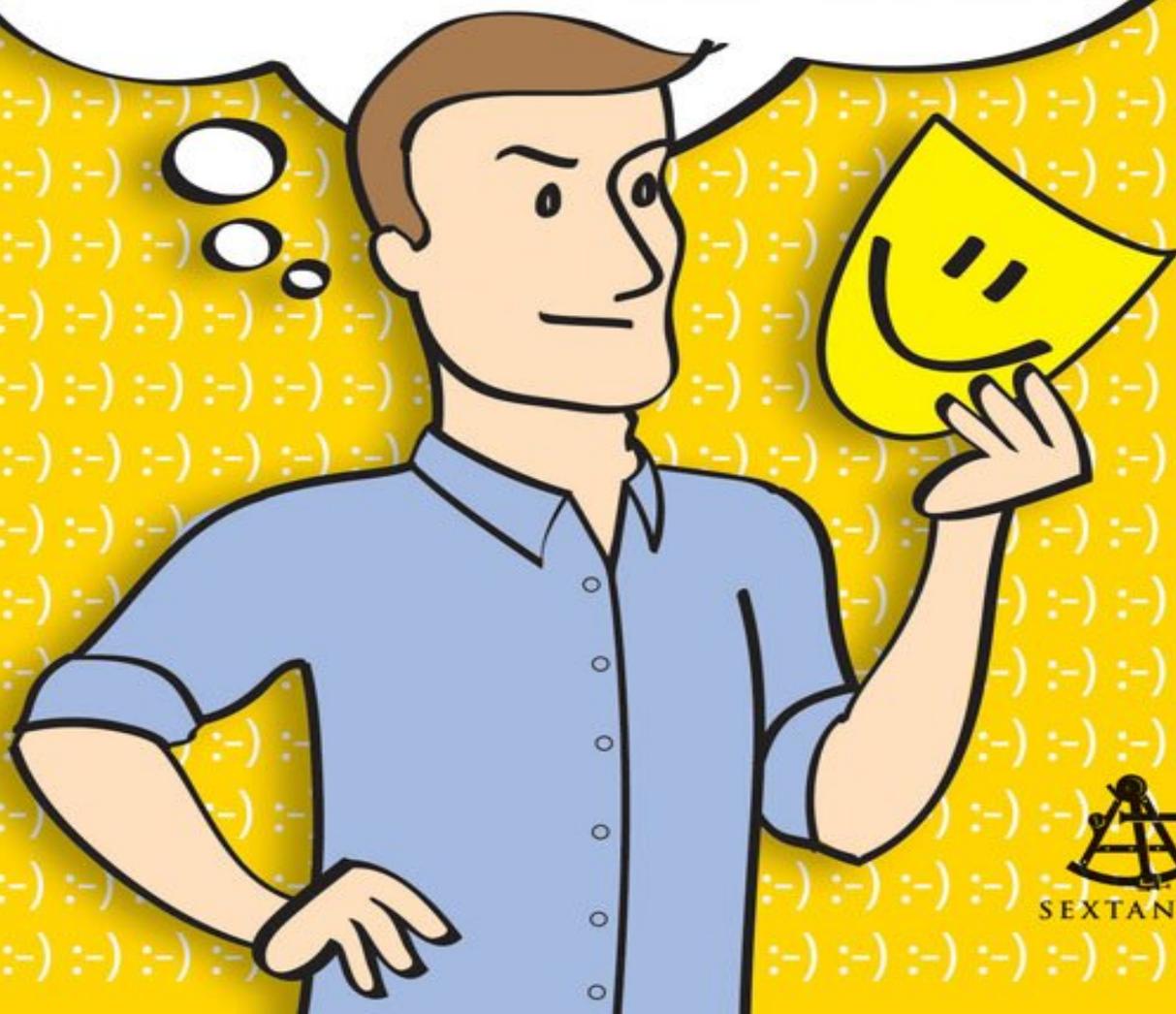


Mais de 500 mil livros vendidos

THOMAS D'ANSEBOURG

# Deixe de ser bonzinho e seja **verdadeiro**

Como se relacionar bem com os outros  
sendo você mesmo



SEXTANTE

## Resumo de Deixe de Ser Bonzinho e Seja Verdadeiro

Neste livro, Thomas d'Ansembourg mostra como melhorar sua qualidade de vida, respeitando mais os próprios desejos e evitando cair na armadilha da agressividade ou da generosidade excessiva. Por meio da Comunicação Não Violenta – técnica que tem como objetivo apaziguar os combates verbais do dia a dia –, ele ensina que a chave para resolver nossas desavenças é a maneira como falamos e escutamos as pessoas.

Deixe de ser bonzinho e seja verdadeiro traz dicas simples para você se expressar de maneira positiva, manter o respeito por si mesmo sem atacar ninguém, fazer pedidos claros e aceitar críticas sem deixar que elas abalem sua autoestima.

A partir de exemplos reais, o autor o incentiva a identificar seus desejos, assumir a responsabilidade por seus sentimentos e remover as máscaras que servem apenas para agradar outras pessoas.

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