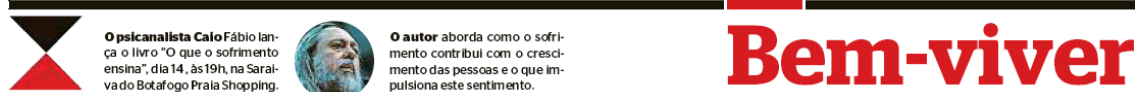


Cliente: Clínica Nutrindo Ideais – Dra. Renata de Azevedo	
Veículo: Jornal Extra	Data: 03/06/2018
Colunas/Editoria: Bem Viver	Página: 10



LIÇÃO PARA A VIDA

Aprenda a dizer NÃO

Dicas de como evitar falar sim, quando a vontade é responder o contrário

Evelin Azevedo
evelin.machado@infoglobo.com.br

► Saber dizer não quando necessário é uma tarefa árdua para muita gente. O medo de ser rejeitado pelo outro é um dos principais motivos.

— Algumas pessoas aprenderam que apenas agradando às outras elas serão aceitas. Outras evitam, a todo custo, entrar em conflito ou se preocupam muito com o que vão

pensar dela — diz Renata de Azevedo, psicóloga da Clínica Nutrindo Ideais.

Mais do que passar a impressão errada para o outro, não saber dizer não traz prejuízos à saúde física e mental.

— A pessoa acumula tarefas das quais ela não dará conta e isso faz com que todo seu tempo esteja comprometido com a vontade do outro. Depois de um tempo, a pessoa acaba “es-

Cliente: Clínica Nutrindo Ideais – Dra. Renata de Azevedo	
Veículo: Jornal Extra	Data: 03/06/2018
Colunas/Editoria: Bem Viver	Página: 10

“...tourando” por conta de todo o sim que ela disse quando deveria ter dito não — explica Rodrigo Fonseca, presidente da Sociedade Brasileira de Inteligência Emocional.

Desenvolver a habilidade de dizer não, apesar de ser um processo difícil, faz bem à qualidade de vida de quem se abre à mudança.

— O indivíduo deixa de fazer pelo outro e passa a fazer para si, fica menos sobrecarregado, começa a ter o direito de escolha real sobre as coisas que faz. E quando precisa fazer algo que não gosta, fica menos incomodado — afirma a coach Soraya Salomão. x

‘Era fundamental me priorizar’

DEPOIMENTO

JOANA D'ARCSOUZA

Coach de organização pessoal, 34 anos

Sempre me considerei uma pessoa prestativa que buscava ajudar as pessoas até mesmo quando isso, de alguma forma, me pre-

judicava. Seja por me envolver em situações que não eram minhas, seja por abrir mão dos meus desejos e opiniões em prol de não magoar ou desagradar outra pessoa. Ao passar pelo meu primeiro processo de coaching, quando troquei de carreira, me dei conta de que era

fundamental me priorizar e identificar o que era da minha alçada. Isso fez toda a diferença: aprendi não apenas a dizer não para os outros, mas principalmente dizer sim para mim.



Cliente: Clínica Nutrindo Ideais – Dra. Renata de Azevedo	
Veículo: Jornal Extra	Data: 03/06/2018
Colunas/Editoria: Bem Viver	Página: 10



Cliente: Clínica Nutrindo Ideais – Dra. Renata de Azevedo	
Veículo: Jornal Extra	Data: 03/06/2018
Colunas/Editoria: Bem Viver	Página: 10



Autoconhecimento
Busque se conhecer, pois assim você saberá o que te deixa feliz, triste, irritado ou contente. Tendo autoconhecimento você saberá quando poderá dizer “sim” e quando poderá dizer “não”

Relações reais
Quando você diz “sim” quando é para dizer “sim” e “não” quando precisa falar “não”, estabelece-se uma relação real. A pessoa com quem você convive (parentes, amigos, cônjuge) percebe que pode confiar naquilo que você diz, pois é realmente aquilo que você quer

Ato de amor com o outro
Muitas vezes, você acha que está fazendo algo bom, mas acaba tirando a independência e a autonomia do outro, o que é prejudicial para o crescimento e conhecimento dele. Dizer “não” também é um ato de amor e é tão importante quanto dizer “sim”

Mudança gradual
Qualquer mudança é bem difícil no começo, então, faça alterações nas suas atitudes gradativamente. Uma das formas é não dizer “não” logo de cara, dando uma nova alternativa. Por exemplo, se o seu chefe perguntou se há como fazer um novo relatório para amanhã, pergunte se o documento pode ser entregue em um prazo maior

Nada de impulsividade
Antes de decidir entre dizer “sim” ou “não”, pense bastante. Tomar atitudes precipitadas pode te levar ao arrependimento. Não diga “sim” por hábito, pois depois você vai ficar se remoendo e procurando formas de dizer “não”

Honesto com você
Avalie se você realmente tem condições de ajudar as outras pessoas. Todo mundo tem problemas a resolver, inclusive você. Não deixe de cuidar daquilo que é necessário para tomar conta de responsabilidades dos outros