

# *Comunicação*

A photograph of three women laughing together in a social setting. The woman on the left is wearing a black hat and a brown top. The woman in the middle is wearing glasses and a dark top. The woman on the right is wearing a dark, textured sweater. The background is blurred, suggesting an indoor event or gathering.

**AUTOCONHECIMENTO,  
RESOLUÇÃO DE  
CONFLITOS E DESEJOS!**



Quero começar fazendo uma análise da canção de Ruth Bebermeyer, que se inicia dizendo “Sinto-me tão condenada por suas palavras”, ou seja, pode ter uma conexão com seus sentimentos, pode olhar para eles, nomear e contar como as palavras a ofenderam. Ela se preocupa em não fazer o mesmo com outra pessoa, porque sabe que magoada não agiria como gostaria e diz: “Antes que eu me levante em minha defesa, antes que eu fale com mágoa ou medo”. Então tenta entender e implora para que não seja isso que ouviu, se preocupa em estar fantasiando ou interpretando de maneira errada.

Ela gostaria que suas palavras não fossem agressivas, se preocupa em causar a dor no outro, o que na vida real, muitas vezes não dá tempo de pensar, ela gostaria de ser gentil afinal ela quer ser ouvida e esse é o único modo, “Quando eu falar e quando eu ouvir, que a luz do amor brilhe através de mim.” Ela entende a dificuldade que é se comunicar claramente e não gostaria que seu ouvinte se ofendesse, está pedindo para que ele tenha empatia e procure compreender, e que mesmo que isso seja difícil, que ele encontre algo em comum para se identificar, para que possam seguir juntos nessa conversa. “Se minhas palavras não forem claras, você

me ajudará a me libertar? Se parece menosprezar você, se você sentiu que não me importei, tente escutar por entre as minhas palavras os sentimentos que compartilhamos.”

Sim Ruth, palavras podem ser janelas da alma, podem proporcionar um autoconhecimento, podem ser uma trilha para a realização de muitos desejos, no entanto elas podem ser paredes e impedir a comunicação, e infelizmente muitas vezes são canhões prontos para destruir alguém.



**Porque saber  
se comunicar  
vai mudar a  
sua vida?**



No consultório todos os dias vejo problemas sendo criados e perpetuados por problemas de comunicação. Quantos casais se separam porque não conseguem se entender, quantos relacionamentos entre pais e filhos simplesmente não funcionam porque a conversa se torna impossível?

**Quantas vezes os pais gostariam de ter dito algo para os seus filhos? Quantas histórias na infância foram soterradas? E no espaço corporativo, em que o líder pede a opinião e o funcionário se cala? Saiba que relações permeadas por segredos e pensamentos velados nunca serão saudáveis.**

Francamente, ser ouvido não é uma tarefa tão fácil quanto parece. Primeiro, é preciso estar calmo. Tudo bem não querer tocar num assunto delicado no momento em que acontece e optar por se recolher para a raiva passar, no entanto, é importante que depois disso, o sentimento seja revelado.

Se optar em dizer com o tom de voz alterado ou com ódio, a outra pessoa, provavelmente, responderá de forma hostil para se defender, sem ao menos, ter realmente pensado sobre o que foi comunicado. A discussão que emerge nesse período de exaustão e irritação passa a ter o propósito de atacar e ferir a vulnerabilidade do outro até que se ganha a briga.

Mas a mudança de comportamento (não de personalidade) não ocorre por obrigação ou para evitar punição, até pode acontecer enquanto você estiver olhando ou punindo. Como acontece ao passar por radares de velocidade, quantas pessoas só freiam em frente a eles mas não entenderam o quanto é importante, e realmente benéfico que elas respeitem esse limite para preservarem a vida dela e de outras pessoas. Marshall Rosenberg diz:

“O primeiro componente da CNV (comunicação não violenta) é observar sem avaliar; o segundo é expressar como nos sentimos. O psicanalista Rollo May afirma que a pessoa madura se torna capaz de diferenciar sentimentos sem muitas nuances: algumas experiências são fortes e apaixonadas, ao passo que



outras são delicadas e sensíveis, tal qual os diferentes trechos de uma sinfonia. Entretanto, para muitos de nós, os sentimentos são, nas palavras de May, “limitados como as notas de um toque de clarim”.

