

Όρια Χωρίς Ενοχή

40+ Φράσεις Ορίων για την Καθημερινότητα

Το όριο δεν τελειώνει όταν λες «όχι».

Το όριο είναι να μη σε εγκαταλείψεις μετά επειδή ο άλλος δεν χάρηκε με το «όχι» σου.

Διάλεξε τις φράσεις που ταιριάζουν στη δική σου φωνή. Δεν χρειάζεται να ακούγεσαι «σκληρός/ή» για να είσαι σαφής.

Συνοδευτικό υλικό του 90λεπτου masterclass

Πριν απαντήσεις - πάρε χρόνο

Οι πιο χρήσιμες φράσεις πολλές φορές δεν είναι «όχι», αλλά «δεν θα απαντήσω τώρα».

«Θέλω λίγο χρόνο πριν σου απαντήσω.»

«Θα το σκεφτώ και θα σου απαντήσω μέχρι αύριο.»

«Δεν μπορώ να δεσμευτώ αυτή τη στιγμή.»

«Θέλω πρώτα να δω το πρόγραμμά μου.»

«Δεν θέλω να απαντήσω βιαστικά. Θα επανέλθω.»

Το απλό «όχι»

Δεν χρειάζεται κάθε άρνηση να συνοδεύεται από απολογία ή μεγάλη εξήγηση.

«Σε ευχαριστώ που με σκέφτηκες, αλλά δεν μπορώ αυτή τη φορά.»

«Όχι, δεν θα μπορέσω.»

«Αυτό δεν με εξυπηρετεί.»

«Δεν θέλω να το αναλάβω.»

«Δεν είναι κάτι στο οποίο θέλω να πω ναι.»

Οικογένεια - φίλοι - κοντινές σχέσεις

«Σε αγαπώ, αλλά δεν μπορώ να είμαι διαθέσιμος/η κάθε φορά που το χρειάζεσαι.»

«Σήμερα χρειάζομαι χρόνο για μένα και δεν θα έρθω.»

«Δεν θέλω να συζητήσω αυτό το θέμα.»

«Καταλαβαίνω ότι θα προτιμούσες κάτι άλλο. Εγώ θα κάνω αυτό.»

«Δεν χρειάζεται να συμφωνήσουμε.»

«Μπορώ να σε ακούσω, αλλά δεν μπορώ να πάρω αυτή την ευθύνη για σένα.»

«Θέλω να είμαι μαζί σου, αλλά όχι με αυτόν τον τρόπο.»

«Αυτό που μπορώ να προσφέρω σήμερα είναι αυτό - όχι περισσότερο.»

«Δεν θα έρθω αυτή τη φορά. Εύχομαι να περάσετε όμορφα.»

«Δεν χρειάζεται να αλλάξεις γνώμη για να σεβαστείς την απόφασή μου.»

Σύντροφος - δύσκολες συζητήσεις

«Θέλω να σε ακούσω, αλλά όχι όταν μιλάμε ο ένας πάνω στον άλλον.»

«Δεν είμαι διαθέσιμος/η να συνεχίσω αυτή τη συζήτηση με αυτόν τον τόνο.»

«Χρειάζομαι παύση. Θα επιστρέψω στη συζήτηση όταν μπορώ να μιλήσω καθαρά.»

«Αυτό που ζητάς δεν είναι κάτι που θέλω.»

«Μπορείς να είσαι θυμωμένος/η. Η απόφασή μου παραμένει η ίδια.»

Εργασία - πελάτες - συνεργασίες

«Μπορώ να κάνω Χ. Δεν μπορώ να κάνω Ψ.»

«Αυτό δεν περιλαμβάνεται στη συμφωνία μας.»

«Για να προστεθεί αυτό, χρειάζεται να αλλάξουμε το scope / την αμοιβή.»

«Δεν μπορώ να το παραδώσω μέχρι τότε. Η διαθέσιμη ημερομηνία μου είναι...»

«Δεν αναλαμβάνω αιτήματα ίδιας ημέρας.»

«Αν χρειάζεται να γίνει άμεσα, θα χρειαστεί διαφορετική συμφωνία.»

«Δεν είμαι διαθέσιμος/η εκτός του συμφωνημένου ωραρίου.»

«Θα ήθελα οι αλλαγές να συγκεντρωθούν σε ένα μήνυμα.»

«Για να συνεχίσουμε, χρειάζομαι πρώτα επιβεβαίωση των όρων.»

Τιμολόγηση - δωρεάν εργασία

«Αυτό είναι το κόστος της δουλειάς μου.»

«Δεν προσφέρω αυτή την υπηρεσία δωρεάν.»

«Αν θέλεις να προσθέσουμε αυτό, μπορώ να σου στείλω την αντίστοιχη χρέωση.»

«Η τιμή μου για αυτό είναι ...»

«Δεν μπορώ να προσφέρω επιπλέον χρόνο χωρίς αμοιβή.»

«Το ότι συνεργαζόμαστε δεν σημαίνει ότι κάθε επιπλέον εργασία περιλαμβάνεται.»

Όταν επιμένουν αφού έχεις ήδη πει «όχι»

«Καταλαβαίνω ότι σε δυσαρεστεί. Η απόφασή μου όμως παραμένει η ίδια.»

«Σου έχω ήδη απαντήσει και δεν έχω κάτι να προσθέσω.»

«Δεν θα προσπαθήσω να σε πείσω να συμφωνήσεις.»

«Η απάντησή μου δεν αλλάζει.»

«Δεν θέλω να συνεχίσουμε να διαπραγματευόμαστε αυτό το όριο.»

«Αν συνεχίσουμε να επιστρέφουμε στο ίδιο σημείο, θα κλείσω τη συζήτηση.»

Όταν κάποιος μιλάει άσχημα

«Δεν θέλω να μου μιλάς έτσι.»

«Μπορούμε να συνεχίσουμε όταν ο τόνος είναι διαφορετικός.»

«Αν συνεχίσουμε σε αυτόν τον τόνο, θα σταματήσω τη συζήτηση και θα επιστρέψουμε αργότερα.»

«Δεν θα μείνω σε μια συζήτηση όπου υπάρχουν προσβολές.»

«Θα αποχωρήσω τώρα. Μπορούμε να μιλήσουμε ξανά όταν υπάρχει σεβασμός.»

Όταν νιώθεις ότι πρέπει να εξηγηθείς

«Δεν χρειάζεται να έχω έναν λόγο που θα εγκρίνει ο άλλος για να μπορώ να πω «όχι».»

Αν πιάνεις τον εαυτό σου να λέει...	Μπορείς να σταματήσεις εδώ
«Συγγνώμη, απλώς επειδή...»	«Δεν μπορώ αυτή τη φορά.»
«Μήπως γίνεται να...»	«Αυτό χρειάζομαι.»
«Ελπίζω να μην παρεξηγηθείς...»	«Καταλαβαίνω ότι μπορεί να σε δυσαρεστήσει.»
«Αν θες, μπορώ να προσπαθήσω...»	«Αυτό μπορώ να προσφέρω.»