

# TRIBUNA LIVRE



CHRISTIAN BARBOSA

## Seis ações que vão te ajudar a dizer “não”

**V**ocê já se deu conta de quantos “sim” você diz quando sua vontade real é dizer “não”? Quando isso acontece, acabamos experimentando uma profunda sensação de desgosto, de raiva, de frustração e de irritação conosco mesmo. Mesmo assim, é difícil aprender.

E isso acaba se transformando em um grande ladrão de tempo em nossas vidas. E, pior do que isso, nos mantém reféns da esfera das circunstâncias. Ou seja, atividades feitas sem vontade ou de forma desnecessária.

As razões para dizer esse “sim” na hora errada são as mais variadas possíveis. Sentimos uma espécie de necessidade de ser sempre solícitos e agradáveis. Fazemos nossa parte para manter nossas amizades. Temos medo de decepcionar as pessoas.

Um outro motivo muito comum é o medo de assumir o controle da situação: quando respondemos “sim” às demandas alheias, nos calamos diante de nossas próprias decisões.

Não importa os motivos. Cada um tem os seus – mas quando respondemos de forma positiva a uma resposta que merecia ou deveria receber um “não”, estamos terceirizando nossa administração pessoal. Isso é grave.

Dizer “não” não é simples! É preciso assertividade, certeza

do que é importante, coragem mas principalmente respeito ao seu próprio tempo.

Temos que aprender a dizer não para as pessoas e saber filtrar as solicitações que recebemos, isso reflete diretamente no equilíbrio e resultado de nossas tarefas diárias.

Aliás, precisamos ser inteligentes na hora de usar essas duas palavras, elas fazem uma grande diferença e salvam horas de sua jornada diária.

Para ajudar, selecionei 6 dicas que podem fazer com que você pense melhor antes de dizer “sim” para tudo:

1) Nunca se acanhe em dizer não – Você não precisa ser bonzinho para os outros nem parecer sempre disponível. Na verdade, todo mundo tem problemas em dizer não. A capacidade de dizer essa palavra costuma ser vista com admiração inclusive pela pessoa que a ouve. Ela, na verdade, gostaria de ter a mesma disciplina.

2) Não adie: vá direto ao ponto – Pode doer, mas é melhor. Atra-

sar a comunicação do não quando a decisão já está tomada apenas prolonga o sofrimento. Um não bem dito logo no início do processo pode poupar muitos aborrecimentos (e dores!).

3) Evite inventar desculpas ou dizer mentiras na hora de dizer o não – Se tiver uma justificativa fundamentada em fatos, você deve utilizá-la, com certeza. Mas lembre-se de que você não deve aos outros explicações nem precisa se desculpar por suas escolhas. Você está no comando! Forneça uma resposta amigável, com sorriso. E evite entrar em um debate ou discussão sobre as razões de sua decisão.

4) Use o corpo para dizer não – Quando a pessoa estiver fazendo

aquele convite que você não pretende aceitar, comece a torcer o nariz, contorcer a boca e franzir a testa de forma discreta antes que ela termine de falar. Esses movimentos já dão a entender para o seu interlocutor que você não está de acordo com a proposta. Isso tornará o “não” uma

palavra natural e até mesmo esperada.

5) Faça um acordo mental com você – A partir do momento que você decidiu que não quer algo, prometa para você mesmo que manterá essa posição. Essa pequena atitude reafirma para você mesmo a importância da sua resposta e evita os conflitos internos.

6) E se o não tiver de ser dito ao seu superior? Nesse caso, a melhor forma é mostrar para ele a sua lista de prioridades profissionais e deixar que ele resolva o que mais é importante. Se o que ele estiver propondo for algo pessoal (um convite para uma festa ou para uma happy hour), você terá de avaliar a situação. E dizer seu não da forma mais direta possível.

Comece a utilizar o não em sua vida e perceba como uma palavra simples pode se tornar uma ferramenta muito útil, que pode ser aprimorada e facilitar sua vida.

Christian Barbosa é CEO da Triad OS e especialista em administração de tempo e produtividade



**Dizer “não” não é simples! É preciso assertividade, certeza do que é importante, coragem**