

Почему ты опять сказала ДА?

Мини-тест для женщин, которые часто соглашаются, хотя внутри хотят сказать «нет».

НЕ ПРО «ГРАНИЦЫ»

Здесь не будет оценок от 1 до 5 и абстрактных вопросов. Только знакомые жизненные ситуации: мужчина, мама, работа, подруга, партнёр, коллега.

НАЧАТЬ ТЕСТ

30 МИНУТ: ПОЧЕМУ Я СНОВА ВЫБРАЛА НЕ СЕБЯ

Тест не ставит диагнозов и не измеряет «правильность». Его задача — поймать момент, в котором твоё внутреннее «нет» превращается во внешнее «да».

Не ищи правильный ответ.

Выбирай тот вариант, который ближе не к тому, как «надо», а к тому, как ты реально ведёшь себя в похожих ситуациях.

01 Пройди 6 коротких ситуаций.

В каждой выбери один вариант — просто нажми на кружок.

02 Запомни буквы А, В, С или D.

На странице результата посчитаешь, какая встречалась чаще.

03 Получишь не диагноз, а подсказку.

Тест покажет, что именно твоё «да» пытается для тебя сохранить.

04 Возьми один маленький шаг.

Перед следующим автоматическим «да» дай себе паузу: «Мне нужно подумать. Я отвечу позже».

ПЕРВАЯ СИТУАЦИЯ →

МУЖЧИНА

Он пишет: «Приезжай ко мне сегодня».

Ты устала и на самом деле хочешь домой. Что ближе к твоей реальной реакции?



А

«Ладно, приеду». Не хочу, чтобы он расстроился.



В

«Хорошо». Вдруг после отказа он станет холоднее.



С

«Приеду». Неловко отказать: он же зовёт и старается.



D

«Ладно». Проще согласиться, чем объяснять, почему нет.

[СЛЕДУЮЩАЯ СИТУАЦИЯ →](#)

МАМА

«Заедь после работы, мне нужно помочь».

А у тебя уже были планы и сил почти не осталось.



А

«Хорошо». Не хочу слышать, что я её бросила.



В

«Заеду». Боюсь, что она обидится и отдалится.



С

«Конечно». Нормальная дочь должна помогать.



D

«Ладно». Если откажу, начнётся длинный спор.

СЛЕДУЮЩАЯ СИТУАЦИЯ →

Начальник спрашивает: «Сможешь сегодня задержаться?»

Ты вымотана и хотела уйти вовремя.



А

«Да». Не хочу, чтобы он был мной недоволен.



В

«Да». Вдруг решит, что на меня нельзя рассчитывать.



С

«Да». Хороший сотрудник не подводит команду.



D

«Да». Быстрее сделать, чем объяснять и спорить.

СЛЕДУЮЩАЯ СИТУАЦИЯ →

«Поехали, ты же обещала».

Ты понимаешь, что сегодня хочешь отменить встречу.



А

«Еду». Не хочу портить ей настроение.



В

«Хорошо». Вдруг она потом перестанет меня звать.



С

«Ладно». Я обещала — значит обязана.



D

«Поеду». Не хочу разборок, вопросов и уговоров.

СЛЕДУЮЩАЯ СИТУАЦИЯ →

«Давай в воскресенье поедem к моим родителям».

А ты мечтала оставить этот день только себе.



А

«Давай». Не хочу, чтобы он разочаровался.



В

«Хорошо». Не хочу, чтобы между нами стало холодно.



С

«Поедем». Надо быть нормальной партнёршей.



D

«Ладно». Не хочу очередного спора на эту тему.

СЛЕДУЮЩАЯ СИТУАЦИЯ →

«Подменишь меня? Очень надо».

У тебя свой дедлайн, но человек продолжает просить.



А

«Да». Не хочу, чтобы она злилась на меня.



В

«Хорошо». Вдруг потом она не поможет мне.



С

«Ладно». Неудобно быть человеком, который отказывает.



D

«Подменю». Проще взять на себя, чем выдерживать уговоры.

К РЕЗУЛЬТАТУ →

Какая буква повторилась чаще?

