

COMO ELIMINAR *e*
SUAS CRENÇAS
LIMITANTES



ACORDO DE ISENÇÃO DE RESPONSABILIDADE E TERMOS DE USO

O autor e o editor envidaram seus melhores esforços na preparação deste relatório. O autor e o editor não fazem nenhuma representação ou garantia com relação à precisão, aplicabilidade, adequação ou integridade do conteúdo deste relatório. As informações contidas neste relatório são estritamente para fins educacionais. Portanto, se você deseja aplicar as ideias contidas neste relatório, você assume total responsabilidade por suas ações.

CADA ESFORÇO FOI FEITO PARA REPRESENTAR COM PRECISÃO ESTE PRODUTO E SEU POTENCIAL. NO ENTANTO, NÃO HÁ GARANTIA DE QUE VOCÊ MELHORARÁ DE QUALQUER FORMA USANDO AS TÉCNICAS E IDEIAS DESTES MATERIAIS. EXEMPLOS NESTES MATERIAIS NÃO DEVEM SER INTERPRETADOS COMO PROMESSA OU GARANTIA DE NADA. O POTENCIAL DE AUTO-AJUDA E MELHORIA DEPENDE INTEIRAMENTE DA PESSOA QUE USA NOSSO PRODUTO, IDEIAS E TÉCNICAS.

SEU NÍVEL DE MELHORIA PARA ATINGIR OS RESULTADOS REIVINDICADOS EM NOSSOS MATERIAIS DEPENDE DO TEMPO QUE VOCÊ DEDICA AO PROGRAMA, IDEIAS E TÉCNICAS MENCIONADAS, CONHECIMENTOS E DIVERSAS HABILIDADES. COMO ESSES FATORES DIFEREM DE ACORDO COM OS INDIVÍDUOS, NÃO PODEMOS GARANTIR SEU SUCESSO OU NÍVEL DE MELHORIA. NEM SOMOS RESPONSÁVEIS POR QUALQUER UMA DE SUAS AÇÕES.

MUITOS FATORES SERÃO IMPORTANTES PARA DETERMINAR SEUS RESULTADOS REAIS E NENHUMA GARANTIA É FEITA DE QUE VOCÊ ALCANÇARÁ RESULTADOS SEMELHANTES AOS NOSSOS OU DE QUALQUER OUTRA PESSOA.

O autor e o editor se isentam de quaisquer garantias (expressas ou implícitas), comercialização ou adequação a qualquer propósito específico. O autor e o editor não serão, em nenhum caso, responsabilizados perante qualquer parte por quaisquer danos diretos, indiretos, punitivos, especiais, incidentais ou outros danos consequentes decorrentes direta ou indiretamente de qualquer uso deste material, que é fornecido "como está", e sem garantias.

Como sempre, deve-se procurar o aconselhamento de um profissional competente.

O autor e o editor não garantem o desempenho, a eficácia ou a aplicabilidade de quaisquer sites listados ou vinculados neste relatório. Todos os links são apenas para fins informativos e não são garantidos quanto ao conteúdo, precisão ou qualquer outro propósito implícito ou explícito.

Índice

Introdução	4
Capítulo um O que está impedindo você de ser assertivo?	6
Capítulo dois Assertividade no Local de Trabalho: Não confunda assertividade com agressividade!	15
Capítulo três Assertividade em Casa: Ensine as pessoas como tratar você!	24
Capítulo quatro Ensine seus filhos a serem assertivos: crie filhos confiantes	31
Capítulo Cinco Treinamento de Assertividade para os Não Assertivos	38
Bônus 1 Como pedir um aumento de forma assertiva	50
Bônus 2 Perguntas e respostas	54

INTRODUÇÃO

"Se valorizamos a independência, se somos perturbados pela crescente conformidade de conhecimento, de valores, de atitudes que nosso sistema atual induz, então pode desejar estabelecer condições de aprendizagem que promovam a singularidade, a auto-direção e para a aprendizagem autoiniciada. - Carl Rogers

A assertividade é considerada uma importante habilidade de comunicação que se relaciona ao respeito pelos direitos e limites pessoais com a intenção de estabelecer relacionamentos saudáveis e duradouros. Uma pessoa assertiva fala o que pensa influenciar os outros e ao mesmo tempo respeitar os limites pessoais dos outros. Da mesma forma, ele se protege contra aqueles que cruzariam sua própria linha.

A assertividade requer comunicação direta, aberta e honesta entre pessoas. Isso pode ser entre você e um associado, amigo ou cônjuge. Esse tipo de comunicação aberta fará com que todos se sintam melhor consigo mesmos e um ao outro. Mais importante ainda, ajudará a desenvolver e manter uma vida saudável relacionamentos com amigos, entes queridos e colegas de trabalho.

Para desenvolver e ter relacionamentos saudáveis, você precisa desenvolver habilidades de comunicação, o que inclui sentir-se confortável em expressar o que você realmente precisa e quero. Sendo este um processo de mão dupla, você precisa aprender a ouvir aos desejos e necessidades dos outros.

Até recentemente, não havia seminários sobre como se tornar assertivo. Na maioria das vezes, dependíamos de vários modelos pessoais ou de celebridades para nos guiar como viver nossas próprias vidas. Bem, não é de admirar que todos ainda estejam buscando a felicidade, buscando a realização e perseguindo metas irrealistas.

Ninguém nos mostrou como viver nossas vidas da maneira certa e alguns dos nossos papéis os modelos também não têm ideia. Como nós, ninguém os ensinou. Eles apenas confiaram sobre o que eles sabem sobre como fazer as coisas. Maya Angelou disse: "Você fez o que fez sabia fazer e quando você sabia melhor, você fazia melhor."

Felizmente para todos nós, nem todos andam por aí, indiferentes e ignorante sobre o que fazer. Finalmente, há novas informações disponíveis para ajudar todos aprendam mais e vivam melhor. Ninguém quer viver como um cortador de biscoitos existência. Todos nós queremos uma vida plena, emocionante e satisfatória. Você está cansado de acordar e pensar: "Isso é tudo que existe?"

Este relatório é para você. Agora é o melhor momento para ficar animado com sua vida! Isto é hora de se afirmar e conseguir o que deseja da vida. Esta é a sua vida e não é um ensaio geral! É hora de aprender novas habilidades sobre como fazer melhor. Está na hora aprender a ser mais assertivo.

Capítulo um

O que está impedindo você de se tornar assertivo?

"Assertividade não é o que você faz, é quem você é!" - Shakti Gawain

Há uma enorme diferença entre ser assertivo e ser agressivo.

Ser assertivo é uma maneira de viver onde você aproveita ao máximo a vida sem outras pessoas lhe dizendo como fazer. Isto significa simples: você não precisa ser desagradável, agressivo ou rude para fazer as coisas do seu jeito.

Você não pode simplesmente pular com os dois pés e decidir: "Ei, vou ser assertivo e ninguém mais vai me pressionar. Chega de Sr. Cara Bonzinho!" **Aprender como ser assertivo requer uma nova mentalidade e um novo plano.**

Lembre-se, você quer aprender a ser assertivo, não agressivo. Então pergunte a si mesmo estas questões:

1. O que eu mais valorizo?
2. Quais são as minhas crenças sobre como a vida funciona?
3. Como me sinto comigo mesmo?
4. Quais são as minhas abordagens à vida? Essas abordagens funcionam?

O fato de você ter adquirido este relatório diz muito. Diz que você está procurando para melhorias na vida. A mudança começa com a consciência. Você está ciente de que precisa mudar; você simplesmente não sabe como começar. É hora de aprender por que você faz o que está fazendo e como mudar isso. Lembre-se, você não pode basta apertar um botão e tornar-se instantaneamente assertivo e bem-sucedido na vida.

Mark Twain disse: "Não lidamos muito com os fatos quando estamos contemplando a nós mesmos." Para aprender como ser assertivo e estar em

responsável pela sua própria vida, você deve ser honesto consigo mesmo. Dr. Phil está sempre dizendo que você não pode mudar o que você não reconhece. É hora de descobrir o que você está escondendo de si mesmo.

- Você falha consistentemente quando se trata de atingir seus objetivos na vida?
- Você está simplesmente à deriva, sem nenhum plano, metas e ideia?
- Você está preso em uma zona de conforto que não oferece novos desafios?
- Você está recebendo muito pouco do que realmente deseja e muito do que realmente deseja?
o que você não quer?
- Você está vivendo com culpa ou frustração e não sabe como mudar coisas?

O que está em jogo aqui é a qualidade da sua vida. Você quer vivê-lo plenamente e autenticamente? Ou você está bem com outra pessoa dando as ordens e tomar decisões por você para o resto da sua vida?

Você sente que está sendo constantemente empurrado? Você sente vontade de você está sendo aproveitado? Outras pessoas tentam comandar sua vida? Você sente que está pronto para começar a viver a vida em seus próprios termos?

Você não precisa aceitar fardos como os listados acima. Você pode afirmar você mesmo e buscar algo melhor. Você tem o direito e a capacidade de ter o que você quer da vida. Deixe-me avisá-lo, a mudança não vem num instante.

Assertividade é algo que deve ser aprendido cuidadosamente, passo a passo. tempo. Isto é especialmente verdadeiro se você passou anos seguindo outras pessoas que lhe contaram

o que fazer, como fazer, o que pensar, o que sentir, etc. Quão motivado você está para mudar e aprender a se afirmar?

Pense naquelas pessoas que governam nosso mundo. Quer se trate de negócios, política, desporto ou entretenimento, existe um denominador comum para todas estas pessoas. Essas pessoas sabem quais botões apertar para conseguir o que desejam. Alguns dessas pessoas são extremamente inteligentes e articuladas, enquanto outras são apenas manipulador. Alguns não se preocupam se você concorda com eles e compartilha Seus pontos de vista. Outros são raivosos em exigir que você se alinhe com eles. Eles sentem que sabem o que é melhor e isso lhes dá autoridade para dizer a todos o que eles deveriam estar fazendo e dizendo. É o caminho deles ou a estrada.

Esteja ciente de que há riscos envolvidos em aprender a ser assertivo. Você descobrirá que muitos não concordarão com você. Na verdade, você conhecerá pessoas que são cético e pessimista. Eles sempre discutirão e tentarão provar que você está errado.

Continuemos com a sua avaliação da vida, reconhecendo o que é errado em sua vida. Você é culpado de dizer essas coisas para si mesmo?

- Estou realmente tentando, mas você sabe, é tão difícil!
- Acho que poderia ter sido muito pior.
- Não é o que eu queria, mas o que vou fazer?
- Às vezes você tem que fazer o que tem que fazer.
- Estamos bem, eu acho.

