**Человек имеет права:**

1. Право делать то, что ему лучше.
2. Право принять решение.
3. Право передумать, поменять решение.

**Правила отказа «Умей сказать «Нет»**

1. Никогда не колебаться, а решительно и твёрдо сказать: «Нет». При этом смотреть прямо в глаза собеседнику.
2. Можно сначала стать на позицию собеседника, а потом выдвинуть свои аргументы отказа: «Я тебя понимаю, но…»
3. Если давление продолжается, то надо перейти в наступление, говорить жёстко: «Послушай, почему ты мне навязываешь это?».
4. Отказаться вообще говорить на эту тему.

**Человек имеет права:**

1. Право делать то, что ему лучше.
2. Право принять решение.
3. Право передумать, поменять решение.

**Правила отказа «Умей сказать «Нет»**

1. Никогда не колебаться, а решительно и твёрдо сказать: «Нет». При этом смотреть прямо в глаза собеседнику.
2. Можно сначала стать на позицию собеседника, а потом выдвинуть свои аргументы отказа: «Я тебя понимаю, но…»
3. Если давление продолжается, то надо перейти в наступление, говорить жёстко: «Послушай, почему ты мне навязываешь это?».
4. Отказаться вообще говорить на эту тему.