

Spis treści

Podziękowania	7
Przedmowa do najnowszego wydania	9
Część 1	
Ty i twoje prawo do wyrażania siebie	17
Rozdział 1 Asertywność i ty	19
Rozdział 2 Jak bardzo jesteś asertywny?	30
Rozdział 3 Obserwuj własny rozwój	36
Część 2	
Odkrywanie asertywności	41
Rozdział 4 Czyje pełne prawo?	43
Rozdział 5 Co to znaczy być asertywnym?	57
Rozdział 6 „Czy możecie podać przykład?”	75
Część 3	
Stawianie się asertywnym	83
Rozdział 7 Wyznacz sobie cele	85
Rozdział 8 Nie chodzi o to, co mówisz, ale jak to robisz!	97
Rozdział 9 Asertywne przekazy w stylu XXI wieku	117
Rozdział 10 Asertywne myślenie	129
Rozdział 11 Nie ma się czego bać	143
Rozdział 12 To umiejętność, której możesz się nauczyć ...	161
Rozdział 13 Rób tylko jeden krok naraz	168

Część 4

Budowanie asertywnych relacji 177

Rozdział 14	Asertywność kształtuje równorzędne relacje	179
-------------	--	-----

Rozdział 15	Dzieci, rodzice i dziadkowie w asertywnej rodzinie	193
-------------	--	-----

Rozdział 16	Asertywność, intymność i seksualność	201
-------------	--	-----

Część 5

Asertywność w praktyce 213

Rozdział 17	Złość: co o niej wiemy?	215
-------------	-------------------------------	-----

Rozdział 18	Złość: jak sobie z nią radzić?	229
-------------	--------------------------------------	-----

Rozdział 19	Nie musisz godzić się na upokorzenia	240
-------------	--	-----

Rozdział 20	Asertywność w pracy	248
-------------	---------------------------	-----

Rozdział 21	Radzenie sobie z trudnymi ludźmi	263
-------------	--	-----

Część 6

Asertywne życie 273

Rozdział 22	Zdecyduj, kiedy być asertywnym	275
-------------	--------------------------------------	-----

Rozdział 23	Kiedy asertywność nie działa	282
-------------	------------------------------------	-----

Rozdział 24	Pomóż innym poradzić sobie z twoją asertywnością	290
-------------	--	-----

Rozdział 25	Poza asertywnością	297
-------------	--------------------------	-----

Aneks

Ćwiczenie asertywnych zachowań	310
--------------------------------------	-----

Bibliografia	324
--------------------	-----