

PLATINUM REPORT

NO

GRAZIE!

**Come dire di no
con sicurezza
senza sentirti in colpa**



Tutti i diritti riservati

Nessuna parte di questo documento, inclusi testi, grafici, immagini o qualsiasi altra forma di contenuto, può essere riprodotta, distribuita, trasmessa o utilizzata in qualsiasi modo senza il permesso scritto esplicito dell'autore. Ogni violazione sarà perseguita ai sensi delle leggi vigenti in materia di copyright.

Note legali

Le strategie, i metodi e i suggerimenti contenuti in questo manuale sono il risultato di anni di esperienza, studio e pratica. Tuttavia, non possono essere garantiti risultati specifici, in quanto ogni situazione è unica e dipende da una molteplicità di fattori non controllabili dall'autore. Questo documento è fornito esclusivamente a scopo informativo ed educativo.

L'autore si riserva il diritto di modificare, aggiornare o rimuovere contenuti in qualsiasi momento, in base a nuove condizioni o aggiornamenti. Non si assume alcuna responsabilità per danni diretti, indiretti o consequenziali derivanti dall'applicazione delle informazioni presenti in questo documento.

Avviso contro la pirateria

Se hai ottenuto questo documento da un luogo diverso da <https://www.bastaprocrastinare.it>, è probabile che tu stia utilizzando una copia non autorizzata. La diffusione di contenuti pirata non solo viola i diritti d'autore, ma danneggia anche il lavoro e l'impegno di chi crea risorse utili e di qualità.

Ti invitiamo a segnalare eventuali abusi o distribuzioni non autorizzate scrivendo all'indirizzo e-mail: simonecionci@bastaprocrastinare.it. Con il tuo aiuto possiamo contribuire a fermare la criminalità su Internet e proteggere il lavoro degli autori indipendenti.

Grazie per il tuo supporto!

Copyright Basta Procrastinare

<https://www.bastaprocrastinare.it>

INDICE CONTENUTI

Premessa	4
Introduzione	7
Perché diciamo di Sì, quando realmente vogliamo dire NO?	11
Perché dobbiamo dire NO più spesso	17
Strategia 1 Impostare i propri confini	21
Attività 1 Conoscere i propri valori.....	22
Attività 2 Avere uno scopo per ogni area della tua vita	25
Strategia 2 Il Metodo A.E.I	29
Fase 1: Anticipazione	30
Fase 2: Emozionalizzazione: Tenere a mente le conseguenze	32
Fase 3: Esercitare l'intenzione.....	34
Strategia 3 Avere dei criteri di valutazione per valutare le richieste e Dire No	39
Sistema di valutazione 1: Reazione	40
Scenario 1: Bassa responsabilità, bisogno basso	44
Scenario 2: Bassa responsabilità, bisogno alto	44
Scenario 3: Elevata responsabilità, bisogno non reale.....	46
Scenario 4: Elevata responsabilità, bisogno reale.....	47
Errori da Evitare	51
Suggerimenti Finali	53
Cosa Fare Ora	56

Benvenuto in No, GRAZIE!

E congratulazioni.

Devi sapere che sono veramente poche le persone che si prendono il tempo di studiare, assimilare, e applicare questa tipologia di contenuti per migliorare la propria vita.

Il fatto che tu abbia tra le mani questo report mi dice molto riguardo all'impegno che stai mettendo nel tuo sviluppo personale.

In molti sperano che “un giorno” la propria vita cambierà.

Ma sono solo due le cose che possono permetterlo:

1. **Qualcosa di nuovo che entra nelle nostre vite:** una persona, una nuova idea o un'opportunità. Il fatto è che su queste cose non abbiamo alcun controllo, e non è detto che capitino.
2. **Qualcosa che viene da dentro di noi:** una nuova energia, entusiasmo, o la visione di un futuro migliore che ci spinge a esprimere noi stessi e a scoprire le nostre potenzialità per ottenere nuovi risultati.

Questa è la vera forza propulsiva del cambiamento, ed è evidente che sia dentro di te.

