

## Kan du säga nej?

- Oförmågan att säga nej är ett vanligt symptom på dålig självkänsla och brist på självrespekt.
- För att kunna säga nej på ett övertygande sätt måste du vara övertygad om att du och ditt liv tillhör dig själv.
- Att säga nej innebär att respektera sig själv.
- Att säga nej till andras krav och intressen innebär att skydda dina *egna* intressen.
- För att kunna säga nej utan skuld känslor måste utveckla självrespekt och en positiv självkänsla.
- En av orsakerna till att det är lättast att säga ja är att ett ja inte behöver motiveras. Men att säga nej behöver inte motiveras. Att säga nej är en rättighet därför att du har rätt att existera för din egen skull och leva ditt eget liv.
- Att ursäkta dig innebär att du måste ha andras godkännande för att säga nej, och detta undergräver din självkänsla och självrespekt. Att försöka försvara ditt nej med hjälp av ursäkter har därför den motsatta effekten; det *försvagar* dina möjligheter att försvara ditt nej.
- När du tar på dig ansvaret för andras känslor, gör detta det lätt för andra att manipulera dig med sin frustration och besvikelse. Men det är inte du som gör folk besvikna när du säger nej; folk gör sig själva besvikna om de förväntar att du alltid ska säga ja.
- Att alltid säga ja innebär att du ger folk tillåtelse att utnyttja dig.
- Du är själv den viktigaste personen i ditt liv, och ditt viktigaste ansvar är därför att ta hand om dig själv och din egen utveckling. Du offrar dig själv om du alltid gör det andra vill, och tar på dig ansvar som inte är ditt.
- Vredens rationella funktion är att skydda individens rättigheter. Vrede ger psykisk energi som förstärker självkänslan, och din egen vrede fungerar som en motkraft till andras vrede. Därför blir du *mera* rädd för andras vrede om du förtränger din egen vrede. Hälsosam vrede ger oss den styrka vi behöver för att ta hand om och skydda oss själva.
- När man säger nej blir man ibland anklagad för att vara egoist, men detta är endast ett problem om man tror att det är fel att vara egoist. Att bli kallad egoist är en komplimang eftersom det innebär att vara en självständig människa med integritet och självrespekt.