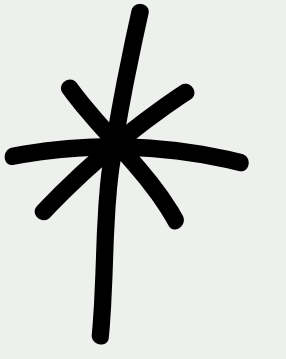
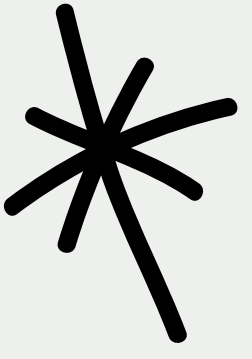
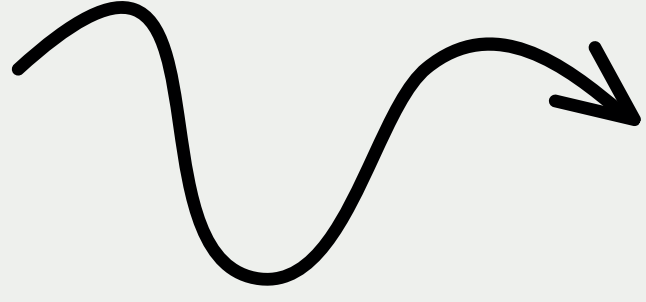


# "Hayır" Demek Neden Zor?



1

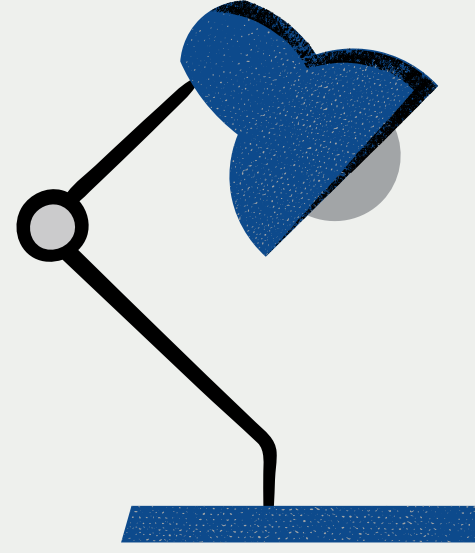
nasıl hayır  
diyebileceğini  
bilmeme



karşımdaki kişiyle  
ilişkim bitebilir veya  
aramız bozulabilir  
düşüncesi

3

hayır dendikten  
sonra karşı tarafın  
reddedeceği  
endişesi



sevilmeme  
korkusu

2



insanları  
mutlu etme  
çabası

4

bencil veya kaba  
biri olarak  
algılanma kaygısı



Bu duygular yerine,  
sınır koymak

YAŞAMA HAZIRLAYICI  
ROL OYNAR

KENDİNİ  
GÜVENDE  
HISSETTİRİR

OTOKONTROL  
SAĞLAR

ÖZGÜR  
HISSETTİRİR

SORUMLULUK BİLİNCİNİ  
GELİŞTİRİR

