

## ØVELSE 2 – ANALYSÉR, PLANLÆG, SKRID TIL HANDLING

### 1. Analysér

- Tænk på en situation, hvor du indtil nu har været bange for eller nervøs for at sige nej.
- Hvad frygter du, der vil ske, hvis du siger nej?
- Hvor høj er risikoen? Er den så høj, at du ikke vil sige nej, selvom det er det, du ønsker?

### 2. Planlæg

- Læg en plan.
- Hvordan kan du med bogens værktøjer i hånden sige nej med størst mulig sandsynlighed for succes?
- Test eventuelt din plan af på en god ven eller kollega, før du fører den ud i livet.

### 3. Skrid til handling

- Gør det. Sig nej, og sig dermed ja til dig selv.