

# WALTER RISO

O direito de dizer

# NÃO!

*O primeiro passo para resgatar  
o amor-próprio e ser feliz*

**APRENDA A  
SER ASSERTIVO  
EM 8 PASSOS**

# Resumo de O Direito de Dizer Não! Convencional

Quem nunca se olhou no espelho tentando se perdoar por ter baixado a cabeça ou por não ter dito o que pensava? Ou travou uma luta interior entre a indignação pela ofensa sofrida e o medo de enfrentá-la?

A cada vez que somos submissos, damos um duro golpe na nossa autoestima. E, mesmo que consigamos nos apaziguar por algum tempo, esse incômodo vai crescendo até beirar o insuportável.

Em O direito de dizer não!, Walter Riso abre espaço para a descoberta do autorrespeito, a ética pessoal que separa o negociável do inegociável. Reunindo a experiência de mais de vinte anos neste tema, Riso se dirige às pessoas que precisam retomar sua dignidade, trabalhando a autoestima e a assertividade.

Ao praticar a conduta assertiva, nós nos tornamos mais seguros, mais tranquilos na hora de amar e mais transparentes na comunicação, aprendendo a expressar adequadamente o que pensamos e o que sentimos.

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