



DIA 18 - IMPORTÂNCIA DE DIZER NÃO

1 - Pense em um pedido que já foi feito para você e que você **DISSE SIM QUANDO QUERIA DIZER NÃO.**

2 - Procure lembrar **QUEM** fez o pedido e **COMO** foi feito e conecte-se com a sua experiência íntima ao ouvi-lo.

3 - Quais foram seus **SENTIMENTOS**?

4 - Quais os **MOTIVOS** que levaram você a dizer **SIM**? Como você se sentiu ao ceder àquilo que não queria?

5 - O que você vai fazer para que **EM UMA PRÓXIMA VEZ** sinta-se forte o suficiente para dizer não?