Você está inventando muitas desculpas, como:

- Foi mais difícil do que eu esperava, simplesmente não consegui.
- Talvez eu estivesse esperando demais.

- Tenho muita coisa acontecendo na minha vida para lidar com isso agora.
- Tratarei disso assim que tiver tempo e recursos.
- Acho que o que eu queria não foi feito para mim.
- Talvez não esteja nas cartas. Não é meu destino.
- Parece que nunca consigo a pausa certa.

É hora de parar de reclamar da má sorte, do momento errado ou de como as coisas simplesmente acontecem.

nunca parece funcionar para você! Pare de organizar festas de piedade! Perceba que o baralho é não empilhado contra você! Pare de dar desculpas! É hora de aprender a afirmar você mesmo e consiga o que você realmente deseja!

Ok, vamos ao básico. Do que exatamente você tem medo? Isso é fácil. As pessoas compartilham um medo universal da rejeição. A própria ideia de ser rejeitado pode transformar o homem ou a mulher mais forte em um covarde trêmulo.

O que todos desejam na vida? Este também é fácil. Todos nós desejamos para aceitação. Nos sentimos perdidos se não somos aceitos. Sentimo-nos deixados de lado, excluídos, e ostracizado. Aceitação é tudo.

Aprendemos sobre aceitação desde a infância. As crianças farão qualquer coisa; até mesmo fazer coisas de que não gostam apenas para obter a aceitação de seus pais, amigos ou professores. Ele continua ao longo de nossas vidas à medida que crescemos.

Paul Landres nos dá um exemplo de mentalidade de uma pessoa assertiva quando ele disse: "E o preço pela sua aceitação é para eu me conformar? Para ser como você gostaria que eu fosse? Você deve me aceitar como eu sou.

Então aceito ou não e rejeitado ou não, você tem seu próprio destino criar. Você pode torná-lo feliz ou triste, bom ou ruim, bem-sucedido ou não. Sua vida é

você mesmo e, em última análise, você é responsável pelo resultado. Pode ser obstáculos ao longo do caminho e nem tudo sairá de acordo com o seu plano. Você pode ter que ajustar seu roteiro e elaborar um Plano B ou até mesmo um Plano C. No final, aprender a ser assertivo o ajudará a vencer e conseguir o que você quer.

Sem assertividade, você perderá o controle da sua vida e se verá vivendo a ideia de outra pessoa sobre o que a vida deveria ser. Se você evita ser responsável e assumindo o controle de sua própria vida, alguém se apresentará para assumir a responsabilidade por isso. Pode ser um dos pais, cônjuge ou, no caso de um pessoa idosa, talvez um dos seus próprios filhos. Se você nunca dominar a habilidade de se afirmar, tomar suas próprias decisões e viver sua própria vida, alguém irá certamente dê um passo à frente e faça isso por você. É isso que você quer?

Afirmar-se também não significa culpar os outros pelas suas decisões. “Meu marido me deixou sem nada quando morreu, então não é minha culpa que terei viver com meus filhos pelo resto da minha vida.” Em vez de assumir a responsabilidade por suas próprias decisões, você escolhe se voluntariar para ser vítima e culpar alguém.

Afirmar-se e assumir total responsabilidade é assustador e arriscado para qualquer um. “E se eu me afirmar e tentar criar meu próprio destino e isso não acontecer dar certo? Então, o que farei?” É normal ter um pouco de medo porque faz parte da natureza humana. Lembre-se de que todas as decisões têm consequências. Como você aprenda a ser assertivo, você também aprende a confiar em si mesmo ao tomar decisões.

Seus pensamentos influenciam seu mundo. "Não há nada bom ou ruim, mas pensar faz com que isso aconteça", disse William Shakespeare. Pensar é criar. Seus pensamentos criam sua realidade. Seus pensamentos influenciam suas ações e comportamento. Uma mudança em seus pensamentos leva a uma mudança no comportamento e, eventualmente, na sua mundo. O que você diz a si mesmo? Essas declarações negativas parecem familiares?

- Eu simplesmente não sou inteligente o suficiente.
- Nunca consegui antes, por que agora seria diferente?
- As pessoas se recusam a ouvir mulheres como eu.
- As pessoas decidem e não há nada que eu possa fazer a respeito.
- Sou muito jovem ou muito velho.

Comece escolhendo aprender como ser mais assertivo a partir de hoje. Com isso, você precisará de um plano bem pensado. Haverá dias em que você se perguntará se você pode sustentar e seguir seu plano. Não seria mais fácil simplesmente jogar na toalha e pronto?

Se você se encontrar nesta posição, lembre-se dos benefícios que você terá ao se tornar assertivo. Manter os benefícios em mente ajudará sustentando seu comportamento novo e assertivo.

Outros podem estar em uma situação difícil. Isto é especialmente verdadeiro para os idosos. É-lhes difícil perseverar, especialmente quando as crianças tentam controlar a sua vidas e tomar decisões por elas.

Existem muitas variáveis aqui. Cada pessoa deve avaliar e decidir o que é importante e o que não é. Ser assertivo significa escolher por si mesmo

onde você quer estar e com quem. Significa escolher o que fazer, o que dizer, e em que acreditar.

O que está impedindo você de ser mais assertivo? O que te impede de tomando suas próprias decisões? Você tem medo de não ser bom nisso? Você é secretamente com medo de ser tão bom nisso que toda a sua vida mudará? Santo. Paulo disse: "Não entendo minhas próprias ações. Pois eu não faço o que quero, mas fazer exatamente aquilo que odeio."

Assertividade é um comportamento aprendido. Provavelmente, não foi ensinado a você como você estava crescendo. Inconscientemente, você desenvolveu certos padrões de comportamento que não suportam assertividade. Você cai em uma armadilha onde você constantemente me pergunto por que sua vida não é o que você queria.

A definição de insanidade é fazer as mesmas coisas da mesma maneira, mas esperando resultados diferentes. Se você nunca fez isso antes, aprender a afirmar-se produz uma mudança na maneira como você se comporta.

Afirme-se fazendo as coisas de maneiras diferentes e produza uma experiência diferente resultado. Presto, você se afirmou e mudou sua vida! Aprenda esta lição importante do Dr. Phil McGraw quando ele disse: "Se você continuar a fazer o que você sempre fez, continuará tendo o que sempre teve. Se você fizer diferente, você terá diferente."

Infelizmente, alguns dos padrões de comportamento que você aprendeu na vida tornar-se automático. Você nem pensa mais na sua resposta. Você faz não se permita avaliar a causa e o efeito desse comportamento; você é apenas voando no piloto automático. Pode parecer mais fácil deixar ir e não pensar no

consequências. No final, você perceberá que certos padrões de comportamento não continuam trabalhando para você.

Ao permanecer estático e não mudar o padrão de comportamento, você repete os velhos padrões repetidamente. É importante parar, pensar e reavaliar se um comportamento aprendido está realmente funcionando para você ou se tornou outra muleta para mantê-lo em homeostase.

Há uma razão pela qual você fica preso e incapaz de se mover avançar. Quando você continua a repetir um padrão ruim repetidamente, você está fazendo isso por uma razão. Você deve encontrar o motivo para mudar o comportamento. Mudar o comportamento para mudar sua vida para melhor.

Algumas pessoas parecem estar à mercê dos outros, incapazes de fazer as suas próprias decisões ou não são responsáveis pelas suas próprias vidas. Eles permitem que outros os empurrem ao redor, dizendo-lhes o que fazer. A parte triste é que eles permitiram que isso acontecesse acontecer há vários anos. Algumas dessas pessoas podem nunca encontrar o seu próprio caminho, enquanto outros podem simplesmente explodir um dia e repreender todo mundo. Esse tipo de abrupto mudança comportamental deixa todos confusos e leva à destruição de relacionamentos e amizades prejudicadas.

Quando você decide ser assertivo, você também deve perceber que esse aprendizado o comportamento deve ser reforçado todos os dias. A assertividade não é uma panacéia para todos os seus sentimentos ruins. É uma forma de administrar sua vida.

O Centro de Aconselhamento da Universidade de Illinois diz: "Afirmar-se irá não lhe garante necessariamente a felicidade ou o tratamento justo por parte dos outros, nem resolver todos os seus problemas pessoais ou garantir que os outros serão assertivos e

não agressivo. Só porque você se afirma não significa que sempre consiga o que deseja; no entanto, a falta de assertividade é certamente um dos razões pelas quais os conflitos ocorrem nos relacionamentos.”

A reciprocidade também funciona junto com a assertividade. Escolhendo fazer o seu próprias decisões não exigem que você prejudique outra pessoa. Sendo assertivo não lhe dá permissão para deixar outra pessoa de lado, assumir o controle da vida de outra pessoa, ou tomar decisões por eles.

Assertividade tem a ver com você e sua própria vida. É tudo sobre o seu decisões e as consequências. Lembre-se, você recebe o que dá. Como você tratar os outros está relacionado ao Karma, que simplesmente afirma que tudo o que acontece por aí vem por aí. **Vamos corrigir um equívoco aqui. Assertividade é tudo sobre conseguir o que deseja E construir relacionamentos duradouros com as pessoas ao seu redor você.**

A assertividade funciona bem quando usada com diplomacia. Você pode afirmar você mesmo sem ferir os sentimentos dos outros. Na verdade, a verdadeira essência da assertividade é o seguinte: à medida que você consegue o que deseja na vida, você ganha o apoio de pessoas que gostaria de ver você ter sucesso.

Capítulo dois

Assertividade no local de trabalho: não confunda assertividade com Agressividade!

"A diferença básica entre ser assertivo e agressivo é como o nosso palavras e comportamento afetam os direitos e o bem-estar dos outros."-Sharon Anthony

Caramanchão

Oprah Winfrey chama isso de "a doença de agradar". Em nenhum lugar, exceto um mundo das mulheres, isso é mais desenfreado do que no local de trabalho. Existe um pressão especial no local de trabalho de seu chefe, supervisor, associados e colegas trabalhadores. Todo mundo está extremamente ocupado hoje em dia. Esta doença parece atacar mulheres com mais frequência, mas os homens também podem ser afetados por ela.

A assertividade não deve ser confundida com agressividade. Uma linha legal divide esses dois comportamentos. Ser agressivo significa pressionar egoisticamente por aquilo que você deseja às custas de outras pessoas. Ao fazer isso, você gera uma série de comportamentos negativos que fazem as pessoas ficarem com raiva e vingativas em relação a você. Isto pode envolver hostilidade, culpa, ameaças, fofocas e exigências irracionais. A agressividade pode permitir que você atinja seu objetivo imediato, mas também garante que você não terá o que deseja na próxima vez.

