

Prawa asertywności

muszą dotyczyć Ciebie. z Nas ma zdolność naprawiania problemów.

1. Prawo do domagania się tego, czego chcemy (wraz ze zrozumieniem, 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.
2. Prawo do własnego zdania, uczuć i emocji oraz odpowiedzialnego (nie naruszającego elementarnych norm społecznych i moralnych) ich wyrażania. To ty sam wiesz najlepiej, co w danej chwili odczuwasz.
3. Prawo do wypowiedzania opinii, które nie mają logicznej podstawy i których nie musimy uzasadniać (np. intuicyjne myśli i uwagi). Zdarza się tak, że coś nam się wydaje najwłaściwsze, mimo, że nie wiemy jak to wytłumaczyć - to nic złego.
4. Prawo do podejmowania własnych decyzji i radzenia sobie z ich skutkami. Zapewne podejmując jakąś decyzję miałeś jakieś powody. Jeśli ta decyzja okazała się dla Ciebie niekorzystna, zaufaj sobie, że poradzisz sobie z naprawieniem tej sytuacji i wymyślisz nowy plan działania.
5. Prawo do dokonywania wyboru, czy chcemy być zaangażowani w czyjeś problemy. Kogoś problemy nie

Asertywność - Umiejętność stanowczego i odważnego wyrażania własnego zdania, określania własnych granic interpersonalnych, pozytywnego dbania o własne dobro i interesy, przy jednoczesnym poszanowaniu dla interpersonalnych granic, uczuć, dóbr i interesów innych.

6. Prawo do braku znajomości i rozumienia określonej dziedziny, kwestii itd. Nie musimy wiedzieć wszystkiego i być najmądrzejsi, a nawet nigdy nie uda Nam się stać osobą wszechwiedzącą.

7. Prawo do popełniania błędów.

Tak jak każdy człowiek odnosi sukcesy, tak samo każdy odnosi porażki, popełniając błędy. Każdy popełniony błąd może nas przybliżyć do znalezienie lepszego rozwiązania. Czasami znalezienie innego

rozwiązania zajmuje sporo czasu, daj go sobie.

8. Prawo do odnoszenia sukcesów. Czasem tak jest, że kiedy odnosimy sukcesy, to inni ludzie zaczynają Nam zazdrościć. Pamiętaj o tym, że to minie. Masz prawo cieszyć się swoimi sukcesami. To właśnie na podstawie swoich sukcesów łatwiej będzie przetrwać trudne momenty. Pielęgnuj w sobie te dobre wspomnienia.
9. Prawo do zmiany zdania. Każdy człowiek z założenia jest istotą myślącą. Analizując różne sytuacje, mamy możliwość zmieniać zdanie,

- tak, aby to nam było w życiu dobrze, bez krzywdzenia innych.
10. Prawo do prywatności. To, o czym masz ochotę opowiadać innym, zależy od Ciebie. Nikt nie może Cię krępować swoimi pytaniami o Twoje życie.
 11. Prawo do bycia w samotności i niezależności. Kiedy w danej chwili nie masz ochoty na towarzystwo innych ludzi, powiedz im o tym, to zupełnie normalne. Kiedy będzie Ci ich brakowało, również to zakomunikuj.
 12. Prawo do zmieniania się i bycia asertywnym. Pamiętaj, będąc asertywnym nie krzywdzisz innych ludzi. Możesz ćwiczyć stawanie się lepszym.