

Beth Wareham

# SEJA A DONA DA SUA VIDA

Deixe de dizer **sim** quando  
quer dizer **não**



)) Academia

## Resumo de Seja A Dona Da Sua Vida

É bem provável que você já tenha dito que não se importa quando seu namorado prefere sair com os amigos em vez de te levar para uma noite romântica ou que responda que 'não tem problema' ao chefe que lhe pede para trabalhar em pleno domingo.

Se pensar bem você vai descobrir que só está perdendo tempo ao fazer tudo pelos outros sem ter reconhecimento algum. É hora de dar um basta e viver a sua vida como bem entende.

A partir de histórias reais que acontecem em casa no escritório num relacionamento amoroso ou familiar Beth Wareham nos faz ver o ridículo de algumas situações em que abrimos mão das nossas próprias vontades por medo de magoar ou desagradar alguém ou pela simples incapacidade de negar um pedido.

E ensina como dizer não sem se sentir constrangida ou culpada segundos depois.

[Acesse aqui a versão completa deste livro](#)