

Lerne NEIN zu sagen.

Viele Menschen denken immer zuerst an Andere
und möchten es allen Recht machen.

Dabei vergessen Sie aber vor allem eine Person:
Sich selbst!

Ich war lange Zeit auch so, dass ich jede Aufgabe angenommen
habe, da ich nie gelernt hatte auch mal NEIN zu sagen.
Kommt dir das bekannt vor?

Um andere Menschen nicht zu verletzen,
um gemocht zu werden, fällt es uns leichter JA zu sagen.
Auch bei Dingen, die uns selbst nicht glücklich machen.

Dadurch gehen wir Konflikten aus dem Weg
und für andere Menschen gelten wir als selbstlos und hilfsbereit.
Wir müssen keine Angst haben als egoistisch wahrgenommen zu werden.

Dabei hat Selbstliebe und Selbstachtung nichts
mit Egoismus zu tun. Und genau darum geht es.
Ich habe gelernt mich und meine Bedürfnisse ernst zu nehmen
und mich selbst zu achten.

Dazu gehört es dann eben auch NEIN zu sagen.

Dadurch kann es passieren, dass es zu Diskussionen kommt
oder mal jemand kurzfristig enttäuscht ist.
Aber Du wirst merken, andere werden es schätzen lernen.
Sie sehen dann in Dir plötzlich einen Menschen mit Haltung und eigenen
Vorstellungen vom Leben.

Und genau so soll es doch sein!

Deine wahren Freunde und Menschen, die Dich lieben,
werden Dir kein NEIN übel nehmen.
Das NEIN kommt ja nicht aus mangelnder Hilfsbereitschaft,
sondern weil Du ab jetzt auch auf Deine Bedürfnisse achtest.

Ach übrigens:
Wenn du zuerst Nein sagst – kannst du immer noch Ja sagen.
Umgekehrt geh dies viel viel schwieriger! ;)