



Ciao! Ti andrebbe di collegarti stasera verso le 21? Avrei bisogno di parlarti di una cosa veloce.



NO, il mio turno è finito alle 17.

Anche tu avresti risposto così?

**Esiste un modo per dire di NO
senza dire di NO?**

IL NO POSITIVO

**Il NO positivo è un modo di dire no che
rispetta i tuoi limiti senza ferire gli
altri.**

**Permette di comunicare chiaramente
cosa puoi o non puoi fare.**

È un no gentile, sincero e costruttivo.

Il NO positivo serve ad evitare di cadere nella **TRAPPOLA DELLE 3A:**

1. **Acquiescenza:** se non sappiamo dire dei buoni no finiamo per dire di sì.

2. **Attacco:** è l'esatto opposto del precedente, si dice NO in un modo aggressivo.

3. **Astensione:** non si risponde, né sì né no e alla fine la relazione diventa negativa.

E se avessi risposto così?



Ciao! Ti andrebbe di collegarti stasera verso le 21? Avrei bisogno di parlarti di una cosa veloce.



Apprezzo che tu voglia parlarmi! Alle 21 purtroppo ho un impegno. Mandami pure un messaggio e ti rispondo appena posso.

Il metodo del **NO positivo si basa su alcuni concetti, in particolare la struttura B.L.I.M., dove la notizia più importante va in mezzo.**

Questa struttura viene anche chiamata: 3K: KISS, KICK, KISS

**SALVA QUESTO POST PER LA
PROSSIMA VOLTA CHE DOVRAI
DIRE DI NO**