

7 gotowych zdań,
które pomogą Ci powiedzieć
"NIE" bez wyrzutów sumienia.

 Anna
Zdzieszynska





*„Granice nie oddzielają
nas od innych. One
definiują, kim jesteśmy.”
— Brené Brown*





MASZ PRAWO POWIEDZIEĆ “NIE”.

Nawet jeśli ktoś się zdziwi.

Nawet jeśli ktoś się obrazi.

Nawet jeśli się boisz.

Bycie asertywną nie oznacza bycia niemiłą. **Nie musisz podnosić głosu, udowadniać swojej racji ani „stawiać do pionu” drugiej osoby. Wystarczy, że zaczniesz mówić o swoich granicach – jasno, spokojnie, z klasą.**

Ale jak to zrobić, skoro przez lata uczyłaś się, że „lepiej nie robić problemu”, że „nie wypada odmówić”, że „trzeba być miłą”?

Tu właśnie przydają się gotowe zdania – takie, które:

- brzmią naturalnie,
- nie ranią innych,
- ale bronią Twojego czasu, energii i poczucia własnej wartości.



MASZ PRAWO POWIEDZIEĆ “NIE”.

To nie są zdania „z podręcznika”. To życiowe formuły, które sama stosuję jako ekspertka w komunikacji i trenerka asertywności.

Pomogą Ci przejść od:

-  rezygnowania z siebie -
-  do wybierania siebie.

W tym mini e-booku **znajdziesz 7 gotowych zdań, które możesz wykorzystać od razu** — w pracy, w domu, w relacjach z bliskimi. Do tego dodałam mini ćwiczenie, które pomoże Ci zrobić pierwszy krok.

Bo asertywność to nie talent.

To umiejętność, której możesz się nauczyć - i której warto uczyć się właśnie teraz.
Zaczniemy.

Anna Zdieszzyńska



MASZ PRAWO POWIEDZIEĆ “NIE”.

Masz prawo powiedzieć NIE. Nawet jeśli ktoś się zdziwi. Nawet jeśli ktoś się obrazi. Nawet jeśli się boisz.

Wielu z nas ma trudność z odmawianiem, bo zostało wychowanych w przekonaniu, że „dobrzy ludzie mówią tak”, „nie wypada być nieuprzejmym” albo „lepiej nie robić problemu”. W praktyce jednak, bez umiejętności mówienia NIE, często kończymy przepracowani, zestresowani, przeciążeni obowiązkami i relacjami, które nas wyczerpują.

Asertywność to nie konflikt — to szacunek do siebie i innych. To **jasne komunikowanie, czego potrzebujesz i na co się zgadzasz, bez poczucia winy czy strachu.** To fundament zdrowych relacji, sukcesu zawodowego i wewnętrznego spokoju.



MASZ PRAWO POWIEDZIEĆ “NIE”.

Co ciekawe, badania psychologiczne pokazują, że **osoby asertywne są postrzegane jako bardziej wiarygodne i szanowane.** Nie dlatego, że zachowują się agresywnie, ale dlatego, że znają i bronią swoich granic. Umieją wyrażać swoje zdanie w sposób stanowczy, ale z empatią.

W tym e-booku **znajdziesz 7 praktycznych zdań**, które możesz wykorzystać od zaraz. Każde z nich zostało zaprojektowane tak, aby:

- pomóc Ci wyrazić siebie bez napięć,
- zachować dobre relacje,
- i co najważniejsze – zadbać o własną przestrzeń.

Nie musisz od razu stać się mistrzynią asertywności. Wystarczy, że zaczniesz od małych kroków. To, co dziś wydaje się trudne, jutro stanie się naturalne.

1. „Dziękuję, że pomyślałaś o mnie, jednak tym razem nie zaangażuję się.”

👉 Przykład: Koleżanka z pracy prosi o pomoc przy dodatkowym projekcie, ale masz już zaplanowane inne zadania.

💡 Tip: Zawsze warto zacząć od podziękowania – to łagodzi komunikat i pokazuje, że doceniasz zaproszenie lub zaufanie.

2. „Nie czuję się komfortowo z tą propozycją – chcę zostać przy swojej decyzji.”

👉 Przykład: Szef naciska, żebyś zmieniła zdanie na temat sposobu realizacji zadania, ale Ty masz dobre powody, by pozostać przy swoim planie.

💡 Tip: Używaj komunikatów „JA”, które mówią o Twoich odczuciach, nie atakują drugiej strony.

3. „Nie zgadzam się na taki sposób rozmowy, proponuję, żebyśmy wróciły do tematu później.”

👉 Przykład: Ktoś podnosi głos lub używa niegrzecznego tonu w dyskusji.

💡 Tip: Ustalanie granic dotyczących formy komunikacji pomaga utrzymać relacje na poziomie i chronić siebie przed toksycznością.

4. „Potrzebuję czasu, żeby to przemyśleć – wrócę z odpowiedzią jutro.”

👉 Przykład: Kolega pyta Cię o opinię lub pomoc, ale czujesz presję, by odpowiedzieć od razu.

💡 Tip: Daj sobie przestrzeń, aby nie podejmować decyzji pod wpływem impulsu. To ważne dla Twojego komfortu i jakości wyborów.

5. „Nie zostanę dziś dłużej w pracy, mam inne plany.”

