



Puedes decir que no

Ahora que has organizado el caos de tu vida, con lo que has logrado crear un vacío y tienes tiempo libre, cuídate. A tu vida llegará todo el tipo de gente, invitaciones y oportunidades. Eso no significa que debas aceptar todo lo que te llegue indiscriminadamente. Pon en juego tu espíritu crítico.

A algunas personas les preocupa que, si dicen “No, gracias”, se termine la serie de nuevas oportunidades. De hecho, sucede al revés. Al decir que no, reservas espacio para las oportunidades y relaciones adecuadas.

Muchos de mis clientes están siempre agobiados por los compromisos laborales y las obligaciones sociales. Dicen que sí en lugar de decir que no. Las mujeres, en particular, tienen tendencia a tratar de ser agradables, y necesitan sentirse apreciadas. Es un fenómeno cultural. Surge del hecho que se educa a las mujeres para que sean buenas, y a los hombres para que sean rectos. La consecuencia es que a las mujeres les resulta más difícil que a los hombres decir que no.

Esto también explica por qué los hombres detestan preguntar direcciones, (se supone que deben saberlas de antemano).

A aquellos clientes que acostumbran a decir que sí a casi todo, les pido que, durante una semana, digan que no a cualquier oferta o petición. Si más tarde cambian de idea, siempre pueden retractarse. Pero la primera respuesta debe ser: “No”. “No, muchas gracias, pero no puede ser.” Incluso a las mujeres que tienen mucho éxito les resulta difícil llevara a cabo esta tarea, pero cuando llegan a romper el hábito de decir que sí; cuando comienzan a ver que el cielo no caerá sobre su cabeza si dicen que no. Sus amigos no las abandonarán, y su perro las seguirá queriendo.

Si no puedes decir que no directamente, deja el asunto en suspenso por algún tiempo. Contesta algo así como: “Gracias por la invitación, pero ahora mismo no se si podré. ¿Te puedo llamar mañana para confirmarlo?”.

Suele ser difícil determinar sobre la marcha si uno quiere o no hacer algo, y nuestra respuesta inicial está basada, por lo general, en la necesidad de agradar a la otra persona. Tal respuesta produce un “sí” instantáneo cuando en el fondo queremos decir que no.



Si te das algo de tiempo para pensarlo, siempre puedes llamar al día siguiente y aceptar la invitación, declinarla o proponer otra solución.

A las personas que tienen problemas para decir que no en su trabajo, también les pasa lo mismo en su vida privada. Rosa se quejaba de que no tenía una gran vida social, excepción hecha de un puñado de viejos amigos. Le

pregunté si disponía de tiempo para ella.

Comprendió que en realidad no era así. Comenzó a decir que no a los favores que los demás le pedían continuamente, con el fin de disponer de las noches para su vida social. Rosa siempre había pensado que si una persona le pedía un favor, y ella no tenía nada importante que hacer, debía aceptar. De modo que estaba siempre ocupada haciendo cosas para los demás, y se había ganado una reputación de persona muy bondadosa y solidaria.

Por supuesto, eso le impedía tener tiempo libre para su propia vida, pero hasta ese momento no se había sentido capaz de negarles un favor a sus amigos y conocidos.

En unos minutos, ideamos una respuesta que Rosa utilizaría cuando alguien la llamase. Decidimos que diría:

“Me gustaría mucho hacerlo, y te agradezco que hayas pensado en mí. De hecho, tu ofrecimiento, (servir en el comedor del hospital de niños, ocuparse del puesto de una organización benéfica en la feria de artesanía, etc.) me honra, pero lamentablemente no puedo aceptarlo. Quizá tal otra persona esté disponible”.

Escuela Internacional de Coaching Profesional

Este programa de Coaching te ayudará a conseguir tiempo, espacio y dinero, de modo que entonces te resultará natural ofrecerte con generosidad para hacer trabajos voluntarios en instituciones de caridad y otras organizaciones que te interese apoyar.

Copyright 2021 Escuela Internacional de Coaching Profesional - Este es un trabajo protegido por las leyes de derechos de propiedad intelectual. No puede ser reproducido, copiado, publicado o prestado a otras personas o entidades sin el permiso explícito, por escrito, del autor.

www.cocrear.com.ar

www.escueladecoachingprofesional.com