



A Regra do Não Positivo

Objetivo: Aprender a dizer “não” de forma respeitosa e assertiva, protegendo seu tempo e energia, sem gerar conflitos internos ou culpa.

Parte 1 – Entendendo seus limites

1. Que tipo de pedido costuma te sobrecarregar?

2. Que sinais seu corpo ou mente dão quando você está passando do limite?

Parte 2 – Praticando respostas positivas

3. Recuse com empatia (exercício de escrita):

a) Um pedido profissional que você precisa recusar:

Situação:

Sua resposta positiva:

b) Um convite pessoal que você quer recusar com carinho:

Situação:



Sua resposta positiva:

c) Um pedido familiar que te sobrecarrega:

Situação:

Sua resposta positiva:

Parte 3 – Reforçando seus pilares

4. O que te ajuda a manter seus limites sem culpa?

5. Qual frase-âncora você pode usar para dizer 'não' com respeito e firmeza?

Reflexão Final

O que muda na sua vida quando você se dá permissão para dizer “não”?
