

Spis treści

Wprowadzenie/ 7

Czy to ty?/ 7

W jaki sposób ta książka ci pomoże?/ 7

1. Rozumienie asertywności/ 11

Jak bardzo jesteś asertywny?/ 11

2. Dlaczego zachowujemy się właśnie tak/ 22

Nie jesteś swoim zachowaniem/ 22

Następstwo zdarzeń „pod powierzchnią”/ 25

Naturalne mechanizmy reagowania na sytuacje konfrontacyjne/ 27

Internalizacja/ 29

Twój robot/ 30

3. Jak myśleć asertywnie/ 33

Autorozmowa/ 33

Twoje prawa/ 37

4. Jak zachowywać się asertywnie/ 43

Techniki sprawowania kontroli nad uczuciami/ 43

Techniki upierania się przy swoim/ 49

Techniki przedstawiania komuś kontrowersyjnej kwestii/ 53

Łączenie technik/ 56

5. Plan realizacji/ 62

Rozumienie procesu uczenia się/ 62

Jak dojść do poziomu nieświadomej kompetencji/ 65

Kilka często zadawanych pytań/ 65