Por outro lado, assertividade significa defender os seus direitos enquanto respeitando os direitos dos outros. Ser assertivo significa expressão apropriada de seus sentimentos, necessidades e opiniões, respeitando os sentimentos dos outros. Isso é comunicar o que você realmente deseja de maneira clara e, ao mesmo tempo, garantir que você está não sendo aproveitado.

Digamos que seu chefe lhe peça um favor especial. Agora aqui está o problema: esse pequeno favor está além da descrição do seu trabalho. Na verdade, está dentro do escopo de seu dever como Chefe. Agora você tem um dilema. Você diz “não” porque não é sua responsabilidade fazer o trabalho dele, correndo assim o risco de incorrer sua ira? Ou você diz sim apenas para evitar deixá-lo com raiva? Afinal, você precisa este trabalho desesperadamente considerando as montanhas de contas que você tem que pagar por mês; portanto, você realmente não pode se dar ao luxo de deixá-lo com raiva.

Por outro lado, você sabe muito bem que se fizer o trabalho dele pela primeira vez, será é mais provável que ele peça que você faça coisas que ele deveria fazer ele mesmo. Isso eventualmente se desenvolverá em um padrão. Você faz isso desta vez e ele irá apenas continue transferindo as responsabilidades dele para você. Antes que você percebesse, um hábito é formado e você está preso. Se anteriormente você cedeu a alguns de seus pedidos, dizer “não” agora o deixaria bravo com você. Afinal, você tem feito isso antes, por que não fazer de novo desta vez?

Então, qual é a resposta? Seja assertivo logo no início e em todas as instâncias até que o chefe perceba que você não pode ser pressionado. Você não precisa ser desagradável ou abusivo com ele. Na verdade, você provavelmente perderá seu emprego se você faz!

Seja assertivo logo no início, quando ele pedir para você assumir algum projeto que ele deveria estar fazendo. Você poderia dizer a ele: “Eu adoraria ajudá-lo, mas já estou sobrecarregado com meu próprio trabalho. Eu não poderia fazer justiça ao seu projeto que ele merece por direito.”

Vá em frente e verifique a linguagem usada acima e você descobrirá que você não disse diretamente não a ele ou o envergonhou, então ele não pode estar muito **Bravo com voce. Você reconheceu que o projeto dele é digno de atenção,** mas gentilmente o cutucou para que lembrasse que esse é o projeto dele e que é seu dever para terminar, não o seu.

O que você fez aqui foi estabelecer uma precedência da qual ele se lembrará. Você não disse cegamente sim apenas para evitar sua raiva. Ele é o chefe e teria aproveitado suas habilidades muitas vezes no futuro. Por exemplo, toda vez ele tem um projeto que ele não queria resolver sozinho, ele apenas vai passá-lo para você. Agora ele sabe que não pode simplesmente deixar suas tarefas no seu colo o tempo todo. Você pode ter que repetir esta ação mais algumas vezes antes de receber a mensagem.

O mesmo cenário deve funcionar com colegas de trabalho que tentam transmitir o trabalhos que não querem fazer. Este truque é usado impiedosamente com os recém-chegados ao escritório. Os recém-chegados se esforçam tanto para agradar a todos que ficam presos a todos os tarefas menos desejáveis e encontram-se com muito pouco tempo para realizar as funções para as quais foram efetivamente contratados.

Por que as pessoas continuam a dizer "sim" quando querem dizer "não"? Lá são muitas razões, na verdade. Um dos motivos é que eles querem que as pessoas gostem deles. Eles têm medo de que, se disserem "não", não terão nenhum amigo. Eles também são medo de que o chefe use sua recusa como motivo para insubordinação, e **assim, demiti-los.**

Uma razão pela qual as pessoas fazem isso continuamente é que elas querem ser conhecida como a pessoa "procurada". Eles querem desenvolver uma boa reputação e ser

conhecido como confiável e sempre pode realizar a tarefa. Isso os faz sentir desejado, necessário e mais valioso para a organização. Se você quer alguma coisa realizado, basta levá-lo a essas pessoas "referenciadas" e considerá-lo já realizado! Eles se sentem bem quando sentem que você não pode viver sem eles. Afinal, se todos precisam deles, então o emprego deles deve ser seguro, certo?

Infelizmente, essa incapacidade de dizer "não" pode prejudicar você. Isto causa um acúmulo de hormônios do estresse, como a adrenalina. Como resultado, seu coração baterá mais rápido do que o ritmo normal, sua pressão arterial aumentará e o sangue os vasos tornam-se estreitos. Segundo os médicos, essas condições podem aumentar seu risco de ataque cardíaco, acidente vascular cerebral e até câncer. Dizer "sim" aos outros o tempo todo o tempo pode colocá-lo em uma cova prematura!

Nos primórdios da humanidade, esses hormônios do estresse podiam literalmente salvar vidas. Durante os tempos pré-históricos, as pessoas viviam num mundo de "lutar ou fugir". Ou é eles caçam ou são caçados. A adrenalina os salvou do perigo.

Hoje em dia, o perigo está presente na maneira como você come e no estilo de vida que você ao vivo. Muitos se tornam viciados em televisão e se preocupam constantemente. O estresse que você a experiência hoje em dia é diferente, mas igualmente mortal.

Portanto, a resposta é deixar de ser capacho e aprender a dizer "não" mais frequentemente. Quase posso ouvir seus suspiros e objeções a essa afirmação. EU antecipe suas reações: "Espere um minuto, você não sabe a situação em que estou" ou "Você simplesmente não sabe como estar desempregado".

Você pode ter medo de dizer "não", mas às vezes é necessário. Para para começar, aquelas pessoas que já gostam de você não vão deixar de gostar de você apenas

porque você disse "não". Aqueles que se comportam de maneira mal-humorada eram assim muito antes de você dizer isso a eles.

Ok, então você reuniu toda a sua coragem e disse "não", mas agora se sente culpado por fazer isso. Como você lida com isso? Você provavelmente sente que os deixou abaixo. A culpa não é necessária aqui; é uma emoção inútil.

Pare e pense em como você realmente se sente quando eles pedem para você fazer algo Favor. Você disse "sim" e depois ficou ressentido com isso? Se for esse o caso, agora você tenha uma dica de que quando essa situação acontecer novamente, diga "não" imediatamente. Não inventem desculpas que vocês dois sabem que são mentiras. Isso o tornará culpado por dizer algo enganoso e errado. Você poderia dizer a eles que:

- Você está bem no meio de alguns projetos e simplesmente não tem o tempo.
- Você prefere dizer "não" a eles do que apenas poder dar uma fração do seu atenção.
- Você realmente não é a melhor pessoa para esse trabalho.
- Sua agenda está cheia agora e você não pode realizar mais tarefas.

Se te surpreenderam com o pedido e você não sabe o que dizer, peça-lhes que lhe dêem algum tempo para pensar sobre isso e consulte seu calendário. Muitos vezes, eles perguntarão sem avisar, esperando que você diga "sim" imediatamente.

Aprenda a sempre ter um pouco de espaço de manobra ou flexibilidade. Quando você decidir informá-los sobre sua decisão negativa, diga isso logo de cara, para que eles entenda que eles não podem convencê-lo a dizer um "sim". Ser definitivo sobre sua resposta

o mais rápido possível fará com que eles respeitem você mais e causem menos

ferir sentimentos mais tarde.

De alguma forma, fomos levados a acreditar que é doloroso dizer "não". Você aprendi que você tem que ser legal com todos e dizer "sim" mesmo quando você não quer. Isto é especialmente verdadeiro para as mulheres.

Pense desta forma: o tempo da outra pessoa é mais valioso do que o seu? É necessário curvar-se para trás para evitar dizer "não" e apenas absorver tudo às suas custas? Pense nas consequências. Eventualmente, você encontrará gradualmente construindo ressentimento em relação à pessoa que fez o pedido. Tudo o que ele pede para você fazer vira mais um prego no caixão!

Na verdade, é melhor você dizer "não" a todos os envolvidos e economizar um tempo. relação de trabalho, sem mencionar seu próprio nervosismo e nível de estresse. Mantenha lembre-se de que quanto mais você disser "sim", mais frequentemente eles lhe pedirão mais favores. Portanto, você só deve dizer "sim" se for algo que você realmente gostaria. gostaria de fazer por eles. Você pode dizer "sim" se for algo que você possa convenientemente ajustar-se à sua programação sem causar nenhum desgaste nos nervos. Pessoas são basicamente bons e você gostaria de ajudar as pessoas sempre que pudesse, mas então muitos "sim" podem se transformar em mais do que você pode suportar. Você ouviu o frase: "Nenhuma boa ação fica impune".

Reconheça que há limites para o tempo e a energia de todos. O doença para agradar de alguma forma o convence de que você pode caber mais em cada dia do que alguém mais. Você descobrirá essa realidade quando perceber que não tem tempo fazer mais do que um trabalho de má qualidade. Você descobrirá esta verdade quando começar a sentir

sobrecarregado e perceba que seus compromissos estão muito além de seus limites pessoais limites. É simplesmente melhor para todos os envolvidos se você simplesmente disser "não" no início. Por contando-lhes imediatamente, eles terão a chance de encontrar outra pessoa que possa ajudar eles.

Lembre-se, eles têm o direito de pedir um favor, mas você também tem o direito dizer "não". Não abra mão dos seus direitos só porque deseja que eles gostem de você. Eles irão respeitá-lo mais se perceberem que você sabe como lidar com as coisas corretamente e sem se sobrecarregar ou estressar os outros.

Você pode ter decidido que se afirmar é uma boa ideia, mas não saber aplicá-lo em cenários que envolvam confrontos. O confronto envolve ficar na cara da outra pessoa e não levar em consideração seus sentimentos.

Você provavelmente não gostaria de ferir os sentimentos de outras pessoas, certo?

Então, o que você faz? Muitas pessoas evitam completamente o confronto, o que é nem sempre é uma boa ideia. Às vezes, é mais fácil abordar a pessoa com tanta delicadeza possível, diga o que você tem a dizer e acabe com isso.

Abordar a questão com afirmação e sem raiva é sempre melhor. Isto é verdade mesmo que você sinta que é a parte prejudicada e precisa defender você mesmo. Muitas pessoas usam isso como último recurso quando tudo mais falhou. É importante simplesmente expor o problema, enumerar o que você acha que precisa ser resolvido, e encontrar um compromisso pelo qual todos obtenham o que precisam.

