

Spis treści

Podziękowania	7
Część I: Ty i twoje prawo do wyrażania siebie	
Rozdział 1 Asertywność i ty	10
Rozdział 2 Twoje pełne prawo	17
Rozdział 3 Obserwuj własny rozwój	29
Rozdział 4 Jak bardzo jesteś asertywny?	34
Rozdział 5 Wyznacz sobie cele	41
Część II: Odkrywanie asertywności	
Rozdział 6 Co to znaczy: być asertywnym	54
Rozdział 7 Czy możesz podać mi przykład?	68
Rozdział 8 Nie chodzi o to, co mówisz, ale jak to robisz! ...	76
Część III: Stawianie się asertywnym	
Rozdział 9 Asertywne myślenie	92
Rozdział 10 Nie ma się czego bać	104
Rozdział 11 To umiejętność, której możesz się nauczyć	113
Rozdział 12 Rób tylko jeden krok naraz	120
Część IV: Zajmowanie stanowiska	
Rozdział 13 Złość to nie słowo na pięć liter	128
Rozdział 14 Nie musisz się godzić na upokorzenia	150
Część V: Wykorzystanie asertywności	
Rozdział 15 Asertywność kształtuje równorzędne relacje ...	158
Rozdział 16 Asertywność, intymność i seksualność	175
Rozdział 17 Asertywność przynosi efekty również w pracy ...	193
Rozdział 18 Radzenie sobie z trudnymi ludźmi	207
Część VI: Prowadzenie asertywnego życia	
Rozdział 19 Zdecyduj, kiedy być asertywnym	218
Rozdział 20 Pomóż innym postępować z tobą jako nową asertywną osobą	227
Rozdział 21 Poza asertywnością	235
Aneks Asertywność wymaga ćwiczeń	250
Bibliografia	263