



Sanotko kyllä, vaikka haluaisit sanoa ei?

**5 ohjetta yrittäjälle, joka huomaa joustavansa muiden
vuoksi enemmän kuin haluaisi**

Kuka tämän oppaan takana on?

Olen Annu Hakkarainen, Tietoisien yrittäjyyden mentori, KLT-kirjanpitäjä ja koulutettu energia- ja äänimaljahoitaja.

Olen tehnyt taloushallinnon parissa yli 20 vuotta ja nähnyt läheltä, miten erilaisilla tavoilla yrittäjät rakentavat yrityksiään ja elämäänsä. Olen itse saanut opetella kantapään kautta, mitä tapahtuu, kun yrittää liikaa mukautua siihen, mitä muut odottavat.

Olen tunnistanut itsessäni suorittajan, joka joustaa, auttaa ja ottaa vastuuta helposti myös asioista, jotka eivät oikeastaan kuulu hänelle. Olen sanonut kyllä silloin, kun sisälläni kuului ei. Olen pitänyt kiinni asioista, jotka eivät enää tuntuneet omilta, koska muutos pelotti ja turvalliselta tuntui jatkaa tutulla tavalla.

Yrittäjyys on opettanut minulle vapautta, mutta myös vastuuta omista valinnoista. Kun kukaan ulkopuolinen ei määrittele, millaisia asiakkaita otan, mitä palveluita tarjoan tai miten käytän aikani, minun täytyy itse uskaltaa tehdä päätökset. Siksi puhun paljon rajoista, omasta suunnasta ja rohkeudesta valita itsensä.

Haluan auttaa yrittäjiä pysähtymään muutoksen keskellä ja oivaltamaan, että seuraava askel voi löytyä uuden palvelun, asiakkaan tai suunnitelman sijaan siitä, että uskaltaa päästää jostakin irti.



Lämmöllä,

Annu

TUTUSTU LISÄÄ

Annu Balance Oy

y-tunnus 3505031-5

annukka@annubalance.com

www.annubalance.com

Instagram [@annu_hakkarainen](https://www.instagram.com/annu_hakkarainen)

Johdanto

Uskallatko sanoa ei?

Asiakkaalle.

Yhteistyökumppanille.

Ystävälle.

Itsellesi.

Tämä opas auttaa sinua sanomaan ”ei” oikeissa tilanteissa ja oikealla hetkellä. Niin että et missaa tärkeitä tilaisuuksia, joihin pitää vastata kyllä.

Olen testannut oppaan ohjeet tosi tilanteissa ja todennut ne toimiviksi. Näiden ohjeiden avulla olen kasvanut entisestä miellyttävästä omassa voimassaan seisovaksi yrittäjäksi.

Tämä opas auttaa sinua ohjaamaan energiasi siihen suuntaan, jossa yrittäjäyys voi tuntua taas omalta, merkitykselliseltä ja elämään kannattelevalta.

Opas auttaa sinua palauttamaan oman yrittäjäyytesi ohjaket omiin käsiisi. Tuo sinulle lisää voimavaroja toteuttaa unelmiasi, kun energiasi ei katoa muiden miellyttämiseen. Alat tuntea jälleen itsesi ja yrityksesi voiman ja luovuuden virtaavan vapaasti.

Kun opit sanomaan ei asioille, jotka eivät kuulu sinulle, saat enemmän tilaa rakentaa yrittäjäyyttä, joka tuntuu omalta ja toimii myös käytännössä.

1

Älä vastaa heti

Erityisesti puhelimessa on helppo sanoa “kyllä” ennen kuin ehdit edes miettiä, haluatko oikeasti sitoutua asiaan.

Kun asiakas tai yhteistyökumppani pyytää sinulta jotain yllättäen, sinun ei tarvitse antaa vastausta saman tien.

Voit sanoa:

”Kiitos kun kysyit. Haluan tarkistaa tilanteeni rauhassa ennen kuin lupaan mitään. Palaan sinulle myöhemmin.”

Sen jälkeen pysähdy kysymään itseltäsi:

- Haluanko oikeasti tehdä tämän?
- Sopisiko tämä nykyiseen tilanteeseeni?
- Tukeeko tämä yritykseni suuntaa?

2

Älä keksi tekosyytä, jos todellinen syy on ei

Sinun ei tarvitse olla täynnä töitä saadaksesi kieltäytyä.

”Kalenterini on täynnä” voi tuntua helpommalta kuin ”En halua ottaa tätä työtä.” Silti jälkimmäinen voi joskus kertoa totuudenmukaisemmin siitä, mitä tarvitset. Sinä saat määritellä, millaisen työmäärän, asiakkaat ja yhteistyöt haluat yrityksesi.

Kieltäytymiseen riittää esimerkiksi:

”Kiitos tarjouksesta. Olen kuitenkin sitoutunut muihin juttuihin.”

Kaikkea ei tarvitse välttämättä perustella, vaikka joskus “ei”:n sanominen helpottuu, kun perustelee sitä hieman.

3

Kuule epä mukava tunne

Jos jokin pyyntö tuntuu kehossa raskaalta, ärsyttää tai herättää välittömän halun keksiä syy kieltäytyä, pysähdy sen äärelle. Kysy: ”Mitä minussa vastustaa tätä?”

Joskus tunne kertoo, että tarvitset lisää tietoa. Joskus se kertoo, että rajojasi lähestytään. Joskus se kertoo yksinkertaisesti siitä, että asia ei kuulu sinun yrittäjäyteesi. Kaikki mahdollisuudet eivät kuulu sinulle.

“Ei” väärälle asialle voi avata tilaa oikeille asioille.

4

Opettele yksi valmis ei-lause

Kieltäytyminen helpottuu huomattavasti, kun sinun ei tarvitse keksiä sanoja tilanteessa.

Kokeile tätä:

”Valitettavasti en voi olla tässä avuksi. Toivon, että löydät asiaan hyvän ratkaisun.”

Lause toimii, koska se kertoo selkeästi, mihin et sitoudu. Se ei jätä ovea raolleen sanoilla ehkä, katsotaan tai voisin yrittää. Samalla viestit asiantuntijuudestasi. Kun tunnet oman osaamisalueesi ja rajasi, sinun ei tarvitse yrittää palvella kaikessa.

5

Älä muuta vastaustasi toisen painostuksesta

Jos toinen kyseenalaistaa kieltäytymisesi, sinun ei tarvitse alkaa neuvotella.

Voit toistaa rauhallisesti:

”Ymmärrän, että tämä olisi sinulle tärkeää. En kuitenkaan pysty ottamaan tätä vastuulleni.”

Tai:

”Ymmärrän tilanteesi, mutta päätökseni pysyy samana.”

Sinun ei tarvitse puolustaa rajojasi loputtomasti. “Ei” tarkoittaa ei myös silloin, kun toinen ei pidä vastauksestasi.



Yksi asia kannattaa tehdä seuraavaksi

Tarkkaile sähköpostiasi.

Saat pian seuraavan uutiskirjeeni, jossa sukellamme vielä syvemmälle siihen, miksi oman suunnan löytäminen ei aina onnistu, vaikka tietäisit tarvitsevasi muutosta.

Ehkä huomaat samalla, että kyse ei lopulta ole siitä, ettet tietäisi mitä haluat. Vaan siitä, uskallatko valita sen.

Nähdään seuraavassa kirjeessä.



Tule moikkaamaan ja juttelemaan Instagramissa!

[@annu_hakkarainen](#)

*Haluan toivottaa onnea ja myötätuulta elämääsi ja
yritykseesi!*

www.annubalance.com