Ou seja, as pessoas estão tendo dificuldades de amadurecer, porque não conseguem perceber o sentimento presente, não tem vocabulário e nem habilidades para lidar com eles. É necessário desenvolver a percepção da raiva, tristeza, angústia, frustração, olhar com cuidado para as necessidades, desejos e frustrações. E não só isso, saber quando e como comunicar esses sentimentos a outras pessoas.

É tão importante estar atento à sua comunicação, que para alguns autores da psicanálise o inconsciente está estruturado como linguagem, por exemplo para Lacan:

“o sujeito advém pela linguagem, mas, perde-se nela, por sempre estar aí apenas representado. Mas, ao mesmo tempo, a verdade do sujeito só advém na articulação da linguagem, em sua enunciação. O sujeito do desejo deve ser situado ao nível do sujeito da enunciação”.

Não é das citações mais fáceis de se entender, mas para o autor, o inconsciente se manifesta através da linguagem, e não é só isso, ele surge e se desenvolve através das palavras.

Entendo, que muitas vezes a vontade é de não conversar, deixar escondido ou melhor jogar fora. Mas o oculto, o que deixa de ser resolvido ou falado, se mostrará presente no clima estranho, naquela “patada” aparentemente sem motivo ou na indireta. Muitas vezes, deixamos de dizer pensamentos importantes para evitar uma briga, constrangimento ou mágoa. Porém, quando o assunto é exposto de uma forma tranquila, ele pode ser pensado e resolvido em conjunto. Se ele continua no subtexto, será cada vez mais ignorado ou interpretado como o outro desejar e, indubitavelmente, continuará a latejar até o ápice em que se torna insuportável.

Estar disposto a ouvir verdades e agir para mudar os erros, são qualidades que precisam ser treinadas e aprimoradas. Sabemos o quanto é difícil admitir um erro ou o dano que causamos à outra pessoa. Ainda

mais quando estamos vivendo uma rotina em que o tempo é contado em segundos e não temos tempo para adentrarmos em nossas emoções e concepções.

Mas além expor nossos sentimentos quando falamos, acredito que seja importante observar o contexto. Podemos lidar com o assunto falando de uma só vez, o que eu chamo de reunião. Acredito que seja a melhor forma para falar de algo pontual, o desentendimento do dia, um problema que apareceu, ou dramas profundos e complicados.

Outras questões mais importantes do cotidiano, como dinheiro, atividades da casa, doença, educação dos filhos precisam estar presentes no dia a dia. Falar desses assuntos é tão importante como a naturalidade que se fala de ir ali comprar um pão.



# **Sentimentos e Fantasias**



Proferimos palavras sem ao menos saber o que elas significam, ou seja, o que está implicado no que se diz, podendo se colocar em uma posição pior ainda, sem a possibilidade de resolução dos problemas, você fica paralisado. Ao dizer: estou triste, ansioso, eu amo, eu estou errado, sou burro, estressado, estamos nomeando emoções e pensamentos e assim, tendo certeza e entendimento, determina inúmeras questões o que facilita a resolução do problema ou a satisfação do desejo.

Por essa dificuldade de entender o que se sente, percebo que muitas vezes generalizam para facilitar e tudo se torna ansiedade, mas dessa forma, perdemos tanto da riqueza de cada palavra. Outra confusão comum é considerar as características e sentimentos da personalidade como imutáveis e inerentes ao ser, ou seja, eles não podem ser modificados em nenhuma hipótese. Ao dizer: “eu sou ansioso(a)”, definimos uma constatação sobre nosso ser. Dessa forma, o outro terá que lidar com a realidade da ansiedade, poupando você mesmo de compreender e saber lidar com o que motiva esse estado de espírito, afinal é isso que você é, não há como mudar.

Mas quando conseguimos pensar nos nossos sentimentos com clareza, conseguimos alcançar uma coerência de pensamento, sentimentos e atitudes, que é algo extremamente difícil. Por exemplo, quando você sabe que algo te magoou muito, é mais fácil ir atrás de uma solução e conversar com quem te fez mal. Ao mesmo tempo, ter certeza que está apaixonado te ajuda a ir atrás de tornar real essa possibilidade.

É preciso observar que muitas vezes você utiliza o verbo sentir sem que isso signifique a expressão de um sentimento. Pode parecer mentira mas observemos alguns exemplos: “sinto que não consegui um acordo justo” (frustrada), “sinto que ninguém está me escutando” (solidão, abandono, desprezo), “sinto que meu chefe está manipulando a todos” (persecutória, perspicaz, com medo, receio, assustada), “sinto que dirijo mal, não importa o quanto eu me esforce” (tristeza, frustração, raiva). Dessa forma temos uma falsa impressão de contato com os sentimentos, mas que na verdade, é só uma percepção.