Посчитай А, В, С и D. Можешь вписать количество прямо в поля. Если две буквы набрали одинаково — выбирай «смешанный сценарий».

А

раз

СМОТРЕТЬ РЕЗУЛЬТАТ А

В

раз

СМОТРЕТЬ РЕЗУЛЬТАТ В

С

раз

СМОТРЕТЬ РЕЗУЛЬТАТ С

D

раз

СМОТРЕТЬ РЕЗУЛЬТАТ D

МАЛЕНЬКИЙ РЕЗУЛЬТАТ УЖЕ СЕЙЧАС

Перед следующим автоматическим «да» не заставляй себя сразу говорить «нет». Сначала верни себе время одной фразой:

«Мне нужно подумать. Я отвечу позже».

У МЕНЯ НИЧЬЯ / СМЕШАННЫЙ СЦЕНАРИЙ

А

ТВОЁ «ДА» ЗАЩИЩАЕТ ТЕБЯ ОТ ЧУЖОГО НЕДОВОЛЬСТВА

ЧТО ПРОИСХОДИТ

Ты чаще соглашаешься не потому, что тебе подходит, а потому что чужая недовольная реакция ощущается слишком тяжёлой. Твоё «да» быстро возвращает спокойствие снаружи — но напряжение остаётся внутри.

ЧТО МОЖЕТ ДАТЬ ЛИЧНЫЙ РАЗБОР

На личном разборе можно увидеть, что именно делает чужое недовольство таким весомым именно для тебя — и где появляется более свободный выбор.

Это уже больше, чем «просто не умею говорить нет».

Ты увидела, что именно защищает твоё автоматическое «да». Но почему этот способ стал для тебя таким важным — обычно видно только на конкретной жизненной ситуации.

ХОЧУ РАЗОБРАТЬ ОДНУ МОЮ СИТУАЦИЮ

В

ТВОЁ «ДА» ПОМОГАЕТ НЕ РИСКОВАТЬ БЛИЗОСТЬЮ

ЧТО ПРОИСХОДИТ

В момент выбора ты можешь ставить отношения выше своего желания: лучше уступить, чем столкнуться с холодом, дистанцией или ощущением, что тебя могут перестать выбирать.

ЧТО МОЖЕТ ДАТЬ ЛИЧНЫЙ РАЗБОР

На личном разборе можно прояснить, почему несогласие ощущается как риск для близости и как сохранить контакт, не отменяя себя.

Это уже больше, чем «просто не умею говорить нет».

Ты увидела, что именно защищает твоё автоматическое «да». Но почему этот способ стал для тебя таким важным — обычно видно только на конкретной жизненной ситуации.

ХОЧУ РАЗОБРАТЬ ОДНУ МОЮ СИТУАЦИЮ

С

ТВОЁ «ДА» СОХРАНЯЕТ ОБРАЗ «ХОРОШЕЙ»

ЧТО ПРОИСХОДИТ

Ты можешь соглашаться, чтобы не чувствовать вину и не выглядеть эгоистичной, неблагодарной или неудобной. Тогда своё желание приходится доказывать себе как будто оно ещё должно заслужить право на существование.

ЧТО МОЖЕТ ДАТЬ ЛИЧНЫЙ РАЗБОР

На личном разборе можно увидеть, где заканчивается забота о другом и начинается отказ от себя — без чувства, что ты становишься «плохой».

Это уже больше, чем «просто не умею говорить нет».

Ты увидела, что именно защищает твоё автоматическое «да». Но почему этот способ стал для тебя таким важным — обычно видно только на конкретной жизненной ситуации.

ХОЧУ РАЗОБРАТЬ ОДНУ МОЮ СИТУАЦИЮ

D

ТВОЁ «ДА» БЫСТРО ГАСИТ КОНФЛИКТ

ЧТО ПРОИСХОДИТ

Ты можешь соглашаться просто потому, что давление, объяснения, спор и необходимость отстаивать своё забирают слишком много сил. «Да» становится способом быстро закончить неприятный момент.

ЧТО МОЖЕТ ДАТЬ ЛИЧНЫЙ РАЗБОР

На личном разборе можно найти точку, где ты автоматически гасишь напряжение, и подобрать более бережный способ выдерживать разговор, не сдавая своё желание.

