



# Consells per saber dir 'no' a plans amb els teus amics o amigues

Segurament tens un grup d'amics o amigues que sempre està fent plans. Reunions espontànies, plans organitzats, excursions de cap de setmana, mantenir una vida social activa pot ser esgotador i car. Dir "no" sense ferir els sentiments o crear malentesos pot ser complicat.

No obstant això, establir límits és essencial per preservar el nostre benestar mental i emocional. Sabem que és difícil parlar aquests temes, així que et deixem alguns consells.

Segons diu Val Walker a Psychology Today recomana que primer siguem conscients de les nostres diferències. És a dir, **pensar els diners i el temps lliure que tenim cada un de nosaltres.**

També és important que vagis a l'arrel del que estàs sentint. Sents ràbia, enveja? No passa res ni et fa pitjor persona. Però acceptar aquests sentiments t'ajudarà a tenir una millor conversa amb el teu amic/a.

Quan parlis amb el teu amic/a, has de ser específic/a en com la situació financera us està afectant. I sempre serà millor començar la conversa amb un exemple concret. **Et funcionarà bé presentar-li una pluja d'idees** per tenir plans més econòmics. Hi ha milers d'opcions: sortir d'excursió junts, fer exercici a l'aire lliure o fins i tot visitar exposicions gratuïtes.