Além disso quando estamos falando em melhorar as relações e nossa saúde mental, existe um outro cuidado que é a confusão. Marshall B. Rosenberg dá um ótimo exemplo sobre isso:

“Sinto-me insignificante para as pessoas com quem trabalho’. A palavra insignificante descreve como acho que os outros estão me avaliando, e não um sentimento real, que, nessa situação, poderia ser ‘sinto-me triste’ ou ‘sinto-me desestimulado’”.

O problema dessa confusão é que fantasiemos sobre os sentimentos das outras pessoas baseado no nosso sentimento, isso agrega um tom de verdade a algo que não tem compromisso com a realidade. Dessa forma, contaminando a possibilidade de haver uma conversa honesta.

Ao focarmos a atenção em seus próprios sentimentos, necessidades e desejos, irá ter a certeza do quanto eles são genuínos. Dessa forma, você tem que se responsabilizar e lutar por eles em vez de colocar a frustração da não realização em outras pessoas, já que é muito comum esperarmos que as pessoas (por algum milagre) saibam que deveriam ter



te visitado, te ligado, te agradecido, te presenteado, defendido, escolhido o filme que queria, feito o prato que sugeriu...

Perceba que é melhor deixar claro o seu sentimento e o porquê, pois dessa forma, te ajuda a se conhecer e mostra para outra pessoa como irão resolver isso.

Quando eu digo para minha mãe “você não me ajuda em nada”, ou “sinto que você não está nem aí pra mim”, eu não estou em contato com meus sentimentos e nem faço com que ela seja empática comigo, pois causo nela raiva. Quando eu digo “Mãe, como ontem você não pode vir cuidar do meu filho, eu fiquei muito triste pois eu contava com esse tempo para pagar várias contas”, percebe o como isso pode fazer ela querer te ajudar, claro, se ela não for uma mãe tóxica ou narcisista, mas de qualquer forma que essa comunicação possa ser uma porta para uma conversa sincera.

Outro fator importante a se perceber foi introduzido na psicanálise por Melanie Klein, o conceito de mundo interno e que dentro dele temos o

objeto interno. Para facilitar, pense em bonequinhos. Nós construímos esses bonequinhos através do que imaginamos que as pessoas são, introjetamos assim alguns aspectos delas que vamos identificando e percebendo. Ou seja, você se relaciona com esse objeto e não com a pessoa real.

Dessa forma, é importante que você não tire conclusões precipitadas, já que é impossível conhecer uma pessoa por completo. É um componente muito importante na maturidade emocional, porque isso significa que você não dá asas às fantasias, que são crenças que se apoiam em uma probabilidade, e não na certeza, é somente um pensamento e não um dado observável real. Isso é importante porque mantém a conversa amistosa como uma possibilidade.

Saber disso também te ajuda na capacidade de ser empático com o outro, que é muito importante quando se espera o mesmo dele. Somente dessa maneira, você pode ser sensível para notar quais são os sentimentos e pensamentos de outra pessoa, e se colocar no lugar dela.

Por mais que não concorde com o que ela está dizendo ou fazendo, até com pessoas que você está com muita raiva.

Para ouvir alguém e resolver de fato, deve haver uma disposição, isso quer dizer, poder captar a dor presente na fala e acolhê-la para não intensificá-la ou, pelo menos, estar ali para tolerar a dor juntos. Dessa forma, no momento em que o outro está dizendo que apenas aquilo importa, é relevante você parar o que está fazendo, seja cuidar dos filhos, assistir a televisão ou o trabalho, e respeitar.

Dentro do ambiente que foi construído com respeito, você tem segurança de que tudo pode ser dito, por isso é importante escolher o momento adequado para essa comunicação.

# Comunicação não violenta





A não violência não significa passividade, é permitir que o seu melhor venha à tona. Quando usamos de ofensas e xingamentos a pessoa que está sendo agredida vai por instinto se defender e também agir com violência, impedindo assim, que o objetivo da comunicação seja efetivo.

