



## Para saber mais

### **Não peça desculpas demais.**

Conseguir se desculpar é uma boa característica que nem todas as pessoas desenvolvem bem. Porém, tome cuidado para fazê-lo apenas quando necessário. Pedir desculpas quando você chateou ou incomodou alguém é educado: pedir desculpas quando você não fez nada de errado, porém, pode fazê-lo se sentir subordinado. Você sentirá que precisa se lamentar. Antes que o perdão deslize pela sua boca, espere um ou dois segundos para garantir se a situação realmente exige um pedido de desculpas seu.

Utilize alternativas. Você pode expressar sua simpatia ou culpa sem pedir desculpas. Por exemplo: caso você se sinta preocupado por ter chateado alguém, diga: “Espero que isso não tenha causado muito problema” em vez de simplesmente afirmar “Me desculpe”.

Pedir desculpas sem necessidade faz com que você se sinta inseguro. Isso não faz sentido, pois você não é inferior a ninguém. Por que pedir desculpas quando você não fez nada de errado? Afinal, você realmente quis errar? E, se você pedir desculpas o tempo todo, seu ato perderá valor. Lamentar por tudo significa que você não lamenta por coisa alguma.