

ANA ALVAREZ

FALEI SEM PENSAR

**Como se comunicar bem, com clareza
e sem conflitos**

Diretor-presidente:
Jorge Yunes
Gerente editorial:
Luiza Del Monaco
Editoras:
Gabriela Ghetti, Malu Poleti
Assistentes editoriais:
Júlia Tourinho, Mariana Silvestre
Suporte editorial:
Nádila Sousa
Estagiária editorial:
Emily Macedo
Coordenadora de arte:
Juliana Ida
Assistente de arte:
Vitor Castrillo
Gerente de marketing:
Cláudia Sá
Analistas de marketing:
Flávio Lima, Heila Lima
Estagiária de marketing:
Carolina Falvo

Falei sem pensar

© Ana Alvarez, 2022

© Companhia Editora Nacional, 2022

Todos os direitos reservados. Nenhuma parte desta obra pode ser reproduzida ou transmitida por qualquer forma ou meio eletrônico, inclusive fotocópia, gravação ou sistema de armazenagem e recuperação de informação sem o prévio e expresso consentimento da editora.

1ª edição – São Paulo

Preparação:

Tatiana Allegro

Revisão:

Leila dos Santos, João Rodrigues

Diagramação:

Balão Editorial

Projeto de capa:

Valquíria Palma

Apoio de criação de capa:

Doda Ferrari

**DADOS INTERNACIONAIS DE CATALOGAÇÃO NA
PUBLICAÇÃO (CIP) DE ACORDO COM ISBD**

A473f Alvarez, Ana
Falei sem pensar / Ana Alvarez. - São Paulo, SP :
Editora Nacional, 2022.
256 p. ; 14cm x 21cm.

ISBN: 978-65-5881-124-4

1. Comunicação. 2. Sociedade. I. Título.

2021-1456

CDD 302.2

CDU 316.771

Elaborado por Odilio Hilario Moreira Junior - CRB-8/9949

Índice para catálogo sistemático:

1. Comunicação 302.2

2. Comunicação 316.77

NACIONAL



Rua Gomes de Carvalho, 1306 – 11º andar – Vila Olímpia
São Paulo – SP – 04547-005 – Brasil – Tel.: (11) 2799-7799
editoranacional.com.br – atendimento@grupoibep.com.br

SUMÁRIO

Introdução	7
CAPÍTULO 1: Aprendizados básicos	11
CAPÍTULO 2: Comunicação e emoções	39
CAPÍTULO 3: Clareza, escuta ativa e persuasão	67
CAPÍTULO 4: Comunicação no trabalho	97
CAPÍTULO 5: Comunicação e relações amorosas	133
CAPÍTULO 6: Falando com a família	145
CAPÍTULO 7: Falando bem em público	173
CAPÍTULO 8: Lidando com conversas difíceis e situações delicadas	193
CAPÍTULO 9: Como escrever bem	209
CAPÍTULO 10: Palavras finais	233
Apêndice	239