

# CÓDIGO OCULTO DAS RELAÇÕES

Princípios que inspiram  
relações mais saudáveis



Silviã Dugañ  
INSPIRANDO RELAÇÕES SAUDÁVEIS

# A BASE DA COMUNICAÇÃO ASSERTIVA

*Clareza, Respeito e Responsabilidade*



Silviã Dugañ  
INSPIRANDO RELAÇÕES SAUDÁVEIS



## **A Base da Comunicação Assertiva:** *Clareza, Respeito e Responsabilidade*

Ser assertivo não é ser agressivo nem passivo. É saber o que sente, pensa e precisa, e expressar isso com respeito.

Comunicação assertiva começa com três chaves:

- 1. Clareza:** sobre o que você quer comunicar.
- 2. Respeito:** por si mesmo e pelo outro.
- 3. Responsabilidade:** pelo impacto do que diz e como diz.

**Dica:** Pratique o hábito de respirar antes de responder. Isso muda tudo.



# COMUNICAÇÃO NÃO VIOLENTA

*Como usar os 4 passos na prática*



Silviã Dugañ  
INSPIRANDO RELAÇÕES SAUDÁVEIS

A CNV propõe um caminho direto e funcional com 4 pilares:

1. Observação sem julgamento
2. Expressar sentimentos (e não acusações)
3. Reconhecer necessidades (em vez de culpas)
4. Fazer pedidos claros (em vez de exigências)

Exemplo prático, você pode dizer:

Quando você não me responde, me sinto inseguro(a) porque preciso de clareza. Você pode me dar um retorno até o fim do dia?

Esse é um pedido consciente, com autorresponsabilidade e conexão.

Aplique essa clareza no seu dia a dia e verá como tudo ao seu redor mudará.



Silvia Dugañ  
INSPIRANDO RELAÇÕES SAUDÁVEIS

# O PAPEL DA ESCUTA

*Você realmente ouve ou apenas espera sua vez de falar?*



Silviã Dugañ  
INSPIRANDO RELAÇÕES SAUDÁVEIS

A maior falha da comunicação está em quem ouve para rebater, e não para compreender. Escutar de forma ativa e presente é um dos atos mais empáticos que existem.

**Dica prática:** ao ouvir alguém, silencie o diálogo interno.

**Pergunte:** *O que essa pessoa está realmente precisando agora?*

A escuta gera conexão e reduz conflitos antes mesmo de surgirem.



# INTELIGÊNCIA EMOCIONAL NA COMUNICAÇÃO:

*dominando reações, não pessoas.*





Ter inteligência emocional não é acertar em tudo, mas sim reconhecer o que sente e escolher o melhor momento e forma para expressar.

Diferencie impulso de intenção.

Quando você entende suas emoções, se comunica com mais serenidade, presença e autenticidade, mesmo em conversas difíceis.

Outro aspecto importante: Já parou para pensar o quanto o **“TOM DE VOZ”** gera conflitos nas relações?

Te convido a fazer essa reflexão...



# PRINCÍPIOS SISTÊMICOS PARA RELACIONAMENTOS EQUILIBRADOS



Silviã Dugañ  
INSPIRANDO RELAÇÕES SAUDÁVEIS

**Pertencimento:** toda pessoa quer ser vista, ouvida e reconhecida.

**Ordem:** respeitar o tempo, a posição e o papel de cada um nas relações.

**Equilíbrio nas trocas:** dar e receber com equilíbrio previne ressentimentos.

Muitos conflitos na comunicação surgem porque tentamos assumir lugares que não nos pertencem nas relações, querendo controlar, proteger demais, ou “consertar” o outro. Um dos princípios mais transformadores nesse sentido é o da ordem nas relações, quando cada pessoa ocupa o seu lugar com respeito, os vínculos fluem com mais leveza.

Outro princípio essencial é o equilíbrio entre dar e receber. Relações onde só se doa ou só se cobra tendem a gerar desequilíbrio emocional, ressentimentos e afastamentos silenciosos.



