

**HAYIR
DİYE BİLMEK!**



hayır demenin 5 yöntemi



1

**UYGUN DURUMLARDA İSTEĞİ BAŞKA
BİR ZAMANA ERTELEYİN.**

“Bu hafta dışarı çıkamam fakat önümüzdeki hafta görüşebiliriz.”

2

**UYGUN DURUMLARDA FARKLI BİR ŞEKİLDE
YARDIMCI OLABİLECEĞİNİZİ BELİRTİN.**

“Sınavda sana yardımcı olamam fakat istersen sınava hazırlanmada destek olabilirim.”



3

DÜRÜST VE AÇIK OLUN.

“Seninle vakit geçirmek hoşuma gidiyor. Fakat haberim olmadan başka arkadaşlarını davet etmenden hoşlanmıyorum.”

4

**DUYGULARINIZI AÇIKÇA İFADE
EDİN.**

“Söylediğin yere gelmek istemiyorum, çünkü oraya gidince canım sıkılıyor”



5

**ISRARLARA KARŞI KARARLI
OLUN.**

Bazı insanlara hayır dediğinizde sizi fikrinizi değiştirmeye zorlayabilirler. Cevabınızı gerçekçi ve sakin bir dille tekrarlamak konusunda hazırlıklı olun.

