



# Impara A DIRE NO

Esercizio\* di Comunicazione Non Violenta per imparare a dire NO e ad affermare te stessa.

Prima di tutto, scrivi una richiesta che potrebbe metterti a disagio e che potresti avere difficoltà a gestire:

-----  
-----  
-----

## 1. Ascolta ciò che suscita in te la richiesta.

- cosa che provi?

-----  
-----  
-----

- quali sono i tuoi bisogni collegati a queste emozioni?

-----  
-----  
-----

**Questo passo serve per:** connetterti con il tuo vissuto interiore, conoscere i tuoi bisogni e allenare la benevolenza verso ciò che provi. Essere consapevole che il tuo vissuto interiore si riflette inevitabilmente sul tuo linguaggio non verbale, indipendentemente da ciò che esprimerai ad alta voce.

\* esercizio ideato da Anne Van Stappen, formatrice in CNV



**2. Riformula la richiesta in modo che sia accogliente nei confronti della persona che ti sta parlando.**

Se ho capito bene, ciò che vorresti è...

---

---

---

**Questo passo serve per:** connetterti con il tuo interlocutore in maniera accogliente e contemplando il suo punto di vista.

**3. Elenca i bisogni del tuo interlocutore**

... Perché hai bisogno di...

---

---

---

**Questo passo serve per:** allenare l'empatia nei confronti dell'altro, non giudicare lui né la sua richiesta, considerando che alla base c'è un suo tentativo di soddisfare dei bisogni.

**4. Di' di NO esprimendo i tuoi bisogni e i tuoi sentimenti.**

---

---

---

**Questo passo serve per:** prenderti cura di ciò che provi e dei tuoi bisogni. Essere coerente con te stessa e con le tue priorità e valori.



## 5. Fai la tua proposta che tenga in considerazione i bisogni di chi hai di fronte

Saresti d'accordo se...

---

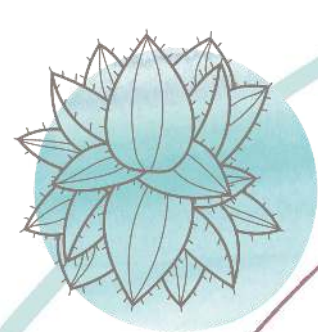
---

---

**Questo passo serve per:** dimostrare che sei in grado di contemplare i bisogni dell'altro, di empatizzare con ciò che prova e che è possibile considerare una alternativa che includa i vissuti di entrambi.

## 6. Continua lo scambio con fermezza senza cedere, favorendo una comunicazione efficace.

**Questo passo serve per:** dimostrare a te stessa che sei in grado di far valere le tue ragioni e avere i tuoi bisogni come priorità. Far percepire all'altro che i tuoi bisogni sono importanti quanto i suoi e che c'è la possibilità di soddisfarli entrambi.



Mi chiamo Patrizia Arcadi e sono **La Coach Imperfetta**.  
Ti aiuto ad **accettare** e **accogliere** le tue imperfezioni,  
riscoprendo il **coraggio** e il **piacere** di **essere te stessa**.

Insieme a me potrai:

- sentirti più sicura di te e delle tue decisioni,  
nella vita privata e nel lavoro
- metterti al primo posto senza sentirti in colpa
- riconoscere il tuo valore
- dire la tua con sicurezza
- apprezzarti e star bene con te stessa

Visita il mio sito [www.patriziarcadi.it](http://www.patriziarcadi.it)

Leggi i miei post sul [www.patriziarcadi.it/blog](http://www.patriziarcadi.it/blog)

Scrivimi a [patrizia@patriziarcadi.it](mailto:patrizia@patriziarcadi.it)

Seguimi sulle mie pagine social:

- **Facebook:** [@lacoachimperfetta](https://www.facebook.com/lacoachimperfetta)
- **Instagram:** [@patrizia\\_lacoachimperfetta](https://www.instagram.com/patrizia_lacoachimperfetta)

Ti aspetto!

