

# Όρια Χωρίς Ενοχή

## SOS Guide - Πριν & Μετά το «ΟΧΙ»

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

2 σελίδες για να τις έχεις αποθηκευμένες στο κινητό σου

Συνοδευτικό υλικό του 90λεπτου masterclass

## ΠΡΙΝ το «όχι»

Δεν χρειάζεται να βρεις την τέλεια απάντηση. Χρειάζεται πρώτα να ακούσεις τι θέλεις.

### ΣΤΑΜΑΤΑ

Μην απαντήσεις από συνήθεια ή βιασύνη.

### ΝΙΩΣΕ ΤΟ ΣΩΜΑ

Πέλματα στο πάτωμα. Μία αργή εκπνοή. Τι αλλάζει μέσα σου όταν φαντάζεσαι «ναι» και τι όταν φαντάζεσαι «όχι»;

### ΡΩΤΑ: ΤΙ ΘΕΛΩ;

Όχι τι θα ήταν πιο εύκολο για τον άλλον. Τι θέλω ή τι μπορώ πραγματικά;

### ΒΡΕΣ ΜΙΑ ΠΡΟΤΑΣΗ

«Δεν μπορώ.» / «Δεν θέλω.» / «Θέλω χρόνο.» / «Μπορώ Χ, όχι Ψ.»

### ΠΕΣ ΤΗΝ ΚΑΙ ΣΤΑΜΑΤΑ

Άφησε χώρο. Δεν χρειάζεται να γεμίσεις τη σιωπή με εξηγήσεις.

**ΣΤΑΜΑΤΑ -> ΝΙΩΣΕ ΤΟ ΣΩΜΑ -> ΤΙ ΘΕΛΩ; -> ΠΟΙΑ ΕΙΝΑΙ Η ΜΙΑ ΠΡΟΤΑΣΗ;**

## ΜΕΤΑ το «όχι»

Αν εμφανιστεί ενοχή, αμφιβολία ή παρόρμηση να το πάρεις πίσω, μη βιαστείς να δράσεις.

### ΜΗΝ ΤΡΕΞΕΙΣ ΝΑ «ΔΙΟΡΘΩΣΕΙΣ»

Μην στείλεις αμέσως δεύτερο μήνυμα μόνο για να μειώσεις την αμηχανία.

### ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΕ ΤΗ ΔΥΣΦΟΡΙΑ

Πού τη νιώθεις; Μπορείς να την αφήσεις να υπάρχει για λίγο χωρίς να πάρεις απόφαση;

### ΠΕΡΙΜΕΝΕ

Δώσε στον εαυτό σου λίγο χρόνο πριν απαντήσεις ξανά.

### ΘΥΜΗΣΟΥ ΓΙΑΤΙ ΕΒΑΛΕΣ ΤΟ ΟΡΙΟ

Τι προστάτευες; Χρόνο, ενέργεια, ασφάλεια, αξιοπρέπεια, οικονομική αξία, ξεκούραση;

### ΕΠΙΛΕΞΕ ΞΑΝΑ ΜΕ ΚΑΘΑΡΟΤΗΤΑ

Αν θέλεις πραγματικά να αλλάξεις το όριο, μπορείς. Αλλά όχι μόνο για να σταματήσεις να νιώθεις άβολα.

**Δεν χρειάζεται να πάρω πίσω ένα όριο μόνο και μόνο για να σταματήσω να νιώθω άβολα.**