

At svare med et ærligt nej

Ærlig kommunikation betyder at svare med et "ja" eller "nej", som du i dit hjerte ved er sandt i øjeblikket, uanset fortællingen om at det kan skade eller såre nogen. Det er muligt at leve med ubetinget kærlighed selv når dit svar er "nej". Denne øvelse går ud på at finde ud af at et ærligt "nej" til en anden, er et "ja" til dig og i sidste ende et "ja" til dem.

Folk beder om mange ting. Nedenfor er eksempler på hvordan du kan øve at bruge et ærligt "nej" til disse anmodninger og stadig høre dem og respektere at de beder om det de ønsker. Læg også mærke til at ordet "og" forbinder mens ordet "men" adskiller. Find de ord, der indeholder mest omsorg, naturlighed og ærlighed for dig, og koble dem sammen med dit nej. Eksperimentér med disse og se hvordan det føles i forhold til at bevare din integritet.

Eksempler (kun når det er sandt for dig)

- Tak, og nej.
- Jeg hører dig, og nej.
- Jeg forstår, og nej.
- Du er sød at spørge, og nej.
- Jeg værdsætter hvad jeg hører, og nej.
- Du kan have ret, og nej.
- Jeg hører hvor vigtigt dette er for dig, og nej.
- Jeg vil gerne gøre dig glad, og nej.
- Jeg kan høre hvor meget du gerne vil at _____ (gentag deres ønsker), og nej.
- Jeg er bange for at sige nej til dig, og jeg beder dig støtte mig.
- Jeg ved det ikke endnu. Spørg mig senere.
- Nej, og jeg har brug for din hjælp og støtte i dette.
- Jeg hører dig, og nej. Har du et andet forslag ?