

SPIS TREŚCI

1.	ASERTYWNOŚĆ.....	3
2.	KILKA SŁÓW O AFIRMACJACH.....	4
3.	TWOJE ASERTYWNE AFIRMACJE.....	8
3.1.	ASERTYWNE PRAWA.....	8
3.2.	ASERTYWNOŚĆ NIEIDEALNA	10
3.3.	MONOLOG WEWNĘTRZNY.....	12
3.4.	POCZUCIE WŁASNEJ WARTOŚCI.....	14
3.5.	EMPATIA DLA SIEBIE.....	16
3.6.	DBANIE O ZASOBY ENERGII I ODPOCZYNEK.....	18
3.7.	STAWIANIE GRANIC.....	22
3.8.	WYRAŻANIE EMOCJI.....	25
3.9.	ODMAWIANIE.....	27
3.10.	WYRAŻANIE PROŚB.....	29
3.11.	WYRAŻANIE WŁASNEGO ZDANIA.....	31
3.12.	PRZYJMOWANIE OCEN I OPINII.....	33