Imparare a dire di no è stata una delle capacità più importanti che ho sviluppato, e mi ha permesso di prendere saldamente in mano il timone della mia vita, iniziando a vivere la vita che ho sempre sognato, felice e sicuro delle mie scelte. Mi ha consentito di allontanarmi da tutte quelle richieste e opportunità a cui incondizionatamente dicevo sì e che mi stavano avvelenando lentamente ogni giorno, senza accorgermene.

Oggi sono orgoglioso di poter condividere con te le stesse strategie che mi hanno permesso di superare i miei dubbi, paure e preoccupazioni legate al dire di no, consentendomi di affermare il vero me.

Credimi, possiamo realmente avanzare nelle nostre vite e ottenere tutte quelle cose fantastiche che desideriamo.

Per farlo, devi solamente applicare ciò che ti dirò e iniziare a dire il primo no a tutti quegli obblighi, false urgenze e richieste tossiche che piomberanno nella tua vita, cercando di portarti lontano dai tuoi desideri e ambizioni.

Prima di entrare nel vivo del report, voglio darti alcune raccomandazioni in modo che tu possa trarne il massimo beneficio.

1) Massima apertura mentale

Ciò che ti invito a fare, per ottenere il massimo da questa risorsa, è mantenere la massima apertura mentale.

Ognuno di noi ha l'abilità di fare tre cose quando gli vengono presentate nuove idee e informazioni:

- Prendere tutte le informazioni e rigettarle (Non prestare attenzione).
- Prendere tutte le informazioni e negarle (*"Mah, non è così!"*).
- Prendere tutte le informazioni e accettarle.

Ma voglio darti un suggerimento:

Man mano che finirai ciascun modulo e ogni volta che ti imbatterai in una nuova idea, ripensa a ciò che troverai. Non accettare, non negare e non rigettare ciò che leggerai.

Esamina le singole idee, tienile vicino a te per qualche momento o giorno, e cerca di capire se possono aiutarti a migliorare i tuoi risultati e vivere una vita più felice, salutare e ricca.

2) Usa un diario o un quaderno specifico per il corso

Inserisci nel diario le tue idee, appunti e riflessioni. Questo ti aiuterà a richiamarle velocemente, organizzarle e passare all'azione in modo più efficace.

3) Programma il tuo tempo

Prenditi tutto il tempo che desideri per studiare e leggere il report: è tuo per sempre. Tuttavia, scegli oggi di programmare quando lo farai. Segna sul calendario il giorno e ora da dedicare a questo percorso.

4) Rileggi più volte i contenuti

Non leggere una sezione poi passare alla prossima e dire: "OK, queste sono cose che conosco". Pensa, invece, a come applicare immediatamente e velocemente ciò che apprendi nella tua vita.

5) Completa i manuali operativi

Scarica e completa i manuali operativi associati ai moduli, e segui le azioni suggerite. Passare dal "senso comune" alla pratica è la chiave per passare da una vita reattiva a una proattiva.

Rispondere mentalmente alle domande non ti sarà d'aiuto. Quindi, fallo concretamente.

6) Hai dubbi? Chiedi!

Non sei solo. La mia missione è aiutarti e supportarti in questa avventura. Non voglio che dubbi e preoccupazioni possano impedirti di onorare la tua decisione di investire in questa risorsa e affermare il vero te nel mondo.

Quindi, man mano che avvanzerai tra le varie sezioni del report, sentiti libero di farmi domande e chiedermi chiarimenti sulle informazioni in cui ti imatterai.

Ricorda, che oltre a scrivermi direttamente al mio indirizzo e-mail [**simonecionci@bastaprocrastinare.it**](mailto:simonecionci@bastaprocrastinare.it) puoi condividere domande e feedback anche nella sezione commenti presente sotto al corso all'interno del sito.

Per qualsiasi altra necessità di natura tecnica o amministrativa, scrivimi a [**supporto@bastaprocrastinare.it**](mailto:supporto@bastaprocrastinare.it) o compila il [form dei contatti](#) e mi prenderò cura di te.

