

Elias Oliveira



MAGAZINE

A psicóloga Larissa Machado Queiroz acredita que a palavra para se organizar é a assertividade

Aprenda como dizer não sem culpa

Ganhe tempo – Se você não consegue negar imediatamente, peça um tempo para pensar. Assim, poderá analisar os motivos para negar a solicitação com segurança. Só depois retorne o contato para dizer não.

Repita, repita – Fique firme e repita calmamente a sua justificativa. Se for preciso, continue repetindo.

Liste as consequências – Escreva duas listas. Uma com o que deve rolar se disser não e outra se disser sim. Use mais a experiência e menos a imaginação.

Não é culpa sua – Você pode encontrar quem não aceite ouvir um não. Essas pessoas não sabem lidar com frustração. Seja firme.

Elogie, negue e agradeça – Comece valorizando proposta, dê alguma justificativa e termine agradecendo a lembrança e deixando para uma próxima.

Passe ou repasse – Em vez de negar de cara, você pode delegar a solicitação para alguém que teria mais interesse em realizá-la, mais responsabilidade sobre a questão ou que quebrar esse galho.

Faça outra proposta – Fale para a pessoa que não poderá fazer o que ela lhe pediu, mas diga que teria prazer em contribuir de outra forma. Só não use este recurso quando, na verdade, deseja dizer um não total.

Encerre o assunto – Se a pessoa rejeitar a sua contraproposta dê uma resposta curta e educada e ponto final. Encerre o assunto.

Reflita – Pense sobre as situações que se repetem com frequência em que você gostaria de passar a dizer não. Vale até ensaiar a resposta em frente ao espelho.

Fonte: M de Mulher

Aprenda a dizer não

COMPORTAMENTO Encher a agenda de compromissos pode trazer sérios danos ao indivíduo

Fernanda Mendonça
 fernanda.mendonca@jtocantins.com.br

F alta de tempo é um mal presente na vida de muitas pessoas, principalmente para os momentos dedicados ao lazer e ao ócio, essencial para garantir o descanso do corpo e mente. Um dos ladrões desse tempo é o excesso de compromissos, muitos que poderiam ser evitados com o simples fato de ser dizer não. Isso mesmo, aprender a organizar as prioridades, não tentar abraçar o mundo e agradar aos outros influencia diretamente no cotidiano.

De acordo com a psicóloga especialista em Saúde Mental Larissa Machado Queiroz, a pa-

lavra em questão é a assertividade, capacidade de expor de maneira objetiva o que se pensa, sente ou quer, sem ser passivo ou agressivo. “Envolve autoconhecimento, respeito a si e ao outro. É você conseguir exercer sua capacidade de saber o que lhe agrada, o que deseja, o que gosta, mas também é discernir sobre o que não o agrada, o que o repulsa e o que não gosta! Saber dizer “não” quando for preciso, sem peso na consciência ou sentimento de culpa por achar que está ferindo a moral do outro, simplesmente por ter se expressado de modo acertado e eficaz”, explica a especialista.

Larissa explica que saber dizer sim e não nos momentos

certos não é uma tarefa fácil, requer maturidade e conhecimento sobre o que é ou não importante. Para ela a assertividade traz benefícios em vários âmbitos sociais: no trabalho, na família, nas relações interpessoais e na vida cotidiana.

PARA ESPECIALISTA
 ASSERTIVIDADE TRAZ
 BENEFÍCIOS EM VÁRIOS
 ÂMBITOS, COMO
 TRABALHO, FAMÍLIA,
 RELAÇÕES
 INTERPESSOAIS E NA
 VIDA COTIDIANA

na, além de ser saudável primeiramente para si mesmo. “Ser afirmativo e não duvidoso é aprender a se expressar de forma sincera e honesta seus pensamentos e sentimentos, mas sempre levando em consideração o bem-estar do outro”, ressalta.

Ao longo do tempo essa falta de assertividade acaba causando sofrimento e adoecimento da pessoa. “Imagine viver desse modo durante toda uma vida, satisfazendo mais os desejos dos outros do que os seus. Certamente haverá consequências, pois estamos falando de uma pessoa que não está expressando de forma sincera e honesta suas vontades”, indaga.

Colocando em prática o não sem errar

Mas como fazer para se libertar desses compromissos e saber dizer não sem se sentir culpado ou magoar a outra pessoa? Não é uma tarefa nada fácil, requer uma boa análise da situação e jogo de cintura para fazê-lo. O especialista em administração de tempo e produtividade Christian Barbosa, dá o caminho das pedras quando é preciso negar um convite, sem que isso magoe o outro. Para ele o primeiro passo é agradecer o

convite e em seguida mostrar que entendeu o pedido da pessoa e quanto isso é importante para ela. O segundo passo é negar respeitosamente a proposta mostrando que você não terá tempo hábil para cumpri-la com a devida atenção. No caso das questões profissionais, Barbosa indica que ao negar esse compromisso é possível indicar uma pessoa de confiança como alternativa para atender a demanda solicitada.

Outra dica valiosa do profissional é que as pessoas não se culpem por desagradar a outras. O importante é garantir o seu bem-estar. A psicóloga Larissa Machado Queiroz finaliza ao destacar que a assertividade deve ser posta em prática. “É importante que comecemos a exercitá-la em ambientes menos complexos. Por exemplo, iniciar dizendo não a um vendedor insistente”, indica a especialista.



Jamylle Rappke
 É muito importante antes de sair organizando tudo, aplicando um método de produtividade, você saber como está a sua realidade.

Lilian Rosa
 Lembre-se: o seu tempo pertence a Você!