

WALTER RISO

Não, obrigado!

Aprenda a dizer não em casa e no trabalho



Não, Obrigado!

Quantas vezes dissemos «sim» quando queríamos dizer «não»? Ou deixámos que nos ofendessem, sem dar resposta? Quantas vezes, ao chegar a casa ao fim de um dia de trabalho, nos censurámos pela incapacidade de fazer valer os nossos direitos? Essa insegurança, que nos leva a agir contra a nossa vontade, paga-se caro: sempre que baixamos a cabeça, estamos a dar um golpe na nossa auto-estima, sentimo-nos diminuídos. No sentido oposto, quando exigimos respeito a terceiros, protegemo-nos, fortalecemos o nosso «Eu», conquistamos o espaço e a importância que nos são devidos. Como defender então os nossos direitos sem violar os dos outros? O psicólogo e professor universitário Walter Riso estudou o problema ao longo de mais de 20 anos, como investigador e como terapeuta. E descobriu que a melhor forma de o fazer é utilizar uma ferramenta psicológica altamente eficaz: a assertividade. Saber dizer «não» ou «basta» sempre que a ocasião exige, é ter a liberdade e a coragem de expressar livremente as nossas emoções.

[Clique aqui para obter este livro](#)