Mind Reframe

BY ITA SHEIN

מדריך חינם

איך להגיד "לא" בלי אשמה

5 תשובות מוכנות מראש, 3 שאלות לפני ה"כן" האוטומטי, ומה עושים עם האשמה שאחרי

איטה שיין · מאמנת מנטלית ומטפלת NLP

@mind.reframe.ita · mindreframe.co.il

היי, אני איטה 🤎

אם הגעת לכאן, אני מנחשת שגם את מכירה את הרגע הזה: מישהי מבקשת משהו, ועוד לפני שבדקת אם זה מתאים לך, כבר יצא לך "בטח".

את לא לבד, ואין בך שום דבר "דפוק". ה"כן" האוטומטי הוא הרגל, והרגלים אפשר לשנות, צעד קטן אחרי צעד קטן.

במדריך הזה תמצאי:

- 3 שאלות שעוצרות את ה"כן" האוטומטי
- 5 תשובות מוכנות מראש, לסיטואציות שונות
- מה עושים עם האשמה שמגיעה אחרי
- אתגר של 7 ימים, ל"לא" קטנים

> 💡 **שימי לב**
>
> **איך להשתמש בו:** אל תנסי הכול בבת אחת. בחרי **תשובה אחת** השבוע, ונסי אותה בסיטואציה הכי קטנה שיש. לא מול הבוס ולא מול אמא, אלא מול מישהי שמציעה לך עוד עוגה, או מוכר שמציע שדרוג.

למה בכלל כל כך קשה לנו להגיד "לא"?

כי ה"כן" האוטומטי ניסה להגן עלייך. אי שם בדרך, הרבה מאיתנו למדו משוואה: כשאני משמחת אחרים ועושה מה שמבקשים ממני, אני **טובה**. כשאני מאכזבת, כשכועסים עליי, כשאני אומרת "לא", אני **רעה**. אז ויתרנו קצת על עצמנו: שלא יכעסו, שלא יתאכזבו, שלא יחשבו שאנחנו אנוכיות.

ויש משהו שאני רוצה להזכיר לך: **לכל התנהגות יש כוונה חיובית.** הריצוי שלך הוא לא "פגם". הוא ניסה לשמור עלייך. הבעיה היא רק שהמחיר עלה: תסכול, עייפות, ותחושה שאת הדמות המשנית בחיים של עצמך.

המטרה היא לא להפסיק להגיד "כן".

המטרה היא שה"כן" שלך יהיה בחירה.

3 שאלות לפני ה"כן" האוטומטי

בפעם הבאה שמבקשים ממך משהו, עצרי לשנייה אחת ושאלי את עצמך:

1. האם אני באמת רוצה לעשות את זה, או שאני מפחדת להגיד לא?
2. מה אני חוששת שיקרה אם אסרב?
3. אם לא הייתי צריכה לדאוג לאכזב אף אחד, מה הייתי בוחרת?

אין זמן לשאול את עצמך באמצע שיחה? בשביל זה יש את תשובה מספר 1, תכף בהמשך.

5 תשובות מוכנות מראש

אלה לא שלבים, ואין כאן "קל" ו"קשה". כל תשובה מתאימה לסיטואציה אחרת בחיים. בחרי את זו שמתאימה למה שקורה לך עכשיו.

	התשובה	מתאימה כש...
1	"אני רוצה לבדוק את זה ואחזור אליך."	מבקשים ממך משהו ברגע
2	"את ___ אני יכולה. את ___ לא."	את רוצה לעזור, אבל לא בכל המחיר
3	"תודה שחשבת עליי. הפעם אני לא יכולה."	חשוב לך שהסירוב יישמע חם
4	"זה לא מתאים לי."	אין סיבה להסביר
5	"אני מבינה שזה חשוב לך. התשובה שלי עדיין לא."	מתעקשים ולוחצים

המדע שמאחורי

הכיני את המשפט מראש. סקירה של 94 ניסויים מצאה שהחלטה כללית, כמו "אני אגיד יותר 'לא'", עוזרת פחות. מה שעוזר יותר: לקבוע מראש **מתי** בדיוק, ו**מה** בדיוק תגידי (Gollwitzer ו-Sheeran, 2006). אז כתבי עכשיו בפתקים בטלפון: אם מבקשים ממני משהו, אז אני עונה: "אני רוצה לבדוק את זה ואחזור אליך". בלי להתחייב ובלי להילחץ.

1 תשובת ההשהיה

"אני רוצה לבדוק את זה ואחזור אליך."

