

# Rodando a baiana com classe



E sim, pode ser feita com elegância quando combinado com algumas técnicas de comunicação e controle emocional. Não acredita?

**Escolha suas palavras com cuidado** – é importante ainda escolher palavras que sejam respeitosas e adequadas ao contexto. Evite linguagem vulgar, ofensiva ou agressiva, mesmo quando estiver expressando suas opiniões de forma firme.

**Postura e a calma** – respire fundo, mantenha contato visual e evite gestos bruscos que possam transmitir agressividade.

**Respeite os limites pessoais** – respeite o espaço físico e emocional, evitando qualquer forma de intimidação ou ameaça.

**Seja assertivo, não agressivo** – existe uma diferença entre ser assertivo e ser agressivo. Enquanto a assertividade envolve expressar suas necessidades e opiniões de forma clara e direta, a agressividade envolve atacar ou intimidar os outros. Mantenha-se firme em suas convicções, mas sempre com respeito pela outra pessoa.



**Foque nos fatos** – ao se expressar com intensidade, concentre-se nos fatos e nas questões em vez de ataques pessoais. Isso ajuda a manter a discussão centrada no problema em questão, em vez de torná-la pessoal.

Em resumo, é possível “rodar a baiana” sem perder a elegância ao combinar intensidade com respeito, controle emocional e uma abordagem focada na resolução de problemas. Lembre-se sempre de que a comunicação eficaz e respeitosa é essencial para manter relacionamentos saudáveis e construtivos.

Porém, se nada disso resolver... você pode fazer como como eu fiz um dia.

Cheguei bem pertinho da pessoa, puxei de lado e falei baixinho, mas bem baixinho no ouvido, as maiores barbaridades. Lavei a alma, xinguei de canalha, do que foi necessário.

Mas assim, sempre muito baixinho que a pessoa tem dificuldade de ouvir. Só ela ouve e acaba desacreditando que estamos tendo a coragem de ofendê-la dessa forma.

A vingança é muito mais doce!