

# NE ZAMAN VE NASIL HAYIR DEMELİYİM???

\*İstenilen şey önceliklerinle ve yapmak istediklerinle çelişiyorsa

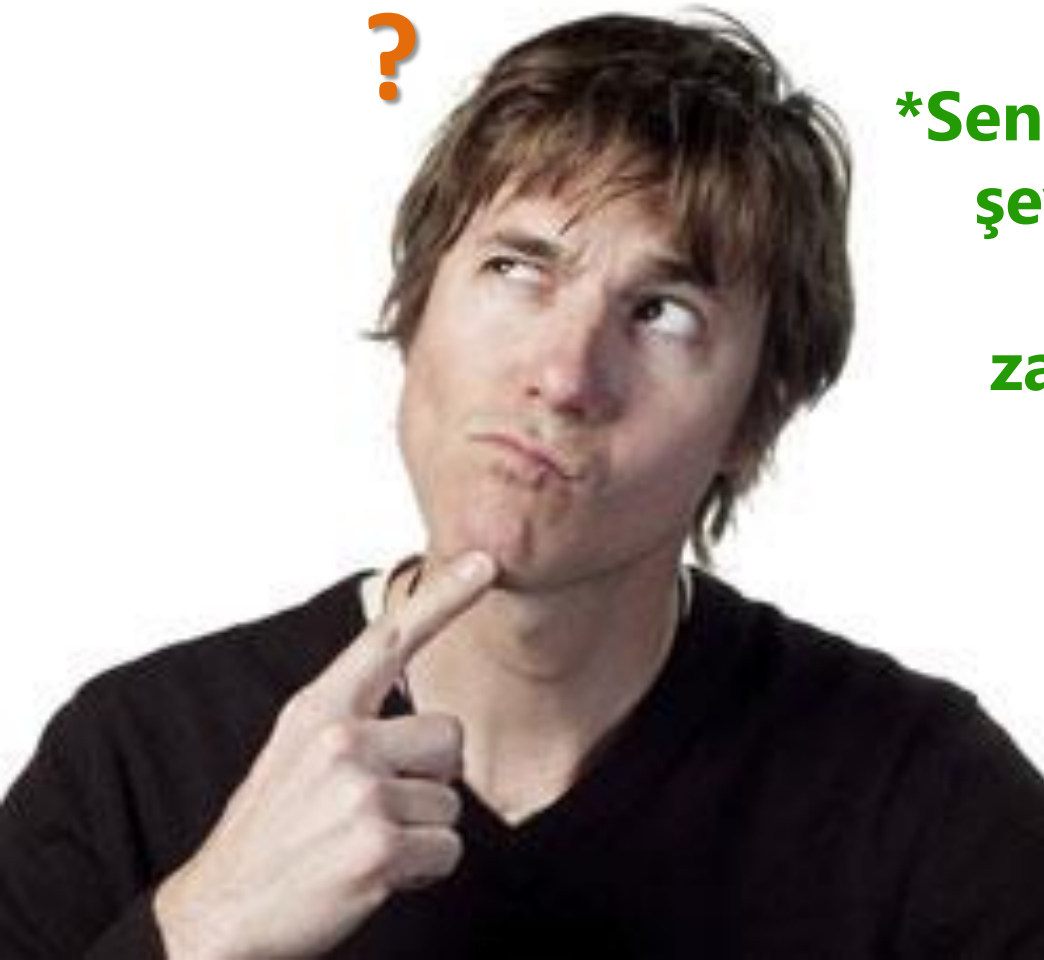
?

?

\*Karşıdaki kişi senin üzerinde baskı kurmaya çalışıyor ve çok ısrarcı davranıyorsa

?

\*Senden istenen şey sana yada başkalarına zarar verecek bir şey ise,  
**MUTLAKA**  
**"HAYIR"**  
demelisin.



# Hedef SENsin!

## Bağımlı Olma, ÖZGÜR OL!





“Herkes kullanıyor bir şey olmuyor.”

**YANLIŞ!**

“Bir kere kullanmaktan bir şey çıkmaz.”

**DOĞRU BİLİNEREN  
YANLIŞLAR**

‘BİR KEZ’ ‘ÇOK KEZ’ in ilk adımıdır.  
Bazı maddeler ilk kullanımdan sonra bile  
bağımlılık yapar.



# DOĞRU BİLİNEN YANLIŞLAR



“Benim iradem güçlüdür. Ben bağımlı olmam.”



“ Ben kontrol edebilirim.”

**HERKES** bağımlı olabilir, bunun irade güçlüğü ya da zayıflığı ile mutlak bir ilişkisi yoktur.

# İLK TEKLİFİ KİM YAPAR?

*Ancak Güven Duyduğun  
Bir Arkadaşın*



*İlk teklif  
öncelikle  
tanıdığın bir  
arkadaşından  
ya da  
yakınının  
tarafından  
yapılır.*

ARKADAŞLARININ OLUMSUZ  
TEKLİFİNE HAYIR DEDİĞİNDE

TEHDİT EDİLEBİLİRSİN

'Kesinlikle Seni Bırakmayız!' gibi

'Bu durumla baş edebiliyorsen  
kazanan sen olursun.'



ARKADAŞLARININ OLUMSUZ  
TEKLİFİNE HAYIR DEDİĞİNDE;

*YAĞCILIKLA KARŞILAŞABİLİRSİN*

*'Sen Gidince Buranın  
Tadı Tuzu Kaçar.' gibi*



**'Bu durumla baş edebilirsen  
kazanan sen olursun.'**



ARKADAŞLARININ OLUMSUZ  
TEKLİFİNE HAYIR DEDİĞİNDE;

YALVARMA-ACINDIRMA  
durumu ile karşılaşabilirsin



*Ne Olur Hatırım İçin Bir Kez... Beni  
Kırma!' gibi*

**'Bu durumla baş edebilirsen  
kazanan sen olursun.'**





# ARKADAŞLARININ OLUMSUZ TEKLİFİNE HAYIR DEDİĞİNDE;

*AŞAĞILAMA davranışı  
ile karşılaşabilirsin*

*'Hadi Süt Çocuğu Sen De!  
Ana Kuzusu...' gibi*

**'Bu durumla baş edebilirsen  
kazanan sen olursun.'**



# ARKADAŞLARININ OLUMSUZ TEKLİFİNE HAYIR DEDIĞİNDE

YALNIZ BIRAKILABİRSİN



'Eğer Gidersen Bir Daha  
Yüzüne Bakmam' gibi

'Bu durumla baş edebilirsen  
kazanan sen olursun.'

# ARKADAŞLARININ OLUMSUZ TEKLİFİNE HAYIR DEDİĞİNDE

KABUL ETMEN İÇİN ÖDÜL  
VADEDEBİLİRLER



Bak Bunu  
Yaparsan Şeni O  
Kızla/Erkekle  
Tanıştıracağım.' gibi

‘Bu durumla baş edebiliyorsen  
kazanan sen olursun.’

