

## Sex sätt att säga nej

### UPPREPNINGEN

*Upprepa ditt nej om och om igen*

Joel: Här, ta lite vin  
Micke: Nej tack, jag vill inte ha  
Joel: Var inte tråkig, ta nu  
Micke: Nej tack, jag vill inte ha  
Joel: Mes! Kom igen, ta lite  
Micke: Nej tack, jag vill inte ha

### KOMPROMISSEN

*Säg ett alternativ som fungerar istället*

Joel: Här, ta lite vin  
Micke: Nej, men jag kan ta en cola  
istället  
Joel: Ok, jag hämtar en till dig

### OFFENSIVEN

*Säg något som ifrågasätter den andres beteende*

Joel: Här, ta lite vin  
Micke: Nej tack, jag vill inte ha  
Joel: Var inte tråkig, ta nu  
Micke: Lägg av! Varför tjarar du på mig?  
Joel: Ok, sorry! Ta det lugnt

### DISKUSSIONSBROMSEN

*Sluta diskutera*

Joel: Här, ta lite vin  
Micke: Nej tack, jag vill inte ha  
Joel: Var inte tråkig, ta nu  
Micke: Jag vill inte snacka mer om det  
Joel: Äh, kom igen nu  
Micke: (*går därifrån*)

### ORSAKEN

*Säg som det är*

Joel: Här, ta lite vin  
Micke: Nej tack. Börjar jag dricka, kan jag inte sluta  
Joel: Jaha, det visste jag inte

### VITA LÖGNEN

*Hitta på en "ofarlig" lögn*

Joel: Här, ta lite vin  
Micke: Nej tack, jag kör ikväll.  
Joel: Jaha, ok