

ŚWIADOMA KOMUNIKACJA

PRAWA ASERTYWNOŚCI



PRAWA ASERTYWNOŚCI

Prawo do domagania się tego, czego chcesz (wraz ze świadomością, że druga strona może powiedzieć, że „nie”). Inni ludzie mogą nam odmawiać, tak jak i my możemy się nie zgadzać na różne propozycje. Pomimo ryzyka odmowy, warto wyrażać własne oczekiwania.

Prawo do własnego zdania, uczuć i emocji oraz odpowiedzialnego (nie naruszającego elementarnych norm społecznych i moralnych) **ich wyrażania**. To Ty wiesz najlepiej, co w danej chwili odczuwasz.

Prawo do wypowiedzania opinii, które nie muszą mieć logicznego uzasadnienia, i których nie musisz argumentować (np. intuicyjne myśli i uwagi). Zdarza się tak, że coś nam się wydaje najwłaściwsze, mimo, że nie wiemy jak to wytłumaczyć – to nic złego. Przykładem jest niedoceniaenia intuicja.

ŚWIADOMA KOMUNIKACJA

PRAWA ASERTYWNOŚCI

Prawo do podejmowania własnych decyzji i radzenia sobie z ich skutkami. Zapewne podejmując jakąś decyzję miałaś/eś jakieś powody. Jeśli ta decyzja okazała się dla Ciebie niekorzystna, zaufaj sobie, że poradzisz sobie z naprawieniem tej sytuacji i wymyślisz nowy plan działania.

Prawo do dokonywania wyboru, czy chcemy być zaangażowani w czyjeś problemy. Czyjeś problemy nie zawsze muszą dotyczyć Ciebie. Wszyscy mają zdolność naprawiania problemów bez Twojej pomocy.

Prawo do braku znajomości i rozumienia określonej dziedziny, kwestii itd. Nie mamy obowiązku wiedzieć wszystkiego. Sami podejmujemy decyzje jaka wiedza jest nam potrzebna lub dla nas atrakcyjna.

ŚWIADOMA KOMUNIKACJA

PRAWA ASERTYWNOŚCI

Prawo do popełniania błędów. Każdy człowiek odnosi sukcesy, każdy ponosi porażki, popełniając błędy. Popełnione błędy przybliżają nas do znalezienia lepszego rozwiązania. Czasami znalezienie innego rozwiązania zajmuje sporo czasu, daj go sobie.

Prawo do odnoszenia sukcesów. Czasem tak jest, że kiedy odnosimy sukcesy, inni ludzie nam zazdroszczą. Pamiętaj, że to minie. Masz prawo cieszyć się swoimi sukcesami, bo właśnie na ich podstawie łatwiej Ci będzie przetrwać trudne momenty. Pielęgnuj w sobie dobre wspomnienia.

Prawo do zmiany zdania. Każdy człowiek jest istotą myślącą. Analizując różne sytuacje, mamy możliwość zmieniać zdanie, tak, aby to nam było w życiu dobrze, bez krzywdzenia innych.

ŚWIADOMA KOMUNIKACJA

PRAWA ASERTYWNOŚCI

Prawo do prywatności. To, czy będziesz opowiadać o sobie innym, zależy od Ciebie. Nikt nie powinien Cię krępować pytaniami o Twoje życie.

Prawo do samotności, samodzielności i niezależności.

Kiedy w danej chwili nie masz ochoty na towarzystwo innych ludzi, powiedz o tym, to zupełnie normalne. Kiedy będzie Ci ich brakowało, również to zakomunikuj.

Prawo do zmieniania się i bycia asertywnym. Pamiętaj, będąc asertywnym nie krzywdzisz innych ludzi. Prawdziwi przyjaciele ucieszą się z Twojej przemiany