

DOROTA SAWICKA



DROGA DO ASERTYWNOŚCI

DOROTA SAWICKA

DROGA DO
ASERTWNOŚCI

część 1

© Copyright by Dorota Sawicka, 2024

Grafika na okładce: storyset (freepik.com)

ISBN e-book: **978-83-970611-8-7**

ISBN druk: **978-83-970611-9-4**

Wszelkie prawa zastrzeżone.

Kopiowanie, rozpowszechnianie części lub całości
bez zgody wydawcy zabronione.

Wydanie I 2024

Dla najważniejszych osób w moim życiu, które na zawsze pozostaną w moim sercu – rodziców Joanny, Wojciecha Sawickich i najbliższego kolegi Michała Marcinkowskiego w podziękowaniu za to, że niezależnie od wszystkiego SA przy mnie w każdym tego słowa znaczeniu...oraz dla cioci i wujka – Haliny, Zdzisława Szkutników w podziękowaniu za dobre rady i wszelką pomoc.

WPROWADZENIE

Asertywność to ważna umiejętność komunikacyjna, która pozwala nam wyrażać swoje potrzeby, opinie i uczucia w sposób jasny, zdecydowany i szanujący zarówno siebie, jak i innych ludzi. Asertywność oznacza, że umiemy wyznaczać granice mówić „tak” lub „nie”, a także skutecznie rozwiązywać konflikty.

Bycie asertywnym nie oznacza bycia agresywnym, uległym czy manipulacyjnym. To zdolność wyrażania siebie w sposób konstruktywny oraz słuchania i szanowania innych ludzi. Asertywność pomaga nam budować zdrowe relacje, rozwijać pewność siebie i radzić sobie z trudnościami interpersonalnymi.

Ważne jest, aby nauczyć się asertywności, ponieważ może to pomóc nam unikać frustracji, nieprozumień, niewłaściwego obciążenia lub wykorzystywania przez innych. Asertywność pozwala również rozwijać nasze umiejętności interpersonalne, budować zaufanie i wspierać efektywną komunikację.

Wymaga to od nas odwagi, wyrażania siebie w sposób autentyczny, szacunku dla innych ludzi i konstruktywnego podejścia do rozwiązywania problemów. Możemy rozwijać nasze umiejętności asertywne poprzez naukę i praktykę uczestniczenia w szkoleniach, czytania literatury o komunikacji interpersonalnej, a także obserwację i naśladowanie innych osób, które są asertywne.

Bycie asertywnym to cenna umiejętność, która może przynieść wiele korzyści w różnych aspektach naszego życia, zarówno w sferze osobistej, jak i zawodowej. Pozwala nam wyrażać siebie bez obaw, budować satysfakcjonujące relacje i rozwijać nasze potencjały.

Bycie asertywnym wiąże się z pewnymi kluczowymi cechami. Po pierwsze asertywność wymaga odwagi. Musimy zdobyć pewność siebie i wyjść poza naszą sferę komfortu, aby wyrazić swoje potrzeby i walczyć o nie. Po drugie asertywność oparta jest na szacunku do siebie i innych. Wymaga rozumienia, że nasze potrzeby są ważne i zasługują na uwagę, podobnie jak potrzeby innych.

Asertywność można rozwijać poprzez różne techniki i treningi. Należy nauczyć się wyrażać jasno i konkretnie swoje myśli i uczucia, bez agresji lub manipulacji. Warto również ćwiczyć słuchanie i empatię, aby lepiej zrozumieć perspektywę innych ludzi i znaleźć kompromisowe rozwiązanie.

Bycie asertywnym ma wiele korzyści. Po pierwsze pozwala nam uzyskać większą kontrolę nad naszym życiem, ponieważ możemy decydować o tym, co jest dla nas naprawdę ważne. Po drugie asertywność buduje zdrowe relacje zarówno osobiste jak i zawodowe, ponieważ ludzie zauważają naszą pewność siebie i szacunek, którym siebie obdarzamy. W końcu asertywność pomaga nam uniknąć frustracji i żalu, ponieważ wyrażamy swoje potrzeby i nie pozwalamy sobie na bycie wykorzystywanym.

Dążenie do asertywności to proces ciągłego doskonalenia, który wymaga czasu, wysiłku i refleksji. Jednak, kiedy osiągniemy pewien stopień asertywności, możemy cieszyć się większą równowagą, satysfakcją i poczuciem kontroli nad naszym życiem.

CO TO JEST ASERYWNOŚĆ?

Asertywność to umiejętność wyrażania swoich potrzeb, opinii i uczuć w sposób pewny siebie i bez użycia agresji. Osoba asertywna potrafi wyrazić swoje zdanie w sposób jasny i zdecydowany, jednocześnie szanując prawa i uczucia innych ludzi. Asertywność jest ważną umiejętnością społeczną, która pomaga budować zdrowe relacje i efektywnie komunikować się z innymi. Decydując się na asertywne zachowanie, osoba nie unika konfliktów, ale stara się rozwiązywać je w sposób konstruktywny i szanujący obie strony.

CO TO ZNACZY BYĆ ASERTYWNYM?

Bycie asertywnym oznacza, że potrafisz wyrażać swoje potrzeby, opinie i uczucia w sposób bezkonfliktowy i jednocześnie szanujący innych.

Oto kilka cech i zachowań charakterystycznych dla asertywnej osoby:

1. Wyrażenie zdania – nie boisz się wyrażać swojej opinii, nawet jeśli jest odmienna od opinii innych. Potrafisz jasno i zdecydowanie przedstawić swoje stanowisko.
2. Szacunek dla innych – chociaż wyrażasz siebie, zawsze szanujesz prawa i uczucia innych osób. Nie próbujesz ich kontrolować ani manipulować.
3. Wyrażanie potrzeb – potrafisz dokładnie identyfikować i komunikować swoje oczekiwania, potrzeby oraz granice. Nie obawiasz się prosić o pomoc lub odmówić, gdy tego potrzebujesz.
4. Pozytywne asertywne zachowanie – twoje słowa i postawa są pozytywne, konstruk-

tywne i wzmacniające. Unikasz osądów, krytyki czy agresji werbalnej.

5. Słuchanie i empatia – nie tylko wyrażasz swoje zdanie, ale też słuchasz uważnie innych. Potrafisz okazać empatię i zrozumienie dla innych osób i ich perspektyw.

6. Radzenie sobie z krytyką – nie reagujesz defensywnie na konstruktywną krytykę, ale potrafisz ją przyjąć i ewentualnie wziąć pod uwagę w przyszłym działaniu.

7. Rozwiązywanie konfliktów – potrafisz skutecznie rozwiązywać konflikty, znajdując kompromis lub nowe rozwiązanie. Szanujesz zarówno swoje potrzeby, jak i potrzeby innych stron.

Bycie asertywnym pomaga tworzyć zdrowe i autentyczne relacje z innymi ludźmi, a także rozwijać pewność siebie i pozytywną samoocenę.

KTO POTRZEUJE ASERTYWNOŚCI?

Asertywność jest ważna dla każdego człowieka, niezależnie od wieku, płci, zawodu czy statusu społecznego. Każdy może skorzystać z rozwinięcia umiejętności asertywnych. Oto kilka przykładów grup ludzi, którzy szczególnie mogą z nich skorzystać:

Osoby o niskiej pewności siebie – asertywność pomaga w budowaniu pewności siebie i wiary w swoje umiejętności. Osoby z niską pewnością siebie mogą rozwijać umiejętności asertywne, aby łatwiej wyrazić swoje potrzeby i opinie oraz stawiać granice.

Pracownicy i liderzy – Asertywność jest kluczowa w sferze zawodowej. Pomaga budować efektywne relacje ze współpracownikami, radzić sobie z trudnymi sytuacjami w pracy i skutecznie wyrażać swoje pomysły i opinie. Asertywność jest również niezbędna w roli lidera, aby umiejętnie zarządzać zespołem i rozwiązywać konflikty.

Rodzice – asertywność jest istotna w relacjach rodzinnych. Pozwala rodzicom wyrażać swoje potrzeby

i oczekiwania wobec dzieci w sposób łagodny, ale zdecydowany. Asertywność umożliwia również dbanie o własne granice i komunikację z dziećmi w sposób klarowny i szanujący.

Osoby doświadczające nacisków społecznych – w społeczeństwie istnieje wiele nacisków i oczekiwań, które mogą negatywnie wpływać na nasze samopoczucie i samoakceptację. Asertywność pomaga nam bronić swoich wartości, przekonań i wyborów. Dzięki temu możemy unikać wpływu negatywnych opinii innych ludzi i żyć w zgodzie z naszymi prawdziwymi potrzebami.

Osoby doświadczające agresji lub manipulacji – asertywność jest szczególnie istotną umiejętnością dla osób, które doświadczają agresji lub manipulacji ze strony innych. Asertywność pomaga nam bronić się przed szkodliwym zachowaniem innych, stawiać granice i skutecznie radzić sobie z trudnymi sytuacjami.

ASERTYWNOŚĆ I MÓZG

Asertywność ma odzwierciedlenie w funkcjonowaniu mózgu. Odpowiednie obszary mózgu są zaangażowane w procesy związane z asertywnym zachowaniem i komunikacją.

