

## **За межами відмови: коли «ні» визначає новий вимір життя**

Кожен із нас неодноразово зіштовхувався із відмовою: доводилося відмовляти або ж приймати відмову, – і неможливо із точністю сказати, який варіант менш травматичний. Дійсно, подібний досвід закарбовує індивідуальну суміш із заплутаних думок та переживань, проте він же є ключовим у формуванні внутрішнього ядра особистості. Адже наштовхуючись на певні бар'єри, випробовуючи власні кордони, ми формуємо внутрішню стійкість, закладаємо міцний ментальний та емоційний фундамент, трансформуємо глибинні шари своєї особистості.

Сама ситуація відмови викликає емоційний відгук, який резонує із відповідними цінностями особистості. Давайте розглянемо приклад. Ви задумувались, що кожного разу, погоджуючись допомогти іншій людині (зробивши щось за неї), ви забираєте у неї шанс освоїти певний навик чи отримати відповідні знання, які пізніше могли б їй знадобитися? Наприклад, допомагаючи подрузі, яка завжди катастрофічно не встигає, ви не даєте їй можливості опанувати основи тайм-менеджменту та налагодити своє життя. Вона завжди чекатиме допомоги зі сторони, так і не навчившись самотійності, плануванню та коригуванню власної поведінки, особливо у стресових умовах.

Саме тому щоразу, перед тим, як погодитись виконати прохання, запитайте себе «Чи справді я допоможу? Який мій справжній мотив при цьому?». Це не значить, що з цього моменту ви починаєте всім та кожному відмовляти, просто зважайте на власні потреби та мотиви ваших дій, намагайтесь критично сприймати ситуацію та її наслідки.

Варто відзначити, що вміння відмовляти – найважливіший навик, необхідний для збереження своєї енергії та фокусу на пріоритетах. Можна ознайомитись із наступними вправами для тренування навика відмови:

### **Вправа «Усвідомлена відмова»**

Важливо зрозуміти, чи готові відмовитись та від чого саме. Наприклад, я відмовляюсь не провести з тобою час, а піти на вечірку (таким чином, замість почуття провини та сумнівів людина може відчути впевненість від прийняття рішення потурбуватись про себе та лишитись вдома, аби підготуватись до важливого екзамену).

### **Вправа «Так та Ні без виправдань»**

Корисним може бути і розвинути навик категоричної відмови – коли нам не треба пояснювати, чому ми відмовляємося. Це «ні» використовується, коли ми ціннісно не пов'язані з людьми, яким відмовляємо, і взаємини для нас не дуже важливі. Спробуйте за необхідності частіше застосовувати наступні шаблони: «На жаль, ні» (скорочені відповіді), «Я не можу зараз, але, можливо, Вам може допомогти... (позитивної відмови), «Спасибі за..., проте» (відмова з подякою / висловленням вдячності). Основний акцент при цьому – не виправдовуємося за свою відмову!

### **Вправа «Правило двох думок»**

Запитайте себе, чи зміниться ваше ставлення до відмови через певний період часу.

### **Вправа «Рефреймінг»**

Спробуйте розглядати відмову не як завершений етап чогось або як поразку, а тимчасовий виклик, всього лише один із проміжних етапів, наприклад, на шляху до досягнення цілі.

### **Техніка «5 Чому»**

Запитуйте себе «Чому?» поспіль 5 разів, аби розібратися у причинах відмови або необхідності відмовити. Наприклад, «Чому я відмовляюсь від звички прокрастинувати?» («Тому що я починаю злитись на самого себе»). «Чому я починаю злитись на самого себе?» («Через те, що я не вмію контролювати свій час та життя у цілому»). «Чому я не вмію контролювати свій час та життя у цілому?» («Я так не звик, відчуваю, ніби не впораюсь, якщо серйозно за щось візьмусь»). «Чому я так не звик та відчуваю, ніби не впораюсь, якщо серйозно за щось візьмусь? (У дитинстві все контролювала мама, не дозволяла самостійно щось робити, бо була впевнена, що зробить швидше та краще»).

Отже, ставлення до відмови має стати свідомим вибором, який розширюватиме простір для того, що дійсно має значення. Спробуйте розгледіти у кожному «ні» прихований ключик, який відчинить «замкнені» двері різноманітних життєвих сценаріїв та можливостей для збагачення власного досвіду.