



6. Att säga nej – och ja



Stressiga perioder kan ibland kännas **ensamma**, och relationer tenderar att glida ner i **prioriteringslistan**. Men få saker i livet är viktigare än **hälsosamma relationer** när vi är stressade.

I den här lektionen fokuserar vi på **gränser** och **kommunikationsförmåga** — grunden till både återhämtning och hälsosamma relationer.

Lär dig mer om:

- Att säga nej — och ja

- Sunda relationer
- Ja-fällan
- Dina gränser

Du behöver:

- 25 minuter
- Penna och papper

Sunda relationer



När livet är stressigt händer det ibland att vi låter relationer rinna ut i sanden. Men **relationer är viktiga.**

Den största källan till stress på jobbet är **för mycket att göra**, men relationer är också **avgörande.**

Faktum är att bra relationer på jobbet (och i allmänhet) inte bara kan minska våra stressnivåer.

Goda relationer har också visat sig **stärka** vårt **immunförsvar** och till och med ha positiv **inverkan** på vårt **DNA**.

Ja-fällan

När vi är **stressade** är det vanligt att vi ändå säger **ja** till för **många saker**.

Men vi gör det ändå. Av olika anledningar. **Höga krav** på oss själva. **Rädsla** för att missa något. **Svårigheter** att **hantera** att andra blir **arga** eller **besvikna**.

Förmågan att **säga nej** är en **viktig färdighet**. Trots att det kan kännas läskigt och ovant, så kan vi behöva säga nej för att ta hand om oss — särskilt när vi är stressade.

Men det händer ofta att vi **undviker** det. Eller blir **arga** när någon ber oss om något som vi inte vill eller orkar.

Vanliga fällor

Undvikande eller **aggressivitet** är vanliga fällor när vi **kommunicerar** med människor i vår närhet.

När vi **undviker** brukar vi **låta bli** att säga någonting, **gå därifrån** eller **hålla** med — bara för att **slippa en konflikt**. Och när vi blir väldigt arga kan vi till och med upplevas som aggressiva.

Både undvikande och ilska kan ibland fungera på kort sikt, men blir oftast inte särskilt bra i längden.

Ett effektivare sätt att kommunicera är oftast att **agera** med **lugn** och **tydlighet**.

Det innebär till exempel att:

- Prata i normal samtalston.
- Behålla avslappnad och stadig ögonkontakt.
- Vara beskrivande snarare än anklagande när du tar upp ett problem.

Video: Att säga ja men mena nej

https://res.cloudinary.com/twenty-ninek/video/upload/q_auto,t_global/v1622488787/Hantera Stress Adult/attsägajaochnej_övning2_euxzpo.mp4

Säga nej

Här är några råd som kan vara användbara om du vill öva på att säga nej:

- Inled med ett **tack**, och sedan ett nej: "Åh, det låter roligt. Tack för att du bjuder mig! Tyvärr kan jag inte komma."
- Om du är osäker, be om lite **betänketid**: "Funkar det om jag svarar imorgon?"
- Försök vara **ärlig** istället för att dra en vit lögn: "Åh, tack för att du frågar, det verkar spännande, men jag känner inte riktigt för det just nu".

Undersök vad du vill

En anledning till att vi inte sätter gränser är att vi ibland **inte själva vet vad vi vill**. Så vi gör det som andra föreslår. Ett viktigt steg är därför att undersöka vad du vill.

Så, nu är det upp till dig. Du ska få blicka inåt och fundera på ett område där du skulle vilja sätta tydligare **gränser**.

Övning

Skriv ned dina svar.

1. Tänk på en **situation** där du sa **ja** till något fast att du egentligen **inte ville**. Beskriv vad som **hände** och om det **hindrade** dig från att göra något annat som du tycker är viktigt.
2. Försök att tänka på en situation eller ett område i ditt liv där det skulle vara till **hjälp** för dig att säga **nej**. Gör konkreta planer för hur du vill svara när du får frågan.
3. Om du säger nej till det här, vilka **andra saker** skulle du kunna säga **ja** till istället?

Video: Att behöva säga nej

https://res.cloudinary.com/twenty-ninek/video/upload/q_auto,t_global/v1622488770/Hantera Stress Adult/attsäganejochja_övning1_k99cc4.mp4

Andningsankaret

Innan du går vidare, prova den här **meditationen**. Den kan hjälpa dig bli mer **närvarande** i stunden och samtidigt **förbereda** dig för nästa steg i lektionen.

Tryck på play-knappen för att sätta igång.

https://storage.googleapis.com/k-org-879a8.appspot.com/audio/self_compassion_sv/Andningsankaret.mp3

Att säga ja

Precis som vi behöver öva på att säga nej till vissa saker, behöver vi säga ja till saker vi vill göra och mår bra av. Till sakerna som **spelar roll i längden**.

När vi är stressade är det lätt att vi **automatiskt** säger **nej** till saker som egentligen skulle kunna ladda våra batterier, som att ta lunchrast, en promenad med en vän, träna, eller sociala aktiviteter.

Undersök vad du vill

Ditt nästa steg är att **undersöka** vad du faktiskt vill i situationer där det kan vara lätt att säga nej, fast du **egentligen** vill säga **ja**.

Så, låt oss titta inåt igen. Den här gången, se om du kan hitta ett **område** där det skulle vara bra för dig att säga ja oftare.

Övning

Skriv ned dina svar.

1. Tänk på en situation där du sa **nej** till något **trots** att det var en aktivitet som förmodligen skulle ha **laddat** dina **batterier** på lång sikt.
2. Beskriv vad som **hände** och hur det **påverkade** dig.
3. Gör en **plan** inför nästa gång du hamnar i en liknande situation. **Hur** kan du påminna dig själv om att det här är något du tycker är viktigt, något du egentligen vill säga ja till?

Sammanfattning

Bra gjort, du har nu gjort klart **Att säga nej — och ja!**

I den här lektionen har du gjort en plan för hur och när du ska säga ja till något som är viktigt för dig på lång sikt. Det kan hjälpa dig att minska känslor av stress och få dig att må bättre.

Du har även fått öva på att sätta gränser och säga nej — antingen för att du inte vill göra någonting, eller för att ditt schema redan är fullt.

Du är nu redo för nästa steg — att dela med din grupp.

Kom ihåg frågorna:

1. En situation i ditt liv där du sade ja till något fast du egentligen inte ville, och som kanske hindrade dig att göra något annat som du tycker är viktigt.
2. En situation i ditt liv där det skulle vara bra för dig att säga nej, och hur du kan säga nej.
3. Dina tankar kring vad detta nej skulle hjälpa dig att säga ja till för andra saker.