

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: Wykorzystywanie 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