



Comment arrêter de dire oui à tout

En tant que femmes, vous avez un besoin essentiel de poser des limites. Votre éducation vous a probablement appris à dire oui à tout, à faire passer les enfants, la maison, le couple en priorité. C'est une grave erreur ! Cela crée beaucoup de frustration, de stress et de maladies. Il est donc fondamental d'apprendre à poser des limites sur différents plans : physique, matériel, mental et émotionnel

Les points clés à retenir :

#1 POSEZ-VOUS LES BONNES QUESTIONS

Pour clarifier vos limites, commencez par vous poser cette question : pourquoi dites-vous toujours oui à tout. Est-ce que vous avez peur de l'abandon ? De ne plus être aimée ? De décevoir ? Qu'avez-vous peur de perdre ?

##2 APPRENDRE À DIRE NON

Pour dire Non avec assertivité, vous avez besoin de vous concentrer sur le gain. Dire non, c'est dire un grand OUI à autre chose. Plus vous serez au clair avec vos priorités, plus vous serez à même de donner les raisons de votre refus avec simplicité et respect. Quels bénéfices allez-vous retirer en refusant cette proposition ?

#3 LÂCHER PRISE

Formuler un refus, c'est s'exposer à une réaction difficile de la part de son interlocuteur. Tout le monde ne vous comprendra pas : il est essentiel de lâcher-prise par rapport à cela. Formulez votre refus avec respect : "Je te dis non parce que j'ai choisi de...". Si la personne réagit mal, n'hésitez pas à lui faire part de votre compréhension, tout en maintenant fermement votre position.



Mini Coaching :

Votre mini coaching commence pour vous permettre de passer à l'action ! Utilisez cet espace pour mettre les conseils de cette vidéo en pratique et les implémenter dès aujourd'hui dans votre vie. Prenez le temps de répondre par écrit pour garder une trace de vos réflexions.

JE PASSE À L'ACTION EN RÉPONDANT À CES QUESTIONS :

En regardant cette vidéo, j'ai réalisé que...

.....
.....

Qu'est-ce que je veux retenir de cette vidéo ?

.....
.....

Quel est le premier pas que je décide de faire pour bien planifier mon année ?

.....
.....

Quand est-ce que je m'engage à faire ce premier pas ?

.....
.....



MES NOTES :

.....
.....
.....
.....
.....
.....

DANS 1 MOIS :

Reprenez cette fiche dans un mois, et répondez rapidement à ces 4 questions :

Qu'est-ce que j'ai mis en place sur ce sujet ?

.....
.....

Sur quel(s) point(s) puis-je m'améliorer ?

.....
.....

Qu'est-ce que cela m'a apporté ?

.....
.....

Quelle est ma nouvelle prochaine étape ?

.....
.....

