



5 consells per aprendre a dir NO

[inicentrareport]Posar límits i dir que no, no sempre és senzill. **Com a persones, volem agradar a la gent que ens importa i patim que negar-nos a fer certes coses causi rebuig.** A l'adolescència és més difícil que mai aprendre a dir que no, per la por a perdre les nostres amistats. a

Ser sincer i dir la veritat és la millor manera de protegir els nostres límits, de cuidar-nos i de créixer sense buscar l'aprovació constant dels altres. Aprendre a dir-ho, no significa ser desagradable o resultar fred/a, es pot aconseguir d'una manera amable, defensant la nostra postura i sense fer mal al de davant. Aquí us donem uns quants consells per fer-ho:

```
[playbuzz](function(d,s,id){var js,fjs=d.getElementsByTagName(s)[0];if(d.getElementById(id))return;js=d.createElement(s);js.id=i d;js.src='https://embed.ex.co/sdk.js';fjs.parentNode.insertBefore(js,fjs);}(document,'script','exco-sdk'));
```

```
[/playbuzz]  
[facentrareport]
```