



# 11

способов

способов

способов

# ЖИТЬ

быть счастливым  
сказать «**НЕТ**»

Половина проблем в нашей жизни происходят из-за того, что мы не можем вовремя сказать «НЕТ»

Сказать «нет» – это целая наука, которую, кстати, не всегда до конца постигают даже взрослые люди

«НЕТ, значит НЕТ».

Пусть твоё «НЕТ», значит «НЕТ», а не «может быть», «не сейчас», «потом» или «попроси меня ещё». Это правило №1.

Не бывает ситуации, когда ты не можешь применить правило №1.



# ЭТО НЕ МОЁ


**НЕТ, я не употребляю наркотики. Вот так - просто, здорово и честно!**

**НЕТ, мне нужно заниматься другим делом. Мне есть чем заняться!**

**Спасибо, НЕТ, это не в моем стиле. Это не в моем вкусе. Это не для меня!**

**Наркотики меня не интересуют. У меня другие интересы!**





- «ты что, не знаешь, отчего вымерли динозавры? Они же кололись!»

- «мне мамочка не разрешает »

- «мне слабо «сидеть на игле»

**Когда говоришь «НЕТ» :**

- смотри прямо в глаза,

- улыбайся,

- не чувствуй себя виноватым – это ложное чувство вины!

ПОШУТИ  
ПОШУТИ  
ПОШУТИ



нет  
не-а  
нее-е-е-т  
NO  
no-no  
nine  
нет-нет-нет  
нетушки



# Если на тебя ДАВЯТ...

«Отстань!» Коротко и ясно.

«Не дави, я уже ясно сказал(а) НЕТ,  
почему ты давишь на меня, на мою свободу?»

Уйди. Просто развернись и уйди,  
если совсем никак не понимают.

По заказу Администрации Ростовской области,  
министерства здравоохранения РО,  
министерства образования РО.