Eu sei que provavelmente você não se percebe falando de maneira violenta, e realmente acredito que isso seja verdade. No entanto, queira aprender como uma forma de se comunicar melhor, de poder aprofundar e melhorar suas relações. Perceba que mesmo com as melhores das intenções, não é raro que suas palavras magoam ou irritem alguém. Minha ideia é que você não precise mais passar por isso e utilize suas palavras para se libertar. Pois, para mim não existe liberdade emocional se não consigo expor meus sentimentos, compartilhar minhas angústias e frustrações, porque emoções difíceis são pesadas demais para se carregar sozinho.

O único objetivo é que você tenha uma vida mais tranquila e leve. Não importa se as pessoas a sua volta continuarem falando da pior forma, quando você demonstrar que o intuito da sua comunicação é ajudar, resolver um dilema ou a necessidade dessa pessoa, se torna muito mais fácil que ela seja tocada pela compaixão e também se acalme.

**Além de que, esta forma possibilita que você analise melhor aquilo que está vivendo e como está se sentindo. Isso acontece quando você estabelece que antes de começar uma conversa é necessário pensar. Fica mais claro o objetivo dela, quais são os exemplos, sentimentos e pensamentos implicados, e quais são as muitas alternativas para a resolução do problema e a realização do desejo.**

Vamos imaginar que estou muito irritada porque meu marido, sem eu saber, foi ao futebol e quando volta já o recebo brava. Ele irá responder também bravo que nunca sai, que todos os amigos vão e que eu sou muito chata. Mas quando tento pensar quantas vezes ele vai, onde mais ele vai, porquê isso está me incomodando, que ideias e fantasias passam pela

minha cabeça? Talvez, eu possa dizer a ele que sinto que ele não é mais carinhoso quanto antes, que fico em dúvida com o seu amor, que me preocupo do casamento estar acabando, que eu não gostaria que ele se irritasse comigo que eu não estou brava com o futebol, mas que me sinto muito sozinha, e ao final da conversa calma e com amor, percebemos que ele precisa ficar mais tempo comigo e que podemos até ter programas juntos, e que provavelmente eu precise fazer programas sozinha e ter amigas como ele tem. Uma conversa como essa, entalada na garganta, pode crescer ao nível de separação.

Pra que isso possa acontecer é preciso entender o porquê você está passando por esse desconforto, “por que faço esse trabalho?”, “por que só eu lavo louça?”, “por que eu não saio mais?”, “por que estou sendo tratada assim?”, sendo assim um caminho para autoconhecimento. Infelizmente na nossa sociedade, o tradicional é terceirizar a responsabilidade, pode ser em alguém (marido, chefe, filhos, pais) ou em uma obrigação vazia (quase como culpar o Universo).



“Limpei porque tive que fazer”, “menti porque não tive saída”, “traí porque ele me provocou”, “comprei porque ele mandou”, “trabalho porque preciso pagar a escola dos meus filhos”. Será que é verdade? Quão difícil seria admitir que você tem um trabalho infeliz, por que não se esforçou para fazer um melhor, ou que não se aposentou porque não se programou financeiramente, ou até que continua trabalhando pois quer ter um status melhor, um carro melhor. Qual a verdade por trás de toda suas tarefas que faz por obrigação? E mesmo que seja culpa de alguém, isso é valiosíssimo para resolver o que te incomoda.

É somente a partir desse momento que você poderá fortalecer as suas convicções do que é importante e necessário para você. Juntamente com a construção de autoestima, percebendo as suas qualidades e não precisando agradar a todos, você passará a dizer “não” mais facilmente e colocar suas prioridades onde deveriam estar.

Outra percepção acerca de si mesmo é a da sua necessidade e desejo, ou seja, aquilo que é útil, conveniente, essencial, que você tem vontade, prazer e impulso. Não precisamos somente resolver aquilo que é

ruim, também podemos melhorar a parte boa e assim, ter uma vida mais prazerosa. Conseguir comer aquilo que você gosta, ganhar mais carinho, descansar mais, se divertir. Quando você perceber que pode ter mais satisfação não irá querer pouco da vida.

Neste momento antes de falar, quando você está entendendo o que está te incomodando, é importante separar o que é real (observável) e do que é sua interpretação (fantasia ou análise). Por exemplo, seu chefe não te chamou há 5 reuniões, é diferente dele estar querendo te mandar embora, querer te excluir, não acreditar no seu potencial, dar seu lugar a outra pessoa. Quando eu escrevo parece bem simples, mas observe como na sua vida é muito mais fácil já contarmos para a pessoa o nosso julgamento.

