

**BONUS**



**AKO POVEDAŤ NIE**

# BONUS – AKO POVEDAŤ NIE



## AKO POVEDAŤ NIE



Toto je priestor pre teba, aby si si počas pozerania videa zapisovala poznámky, postrehy alebo myšlienky, ktoré ťa zaujali.

---

---

---

---

---

---

---

---

1. Napíš dôvody, prečo je dôležité vedieť povedať nie.

---

---

---

---

---

---

---

---

2. Máš problém povedať NIE? Ak áno, čo si myslíš, že je dôvodom? Vypíš si ich kľudne aj viac.

---

---

---

---

---

---

---

---

# BONUS – AKO POVEDAŤ NIE



## AKO POVEDAŤ NIE

### 3. Dopln:

Hovorenie všetkým a všetkému ÁNO môže viesť k vyčerpaniu a dokonca až k ..... Slovíčko NIE používame ako ..... toho, čo v živote chceme a čo nechceme.

4. Spomeň si na tri situácie, kedy si chcela povedať NIE, no napriek tomu si povedala ÁNO a opíš ako si reagovala (odpovedala si okamžite? Ako si sa cítila predtým? Ako si sa cítila po odpovedi?).

Čo z toho bolo nesprávne a prečo?

Ako by si postupovala teraz po prezretí videa?

Blank writing area with horizontal dotted lines for notes.

# BONUS – AKO POVEDAŤ NIE



## AKO POVEDAŤ NIE

5. Spomeň si, kedy si ty naposledy počula od niekoho NIE. Ako si sa cítila? Ako si sa s tým vysporiadala? Bolo to naozaj "také strašné?" Alebo to je jednoducho len bežná situácia, s ktorou sa musí každý z nás raz za čas vysporiadať?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

6. Zapamätaj si:

- »»» Neboj sa dopriať si čas, porozmýšľať nad odpoveďou. Nemusíš odpovedať hneď, povedz, že potrebuješ pár minút.
- »»» Pochváľ sa, poďakuj si, povedz, že si na seba hrdá vždy, keď sa ti podarí povedať nie.
- »»» Daj sa na prvé miesto a potom nebudeš sklamaná, že ťa tam nedal niekto iný.