Uma maneira de conseguir isso é não abordar o confronto de forma acalorada. maneiras. Isso precisa ser bem pensado com antecedência. Tem um plano. Você deve tenha tudo o que você sente e quer dizer planejado em sua mente ou escrito

anotado no papel como referência durante a discussão. Esteja preparado e pronto para enfrentar as consequências quando este confronto terminar. Poderia ser o fim de seu trabalho ou uma amizade.

Novamente, você tem o direito de se afirmar. Esta é a sua vida e o seu ambiente de trabalho. Não deve ser um lugar onde você teme ir todos os dias.

Todos precisam ter padrões pessoais sobre como se tratam e como os outros os tratam. Os limites devem ser definidos e mantidos mesmo no ambiente de trabalho. Discutiremos mais sobre limites mais tarde.

Assertividade, e não agressividade, é o essencial para você se sentir melhor consigo mesmo e desenvolver melhores relações com os outros. Também ajudará manter os níveis desagradáveis ou de desconforto ao mínimo, aliviar o estresse e talvez até mesmo impulsionar sua carreira. Aprender a ser assertivo pode até movê-lo para uma posição de liderança um dia.

Lembre-se, embora a assertividade possa ajudá-lo a conseguir o que deseja vida, a agressão provocará resignação ou submissão involuntária por parte daqueles que estão ao seu redor. Estamos falando do melhor cenário possível. O pior caso é que eles se ressentem de você, resistem a qualquer coisa que você queira deles e talvez mostrar hostilidade total para arrancar. Isso não é o que você quer. Agressão simplesmente diminui suas chances de conseguir o que realmente deseja.

A agressão só trará medo, ameaças e hostilidade por causa de manipulação, onde você força e coage as pessoas a fazerem as coisas do seu jeito. Você não pode sempre fazer alguém ceder ao que você deseja. Como se costuma dizer: "Você pode ganhar o batalha, mas você perderá a guerra."

Forçar alguém a fazer algo que não deseja pode resultar à obediência relutante no início, mas você não os conquistará. Eles podem ceder só para fazer você calar a boca e ir embora. Você não os conquistou para o seu lado. Com os tipos passivo-agressivos, você pode até acabar recebendo de uma lição objetiva.

A verdadeira assertividade significa sem agressão, culpa e medo. Isso é longe mais eficaz a longo prazo e infinitamente mais satisfatório. Ganhar outros para sua maneira de pensar, a maneira legítima, é muito mais divertida!

Capítulo três

Assertividade em Casa: Ensine as pessoas como tratar você!

"Quando estou confiando e sendo eu mesmo o mais completo possível, tudo em meu a vida reflete isso ao se encaixar facilmente, muitas vezes milagrosamente." - Shakti Gawain

A assertividade tem seu lugar em casa, assim como em qualquer outro lugar.

Onde quer que os humanos se reúnam, sempre haverá necessidade de pessoas bem posicionadas.

assertividade. Assim como há necessidade de limites no local de trabalho, também há necessidade de limites em casa.

Um limite é uma linha que você traça entre você e os outros; esse inclui até entes queridos. É uma linha que representa o físico e o emocional limites. Você traça a linha para indicar que ir além disso significa uma violação da seus padrões e direitos. Pode parecer estranho pensar em limites entre os membros da família, mas é essencial para uma família saudável e feliz.

Todos os membros precisam conhecer seus limites ao lidar com você e isso a mesma fronteira também os protege. Definir limites pode fazer você se sentir seguro e fazer com que os outros se sintam seguros também. Todos saberiam o que esperar e ter informações sobre desejos e necessidades de todos.

Pare e pense nas vezes em que você se sentiu desconfortável, magoado, irritado ou traído. Essas emoções sombrias indicam que seus limites foram de alguma forma cruzado. Isso mostra claramente a necessidade de todos terem esses limites.

Os limites garantem que seus direitos sejam protegidos. Você tem o direito de desfrutar de relacionamentos positivos e satisfatórios. Este tipo de relacionamento permite que você expresse-se honestamente e diga aos outros como deseja ser tratado.

Acho que você ficaria surpreso em saber que muitos casais simplesmente não sabem como tratar uns aos outros porque não sabem o que querem. Se você quer que seu cônjuge o trate com consideração e respeito, você tem que dizer ele/ela. Parece tão óbvio e simples. Seu cônjuge não saberia se você fizesse isso não conte a eles. Você deve ensiná-los como tratá-lo.

Há momentos em que ser assertivo com seu cônjuge pode parecer uma batalha difícil. Parece que ele não está ouvindo o que você está dizendo; isto parece que ele/ela não está atento às suas necessidades. Abordando-os da mesma maneira antiga pode ser o seu problema. É hora de encontrar uma nova maneira de dizer o que você precisa dizer.

Muitos homens e mulheres abordam seus cônjuges com a velha viagem de culpa começando com sentimentos negativos, sentimentos de superioridade e culpa. Lembre-se de como seu vovó costumava te contar como você poderia pegar mais moscas com mel do que com vinagre? A mesma coisa se aplica aqui. Se você começar com o jogo da culpa, seu cônjuge vai desligar dentro de trinta segundos. Ele/ela já ouviu tudo isso antes e irá desligar assim que você abrir a boca. É hora de tentar uma nova abordagem.

Deixe de lado esses sentimentos negativos e não comece com uma crítica. Tente veja as coisas do ponto de vista do seu cônjuge e encontre novamente coisas boas que você ama por essa pessoa. Aprecie seus pontos positivos e deixe de lado as questões vocês dois brigam.

Aborde o encontro com cuidado, mantenha a calma e, o mais importante, observe seu idioma. Lembre-se sempre de que palavras mal escolhidas podem doer profundamente. Evitar culpar a outra pessoa. Tente apoiar seu cônjuge e, pelo amor de Deus, admita quando estiver errado!

Afirmar-se e negociar não significa rasgar a outra pessoa anote tudo com o propósito de provar que você está certo e que a outra parte está errado. Fazer seu cônjuge se sentir miserável e indigno não é maneira de negociar seus desejos e necessidades. Essa não é uma situação ganha-ganha. Em vez disso, observe os pontos positivos de seu cônjuge e aumente seu moral. Abraham Lincoln disse: "É difícil deixar um homem infeliz enquanto ele se sente digno de si mesmo."

Às vezes, o problema não é o seu cônjuge, mas outro membro da sua família. família ou a família do seu cônjuge. Lembre-se de que você está vivendo sua própria vida agora com seu parceiro e filhos como uma família. Não deixe que parentes ou sogros o pressionem. Você encontrará alguns familiares que praticamente insistem na briga. É melhor evitar educadamente uma discussão e simplesmente recusar ser envolvido em qualquer forma de discussão ou confronto. Mantenha a simplicidade e tente estas deflexões:

- Vou desistir dessa, obrigado.
- Desculpe, não tenho uma opinião sobre isso.
- Eu realmente gostaria de ter algo para contribuir para isso, mas não tenho.
- Talvez você possa reformular isso, por favor.
- Deixe-me fora disso.

Goethe nos disse que "o comportamento é um espelho no qual cada um mostra o seu imagem." É bom ter em mente que todos fomos criados iguais e devemos tratar um ao outro em conformidade. Não seja imprudentemente assertivo e exagere quando lidar com um ente querido. Ao lidar com aqueles de quem você é mais próximo, aprenda a ser mais assertivo e menos agressivo. Seja mais confiante e menos medroso. Aprender a seja mais eficaz para que você não pareça insosso. Pare de ser uma cerca babá; diga o que você sente e seja sincero no que diz. Exigindo ter tudo seu caminho não lhe renderá o respeito que você deseja de sua família. Estar com calma assertivo e justo com todos exigirá esse respeito. Será mesmo encoraje-os a imitar você.

Os limites devem ser estabelecidos e respeitados em todos os momentos para que as famílias possam sejam felizes, saudáveis e respeitem um ao outro. Fazendo valer seus direitos dentro do a família não pede muito e contribui para um relacionamento melhor. Limites incluiria garantir que cada membro da família precisasse de privacidade e espaço. Também tem a ver com a forma como cada membro fala com os outros na família. Conversa negativa, insultuosa ou rude não é aceitável.

É lamentável que algumas pessoas permitam que outros decidam por elas e depois tornar-se amargo no final. Isto é especialmente verdadeiro no âmbito de uma família. Um dos cônjuges começa a tomar as decisões por toda a família, sem necessariamente consultando o outro. Se você achar que isso é verdade em sua própria casa, tenha em mente que seu parceiro começou a tomar essas decisões porque **você permitiu que isso acontecesse.**

Muitos cônjuges deixam que seus parceiros façam o que quiserem para manter o relacionamento.

paz na família. Isso pode funcionar absolutamente em sua desvantagem. Quanto mais tempo **você permite que continue, mais difícil se torna afirmar-se, retomar sua própria vida e exercitar suas capacidades de tomada de decisão.**

Toda essa dinâmica pode levar à baixa autoestima e sentimentos de inferioridade já que você permite que outros decidam os assuntos por si mesmo. Suas ações estão inferindo **que você não é capaz de tomar suas próprias decisões.**

Eleanor Roosevelt disse: "Ninguém pode fazer você se sentir inferior sem o seu consentimento." Se o seu cônjuge começou a tomar a iniciativa e está tomando decisões com as quais você não concorda, adivinhe de quem foi a culpa?

Pela sua inação, você ensinou ao seu parceiro que não há problema em passar por cima **sua cabeça e decida o que você deve ou não ter. Você deu seu poder, mas você ainda pode recuperá-lo. Você encontrará no último capítulo deste relate um breve manual de treinamento de assertividade para ajudá-lo a recuperar seu poder de decisão.**

Se as pessoas em sua vida o estão tratando mal, você deve descobrir as coisas que você está fazendo, o que permite que eles continuem se comportando dessa maneira. O que é isso **faz com que eles se sintam livres para abusar de você verbal ou fisicamente?**

As mulheres podem sentir-se desconfortáveis perto de homens que praguejam, têm boca suja ou tendem a falar sobre mulheres em termos inaceitáveis. Homens que se comportam dessa maneira não respeitam as mulheres. Ao permanecerem em silêncio, estes as mulheres estão permitindo que esse comportamento se perpetue.

Às vezes os homens agem assim com a intenção de colocar a mulher em seu lugar e fazê-la se sentir subjugada. Alguns caras realmente não têm ideia de que eles estão criando uma atmosfera desconfortável para as mulheres conviverem.

