vida simples

Saiba dizer não

VIDA NA PRÁTICA: CADERNO DE EXERCÍCIOS

Saiba dizer não

Este material foi preparado com o desejo de aprofundar suas reflexões a partir da leitura da matéria de capa da edição 241 de Vida Simples. Tome alguns minutos para responder às perguntas que propomos, enquanto também se permite observar sobre os "nãos" que diz ou não, ou ainda sobre o não que diz e para quem diz. Lembre-se de que não há certo nem errado; nossos conteúdos apenas despertam outros olhares ainda não visitados e acreditamos que cada um de nós podemos dar um significado singular para aquilo que vivemos. Desfrute dessa jornada!

Equipe Vida Simples

Caderno de Exercícios

1. "Durante dois anos e meio, fez de tudo para ser a namorada perfeita. Achava que o sucesso da relação era responsabilidade dela. (...) Cuidar desse sentimento como um cristal ameaçado deu certo no começo. Para agradar o companheiro, Nathalie punha as vontades dele sempre acima das dela", Vida Simples 241, p. 18.

Nathalie não falava "não". Para o outro.

Você se percebe fazendo isso? Se conseguir, liste as situações recentes em que disse "sim" quando, no fundo, queria dizer "não".

© Copyright - **Vida Simples**

Caderno de Exercícios

2. "Podar uma planta, em vez de machucá-la, faz com que ela cresça com mais força e vigor. Delimitar o nosso espaço é a poda que constrói uma convivência saudável", Vida Simples 241, p. 20.

É comum ouvir relatos de incômodo ao dizer um "sim" não desejado, mesmo quando não entendemos o porquê. Então, para começar, escreva o que você sente quando isso acontece.

Exemplo: você tem um encontro marcado com os amigos, mas o seu chefe te pede para fazer um trabalho extra. Você diz "sim", quando queria dizer "não". O que você sente nessa situação? Você se vê com recursos para negociar a demanda que chegou de última hora?

© Copyright - Vida Simples

Caderno de Exercícios

3. "Dentro desse lugar, muitos assumem um papel de servo dos outros. Entregam-se mais do que podem. E, de alguma maneira, acreditam que o seu valor está no sacrifício do quão são capazes de cumprir", Vida Simples 241, p. 20.

"Com isso, assumem um papel ilusório de onipotência como se fosse um supra-humano", diz Ronaldo Coelho, professor de psicanálise. O que pode estar por trás disso? "O medo da rejeição, de perder uma posição ou ficar sem o amor de alguém", Vida Simples, 241, p. 20.

Você consegue perceber a existência de algum desses medos? Liste todos os medos que estariam associados a sua dificuldade de "dizer não".

 © Copyright - **Vida Simples**

Caderno de Exercícios

4. "Sem a menor cerimônia, as pessoas pedem o que não queremos ou podemos fazer, ou o que vai numa direção oposta ao que acreditamos. Como se elas é que tivessem o controle sobre nossas vidas", Vida Simples 241, p. 22.

Além do problema da identidade – quando não falamos "não", podemos nos anular e ferir os nossos princípios.

Exemplo: Sou apoiadora da causa LGBTQIA + mas não me manifesto quando, no almoço de domingo, minha família faz brincadeiras homofóbicas. Esse é um "não" que fere meus princípios.

Agora, liste situações em que não disse "não" e feriu os seus princípios.

© Copyright - **Vida Simples**

Caderno de Exercícios

5. "Dá trabalho jogar fora todo esse entulho emocional, mas, quando o nosso espaço interior antes preenchido pela escuridão, é desocupado, ele se enche de luz e o esforço vale a pena. 'Às vezes uma reflexão simples não basta. É preciso refletir sobre si mesmo com mais profundidade, sobre o que gosta, o que te faz feliz, sentimentos, necessidades, o que e quem faz com que você se sinta bem ou mal e quais são seus limites', enumera Lidia", Vida Simples 241, p. 24.

Nesta passagem, Lidia Weber, professora de psicologia da Universidade Federal do Paraná, lembra algo muito importante: aprender a dizer "não" está ligado ao autoconhecimento. Só conseguimos colocar limites se sabemos o que queremos.

Agora, liste três coisas que você gosta e te fazem feliz. Depois, liste três coisas que fazem com que você se sinta mal.

Sentiu vontade de escrever mais? Sinta-se livre para ir além!

Por fim, elabore quais são os limites que você gostaria de começar a colocar.

 © Copyright - **Vida Simples**

Caderno de Exercícios

TEM DIFICULDADE DE DIZER NÃO?

Além de responder esse Caderno de Exercícios, diga "não" na frente do espelho. E se possível, filme esta cena.

Comece a colocar alguns limites na prática. Escolha apenas um para começar a fazer agora!

Quando alguém te pedir algo, peça um tempo para pensar. Pode ser só alguns minutos, mas isso te ajudará a falar um "sim" ou um "não" mais consciente.

Por outro lado, há casos em que o melhor a fazer é não adiar o "não". Se você identificar uma situação desse tipo, diga não na hora e sem palavras ásperas. Lembre-se que podemos ser firmes e, ao mesmo tempo, gentis.

© Copyright - Vida Simples

Foi muito bom te acompanhar nessas reflexões

Aproveite para fazer a sua inscrição em nosso Clube de Leitura, um espaço exclusivo para assinantes Vida Simples pensado para aprofundar suas reflexões sobre a temática da capa, no qual contaremos com a condução de Eugenio Mussak, nosso colunista há mais de 20 anos.

CLIQUE AQUI para se inscrever. O Clube de Leitura acontecerá online no dia 24/03 (quinta-feira) às 18h. O link da sala será enviado por e-mail apenas para quem se inscrever no formulário. Esperamos você lá!

Com afeto,
Equipe Vida Simples

vida simples

www.**vidasimples**.co

/vidasimples

/vidasimples

/vidasimples

/vida-simples

/vidasimplesconteudo

CLIQUE AQUI e junte-se a nossa comunidade no Telegram