

Po przeczytaniu artykułu odpowiedz na pytania (zapisz swoje odpowiedzi):

1) Czy wśród rodzajów przekonań wymienionych w artykule są takie, które odnajdujesz w swoim wewnętrznym monologu? Jeśli tak, to które z nich najczęściej pojawiają się w Twojej głowie?

2) Jaki to może mieć wpływ na Ciebie i Twoje życie? Czy przez te przekonania może być Ci trudniej być asertywną w pewnych sytuacjach? W których?

Pamiętasz mapę asertywności z Lekcji 1? Możesz do niej teraz wrócić i spojrzeć na swoje obszary trudności. Czy w tych sytuacjach wpływ na Twoją asertywność mogą mieć przekonania zawarte w monologu wewnętrznym?

Obszary trudności (mapa asertywności – moje odpowiedzi w szarych polach)	Moje przekonania blokujące asertywność

Ważne: Jeśli teraz nie potrafisz odpowiedzieć na te pytania, spróbuj poobserwować swój monolog wewnętrzny przez 5-7 najbliższych dni (podobna propozycja jest zresztą w artykule). Zapisz w tym ćwiczeniu „uchwycone” przekonania. Pamiętaj, by zwrócić uwagę na tę część wewnętrznego monologu, która dotyczy Ciebie samej.