



Как отказаться от алкоголя в компании

Скажите прямо: "нет".

Если кто-то предлагает вам алкоголь, лучшим и самым простым ответом будет: "Нет, спасибо". Скорее всего, люди не станут на вас давить и отнесутся уважительно к вашему выбору. Если же человек начнет подробнее расспрашивать вас об этом, можно будет ответить чуть более конкретно.

- Например, можно сказать: "Спасибо, но я за рулем" либо «Спасибо, но я не переношу алкоголь хронически».

2. Будьте вежливы, но непоколебимы.

Будьте уверены в том, что у вас есть причины не пить. Иногда из-за отказа от такого предложения вам может стать скучно. Но понимание причин для отказа и умение придерживаться своих принципов покажет окружающим, что вы настроены серьезно.

- Сделайте человеку комплимент — так он отнесется к вашему решению с большим уважением. Можно сказать, "Так приятно, что ты вспомнил обо мне, но я сегодня не пью".

- Если кто-то решит оспорить ваше решение, можно сказать, что вам неприятно, когда ваш выбор не уважают.

3. Откажитесь от предложения выпить с юмором.

Юмор немного смягчит ситуацию. С помощью шуток можно отвлечь друзей от этой ситуации, особенно если они не собираются прекращать разговор. Попробуйте сказать что-то вроде: "Слушай, приятель, я уже свое выпил. И твое, возможно, тоже!" Или: "Ха-ха, нет, спасибо. Ни в одном напитке в мире нет столько алкоголя, чтобы решить все мои проблемы".

- Старайтесь, чтобы ваши шутки звучали вежливо и со вкусом.

4. Попросите безалкогольный коктейль или что-то альтернативное.

Если у вас в руке будет безалкогольный напиток, вряд ли кто-то предложит вам выпить.

- Многие коктейли бывают безалкогольными.

5. «Я веселый и без повышения градуса в организме, но спасибо за предложение».

Будь вежливым. На исчерпывающие высказывания сложно воздействовать уговорами.

6. Не стоит проводить время с людьми, которые вас не уважают

Друзья, которые не уважают ваш выбор, совсем не думают о ваших интересах. Старайтесь держаться подальше от людей, которые настойчиво предлагают вам выпить, а также старайтесь не попадать в ситуации, которые предусматривают распитие алкогольных напитков.

