



WILLIAM URY

Co-autor dos best-sellers *Como chegar ao sim* e *Supere o Não*

O Poder do NÃO Positivo

Como dizer **NÃO** e *ainda*
chegar ao **SIM**



Resumo de O Poder do não Positivo. Como Dizer não e Ainda Chegar ao Sim

Diariamente, vivemos situações nas quais precisamos dizer Não para as pessoas. Não é a palavra que usamos para nos proteger e defender aquilo que é mais importante para nós. No entanto, dita da maneira errada, essa palavra pode deixar as pessoas irritadas e distanciá-las.

Por isso, é fundamental dizer Não de maneira correta e eficaz. O maior obstáculo para se dizer Não de modo bem-sucedido não é o outro, por mais difícil que ele seja, mas, sim, nós mesmos.

É a nossa tendência totalmente humana de reagir – agir com intensa emoção, mas sem um propósito claro. Nossos Nãos costumam ser reativos. O que nos faz reagir são as emoções negativas.

O medo e a culpa nos levam a ceder ou a calar, enquanto a raiva nos leva a combater. Em O poder do Não Positivo, William Ury mostra como você pode usar suas emoções para se motivar a dizer Não e defender o que é importante.

A ansiedade, o medo e a raiva dão o dom da energia transformadora, que é precisamente aquilo de que você necessita para efetuar mudanças internas e externas. Se for capaz de ouvi-las em lugar de lhes dar vazão de forma impulsiva, essas emoções podem se converter em suas aliadas.

Podem lhe fornecer coragem para dizer Não. O Não Positivo tem o poder de transformar nossas vidas de forma significativa, pois nos permite dizer Sim para aquilo que realmente importa: nossas necessidades, crenças e prioridades.

Fundamentado no elogiado curso para gerentes e profissionais, ministrado por William Ury na Universidade de Harvard, O poder do Não Positivo oferece uma solução simples para a nossa dificuldade de dizer NÃO com clareza e de modo eficaz.

Com este livro, você aprenderá a: Proteger seus interesses pessoais e ao mesmo tempo respeitar o ponto de vista do outro. Usar o poder de maneira eficaz. Neutralizar o ataque, a manipulação e as táticas de “culpa” usadas pelos outros.

Criar relacionamentos mais saudáveis.

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