



Sugestão de leitura

Dizer “não” nem sempre é fácil, porque temos o receio de ser mal vistos, mas muitas vezes é importante.

Pensando nisso, compartilho este artigo do [Abílio Diniz](http://abiliodiniz.com.br/qualidade-de-vida/autoconhecimento/como-aprender-a-falar-nao/) (<http://abiliodiniz.com.br/qualidade-de-vida/autoconhecimento/como-aprender-a-falar-nao/>) e espero que ele te inspire a entender o poder de dizer não.