

ØVELSE – FIND DIT JA

Tænk på en situation, hvor du ønsker eller ønskede at sige nej, og hvor du finder/fandt det svært. Hvorfor vil/ville du sige nej? Hvad er dine jaer?

Situation:

Hvilke interesser har du (det vil sige, hvad ønsker du)? Hvilke værdier ønsker du at stå vagt om med dit nej? Hvilke kernebehov ønsker du at få opfyldt? Hvad ønsker du at værne om med dit nej?

Prøv at formulere dit nej som et ja, hvor du sætter ord på, hvilke interesser, værdier og/eller kernebehov du ønsker at varetage:

Find en ny situation og gentag øvelsen, til du er blevet supergod.

Øvelse fra **Sådan siger du nej på jobbet – uden skyld, skuffelser og sure miner**. © Line Ullmann og Frydenlund, 2021