Oto kilka uwag na temat związku między asertywnością a mózgiem:

Kora przedczołowa – ta część mózgu odpowiedzialna jest za regulację emocji, kontekst społeczny i podejmowanie decyzji. Osoby asertywne mają dobrze rozwiniętą korę przedczołową, co ułatwia im kontrolowanie impulsów i reagowanie w sposób rozsądny i zgodny z okolicznościami.

System limbiczny – jest zaangażowany w kontrolę i wyrażanie emocji. Osoby asertywne mają zdolność do rozpoznawania swoich emocji i odpowiedniego ich wyrażania oraz kontrolowania ich w sytuacjach społecznych.

Komunikacja między hemisferyczna – asertywność jest również powiązana z dobrze funkcjonującą

komunikacją między lewą a prawą półkulą mózgu. To umożliwia zintegrowane procesowanie informacji, na które składa się zarówno empatia i zrozumienie perspektywy innych osób, jak i wyrażanie własnego stanowiska i potrzeb.

Mózg płaczu – badania pokazują, że osoby asertywne mają większą aktywność w obszarze mózgu odpowiedzialnym za empatię, współodczuwanie i zrozumienie emocji innych ludzi. To pozwala im na lepsze czytanie sygnałów niewerbalnych i lepsze rezonowanie z innymi.

Neurony lustrzane – są odpowiedzialne za empatię i symulację ruchów innych osób. Osoba asertywna ma zwiększoną aktywność neuronów lustrzanych, co ułatwia im empatię i rozumienie perspektyw innych.

Asertywność ma związek z odpowiednim funkcjonowaniem obszarów mózgu, odpowiedzialnych za kontrolę emocji, komunikację społeczną, empatię i symulację ruchów innych osób. Jednocześnie asertywność może być także umiejętnością rozwijaną i wzmacnianą poprzez odpowiednie treningi i techniki komunikacyjne.

SYTUACJE WYMAGAJĄCE ASERTYWNOŚCI

Asertywność może być przydatna w wielu sytuacjach życiowych, zarówno w sferze osobistej, jak i zawodowej. Oto kilka przykładów sytuacji, w których asertywność może być potrzebna:

Powiedzenie „nie” – często ludzie mają trudności z odmawianiem, aby uniknąć konfliktu lub niezadowolenia innych osób. Asertywność pozwala nam jasno i zdecydowanie wyrazić swoje granice, jeśli nie chcemy lub nie możemy spełnić czyjegoś żądania.

Wyrażenie swojego zdania – czasami trudno nam wyrazić swoje poglądy i opinie w obawie przed odrzuceniem lub konfliktem. Asertywność umożliwia nam wyrażenie swoich myśli w sposób jasny i szanujący, nawet jeśli różnią się od opinii innych.

Rozwiązywanie konfliktów – konflikty często występują w relacjach międzyludzkich. Asertywność pozwala nam skutecznie rozwiązywać konflikty wyrażając swoje potrzeby i słuchając drugiej strony, aby osiągnąć satysfakcjonujące rozwiązanie dla obu stron.

Negocjowanie – w różnych sytuacjach życiowych, takich jak negocjacje płacowe, kupno samochodu czy ustalenie warunków współpracy, asertywność jest niezbędna. Pozwala nam wyrazić swoje oczekiwania i interesy, a także słuchać i szanować potrzeby drugiej osoby.

Radzenie sobie z krytyką – krytyka może być trudna do przyjęcia, ale asertywność pomaga nam reagować w sposób konstruktywny. Możemy wyrazić, jak się czujemy, prosić o konkretne informacje zwrotne i bronić swoich działań lub decyzji, jeśli uważamy, że są uzasadnione.

Utrzymywanie równowagi między pracą, a życiem prywatnym – w dzisiejszym zabieganym stylu życia ważne jest dbanie o równowagę między pracą a życiem prywatnym. Asertywność pomaga nam wyrazić swoje potrzeby dotyczące czasu dla siebie, rodziny i odpoczynku, aby zapewnić zdrową równowagę.

To tylko przykłady sytuacji, w których asertywność jest przydatna. Ogólnie rzecz biorąc, każda sytuacja, w której musimy wyrazić siebie, określić granice, negocjować, lub radzić sobie z konfliktem, może wymagać umiejętności asertywnych.

ASERTYWNOŚĆ JAKO ALTERNATYWA

Nie zawsze musimy być asertywni, istnieją też inne alternatywy w zależności od kontekstu i naszych celów. Oto kilka przykładów innych podejść:

Empatia – w niektórych sytuacjach, zwłaszcza gdy chcemy wspierać innych lub rozwiązywać konflikty, empatia może być bardziej skutecznym narzędziem niż asertywność. Polega na empatycznym słuchaniu innych, łączeniu się z ich emocjami i szukaniu rozwiązań, które uwzględniają ich perspektywę.

Tolerancja – czasami warto być tolerancyjnym i otwartym na różne punkty widzenia. Zamiast upierania się przy swoim zdaniu, można przyjąć postawę akceptacji i szukania wspólnego gruntu. Tolerancja pomaga w budowaniu harmonijnych relacji i rozwiązywaniu konfliktów.

Kompromis – w sytuacjach, w których istnieje różnica zdań lub konflikt interesów, kompromis może być skutecznym rozwiązaniem. Oznacza to, że obie strony muszą ustąpić trochę ze swoich pozycji, aby osiągnąć

wspólne porozumienie. Kompromis pomaga zachować zadowolenie i równowagę obu stron.

Zapewnienie wsparcia – czasem innym ludziom bardziej potrzebne jest wsparcie niż asertywność. W takich sytuacjach warto skupić się na tym, jak możemy pomóc i wspierać innych, zamiast rywalizować czy upierać się przy swoim zdaniu. Bycie wsparciem dla innych może być równie wartościowe jak bycie asertywnym.

Otwartość na naukę – w niektórych sytuacjach najlepszą strategią może być otwarcie na naukę i nowe pomysły. Zamiast upierania się przy swoich przekonaniach, można być gotowym posłuchać innych, być elastycznym i dostosowywać swoje poglądy na podstawie nowych informacji.

Agresywność – agresywne zachowanie jest zupełnym przeciwieństwem asertywności. Osoba agresywna narusza prawa i granice innych, atakuje i wywiera przemoc werbalną lub fizyczną. Agresywne zachowanie zazwyczaj prowadzi do napięć i konfliktów.

Unikanie konfliktu – niektóre osoby preferują unikanie konfliktu z obawy przed nieprzyjemnościami lub niechęcią innych. Choć unikaniem konfliktu można czasem uniknąć krótkotrwałego napięcia, może to prowadzić do naruszenia naszych własnych potrzeb i długoterminowych problemów w relacjach z innymi.

Pasywność – podejście pasywne polega na rezygnacji z naszych potrzeb i praw, pozostawiając decyzje innym. Osoby pasywne często unikają konfrontacji, wyrażania swoich opinii i asertywnego stawiania granic. To może prowadzić do frustracji, niskiej samooceny i poczucia bezsilności.

Manipulacja – manipulacyjne zachowanie polega na stosowaniu podstępnych taktyk, aby osiągnąć swoje cele kosztem innych. Osoby manipulacyjne często wykorzystują emocje, szantaż, strach lub kłamstwa, aby dostać to, czego chcą. To nieszczerze i nieetyczne podejście do utraty zaufania i niesprawiedliwości w relacjach.

Ważne jest znalezienie właściwej równowagi w naszym zachowaniu, w zależności od sytuacji. Asertywność polega na wyraźnym wyrażaniu swoich potrzeb i praw, ale także na szanowaniu innych osób. Nie zawsze musimy być asertywni, ale warto dążyć do tego, aby korzystać z tej umiejętności w większości sytuacji, zwłaszcza tam, gdzie nasze prawa i granice są zagrożone.

Asertywność jest istotnym narzędziem w życiu, ale równie ważna jest zdolność do dopasowania się, elastyczność i umiejętność rozpoznawania, kiedy inne podejście może być bardziej odpowiednie. Każda sytuacja wymaga od nas różnych strategii, więc warto być otwartym i elastycznym w naszym zachowaniu.

PRZESZKODY W AUTOEKSPRESJI W ASERTYWNOŚCI

W asertywności może wystąpić wiele przeszkód, które utrudniają nam wyrażanie siebie w sposób jasny i pewny.

Oto kilka najczęstszych przeszkód, które mogą wpływać na naszą auto ekspresję w asertywności:

Niskie poczucie własnej wartości – brak pewności siebie i niskie poczucie własnej wartości mogą być przeszkodą w asertywności. Jeśli nie wierzymy w swoje kompetencje i wartość, trudno nam będzie stanąć w obronie naszych praw i wyrazić swoje potrzeby.

Lęk przed odrzuceniem – dążenie do bycia zaakceptowanym przez innych może prowadzić do obaw przed odrzuceniem, co może powstrzymywać nas przed wyrażeniem swoich prawdziwych uczuć i potrzeb. Strach przed odrzuceniem może ograniczać naszą asertywność i doprowadzać do tego, że będziemy dostosowywali się do innych.

Lęk przed konfliktem – asertywność wiąże się czasami z konfrontacją i potencjalnym konfliktem. Dla nie-

których osób, lęk przed konfliktami może być silny, przez co unikają oni wyrażania swojego zdania lub negocjacji. Lęk przed konfliktem może ograniczać naszą zdolność do asertywnego komunikowania swoich potrzeb.

