

Не оправдывайся



НЕ СХОДИТСЯ

НЕ СХОДИТСЯ

**50 готовых фраз для отказа
и личных границ — книга-
гайд «Не оправдывайся»**

«Автор»

2026

НЕ СХОДИТСЯ

50 готовых фраз для отказа и личных границ — книга-гайд «Не оправдывайся» / НЕ СХОДИТСЯ — «Автор», 2026

Знакомое чувство: надо отказать, а в голове уже готова оправдательная речь с тремя причинами и справкой на всякий случай. Этот гайд про короткие фразы, после которых оправдываться не нужно. Внутри 50 ситуаций в шести разделах: просьбы и услуги; работа, деньги, услуги; родственники; друзья и общение; внешность и личное пространство; завершение разговора. К каждой ситуации дано шесть вариантов одной и той же мысли: нейтральный, мягкий, прямой и вежливый, ответ на повторное давление, действие на случай, когда слова закончились, и вариант с улыбкой. Вы выбираете тот, который подходит вам по тону и по человеку. Для кого: для тех, кому тяжело говорить «нет», защищать своё время и ставить границы спокойно, без длинных объяснений. Важно: материал является практическим пособием по общению. Он не заменяет психотерапию, медицинскую или юридическую консультацию. Все права защищены. Материал для личного использования, перепродажа и распространение запрещены.

© НЕ СХОДИТСЯ, 2026

© Автор, 2026

Содержание

Как этим пользоваться	6
1. Просьбы и услуги	7
1. Просят подвезти или помочь с переездом	8
2. Просят посидеть с ребёнком	9
3. Просят денег в долг	10
4. Просят сделать что-то по вашей профессии бесплатно	11
5. Просят чужой контакт или рекомендацию	12
6. Просят присмотреть за животным или квартирой	13
7. Просят стать поручителем или оформить что-то на себя	14
8. Требуют ответа прямо сейчас (фраза-пауза)	15
2. Работа, деньги, услуги	16
9. Клиент просит ещё одну бесплатную правку	17
Пример итога договорённости (к карточке 9)	17
10. Клиент торгуется и просит скидку	18
Конец ознакомительного фрагмента.	19

НЕ СХОДИТСЯ

50 готовых фраз для отказа и личных границ — книга-гайд «Не оправдывайся»

Не оправдывайся

50 готовых фраз для отказа и личных границ

Как этим пользоваться

Ситуация уже идёт. Открываете нужную тему и берёте готовую фразу — ту, которая подходит по тону. Все шесть строк в карточке говорят одно и то же разными голосами.

Нейтрально — ровная фраза без эмоций. Подходит почти везде.

Мягко — когда человек дорог и хочется сохранить тепло.

Прямо и вежливо — когда мягкость уже не слышат. Тон при этом остаётся вежливым.

На повторное давление — когда просьбу повторяют второй и третий раз.

Если границу продолжают нарушать — действие вместо слов. Слова здесь закончились.

С улыбкой — лёгкий вариант, если обстановка позволяет пошутить.

Фразы написаны так, чтобы их мог произнести любой человек — женщина или мужчина. Где в русском языке без окончания не обойтись, стоит форма вида «рад(а)»: выбирайте свою.

Материал является практическим пособием по общению. Он не заменяет психотерапию, психологическую, медицинскую или юридическую консультацию, диагностику и не предназначен для работы с ситуациями угрозы и насилия. Если вам угрожают или применяют силу, нужны не фразы, а помощь людей и служб, которые этим занимаются.

1. Просьбы и услуги

Когда просят помочь, подвезти, выручить, одолжить

1. Просят подвезти или помочь с переездом

Обычно звучит так: «Тебе же по пути». По пути — это сорок минут в другую сторону.

Нейтрально — «Сегодня не получится, день уже занят.»

Мягко — «Хотелось бы выручить, но день расписан. Давай подскажу, кого можно позвать.»

Прямо и вежливо — «У меня не выйдет. Извини, что в этот раз не помогаю.»

На повторное давление — «Ответ прежний — не получится. Спасибо, что понимаешь.»

Если границу продолжают нарушать — Один раз повторить отказ и перевести тему. Дальше обсуждение не поддерживать.

С улыбкой — «Мой багажник в этом месяце работает только на меня.»

2. Просят посидеть с ребёнком

Обычно звучит так: «На часик, он тихий». Часик заканчивается в девять вечера.

Нейтрально — «В это время у меня не получится.»

Мягко — «Я очень люблю твоего мальчишку, но сегодня не потяну. Давай в другой раз и заранее.»

Прямо и вежливо — «Я это на себя не беру. На такие случаи лучше няня.»

На повторное давление — «Мой ответ не изменился. Извини.»

Если границу продолжают нарушать — Не соглашаться из жалости в последний момент. Предложить один конкретный другой день или не предлагать вовсе.

С улыбкой — «Я в этом деле выхожу только по записи и с обеденным перерывом.»

3. Просят денег в долг

Обычно звучит так: «До зарплаты, я верну». Иногда возвращают.

Нейтрально — «Сейчас свободных денег нет.»

Мягко — «Мне неудобно отказывать, но в долг сейчас дать не могу. Правда.»