7) Sii paziente con te stesso

Il cambiamento dal giorno alla notte non esiste. Onora lo sforzo che stai facendo e come ti stai mostrando ogni giorno per sviluppare questa nuova competenza, anziché focalizzarti sui risultati immediati.

Abbi fede in te stesso: hai già fatto il primo passo fondamentale e gli altri verranno da sé, se ti dedicherai con entusiasmo e volontà.

Voglio congratularmi con te per il desiderio, la voglia e la passione di esserti preso l'impegno e la responsabilità di realizzare ciò che realmente desideri nella tua vita.

Sono onorato di poter servire, guidare e ispirare il tuo viaggio alla riconquista delle tue giornate.

E non vedo l'ora di iniziare.

Sono convinto che amerai NO, GRAZIE!

È il tuo momento!

Dedicato al tuo successo,
Simone

Introduzione

In questa prima parte inizieremo a gettare le fondamenta del nostro percorso, capendo da dove nasce questa abitudine così deleteria – “Dire Sì, quando invece vorremmo dire No” – quali sono le sue conseguenze nella nostra vita e perché è importante iniziare a prenderne le distanze quanto prima.

Pensa: ci sentiamo talmente in colpa a dire “no” che, piuttosto, diciamo sì a richieste che sappiamo benissimo non essere giuste per noi e che non vorremmo accettare.

Lo facciamo contro voglia, e, anche se ci promettiamo di non farlo mai più, continuiamo a ripeterci lo stesso schema (senza sapere il perché), provando ogni volta la tremenda sensazione di rompere qualcosa dentro di noi.

Lasciamo che ognuno dei “sì” che diciamo ci privi della nostra serenità e identità.

L'eterno dramma del bilanciamento

Tutti viviamo l'eterno dramma di trovare il giusto equilibrio tra i nostri progetti, ambizioni, desideri e quelli delle persone che amiamo, guidiamo e serviamo.

Per molti, non sapere come dire “no” è il punto di inizio di un declino, finendo in balia dell'infelicità e della frustrazione.

Allora, come dobbiamo rispondere a queste richieste?

Come dovremmo comportarci per mantenere intatta la nostra serenità?

Se dicessimo sì a tutto, non ne usciremmo vivi.

L'unica scelta che abbiamo è iniziare a dire NO, e farlo il più spesso possibile, più di quanto ci piaccia o piaccia agli altri.

Con una sola eccezione: dire sì a tutte quelle richieste che ci permettono di dare forma alla nostra vita ideale e che danno un profondo significato al nostro tempo, facendoci sentire vivi.

Dobbiamo diventare dei veri e propri guardiani a difesa della nostra vita e del nostro tempo, difendendoci con l'arma più potente che abbiamo: i nostri NO, da tutte quelle richieste opportunistiche, false urgenze e obblighi che rischierebbero di far naufragare la nostra vita, sottraendoci tempo prezioso.

Un tempo che, un giorno, rimpiangeremo, perché sapremo (nel profondo di noi) che avremmo potuto investirlo più saggiamente per portare avanti la nostra vita al livello successivo.

Perché dire di NO? Dobbiamo dire di NO non per diventare freddi e inaccessibili agli altri, ma per diventare la versione migliore di noi stessi e dare forma alla vita che abbiamo sempre sognato per noi e per le persone che amiamo.

Dobbiamo iniziare a guardare il NO come uno scudo, una protezione contro le conseguenze che un SÌ inconsapevole e reattivo potrebbe avere sulle nostre vite.

La missione di questo report è proprio quella di aiutarti a imparare nuovi modi per proteggere i tuoi desideri e ambizioni, mentre vivi tutti i ruoli della tua vita.

Perché sì, possiamo far crescere la nostra carriera, essere buoni leader, genitori, partner, e amici, continuando ad aiutare gli altri ma difendendo quotidianamente i nostri sogni e obiettivi, lavorando diligentemente verso ciò che per noi è importante.

