



Nauka asertywności

Asertywność to jeden z „elementów” poczucia wartości. Dzięki niej możemy stawiać odpowiednie granice i móc się rozwijać. Tak samo jak budowanie poczucia wartości, tak nauka asertywności wymaga czasu, oraz pracy. Nie ma „magicznych zaklęć” albo tajemnych mocy. Jest praca nad sobą i doświadczenia.

Asertywność to m.i.n:

1. Stawianie granic innym ludziom
2. Wyznaczanie SWOICH priorytetów w życiu
3. Zarządzanie SWOIM czasem
4. Efektywność

Jak zacząć naukę asertywności? Poniżej znajdziesz krótką instrukcję, która Ci pomoże:



Co warto wiedzieć zanim zaczniesz nad tym pracować?

1. By być asertywnym, warto najpierw zbudować zdrowe poczucie wartości. Zachęcam Cię do sprawdzenia moich pozostałych materiałów, związanych właśnie z tym tematem.
2. Zacznij ćwiczyć w małym gronie. Najpierw wśród rodziny i przyjaciół, a dopiero potem w większej grupie ludzi.
3. Ćwicz przez cały czas w każdej możliwej sytuacji. Gdy będziesz miał za sobą „trening podstawowy” wykorzystuj momenty z dnia codziennego. Wizytę w sklepie, u lekarza, na uczelni w pracy.
4. W momencie, gdy ktoś próbuje Cię „atakować” kłócić się z Tobą itd. zrób ręką znak stop i powiedz, że nie chcesz takiego zachowania. Jeśli Twój rozmówca dalej będzie kontynuował takie negatywne zachowanie, powiedz, że nie będziesz z nim rozmawiać i wyjdź.

Pamiętaj, że bycie asertywnym nie polega ani na szkodzeniu innym, ani sobie. Asertywność, to wyznaczanie zdrowych granic, które mają pomóc w respektowaniu Twojego czasu, oraz energii. Nie żyjemy po to by realizować cel