As mulheres terão que ser assertivas e ensinar estes homens a tratar as mulheres com respeito. Eles devem insistir em pôr fim a este tipo de conversa. Às vezes, um simples lembrete como: "Com licença, senhora na sala", é suficiente para que seus atenção.

Um dos maiores obstáculos para se afirmar pode ser o desejo inarticulado. Muitas pessoas querem algo de alguém, mas não está claro, mesmo em suas próprias mentes, sobre exatamente o que é esse "algo". Eles fazem nenhuma afirmação verbal sobre seus desejos e necessidades, mas sim esperar que os outros saber intuitivamente o que esse "algo" misterioso poderia ser.

Embora nosso objetivo seja melhorar, aprendendo novas habilidades e desenvolvendo novos talentos, a maioria de nós simplesmente não é capaz de ler mentes de outros (fora o incrível Kreskin, claro!). As pessoas não podem conceder aquele "algo" misterioso para você, se eles não tiverem a menor ideia do que seja.

Pare de esperar que seu cônjuge, filhos, chefe, colegas de trabalho ou amigos descubra magicamente o que você quer ou precisa. Afirme-se e diga-lhes claramente o que você precisa. Lembre-se de que assertividade é conseguir o que você precisa e proteger os seus direitos, sem pisar nos sentimentos e direitos dos outros. Então, abra a boca e diga o que você precisa. Se você quiser colher o benefícios, você deve primeiro dar um nome a ele. Você deve articular tudo o que você quer, precisa ou deseja.

Talvez o simples ato de tomar uma decisão seja o que está impedindo você. A indecisão impede você de articular o que precisa. Causas de indecisão homeostase, inação e resistência à mudança. Se você não tomar uma decisão, alguém acabará por decidir por você e você provavelmente não gostaria do resultado.

Saber o que você realmente quer é essencial. Neste mundo, a única coisa que você obterá é exatamente o que você pede. O que você está perguntando?

Capítulo quatro

Ensine seus filhos a serem assertivos: Crie uma prole confiante

"Quando as crianças são tratadas com aceitação, elas desenvolvem auto-estima

aceitação." -Stephanie Matson

As crianças sofrem pressão em casa. Com certeza, eles também experimentam pressão na escola. Portanto, não é cedo demais para ensiná-los a serem assertivos. Mantenha Lembre-se de que ensiná-los a serem assertivos não é a mesma coisa que ensiná-los a serem agressivos ou desagradáveis. Isso não significa ensiná-los a seguir o caminho ofensiva.

Tudo começou quando éramos crianças e continuou na vida adulta. O a situação é mais difícil para as crianças. Eles ainda não estão cientes de que têm direitos, tal como nós, adultos, fazemos. As crianças (e até os adultos!) precisam ser ensinadas que:

- Ninguém tem o direito de fazê-los sentir-se culpados, tolos ou ignorantes.
Embora alguns possam tentar fazer exatamente isso, seu filho precisa saber disso
esses agressores não têm o direito de fazer coisas tão cruéis com ninguém.
Eles devem ser ignorados e não ouvidos pelo bem do seu filho
bem-estar.
- Eles não precisam dar desculpas a todos por cada pequena coisa
eles fazem.

As crianças prestam contas apenas a poucas pessoas e estas são principalmente as suas pais, irmãos, irmãs, parentes próximos e familiares imediatos. De claro, eles também são responsáveis perante si mesmos, mas mais ninguém.

- Eles podem mudar de ideia e não se sentirem mal por isso.

Às vezes, os adultos mudam de ideia. Então, por que as crianças não podem ter o mesmo? Eles precisam saber que não há problema em mudar de ideia.

Nada é gravado em pedra, principalmente quando se trata de crianças.

- Se as coisas derem errado, não é necessariamente culpa deles.

Muitas crianças internalizam problemas familiares. Eles assumem a culpa por coisas sobre as quais não têm controle. Na verdade, estas são coisas que eles deveriam não lidar com nada. Um exemplo disso é a separação de seus pais.

- Eles não precisam saber tudo. Não há problema em dizer “não sei” ou “não entendo”.

Os adultos não sabem tudo, então por que uma criança deveria saber tudo?

É importante ensinar seu filho a não se sentir inferior porque ele não

não ter as respostas certas para todas as perguntas ao mesmo tempo. As crianças muitas vezes sentem

desta forma nos primeiros anos de escola. Eles precisam ser lembrados de que

a sua falta de conhecimento é a principal razão pela qual têm de estudar na escola!

- Cometer um erro não é o fim do mundo.

Não há nada de errado em cometer erros. Eles precisam saber

que ninguém é perfeito e todos cometemos erros. Eles deveriam apenas

admita o erro e corrija-o, se possível. Erros são mecanismos

que facilitam o aprendizado.

- Eles não precisam ser amigos de todos.

Nem todo mundo vai gostar deles, mas tudo bem. Muitas crianças se sentem

que há algo errado com eles se eles têm poucos amigos em

escola. Esta é uma das lições básicas para as crianças. Eles vão

conhecer outras crianças que não vão gostar delas. É o mesmo no mundo adulto,

não é?

- Se eles não entenderem alguma coisa, não há problema em dizer: "Não entendi".

As crianças se sentem mal se não entendem. Eles pensam que são inferiores

e há algo errado com eles. Nem todo mundo entende, mas é

OK. A vida ainda continua.

- Eles não precisam provar seu valor para todos que encontram.

As crianças precisam ser ensinadas que não precisam provar nada aos outros.

Não há problema em serem eles mesmos. Ter que provar algo para

todo mundo é exaustivo e vai minar a autoconfiança que você está tentando

construir em seu filho.

- Eles não precisam ser perfeitos.

A perfeição não é possível de qualquer maneira. Eles deveriam ser apenas eles mesmos. É

injusto esperar perfeição de seu filho, quando você não consegue alcançá-la

você mesmo.

O maior obstáculo ao desenvolvimento da personalidade dos seus filhos pode ser

ser suas próprias habilidades sociais. As crianças pequenas têm habilidades sociais e de comunicação para

fazê-los sentir-se autoconfiantes. Conhecer novas crianças deixa muitas crianças nervosas.

Eles não têm certeza sobre o que dizer ou como abordar outras crianças e adultos.

Você pode prepará-los para novos encontros sociais fazendo pequenas atividades frequentes. atividades de role-playing com eles. Ajude-os a praticar conversas sociais fingindo ser o garoto novo. Ensine seu filho como iniciar e sustentar conversa com outras pessoas.

Ensinar-lhes habilidades sociais é o primeiro passo para torná-los mais confortável em praticamente qualquer situação. Quanto mais confortáveis eles se sentirem Nessas situações, mais facilmente aprenderão a ser assertivos. Quanto melhor eles compreenderem a si mesmos, mais conhecerão e articularão suas necessidades.

Ao realizar as atividades de dramatização, você deve ensinar seus filhos como fazer perguntas e fazer com que outras pessoas respondam. Além disso, equipe-os com habilidades em acompanhando as informações que recebem. Isso ensinará seus filhos a se tornarem bons ouvintes. Isto é especialmente útil para crianças tímidas. Dessa forma, você desenvolve crianças se tornem bons ouvintes, excelentes conversadores, autoconfiantes e indivíduos assertivos.

Devido à sua tenra idade, a frustração instala-se facilmente e as crianças têm uma tendência a responder com raiva. É imperativo ensinar aos seus filhos que a raiva não é uma boa ferramenta para se afirmar. Como adulto, você já sabe disso outras pessoas reagem negativamente à raiva e à agressividade. A raiva distorce a mensagem que a criança está tentando transmitir, resultando assim em um colapso no comunicação. Assim como isso é altamente ineficaz para adultos, o mesmo ocorre com crianças. A credibilidade é automaticamente descontada quando eles demonstram raiva.

As crianças são mais expressivas na comunicação da raiva. Sinais de raiva pode incluir arrastar os pés (passivo agressivo), ter acessos de raiva, quebrar brinquedos ou até mesmo bater em outras pessoas. Pode ser difícil de entender, especialmente para crianças pequenas, que a raiva não é uma ferramenta eficaz para construir assertividade.

Quando você afirma sua autoridade sobre as crianças, uma das qualidades o que você deve ter é persistência. A repetição é outra forma eficaz de ensinando crianças pequenas. Você repete continuamente o que deseja deles. Seus filhos podem usar a mesma ferramenta para ajudar a se afirmarem perante seus colegas. Gritar, berrar e bater não vai conseguir o que querem, mas a persistência desgastará a oposição.

Outra ferramenta útil é chegar a um acordo com outras pessoas. Todos quer sentir que ganhou a rodada. Um compromisso garante que ambos os lados ganhem e ninguém perde. Afirmer sem negar os direitos da outra pessoa pode trazer sobre uma solução pacífica para todos.

As crianças não assertivas serão excessivamente sensíveis às críticas, especialmente aquelas expressa pelos familiares. Eles também têm medo de serem pegos fazendo uma erro. Eles estão constantemente com medo de estar errado, fazer algo errado ou sendo considerado estúpido. Você também pode identificar crianças não assertivas por causa de sua falta de persistência. Eles desistem muito facilmente e não tentam depois de uma única falha.

As crianças devem ser ensinadas a lidar com os erros. Eles têm que saber que é não é o fim do mundo se cometerem um erro. Todo mundo comete erros, então é

está tudo bem, contanto que você admita e tente retificar isso. Quando as crianças não são ensinadas como lidar com os erros, eles tendem a ficar extremamente chateados.

Aprender a lidar com as próprias falhas e as dos outros é difícil

o suficiente para os adultos lidarem, quanto mais para as crianças. Deixe-os saber que não há problema em não fazer isso seja perfeito, nenhum de nós é. Você não deve esperar que eles executem perfeitamente todos A Hora. A perfeição é algo que nenhum de nós pode alcançar, não importa o quão difícil seja. nós tentamos. É injusto esperar que uma criança seja perfeita. Muitas crianças passam todo o seu tempo vidas tentando corresponder às expectativas injustas de seus pais, em vez de aprender a ser o melhor em tudo o que escolherem.

No que diz respeito à crítica, você deve preparar seus filhos em manuseá-los. Eles receberão críticas ao longo de suas vidas. Haverá sempre tenha alguém por perto para criticá-los. Os críticos estão lá fora, esperando para ataque-os por qualquer imperfeição ou erro. Quando as crianças aprendem a relaxar, basta sejam eles mesmos, filtre o que os outros têm a dizer e aprenda a não ser facilmente influenciados pelas opiniões dos outros, eles levarão uma vida mais feliz e relaxada. Eles crescerão e se tornarão adultos bem ajustados no futuro.