Per farlo, dobbiamo iniziare a dialogare con le persone nella nostra vita, mantenendo alti i nostri obiettivi e salda la nostra integrità: imparando a dire di NO.

Nessuno attorno a noi può impedirci di avanzare verso i nostri obiettivi e privarci della nostra serenità.

Crede il contrario significa accettare il ruolo della vittima nella propria vita, dal quale non avremo scampo. Questo perché, credendo il contrario, saremo destinati a una vita costellata solo di rabbia e frustrazione, in quanto è inevitabile che le persone continueranno sempre a richiedere il nostro tempo e la nostra attenzione.

Ma realmente, cosa puoi aspettarti dicendo di NO e iniziando a concentrarti su ciò che è veramente importante per te?

La maggior parte delle persone lo comprenderà e lo rispetterà.

Inizialmente, potrebbero storcere il naso o fare qualche rimostranza, ma, se sono persone che ti amano, rispettano e credono in te, capiranno che sei una persona con uno scopo.

Una parte, invece, si arrabbierà perché non apprezzerà la tua indipendenza e volontà. Lo percepiranno come un rifiuto e tenteranno di farti sentire in colpa, dicendoti che sei in debito con loro per ciò che hanno fatto.

E inizierà il valzer dei:

- *“Come puoi dirmi di no?”*
- *“Come puoi lasciarmi da solo, dopo tutto ciò che ho fatto per te?”*
- *“Come fai a non supportarmi in questa cosa così piccola?”*

Ma è proprio con queste persone che dobbiamo mantenere il punto e dire NO, altrimenti rischiamo di essere risucchiati nella morsa di una serie di richieste senza fine.

Un'importante lezione da ricordare:

Più diciamo NO alle false urgenze e richieste delle persone, più queste troveranno qualcun altro a cui rivolgersi. E, nella nostra assenza, impareranno a essere più responsabili.

Per liberarti dalla stretta morsa del "Sì" e riprendere il controllo della tua vita è fondamentale che inizi a fare tua una nuova prospettiva e mentalità.

❖ Prospettiva 1

Noi non siamo responsabili della vita degli altri.

Non siamo responsabili per i disastri, i ritardi e le urgenze che gli altri hanno creato nelle proprie vite a causa della loro mancanza di organizzazione e irresponsabilità. E non dobbiamo pensare di dover salvare ogni persona nella nostra vita.

❖ Prospettiva 2

La nostra prima responsabilità è fare della nostra vita il capolavoro che abbiamo sempre sognato. Dobbiamo riprenderci la nostra indipendenza, serenità e felicità per poi migliorare la vita delle persone intorno a noi ogni giorno.

❖ Prospettiva 3

La chiave per dire NO senza sentirsi in colpa è diventare consapevoli che i nostri progetti, obiettivi e desideri sono tanto importanti, se non più, di quelli di qualsiasi altra persona.

Non dobbiamo mai sacrificare così tanto tempo da compromettere completamente la nostra libertà e felicità.

Questo, ovviamente, non significa che dobbiamo diventare degli egoisti senza cuore.

Ciò che intendo è che possiamo, e dobbiamo, supportare le persone a noi vicine se questo ci fa stare bene ed essere felici.

Ma questo supporto **non deve prevedere di mettere in pausa completamente i nostri progetti**. Ogni giorno dobbiamo fare qualcosa per farli avanzare e chiedere di avere il nostro spazio affinché ciò avvenga.

Ora, prima di mostrarti “Come iniziare a dire NO con sicurezza” è fondamentale che tu comprenda le ragioni per cui ti ritrovi a dire SÌ quando invece vorresti dire NO.

Perché diciamo di Sì, quando realmente vogliamo dire NO?

Ci facciamo questa domanda ogni volta che accettiamo una richiesta che non avremmo voluto accettare.

La risposta a questo comportamento si trova in “7+1” motivazioni di fondo, che ci hanno portato a sviluppare questa abitudine disfunzionale. Come vedremo successivamente, però, questa abitudine può essere cambiata.

