

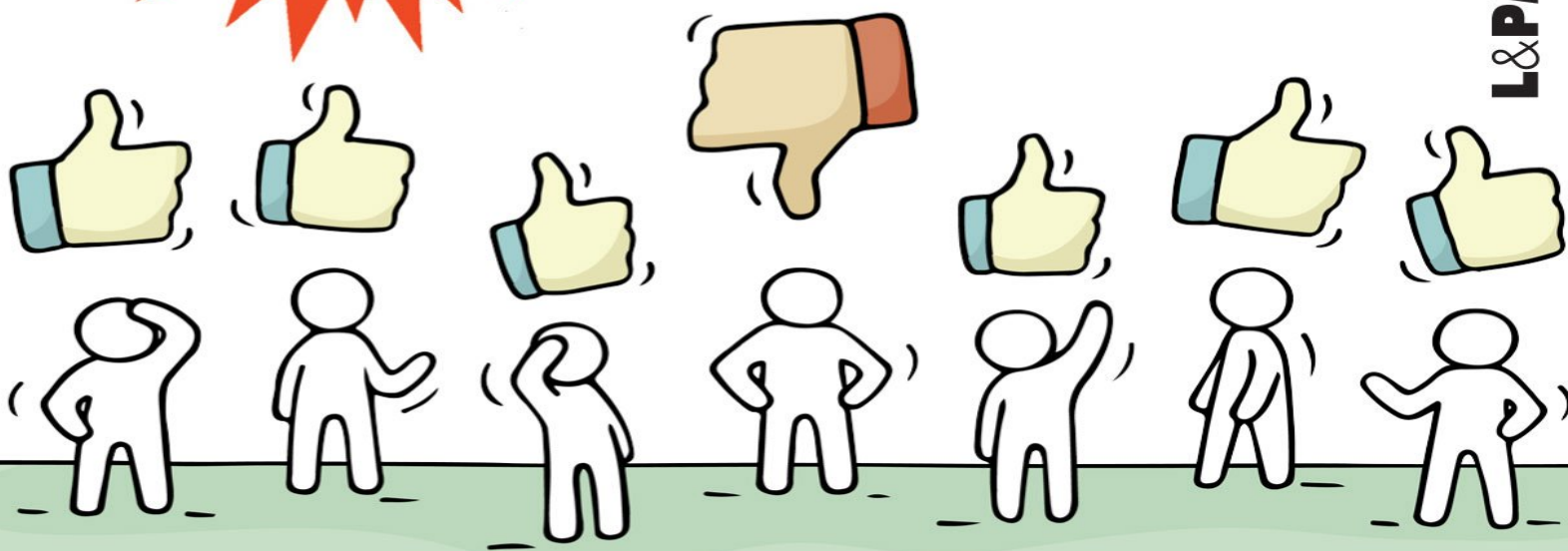
WALTER RISO

O DIREITO DE DIZER

NÃO!

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

APRENDA A
SER ASSERTIVO
EM 8 PASSOS



L&PM POCKET

Resumo de O direito de dizer não!: O primeiro passo para resgatar o amor próprio e ser feliz: 1278

"Aprenda a dizer não! Quem nunca se olhou no espelho desanimado por ter baixado a cabeça ou por não ter dito o que pensava? Ou quem nunca travou uma luta interior entre a indignação por uma ofensa sofrida e o medo de se posicionar?"

Mas como quebrar esse círculo vicioso e aprender a dizer não, expressar discordâncias, dar uma opinião contrária? 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, o autor se dirige às pessoas que precisam retomar sua dignidade, trabalhando a autoestima e a assertividade. Ao final, propõe um guia com oito passos para organizar e pensar a conduta assertiva, de modo a integrar emoções positivas em nossa vida para sermos mais autênticos e felizes."

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