מתי

כשמבקשים ממך משהו ברגע, ואת מרגישה את ה"כן" עולה מעצמו.

למה זה עובד

זה בכלל לא "לא". זה רק עוצר את האוטומט, ונותן לך זמן לשאול את 3 השאלות. ככה את חוזרת לעצמך: בודקת מה **את** רוצה, לפני שאת עונה למה שהם רוצים.

ככה זה נשמע

בעבודה: "אני רוצה להסתכל על הלו"ז שלי. אחזור אלייך עד הצהריים."

במשפחה: "אני צריכה לבדוק משהו, ואחזור אלייך בערב."

עם חברה: "נשמע כיף. תני לי לבדוק, ואעדכן מחר."

💡 טיפ: תחזרי באמת עם תשובה, גם אם היא "לא". ככה ההשהיה בונה אמון, ולא נראית כמו בריחה.

2 ה"כן" החלקי

"את ___ אני יכולה. את ___ לא."

מתי

כשאת רוצה לעזור, אבל לא בכל המחיר.

למה זה עובד

את לא חייבת לבחור בין "הכול" ל"כלום". את מראה רצון טוב, ושומרת על הגבול באותו משפט.

ככה זה נשמע

בעבודה: "את המצגת אני יכולה לבדוק. לבנות אותה מאפס, לא השבוע."

במשפחה: "להגיע לארוחה אני יכולה. לבשל לכולם, הפעם לא."

עם חברה: "להקפיץ אותך אני יכולה. לחכות שעתיים, לא."

💡 טיפ: קודם מה כן, אחר כך מה לא. ובלי "אבל" באמצע: נקודה, וזהו.

3 ה"לא" החם

"תודה שחשבת עליי. הפעם אני לא יכולה."

מתי

כשחשוב לך הקשר, ואת רוצה שהסירוב יישמע חם.

למה זה עובד

החלק הראשון אומר "הקשר חשוב לי". החלק השני אומר "והתשובה היא לא". אין כאן "כי", ואין צורך בו.

ככה זה נשמע

בעבודה: "תודה שחשבת עליי לפרויקט. הפעם אני לא יכולה לקחת אותו."

במשפחה: "תודה על ההזמנה, באמת. הפעם אני לא אגיע."

עם חברה: "איזה כיף שחשבת עליי. הפעם אני מוותרת."

💡 טיפ: בא לך להוסיף הסבר? מותר. רק תזכרי שזה בונוס, לא חובה. ככל שההסבר ארוך יותר, יש יותר על מה להתווכח.

4 ה"לא" הפשוט

"זה לא מתאים לי."

מתי

כשאין סיבה להסביר: הצעות מכירה, בקשות שחוזרות שוב ושוב, ומי שלא מכבד את ה"לא" הראשון.

למה זה עובד

זה משפט שלם. הוא לא פוגע, לא מאשים, ולא פותח דיון.

ככה זה נשמע

"תודה, זה לא מתאים לי."

"לא, תודה."

"זה לא בשבילי כרגע"

💡 טיפ: תגידי את זה בטון רגוע, ותני לשקט שאחרי לעשות את שלו. לא חייבים למלא כל שתיקה.

5 התקליט השבור

"אני מבינה שזה חשוב לך. התשובה שלי עדיין לא."

מתי

כשמתעקשים, לוחצים, או מנסים לשכנע.

למה זה עובד

קודם את משקפת את הצד השני ("אני מבינה"), ורק אחר כך חוזרת על הגבול. ככה היא מרגישה ששמעו אותה, גם כשהתשובה לא משתנה. ואת לא מוסיפה נימוקים חדשים, כי כל נימוק חדש הוא עוד דלת לוויכוח.

ככה זה נשמע

"אני שומעת אותך. ועדיין, לא."

"אני מבינה שזה מאכזב. התשובה שלי לא משתנה."

💡 טיפ: חזרי על אותן מילים בדיוק, באותו טון, גם בפעם השלישית. זה מרגיש מוזר, וזה עובד.

ומה עושים עם האשמה שמגיעה אחרי?

אמרת "לא". ועכשיו מגיעה הבטן המתכווצת, והמחשבה: "אולי בכל זאת אכתוב לה..."

