna med flytten
- ... baka lussekatter till julavslutningen i skolan
- ... rycka in för kollegan på din lediga dag
- ... vara sekreterare i hundklubben
- ... fixa biljetterna till matchen
- ... att skriva rent anteckningarna från mötet
- ... ansvara för kvarterets städdag

... ja, vilka är alla de saker du säger ja till för att du inte har modet att säga nej.

Säg efter mig: NEJ! En gång till: NEJ! Lätt eller hur ;-)

Jag brukar sansat uttrycka

- "Nej, för närvarande!"

och det brukar accepteras. Det är inte ett definitivt nej, utan du kan ändra dig senare. Dem enda som invänder är idoga telefonsäljare.... "men, du kan tjäna..."

- Tror du att de som får ett nej från dig kommer att tycka om dig mindre?
- Tror du att de inte kommer att höra av sig eller fråga dig fler gånger och du inte får "vara med och leka"?
- Tror du kanske t o m att de kommer att *respektera dig mer* när du säger nej?

Ta mod till dig och säg nej. Och samtidigt säger du ja till något annat.

Jag menar inte nu att du aldrig ska ställa upp. Alltid vara en nej-sägare. Risken är nog inte så stor, eller hur? Och ett nej emellanåt stärker självkänslan.

Det är du som är ansvarig över vad du gör. Och du behöver inte ens motivera varför du inte kan... då faller du istället in i ursäkternas glada dans.

Säg nej — du är ändå omtyckt!

Vad ska du säga nej till i veckan och inför julen som gör att du kan säga **JA till något som du verkligen vill.**