Muitas vezes quando se perde a noção do observável, aquilo se torna uma generalização perdendo toda a riqueza ou outras explicações para o fenômeno, muitas vezes impedindo a mudança. Como dizer ao seu filho que ele é um preguiçoso, sem questionar o porquê está na cama às 2 da tarde ou dizer que um jogador é péssimo, sem pensar em outras

possibilidades do porquê ele não fez gol em 20 partidas. **É preciso imaginar o que a pessoa pensou, o porquê dela ter agido ou não, antes de criar fantasias e fazer um juízo de valor, do seu valor.**

Eu sei que quando você está com raiva ou já viu a mesma cena diversas vezes, é muito difícil ter compaixão ou até paciência, mas pelo menos peça para que a pessoa se explique mais, diga da sua dificuldade em compreendê-la e conte do motivo da sua indignação, “me ajuda a entender o que aconteceu que você dormiu tanto, eu gostaria que você me ajudasse mais com a casa, por isso quando você dorme eu fico com raiva já que eu estava acordada desde muito cedo, se dividíssemos as tarefas eu também poderia dormir” ou no segundo caso dizer “será que tem alguma coisa acontecendo com você nesses últimos 20 jogos, você não fez nenhum gol, eu não consigo entender, mas não quero tirar você do time sem ter tentado te ajudar”.

Nesse sentido, é importante evitar frases vagas, abstratas, ambíguas ou muito evitativas pois isso dificulta o entendimento da outra pessoa que muitas vezes pode fazer com que ela queira parar de escutar e se afastar,

o que diverge completamente do objetivo, que seria aproximar das pessoas para que você consiga resolver seus problemas e desejos.

Você já deve ter percebido que nem sempre a mensagem é compreendida como você esperava, e se isso aconteceu, esclareça e verifique se está claro. O mesmo com a comunicação da outra pessoa, pode ter ficado esquisita ou sem sentido para você, então questione “Eu entendi isso... Será que me confundi?” ou “Você pode ser mais claro, me dar alguns exemplos para que eu possa entender melhor?” ou até “Você está disposto a me dizer o que eu fiz para me ver dessa maneira? Não consigo compreender dessa mesma forma”, ou repita simplesmente o que ela disse da forma que você entendeu, para ver se escolheu as palavras que gostaria para expressar seus sentimentos e necessidades.

Para que isso aconteça efetivamente você precisa de um tempo e capacidade de ser escutada e escutar, não adianta fazer isso no meio de um churrasco ou com todo mundo atrasado para um compromisso, pois a sensação que causa é de desinteresse. Carl Rogers diz:

“Quando sinto que fui ouvido e escutado, consigo perceber meu mundo de uma maneira nova e ir em frente. É espantoso como problemas que parecem insolúveis se tornam solúveis quando alguém escuta. Como confusões que parecem irremediáveis viram riachos relativamente claros correndo, quando se é escutado”.

Até mesmo sentimentos que não gostamos, como a raiva e o ódio, precisam ser ouvidos e mais do que isso, é preciso se responsabilizar. Existe uma frase muito famosa de Freud que diz: “O homem é escravo do que fala e dono do que cala. Quando Pedro me fala de João, sei mais de Pedro do que de João”, ou seja, é necessário entender o porquê isso te afetou desta maneira, que expectativa é essa que me frustrou tanto, que impacto é esse e senti-los na sua profundidade.

# Prática





**CNV não se baseia em falar uma frase completamente impecável, mas percebo que os exemplos são importantes, mas perceba que o importante é querer que seja acolhedor e que resolva a necessidade em pauta, não importa o que precise para que isso aconteça.**

Vou te dar alguns exemplos tirados do livro Comunicação Não Violenta de Marshall B. Rosenberg, ele separa em seu livro a comunicação em 4 momentos, todos já falados aqui e imagino que muito bem abordados.

## **Observação - Sentimento - Necessidade - Pedido**

Você não precisa seguir essa ordem, ou contemplar na sua fala todas essas categorias, mas saber que elas são importantes. Observação-



são os dados que você tem, as vezes que aconteceu, é o real. Sentimentos- são as emoções que essa situação te desperta. Necessidade- o que você precisa que seja resolvido. Pedido- uma ou mais possibilidades para a resolução, dizer que te incomoda ou qual é seu desejo. Observe os exemplos a seguir não trechos retirados do livro:

“Roberto, quando eu vejo duas bolas de meias sujas de baixo da mesinha e mais três perto da TV (observação) eu fico irritada (sentimento), porque preciso de mais ordem no espaço que usamos em comum (necessidade)”, você poderia deixá-las no cesto de roupas sujas (pedido).