MOTIVAZIONE 1

Perché ci sentiamo costretti ad aiutare gli altri

Sentiamo il bisogno di aiutare gli altri a tutti i costi. Essere sempre di aiuto e utili alle persone che incontriamo o che ci sono vicine fa parte del nostro animo. Questo comportamento viene anche definito come “La sindrome del San Bernardo”.

MOTIVAZIONE 2

Perché non vogliamo rovinare i rapporti o tagliare i ponti

Non vogliamo deludere o ferire qualcuno. Più siamo legati alla persona che ci fa una richiesta, più siamo propensi a dire sì a situazioni in cui, in realtà, non vogliamo essere coinvolti.

MOTIVAZIONE 3

Paura di restare soli

Tutti vogliamo piacere, essere apprezzati e accettati dagli altri. Vogliamo piacere ai nostri genitori, amici, colleghi, capi e via dicendo. Incontrare le persone e cercare di fare una buona prima impressione è naturale. Siamo biologicamente attratti dal desiderio di adattarci e di essere accettati dai nostri pari.

Le ricerche psicologiche e sociologiche dimostrano che tutti noi abbiamo un forte bisogno di appartenere a un gruppo.

Desideriamo l'accettazione da parte degli amici o delle persone con cui vogliamo entrare in relazione, come modo per stabilire e mantenere il nostro senso di identità.

MOTIVAZIONE 4

Paura di perdere opportunità

Temiamo che dire **NO** possa precluderci opportunità di crescita personale e professionale.

Non vogliamo rischiare di vivere una vita di rimpianti, pensando che dietro un nostro **NO** potesse celarsi l'opportunità di trasformare la nostra vita.

MOTIVAZIONE 5

Per paura del conflitto

Abbiamo paura di far arrabbiare il nostro interlocutore perché potrebbe portare a uno scontro o a un litigio. Temiamo che il nostro rifiuto possa generare dissenso e conseguenze negative nei rapporti futuri.

Molti di noi sono spaventati dai conflitti. Non ci piace che gli altri siano arrabbiati con noi o critici nei nostri confronti.

Evitiamo quindi di dire **NO** quando temiamo che potrebbe metterci in conflitto con qualcuno: il partner, un collega, un amico, un supervisore o un capo.

Questo è anche il motivo per cui molti genitori cercano di evitare battaglie con i figli, temendo che dire **NO** possa far perdere loro l'amore dei propri bambini.

Da piccoli ci viene insegnato a non andare contro l'autorità. Cresciamo credendo di dover fare ciò che genitori, insegnanti e altre figure di potere ci dicono di fare.

Così "obbediamo" per timore di essere puniti o per il desiderio di piacere e di essere amati. Portiamo questa preoccupazione con noi nell'età adulta.

MOTIVAZIONE 6

Paura del rifiuto

Siamo cresciuti associando la parola **NO** al rifiuto. Sappiamo quanto possa essere difficile superare un **NO** e, inconsciamente, non vogliamo che gli altri provino lo stesso disagio e dolore.

MOTIVAZIONE 7

Paura del giudizio

Crediamo che dire **NO** possa farci perdere la faccia o la reputazione. La paura di essere giudicati dagli altri ci porta a voler apparire "perfetti" ai loro occhi, evitando di contraddirli.

Le conseguenze di queste paure

Vivere in modo reattivo – lasciandoci guidare da una o più di queste preoccupazioni – ha inevitabilmente delle conseguenze sulla nostra personalità e sulle decisioni che prendiamo quotidianamente.

Questo ci porta a una grande motivazione di fondo che è alla base dei nostri sì:

Diciamo Sì, quando invece vorremmo dire NO, perché perdiamo la nostra sicurezza.

Cosa si intende con sicurezza:

Avere sicurezza in sé stessi significa credere che, a prescindere dal contesto, possiamo fronteggiare e agire come abbiamo intenzione di fare, riuscendo in ogni situazione. Significa avere fiducia nelle nostre capacità, sapendo che ci mostreremo come la versione migliore di noi stessi, passeremo all'azione e otterremo un risultato positivo.

