

Osoba, która Ci przekazała tego ebooka, lubi Cię  
i chce, abyś poświęcał wiele uwagi swojemu  
rozwojowi osobistemu.

Zależy jej na Twoim sukcesie, w każdej sferze życia.  
Im więcej szczęśliwych ludzi na świecie,  
tym ten świat będzie lepszy.

**Po przeczytaniu tej publikacji, prześlij ją  
swoim przyjaciołom i znajomym.**

Dbaj o ich rozwój osobisty, jak o swój własny!

Pamiętaj, że każdy człowiek zasługuje na to,  
by zmieniać swoje życie na lepsze.

Pozdrawiam serdecznie  
Aneta Styńska  
[www.psychorada.pl](http://www.psychorada.pl)

ps. Masz moją zgodę na przesyłanie tej publikacji bez ograniczeń,  
pod warunkiem zachowania jej w niezmienionej formie.

## Czy jesteś asertywny?

Niemal każdy z nas doświadczał takiej sytuacji, w której z trudem wyrażał swoje myśli, poglądy, emocje. Ale prawdopodobnie każdy zna choćby jedną osobę, która z łatwością nawiązuje kontakty, swobodnie podejmuje rozmowę, polemikę, broni własnego stanowiska. Można by przyjąć, że jest to wynik różnic indywidualnych. Niewątpliwie tak. Nie oznacza to jednak, że osoby, które mają trudności z wyrażaniem uczuć, próśb, poglądów czy konstruktywnym reagowaniem na odmienne poglądy innych muszą bezradnie trwać w tym stanie.

### Pojęcie asertywności

Zachowanie asertywne to umiejętność, dzięki której ludzie otwarcie wyrażają swoje myśli, preferencje, uczucia, przekonania, poglądy, wartości, bez odczuwania wewnętrznego dyskomfortu i nie lekceważąc rozmówców. W sytuacjach konfliktowych, umiejętności asertywne pozwalają osiągnąć kompromis, bez poświęcania własnej godności i rezygnacji z uznanych wartości. Ludzie asertywni potrafią powiedzieć „nie”, bez wyrzutów sumienia, złości czy lęku....

Być asertywnym znaczy domagać się swoich lub czyichś praw lub występować w ich obronie, w granicach nie naruszających praw i psychicznego terytorium innych osób oraz własnych.

Osoba asertywna ma jasno określony cel i potrafi kontrolować własne emocje, nie poddaje się zbyt łatwo manipulacjom i naciskom emocjonalnym innych osób.

W rzeczywistości na postawę asertywną składają się bardzo różne zachowania, za pomocą których człowiek może wyrażać uczucia, życzenia, opinie oraz dbać o swoje interesy bezpośrednio, stanowczo i uczciwie, a jednocześnie szanować inne osoby.

Bycie asertywnym przynosi dużo korzyści. Dzięki takiej postawie kontakty z innymi ludźmi stają się łatwiejsze i bardziej satysfakcjonujące. Rozpowszechnienie się szacunku i jasnych relacji między ludźmi prowadzi do zmniejszenia się ich stresu i polepszenia atmosfery. Wzrasta też skuteczność działania, bo osoby asertywne sprawniej komunikują się w zespole.

## **Jak zatem stać się asertywnym?**

Czy można się stać asertywną osobą po przeczytaniu jednej a nawet kilku mądrych książek, albo po odbyciu treningu szkoleniowego, a nawet kilku szkoleń? A może asertywnym trzeba się urodzić i mieć odpowiednie geny?

Uczenie się stosowania metod asertywności jest procesem, który trwa przez całe życie i jest ściśle związany z rozwojem osobistym człowieka. Oczywiście staje się więc fakt, że treningu asertywności nie da się tylko "zaliczyć", ani też spowodować, by ktoś stosował tę metodę rozwiązywania problemów bez bardzo osobistego przekonania o jej słuszności.

Niemniej jednak bez żadnej wiedzy na ten temat nie jesteśmy w stanie "nagle" stać się asertywni. Pomocne w nauce asertywności mogą być różne książki szeroko opisujące ten temat.

Polecam darmowy fragment ebooka...

[„Asertywność. Sięgaj po to czego chcesz, nie raniąc innych”](#)

## **I jeszcze kilka porad...**

Jeśli chcesz zachowywać się asertywnie spróbuj już dziś:

- ✓ Używać otwarcie słów TAK i NIE.
- ✓ Nie przepaszaj jeśli nie zawiniłeś.
- ✓ Nie usprawiedliwiasz się, ani nie tłumacz nadmiernie, natomiast wyjaśnij powody swojego postępowania jeżeli chcesz być dobrze zrozumiany.
- ✓ Nie napadaj na rozmówcę, nie strasz go, nie poddawaj w wątpliwość jego charakteru lub myślenia.
- ✓ Używaj komunikatów typu JA, a nie komunikatów typu TY, dla przykładu - jeżeli ktoś się spóźnia na spotkanie z Tobą, nie napadaj go słowami "jesteś nieodpowiedzialny, lekceważysz mój czas" tylko powiedz "czuję złość/jest mi przykro kiedy się spóźniasz".
- ✓ Gdy jesteś atakowany - broń się. Nie pozwalaj na naruszanie Twojej godności osobistej. Nie zgadzaj się na to, aby ktoś Cię traktował w sposób raniący Twoje uczucia. Pomocą mogą być takie zdania: "Nie podoba mi się sposób, w jaki do mnie mówisz", "Nie życzę

sobie być tak traktowana", "Nie chcę, żebyś zwracał się do mnie w ten sposób", itp.

- ✓ Staraj się nie kłamać - masz prawo być sobą, nie wstydz się siebie, nawet jeśli popełniasz błędy.
- ✓ Mów jasno i wprost, o co Ci chodzi.
- ✓ Pytaj otwarcie, gdy czegoś nie rozumiesz.
- ✓ Mów, że nie wiesz, gdy czegoś nie wiesz; mów, że nie chcesz o czymś mówić, jeśli nie chcesz o tym mówić.
- ✓ Zwróć uwagę by realizować swoje zamiary nie krzywdząc innych.
- ✓ Przyznaj innym dokładnie takie same prawa do asertywnego zachowania, jakie przyznajesz sobie.
- ✓ Wyrażaj otwarcie swoje oczekiwania, jeżeli ktoś narusza Twoje terytorium powiedz mu o tym oraz wskaż jak chcesz być na przyszłość traktowany np. Czuję złość kiedy zwracasz się do mnie w ten sposób wolę/oczekuję abyś konstruktywnie mnie oceniał.

Życzę powodzenia!

---

## Nowości do ściągnięcia i czytania

---

Sprawdź sekret, w którym jedna myśl może zdecydowanie podnieść jakość Twojego życia.

Zapisy na warsztat "Jak zaplanować swoją przyszłość"