Pragnienie zadowolenia innych – jeżeli zależy nam na zadowoleniu innych ludzi, możemy być bardziej skłonni do ustępowania i unikania konfrontacji. Troska o to, jak inni nas postrzegają, może prowadzić do wycofania się z własnych stanowisk i ograniczać naszą asertywność.

Brak umiejętności komunikacyjnych – czasami brak umiejętności skutecznego komunikowania może być przeszkodą w asertywności. Jeśli nie potrafimy jasno wyrazić swoich myśli i uczuć, trudno nam będzie być asertywnym. Rozwinięcie umiejętności komunikacyjnych, takich jak umiejętność słuchania, wyrażania się bez agresji i wyrażania swoich potrzeb, konstruktywnie może pomóc w zwiększeniu asertywności.

Przewyciężenie tych przeszkód wymaga pracy i odwagi. Może być pomocne praktykowanie asertywnego zachowania, budowanie pewności siebie, dbanie o swoje emocje i rozwijanie umiejętności komunikacyjnych. Warto pamiętać, że asertywność to umiejętność, która może być doskonała i rozwijana przez całe życie.

ASERTYWNE KOBIETY W XXI WIEKU

Asertywność odgrywa szczególnie ważną rolę w życiu współczesnych kobiet, które dążą do równouprawnienia, autonomii i wyrażania swoich potrzeb oraz przekonań w społeczeństwie. W miarę jak społeczeństwo staje się coraz bardziej świadome, kobiety często stawiają sobie za cel przełamywanie tradycyjnych ograniczeń i stereotypów płciowych.

Asertywne kobiety w XXI wieku są świadome swojej wartości i odważnie dążą do osiągnięcia swoich celów. Nie boją się wyrażać swojego zdania, nawet jeśli jest ono odmienne od ogólnie przyjętej normy czy oczekiwań społecznych. Potrafią jasno i wyraźnie wyrazić swoje potrzeby i oczekiwania, zarówno w sferze prywatnej, jak i zawodowej.

Przezwyciężają konstruktywne bariery i angażują się w walkę o sprawiedliwość społeczną, równość i prawa człowieka. Asertywność pozwala im walczyć z nierównościami, dyskryminacją i zagadnieniami związanymi z przemocą czy wyzyskiem. Wielu kobietom udaje się tworzyć inspirujące i wpływowe idee.

Kobiety pozwalają sobie również na autentyczność i samoakceptację. Mają świadomość swoich mocnych stron, ale akceptują także własne słabości. Pracują nad rozwojem osobistym, aby lepiej zrozumieć siebie i rozwijać się w wybranych dziedzinach.

Niezbędne jest jednak podkreślenie, że kobiety wykazują szacunek i zrozumienie dla innych, starając się znaleźć kompromisy i rozwiązania, które jest korzystne dla wszystkich stron.

W dzisiejszych czasach kobiety mają dostęp do szerokiej gamy narzędzi i zasobów, które pomagają im rozwijać swoją wiedzę i umiejętności komunikacyjne. To może obejmować szkolenia dotyczące asertywności, wsparcie grup rówieśniczych czy mentorskich, a także korzystanie z mediów społecznościowych, aby inspirować innych i wpływać na zmiany w świecie.

Asertywne kobiety angażują się również w prace społeczne, by wspierać inne kobiety i dziewczyny w osiągnięciu swojego pełnego potencjału. Tworzą sieci wspierające, organizacje non-profit, inicjatywy edukacyjne i różnorodne projekty, które zmieniają życie wielu ludzi.

Współczesne kobiety stawiają czoła wielu wyzwaniom, ale równocześnie mają wiele możliwości do wyrażenia siebie w realizacji swoich aspiracji. Asertywność

odgrywa kluczową rolę w tym procesie, umożliwiając kobietom zdobycie siły, pewności siebie i autonomii, aby w pełni uczestniczyć w społeczeństwie i kształtować własne życie.

MĘCZYŻNA TAKŻE MOŻE BYĆ ASERTYWNY

Oczywiście asertywność nie jest cechą zarezerwowaną wyłącznie dla kobiet. Również mężczyźni mogą być asertywni w XXI wieku.

Asertywność u mężczyzn polega na zdolności do wyrażania własnych potrzeb, opinii i granic, zachowując jednocześnie szacunek wobec innych. Asertywność pomaga mężczyznom zdobyć pewność siebie, umiejętność radzenia sobie z konfliktami oraz skuteczną komunikację.

W dzisiejszych czasach mężczyźni stają przed różnorodnymi wyzwaniami, takimi jak równość płci, rola ojcostwa, presja społeczna czy zmieniające się definicje męskości. Asertywność może być dla nich narzędziem do radzenia sobie z tymi wyzwaniami, do wyrażania swojej tożsamości i realizowania swoich celów.

Asertywni mężczyźni starają się przewyciężyć szkodliwe stereotypy płciowe i dbają o równouprawnienie, zarówno w życiu zawodowym, jak i osobistym. Pracują nad tym, aby być empatycznymi i odpowiedzialnymi partnerami, ojcami i członkami społeczeństwa.

Mężczyźni mogą korzystać z różnych narzędzi i technik, aby rozwijać swoją asertywność. Szkolenia, terapia, wsparcie grup rówieśniczych czy literatura na temat komunikacji interpersonalnej mogą pomóc im w budowaniu umiejętności asertywnego wyrażania siebie. Istotne jest również rozmawianie i wymiana doświadczeń z innymi mężczyznami, aby wzajemnie się wspierać i inspirować.

Asertywność u mężczyzn otwiera drzwi do zdrowych relacji, pewności siebie i pełniejszego uczestnictwa w społeczeństwie. Jest to korzystne nie tylko dla samych mężczyzn, ale również dla społeczności jako całości, ponieważ promuje równowagę, zrozumienie i szacunek między płciami.

Asertywność nie jest cechą ograniczoną do jednej płci. Zarówno kobiety, jak i mężczyźni mogą rozwijać te umiejętności, czerpać z niej korzyści w różnych dziedzinach życia. Asertywność jest ważnym narzędziem w budowaniu równości, komunikacji i zdobywaniu pewności siebie niezależnie od płci.

ŻYCIE W WIELOKULTUROWYM ŚWIECIE

Asertywność jest ważną umiejętnością zarówno dla jednostek, jak i dla społeczności, w związku z wielokulturowym środowiskiem, w którym obecnie żyjemy. W tego rodzaju otoczeniu, z różnymi kulturami, tradycjami i wartościami, asertywność może pełnić rolę kluczową w budowaniu wzajemnego zrozumienia, szacunku i harmonii.

Bycie asertywnym w kontekście wielokulturowym oznacza umiejętność wyrażania swoich uczuć, potrzeb i granic, jednocześnie respektując i otwierając się na różnice kulturowe. Wielokulturowość może stwarzać wyzwania związane z różnicami językowymi, religijnymi, obyczajowymi czy społecznymi, które wymagają delikatnego podejścia w komunikacji interakcji międzykulturowych.

Asertywne zachowanie w wielokulturowym kontekście polega na akceptacji i tolerancji wobec innych kultur, unikaniu uprzedzeń i stereotypów, oraz na otwartości na perspektywy innych ludzi. Asertywność może pomóc nam wyrazić nasze opinie i wartości w sposób

konstruktywny, jednocześnie słuchając i doceniając perspektywy innych.

Równie ważne jest budowanie empatii w kontekście wielokulturowym. Staranie się, by zrozumieć i docenić inne sposoby myślenia, wierzenia i zachowań jest kluczowe do tworzenia bardziej harmonijnych społeczności. Asertywność może pomóc w rozmowach i negocjacjach międzykulturowych, w których szanuje się różnice i dąży do porozumienia.

Warto również podkreślić, że asertywność w środowisku wielokulturowym wymaga również zrozumienia własnej kultury i tożsamości. Poznanie i docenianie własnego dziedzictwa kulturowego, pozwala nam bardziej świadomie podejść do komunikacji i interakcji z ludźmi z innych kultur.

Asertywność w wielokulturowym świecie ma kluczowe znaczenie dla budowania zrozumienia, tolerancji oraz harmonii między różnymi kulturami. Umiejętność wyrażania swoich potrzeb i granic, jednocześnie szanując i otwierając się na inność, pomaga w budowaniu wzajemnego szacunku i komunikacji międzykulturowej.

Asertywność staje się ważnym narzędziem, które przyczynia się do tworzenia bardziej zjednoczonego i współpracującego społeczeństwa, opartego na równości i wzajemnym poszanowaniu różnic kulturowych.

CZY AGRESJA NIE JEST CZĘŚCIĄ LUDZKIEJ NATURY?

Agresja może być częścią ludzkiej natury, ale nie jest to równoznaczna z byciem asertywnym. Jest to emocjonalna reakcja, która może występować w różnych sytuacjach, zwykle w odpowiedzi na zagrożenie, frustrację lub próbę kontrolowania innych osób.

Choć agresja może być naturalną reakcją, to asertywność jest umiejętnością, którą można rozwijać i uczyć się w celu efektywnego porozumiewania się i rozwiązywania konfliktów. Asertywność angażuje racjonalne myślenie, umiejętność słuchania, znajdowania kompromisów i poszukiwania rozwiązania korzystnych dla wszystkich stron.

