Apprendre à dire "non"

J'ai besoin de temps pour donner ma réponse

Mon emploi du temps ne me permet pas cela

J'ai accepté une autre proposition.

Je ne le sens pas, je n'ai pas une bonne impression

Réfléchissons à d'autres solutions ensemble

Merci pour ta proposition mais je ne suis pas d'accord.

C'est non pour le moment.

Non, je te propose ceci à la place...

Non, c'est contraire à mes principes/mes valeurs

Je ne peux pas faire ceci mais je peux faire ceci

Je pense que cette personne serait plus désignée pour faire cela

J'ai besoin de ressources/d'aide/de garantis avant d'accepter