

# ÍNDICE

Agradecimentos ...	12
Introdução à edição portuguesa	13
Introdução .....	15
Capítulo 1. O que precisamos de aprender .....	19
Aprofundar o autoconhecimento para descobrir como somos realmente .....	20
Aprender a dominar a comunicação e as relações pessoais .....	22
Vencer a apatia, a tristeza, o medo, a insegurança, a baixa auto-estima, o cansaço, a falta de esperança .....	24
Ser donos da nossa vida .....	26
Capítulo 2. Estratégias para nos salvarmos em situações difíceis.	
Quando nos sentimos em baixo .....	27
Estratégias para nos salvarmos em situações difíceis: maus salários .....	29
<i>O caso de Hugo e Margarida</i> .....	29
Que fazer, quando nos continua a faltar tempo .....	35
Como actuar quando passamos a vida a lutar e, de repente, reparamos que o nosso filho adolescente parece irrecuperável .....	42
<i>O caso de Ana</i> .....	42
Quando nos sentimos muito inseguros, sem força e com a auto-estima em baixo .....	49

<i>O caso de Alexandra</i> .....	50
Quando nos encontramos com pessoas jovens cansadas, sem força e desiludidas perante o presente que vivem e o futuro que adivinham .....	56
<i>O caso de Beatriz</i> .....	57
Quando as mulheres independentes se sentem sós ao longo dos anos .....	65
<i>O caso de Leonor</i> .....	68

### Capítulo 3. Aprendermos a relacionar-nos e a comunicar melhor.

É difícil comunicar bem? .....	77
<i>O caso de Fernando</i> .....	83

### COMO DAR-NOS BEM

Dificuldades em obter uma boa comunicação .....	100
Como podemos resolver essas dificuldades .....	102
<i>O caso de Nuno</i> .....	103

### A COMUNICAÇÃO NÃO VERBAL É DETERMINANTE: SABEMOS O QUE DIZEM OS NOSSOS GESTOS, EXPRESSÕES, OLHARES...? ....

Dominar a proximidade e a distância física .....	107
<i>O caso de Ricardo</i> .....	109
Sentir-nos confortáveis com o contacto físico .....	112
<i>O caso de Vanda</i> .....	114
<i>O caso de Daniel</i> .....	117
Ter a postura corporal adequada a cada situação .....	120
<i>O caso de Vicente</i> .....	122
Controlar as expressões e os gestos .....	123
<i>O caso de Júlia</i> .....	124
Ser consciente da importância da expressão facial .....	128
Falar com o olhar .....	132
<i>O caso de Madalena</i> .....	134
Converter em arte o uso do silêncio .....	140
<i>O caso de Sónia</i> .....	143
Atingir a fluência e a velocidade adequadas na nossa linguagem .....	150
<i>O caso de António</i> .....	153
Escutar activamente .....	158
<i>O caso de Pedro</i> .....	160

Como criar um clima descontraído e conceder a nossa confiança	
só a quem é digno dela .....	165
<i>O caso de André</i> .....	169
Praticar a empatia: sermos compreensivos e colocarmo-nos no lugar do outro, sem nos sentirmos mal .....	
<i>O caso de Luís (quando as expectativas relativamente aos filhos não se cumprem)</i> .....	181

## SER ASSERTIVOS

Aprender a dizer o que queremos com uma tal habilidade que o outro, normalmente, não se sinta incomodado .....	197
Segredos, técnicas e recursos que nos ajudarão a consegui-lo .....	200
Exemplo prático: quando temos de gerir assuntos ou temos de dizer NÃO .....	202
Tecer críticas de maneira adequada .....	209
Exemplo prático: quando alguém não cumpre com os seus compromissos .....	211
Desactivar as críticas manipuladoras .....	213
<i>O caso de Matilde</i> .....	215
Agir quando as críticas podem ser construtivas .....	221
Exemplo prático: quando alguém nos diz que não gosta de alguma coisa .....	223

## PREMISSAS PARA NÃO COMETER ERROS NA COMUNICAÇÃO ...

### ELIMINAR AS BARREIRAS NA COMUNICAÇÃO ....

<b>Capítulo 4. Aprender a dizer NÃO</b> .....	231
Temos direito a dizer NÃO .....	231
A arte de dizer NÃO .....	233
<i>O caso de Maria José</i> .....	236
<b>Capítulo 5. Erros a evitar</b> .....	245
Não ouvir, não observar .....	245
Forçar, encurralar, fazer com que o outro se sinta incomodado .....	246
Mostrar impaciência, apressar, transmitir tensão .....	248
Exigir em vez de animar ou reforçar .....	248

Pretender argumentar no meio de uma discussão, ou tentar impor em vez de sugerir .....	251
Fazer com que os nossos gestos desmintam as nossas palavras. Sorrisos forçados... ..	255
Criticar em vez de comunicar. Fazer juízos de valor ou juízos de intenção .....	257
Pretender ter sempre razão .....	258
Educar no ressentimento .....	260
Esperar que sejam sempre «os outros» a pedir desculpa e a dar o primeiro passo .....	262
Converter o trabalho na nossa única bandeira e relegar para segundo plano a nossa vida pessoal, familiar, social... ..	262
Conceber a reforma ou a pré-reforma como o começo da inactividade .....	264
<b>Capítulo 6. Regras de ouro .....</b>	<b>267</b>
Criar um clima de confiança. Conseguir que os outros se sintam confortáveis .....	267
Transmitir sentimentos, escutar emoções e descobrir pensamentos ...	268
Conseguir que os outros se sintam ouvidos .....	270
Esforçar-nos também com os de casa .....	270
Tentar dizer quase sempre as coisas boas que pensamos ou sentimos .....	272
Conversar, mimar e cuidar sempre dos nossos amigos .....	274
Ser generosos nas nossas relações .....	275
Não responder a todas as perguntas que nos façam .....	275
Saber que todos nos podem ensinar algo .....	277
Calar-se quando o outro precisa de falar .....	279
Escolher o lugar apropriado, o momento adequado e a mensagem idónea .....	279
Transmitir esperança e entusiasmo .....	280
<b>Capítulo 7. Reflexões finais .....</b>	<b>283</b>
Se perdermos a esperança, o que nos resta? .....	283
No rumo da vida, aprender os segredos das emoções e das relações humanas é aprender a ser feliz .....	286

## Bibliografia