

# Spis treści

|                      |                                                |     |
|----------------------|------------------------------------------------|-----|
| <b>Podziękowania</b> | .....                                          | 7   |
| <b>Część 1</b>       | <b>Ty i twoje prawo do wyrażania siebie</b>    | 9   |
| Rozdział 1           | Asertywność i ty                               | 11  |
| Rozdział 2           | Jak bardzo jesteś asertywny?                   | 21  |
| Rozdział 3           | Obserwuj własny rozwój                         | 28  |
| <b>Część 2</b>       | <b>Odkrywanie asertywności</b>                 | 33  |
| Rozdział 4           | Czyje pełne prawo?                             | 35  |
| Rozdział 5           | Co to znaczy być asertywnym?                   | 49  |
| Rozdział 6           | Czy możesz podać przykład?                     | 64  |
| <b>Część 3</b>       | <b>Stawanie się asertywnym</b>                 | 71  |
| Rozdział 7           | Wyznacz sobie cele                             | 73  |
| Rozdział 8           | Nie chodzi o to, co mówisz, ale jak to robisz! | 83  |
| Rozdział 9           | Asertywne przekazy w stylu XXI wieku           | 102 |
| Rozdział 10          | Asertywne myślenie                             | 114 |
| Rozdział 11          | Nie ma się czego bać                           | 127 |
| Rozdział 12          | To umiejętność, której możesz się nauczyć      | 143 |
| Rozdział 13          | Rób tylko jeden krok naraz                     | 149 |

|                                              |                                                               |     |
|----------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|-----|
| <b>Część 4</b>                               | <b>Budowanie asertywnych relacji</b> .....                    | 157 |
| Rozdział 14                                  | Asertywność kształtuje równorzędne relacje .....              | 159 |
| Rozdział 15                                  | Dzieci, rodzice i dziadkowie w asertywnej rodzinie .....      | 173 |
| Rozdział 16                                  | Asertywność, intymność i seksualność .....                    | 181 |
| <br>                                         |                                                               |     |
| <b>Część 5</b>                               | <b>Asertywność w praktyce</b> .....                           | 199 |
| Rozdział 17                                  | Złość to nie przeklinanie .....                               | 201 |
| Rozdział 18                                  | Nie musisz się godzić na upokorzenia .....                    | 223 |
| Rozdział 19                                  | Asertywność przynosi efekty również w pracy ....              | 230 |
| Rozdział 20                                  | Radzenie sobie z trudnymi ludźmi .....                        | 244 |
| <br>                                         |                                                               |     |
| <b>Część 6</b>                               | <b>Asertywne życie</b> .....                                  | 253 |
| Rozdział 21                                  | Zdecyduj, kiedy być asertywnym .....                          | 255 |
| Rozdział 22                                  | Kiedy asertywność nie działa .....                            | 261 |
| Rozdział 23                                  | Pomóż innym postępować z tobą jako nową asertywną osobą ..... | 268 |
| Rozdział 24                                  | Poza asertywnością .....                                      | 275 |
| <br>                                         |                                                               |     |
| <b>Aneks: Ćwiczenie asertywności</b> .....   |                                                               | 288 |
| <br>                                         |                                                               |     |
| <b>Bibliografia</b> .....                    |                                                               | 300 |
| <br>                                         |                                                               |     |
| <b>Dziennik indywidualnego rozwoju</b> ..... |                                                               | 306 |

