
SPIS TREŚCI

Podziękowania	6
Wprowadzenie	7
I. Czym jest asertywność	9
II. Zachowania nieasertywne i ich następstwa	19
III. Czy znajdziesz w tym coś dla siebie?	26
IV. Jesteś odpowiedzialny	34
V. Stań się swoim najlepszym przyjacielem	42
VI. Idź naprzód, odpuść sobie	48
VII. Radzenie sobie z konfliktem	67
VIII. Asertywny konsument	79
IX. Odmawianie i wyznaczanie granic	97
X. Etapy osiągania asertywności	108