W społeczeństwie warto promować asertywne zachowania, które sprzyjają zdrowej komunikacji, zrozumieniu i respektowaniu różnic, zamiast tolerować i akceptować agresję jako naturalną część ludzkiej natury. Asertywność daje możliwość konstruktywnego rozwiązywania problemów i budowania zdrowych relacji z innymi ludźmi.

BEHAWIORALNY MODEL OSOBISTEGO ROZWOJU

Behawioralny model osobistego rozwoju opiera się na założeniu, że asertywność jest umiejętnością, którą można rozwijać poprzez konkretny trening i praktykę. Ten model skupia się na zmianie zachowań i nawyków, aby osiągnąć większą asertywność w różnych sytuacjach życiowych.

Behawioralny model osobistego rozwoju składa się z kilku etapów:

- 1. Świadomość własnych zachowań** – pierwszym krokiem w rozwoju asertywności jest zwiększenie świadomości własnych zachowań i reakcji. To obejmuje rozpoznawanie sytuacji, w których zachowujemy się nieasertywnie, jak np. brak wyrażania swoich potrzeb, zgody na rzeczy, które nie są dla nas akceptowalne itp.
- 2. Kształtowanie nowych umiejętności** – następnym krokiem jest nauka nowych umiejętności asertywnych, które pozwolą nam wyrażać

się w sposób jasny, bezpośredni oraz szanujący zarówno nas, jak i innych. Może to obejmować uczenie się technik komunikacyjnych, takich jak wyrażanie swoich potrzeb i opinii, słuchanie innych, stawianie granic itp.

3. Ćwiczenia i praktyka – istotnym elementem rozwoju asertywności jest praktyka nowych umiejętności w codziennych sytuacjach. To oznacza podjęcie wyzwań i próbowanie stosowania asertywnych zachowań w różnych sytuacjach, aż staną się one naturalne i automatyczne.

4. Ocena i modyfikacja – kolejnym etapem jest ocena skuteczności naszych asertywnych zachowań i ich wpływu na nasze relacje i ogólne samopoczucie. Jeśli okazuje się, że nasze asertywne zachowania przynoszą korzyści, należy je utrwalać i kontynuować. Jeśli jednak napotkamy trudności lub rezultaty nie są zadowalające, konieczne może być wprowadzenie modyfikacji i dalsza nauka.

Behawioralny model osobistego rozwoju wyróżnia się tym, że skupia się na konkretnej zmianie zachowań, które wpływają na naszą asertywność. Wymaga ona aktywnego wysiłku, praktyki i kontynuowania nauki, aby odnaleźć właściwą równowagę w wyrażaniu swoich potrzeb i szanowaniu innych osób.

KSZTAŁTOWANIE SWOICH CELÓW

Asertywność odgrywa ważną rolę w kształtowaniu naszych celów, ponieważ umożliwia nam wyrażanie swoich potrzeb, poglądów i ambicji w sposób bezpośredni. Kiedy jesteśmy asertywni, umiemy powiedzieć „tak” lub „nie” zgodnie z naszymi wartościami i priorytetami.

Przy kształtowaniu swoich celów, asertywność może pomóc na kilka sposobów:

Wyrażenie swoich pragnień – asertywna osoba ma zdolność do jasnego wyrażania swoich pragnień i celów. Potrafi określić czego naprawdę pragnie w życiu i co chce osiągnąć. To pozwala skupić się na tym, co jest dla nas ważne i wytwarza motywację do działania.

Stawianie granic i ochrona swoich potrzeb – bycie asertywnym umożliwia nam ustalenie granic i branie odpowiedzialności za nasze potrzeby. Możemy nauczyć się odmawiać rzeczom, które nie pasują do naszego planu lub przeszkadzają w osiągnięciu naszych celów. Samoświadomość i asertywność pomagają nam wyrażać swoje granice w odpowiedni sposób.

Rozwiązywanie konfliktów i negocjacje – dzięki umiejętności wyrażania swoich potrzeb i słuchania innych, jesteśmy w stanie znaleźć kompromis lub rozwiązanie, które pomogą zachować nasze cele i jednocześnie uwzględnią potrzeby innych.

Motywacja i determinacja – bycie asertywnym wymaga pewności siebie i wiary w swoje możliwości. Ta pewność może służyć jako motywacja i determinacja do dążenia do swoich celów, nawet w obliczu trudności czy ewentualnych przeszkód.

Bycie asertywnym pozwala nam być aktywnymi kreatorami naszego życia i realizować swoje cele z większą pewnością siebie i skutecznością. Wiara w siebie, zdolność do wyrażania swoich celów oraz umiejętność negocjacji są kluczowe do skutecznego kształtowania i osiągania celów. Dzięki asertywności jesteśmy w stanie wyrażać swoje ambicje, proponować pomysły i dochodzić do porozumienia w relacjach z innymi ludźmi.

Podczas kształtowania swoich celów warto być świadomym swoich pragnień i wartości. Asertywność pozwala nam na odwagę w dążeniu do tych celów, które są zgodne z naszymi przekonaniami i potrzebami. Niezależnie czy nasze cele związane są z karierą, rozwojem osobistym czy związkami międzyludzkimi, asertywność jest kluczowa dla ich osiągnięcia.

Jednak asertywność nie oznacza ignorowania czy lekceważenia innych ludzi i ich celów. Wręcz przeciwnie. Asertywność obejmuje szacunek dla wartości i potrzeb zarówno naszych, jak i innych osób. Dlatego też, ważne jest, aby nasze cele były zgodne z wartościami współpracy, empatii i współistnienia.

Odpowiednie kształtowanie celów z wykorzystaniem asertywności może prowadzić do większej satysfakcji, spełnienia i sukcesu w różnych dziedzinach naszego życia.

ASERTYWNOŚĆ – CZYNNIKI OSOBISTE

Czynniki osobiste mają istotny wpływ na rozwinięcie asertywności.

Oto niektóre z nich:

Pewność siebie – pewność siebie jest kluczowym czynnikiem wpływającym na asertywność, im bardziej jesteśmy pewni siebie, tym łatwiej jest nam wyrażać nasze potrzeby i poglądy w sposób pewny siebie i zdecydowany.

Samowiedomość – bycie świadomym naszych własnych uczuć, potrzeb i granic jest istotne dla asertywności. Im lepiej znamy siebie, tym łatwiej jest nam wyrazić, czego naprawdę chcemy i potrzebujemy

Umiejętność wyrażenia siebie – asertywność wymaga umiejętności wyrażania swoich myśli, opinii i potrzeb w sposób bezpośredni, ale jednocześnie szanujący innych. Umiejętność komunikacji i wyrażania się jest ważną umiejętnością dla asertywności.

Umiejętność słuchania i empatii – asertywność nie polega tylko na wyrażaniu swoich potrzeb, ale także

na słuchaniu innych i empatycznym rozumieniu ich perspektywy. Umiejętność słuchania i rozumienia innych jest kluczowe dla budowania konstruktywnych relacji i rozwiązywania konfliktów.

Umiejętność radzenia sobie ze stresem – asertywność wymaga umiejętności radzenia sobie ze stresem i emocjami. Zdolność do kontrolowania emocji i utrzymania spokoju nawet w trudnych sytuacjach pomaga nam zachować asertywność i efektywność komunikacyjną.

Znajomość swoich wartości – zrozumienie swoich wartości i priorytetów pozwala nam na konsekwentne wyrażanie i branie odpowiedzialności za nasze działania i decyzje.

Pewność siebie, samoświadomość, umiejętność wyrażania siebie, umiejętność słuchania i empatii, umiejętność radzenia sobie ze stresem oraz znajomość swoich wartości są ważnymi czynnikami osobistymi wpływającymi na asertywność. Praca nad tymi czynnikami może pomóc nam rozwijać asertywne zachowania i komunikację.

ASERTYWNOŚĆ A IDEAŁY

Ideały są zwykle wartościami, przekonaniami lub standardami, które uważamy za szczególnie ważne i do których dążymy. Mogą obejmować takie aspekty jak uczciwość, sprawiedliwość, empatia, szacunek dla innych czy dbałość o środowisko naturalne. Ideały mogą wpływać na nasze zachowanie i podejście do innych ludzi.

Asertywność, z drugiej strony, odnosi się do naszych umiejętności komunikacyjnych i radzenia sobie w sytuacjach społecznych. Asertywna osoba potrafi wyrażać swoje potrzeby, opinie i granice w sposób bezpośredni szanujący zarówno siebie jak i innych. Asertywność ma na celu osiągnięcie równowagi pomiędzy własnymi potrzebami a potrzebami innych.

W praktyce asertywność może być wykorzystywana do realizacji naszych ideałów. Może nam pomóc w obronie sprawiedliwości, walczeniu o nasze wartości lub przeciwdziałaniu niegodziwościom. Asertywna osoba może być też w stanie chronić środowisko naturalne lub wyrażać empatię wobec innych ludzi poprzez skuteczną komunikację.

Jednak nie zawsze asertywność połączona jest z ideałami. Możemy być asertywni w różnych sytuacjach życiowych, niekoniecznie związanych z naszą wizją idealnego świata. Asertywna osoba może również wyrażać swoje potrzeby i granice w sposób neutralny, niekoniecznie związany z konkretnymi ideałami moralnymi czy etycznymi.

