## Jak říci „NE!“ vysavačům energie

Podívat se někomu do očí a říci „Ne“? Pro mnohé nepředstavitelná kombinace asi jako Madonna u nás v hospodě na pivu. Snáze se to učí, pokud se zaměříte na vysavače energie, čímž zabijete dvě mouchy jednou ranou. Zbavíte se těch, kteří vás vycucávají, a také budete o krok blíže k asertivitě, neboť umění říci „Ne“ je jedním z hlavních bodů asertivity.

Co jsou vysavači energie? Jsou to lidé, kteří vás vycucávají, pouze berou a nic dobrého nepřináší. Naučte se jim zabouchnout dveře před nosem. Ať to zní jakkoliv sobecky, jedná se přece o váš život a váš čas a nikdo nemá právo vás o ně obírat, tudíž byste to neměli dělat ani vy sami.

Vytvořte si zeď oproti lidem, kteří přinášejí do vašeho života jen nepořádek a chaos. Už jste se někdy setkali s lidmi, kteří nikdy nikomu nepomohli, „jedou sami na sebe“, ale vždycky si najdou čas na to, aby vás otravovali, když ONI něco potřebuji? Určitě ano. Bohužel, je to smutné, ale takový lidi kolem nás existují a není jich zrovna málo. I pro mě bylo velmi těžké vystavět si zeď, která mě od nich oddělí. Ale víte vy co? Karma je zdarma, a pokud nejsou oni ochotni pomoci druhým bez užitku, jsem o to více ochotná jim říci „Ne, nemám čas.“ a neomlouvat se za to. Na druhou stranu se vždy snažím pomoci lidem, kteří bez váhání pomohou i ostatním. Neřekla bych, že na úkor mého času, prostě a jednoduše si tvořím dobrý time management. Navíc, pokud se opravdu jedná o mé přátelé a já se omluvím, že nemám dostatek času, pak to pochopí.

Naučte se odmítnout i ty vaše vysavače energie a postupujte jednotlivými kroky výš, čímž se přiblížíte k asertivnějšímu chování. Zkuste třeba úplně odříznou lidi, kteří do vašeho života nepřinášejí nic dobrého, přestaňte si hřát hada na prsou. Budete o poznání spokojenější a šťastnější a budete mít více času na plnění vašich životních cílů a zároveň i více času sami na sebe.