



Il no positivo che vi salverà la vita

Guida per una vita stress-free

Quante volte avresti voluto dire di no, ma non sapevi come farlo? Quante volte non sei riuscito a sottrarti da favori scomodi? Quante volte hai pensato che un tuo “no” potesse offendere qualcuno? Può essere molto più semplice di quello che sembra declinare una richiesta: ecco step by step la guida a prova di approfittatore seriale per una vita più tranquilla.

Per prima cosa, come alla base di tutta la comunicazione, devi conoscere il grado dell'approfittatore in questione. Una volta individuato il tuo interlocutore, tieni bene in mente che il no non può essere secco, ma bisogna cercare di addolcirlo senza risultare stucchevole. Il metodo che vi presentiamo è il sandwich, e no, non è una ricetta per lo spuntino pomeridiano, ma una infallibile strategia per rifiutare insistenti favori.

Il primo step è lavorare il nostro interlocutore con un kiss, quindi ingentilire la pillola da ingoiare e prepararlo al nostro rifiuto. A seguire arriva la parte più consistente e difficile del nostro panino: il kick. Con il kick esprimete il vostro dissenso riguardo la richiesta avanzata, ma per non lasciare il nostro approfittatore seriale con l'amaro in bocca è necessario concludere il tutto con un secondo kiss.

Perché è importante imparare a dire di “no”? É sicuramente un aiuto tanto per te stesso, quanto per la persona con cui stai parlando. Saper costruire un no positivo ci aiuta a non cadere in una delle trappole delle tre A: acquiescenza, in cui finisci per dire di sì per sfinimento; attacco, un no molto arrabbiato; astensione, rimandare all'infinito la propria risposta.

Speriamo che il nostro articolo possa aiutare a liberarvi delle palle al piede della vostra vita, quindi sentitevi liberi di utilizzare questo metodo in qualsiasi ambito.