



WORKBOOK

СКАЖИ «НІ» БЕЗ ПРОВИНИ —
І «ТАК» СОБІ»

✦ 14 днів, що змінять твої кордони і
внутрішню свободу ✦

ЯК ПРАЦЮВАТИ З **ВОРКБУКОМ**

🔑 **ЦЕЙ ВОРКБУК — ТВІЙ ПРОСТІР ПРАКТИКИ.**

- Виконуй вправи одразу після прочитання відповідного розділу гайду.
- Пиши чесно, навіть якщо відповіді здаються неприємними. Це простір лише для тебе.
- Повертайся до вправ час від часу — твій досвід змінюватиметься.
- Використовуй трекер 14 днів, щоб відмічати свій прогрес.



📖 *Ти навчишся:*

- відмовляти без страху;
- чути свої потреби;
- будувати особисті кордони;
- казати «Так» справжньому життю.

Не шукай ідеальних слів — шукай свої справжні відчуття.

ВПРАВА 1.

03

«МОЇ ОСТАННІ 5 «ТАК», ЯКІ БУЛИ ПРОТИ МОЄЇ ВОЛІ»

👉 **Завдання:** запиши чесно останні 5 випадків, де ти погодився проти власного бажання.

Ситуація	Що я відчував	Що це мені коштувало

ВПРАВА 2.

04

«МІЙ ТИЖДЕНЬ У ДЗЕРКАЛІ»

👉 Завдання: розпиши свій тиждень у таблиці. Наприкінці тижня порахуй: скільки годин у тебе зелених ●, а скільки червоних ●.

День	Мої справи	Мої (●) чи чужі (●)
Понеділок		
Вівторок		
Середа		
Четвер		
П'ятниця		
Субота		
Неділя		

ВПРАВА 3.

05

«МОЄ ПРАВО СКАЗАТИ “НІ”»

👉 Завдання: запиши мінімум 3 ситуації. Це допоможе побачити, що страхи перебільшені.

День	Мої справи	Мої (●) чи чужі (●)
Понеділок		
Вівторок		
Середа		
Четвер		
П'ятниця		
Субота		
Неділя		

ВПРАВА 4.

06

«МОЇ 5 ГОТОВИХ ФРАЗ ДЛЯ ВІДМОВИ»

👉 Завдання: пропиши фрази, які звучать природно саме для тебе.

Сфера	Фраза
Робота	
Родина	
Друзі	
Побут	
Інше	

ВПРАВА 5.

07

«14-ДЕННИЙ ТРЕКЕР МОЇХ «НІ»

👉 Завдання: кожного дня позначай ✓ або ✗ і роби короткий запис відчуттів.

День	Моє завдання	Чи виконав (+, -)	Що я відчув
1			
2			
3			
4			
5			

День	Моє завдання	Чи виконав (+, -)	Що я відчув
6			
7			
8			
9			
10			
11			

День	Моє завдання	Чи виконав (+, -)	Що я відчув
12			
13			
14			

ВПРАВА 6.

10

«МОЄ ПРАВИЛО 3-Х ПИТАНЬ»

👉 Завдання: візьми будь-яке прохання чи пропозицію, які отримав цього тижня і перевір через 3 питання

Прохання/ пропозиція	Чи хочу я цього насправді	Чи маю час і сили зараз	Чи наближає це мене до моїх цілей?	Моє рішення (так/ні)

ФІНАЛЬНЕ ПІДБИТТЯ ПІДСУМКІВ (ДЕНЬ 14)

11

 Тут ти можеш фіксувати свої інсайти, реакції людей, власні думки. Це твоє «дзеркало змін».

Що змінилося в моєму житті за ці два тижні?

Що я відчуваю тепер, коли кажу «ні»?

Які 3 правила я беру з собою на майбутнє?

