

PARA RETIRAR SEU E-MAIL: liliabarros@liliabarros.com.br
TRÊS MINUTOS COM LILIA BARROS – AMAZONAS FM 101.5 – AM
Segundas quartas e sextas: 6h35, 12h15 e 20h / Domingos: 9h50.
Horários podem sofrer variações de acordo com a programação
Disponível por solicitação áudio MP3

MEDO DE DIZER: NÃO

Quem disse que a palavra “NÃO” é ruim? É ótima e pode impulsionar uma vida melhor e mais feliz. Quantas pessoas sofrem, se complicam, fazem coisas que não querem, agüentam situações complicadas e constrangedoras, pelo simples, mais ainda difícil fato: Não sabem dizer Não.

E por que será que é tão difícil?

Três situações aparecem neste momento:

Primeira- Confundimos “NÃO” com indelicadeza e esta forma de pensar precisa ser revista de imediato.

Podemos dizer NÃO com firmeza sem sermos grosseiros. Afinal, tudo depende da forma de falar.

Segunda – É preciso ter opinião própria, pois é assim que se aprende. Podemos errar, mas só erra quem faz. Já perceberam que as pessoas que trazem a dificuldade de dizer não, geralmente são as que tem baixa autoestima? Algumas até disfarçam com uma imagem elegante, ou mesmo com uma falsa segurança, mas se pudéssemos enxergar seu íntimo, veríamos a necessidade de aceitação que estas pessoas trazem, por falta de autoconhecimento ou maturidade pessoal. Não raro são produtivas e ótimas profissionais, mas na vida pessoal carecem da confiança de dizer “NÃO” objetivamente, criando situações dúbias sem querer.

Terceira – Medo. Medo de opinião, de escolhas, de reações, de viver, de ser feliz, enfim, pessoas que não tem vida própria e vivem na eterna dependência de outros. Podem ser consideradas neste nível doentes emocionais da insegurança excessiva, escravos da própria insegurança.

O que fazer? Antes de tudo é preciso SER CONSCIENTE DA PRÓPRIA FRAGILIDADE. QUERER MUDAR E EVOLUIR EMOCIONALMENTE.

Fato: Não podemos agradar a todos. Educação e respeito ao próximo são fundamentais, mas não significa esquecimento de nossa própria felicidade e paz de espírito.

AUTOCONHECIMENTO e AUTOANÁLISE são imprescindíveis neste processo de mudança de atitude.

Quantas ilusões alimentamos no nosso dia-a-dia! Dizer NÃO é fundamental para a felicidade e bem estar:

NÃO poderemos fazer ninguém feliz se NÃO formos felizes.

NÃO a falta de amor próprio;

NÃO a violência em qualquer nível;

NÃO à covardia de opinião e atitude;

NÃO às Drogas de qualquer espécie;

NÃO a subserviência, pois ela NÃO é humildade é medo e acomodação.

Interessante o comentário de um amigo, psicanalista Tarcísio Machado: “É tão importante aprender a dizer NÃO que até nos dez mandamentos, sete iniciam com esta palavra”.

Contudo, se estiver muito difícil a mudança de atitude e falta confiança em perceber o momento de dizer “NÃO”, busque ajuda. Pois o que NÃO pode mais ser protelado, é a sua oportunidade de ser mais feliz!

Lilia Barros

Lei de direitos autorais nº. 9610 de 19/02/98

Cursos e Palestras Comportamentais:
MOTIVAÇÃO, LIDERANÇA, VENDAS, COMUNICAÇÃO & ATENDIMENTO,
RESPONSABILIDADE SOCIAL

LIVRO: ATIVANDO VOCÊ – Motivação é Escolha e Responsabilidade Sua!

Você é a pessoa que mais sabe motivar a si mesmo.

LIVRARIAS: Nobel Centro e Millennium, Concorde Shoppings, Valer Centro e Banca da Vila.

Contato: liliabarros@liliabarros.com.br

Carlos Dreyer - 9192 0979 / Centro de Estudos

Armando Lauro - 9139 0979 / Advanced Training