Это уже больше, чем «просто не умею говорить нет».

Ты увидела, что именно защищает твоё автоматическое «да». Но почему этот способ стал для тебя таким важным — обычно видно только на конкретной жизненной ситуации.

ХОЧУ РАЗОБРАТЬ ОДНУ МОЮ СИТУАЦИЮ

У тебя включаются разные способы.

Это нормально: с мамой можно соглашаться из чувства вины, с партнёром — из страха дистанции, а на работе — просто чтобы избежать конфликта.

ВАЖНО НЕ НАЗВАНИЕ

Смешанный результат обычно означает не «всё сложно», а то, что твоё «да» выполняет несколько функций. В одной ситуации оно сохраняет близость, в другой — образ хорошей, в третьей — быстро гасит давление.

Здесь особенно полезно взять один свежий эпизод и увидеть, какой механизм включился именно там. На личной встрече я помогу собрать это в ясную схему без попытки «разобрать всю жизнь».

МИНИ-ШАГ

Когда снова захочется автоматически согласиться, попробуй не выбирать между «да» и «нет» сразу. Сначала верни себе паузу: «Мне нужно подумать».

РАЗОБРАТЬ ОДНУ СИТУАЦИЮ ВМЕСТЕ

БЕСПЛАТНО · 30 МИНУТ · ОНЛАЙН

30 минут, чтобы перестать гадать, что со мной не так.

Тест показывает направление. Живая встреча помогает увидеть именно твою ситуацию — с теми деталями, которые невозможно поймать галочкой в тесте.

Мы не будем разбирать всю жизнь и не будем заставлять тебя срочно говорить «нет». За 30 минут я помогу посмотреть на один реальный эпизод профессиональным взглядом и отделить главное от привычного самокопания.

С ЧЕМ ТЫ МОЖЕШЬ ВЫЙТИ СО ВСТРЕЧИ

01

С ясной схемой: что именно произошло в твоей ситуации и почему ты снова выбрала «да».

02

С пониманием, что твой автоматический ответ пытается сохранить или защитит — без обвинения себя.

03

С одной реалистичной точкой изменения: что можно попробовать иначе уже в следующей похожей ситуации.

ПОЧЕМУ ОНЛАЙН-ВСТРЕЧА РАБОТАЕТ ИНАЧЕ

Ты получаешь не общий совет из интернета, а моё внимание к твоей конкретной истории и обратную связь здесь и сейчас. Часто уже одной встречи достаточно, чтобы вместо «я опять всё испортила» появилась более точная и спокойная картина происходящего.

ХОЧУ НА ЛИЧНЫЙ ОНЛАЙН-РАЗБОР

Я на связи

Нажми на нужную кнопку — откроется сайт или приложение.

САЙТ

anastasia-elsukova.pages.dev

ЛИЧНЫЙ TELEGRAM

@anastasiya_elsukova

TELEGRAM-КАНАЛ

@anastasiya_psychobeauty

WHATSAPP

+7 909 717-26-71

INSTAGRAM*

@nastena_steisi

VK

vk.ru/club159483615

*Instagram принадлежит компании Meta, признанной экстремистской организацией и запрещенной на территории РФ.

ЗАПИСАТЬСЯ НА ЛИЧНЫЙ ОНЛАЙН-РАЗБОР

Анастасия Елсукова · психолог

Условия использования

Коротко и по делу. Полные тексты юридических документов размещены только на сайте.

Авторские права

© Анастасия Елсукова / СЗ, 2026. Все права защищены. Материал предназначен исключительно для личного использования. Частичное или полное копирование, распространение или передача третьим лицам без письменного согласия автора запрещены.

Характер материала

Информация в данном материале носит информационно-психологический характер, не является медицинской или психометрической диагностикой и не заменяет медицинскую помощь. Результаты психологической работы индивидуальны.

Публичная оферта

Актуальные условия использования цифровых материалов и работы с продуктами размещены в Публичной оферте на сайте.

[ОТКРЫТЬ ПУБЛИЧНУЮ ОФЕРТУ](#)