Lembre-se de que a única maneira de ensinar aos seus filhos como afirmar-se é aprender a ser assertivo. Tanto quanto você quer que seus filhos sejam assertivos e aprendam a se defender, você não deve se tornar um pai simples.

Se você acha difícil dizer "não" aos seus filhos quando eles estão fazendo exigências irracionais, e se você ceder repetidamente, estará preparando o cenário para que suas demandas cresçam cada vez mais a cada dia que passa. É com você

como adulto para dar o exemplo ao seu filho. Não significa não, ponto final, fim de discussão. Você não precisa se tornar um capacho para garantir que seu filho torna-se assertivo.

Seja um bom modelo para seus filhos. As crianças aprendem o que veem e experiência. Se você for assertivo e justo, eles aprenderão a se tornar um também.

Tenha sempre em mente o que John W. Whitehead disse: "As crianças são os seres vivos mensagens que enviamos para um momento que não veremos."

Capítulo Cinco

Treinamento de Assertividade para os Não Assertivos

"O que está atrás de nós e o que está diante de nós são questões minúsculas em comparação com o que está dentro de nós." - Ralph Waldo Emerson

Shakti Gawain nos ensinou: "Você cria suas oportunidades pedindo eles." Nesta seção do relatório, vou mostrar como você pode se tornar mais assertivo e com mais controle de sua vida.

Vamos nos concentrar no treinamento de assertividade que o ajudará em sua carreira e em outros tipos de encontros sociais. Encontro de pessoas não assertivas muitas dificuldades quando se trata de seus negócios ou carreiras. As pessoas lutam com as palavras certas na situação certa e não teria ideia de como jejuar acompanhar sua ascensão na escada corporativa ou empresarial.

A primeira parte do treinamento de assertividade tem como objetivo mostrar como ter controle de si mesmo, como ser menos tímido e se tornar mais expressivo em relação aos outros. A segunda parte do treinamento mostrará como influenciar outros e como compreender melhor o comportamento dos outros em relação a você, particularmente aqueles que maltratam você ou se aproveitam de você.

De acordo com o dicionário Merriam-Webster, "a assertividade permite que os indivíduos ajam de maneira ousada e autoconfiante". Seja no trabalho ou em casa, você está lidando com pessoas. Essas pessoas incluem clientes, parceiros trabalhadores, supervisores, chefes, médicos, dentistas, enfermeiros, reparadores, instaladores, professores, diretores, banqueiros, etc. que você encontra regularmente. Falta de a assertividade pode causar vários problemas, como você deve ter descoberto.

Talvez você esteja cansado de sempre dizer "sim" para todos e sentir ressentido mais tarde. Talvez você esteja cansado de que todos se aproveitem do seu bem natureza. Talvez você esteja simplesmente cansado porque ninguém está ouvindo o seu opiniões e pensamentos, como se você nem estivesse lá.

Se você se identificou com alguma das situações acima, existe uma solução. O as etapas são fáceis de seguir, mas você precisará praticar todos os dias. As repetições são necessário para você e para aqueles com quem você lida regularmente.

Depois de dominar os fundamentos da assertividade, você notará uma diferença imediatamente. As pessoas irão ouvi-lo com mais atenção, uma vez que você tenha chamou a atenção deles de forma assertiva. Você começará a ganhar o respeito que conhece você merece. O melhor de tudo é que você se sentirá melhor consigo mesmo. Você se sentirá menos tímido e confiante sobre si mesmo e suas habilidades.

Você não terá mais medo de confrontos e aprenderá a dizer "não" com facilidade e sem culpa. Você aprenderá a manter a calma, mesmo quando as pessoas estiverem discutindo com você. **Você perceberá que não precisa se apressar em tomar decisões. Você evitará** concordando com coisas que você realmente não quer. Com mais confiança em si mesmo assertividade, seu nível de estresse cairá drasticamente.

Em primeiro lugar, **vamos trabalhar na sua autoconfiança**. A autoconfiança é construída passando por uma série de experiências que afirmam sua autoestima. Toda vez que você tente algo novo, você ganha uma nova experiência e perspectiva de vida. Isso não não importa se o que você experimentou resultou em fracasso, você ainda sairá como um vencedor, desde que você aprenda algo com isso. Tenha sempre em mente que uma falha

ou o erro é temporário. Para que a experiência se torne útil, você deve aprender

a partir dele.

Tudo o que você aprenderá com este treinamento de assertividade deve ser praticado todos os dias, possivelmente com um amigo que o apoie, até que você se sinta confortável com as respostas. Só então você estará pronto para saltar para o mundo real e experimente o você assertivo.

Próximo, **vamos trabalhar em sua conversa interna negativa**. É importante que você evite se rebaixar. Você conhecerá pessoas suficientes dispostas a fazer isso por você! Em vez disso, comece a se concentrar no que você pode fazer e não no que você acha que pode fazer.

Não pode fazer.

À medida que surge o seu novo eu assertivo, lembre-se de manter suas emoções sob controle. Ser emocional não o ajudará a manter o controle. Você deve permanecer calma em todos os momentos, principalmente se quiser ser levado a sério em seus encontros.

Como você faz isso? Perceba que você tem controle absoluto sobre o seu reação. Você pode mudar e reaprender sua reação diante de suas emoções. Deixe-nos tente um exercício. Isso pode ajudá-lo a relaxar antes de uma reunião estressante. Imagine você mesmo em um lugar feliz e confortável. Outros se imaginaram em um estado zen- como um jardim, um ambiente que evoca uma atmosfera relaxante, em um campo aberto ou em um cenário natural. Respire profundamente ao se ver parte do todo atmosfera. Expire enquanto aproveita a beleza do ambiente. Inspire pelo nariz e expire lentamente pela boca. Faça esta respiração exercício três vezes. Você também pode incluir meditação se tiver tempo suficiente para desfrutar do efeito duradouro.

Se você ficou em casa por muito tempo ou tem contato limitado com uma variedade de pessoas, lidar com o mundo exterior às vezes pode ser assustador. Profissionais de carreira podem fazer você se sentir inferior, ignorante ou menos adequado. Você pode superar esses sentimentos com um pouco de preparação.

A preparação é a chave. Quanto mais preparado você estiver, mais controle você se sentirá e mais confiante ficará. Preparação significa estar consciente da situação particular que precisa de atenção, conhecendo a pessoa que você precisa conversar e compreender a mensagem que deseja comunicar. Anotá-lo ajudará a garantir que você cubra todos os aspectos e não perder uma coisa. Tê-lo no papel à sua frente ajudará a mantê-lo focado no problema e minimizar a confusão e os sentimentos confusos. Também ajudará se você antecipar quaisquer respostas ou objeções e planejar como abordar as preocupações.

Parte da preparação é a sua projeção geral. Por mais trivial que possa parecer à primeira vista, mas você tem que planejar o que vai vestir. Certifique-se de que é apropriado para a ocasião. Dizem que a roupa não faz a pessoa. No entanto, saber que você está bem vestido e com boa aparência lhe dará mais confiança.

Lembre-se de que você não precisa justificar cada opinião ou afirmação que fizer. Nunca se desculpe por ser você mesmo. Algumas pessoas podem facilmente sentir se você tenta mascarar o verdadeiro você. Este é um grande desestímulo para a maioria das pessoas.

Ok, então o roteiro está pronto e você está vestido com "nove". É agora hora de um pequeno ensaio geral. Fique na frente de um espelho longo para poder ver você mesmo claramente da cabeça aos pés.

Enquanto estiver na frente do espelho, pratique sua linguagem corporal. Fique em pé. Se esse encontro será em um escritório e você estará sentado, puxe uma cadeira para o espelho e pratique como sentar-se graciosamente. Olhe direito e sorria. Pratique manter contato visual e pareça alerta e interessado. Não faça cara feia, pois você não quer parecer zangado. Você quer parecer determinado, não assustador.

Observe sua postura e lembre-se de usar gestos fáceis com as mãos.

Mantenha a entonação da sua voz uniforme. Não há problema em parecer determinado, mas não exagere. Você deve ser apaixonado pelo assunto, mas não emocional.

Não importa o quão apaixonado você se sinta pelo assunto, mantenha suas emoções em cheque durante toda a conversa. Emoções negativas, como a raiva, apenas confunde a mensagem que você está tentando comunicar. A outra festa acabará confuso e focado em sua raiva.

Certifique-se de ter o momento certo para marcar uma reunião. Todos deve estar relaxado e espero que ninguém esteja de mau humor. Agora pratique o que você diremos neste encontro. Lembre-se de usar uma linguagem assertiva - que é, use palavras claras e poderosas. Os conselheiros de assertividade os chamam de "eu" declarações. Exemplos deste tipo de afirmações são: Eu penso...eu sinto...eu quero...O do jeito que eu vejo... Na minha opinião... O que eu preciso é...

Você descobrirá que os indivíduos geralmente se comportam de três maneiras:

1. Não assertivo

Uma característica distinta dessas pessoas é que elas se afastam automaticamente de uma encontro. Eles negam seus sentimentos apenas para acabar permitindo que outros façam decisões por eles e então se sentem culpados ou ressentidos quando isso acontece. Eles deixaram

ficarem presos a fazer coisas que não querem fazer ou ir aonde eles não querem ir. Mais tarde, eles ficam com raiva de si mesmos e daqueles que os levou para a armadilha.

Eles são bons em se rebaixar. Mesmo a linguagem deles não é assertivo:

- Não importa
- Ah, tudo bem
- De qualquer forma, eu não tinha um plano muito bom, tenho certeza que o seu é melhor.

2. Agressivo

Essas pessoas têm a tendência de reagir exageradamente a quase tudo e são altamente emocionais. Eles tendem a ser dominadores e controladores. Se você for permita, eles tomariam decisões por você. Eles ficam hostis e defensiva, fazendo com que os outros se sintam magoados e humilhados. Eles vão até recorrer a xingamentos, acusações, insultos e sarcasmo.

A linguagem deles reflete sua agressividade:

- Faremos do meu jeito
- Eu não preciso ouvir mais nada de você
- Você nem sabe do que está falando!

3. Assertivo

Essas pessoas são abertas e diretas. Geralmente são bons comunicadores e negociadores. Não é de admirar que o compromisso seja fácil para eles. Eles são capazes de ver os dois lados de uma situação, mas não serão transformados em capachos. Eles sabem o que querem e não têm vergonha de deixar você

saber. O objetivo deles é obter o que precisam e proteger seus direitos, mas sem pisar nos sentimentos e direitos da outra pessoa.

