

# Spis treści

Przedmowa .....	9
<b>ROZDZIAŁ PIERWSZY</b>	
<b>CZĘŚĆ PIERWSZA. „To mi pomogło — pomoże i tobie”</b> .....	13
<b>CZĘŚĆ DRUGA. Naucz się być zdrowym, nie neurotycznym</b> .....	17
• Terapia behawioralna i trening asertywności .....	18
• Osobowość asertywna .....	19
• Teoretyczne podstawy treningu asertywności .....	22
Konstrukcja psychologiczna .....	27
Spirala neurotyczna .....	30
<b>ROZDZIAŁ DRUGI</b>	
<b>Twoje problemy z asertywnością</b> .....	37
• Typy problemów z asertywnością .....	37
• Asertywność kontra agresja .....	42
• Twoje prawa .....	46
• Rozpoznawanie własnych problemów z asertywnością .....	49
Test na asertywność .....	49
Czynniki wywołujące stres .....	51
• Wyznaczanie celów .....	52
<b>ROZDZIAŁ TRZECI</b>	
<b>Szkoła asertywności</b> .....	55
Wytuczanie celów .....	55
Jak wyznaczać cele? .....	56
• Zadania sytuacyjne .....	61
Sytuacje nie wymagające kontaktów z ludźmi .....	62
Sytuacje wymagające kontaktów z ludźmi .....	64
• Mowa uczuć .....	65
Behawioralne podejście do kwestii wyrażania uczuć .....	67

Ćwiczenie szkoleniowe w wyrażaniu uczuć .....	71
• Sztuka mówienia „NIE” .....	75
Ćwiczenie szkoleniowe w mówieniu „NIE” .....	78
• Próby sytuacyjne .....	81
Rekonstrukcja sesji terapeutycznej z wykorzystaniem metody prób sytuacyjnych .....	85
Ćwiczenie szkoleniowe — próby sytuacyjne .....	90

## ROZDZIAŁ CZWARTY

<b>Kontakty z ludźmi</b> .....	93
• Udane kontakty z otoczeniem .....	93
• Nieudane kontakty z otoczeniem .....	94
• Asertywne kontakty z otoczeniem .....	100
Ćwiczenie szkoleniowe — ukryte wzmacnianie .....	103
Ćwiczenie szkoleniowe — blokada obsesyjnych myśli .....	105
Jak sobie radzić z krytyką — wskazówki dla początkujących .....	113
• Związki uczuciowe .....	116
Ćwiczenie szkoleniowe .....	117

## ROZDZIAŁ PIĄTY

<b>Związki uczuciowe</b> .....	120
• Sposób terapeutów behawioralnych na udoskonalenie twojego małżeństwa .....	123
Ćwiczenie szkoleniowe dla małżonków .....	123
Mażeńskie umowy .....	126
Ćwiczenie szkoleniowe w porozumiewaniu się .....	131
Ćwiczenie szkoleniowe w podejmowaniu decyzji .....	137
• Sygnały ostrzegawcze .....	138

## ROZDZIAŁ SZÓSTY

<b>Aktywne podejście do seksu</b> .....	142
• Punkt wyjścia .....	143
Wiedza o seksie .....	144
• Aktywna postawa wobec seksu .....	152
Uzgadnianie procedury podejmowania decyzji .....	153
Ćwiczenie szkoleniowe I .....	154
Doskonalenie jakości seksu w związku .....	156
Ćwiczenie szkoleniowe II .....	156
Kolejne etapy osiągania porozumienia .....	159

Zwiększanie częstotliwości zbliżeń .....	160
<i>Ćwiczenie szkoleniowe III</i> .....	161
Rozmowy intymne .....	165

## ROZDZIAŁ SIÓDMY

<b>Asertywność a samokontrola</b> .....	167
• Dlaczego nie udaje ci się w pełni panować nad sobą .....	168
• Teoria zmiany zachowania .....	170
Niekontrolowane bodźce wzmacniające .....	175
Bodźce różnicujące .....	175

## ROZDZIAŁ ÓSMY

<b>Zmiana nawyków — poradnik praktyczny</b> .....	178
Zidentyfikuj nawyk, który chcesz zmienić .....	178
Czas powziąć mocne postanowienie zmiany .....	180
Zastanów się, co możesz zrobić, aby utrudnić sobie niepożądane zachowania, a ułatwić pożądane .....	182
Zastanów się, jakie konsekwencje niepożądanych zachowań wzmacniają je .....	184
Ustal, na czym ma polegać nawyk pożądany .....	187

## ROZDZIAŁ DZIEWIĄTY

<b>Depresja, czyli brak bodźców wzmacniających</b> .....	192
<i>Pierwsze ćwiczenie szkoleniowe przy depresji</i> .....	194
<i>Drugie ćwiczenie szkoleniowe przy depresji</i> .....	195

## ROZDZIAŁ DZIESIĄTY

<b>Jak schudnąć i nie utyć</b> .....	199
• Pięciopunktowy program zmiany nawyków żywieniowych .....	201

## ROZDZIAŁ JEDENASTY

<b>Problemy mniejszości seksualnych</b> .....	214
• Zmiana podejścia do mniejszości seksualnych .....	214
• Homoseksualiści .....	217
Poradnik dla homoseksualistów .....	214
Poradnik asertywności dla homoseksualistów chcących wyjść z ukrycia .....	224

- Trening asertywności dla mniejszości heteroseksualnych ..... 227
- Transseksualiści ..... 235

## ROZDZIAŁ DWUNASTY

<b>Asertywność w pracy</b> .....	239
• Typy osobowości pracowników nieasertywnych — od myszy pod miotłą do kozła ofiarnego .....	241
• Trening asertywności a praca .....	243
<i>Przemyśl swoje cele zawodowe...</i> .....	243
Cele realistyczne .....	244
Cele neurotyczne .....	246
<i> Szukaj pracy aktywnie</i> .....	248
<i>Upewnij się, że masz umiejętności do wykonywania       danej pracy</i> .....	249
<i>Naucz się radzić sobie ze stresami w pracy</i> .....	251
<i>Ćwiczenia relaksacyjne</i> .....	252
<i>Ćwiczenie szkoleniowe w relaksacji...</i> .....	252
<i>Praktyczne ćwiczenie relaksacyjne</i> .....	254
<i>Naucz się kontrolować napięcie wywołane przez konkretne       sytuacje w pracy</i> .....	255
<i>Systematyczne odczulanie</i> .....	256
<i>Odczulanie in vivo</i> .....	257
<i>Doskonal się w sztuce utrzymywania dobrych kontaktów       osobistych w pracy</i> .....	261
• Asertywność w pracy — praktyczny poradnik .....	261
<i>Ćwiczenie szkoleniowe dla kobiet</i> .....	267
<i>Ćwiczenie szkoleniowe w myśleniu i komunikowaniu myśli</i> .....	268
<i>Negocjuj warunki</i> .....	270

## ROZDZIAŁ TRZYNASTY

<b>Grupa</b> .....	274
<b>Dodatek</b> .....	279
• Pełne ćwiczenie relaksacyjne .....	279
• Przerwy relaksacyjny .....	283