Możemy być asertywni bez angażowania się w nasze ideały, ale asertywność może nam również pomóc w realizacji naszych ideałów i wartości.

ASERTYWNOŚĆ I ELASTYCZNOŚĆ

Asertywność i elastyczność często idą ze sobą w parze i tworzą zdrowe i efektywne podejście do komunikacji i radzenia sobie w różnych sytuacjach.

Oto kilka aspektów, w których asertywność i elastyczność się przeplatają:

Adoptowanie się do sytuacji – asertywne osoby potrafią dostosować swoje zachowanie do konkretnych sytuacji. Elastyczność pozwala na skuteczną adaptację do różnych kontekstów i wymagań. Możemy dostosować nasze podejście i komunikację w zależności od potrzeb i oczekiwań innych ludzi.

Przyjmowanie informacji zwrotnych – elastyczność pozwala nam na otwarte przyjmowanie informacji zwrotnych od innych, nawet jeśli nie zgadzamy się z nimi. Asertywność natomiast pomaga wyrazić swoje reakcje w sposób konstruktywny i szanujący zarówno siebie jak i innych. Możemy podjąć działania w oparciu o te informacje, zachowując równowagę pomiędzy naszymi potrzebami a potrzebami innych.

Negocjowanie i kompromis – asertywność i elastyczność są kluczowe w negocjowaniu i osiągnięciu kompromisów. Elastyczność pozwala nam na rozważanie różnych opcji i znalezienie sprawiedliwego rozwiązania, podczas gdy asertywność umożliwia nam wyrażenie swoich potrzeb i granic, w trakcie negocjacji, bez naruszania praw innych osób.

Rozwiązywanie konfliktów – asertywność i elastyczność są niezbędne do rozwiązywania konfliktów. Elastyczność pozwala nam na otwarte słuchanie i zrozumienie punktu widzenia drugiej strony, podczas gdy asertywność umożliwia nam wyrażenie naszych potrzeb i granic w sposób bezpośredni, jednocześnie szanując prawa innych osób

Otwartość na zmiany – elastyczność daje nam możliwość otwartego podejścia do zmian i adoptowania się do nowych sytuacji. Asertywność natomiast wspiera nas w wyrażeniu swoich potrzeb i granic, nawet w obliczu zmian.

Asertywność i elastyczność tworzą siłę, która pomaga nam efektywnie komunikować się, adoptować do zmieniających się sytuacji i rozwiązywać problemy. Pozwalają nam na pełne wykorzystanie naszych umiejętności, jednocześnie zachowując szacunek dla innych i utrzymując równowagę w relacjach.

Asertywność i elastyczność to dwie umiejętności, które mogą się uzupełniać i wzmacniać w kontekście naszych możliwości realizacji.

Asertywność odnosi się do umiejętności wyrażania swoich potrzeb i pragnień w sposób bezpośredni i szanujący zarówno siebie jak i innych. Dzięki asertywności jesteśmy w stanie efektywnie wyrażać swoje stanowisko, negocjować a także budować zdrowe relacje oparte na wzajemnym szacunku. Jest to kluczowe w kontekście osiągnięcia naszych celów, ponieważ daje nam pewność siebie i pozwala na świadome działanie.

Z drugiej strony, elastyczność odnosi się do zdolności do adaptacji i dostosowania się do zmieniających się sytuacji. W życiu często spotykamy się z nieprzewidywanymi przeszkodami czy zmianami, które wymagają od nas szybkiej reakcji i podejmowania nowych decyzji. Bycie elastycznym oznacza, że jesteśmy otwarci na zmiany, potrafimy dostosować nasze plany i strategie, a także elastycznie reagować na różne sytuacje. To umiejętność, która jest niezwykle cenna w procesie realizacji naszych celów. Asertywność i elastyczność tworzą zatem duet, który pomoże nam w osiągnięciu sukcesu. Asertywność pozwoli nam jasno wyrazić swoje cele i potrzeby, a elastyczność pozwoli dostosować się nam do zmieniającego otoczenia i podejmować odpowiednie działania.

W połączeniu te dwie cechy pomagają nam zachować równowagę i skutecznie realizować nasze cele, nawet w trudnych i nieprzewidywalnych sytuacjach.

Ważne jest, aby świadomie rozwijać asertywność i elastyczność poprzez praktykowanie tych umiejętności w codziennym życiu. Możemy szukać wsparcia w literaturze, kursach czy treningach, które pomogą nam doskonalić te cechy i uczynić je integralną częścią naszego sposobu bycia. Dzięki temu będziemy bardziej gotowi do podejmowania wyzwań i realizacji swoich marzeń.

ASERTYWNOSĆ A CZAS

Asertywność a czas – jak te dwa pojęcia się ze sobą wiążą?

W dzisiejszych szybkich, pełnych stresu i natłoku obowiązków czasach, asertywność staje się jeszcze ważniejsza.

Wielu z nas często czuje presję czasu. Mamy mnóstwo zadań do wykonania, terminy do dotrzymania, a życie zdaje się pędzić nieubłaganie przed nami. W takiej sytuacji łatwo jest pozwolić, aby inni ludzie narzucali nam tempo, a my ustępujemy i gubimy poczucie kontroli.

Asertywność pozwala nam złamać ten błędny krąg. Dzięki asertywności jesteśmy w stanie ustalić priorytety i skupić się na tym, co dla nas naprawdę ważne. Odmawiamy wykonywania zadań, które nie są naszym obowiązkiem, a które tylko zwiększają nasz stres i obciążenie.

Kiedy jesteśmy asertywni, umiemy także efektywnie wyrażać nasze potrzeby i oczekiwania wobec innych osób. Nie pozwalamy, aby ktoś nadmiernie zabierał nam czas, ale również nie odbieramy nikomu jego czasu

w sposób bezczelny czy gwałtowny. W zamian szanujemy czas innych, biorąc pod uwagę ich obowiązki i ograniczenia.

Asertywność to również umiejętność zarządzania własnym czasem. Dzięki niej potrafimy ustalać granice i chronić naszą prywatność oraz czas dla siebie. Nie potrzebujemy tłumaczyć się z każdej minuty naszego dnia, ale umiemy odmawiać i rezerwować czas dla siebie bez poczucia winy.

Właściwie wykorzystując asertywność w kontekście czasu, uczymy się być bardziej skoncentrowani i produktywni. Przede wszystkim jednak dajemy sobie prawo do odpoczynku i regeneracji, co jest równie ważne, jak realizowanie naszych obowiązków.

Dlatego w świecie, gdzie czas jest cenniejszy niż kiedykolwiek wcześniej, asertywność pozwala nam efektywniej i w sposób bardziej wyważony radzić sobie z jego wyzwaniami. Daje nam moc, aby kontrolować swoje życie i decydować, jak chcemy spędzać nasz czas.

ASERTYWNOŚĆ A PRIORYTETY

Równie ważnym aspektem naszego życia są priorytety. Priorytety to cele i wartości, które uznajemy za najważniejsze i na których skupiamy naszą uwagę i wysiłki. Odpowiednie ustalenie priorytetów pomaga nam skoncentrować się na najważniejszych działaniach i zadaniach, które przyczynią się do osiągnięcia sukcesu i spełnienia. Wiemy, że czas jest zasobem ograniczonym, dlatego umiejętne zarządzanie nim, poprzez ustalenie priorytetów, jest kluczowe. To pozwala nam uniknąć rozproszenia, efektywnie realizować nasze cele i poczuć satysfakcję z osiągnięcia wyników.

W życiu często spotykamy się z wyzwaniami, które wymagają od nas konkretnego działania. Każdego dnia musimy podejmować decyzje, które mają wpływ na naszą drogę do sukcesu i zrealizowanie naszych marzeń. Dlatego tak ważne jest rozwijanie asertywności i uznawanie priorytetów. To umożliwi nam odważne kierowanie naszym życiem, podejmowanie świadomych wyborów i skupienie się na tym, co naprawdę ważne.

Asertywność pozwala nam na skuteczną komunikację i wyrażanie naszych potrzeb, a priorytety pomagają nam na skoncentrowaniu się na najważniejszych celach i zadaniach. Przyjęcie tych dwóch umiejętności jako integralnej części naszego życia, pozwoli nam na efektywne działanie, spełnienie osobiste i osiągnięcie sukcesu.

CELUJ W CELE

Kiedy jesteśmy asertywni w dążeniu do celów, jesteśmy bardziej pewni siebie i skoncentrowani na naprawdę istotnych kwestiach. Możemy wyznaczać granice i bronić swojego czasu, energii i zasobów, aby skoncentrować się na podjęciu działań, które przyniosą pozytywne rezultaty.

Jednak asertywność w kontekście osiągnięcia celów wymaga również umiejętności analizy i uznania najważniejszych priorytetów. Zanim będziemy w stanie skutecznie pracować nad naszymi celami, musimy zidentyfikować co jest dla nas najważniejsze i co naprawdę chcemy osiągnąć. To wymaga to refleksji, planowania i czasem także dokonywania trudnych wyborów.

Przykładowo, jeśli naszym celem jest awans w pracy, musimy być asertywni w wyrażaniu swoich umiejętności, ambicji i oczekiwań przed przełożonymi. Jednocześnie jednak musimy mieć świadomość, że czas i zasoby są ograniczone i skupić naszą uwagę na najważniejszych zadaniach i działaniach, które przyniosą nam największe korzyści w kontekście naszego celu.

