

Christel Petitcollin

AFIRMAR-SE E OUSAR DIZER NÃO



AGUIAR



EDITORA
VOZES

Resumo de Afirmar-Se E Ousar Dizer Não

Ousar dizer não pode ser aprendido e consiste essencialmente em sair do círculo vicioso - dúvida, medo, culpa. Para escapar da dúvida, é preciso esclarecer suas crenças a respeito dos conflitos, compreendendo que são indispensáveis a uma boa relação, conhecer seus próprios limites para então ser capaz de comunicá-los com clareza aos outros, e aprender as técnicas de auto-afirmação que permitem fazer isso sem violência, com serenidade e respeito.

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