Прямо и вежливо — «Я деньги в долг не даю. Это касается всех, не только тебя.»

На повторное давление — «Здесь ничего не поменялось. Прости.»

Если границу продолжают нарушать — Не объяснять свой бюджет. Одна фраза, дальше разговор о другом.

С улыбкой — «У меня с деньгами отношения сложные, третьего в них я не беру.»

4. Просят сделать что-то по вашей профессии бесплатно

Обычно звучит так: «Тебе же несложно, ты умеешь».

Нейтрально — «Это моя работа, я делаю её за оплату.»

Мягко — «Понимаю, что хочется сэкономить. Могу сделать со скидкой для своих, стоимость такая-то.»

Прямо и вежливо — «Бесплатно я не работаю. С удовольствием сделаю это как заказ.»

На повторное давление — «Условие прежнее. Скажите, когда будете готовы, и я возьму в работу.»

Если границу продолжают нарушать — Отправить прайс одним сообщением и больше к обсуждению цены не возвращаться.

С улыбкой — «Умею — это как раз то, за что мне и платят. Обидно было бы учиться двадцать лет бесплатно.»

5. Просят чужой контакт или рекомендацию

Обычно звучит так: «Дай телефон своего мастера, я скажу, что от тебя».

Нейтрально — «Я не даю чужие контакты без разрешения.»

Мягко — «Давай я сначала спрошу у него сам(а), потом отвечу.»

Прямо и вежливо — «Рекомендацию дать не могу, я с этим человеком не работал(а).

Будет нечестно.»

На повторное давление — «Тут я останусь при своём. Спасибо за понимание.»

Если границу продолжают нарушать — Контакт не пересылать. Один раз объяснить причину и закрыть тему.

С улыбкой — «Я раздаю только свой номер, и то с осторожностью.»

6. Просят присмотреть за животным или квартирой

Обычно звучит так: «Кот вообще самостоятельный».

Нейтрально — «В эти даты у меня не получится.»

Мягко — «Взял(а) бы с радостью, но в эти дни меня почти не будет дома.»

Прямо и вежливо — «Не возьмусь. Лучше пусть будет человек, который точно справится.»

На повторное давление — «Даты не поменялись, не получится. Извини.»

Если границу продолжают нарушать — Ключи не брать. Отказ повторить один раз спокойно.

С улыбкой — «Самостоятельный кот и моя самостоятельная квартира пока не готовы к знакомству.»

7. Просят стать поручителем или оформить что-то на себя

Обычно звучит так: «Это чистая формальность».

Нейтрально — «Я такие документы на себя не оформляю.»

Мягко — «Мне правда жаль, что не могу помочь именно так. Давай подумаем, что ещё можно сделать.»

Прямо и вежливо — «Я в этом не участвую. Это моё общее правило.»

На повторное давление — «Ответ тот же. Прошу больше к этому не возвращаться.»

Если границу продолжают нарушать — Ничего не подписывать. При повторных просьбах переводить разговор или завершать его.

С улыбкой — «Формальности имеют привычку становиться очень неформальными.»

8. Требуют ответа прямо сейчас (фраза-пауза)

Обычно звучит так: «Ну скажи сразу, да или нет».

Нейтрально — «Мне нужно время подумать. Отвечу завтра.»

Мягко — «Не хочу отвечать наспех и потом подводить. Дай сутки.»

Прямо и вежливо — «Сейчас ответа не будет. Скажу, когда решу.»

На повторное давление — «Быстрее не получится. Если ответ нужен немедленно — считайте, что это „нет“.»

Если границу продолжают нарушать — Не оправдываться за паузу. Назвать срок и выдержать его.

С улыбкой — «Я решения принимаю медленно, зато потом их не переигрываю.»

2. Работа, деньги, услуги

Клиенты, заказчики, коллеги, руководитель

9. Клиент просит ещё одну бесплатную правку

Обычно звучит так: «Там совсем чуть-чуть, тебе же пять минут». И эти пять минут забирают вечер.

Нейтрально — «Это уже за рамками того, о чём договаривались. Могу сделать отдельно, скажу стоимость.»

Мягко — «Понимаю, хочется довести до идеала. Давайте оформим как отдельную работу — тогда я сделаю спокойно и хорошо.»

Прямо и вежливо — «Правки по договорённости закончились. Дальше за оплату, стоимость такая-то.»

На повторное давление — «Условие прежнее. После оплаты — беру в работу сегодня же.»

Если границу продолжают нарушать — Одно сообщение с итогом договорённости и счётом. Дальше по этой теме молчание. Третий раз объяснять не нужно.

С улыбкой — «Пятиминутные правки у меня закончились ещё в прошлом году. Остались обычные, платные.»

Пример итога договорённости (к карточке 9)

Подвожу итог, чтобы у нас обоих была одна картина.

Мы договаривались: [работа], срок [дата], стоимость [сумма]. В эту стоимость входили [объём] и две правки. Обе правки сделаны [даты].

То, что вы просите сейчас — [что именно] — это дополнительная работа. Стоимость [сумма], срок [дни]. Счёт прикладываю.

Если он не нужен, ничего страшного: наш заказ считаю закрытым, файлы у вас. Спасибо за работу.

10. Клиент торгуется и просит скидку

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.