

Spis treści

Podziękowania		7
Część 1	Ty i twoje prawo do wyrażania siebie	9
Rozdział 1	Asertywność i ty	11
Rozdział 2	Jak bardzo jesteś asertywny?	21
Rozdział 3	Obserwuj własny rozwój	28
Część 2	Odkrywanie asertywności	33
Rozdział 4	Czyje pełne prawo?	35
Rozdział 5	Co to znaczy być asertywnym?	49
Rozdział 6	Czy możesz podać przykład?	64
Część 3	Stawianie się asertywnym	71
Rozdział 7	Wyznacz sobie cele	73
Rozdział 8	Nie chodzi o to, co mówisz, ale jak to robisz!	83
Rozdział 9	Asertywne przekazy w stylu XXI wieku	102
Rozdział 10	Asertywne myślenie	114
Rozdział 11	Nie ma się czego bać	127
Rozdział 12	To umiejętność, której możesz się nauczyć	143
Rozdział 13	Rób tylko jeden krok naraz	149

Część 4	Budowanie asertywnych relacji	157
Rozdział 14	Asertywność kształtuje równorzędne relacje	159
Rozdział 15	Dzieci, rodzice i dziadkowie w asertywnej rodzinie	173
Rozdział 16	Asertywność, intymność i seksualność	181
Część 5	Asertywność w praktyce	199
Rozdział 17	Złość to nie przeklinanie	201
Rozdział 18	Nie musisz się godzić na upokorzenia	223
Rozdział 19	Asertywność przynosi efekty również w pracy	230
Rozdział 20	Radzenie sobie z trudnymi ludźmi	244
Część 6	Asertywne życie	253
Rozdział 21	Zdecyduj, kiedy być asertywnym	255
Rozdział 22	Kiedy asertywność nie działa	261
Rozdział 23	Pomóż innym postępować z tobą jako nową asertywną osobą	268
Rozdział 24	Poza asertywnością	275
Aneks: Ćwiczenie asertywności		288
Bibliografia		300
Dziennik indywidualnego rozwoju		306