Como você pode ver, o comportamento e as respostas assertivas permitem que você obtenha o seu aponte para a pessoa, consiga o que você precisa e negocie um bom acordo para você mesmo. Você não precisa sofrer com um relacionamento doloroso, atacar alguém autoestima de outra pessoa ou deixar alguém na defensiva de alguma forma. Você também pode persuadir pessoas difíceis com mais facilidade mantendo a calma, expondo seus pontos de vista e razões, e reconhecendo também o seu lado.

Ao ficar na frente de um espelho, pratique o que você quer dizer e antecipar respostas prováveis. A prática fará com que você se sinta mais confortável e confiante ao abordar a pessoa em uma reunião real.

Quando você sentir que está preparado, saia dessa zona de conforto. Ser confiante em conhecer aquela pessoa importante e colocar tudo o que aprendeu. Certifique-se de estar atento, ficar em pé, apertar a mão dele e sorrir. Dê uma respire fundo e comece a expor seus pontos.

Fale devagar e claramente. Não resmungue e corra através do seu preparado roteiro. Suas anotações estão lá apenas para mantê-lo concentrado e ajudá-lo a lembrar pontos importantes. Não apenas leia; deixe-o ser o seu guia para o que você quer dizer.

Ouçã e gentilmente permita que a outra pessoa responda de vez em quando. Ele pode querer discutir certos pontos e negociar com você sobre suas necessidades. Esperançosamente, você chegará a um acordo no final da reunião. Se este não for o caso, dê-lhe tempo para pensar. Ele pode precisar considerar tudo o que você disse antes

tomar uma decisão final. Não há problema em dar-lhe tempo para pensar. Empurrando-o para fazer uma decisão precipitada pode funcionar contra você.

Se tudo correr tão bem quanto você esperava, você sentirá uma sensação de euforia e excitação. Se você alcançou seu objetivo, com certeza deveria comemorar. Você saiu da sua zona de conforto e fez algo que você nunca fez antes. Dê um tapinha nas costas por um trabalho bem executado. Seu nível de confiança apenas saltou vários pontos e provavelmente você sente que poderia vencer o mundo.

Quando chegar outra hora, permitindo que você saia da zona de conforto e exibir suas habilidades de assertividade recém-adquiridas, lembre-se deste dia e lembre-se: "Já fiz isso antes e posso fazer de novo". A primeira vez é sempre a mais difícil e cada vez que se suceder ficará cada vez mais fácil.

Assertividade em Tempos de Conflito

Outro exemplo de uso eficaz da assertividade é na área de conflito e resolução de problemas. Isso geralmente acontece no escritório, já que você está lidando com tantas personalidades diversas. É provável que haja algum conflito em um momento ou outro. Este relatório pode ajudá-lo a reconhecer o problema e resolvê-lo de forma pacífica e de forma justa. Existem certas etapas que você deve seguir para resolver com êxito um conflito com outro colega de trabalho.

- Se você tiver um problema com um colega de trabalho, você deve levá-lo primeiro a ele a esperança de ter uma resolução rápida. O problema pode ser tão simples quanto um mal-entendido e um bate-papo privado podem esclarecer as coisas imediatamente.

- Faça o que fizer, fale com essa pessoa em particular; nunca critique em público. Sempre elogie em público e condene em particular. A humilhação não ajude sua causa. Falar em particular permite que a outra pessoa salve a aparência, especialmente se for apenas um simples mal-entendido. O resto do escritório não precisa saber nada sobre isso e você pode colocá-lo para descansar rapidamente e com finalidade.
- Tente falar com a pessoa assim que encontrar o problema.
Os problemas deixados por conta própria e sem solução ficam cada vez maiores em a imaginação. Procure uma resolução o mais rápido possível.
- Mantenha a calma ao falar com a pessoa e evite ficar na defensiva. No ao mesmo tempo, não peça desculpas pelo problema do qual deseja reclamar.
- Atenha-se ao único problema que está incomodando você. Não comece reclamando que eles sempre fazem algo que é irritante ou nunca fazem algo você acha que eles deveriam fazer. Concentre-se na reclamação e não se desvie dela essa questão.
- Antes de decidir falar com a pessoa sobre essa reclamação, pergunte você mesmo se for algo que pode ser mudado. Diz o ditado: "Mude o mutável, aceite o imutável e evite o inaceitável."
Escolha suas batalhas. Se for uma causa perdida, siga em frente. Não vale a pena vencer o seu cabeça contra uma parede de tijolos.
- Comece elogiando a pessoa por algo que ela realizou no passado. Tenha em mente que ninguém gosta de críticas. Ele estará mais propenso a pisar

avançar e resolver o problema, se você mostrar que aprecia seu esforço trabalhar em outras áreas.

Se parecer que você tem uma participação no conflito, assuma isso e torne-se também uma parte da resolução. Isso contribuirá muito para cimentar relações em um grande escritório. Sempre siga o caminho certo; faça a coisa Certa.

Compromisso não significa que você não está sendo assertivo, significa apenas que você saiba como jogar limpo.

Assertividade ao lidar com pessoas negativas

A assertividade também o ajudará a lidar com as pessoas que constantemente colocam você para baixo. Em vez de lidar com um problema e encontrar uma solução, eles optam por insultar e ferir seus sentimentos.

Jules Feiffer chama essas situações de "pequenos assassinatos", pois se destinam a insultar, humilhar ou envergonhar outras pessoas. Essas pessoas atacam sua auto-estima, confiança e sua auto-estima. No processo, eles "assassinam" o que você tem trabalhado tanto. A maioria de nós simplesmente tolera essas críticas humilhantes, mas isso apenas os encoraja. Aprendemos anteriormente que ensinamos as pessoas a tratar conosco, então precisamos ensiná-los que esses "pequenos assassinatos" são dolorosos, humilhantes, e precisa ser interrompido. CH Spurgeon disse: "Os insultos são como moedas ruins; nós não podemos evitar que eles nos sejam oferecidos, mas não precisamos aceitá-los."

Às vezes, a única maneira de evitar essas humilhações é evitar aquelas entregando-os. Retire-se da presença deles. Afirme-se e diga

para eles, é um comportamento inaceitável, então vá embora. As farpas só funcionam se você reagir e mostre a eles o quanto você está chateado.

Fale o que pensa e depois vá embora. Isso os deixa sem nada; você tirou o vento de suas velas. Eventualmente, eles aprenderão que você não pode ser atraído para seus pequenos insultos por mais tempo e eles perderão o interesse em você.

Então, você aprendeu como:

- Torne-se mais assertivo e não agressivo.
- Ajuste seu comportamento para conseguir o que você realmente deseja.
- Proteja-se e proteja os seus direitos.
- Diga 'não' e não se sinta culpado depois; você pode curar esta doença para por favor.

- Seja respeitado pelas suas ações e decisões.
- Crie crianças assertivas e ensine-as a serem fortes.
- Ensine as pessoas como tratá-lo.

O que resta para você é **praticar, praticar, praticar**. Construa a sua autoconfiança e auto-estima.

Use seus erros a seu favor. Eles vão te ensinar sabedoria. "Bom o julgamento vem da experiência, e muitas vezes a experiência vem do mau julgamento", disse Rita Mae Brown.

Coloque todo o conhecimento e sabedoria que você adquiriu em sua vida cotidiana e veja o que acontece. Ainda não está convencido dos benefícios de se afirmar?

Pergunte a si mesmo: "Qual é a pior coisa que poderia acontecer comigo se eu aprendesse a ser

assertivo?" Agora pergunte a si mesmo: "Qual é a melhor coisa que poderia acontecer comigo se eu aprender a ser assertivo?"

Imagine-se na posição de assertividade. Você aprendeu a defendê-se e as pessoas não estarão mais se aproveitando do seu bem natureza e vontade de ajudar.

Você conquistou uma nova posição de autoridade no trabalho fazendo apenas o seu próprio trabalho. Seu cônjuge tem um novo respeito por você. Até seus filhos estão mais respeitosos, já que você os ensinou como tratá-los. Você não está sendo mau para qualquer pessoa, apenas seja firme sobre como pretende ser tratado daqui em diante. Elbert Hubbard disse: "Saber quando ser generoso e quando ser firme – isso é sabedoria."

Lembre-se, ser assertivo significa defender você mesmo e seus direitos, mas sem pisar nos sentimentos e direitos da outra pessoa.

Sua atitude, comportamento, crenças e valores estão agora alinhados com quem você realmente são: um tipo de pessoa assertiva, objetiva, orientada para a ação e responsável pessoa!

Bônus 1

Como pedir um aumento de forma assertiva

Uma das maneiras pelas quais a assertividade pode ajudá-lo é quando se trata de pedindo um aumento. Quase todo mundo fica nervoso e inseguro sobre como abordar o chefe nessa situação. Você deveria agir com humildade ou fazer barulho por conta própria buzina? Você deveria marcar uma reunião com o chefe ou apenas tentar encurralá-lo? um ambiente social e enviar algumas dicas?

Aqui, novamente, é onde o senso correto de assertividade se torna útil. Você saiba que se você não disser nada, provavelmente nada será o que você receberá. Essa revisão anual lhe renderá muito pouco se você não se afirmar agora. Aqui estão alguns diretrizes para lidar com esta situação complicada. Cada chefe ou supervisor é diferente e pode exigir alguns ajustes.

- Antes de abordar seu chefe ou marcar um horário para se encontrar com ele, analise alguns números e decida quanto dinheiro você precisa para esse aumento. Cada empresa é diferente, mas a maioria considerará um aumento de uma determinada porcentagem anualmente para cobrir o aumento do custo de vida. Para receber mais do que isso, você tem que ser um trabalhador estupendo, com uma habilidade incrível histórico e uma propensão para ganhar dinheiro para a empresa. O quanto mais produtivo você for, maiores serão suas chances de conseguir esse aumento.
- Nunca faça um pedido dessa magnitude ao seu chefe ou supervisor. Você tem que reservar um tempo para isso. Apenas aparecer e fazer o pedido é pouco profissional e rude. Isto seria inapropriado se você simplesmente interrompesse seu dia agitado pedindo

dinheiro. Se você irritar seu chefe, sua resposta será rápida e certa.

"não". Sempre marque uma consulta para falar com ele e permita o suficiente tempo para que você não se sinta apressado.

