

# 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> .....	73

### Część III: Stawanie się asertywnym

ROZDZIAŁ 9	
<b>Asertywne myślenie</b> .....	88

ROZDZIAŁ 10	
<b>Nie ma się czego bać</b> .....	99

ROZDZIAŁ 11	
<b>To umiejętność, której możesz się nauczyć</b> .....	107

ROZDZIAŁ 12	
<b>Rób tylko jeden krok naraz</b> .....	113

### Część IV: Zajmowanie stanowiska

ROZDZIAŁ 13	
<b>Złóż to nie słowo na pięć liter</b> .....	120

ROZDZIAŁ 14	
<b>Nie musisz godzić się na upokorzenia</b> .....	140

### Część V: Wykorzystywanie asertywności

ROZDZIAŁ 15	
<b>Asertywność kształtuje równorzędne relacje</b> ....	148

ROZDZIAŁ 16	
<b>Asertywność, intymność i seksualność</b> .....	164

**ROZDZIAŁ 17**  
**Asertywność przynosi efekty również w pracy.....182**

**ROZDZIAŁ 18**  
**Radzenie sobie z trudnymi ludźmi.....194**

**Część VI: Prowadzenie asertywnego życia**

**ROZDZIAŁ 19**  
**Zdecyduj, kiedy być asertywnym .....204**

**ROZDZIAŁ 20**  
**Pomóż innym postępować  
ze sobą jako nową asertywną osobą .....212**

**ROZDZIAŁ 21**  
**Poza asertywnością.....219**

**Aneks**

**Asertywność wymaga ćwiczeń.....233**

**Bibliografia .....244**