

THOMAS D'ANSEMOURG



Como
se relacionar
bem usando a
Comunicação
Não Violenta



SEXTANTE

1 milhão de
exemplares
vendidos

Resumo de Como se relacionar bem usando a Comunicação Não Violenta

Publicado anteriormente como *Deixe de ser bonzinho e seja verdadeiro*. Traduzido para 20 línguas e com 1 milhão de exemplares vendidos, este livro apresenta uma transformadora maneira de entender as relações humanas tendo como base a Comunicação Não Violenta criada pelo psicólogo Marshall Rosenberg. Thomas D'Ansembourg oferece exemplos reais e ferramentas práticas para se expressar de maneira positiva, respeitando os próprios desejos e evitando a armadilha da agressividade ou da generosidade excessiva. Essa abordagem é útil na resolução de conflitos entre casais, familiares, amigos e colegas de trabalho, pois encoraja o autoconhecimento e a criação de relacionamentos mais verdadeiros, íntimos e equilibrados. Adotar a Comunicação Não Violenta lhe dará a oportunidade de:

- Se expressar com clareza sem se anular para corresponder às expectativas alheias.
- Reavaliar sua linguagem e sua maneira de pensar para evitar conflitos desnecessários.
- Respeitar a si mesmo e emitir suas opiniões sem precisar atacar ninguém.
- Ser capaz de aceitar críticas sem deixar que elas abalem sua autoestima.
- Assumir a responsabilidade por seus sentimentos e suas ações.
- Remover as máscaras que usa para se proteger e esconder suas reais intenções.
- Superar ideias preconcebidas e crenças condicionadas.

[Acesse aqui a versão completa deste livro](#)