Cosa significa?

Possiamo definirci sicuri di noi stessi quando:

- Affrontiamo cambiamenti o situazioni difficili mantenendo la nostra autenticità.
- Ci mostriamo per quello che siamo, esprimendo ciò che realmente vogliamo, sentiamo o proviamo.
- Passiamo all'azione in maniera consistente in queste situazioni.
- Riusciamo ad adattarci al cambiamento in modo naturale, rivedendo il nostro modo di relazionarci con le persone e gli eventi.
- Analizziamo e apprendiamo dalle situazioni per aiutarci a progredire.

Queste sono le caratteristiche della sicurezza in sé stessi.

La parola chiave su cui voglio che ti concentri è **“Ciò che crediamo”**, ovvero ciò che pensiamo di poter fare o non fare.

Le credenze che abbiamo nei nostri confronti sono determinanti perché condizionano puntualmente – **come un orologio svizzero** – la nostra personalità, nel bene o nel male. Per approfondire il tema puoi leggere [questo articolo](#).

Cosa devi ricordare?

Fin da bambini, abbiamo imparato l'importanza dell'essere gentili e delle buone maniere.

Siamo stati spronati dai nostri genitori a dire di Sì quando qualcuno ci chiedeva di fare qualcosa per loro o quando si trattava di aiutare persone meno fortunate o in difficoltà.

Dire NO a queste richieste veniva visto come un comportamento maleducato, associato all'essere "persone cattive".

Nel tempo, i NO che abbiamo detto, ricevuto, e quelli che abbiamo visto dire ad altri, hanno lasciato un segno.

Crescendo - prevalentemente durante l'infanzia e l'adolescenza - attraverso la nostra storia diretta (ciò che abbiamo sperimentato sulla nostra pelle) e indiretta (il condizionamento ambientale, come la società), abbiamo imparato che non è sempre appropriato dire di NO.

A questa idea abbiamo associato un significato emotivo - spesso negativo - che ha portato ciascuno di noi sviluppare specifiche sul dire NO.

Queste credenze, nel tempo, hanno plasmato la nostra personalità in modo disfunzionale, rendendo sempre più difficile, e per alcuni impossibile, utilizzare questa parola.

Perché non riusciamo a dire NO?

Dire NO ci esporrebbe a vivere le conseguenze delle nostre paure più profonde, come:

- *Le persone non mi cercheranno più o non vorranno stare con me.*
- *Perderò la faccia: "Chissà cosa possono pensare gli altri."*
- *Non sarò più considerato indispensabile.*
- *Sono una persona cattiva se non aiuto chi ha bisogno.*
- *Non voglio sembrare arrogante o presuntuoso.*
- *Le persone non mi aiuteranno quando avrò bisogno io.*
- *Non voglio ferire l'altra persona.*
- *Non voglio perdere opportunità.*
- *Non voglio rischiare di rovinare i miei rapporti.*

Queste sono solo alcune delle paure che ci bloccano.

Le credenze rivestono un ruolo determinante nella nostra vita, essendo il fulcro della nostra personalità. Predicono con precisione – pari a quella di un orologio svizzero – la natura dei nostri comportamenti e dei risultati che otterremo.

Lo scopo di queste informazioni non è allarmarti o farti sentire che c'è qualcosa di sbagliato in te, ma aiutarti ad acquisire una nuova prospettiva.

Voglio farti comprendere perché, spesso, ti ritrovi a dire **SÌ** quando invece vorresti dire **NO**.

Ricorda, è solo diventando consapevoli delle nostre debolezze che possiamo iniziare a fare ciò che è necessario per superarle. In questo caso, significa **dire NO** e farlo più spesso.

Continuare a vivere ostaggio del nostro condizionamento, delle paure e delle preoccupazioni comporta una serie di conseguenze di cui è fondamentale che tu ne sia consapevole.

Cosa accade se diciamo sempre Sì?

