

PRZED WEBINAREM: dbanie o swoje granice jako jeden z celów asertywności

Cześć ,

wpadam do Ciebie z szybkim pytaniem: **czy znasz cele asertywności?** Jeśli nie jesteś pewna, to poklikaj linki poniżej i sprawdź.

O 5 CELACH ASERTYWNOŚCI pisałam ostatnio na [fanpage'u Asertywnej](#).

DLACZEGO WARTO, ŻEBYŚ ZNAŁA TE CELE?

POWÓD #1 Kiedy uczysz się reakcji asertywnych, napotykasz różne trudności. Gdy idzie Ci gorzej, czasem możesz mieć chwile zwątpienia, czy rzeczywiście warto podejmować wysiłek. Wtedy jest dobry moment, żebyś zajrzała do celów asertywności i przypomniała sobie, po co się tego uczysz. Np. po to, by dbać o własne zdrowie i radzić sobie z emocjami (to przecież bardzo ważne). To może pozwolić Ci odzyskać motywację do dalszej nauki.

POWÓD #2 Jeśli nie będziesz wiedziała, czy Twoje zachowanie jest asertywne, możesz sprawdzić, czy dzięki niemu osiągasz te właśnie cele. Jeśli tak, to jesteś na dobrej drodze do asertywności.

A JAKIE TO CELE?

Jeden z nich jest **związany właśnie z granicami psychologicznymi**:

5 CEL - DBANIE O SWOJE GRANICE

Jeśli interesują Cię także **inne cele**, zajrzyj tutaj:

4 CEL - RADZENIE SOBIE Z EMOCJAMI

3 CEL - DECYDOWANIE O SOBIE I WZIĘCIE ODPOWIEDZIALNOŚCI ZA SWOJE ŻYCIE

2 CEL - WIĘKSZE SZANSE NA OSIĄGANIE TWOICH CELÓW

1 CEL - POKAZANIE LUDZIOM, JAK CHCESZ BYĆ TRAKTOWANA

A my spotykamy się oczywiście 11 maja o 20.30 na bezpłatnym webinarze

GRANICE PSYCHOLOGICZNE - JAK NAUCZYĆ SIĘ JE STAWIAĆ BEZ OBAW I POCZUCIA WINY?

Link do webinaru otrzymasz kilka dni przed szkoleniem.

Do zobaczenia

Jeżeli te treści okazały się przydatne, **udostępnij, podziel się.**

Obserwuj ASERTYWNĄ na Facebooku, **aby być na bieżąco ze wszystkimi treściami:**

OBSERWUJ ASERTYWNĄ NA FACEBOOKU

Ściskam

Emilia

Asertywna.com.pl

Emilia Sałacka-Mańka



Otrzymałaś ten email, ponieważ wyraziłaś zgodę na zapis na listę mailingową przy okazji zapisu na webinar lub kurs.

[Anulowanie subskrypcji](#)

