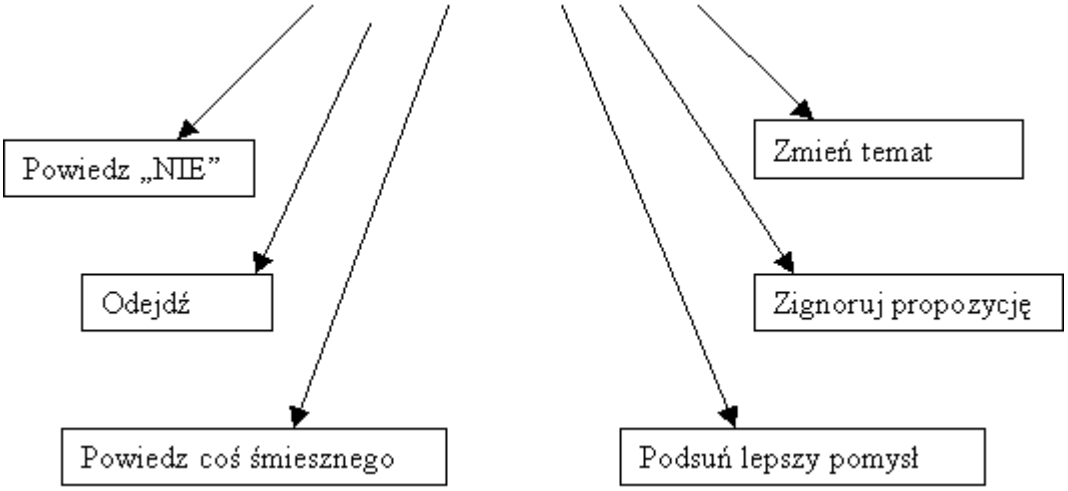
SZEŚĆ SPOSOBÓW ODMAWIANIA



1. **Powiedz po prostu „NIE”**
   Mówiąc „Nie” bądź stanowczy, ale uprzejmy. Takie krótkie „Nie” pozwoli Ci nie wdawać się w zbędne dyskusje. Powiedz „Nie” i już.

2. Odejdź
   Kiedy nic innego nie da się zrobić, najlepiej po prostu odejść. Nie musisz się z niczego tłumaczyć. Idź z podniesioną głową, bądź odważny i pewny siebie.

3. Zignoruj (rób dalej swoje, lekceważąc propozycje człowieka, który ci ją składa)
   Kiedy zaczyna dziać się coś takiego, w czym nie chcesz brać udziału, nie zwracaj uwagi na to, co robią albo mówią inni. Rób to, co uważasz za słuszne i zignoruj innych.

4. Zmień temat
   Gdy znajdziesz się w grupie, gdzie np. wszyscy wyśmiewają się z kogoś, możesz próbować zmienić tę niemiłą sytuację zmieniając temat albo podrzucając coś innego. Zmiana tematu może sprawić, że także inni zaczną się inaczej zachowywać.

5. Opowiedz dowcip
   Kiedy ktoś próbuje namówić cię do zrobienia czegoś, co jest głupie albo złe, możesz tę propozycję obrócić w żart. Poczucie humoru uczyni tę sytuację lżejszą i łatwiejszą. Jeśli np. kolega nalega, żebyś zapalił papierosa, możesz powiedzieć: „Nie, dziękuję, wolę zaciągnąć się zapachem starych skarpetek”.

6. Podsuń lepszy pomysł
   Czasami można zastąpić zły pomysł własnym, lepszym, mądrzejszym. Okaż swój entuzjazm dla nowego pomysłu, włóż trochę energii, by zachęcić kolegów do porzucenia głupiego pomysłu i zajęcia się twoją świetną propozycją.