

Spis treści

Wstęp	10
1. Czym jest asertywność? Jak ją rozumiesz?	13
2. Podstawowe prawdy asertywności i sposoby ich wyrażania	29
Obrona swoich praw i korzystanie z nich	30
Odmawianie	33
Wyrażanie uczuć pozytywnych	34
Ujawnianie osobistego znaczenia	35
Wyrażanie uczuć negatywnych	35
Stopniowanie reakcji	36
Przyjmowanie uczuć i opinii innych osób	39
Reagowanie na krytykę	40
Reagowanie na pochwałę	43
Wyrażanie osobistych opinii, przekonań, myśli, uczuć	44
Komunikat JA	45
FUO + 2K	47
Pytania motywujące	48
Monolog wewnętrzny	48
Asertywna reakcja na własne poczucie krzywdy lub winy	49
Pomocne techniki wykorzystywane w różnych obszarach ...	49
3. Asertywność w relacjach – wstęp do praktyki	53
Dodatkowe wskazówki przed ćwiczeniami	66
4. Sfera rodzinna	71
Ja i partner/partnerka	72
Traktuj mnie z szacunkiem	72
Potrzebuję, potrzebujesz, potrzebujemy	74
Chcę, chcesz, chcemy	77
Mam prośbę	79
Chcę cię przeprosić	82

Jestem ci wdzięczny	85
To mi się nie podoba	87
Podzielmy inaczej nasze obowiązki	90
Chcę zakończyć relację z tobą	94
Spróbujmy jeszcze raz	96
Ja i rodzic	99
Nie chcę rad	100
Jestem dorosły	102
Mam do tego prawo	105
Zachowałem się niewłaściwie	107
Mam swoje sprawy	109
Chętnie ci pomogę	112
W kontakcie z tobą lubię... ..	114
Umawialiśmy się na dyskrecję	116
Posłuchaj, co do ciebie mówię	118
Nie interesuje mnie, co ludzie powiedzą	120
Jak chronić siebie, kiedy rodzic pije?	123
Ja i moje dziecko	125
Chcę wiedzieć, co u ciebie	126
Oczekuję, że mi pomożesz	128
Złości mnie... ..	130
Jestem dumny	133
Chcę cię zrozumieć	135
Zrozum mnie	138
Tu się różnimy	140
Pora na ustalenie granic	142
Jak rozwiążemy ten problem?	145
Ja i inni członkowie rodziny	147
Wiem, że jesteś starszą siostrą	148
Do tej pory opiekowałem się tobą	150
Nie podobają mi się twoje uwagi	152
Ciociu, nie pytaj mnie o to	154
O tym nie będę rozmawiał	156

5. Sfera zawodowa 161

Ja i przełożony	162
Jak ocenia pan moją pracę?	162
Co konkretnie ma pan na myśli?	164
Postanowiłam nie zostawać po godzinach	167
Podział obowiązków jest nierówny	169
Chcę otrzymać podwyżkę	171
A dlaczego nie?	173
Porozmawiajmy o awansie	175

Przyznaję się do błędu	177
Ja i podwładny	179
Widzę w twojej pracy... ..	179
Kiedy trzeba zwolnić	181
Konflikt pracowników	184
Rozmowa o awansie	186
Rozmowa o podwyżce	189
To nie zależy ode mnie	192
Oceniłem cię pochylnie	194
Ja i współpracownik	195
Wiem, jak to zrobić	196
To był mój pomysł	197
Jeśli masz coś do mnie, to powiedz	199
Porozmawiajmy o lepszej współpracy	201
Nie ruszaj moich rzeczy	204
Bądź samodzielny	206
Potrzebuję twojej pomocy	207
Nie podrywaj mnie	209
Ja i klient	211
Klient szczególnie ważny	212
Klient niezdecydowany	213
Klient roszczeniowy	214
Klient niesłowny	215
Klient niekonkretny	217
Klient agresywny	219
Klient, z którym dobrze się współpracuje	220
 6. Sfera społeczna	 223
Ja i przyjaciele, ja i znajomi	224
Czekałam na twój telefon	225
Unikasz mnie. Co mam o tym sądzić?	227
Nie lubię, kiedy się spóźniasz	228
Cenię w naszej relacji... ..	230
Tego nie zrobię	232
Wyczuwam ironię w twoim głosie	233
Co masz na myśli, kiedy to mówisz?	235
Ja też jestem ważna	237
Zachowałem się nie fair	239
Sąsiadko, nie pożyczę pani cukru	240
Ja i kontakty z otoczeniem	242
Chcę złożyć reklamację	242
Chcę złożyć skargę	244
Mam parę pytań	246

Pani tu nie stała	248
Nie życzę sobie, by mówił pan do mnie na „ty”	249
Proszę spróbować to załatwić	251
Nie rozumiem pani zachowania	252
 7. Sfera osobista	 257
Ja względem siebie samego	259
Wyznaczam sobie cele	259
Jestem lojalny wobec siebie i swoich wartości	260
Akceptuję siebie	262
Nie ranię siebie	264
Wybaczam sobie	265
Ambicje i poprzeczki	267
Obiecanki cacanki	269
 8. Pytania do eksperta	 273
Stosuję zasady asertywności, ale nie widzę efektu	274
Czy asertywność zawsze jest taka poważna?	275
Jak reagować na asertywność innych, kiedy jest mi ona nie na rękę?	277
Czy asertywność jest receptą na wszystkie moje problemy w relacjach?	278
Nie mam wpływu na to, co powiedzą inni	280
Boję się, że ta osoba się obrazi	281
Gdzie jest granica między asertywnością a brakiem współpracy?	282
Czy asertywność wiąże się z egoizmem?	284
Nie są przyzwyczajeni, że odmawiam	285
Co mam zrobić z ich oczekiwaniami?	286
Trudno mi wytrzymać jego niezadowolenie	287
Nie chcę, żeby ktoś miał przeze mnie kłopoty	288
Co oznacza być asertywnym w sytuacji przemocy i dysfunkcji rodzinnych?	289
Asertywność a miłość. Czy to się pokrywa?	291
 Zakończenie	 294
Bibliografia	295