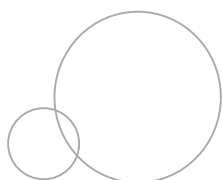
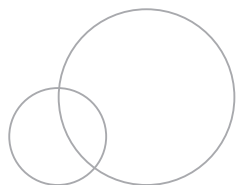


Spis treści

Od autorki	6
Wstęp	7
Część I. Przyczyny braku asertywności	13
1. Asertywność a potrzeby psychiczne	15
Potrzeba bezpieczeństwa	17
Potrzeba akceptacji	19
Potrzeba przynależności	20
Potrzeba szacunku i uznania	21
Potrzeba miłości	22
2. Asertywność a emocje	25
Umiejętność rozpoznawania emocji	26
Funkcje emocji	28
Złość i gniew	29
Strach i lęk	30
Wstyd i poczucie winy	32
Smutek, żal i poczucie krzywdy	33
3. Dysfunkcja rodziny i jej skutki	37
Dziecko-bohater	39
Kozioł ofiarny – czarna owca	40
Dziecko we mgle	41
Maskotka	41
Wnioski	42
4. Asertywność w świetle analizy transakcyjnej	47
Skrypty rodzinne	48
Pozycje interpersonalne	49
Stany ego w analizie transakcyjnej	50
Ja Rodzic	52
Ja Dziecko	53
Ja Dorosły	54
Komunikacja według analizy transakcyjnej	56



Część II. Droga do zmiany	61
5. Adekwatna samoocena, czyli poczucie własnej wartości	63
Skąd wiesz, jaki jesteś?	64
„Samochwała w kącie stała” – mity i stereotypy	65
Co o mnie pomyślą? – lęk przed oceną innych	67
Prawo do niedoskonałości a oczekiwania wobec siebie	68
Nie jesteśmy jednoznaczni	69
Budowanie adekwatnej samooceny	72
6. Czy to problem? – granice odpowiedzialności	75
Zderzenie oczekiwań – otoczenia wobec ciebie i twoich wobec siebie	76
Czy musisz spełniać wszystkie oczekiwania?	78
Rozdzielenie problemów	80
Lęk przed odrzuceniem – jak sobie z nim radzić?	82
Czy nie jestem egoistą? – mity i stereotypy	85
Rozpoznawanie manipulacji – szantażu emocjonalnego, presji, nacisku... ..	88
Asertywna odmowa – bez poczucia winy	90
7. Kamyk do ogródka – czyli obrona własnych granic	95
Dyskomfort w relacji – jak rozpoznać ukrytą agresję?	96
Asertywne reagowanie na nieuzasadnioną krytykę i atak	100
Asertywne reagowanie na uzasadnioną krytykę	107
8. Twoje granice – twoje terytorium	111
Informacyjna funkcja złości – intruz na moim terytorium	112
Asertywne wyrażanie trudnych emocji	117
Komunikacja według analizy transakcyjnej (z pozycji Wewnętrznego Dorosłego)	120
9. Szacunek dla terytorium innych osób	125
Naruszanie granic	126
Mechanizm kontroli	127
Jak powstrzymać się od wtargnięcia na cudze terytorium	129



10. Wyrażanie oczekiwań	133
Lęk przed odmową	135
Masz prawo oczekiwać – inni mają prawo odmówić	137
11. Wyrażanie własnych uczuć, myśli i przekonań	141
Prawo do posiadania własnego zdania, uczuć, przekonań	142
Komunikat „ja”	145
Nabywanie umiejętności wyrażania siebie	149
12. Mówienie i przyjmowanie komplementów	153
Skąd trudność w przyjmowaniu pozytywnych informacji o sobie?	154
Asertywne wyrażanie i przyjmowanie pozytywnych informacji	156
Część III. Asertywność w pracy i w domu	161
13. Asertywność a wypalenie zawodowe	163
Asertywne reagowanie w kontaktach z klientem	166
Asertywne reagowanie w zespole pracowników	172
Wystąpienia publiczne	178
Asertywność w relacji z autorytetem	180
14. Wychowanie a asertywność	183
Trzylatek mówi „nie”	184
Nasilenie kłopotów z asertywnością w okresie dorastania	187
Asertywny rodzic – asertywne dziecko	193
Pamiętaj o tym, że...	197
Zakończenie	198
Bibliografia	199

