

PROTOKÓŁ · MATERIAŁ DARMOWY

# Asertywna odmowa bez poczucia winy

Skrypt + autohipnoza. Dla osób, które zawsze mówią „tak” i potem żałują.

## Dlaczego „nie” jest trudne

Odmowa uruchamia sieci mózgowo związane z **wykluczeniem społecznym** — te same, które aktywują się przy fizycznym bólu (Eisenberger, UCLA 2003). Mózg interpretuje „odmówi mi” jako „on mnie odrzuci”. To nie słabość charakteru — to neurobiologia.

Hipnoza pozwala przepisać tę interpretację. Nie „nie będzie Ci bolało”. Tylko: **ból minie w 30 sek, a satysfakcja z granicy zostanie na dni.**

## Skrypt 3-kroków · do każdej próby

- 1 DOCEŃ (jedna fraza)**  
Zamiast „niestety nie mogłem”: „*Doceniam, że pomyślałem o mnie.*” To nie manipulacja — to fakt. Próba oznacza, że ktoś Ci ufa. Uznanie tego przed odmową = druga osoba słyszy „zostałem zauważony”, nie „zostałem odrzucony”.
- 2 ODMÓW KRÓTKO (jedna zdanie)**  
„*Tym razem nie.*” Albo: „*Nie będzie mi pasowało.*” **Bez tłumaczenia.**  
Tłumaczenie = negocjacja. Jedno zdanie. Kropka. Druga osoba chce uzasadnienia, bo szuka szczeliny. Jeśli nie dasz szczeliny — nie ma co negocjować.
- 3 ZAPROŚ ALTERNATYW (opcjonalnie)**  
Jeśli chcesz: „*Ale jeśli szukasz pomocy — może X lub Y zrobić by to lepiej niż ja.*” To daje prosiłcej osobie dalszy ruch i pokazuje, że odmowa nie jest przeciw niej.

## 7-dniowa autohipnoza reframingu

Przez tydzień, codziennie 10 min: wchodzisz w stan relaksacji i powtarzasz 3 sugestie:

- „*Moje nie chroni moje tak.*” Jeśli zawsze mówisz „tak”, żadne „tak” nie ma wartości.
- „*Kocham ludzi, ale nie każdego prosi.*” Odmowa nie dotyczy osoby, dotyczy prośby.
- „*Moje poczucie winy minie. Moja granica zostanie.*” Krótkoterminowy dyskomfort, długoterminowy spokój.

„Każde „tak”, które powinno być „nie”, odbiera Ci „tak”, które mogło być „tak”.”

## Praktyczne sytuacje - gotowe frazy

- **Rodzina prosi o pożyczkę:** „Doceniam twoje pytanie. Tym razem nie mogę. Mam nadzieję, że znajdziecie rozwiązanie.”
- **Szef dorzuca zadanie o 17:00:** „Widzę, że to pilne. Dziś nie dam rady — przesunę X, jeśli to ma pierwszeństwo. Sam zdecyduj.”
- **Znajomi na imprezę gdy jesteś wykończony:** „Dziękuję za zaproszenie. Tym razem odpuszczę. Następną — jestem.”
- **Klient nalega na weekend:** „Rozumiem pilność. Pracuję pon-pt. Opcje: (a) czwartek / piątek, (b) pilny dodatek kosztuje X.”

## Kiedy skrypt nie wystarczy

Jeśli nawet po 7 dniach czujesz fizyczny ból po odmowie — to prawdopodobnie wzorzec z dzieciństwa (np. miłość warunkowa od rodzica). Sam skrypt działa na warstwie świadomej, ale fundament jest głębszy.

W hipnoterapii można dotrzeć do wspomnienia-kotwicy (zwykle 4–7 roku życia), w którym powstała reguła „aby być kochanym, muszę mówić tak”. Przepisanie tej reguły u źródła = trwałe zmiany (3–6 sesji).

Protokół pomógł, ale problem wraca?  
Umów 15-min. darmową konsultację:  
[hipnoterapiabochenek.pl/pages/umow-wizyte.html](http://hipnoterapiabochenek.pl/pages/umow-wizyte.html)  
lub DM na Instagramie @hipnoterapiabochenek