יש משהו שחשוב שתזכרי: **אשמה אחרי גבול לא אומרת שעשית משהו רע. לפעמים היא רק אומרת שעשית משהו חדש.**

השינוי האמיתי מתחיל במחשבה

זוכרת את המשוואה? "כשאני משמחת אחרים, אני טובה. כשאני אומרת 'לא', אני רעה." טכניקה לבד לא תשנה אותה. מה שמשנה אותה זה להבין משהו עמוק יותר:

- **טוב הלב שלך לא נמדד ב"כן".** לא בזה שאת עונה לחברה באמצע הלילה כשאת כבר ישנה, ולא בזה שאת לוקחת עוד אחריות בעבודה כשאת כבר בעומס.
- **את ראויה לטוב מעצם זה שאת קיימת.** לא בזכות מה שאת עושה בשביל אחרים.
- **את אדם טוב, גם כשאת אומרת "לא".**

ואם מישהו מתאכזב?

אנשים רוצים שיהיה להם טוב. לפעמים, בלי שום כוונה רעה ובלי מניפולציה, הם פשוט התרגלו שהצד המרצה שלך נותן להם את מה שהם צריכים. והם לא ירצו שזה יילקח מהם.

אז יכול להיות שתשמעי אכזבה, או "לא ציפינו את זה ממך". משפטים כאלה נוגעים בבטן, בדיוק במקום של הריצוי, ומעירים עוד אשמה: "הנה, לא אוהבים אותי. אני מאבדת את המקום שלי."

אבל תזכרי: **אנשים מנסים להגן על עצמם.** כשאת משתנה, זה משפיע גם עליהם, ושינוי מוציא את כולנו מאזור הנוחות.

ואם יהיו מי שיבחרו להתרחק או לכעוס? זה כואב, וזה נוגע במקומות פנימיים קשים. אבל זה גם מסננת טובה: נשארים לידך מי שנמצאים בחיים שלך מאהבה אמיתית, ולא מתוך אינטרס.

את טובה, ומגיעה לך אהבה בלי תנאים.

גם בלי לצאת מגדרך, וגם בלי לעשות שום דבר.

וברגע עצמו, כשהאשמה מגיעה

1. **תני לרגש שם.** "זו אשמה. היא מגיעה כי אני משנה הרגל, לא כי עשיתי משהו רע." כשנותנים לרגש שם, קל יותר להסתכל עליו מהצד, במקום להיבלע בו.

2. **דברי אל עצמך בשם שלך:** "[השם שלך], מותר לה להתאכזב. ואת עדיין אדם טוב." בניסויים באוניברסיטת מישיגן, אנשים שפנו לעצמם בשם שלהם לפני משימה מלחיצה היו פחות במצוקה, והצליחו בה יותר (Kross ואחרים, 2014).

3. **דקה של נוכחות.** יד על הבטן, נשימה ארוכה, ולשים לב איפה האשמה יושבת בגוף. לא לגרש אותה ולא לעשות איתה כלום, רק להיות איתה דקה. וההודעה "סליחה, אולי בכל זאת..." יכולה לחכות. הרבה פעמים הדחף נרגע, והגבול נשאר.

אתגר 7 ימים של "לא" קטנים

- [ ] **יום 1 · לשים לב.** ספרי כמה פעמים אמרת "כן" אוטומטי. בלי לשנות כלום, רק לספור.
- [ ] **יום 2 · תשובת ההשהיה,** פעם אחת.
- [ ] **יום 3 · "כן" חלקי** אחד.
- [ ] **יום 4 · "לא" חם** לבקשה קטנה.
- [ ] **יום 5 · סירוב אחד בלי "כי".**
- [ ] **יום 6 · תקליט שבור:** תתאמני מול המראה (כן, באמת 😉).
- [ ] **יום 7 · לסכם:** מה היה הכי קשה? מה הפתיע אותך? מה השתנה, אפילו קצת?

💡 ובסוף השבוע, כתבי לי בפרטי איך היה. אני קוראת הכול 🤎

ומכאן?

ה"לא" הראשון הוא הכי קשה. אחריו, כל "לא" קטן מחזיר לך עוד קצת מקום בחיים של עצמך.

כי הגיע הזמן להיות **הדמות הראשית** בחיים שלך.

רוצה לתרגל את זה על הסיטואציה שלך?

אני מלווה נשים בתהליך אימון קצר וממוקד, אונליין, סביב ריצוי, גבולות, תלות רגשית וחשיבת יתר.

אפשר להתחיל ב**שיחת היכרות של 20 דקות**, בחינם ובלי התחייבות.

לשיחת היכרות ולכל הקישורים: **mindreframe.co.il**

ואפשר גם פשוט לכתוב לי בפרטי באינסטגרם, **@mind.reframe.ita** 🤎

© איטה שיין · mindreframe.co.il · Mind Reframe