“Estou vivendo com uma parede” seria melhor dizer: “Está me parecendo que você está se sentindo solitária (sentimento e acolhimento) e querendo mais contato emocional com o seu marido (necessidade)”.

“Ontem, você me deixou muito chateada (sentimento) depois que me chamou de burra (observação), sei que você estudou mais do que eu, mas, tenho me esforçado bastante, por isso, não gostaria que falasse dessa forma comigo novamente (pedido e necessidade)”. A pessoa

entenderá completamente diferente se você falar: “Você só me ofende, eu posso ser burra, mas, você é um...” ou “não gosto que me chame de burra! Quantas vezes vou precisar falar isso?”. Todas as frases expressam o descontentamento de alguém que foi julgado de burro, porém cada uma delas dá um colorido distinto da outra para a situação em questão, transformando o que seria um diálogo em uma total rivalidade. Portanto, dizer como nos sentimos e sermos compreendidos fica mais fácil quando não utilizamos da agressividade para esse meio, assim falamos livremente o que nos incomodou e, concomitantemente, fazemos influir empatia no outro e que ele pare para nos escutar.



# Encerramento



É importante dizer que o que foi aprendido aqui não é e nem deve ser usado como uma técnica de manipulação. A resolução de conflito e a comunicação não violenta, se usadas com ética não são para convencer a outra pessoa de fazer aquilo que você quer, afinal isso me parece enfiar goela abaixo, ou seja, um comportamento bem violento. Por isso, acredito que estar aberto para as possibilidades e para escutar é essencial antes de qualquer coisa.

Saúde mental de qualidade é encontro do equilíbrio entre o mundo das emoções e as exigências externas. Acima de tudo, percebo como sendo a capacidade interna de lidar com sentimentos e pensamentos, conseguindo assim ter uma tranquilidade mental.

Querer que só sua opinião seja ouvida é uma dificuldade enorme de saber lidar com a frustração. É imprescindível poder chegar ao meio termo,

ou a uma resolução diferente do que você imaginou, ou até a solução possível para aquele momento ou desejo.

É ter a capacidade de não perder a cabeça e continuar a ter acesso à sua parte criativa. Pessoas emocionalmente maduras também se aborrecem com as frustrações, mas não “descarregam” sua raiva sobre terceiros, que nada tem a ver com o que lhe ocorreu, não perdem o controle ou esperneiam. Freud dizia que a maturidade se caracterizava pela substituição da raiva pela tristeza, com toda razão, já que esse é um processo de aceitação e acolhimento.

**Ou seja, amadurecer é ser feliz sabendo que nem tudo é perfeito, que momentos ruins vão acontecer e que é necessário saber lidar com eles, para ter uma vida tranquila e ter a certeza agora que sempre existe uma forma melhor para fazer isso.**

O conflito ou desejo existe, não existe maneira de jogar ele fora, ele é nosso, podemos resolver juntos. Para ser feliz você precisa saber lidar com a frustração, saber que existirão dias difíceis, outros mais difíceis

ainda e que você não vai nem acreditar que vai conseguir. Nós temos que ir atrás de prazeres e soluções acessíveis, se não dá pra gente resolver tudo como queria, devemos nos satisfazer com o que é possível. Dessa forma você pode se acolher e te dar pequenos prazeres, diminuir um pouco a pilha de problemas. Quando você consegue vencer a frustração e a raiva, consegue solucionar mais facilmente seus problemas, e dessa forma gastando muito menos tempo com sentimentos ruins.

As pessoas se perguntam sobre o tempo que isso vai levar ou o trabalho que estará implicado nisso. Poderia ficar discorrendo aqui várias comprovações, mas realmente você terá que investir tempo para sua vida melhorar. E se você prefere investir no seu trabalho, ou cuidando de outras pessoas, ou até resolvendo tudo sozinho, eu realmente não posso te convencer.



# Quer saber mais?

Acesse no site  
[comoepravoce.com](http://comoepravoce.com)



@psicologacamilaprado



Psicologa Camila Prado



Psicologa Camila Prado



