Aprenda a dizer não

A maior parte das pessoas tem muita dificuldade em dizer não. Na verdade, não queremos magoar, nem parecer rude com ninguém; queremos ser apreciados. Então, como dizer não de maneira assertiva?

**Exponha suas urgências e necessidades.**

**Deixe claro que o motivo pelo qual não poderá atender ao pedido.**

**Sugira uma saída, se possível.**

Exemplo: Não poderei atender ao seu pedido porque preciso terminar esse trabalho agora. Tenho prazo para entregá-lo, e cumprir prazos é algo muito importante para mim. Mas se você puder esperar tenho dez minutos e posso ajudar você a encontrar uma saída.

Lembre-se que simplesmente se esquivar dos pedidos ou tentar atender a todos, não são saídas produtivas nem positivas.

Pratique este exercício durante essa semana. Sempre que se vir tentado a assumir mais tarefas do que pode ou tarefas sem relação alguma com sua agenda, diga não.