Tra le principali conseguenze del continuare a dire **SÌ** quando invece vorremmo dire **NO** ci sono:

1) Rabbia e Frustrazione

Se diciamo **SÌ** quando realmente vorremmo dire **NO**, il risentimento e la rabbia possono crescere nei confronti della persona a cui abbiamo detto sì, anche se questa non ha fatto nulla di sbagliato. Con il rischio di compromettere la qualità e la natura delle nostre relazioni.

2) Sopprimere le Nostre Ambizioni

Compiacere sempre gli altri porta, nel tempo, a non prendersi cura di sé stessi e di chi realmente siamo. Questo significa non solo mettersi da parte, ma anche rinunciare ai propri valori e desideri. Ogni volta che diciamo **SÌ**, stiamo rinunciando a una parte di noi stessi, mettendo da parte il nostro potenziale.

3) Problemi di Salute

Quando non riusciamo a proteggere emotivamente i nostri confini, stiamo compromettendo la nostra salute. Molti studi dimostrano il legame tra lo stress e l'insorgenza di diverse malattie nel nostro organismo.

Ogni SÌ detto controvoiglia sopprime le nostre emozioni e indebolisce il nostro sistema immunitario.

4) Esclusione Negativa

- Ogni volta che diciamo SÌ a qualcosa, stiamo di fatto dicendo NO a qualcos'altro.
- Quando diciamo SÌ a qualcosa che non ci piace, stiamo dicendo NO alle cose che amiamo.
- Quando diciamo SÌ a un lavoro che non amiamo, stiamo dicendo NO ai nostri sogni.
- Quando diciamo SÌ a una persona che non ci piace, stiamo dicendo NO a relazioni profonde e appaganti.
- Quando diciamo SÌ al troppo lavoro, stiamo dicendo NO alle persone che amiamo e alla nostra vita sociale.

E così via...

5) Paralisi

Quando diciamo troppi SÌ, la nostra agenda diventa troppo piena e caotica. Cosa accade?

Dato che abbiamo troppo su cui focalizzarci, spesso ci paralizziamo e non avanziamo con le nostre vite. Non coltiviamo le nostre ambizioni, non nutriamo le nostre relazioni e non diamo forma ai nostri desideri. Diventiamo sempre più stressati.

6) Bassa Autostima

Dire di SÌ nel lungo termine porta a una diminuzione della nostra autostima (ovvero di quanto ci piacciamo come persone), con la conseguenza, nei casi più gravi, di raggiungere uno stato depressivo.

Ora che ti sono chiare le conseguenze negative a cui andrai incontro continuando a dire SÌ quando invece vorresti dire NO, la prossima e fondamentale tappa di questo viaggio è capire **Perché Devi DIRE NO**.

Perché dobbiamo dire NO più spesso

Partendo dal presupposto che dire NO è un nostro diritto, tanto quanto lo è per gli altri chiederci un favore. Dire NO porta con sé 5 benefici fondamentali che spesso non consideriamo.

Dire NO ci permette di...

BENEFICIO 1: Proteggere i nostri confini

I confini rappresentano, metaforicamente, ciò che è più importante e desiderabile nella nostra vita. Definiscono ciò che è accettabile e ciò che non lo è.

I confini sono la proiezione di chi siamo e del valore che attribuiamo a noi stessi. E solo noi possiamo deciderli. Nessuno dovrebbe comprometterli accettando di fare qualcosa che non vuole.

Il nostro compito e la nostra responsabilità sono individuarli e proteggerli a tutti i costi.

Sono unici per ciascuno di noi e, per questo, non giudicabili. Dobbiamo vivere quotidianamente in armonia con ciò che è giusto per noi, indipendentemente dalle opinioni altrui. **Dobbiamo lottare per i nostri confini, per ciò che conta realmente.**

Quando i nostri confini diventano parte di noi, sarà sempre più facile e naturale dire NO quando l'occasione si presenterà. Ma se non sappiamo quali sono e perché sono importanti, non saremo saldi nelle decisioni e nelle azioni necessarie per difenderli.

E gli altri lo percepiranno.