Dlatego asertywność i celowanie w cele są ze sobą powiązane. Asertywność pomaga nam na wyrażaniu naszych potrzeb i oczekiwań, podczas gdy umiejętność określania priorytetów i koncentracji na najważniejszym umożliwia nam efektywną pracę w kierunku naszych celów. Również ważne jest, abyśmy pamiętali o elastyczności i gotowości do dostosowania się do ewentualnych zmian i niespodzianek w drodze do osiągnięcia naszych celów.

Osiągnięcie celów wymaga od nas determinacji, konsekwencji i zdolności do adaptacji. Asertywność wraz z możliwością ustalenia priorytetów stanowią silne fundamenty, na których możemy budować nasze sukcesy. Bądźmy asertywni w dążeniu do naszych celów i pamiętajmy, że każdy ma prawo realizować swoje marzenia.

RÓŻNE KULTURY A PEWNOŚĆ SIEBIE

Asertywność i pewność siebie mogą różnić się w zależności od kultury, w której się znajdujemy. Różnice kulturowe mają wpływ na to, jak ludzie wyrażają swoje potrzeby, przekonania i stanowiska.

W niektórych kulturach, na przykład w krajach azjatyckich, istnieje większe skupienie na kolektywizmie i poszanowaniu hierarchii społecznej. W takich kulturach ludzie mogą wykazywać mniej wyraźną asertywność i być bardziej ostrożni w wyrażaniu swojej opinii, aby uniknąć negatywnego wpływu na harmonię grupową. W rezultacie pewność siebie może być wyrażana w bardziej subtelny sposób.

Z drugiej strony, w niektórych zachodnich kulturach istnieje większe skupienie na indywidualizmie wyrażonym w wyrażaniu siebie. Takie kultury mogą promować aktywną asertywność i zachęcać do wyrażania swoich poglądów i potrzeb w sposób otwarty. Pewność siebie często jest odbierana jako pozytywna cecha i może być wyrażana w sposób bezpośredni i pewny siebie.

Warto jednak pamiętać, że nie należy uogólniać i generalizować pewności siebie we wszystkich kulturach. Istnieje wiele czynników, takich jak osobowość jednostki, kontekst społeczny i doświadczenia życiowe, które wpływają na asertywność i pewność siebie danej osoby, niezależnie od jej kultury.

Niezależnie od kultury, warto dążyć do rozwijania asertywności i pewności siebie jako ważnych umiejętności interpersonalnych. Budowanie zdolności do wyrażania siebie w sposób szanujący zarówno nas, jak i innych ludzi, jest kluczowe do tworzenia zdrowych i efektywnych relacji niezależnie od kontekstu kulturowego, w którym się znajdujemy.

SPOŁECZNE KONSEKWENCJE ASERTYWNEGO ZACHOWANIA

Asertywne zachowanie może mieć pozytywne społeczne konsekwencje, ale także pewne negatywne skutki, które mogą wynikać z różnych czynników, takich jak kontrast społeczny, kultura, indywidualna percepcja innych osób.

Poniżej kilka przykładów społecznych konsekwencji asertywnego zachowania:

Szacunek i uznanie własnych granic – asertywność może pozwolić nam jasno i zdecydowanie wyrazić swoje potrzeby, prawa i uczucia, co prowadzi do większego szacunku wobec innych osób. Wyrażanie swojego zdania w szanujący sposób daje innym jasny sygnał, że jesteśmy pewni swoich przekonań i oczekiwań

Lepsze zrozumienie swoich celów – asertywne zachowanie pomaga nam lepiej zrozumieć nasze cele i wartości. Przez wyrażanie swoich potrzeb i oczekiwań, możemy skupić się na osiągnięciu własnych celów, a nie na spełnieniu oczekiwań innych.

Budowanie zdrowych relacji – asertywność pomaga w budowaniu zdrowych i satysfakcjonujących relacji. Dzięki asertywnemu zachowaniu mamy możliwość wyrażania swoich uczuć i potrzeb. To pozwala na budowanie więzi opartych na wzajemnym szacunku, współpracy i zrozumieniu.

Lepsze radzenie sobie z konfliktami – asertywne zachowanie pozwala radzić sobie z konfliktami w sposób konstruktywny. Dzięki umiejętności wyrażania swoich poglądów w sposób bezpieczny i kontrolowany, możemy skuteczniej rozwiązywać konflikty i problemy w sposób, który uwzględnia zarówno nasze potrzeby, jak i potrzeby innych osób.

Asertywność może być również postrzegana negatywnie przez niektóre osoby lub kultury. Niektóre osoby mogą interpretować asertywność jako agresję, niezależnie od naszych intencji. W niektórych kulturach asertywność może być postrzegana jako cecha nieodpowiednia lub nietypowa. Dlatego ważne jest, aby być świadomym kontekstu społecznego i kulturowego oraz dostosowywać nasze zachowanie w odpowiedni sposób, aby uniknąć negatywnych konsekwencji społecznych.

ASERTYWNOŚĆ W XXI WIEKU

W obecnych czasach asertywność odgrywa coraz ważniejszą rolę. Ze względu na dynamiczne zmiany społeczne, technologiczne i kulturowe, umiejętność wyrażenia siebie w sposób asertywny jest niezbędne w wielu obszarach życia.

Oto kilka przykładów, jakie znaczenie ma asertywność w dzisiejszych czasach:

Komunikacja online – w erze mediów społecznościowych i komunikacji online, asertywność jest szczególnie istotna. Wyrażenie swoich poglądów i opinii w środowisku wirtualnym wymaga umiejętności wypowiedzenia swojego zdania, jednocześnie szanując innych. Asertywność pozwala na skuteczną komunikację i unikanie konfliktów w przestrzeni wirtualnej.

Negocjacje i rozwiązywanie konfliktów – w złożonym świecie biznesu i polityki umiejętność asertywnego negocjowania i rozwiązywania konfliktów jest niezbędna. Osoby asertywne potrafią jasno wyrazić swoje stanowisko, słuchać innych punktów widzenia

i wspólnie szukać rozwiązań, które uwzględniają potrzeby obu stron.

Świadomość własnych praw i granic – w społeczeństwie, w którym często spotykamy się z różnymi wyzwaniami i presją społeczną, asertywność pozwala nam rozumieć i bronić swoich praw i granic. Bycie świadomym swoich wartości i uczuć pomaga nam podejmować decyzje zgodnie z naszymi potrzebami i dążyć do zdrowia emocjonalnego.

Kreowanie zdrowych relacji – w społeczeństwie zdominowanym przez intensywny rytm życia i technologię asertywność jest nieodzowna w budowaniu zdrowych relacji interpersonalnych.

Rozwój osobisty i zawodowy – asertywność odgrywa również kluczową rolę w rozwoju osobistym i zawodowym. Może pomóc nam w budowaniu pewności siebie, udzielaniu się w grupie, podejmowaniu wyzwań oraz osiągnięciu sukcesów w życiu zawodowym.

Jak widać asertywność ma ogromne znaczenie w dzisiejszym społeczeństwie. Pozwala nam efektywniej się komunikować, prowadzić zdrowe relacje i odnosić sukcesy w różnych sferach życia. Dlatego warto rozwijać tę umiejętność i korzystać z niej do osiągnięcia osobistego i społecznego sukcesu.

11 KLUCZOWYCH ZASAD ASERTYWNEGO ZACHOWANIA

Oto 11 kluczowych zasad asertywnego zachowania, których warto przestrzegać:

1. Szanuj swoje prawa i granice – pamiętaj, że masz prawo do wyrażania swojego zdania, wyboru i ochrony swoich granic. Nie pozwól, aby inni je naruszali.

2. Wyrażaj swoje uczucia i potrzeby – nie bój się wyrażać swoich emocji oraz potrzeb. Właściwe komunikowanie się na temat tego, co czujesz i czego potrzebujesz, pomaga budować zdrowe relacje.

3. Słuchaj aktywnie – w asertywnej komunikacji ważne jest nie tylko wyrażanie swojego zdania, ale również słuchanie drugiej osoby. Bądź obecny i zainteresowany tym, co mówi druga strona.

4. Unikaj agresji i zastraszania – pamiętaj, że asertywność różni się od agresji. Unikaj

używania obraźliwych słów, wulgaryzmów i gróźb w trakcie komunikacji.

5. Bądź konkretny i jasny – wyrażaj swoje myśli i potrzeby w klarowny sposób, unikaj niejasności. Wystarczająco precyzyjne komunikaty są bardziej skuteczne.

6. Uczyn swoje cele priorytetem – nie pozwól, aby inni ludzie i ich oczekiwania, zdominowały Twoje cele i marzenia. Skup się na swoich celach i pilnuj, aby nie ustępować bez powodu.

7. Naucz się odmawiać – nie zawsze musisz i nie powinieneś spełniać wszystkich prośb innych. Naucz się odmawiać grzecznie i stanowczo, kiedy czujesz, że jest to dla Ciebie odpowiednie.

8. Podejmuj odpowiedzialność za swoje działanie – rozwijaj zdolność do przyjęcia odpowiedzialności za swoje błędy i działania. Unikaj zrzucenia winy na innych.

