

Pessoas elegantes dizem não



Pessoas elegantes não tem medo de dizer **não** para que possam se concentrar nas coisas que elevarão a qualidade de sua vida.

Há um caminho – não é fórmula infalível – para ser craque nesse processo. Alguns exercícios, além de ajudar, podem ser praticados no dia a dia por qualquer um...

Faça escolhas – você pode não querer, não gostar ou não poder naquele momento. Não é o fim do mundo. E não, fulana não vai ficar de mal e nem ofendida. Afinal, você saberá explicar a sua escolha...

Seja seletivo/a – fazer escolhas implica em perceber o que é bom ou nem tanto, o que te encanta e o que te repele. Aprenda a fazer isso – e com o tempo fará instintivamente, sem sofrer.



Fique apenas com o melhor – ainda que a família ou os colegas não concordem, se for o melhor para você, certamente é **o** melhor – e pronto!

Você pode perder, sim – pode perder aquele evento, aquele filme, a série e o capítulo da novela e assistir depois se quiser. Pare de operar com a energia do FOMO (Fear Of Missing Out – ou medo de perder) que tem atormentado a sociedade moderna. Exercite a escolha e, uma vez feita, analise *depois* se o que perdeu fez tanta falta ou, se perdeu sem ter escolhido nada (e igualmente não fez diferença) é porque nem valia a pena, concorda?

Aprenda dizer não – antes de dizer não, é preciso saber que pode sim recusar o que quiser: de eventos a comida, de parceiros amorosos ou sexuais a viagens micadas e companhias mornas, de noites a empregos ou trabalhos que não se enquadrem no seu estilo de vida.

Qual é mesmo o seu estilo de vida? – é aquele que não conflita com a sua alma, o seu momento e temperamento. Com a sua família e os valores que lhe são mais caros. Estabelecidas as prioridades com clareza, a vida fica mais harmoniosa, menos frenética, mais focada e – claro – mais agradável, produtiva e feliz – por que não?