

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

ps. Masz moją zgodę na przesyłanie tej publikacji bez ograniczeń, pod warunkiem zachowania jej w niezminionej 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 przepraszać jeśli nie zawiniłeś.
- ✓ Nie usprawiedliwiać się, ani nie tłumaczyć nadmiernie,
natomiast wyjaśniaj 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 ściągania i czytania

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

Zapisy na warsztatach "Jak zaplanować swoją
przyszłość"