9. Utrzymuj pozytywną postawę – ważne jest, aby zachować pozytywną postawę, nawet w obliczu trudności. Pozytywne podejście może pomóc utrzymać równowagę emocjonalną i skuteczniej rozwiązywać problemy.

10. Pracuj nad umiejętnościami komunikacyjnymi – rozwijaj swoje umiejętności komu-

nikacyjne, takie jak wyrażenie się w sposób zrozumiały dla innych, słuchanie aktywne i zadawanie odpowiednich pytań.

11. Buduj zdrowe relacje – stawiaj na budowanie relacji opartych na szacunku, zaufaniu i współpracy. Unikaj toksycznych związków i otaczaj się ludźmi, którzy wspierają Twoje asertywne zachowania.

Pamiętaj, że asertywność to proces, który wymaga praktyki i cierpliwości. Regularne ćwiczenie tych zasad pomogą stać się bardziej asertywnym i osiągnąć lepsze rezultaty w komunikacji i relacjach.

PRZYKŁADY ASERTYWNYCH ZACHOWAŃ

1. Coś pożyczonego

Twoja przyjaciółka prosi Cię o pożyczenie Twojej ulubionej książki na kilka dni. Jesteś bardzo przywiązana/y do tej książki i boisz się, że może ulec zniszczeniu. Jednocześnie chcesz być uprzejma/y wobec niej. Jak możesz skutecznie i asertywnie zareagować na jej prośbę?

ASERTYWNA ODPOWIEDŹ – „Dziękuję, że chcesz pożyczyć moją ulubioną książkę. Jestem jednak trochę zaniepokojona/y, ponieważ jest to bardzo ważna i droga mojemu sercu pozycja. Obawiam się, że mogłaby ulec zniszczeniu podczas pożyczki. Czy nie możemy znaleźć innej książki, którą mogę ci pożyczyć?”

W tym przypadku asertywna odpowiedź, pozwala wyrazić swoje uczucia i obawy wobec pożyczenia książki, jednocześnie proponując inną opcję, która jest mniej ryzykowna dla Ciebie. W ten sposób szanujesz swoje granice i jednocześnie wykazujesz empatię wobec drugiej osoby.

„Czy mogę pożyczyć twoją kamerę na weekend? Chcę zrobić zdjęcia i nakręcić film na imprezie.”

ASERTYWNA ODPOWIEDŹ: „Rozumiem, że potrzebujesz kamery do fotografowania i nakręcenia filmu, ale sam/a również zamierzam jej użyć w ten weekend. Mogę jednak polecić wypożyczalnię sprzętu z aparatami i kamerami, która ma dobre ceny i profesjonalny sprzęt. W ten sposób obydwójmy będziemy mieli dostęp do niezbędnego sprzętu.”

W tym przypadku asertywna odpowiedź wyraża własne potrzeby i pokazuje zrozumienie dla sytuacji drugiej osoby. Nie mamy obowiązku pożyczać swojej kamery, ale jednocześnie wskazujemy inną dostępną opcję, z której osoba prosząca może skorzystać.

2. Wyjście do restauracji

Jesteś zaproszony/a przez grupę znajomych na wyjście do restauracji, ale nie czujesz się komfortowo ze względu na wybór menu, który może być niezgodny z Twoimi preferencjami żywieniowymi. Jak możesz skutecznie wyrazić swoje preferencje w tej sytuacji?

ASERTYWNA ODPOWIEDŹ: „Bardzo dziękuję za zaproszenie do restauracji. Jednak chciałbym/chciałabym

poinformować was, że mam pewne ograniczenia żywieniowe i zdecydowałem/am się na specjalną dietę. Czy moglibyśmy poszukać lokalu, który oferuje również dania, które są zgodne z moimi preferencjami żywieniowymi? Jestem otwarty/a na sugerowane miejsca i jestem pewny/a, że razem znajdziemy odpowiednie rozwiązanie dla każdego z nas."

W tym przypadku asertywna odpowiedź pozwala wyrazić swoje preferencje żywieniowe w niekonfliktowy sposób, jednocześnie dając do zrozumienia, że jesteś otwarty/a na kompromis i propozycje innych. Zachowujesz szacunek dla swoich potrzeb, jednocześnie dbając o dobre relacje z grupą znajomych.

„Chodźmy do włoskiej restauracji. Tam mają wspaniałe dania makaronowe."

ASERTYWNA ODPOWIEDŹ: „Dziękuję za propozycję i doceniam Twoje zainteresowanie włoską restauracją. Jednak w związku z moimi preferencjami żywieniowymi, wolałbym/wolałabym pójść do restauracji, która oferuje szeroki wybór dań wegetariańskich. Czy możemy rozważyć inną opcję?"

W tym przypadku asertywna odpowiedź wyraża własne preferencje i potrzeby, jednocześnie okazując szacunek dla propozycji osoby drugiej. Asertywność po-

lega na wyrażaniu swojego zdania w sposób uprzejmy, ale stanowczy. W zamiarze utrzymania równowagi między własnymi potrzebami a potrzebami innych, można również zaproponować alternatywną opcję, aby znaleźć wspólne rozwiązanie.

3. Ktoś chce zapalić papierosa

Jesteś w towarzystwie osób, z którymi często przebywasz, ale wiesz, że nie przepadasz za zapachem dymu papierosowego. Ktoś proponuje zapalenie papierosa w Twojej obecności. Jak możesz asertywnie wyrazić swoje preferencje?

ASERTYWNA ODPOWIEDŹ: „Dziękuję za propozycję zapalenia papierosa, ale proszę, żebyśmy zaniechali palenia w mojej obecności. Nie jestem zwolennikiem dymu papierosowego i staram się dbać o moje zdrowie, unikam kontaktu z dymem. Czy możemy znaleźć inne miejsce lub chwilę, abyś mógł/mogła zapalić, a ja w międzyczasie oddalę się na świeże powietrze?”

W tym przypadku asertywna odpowiedź wyraża Twoje preferencje i troskę o zdrowie i samopoczucie, jednocześnie proponując alternatywę lub kompromis, który może umożliwić innym zapalenie papierosa bez Twojego udziału. Ważne, że reprezentujesz swoje gra-

nice w sposób kulturalny i szanujący innych, jednocześnie dbając o swoje potrzeby.

4. Za dużo kilogramów

Jesteś na spotkaniu rodzinno-świętecznym, a pewna osoba komentuje Twoją wagę lub sugeruje, że masz za dużo kilogramów. Jak możesz asertywnie zareagować na ta sytuację?

ASERTYWNA ODPOWIEDŹ: „Dziękuję za Twoją uwagę dotyczącą mojej wagi, ale uważam, że moja waga jest moją prywatną sprawą. Nie jestem zainteresowany/a rozmową na ten temat. Proszę, skupmy się na innych tematach, które mogą sprawić, że będzie nam wszystkim miło.”

W tym przypadku asertywna odpowiedź pozwala wyrazić swoje granice i zakomunikować, że nie jesteś zainteresowany/a dyskusją o Twojej wadze. Jednocześnie zachowujesz uprzejmość i sugerujesz, aby skupić się na innych tematach, które będą bardziej pozytywne i przyjemne dla wszystkich obecnych. W ten sposób broniś swojej prywatności i dbasz o własne samopoczucie.

5. Niekontrolowany hałas

Jesteś w swoim mieszkaniu, a sąsiedzi obok głośno

świętują (puszczają bardzo głośno muzykę) bez szacunku dla Ciebie i innych mieszkańców. Jak możesz asertywnie zareagować na taką sytuację?

ASERTYWNA ODPOWIEDŹ: „Przepraszam, że przeszkadzam, ale głośne hałasy i zamieszanie z państwa mieszkania zakłócają mój spokój i utrudniają mi odpoczynek. Czy moglibyście, proszę, zwrócić uwagę na poziom hałasu? Byłbym/byłabym bardzo wdzięczny/a”.

W tym przypadku asertywna odpowiedź pozwala wyrazić swoje uczucia i skutki, jakie hałas ma na twój spokój i komfort. Jednocześnie prośba o zwrócenie uwagi na poziom hałasu jest uprzejma i niekonfliktowa.

6. Przegrana w zawodach sportowych

Bierzesz udział w lokalnym turnieju sportowym i doświadczasz przegranej w swojej konkurencji. Jak możesz asertywnie zareagować na tę sytuację?

ASERTYWNA ODPOWIEDŹ: „Dziękuję za wsparcie i gratulacje dla zwycięzców. Pomimo swojej przegranej, jestem dumny/a z mojego wysiłku i tego co osiągnąłem/am. Takie momenty są częścią sportu, a ja jestem gotowy/a wyciągnąć wnioski ze swoich błędów i kontynuować trening, aby rozwijać swoje umiejętności. Cieszę

się, że miałem/am możliwość rywalizować i mam nadzieję, że kolejne zawody będą dla mnie jeszcze lepsze”.

W tym przypadku asertywna odpowiedź pozwala wyrazić swoje uczucia i myśli po porażce, jednocześnie podkreślając swoje wysiłki i dumę z tego co osiągnąłeś/aś. Wyrażasz gotowość do rozwoju i kontynuowania, co pokazuje twoje pozytywne podejście do sportowej rywalizacji. Twoje słowa są pełne szacunku dla innych uczestników i pokazują, że niezależnie od wyniku, cenisz sportowego ducha i możliwość rywalizacji.