Silviã Dugañ  
INSPIRANDO RELAÇÕES SAUDÁVEIS

Por fim, o pertencimento, que diz que todo ser humano, em qualquer contexto, deseja ser visto, ouvido e validado. Ao reconhecer isso nas conversas, mesmo nas mais difíceis, você cria espaço de inclusão e respeito.

Aplicar esses princípios na comunicação significa abandonar o desejo de ter razão para se aproximar com mais consciência, humildade e maturidade relacional.

Na prática: evite interromper, acolha histórias antes de impor as suas, e não tente "salvar" ninguém. Isso gera mais abertura e confiança.



Silviã Dugañ  
INSPIRANDO RELAÇÕES SAUDÁVEIS

# FRASES QUE BLOQUEIAM A CONEXÃO X FRASES QUE CRIAM PONTES



### **Frases que bloqueiam:**

- Você sempre faz isso!
- Você nunca entende!
- Isso é culpa sua.

### **Frases que constroem pontes e relações saudáveis:**

- Percebi que isso se repete. Posso compartilhar como me afeta?
- Eu preciso de mais clareza nisso. Podemos conversar?
- O que podemos fazer juntos para melhorar isso?

Percebe que apenas mudanças sutis de nossas falas, podem mudar o rumo de uma conversa e das relações?

Mude o vocabulário, mude o clima.

Quando eu mudo, o mundo ao meu redor se transforma.



# COMUNICAÇÃO COM LIMITES:

*como dizer “não” sem culpa  
e com respeito.*





Dizer “**não**” com leveza é um ato de amor-próprio.

Dica prática: use a técnica do “**não afirmativo**”.

Eu entendo seu pedido, mas neste momento não posso me comprometer com isso. Posso te ajudar de outro modo?

Falar não é colocar limite.

Comunicar o “**não**” com empatia é cuidar de si sem descuidar do outro.



# TORNAR-SE CONSCIENTE É TORNAR-SE LIVRE.

A comunicação assertiva não é uma técnica, mas uma prática de consciência. Um estilo de VIDA. Ela começa por dentro, ouvindo a si mesmo, respeitando o que sente, e expressando isso com integridade.

Cada conversa é uma oportunidade de cura ou conflito, e a escolha está em como você conduz a sua fala e sua escuta.

Comece hoje com um pequeno passo: escolha uma conversa e experimente escutar mais do que responder. O efeito será imediato.

**As pessoas podem ter as mesmas oportunidades e usar tudo que recebem de diferentes formas, como você tem usado a vida que recebe todos os dias?**



Silviã Dugañ  
INSPIRANDO RELAÇÕES SAUDÁVEIS

***“Você é livre para fazer suas escolhas, mas é prisioneiro das consequências.”***

*Pablo Neruda*



**Silviã Dugañ**  
INSPIRANDO RELAÇÕES SAUDÁVEIS

Desejo que sementes sejam plantadas!

Sou grata pela oportunidade de inspirar relações saudáveis e desejo que você as tenha em todos os segmentos da vida!

Muito obrigada!

**OUSE VIVER COMO DESEJA!**

**A VIDA ESTÁ TE ESPERANDO, E SAIBA,  
VOCÊ PODE MUITO MAIS DO QUE IMAGINA.**

Busque mais conhecimento sobre os conteúdos abordados neste ebook, escolha ter relações mais saudáveis, tome essa decisão.

**DECIDA POR VOCÊ!!!**

[contato@silviadugan.com](mailto:contato@silviadugan.com)

[www.silviadugan.com](http://www.silviadugan.com)



*Silvia Dugan*

PALESTRANTE E MENTORA SISTÊMICA

*Inspirando Relações Saudáveis*

ESPECIALISTA EM PRINCÍPIOS SISTÊMICOS E COMUNICAÇÃO ASSERTIVA

