

1 CZĘŚĆ ĆWICZENIA

Odnośąc się do przykładowych praw przedstawionych w Lekcji 2, odpowiedz teraz na pytanie i zapisz swoje odpowiedzi:

Z których asertywnych praw korzystasz?

Jakich praw sobie nie przyznajesz?

2 CZĘŚĆ ĆWICZENIA

Przeczytaj poniższe przykłady nieasertywnych wypowiedzi, które zostały zmienione na **proasertywne zdania**. Każde z tych niebieskich zdań jest wyrazem jednego z praw osobistych.

1. Nie należy się wychylać z własnym zdaniem. → Mam prawo wyrażać własne opinie./Mam prawo powiedzieć, co myślę.
2. Nie wszystko jeszcze umiem – nie mogę sobie na to pozwolić. → Mam prawo się uczyć./Mam prawo czegoś nie wiedzieć.
3. Jeśli teraz odmówię, przestanie mnie lubić. → Mam prawo powiedzieć NIE, nawet jeśli drugiej stronie może się to nie spodobać. (Idąc dalej → Mam prawo być sobą i podejmować własne decyzje, nawet jeśli nie wszyscy to akceptują).
4. Nie zdążyłam mu odpowiedzieć, bo nie przyszła mi do głowy żadna „cięta riposta” – jestem beznadziejna → Mam prawo się zastanawiać. Mam prawo reagować we własnym tempie.
5. Powinnam się zgodzić na zrobienie projektu wg jej pomysłu, bo jest bardziej doświadczonym pracownikiem. → Mam prawo przedstawiać własne pomysły, nawet jeśli mam mniejsze doświadczenie, niż inni.

6. Ostatnio pomogła mi w jednej sprawie. Chociaż mi to nie pasuje, powinnam się zrewanżować i pomóc jej w sprawozdaniu. → Mam prawo sama zdecydować, kiedy i jak się komuś zrewanżuję i pomogę.
7. Następnym razem na pewno się nie zgodzę. To jeszcze nic takiego. Do trzech razy sztuka. → Mam prawo powiedzieć NIE, kiedy coś mi nie odpowiada, już teraz./Mam prawo dbać o własne granice, kiedy uznam za stosowne - nie muszę czekać na kolejne zachowania, których nie akceptuję.

Zastanów się teraz, jaka jest **Twoja antyasertywna myśl, wypowiedź**, która często Ci towarzyszy i zapisz ją tutaj. Następnie zamień na **proasertywne zdanie** (jak w przykładach powyżej).

Moja antyasertywna myśl, wypowiedź:

Moja proasertywna myśl, wypowiedź:

Jeśli antyasertywnych myśli masz więcej, zapisz je tutaj i spróbuj zamienić na proasertywne – oparte na Twoich osobistych prawach: