

04

## Exercite sua assertividade

A frase “Você precisa parar de pensar só em você” é uma frase bastante agressiva. A mesma demonstra uma insatisfação em relação ao egoísmo de alguém que considera apenas seu ponto de vista.

Exercite sua assertividade e transforme a frase, passando a mesma mensagem, mas de uma maneira assertiva.