👉 Przykład: Szef prosi o zostanie po godzinach, a Ty zaplanowałaś spotkanie z rodziną.

💡 Tip: Pamiętaj, że nie musisz tłumaczyć się szczegółowo - Twoje życie prywatne to Twoja przestrzeń.

6. „Nie chcę brać na siebie tej odpowiedzialności. Proszę, poszukaj innej osoby.”

👉 Przykład: Koledzy z zespołu chcą, byś zrobiła ich zadanie, bo mają za dużo pracy.

💡 Tip: Naucz się delegować i odmawiać zadaniom, które Cię przeciążają — to nie oznaka słabości, a mądrości.

7 GOTOWYCH ZDAŃ Z PRZYKŁADAMI

7. „Rozumiem, że to ważne, jednak zdecydowałam, że zrealizuję inne zobowiązania.”

👉 Przykład: Przyjaciółka chce Cię odwiedzić w dniu, kiedy masz zaplanowany ważny termin.

💡 Tip: To zdanie pomaga zachować balans między potrzebami innych a swoimi planami.



MINI ĆWICZENIE Z REFLEKSJĄ

Twoje zadanie:

Z powyższych przykładów wybierz 2 zdania, które najbardziej do Ciebie przemawiają.

Zastanów się:

- W jakiej sytuacji mogłabyś je wykorzystać?
- Co może się wydarzyć, jeśli ich użyjesz?
- Jak się poczujesz, gdy powiesz „nie” bez wyrzutów sumienia?



Zaplanuj konkretny moment w najbliższym tygodniu i użyj jednego z tych zdań - sprawdź, jak to wpłynie na Twoje samopoczucie i relacje.

Twoje Granice w Praktyce

Zastanów się i zapisz odpowiedzi:

- ♦ W jakich 3 sytuacjach w ostatnim czasie powiedziałaś „tak”, choć czułaś, że powinnaś odmówić?
- ♦ Jak się wtedy czułaś? (np. złość na siebie, zmęczenie, poczucie winy, smutek...)
- ♦ Co byś powiedziała dzisiaj, mając wiedzę z tego e-booka?
- ♦ Jakie 3 osoby lub sytuacje najczęściej testują Twoje granice?
- ♦ Jakie jedno zdanie z e-booka mogłabyś ćwiczyć przez najbliższy tydzień w rozmowie z tymi osobami?

Checklista „Czy mówię NIE bez wyrzutów sumienia?”

Przed każdą trudną rozmową zrób szybki check:

- ☐ Czy wiem, czego naprawdę chcę?
 - ☐ Czy moje „nie” jest zgodne z moimi wartościami lub potrzebami?
 - ☐ Czy potrafię wyrazić się jasno, ale bez agresji?
 - ☐ Czy próbuję zadowolić wszystkich kosztem siebie?
 - ☐ Czy biorę odpowiedzialność za cudze emocje (np. „żeby się nie obraził...”)?
 - ☐ Czy jestem gotowa na to, że ktoś się rozczaruje – i to jest OK?
 - ☐ Czy pamiętam, że „nie” dla kogoś = „tak” dla siebie?
- ☒ Jeśli zaznaczyłaś przynajmniej 5 z 7 pól – jesteś gotowa. POWODZENIA!

Afirmacje Asertywności

Użyj tych afirmacji rano, przed ważną rozmową lub wtedy, gdy masz poczucie winy po odmowie.

„Moje potrzeby są tak samo ważne, jak potrzeby innych.”

„Mam prawo odmówić bez poczucia winy.”

„Szanuję siebie i swoje granice.”

„Nie jestem odpowiedzialna za emocje innych ludzi.”

„Mogę być miła i jednocześnie stanowcza.”

„Z każdym dniem mówię „nie” z coraz większym spokojem.”

„Moje „nie” nie czyni mnie gorszą – czyni mnie wolną.”



CO DALEJ?

Jeśli chcesz rozwinąć swoje umiejętności i nauczyć się, jak odmawiać skutecznie i z empatią, zapraszam Cię do mojego kursu - **Kursu na Asertywność** 🚫, który opracowałam w trzech wariantach.

Lekcje, które przygotowałam pomogą Ci:

- pozbyć się lęku przed konfliktem,
- zbudować pewność siebie w codziennych rozmowach,
- komunikować swoje granice bez tłumaczenia się,
- radzić sobie z trudnymi emocjami
- zyskać większy spokój i szacunek do siebie i innych.

Pokażę Ci, jak krok po kroku wprowadzać zmiany, które naprawdę działają.

Kup wybrany wariant kursu już dziś!

[KLIKNIJ TUTAJ](#)





A MOŻE PASUJE
CI INNA OPCJA?

Umów się ze mną na
indywidualną sesję
mentoringową. -
będę Cię wspierać
w budowni
kompetencji
stawiania granic
i odmawiania.



CZAS DZIAŁAĆ
PO SWOJEMU!

Pracuj samodzielnie
wykorzystując
afirmacje
i aforyzmy!

TAK, CHCĘ KUPIĆ KARTY
“ASERTYWNOŚĆ -
AFIRMACJE I AFORYZMY”





**SŁUCHAJ
PODCASTU!**

Co tydzień nowy
odcinek mojego
podcastu
Asertywność przy
kawie ❤️ ☕

Słuchaj i działaj 🎧