RUFANDO BOMB NEWS Notícias sem rodeios

Sexta-Feira, 20 de Novembro de 2026

Linguagem assertiva

FRANCISNEY LIBERATO

Francisney Liberato

A comunicação tem um papel fundamental para a construção de uma mentalidade melhor, e mais positiva, além de fortalecer o nosso autocontrole.

Quando você está diante do espelho e vê a sua imagem, como você se vê no seu reflexo: você se vê como uma pessoa feia?

Alguém que tem dificuldade de aprender? Uma pessoa teimosa e pessimista? Um indivíduo fracassado? Ou você se vê de uma outra forma: um indivíduo lindo? Uma pessoa corajosa? Um ser humano que trabalha arduamente e com felicidade? Que sabe controlar os seus impulsos emocionais? Ou alguém inteligente?

Perceba que nos exemplos citados temos dois campos bem distintos, um com perguntas e inquisições negativas e outro com quesitos positivos. Em qual grupo você está?

A linguagem tem um poder extremamente impactante na nossa vida. A forma como você se comunica consigo mesmo reflete bem o que você é.

A partir do momento em que nos comunicamos com o nosso ser, isso impactará a nossa mente e os nossos pensamentos. Nós sentiremos essa mensagem no lado emocional do nosso cérebro e, com isso, seremos conduzidos pela ação ou omissão daquilo que comunicamos.

Diante disso, a comunicação que você possui com a sua vida reflete os resultados que você gera, por isso é importante que aprimoremos a nossa linguagem. Inclusive indico os meus dois livros sobre comunicação e técnicas de oratória: “Como falar em público com eficiência” e “Como falar em público com excelência”.

Com uma comunicação assertiva, nós seremos mais motivados a manter o autocontrole. Não desanimaremos por quaisquer contratempos. Manteremos a nossa vida com propósitos e sonhos bem delineados.

Ao dizer “não posso”, “não consigo perder peso”, “não consigo terminar o trabalho a tempo”, “é impossível de ser alcançado”, somos levados ao desânimo e ao fracasso iminente. Quando você faz afirmações negativas sem pensar, não quer dizer que você não consegue, mas sim que ainda não conseguiu, porém, se desejar efetivamente, é provável que consiga transformar o “não” em “sim”.

Às vezes, dá a impressão que somos preparados para nos sentir confortáveis com o fracasso. Antes mesmo de conhecer com profundidade o cenário, de estudar, de treinar, de organizar para obter resultados, preferimos ficar na defensiva e achar que não conseguiremos, isto é, matando a nossa linguagem e bloqueando o nosso crescimento.

É prudente que você, a partir de hoje, mude a sua linguagem para uma comunicação melhor e mais saudável. Pense que tudo é possível e que não há limites para aqueles que desejam realizar os seus sonhos, sendo assim, reorganize as frases e mude para: “eu posso”, “eu consigo”, “eu sou feliz”, “não há limites para mim”, “ninguém me segura”.

A linguagem utilizada assertivamente com o seu próprio cérebro proporciona maior autocontrole e, se quiser reafirmar isso, fale em voz alta ou conte para as pessoas, pois assim você firmará implícita e explicitamente um compromisso consigo mesmo e com os outros.

Use e abuse de uma linguagem saudável para aperfeiçoar o autocontrole e reconstruir a sua vida.

Francisney Liberato é *auditor do Tribunal de Contas.*