- Certifique-se de que vocês dois se sentem para este compromisso. Sentado confortavelmente é mais propício para esse tipo de reunião. Parado em torno de um escritório torna muito fácil a interrupção da conversa, e por aí vai sua chance de falar seriamente sobre o aumento que você precisa e merece.
- Não perca tempo com bate-papo. Seu chefe ou supervisor é uma pessoa ocupada e você também. Esta não é uma visita social; então vá direto ao ponto. Pode parecer melhor e mais sutil introduzir lentamente sua preocupação no conversação; mas, na realidade, você está prejudicando o seu caso por não chegar ao apontar imediatamente. Ele irá respeitá-lo mais se você for direto ao ponto principal emitir.
- Certifique-se de ter seu roteiro pronto ou pelo menos algumas notas sobre o que exatamente você quer dizer. Nada é menos profissional do que fazer bainhas, hawing, e não indo direto ao ponto. Então escreva tudo o que você quer diga e concentre-se em seu objetivo - faça-os perceber por que dar um aumento a você é no melhor interesse deles e também da empresa. Certifique-se de que você tem razões sólidas para o dinheiro extra.
- Uma palavra de prudência também - repito, não discuta esta questão com qualquer outra pessoa no escritório. As paredes têm ouvidos e a última coisa que você precisa é para que seu pedido de aumento chegue ao escritório de seu chefe antes de você. Isto parece pouco profissional e realmente sorrateiro. Na política de escritório, é melhor para todos

envolvido se você não falar sobre esta reunião com ninguém. Só porque a reunião correu bem, você não tem motivos para presumir que está conseguindo o aumento e começar a espalhar a notícia por todo o escritório. Seu chefe não vai gostar disso e isso pode prejudicar seriamente suas chances.

- Não espere que seu chefe lhe dê uma resposta imediatamente. Ele tem figuras para verificar e provavelmente terá que discutir isso com o Departamento de Recursos Humanos Departamento antes de tomar qualquer decisão. Até seu chefe tem que ser responsável perante os superiores também, você sabe. Se ele solicitar outra reunião, certifique-se de ter informações extras que possam ajudar em sua causa.
- Quando seu chefe ligar para você para uma segunda reunião, ouça com atenção o que ele tem a dizer. Mesmo que a resposta à sua pergunta sobre um aumento seja ser "não", isso não significa que seja o fim. Seja um bom ouvinte e faça perguntas quando ele terminar.

Se ele não tocar no assunto, pergunte por que você não se qualificou para um aumento e faça-o educadamente. Ficar irritado e exigir respostas concretas não vai ajudar você em tudo. Respire fundo e pergunte calmamente ao seu chefe o que ele recomenda que você faça isso para aumentar suas chances na próxima vez. Descubra como você pode melhorar seu desempenho. Esteja disposto a fazer o que é necessário (isto é, dentro do razoável) para garantir que na próxima vez que você solicitar um aumento, receberá uma resposta favorável.

Goste ou não, o sistema de recompensa e punição é um fato da vida.

Objecções ao sistema são uma perda de tempo, pois todos o utilizam. Leve para

preste atenção ao que seu chefe lhe diz sobre como melhorar seu desempenho e coloque isso em prática.

pratique o mais rápido possível. Sua vontade de melhorar pesa a seu favor.

Enquanto isso, trabalhe sua autoconfiança. Cada tarefa que você faz e realizar aumenta sua autoconfiança. Além disso, trabalhe em sua conversa interna negativa. Você é o que você acredita que é. Pense assertivamente, aja assertivamente e você torne-se assertivo.

Aprender a ser assertivo no trabalho fará com que você ganhe o respeito de seus colegas e seus chefes. Isso pode até aumentar suas chances de conseguir uma promoção e um aumento de salário. Ser assertivo significa falar por si mesmo, lidar com conflitos e resolver problemas.

Bônus 2

Perguntas e respostas

P: *E se eu me tornar mais assertivo e usar o que aprendi em meus relacionamentos, no meu trabalho de escritório ou com amigos; Aprendi até a dizer "não". E se as pessoas ficam com raiva de mim?*

A: Pessoas que são verdadeiramente seus amigos não vão ficar bravas com você. Real amigos querem que você aprenda e cresça como pessoa. Eles provavelmente serão feliz por você agora que aprendeu a deixar de ser um capacho. Verdadeiro amigos querem o melhor para você; na verdade, eles podem ter estado secretamente preocupados sobre você ser uma tarefa simples.

Quanto ao seu cônjuge, se ele realmente ama você e quer o melhor para você você, ele/ela ficará feliz por você estar aprendendo a ser mais assertivo e crescendo como pessoa. A vida do seu cônjuge será enriquecida pela sua experiência. Você ficará mais autoconfiante e feliz, tornando assim a vida de ambos melhor.

Se você aplicar essas habilidades ao seu trabalho, seu chefe e colegas de trabalho terão mais respeito por você. No trabalho, pode significar conseguir uma promoção, ser atribuídos desafios novos e interessantes, ou talvez até um aumento. Quando seu chefe vê sua capacidade de assumir o controle, lidar com crises, permanecer calmo, e mantenha o equilíbrio, ele começará a vê-lo sob uma luz completamente nova.

Defender-se faz uma enorme diferença na aparência das pessoas para você e na forma como eles o tratam, especialmente no escritório. Pode ser verdade que você não pode agradar a todos com sua habilidade recém-adquirida. Aqueles

quem não vai gostar do novo você provavelmente são aqueles que costumavam te pressionar por aí e se aproveitou de você a cada passo. Não se preocupe; elas vão

deixe isso para trás.

Pare de se privar do respeito que lhe é devido. Seja assertivo e ganhe respeito das outras pessoas. Esteja no controle de sua vida e sinta-se mais auto-suficiente confiante. A tua vida nunca será a mesma outra vez.

P: *Se outras pessoas ficarem com raiva de mim, como posso lidar com isso? E se eu desmoronar?*

A: Se você usar essas novas habilidades de forma adequada, as coisas mudarão, as situações mudarão.

melhore e sim, você vai ganhar a ira de algumas pessoas. Como anteriormente apontou, aqueles que ficarão com raiva são provavelmente aqueles que costumavam maltratar você. No entanto, você está melhorando sua própria vida e protegendo seus direitos. Eles estão chateados porque não podem mais pressioná-lo, infringir seus direitos pessoais e passar para você os empregos que eles não desejam fazer.

É por isso que eles estão com raiva. Tenha em mente que você não é responsável por os sentimentos deles. Eles terão que lidar com seus sentimentos. Agora é deles problema, não seu.

P: *Meus amigos vão ficar bravos quando eu começar a dizer "não" a eles o tempo todo?*

A: Eles ficariam mais chateados se soubessem que você tem dito "sim" para todos, quando você realmente quer dizer "não". Concordar com coisas que você realmente não quer fazer isso fará com que você se sinta ressentido com essa pessoa.

Você odeia se sentir assim com os amigos, certo? É quase como se você tivesse
estava mentindo para eles.

Ser assertivo e dizer "não" é uma abordagem mais honesta, não é?
pensar? Ou você prefere arriscar destruir o amor e o respeito deles apenas
porque você não pode dizer "não"?

P: *Que tal dizer "não" no trabalho; isso não vai me causar problemas?*

A: Ao concordar com tudo o que todos querem que você faça no trabalho, você descobrirá que
simplesmente não consegue acompanhar todo o trabalho. Existem apenas assim
muitas horas por dia. Se você disser "sim" para tudo, você está trapaceando
você e os outros que dependem de você para terminar o que você disse
você faria.

Fazer um trabalho de má qualidade não vai impressionar ninguém. Ao assumir
responsabilidades demais, você não teria tempo para fazer um bom trabalho em tudo. Por
limitando o número de empregos que você aceita, você está na verdade fazendo um favor a todos
Favor. Se você mantiver a carga de trabalho baixa, poderá fazer um ótimo trabalho em seu
atribuições. Isso é o que vai impressionar as pessoas. É melhor cortar o
carga de trabalho e terminar tudo bem, do que assumir muito e não terminar
nada.

P: *E se alguém me pedir para fazer algo que sei que posso realizar facilmente?
e ainda assim, eu digo "não"; ele pensará que sou egoísta ou egocêntrico?*

A: Só porque você pode fazer algo não significa que você tenha que fazê-lo. Você pode recusar até mesmo solicitações legítimas de forma assertiva. Às vezes, você tem que coloque suas próprias necessidades à frente dos outros. Você não pode agradar a todos tempo e você não precisa. A amargura aumentará se você deixar a culpa chegar você e fazer de você uma pessoa 'sim' o tempo todo.

P: *Se eu for assertivo sobre o que sei e o que posso fazer, isso não me tornará parece egocêntrico? Não deveria ser mais modesto?*

A: Ser assertivo e deixar as pessoas saberem que você é inteligente e habilidoso não é ser imodesto ou egocêntrico. Às vezes você tem que tocar sua própria buzina, então para falar, e não há nada de errado com isso. Se você não fizer isso, quem o fará? Às vezes, ser modesto não é uma coisa boa. Isso faz você soar como você não posso dizer nada de positivo sobre você. Também indica que você não pode dar ou receber elogios.

P: *Se eu tocar minha própria buzina, como você diz, as pessoas não esperarão que eu seja ótimo 100% do tempo? E se eu estragar tudo?*

A: Sem ser assertivo e deixar que os outros conheçam suas habilidades e realizações, você perderá muitas oportunidades. Já que ninguém está perfeito, você cometerá erros ocasionalmente. Reconheça-os e aprenda deles, então siga em frente.

Mesmo se você errar de vez em quando, você será muito mais respeitado por dando o seu melhor do que não tentar. Como Wayne Gretzky, o jogador de hóquei disse: "Você sempre errará 100% dos arremessos que não der".

P: *Sou mulher e não tenho certeza se é considerado feminino ser assertivo*

A Hora. Os homens podem escapar impunes, mas as mulheres não. Os homens no meu escritório me odeia se eu tentar ser assertivo no local de trabalho?

A: É lamentável que as mulheres assertivas tenham frequentemente mais problemas no trabalho do que

os seus homólogos masculinos. No entanto, isso não deve impedir nenhuma mulher

de se defender no local de trabalho. Se você possui as habilidades

necessário para o trabalho e tiver a experiência e a motivação, você pode

afirme-se e consiga o que deseja. Uma mulher em uma gestão

posição pode encontrar-se caminhando em uma linha tênue. Ela deve ser assertiva para

fazer seu trabalho, mas pode ser considerada agressiva ou pouco feminina quando

ela faz. Curiosamente, estudos feitos sobre este tema mostraram que o

as críticas vieram principalmente de outras mulheres, não dos homens no local de trabalho.

Alguém disse uma vez que deveríamos aprender a viver sem as boas opiniões

de outros. Se sua carreira é importante para você, você terá que aprender a

ser assertivo e seletivo ao considerar as opiniões de outras pessoas.