Molte persone si sentono in colpa nel mettere dei confini. Ma, volendo usare un'analogia, osserviamo gli animali: li vediamo spesso dire NO, e non sembrano affatto dispiaciuti.

Perché? Gli animali vogliono costantemente evitare stress, infortuni e proteggere ciò che hanno di più caro: la loro vita. Danno avvertimenti quando un confine sta per essere superato per ridurre lo stress e minimizzare il rischio di confronto o danni.

E dire NO funziona allo stesso modo: riduce lo stress, protegge noi stessi e ci aiuta a evitare la “morte interiore” dovuta a obiettivi messi in pausa e ambizioni soffocate. Mettere dei confini può essere difficile, ma è essenziale per avere relazioni sane e un senso di benessere generale.

Ricordiamoci sempre che abbiamo le capacità per determinare i nostri confini:

- Cosa vogliamo fare.
- Come vogliamo contribuire alla vita degli altri.
- Come vogliamo investire il nostro tempo, denaro ed energia.

Dobbiamo dare queste cose solo quando **noi** lo decidiamo.

Dire NO ci permette di riprendere il controllo delle nostre vite, scegliendo di basarci su ciò che pensiamo e sentiamo sia la prossima mossa “rilevante” da compiere sulla scacchiera della nostra esistenza.

BENEFICIO 2: Sviluppare la nostra integrità

Ogni NO che trasformiamo in un Sì detto a malincuore ci priva della nostra integrità.

Al contrario, dire NO ci aiuta a guadagnare rispetto per noi stessi e dagli altri.

Quando diciamo NO a nuovi impegni, stiamo onorando:

- I nostri progetti e obiettivi.
- Gli impegni presi in precedenza.
- Il tempo di qualità da dedicare a ciò che conta davvero.

Dire NO preserva i nostri confini, la nostra identità e la nostra autenticità.

Perché:

- Siamo onesti con noi stessi, onorando i nostri sentimenti.
- Siamo onesti con gli altri.
- Rimaniamo fedeli ai nostri valori, priorità e obiettivi.
- Diciamo NO per le giuste ragioni: le nostre.

BENEFICIO 3: Avere più energia

Dire continuamente Sì ci porta a sentirci sopraffatti e esausti, drenando la nostra energia vitale. Dire NO ci libera di zavorre emotive e pratiche, restituendoci serenità, energia ed entusiasmo per dedicarci a ciò che ci fa sentire vivi.

BENEFICIO 4: Prendere decisioni migliori

Dire **NO** ci spinge a riflettere prima di agire. Diventiamo più consapevoli delle nostre decisioni, valutandole con attenzione. Questa pratica costante ci aiuta a prendere decisioni più sagge e ponderate, allineate ai nostri valori e alle nostre priorità.

BENEFICIO 5: Diventare più produttivi

Dire **SÌ** a false urgenze e richieste opportunistiche compromette la nostra produttività.

Al contrario, dire NO ci permette di:

- Realizzare più obiettivi.
- Portare la nostra vita al livello successivo.
- Avere più tempo e serenità per dedicarci alla famiglia, agli amici, alle relazioni, al lavoro, ai nostri hobby e alla salute.

Come abbiamo visto, dire **SÌ** è la scelta più facile e automatica, frutto del nostro condizionamento. Ma questa strada porta con sé un pedaggio emotivo troppo elevato: mettere da parte chi siamo e ciò che amiamo.

Dire NO è la via d'uscita.

All'inizio può spaventare, ma una volta imboccata, ci accorgiamo che è l'opzione migliore e più salutare.

COSA FARE ORA

Hai trovato utili queste prime pagine e vuoi andare ancora più a fondo?

Se sei pronto a prendere questa deviazione e iniziare un nuovo viaggio verso la tua libertà personale e vuoi scoprire le **3 strategie** per uscire dalla morsa del **SÌ**, imparando a dire **NO** con sicurezza e senza sentirti in colpa...

[**CLICCA QUI E OTTIENI IL REPORT COMPLETO + 2 BONUS SPECIALI**](#)



www.bastaprocrastinare.it