

Dicir "Non" de forma asertiva



1	ESCOITA O QUE CHE PIDEN	4	SÉ AMABLE
2	DI CLARAMENTE QUE NON O VAS FACER	5	SUXIRE OUTRA IDEA. DÁ ALTERNATIVAS
3	EXPLICA POR QUE, PARA QUE TE COMPRENDAN	6	NON BUSQUES ESCUSAS, DI A RAZÓN REAL

QUERES PRACTICAR?

SITUACIÓN	COMO DIRÍAS QUE NON?
Hoxe tes clase de teatro e encántache. Unha amizade proponche non ires esta tarde para dar un paseo.	Hoxe non podo, teño clases de teatro e xa sabes que estou toda a semana esperando que chegue o día. Que outro día podes?
O curmán dunha amiga tía saíu convosco esta tarde e ofrécevos un cigarro que ti non queres fumar.	
Estás a saír cunha moza que che pide que lle mandes unha foto en roupa interior. Non te sintes cómoda coa idea.	
O teu mozo quere que lle ensines as túas mensaxes de whatsapp e a ti non che apetece nada facelo.	
Mándanche unha foto por whatsapp pedíndoche que a difundas, pero ti pensas que é privada e que é un delito facelo.	
Es a única persoa que ten móbil nese momento e pídenche que graves a alguén que non está pasando por un bo momento. Non queres facelo.	
Tódalas túas amizades fan apostas nas máquinas ou por internet e estas a sentir a súa presión para facelo tamén. Ti non queres.	

POR QUE PENSAS QUE É IMPORTANTE SABER DICIR QUE NON?