

**Несколько способов сказать "НЕТ!"!**

Бывают ситуации в нашей жизни, когда просто необходимо сказать в ответ на предложение "Нет!". Это касается ситуаций когда вам предлагают что-то, что может навредить вашему здоровью или может привести к нарушению закона.

Существует несколько способов это сделать:

**1.** Жёсткое "Нет!" с повышением тона голоса и решительным отстраняющим жестом.

**2.** Презрительное "Нет!", уходя от того, кто предлагает.

**3.** "Ты что мне предлагаешь? Я же сказал: "Нет!", Ты что, ненормальный?" - ответ в форме обвинения.

**4.** Спокойно-уверенное "Нет!" и взгляд прямо в глаза тому, кто предлагает.

**5.** Сравнить твёрдое и короткое "Нет!" и ответ: "Д нет... Я же сказал, что не хочу", где "Да нет" воспринимается, скорее, как нерешительное "Да". Вероятнее всего, за неуверенным ответом последует усиление нажима, перед которым вы может уже не сможете устоять.

**6.** Интересным решением будет полное молчание, которое может сопровождаться мимикой и жестами, не оставляющими сомнений в категоричности отказа. При подобной тактике поведения всякое дальнейшее общение заходит в тупик и предложения прекращаются.

**7.** Можно отказаться, прикрывшись вывеской "болезнь": люди достаточно уважительно относятся к болезням, особенно непонятным. Если скажешь: "Ты что? У меня полигландулярная эндокринопатия! Я могу запросто умереть, если попробую это!", после этого могут обижаться на болезнь сколько угодно, главное вы выведены из под давления.

