

# Spis treści

## Część I: Ty i twoje prawo do wyrażania siebie

|                                           |    |
|-------------------------------------------|----|
| ROZDZIAŁ 1                                |    |
| <b>Asertywność i ty</b> .....             | 12 |
| ROZDZIAŁ 2                                |    |
| <b>Twoje pełne prawo</b> .....            | 18 |
| ROZDZIAŁ 3                                |    |
| <b>Obserwuj własny rozwój</b> .....       | 29 |
| ROZDZIAŁ 4                                |    |
| <b>Jak bardzo jesteś asertywny?</b> ..... | 34 |
| ROZDZIAŁ 5                                |    |
| <b>Wyznacz sobie cele</b> .....           | 41 |

## Część II: Odkrywanie asertywności

|                                            |    |
|--------------------------------------------|----|
| ROZDZIAŁ 6                                 |    |
| <b>Co to znaczy: być asertywnym</b> .....  | 54 |
| ROZDZIAŁ 7                                 |    |
| <b>Czy możesz podać mi przykład?</b> ..... | 66 |

|                                                             |           |
|-------------------------------------------------------------|-----------|
| ROZDZIAŁ 8                                                  |           |
| <b>Nie chodzi o to, co mówisz, ale jak to robisz! .....</b> | <b>73</b> |

### Część III: Stawianie się asertywnym

|                                                        |            |
|--------------------------------------------------------|------------|
| ROZDZIAŁ 9                                             |            |
| <b>Asertywne myślenie .....</b>                        | <b>88</b>  |
| ROZDZIAŁ 10                                            |            |
| <b>Nie ma się czego bać.....</b>                       | <b>99</b>  |
| ROZDZIAŁ 11                                            |            |
| <b>To umiejętność, której możesz się nauczyć .....</b> | <b>107</b> |
| ROZDZIAŁ 12                                            |            |
| <b>Rób tylko jeden krok naraz .....</b>                | <b>113</b> |

### Część IV: Zajmowanie stanowiska

|                                                  |            |
|--------------------------------------------------|------------|
| ROZDZIAŁ 13                                      |            |
| <b>Złość to nie słowo na pięć liter .....</b>    | <b>120</b> |
| ROZDZIAŁ 14                                      |            |
| <b>Nie musisz godzić się na upokorzenia.....</b> | <b>140</b> |

### Część V: Wykorzystywanie asertywności

|                                                        |            |
|--------------------------------------------------------|------------|
| ROZDZIAŁ 15                                            |            |
| <b>Asertywność kształtuje równorzędne relacje ....</b> | <b>148</b> |
| ROZDZIAŁ 16                                            |            |
| <b>Asertywność, intymność i seksualność .....</b>      | <b>164</b> |

|                                                         |            |
|---------------------------------------------------------|------------|
| <b>ROZDZIAŁ 17</b>                                      |            |
| <b>Asertywność przynosi efekty również w pracy.....</b> | <b>182</b> |

|                                              |            |
|----------------------------------------------|------------|
| <b>ROZDZIAŁ 18</b>                           |            |
| <b>Radzenie sobie z trudnymi ludźmi.....</b> | <b>194</b> |

## **Część VI: Prowadzenie asertywnego życia**

|                                             |            |
|---------------------------------------------|------------|
| <b>ROZDZIAŁ 19</b>                          |            |
| <b>Zdecyduj, kiedy być asertywnym .....</b> | <b>204</b> |

|                                                                           |            |
|---------------------------------------------------------------------------|------------|
| <b>ROZDZIAŁ 20</b>                                                        |            |
| <b>Pomóż innym postępować<br/>ze sobą jako nową asertywną osobą .....</b> | <b>212</b> |

|                                |            |
|--------------------------------|------------|
| <b>ROZDZIAŁ 21</b>             |            |
| <b>Poza asertywnością.....</b> | <b>219</b> |

## **Aneks**

|                                        |            |
|----------------------------------------|------------|
| <b>Asertywność wymaga ćwiczeń.....</b> | <b>233</b> |
| <b>Bibliografia .....</b>              | <b>244</b> |