

[opis]

Nowe wydanie bestsellera, który sprzedał się w ponad milionowym nakładzie na całym świecie!

Bezczelna czy pewna siebie? Asertywny czy agresywny? Granica między tymi postawami jest cienka i nieoczywista. Jak więc wyrażać swoje uczucia i potrzeby, nie raniąc innych ludzi? Jak komunikować swoje racje i przekonania, jednocześnie uwzględniając prawa drugiej strony? Jak obronić swoje stanowisko bez przekrzykiwania i poniżania rozmówcy?

Asertywność to umiejętność zdrowego wyrażania siebie oraz tworzenia pozytywnych, równorzędnych relacji, której trzeba się po prostu nauczyć. W tym pomoże ten bestsellerowy poradnik, który został przetłumaczony na ponad dwadzieścia języków. Pokazano tu, krok po kroku, jak pokonać przeszkody na drodze do asertywnego myślenia i działania. To polecany przez psychologów najbardziej **kompletny i praktyczny trening asertywności**.

W książce znajdziesz techniki, które pomogą ci wzmocnić poczucie własnej wartości i naprawić relacje z ludźmi. Nie musisz dłużej ukrywać nieprzyjemnych uczuć ani obawiać się ich wyrażania. **Nie musisz wykrzykiwać swoich racji ani zachowywać się agresywnie. Nie musisz również zgadzać się na wszystko** ani pozwalać na to, by inni źle cię traktowali.

[spis]

Ty i twoje prawo do wyrażania siebie

Rozdział 1

Asertywność i ty

Rozdział 2

Jak bardzo jesteś asertywny?

Rozdział 3

Obserwuj własny rozwój

Część 2

Odkrywanie asertywności

Rozdział 4

Czyje pełne prawo?

Rozdział 5

Co to znaczy być asertywnym?

Rozdział 6

„Czy możecie podać przykład?”

Część 3

Stawanie się asertywnym

Rozdział 7

Wyznacz sobie cele

Rozdział 8

Nie chodzi o to, co mówisz, ale jak to robisz!

Rozdział 9

Asertywne przekazy w stylu XXI wieku

Rozdział 10

Asertywne myślenie

Rozdział 11

Nie ma się czego bać

Rozdział 12

To umiejętność, której możesz się nauczyć

Rozdział 13

Rób tylko jeden krok naraz

Część 4

Budowanie asertywnych relacji

Rozdział 14

Asertywność kształtuje równorzędne relacje

Rozdział 15

Dzieci, rodzice i dziadkowie w asertywnej rodzinie

Rozdział 16

Asertywność, intymność i seksualność

Część 5

Asertywność w praktyce

Rozdział 17

Złość: co o niej wiemy?

Rozdział 18

Złość: jak sobie z nią radzić?

Rozdział 19

Nie musisz godzić się na upokorzenia

Rozdział 20

Asertywność w pracy

Rozdział 21

Radzenie sobie z trudnymi ludźmi

Część 6

Asertywne życie

Rozdział 22

Zdecyduj, kiedy być asertywnym

Rozdział 23

Kiedy asertywność nie działa

Rozdział 24

Pomóż innym poradzić sobie z twoją asertywnością

Rozdział 25

Poza asertywnością

Aneks

Ćwiczenie asertywnych zachowań

Bibliografia