

# Você diz tantos não quanto gostaria?



Ainda bebês, ouvimos dos pais com cara meio fechada “Nãaaoo mexe nisso!” e tiramos a mão sabendo que aquilo não pode.

Mais tarde, queremos agradar a professora, o chefe, o novo amor... Ufa! E dizer sim sempre parece mais fácil. E é! Até que tanto sim começa a te sufocar e, quando vê, você não faz outra coisa a não ser correr atrás para honrar todos eles!

Eu heim? Descubra a delícia, o alívio, a sensação de transgressão mesmo que um simples “**não**” pode proporcionar. É mais fácil que parece olha só:

**1. Não para você mesma** – não se obrigue a tanta coisa chata! Delegue um pouco das chateações e faça uma lista de coisas que você tem que priorizar. O resto é lucro – ou coisas que não valem a a pena.

**2. Não para tanto compromisso** – deu preguiça? Aquilo não vai te acrescentar nada? acredite: ainda que depois digam que você

“perdeu” um evento incrível, nada supera o fato de ter conseguido fazer o que você queria e **precisava** naquele momento: ficar em casa. Aprenda a priorizar e sempre questione o que mesmo pode acontecer se você não for. Provavelmente nada e você ganha um respiro...

**3. Não para as novidades** : é o novo game para aprender, a nova série que preciso assistir, a nova versão do aplicativo que você nem usa... Pense que novo nem sempre é sinônimo de bom. Espero muuuuita gente experimentar e testar para aderir. E poupe muita energia e ansiedade.

**4. Não para a vendedora** – ela te olha quase com pena e diz “Mas dá para dividir em 10 vezes” e aquilo continua custando a metade de um carro popular. Tenho duas estratégias para isso:

**a)** pergunto a ela se ela acha que vale a pena e compraria com o que ganha;

**b)** já entro na loja dizendo que “hoje estou aqui só para olhar, quero ver tudo, mas volto amanhã com calma se me apaixonar muito e sonhar com alguma coisa”. Juro que funciona.

**5. Não para filho** – difiiiiiiicílmo eu sei!. Mas, acredite: eles esperam que alguém coloque esse limite. E para eles é muito mais fácil entender que a autoridade está mantendo a posição do que quando, com pena, voltamos atrás confundindo os papéis. Lembre disso – e diga não a eles sem medo – e mantenha até o fim tá?

**6. Não para quem quebra as regras** – o sujeito está fumando onde não pode, mandando mensagem dentro do avião, estacionando onde não deve, furando a fila? Nem pisque e não se exponha batendo boca: chame o gerente, o supervisor, o comissário de bordo – a autoridade enfim. E mostre que “Não” vale para todos... Adoro fazer isso!

**7. Não para dinheiro emprestado:** já tenha na ponta da língua as respostas. Tipo: Ah que pena! Tudo o que eu tinha guardado

acabei de gastar no curso do Chiquinho” ou: “Só posso emprestar tanto – adianta?” (e estabeleça uma quantia que não vai te fazer falta). E finalmente: “Tenho tanto pra te emprestar mas preciso disso até dia tal – até lá dá pra devolver? Porque tenho um pagamento nessa data”...

Pois é: quem disse que a gente precisa agradar o mundo? Quando estiver muito, mas muito difícil mesmo falar esse não, respire fundo e lembre do provérbio de minha avó libanesa – que era craque em nãos: *é melhor ficar vermelho cinco minutos que amarelo a vida inteira...*

**E viva o Não!**