ROZPOZNAWANIE SWOJEGO ASERTYWNEGO I NIEASERTYWNEGO ZACHOWANIA

Rozpoznawanie swojego asertywnego i nieasertywnego zachowania jest kluczowe dla zachowania rozwoju osobistego i budowania zdrowych relacji.

Oto kilka wskazówek dotyczących rozpoznawania tych dwóch typów zachowania:

1. Asertywne zachowania:

- wyrażanie swoich uczuć i potrzeb w sposób jasny i bezpośredni
- wysłuchiwanie innych z szacunkiem i empatią
- utrzymywanie równowagi między wyrażaniem siebie a słuchaniem innych
- obrona swoich praw i granic, niezależnie od reakcji innych
- wykorzystywanie odpowiednich słów i tonu głosu w komunikacji

2. Nieasertywne zachowania:

- unikanie wyrażania swoich potrzeb i uczuć,
- pozwalanie innym na dominację i naruszanie swoich granic,
- częste poddawanie się i brak obrony własnych praw,
- przepraszanie za swoje zdanie lub wyrażanie swoich własnych potrzeb
- stresowanie się lub unikanie konfliktów.

Rozpoznawanie swojego zachowania wymaga świadomości swoich emocji, myśli i reakcji w różnych sytuacjach. Warto zastanowić się, jak często reagujesz w sposób asertywny, a jak często w sposób nieasertywny. Zwróć uwagę na swoje słowa, myśli i ciało podczas interakcji z innymi ludźmi.

Jeśli zauważysz, że często reagujesz w sposób nieasertywny, istnieje wiele technik i narzędzi, takich jak trening asertywności, terapia behawioralna czy coaching, które mogą pomóc w rozwijaniu umiejętności asertywności. Pamiętaj, że asertywność to nie tylko zdrowa komunikacja, ale także szacunek do siebie i innych osób.

JAK POCHODZENIE WPŁYWA NA ASERTYWNOSĆ?

Pochodzenie kultowe może wpływać na asertywność na kilka sposobów:

Kultura komunikacji – każda kultura ma swoje normy i oczekiwania dotyczące sposobu komunikacji. Niektóre kultury mogą promować bardziej ekspresyjną i bezpośrednią asertywność, podczas gdy inni mogą zachęcać do większej ostrożności i subtelności w wyrażaniu swoich potrzeb i czuć. Wzorce komunikacji, które są uważane za asertywne, w jednej kulturze mogą być postrzegane jako zbyt agresywne lub nieodpowiednie w innej.

Hierarchia społeczna – w kulturach, gdzie hierarchia społeczna jest silnie zakorzeniona, jednostki mogą być mniej skłonne do wyrażania swoich opinii i potrzeb w obecności osób z wyższym statusem społecznym. Zachowanie takie może wynikać z obawy o utratę prestiżu lub konsekwencjami społecznymi.

Rola płci – w niektórych społeczeństwach istnieją różnice w oczekiwaniach dotyczących asertywnego za-

chowania w zależności od płci. Na przykład mężczyźni mogą być bardziej zachęceni do wyrażania swoich opinii i potrzeb w sposób bezpośredni i stanowczy, podczas gdy kobiety mogą być bardziej skłonne do stosowania bardziej subtelnych form asertywności.

Ważne jest zrozumienie, że wpływ pochodzenia na asertywność nie oznacza, że jedna kultura jest lepsza lub gorsza od innej. Asertywność może być różnie rozumiana i wyrażana w różnych środowiskach. Kluczowe jest rozwijanie asertywności, które są zgodne z wartościami i normami społecznymi, jednocześnie pozostając wiernym swoim potrzebom i prawom.

Pamiętaj, że asertywność powinna być zawsze oparta na szacunku i otwartości na innych. Niezależnie od pochodzenia, wszyscy mogą rozwijać umiejętność wyrażania siebie w sposób jasny, uprzejmy i szanujący.

SPOŁECZEŃSTWO CZĘSTO ZNIECHĘCA SIĘ DO ASERTYWNOŚCI

Asertywność może spotkać się z różnymi reakcjami w społeczeństwie, co czasem może zniechęcać do jej wyrażenia. Przyczyny tego zjawiska mogą być różnorodne:

Kultura konformizmu – w niektórych społeczeństwach istnieje silne ugruntowanie kultury konformizmu, gdzie oczekuje się, że jednostki dostosują się do norm i oczekiwań grupy. Asertywność może być postrzegana jako wyłamanie się tych norm i wprowadzenie zakłóceń, co może prowadzić do niewygodnych lub negatywnych reakcji ze strony innych.

Strach przed konfliktem – niektóre społeczeństwa deprecjonują konflikty i starają się utrzymać harmonię społeczną. Wyrażenie swoich opinii i potrzeb w sposób asertywny może prowadzić do konfliktów, które są odbierane jako niepożądane i szkodliwe dla relacji między ludźmi.

Przedstawienie asertywności jako agresji – czasem asertywność może być mylnie utożsamiana

z agresją lub negatywnymi cechami osobowości. Osoby, które wyrażają swoje potrzeby i granice w sposób bezpośredni i stanowczy, mogą być postrzegane jako zbyt dominujące lub nieodpowiedzialne.

Mimo tych trudności, warto zdawać sobie sprawę z korzyści z asertywności i doskonalić tą umiejętność.

Ważne jest, aby szukać wsparcia zarówno w samorozwoju, jak i w otoczeniu społecznym. Edukacja na temat asertywności, treningi, terapia lub grupy wsparcia mogą pomóc w pokonywaniu tych trudności i rozwijaniu zdrowej, asertywnej postawy. Asertywność jest istotną umiejętnością, która przyczynia się do budowania zdrowszych i bardziej autentycznych relacji z innymi ludźmi.

NIE CHODZI O TO, CO MÓWISZ, ALE JAK TO ROBISZ

Asertywność nie dotyczy tylko tego, co mówisz, ale także tego, jak to robisz. Oznacza to, że sposób wyrażania swoich emocji, potrzeb i granic ma decydujące znaczenie. Istnieją pewne kluczowe elementy, które pomagają w wyrażaniu się asertywnie.

Język ciała – dzięki otwartej postawie ciała można przekazać pewność siebie i determinację. Unikanie skulania się, patrzenie w oczy, stanowcza postawa i używanie gestów mogą być efektywnymi sposobami wyrażania asertywności.

Ton głosu – nawet jeśli mówisz słowa asertywnie, ton głosu może przekazać różne znaczenie. Wykorzystywanie pewnego, stanowczego tonu może pomóc w wyrażaniu się asertywnie.

Wyrażanie się w sposób wyraźny i konkretny – unikaj długich i skomplikowanych wypowiedzi. Skup się na wyrażaniu swoich myśli w sposób prosty i zwięzły.

Praktykowanie empatii – asertywność nie polega tylko na wyrażaniu swoich potrzeb, ale także na zdolności do słuchania i rozumienia innych. Wykazanie zainteresowania perspektywą drugiej osoby i respektowania jej uczuć może pomóc w budowaniu zdrowych relacji.

Odrzucenie agresji i manipulacji – unikaj manipulacji, wywierania presji na innych lub używania agresywnych słów. Koncentruj się na poszukiwaniu rozwiązań, które uwzględniają zarówno twoje potrzeby, jak i potrzeby innych.

Właściwe wykorzystywanie języka ciała, tonu głosu, jasnego komunikatu i empatii może pomóc w efektywnym wyrażaniu się asertywnie. Świadomość tych elementów oraz praktyka w ich stosowaniu może przyczynić się do skuteczniejszego komunikowania się i budowania zdrowych relacji.

NIGDY NIE WIEM CO POWIEDZIEĆ

Asertywność może być wyzwaniem dla osób, które często nie wiedzą, co powiedzieć w różnych sytuacjach. Jednak istnieją strategie, które mogą pomóc w pokonywaniu tego problemu

Zadawaj pytania – jeśli nie wiesz, co powiedzieć, spróbuj zadać pytanie drugiej osobie. To pozwoli skierować rozmowę na jej temat i dać okazję do wyrażenia swoich myśli. Przykładowe pytania mogą dotyczyć jej opinii na jakiś temat lub prośenie o więcej informacji.

Bądź szczery – jeśli jesteś w sytuacji, w której próbujesz wyrazić swoje zdanie lub uczucia, ale nie wiesz, jak to zrobić, zawsze możesz być szczery. Powiedz, że jesteś tym zdezorientowany i szukasz słów, aby wyrazić to, co czujesz lub myślisz. Ludzie zazwyczaj odczuwają zrozumienie i szacunek wobec takiej szczerości.

Praktykuj wcześniej – jeśli masz problem z podejmowaniem decyzji lub szybkim reagowaniem w rozmowach, możesz spróbować praktykować

wcześniej. Zidentyfikuj tematy, w których czujesz się niepewnie i zastanów się nad tym, jak chciałbyś wyrazić swoje stanowisko. Ćwicz w domu lub z bliskimi osobami, aby nabierać pewności siebie.

Słuchaj uważnie – często w rozmowie otrzymujemy wskazówki, co powiedzieć, opierając się na tym, co mówi druga osoba. Uważne słuchanie pomoże lepiej zrozumieć kontekst, a także dostarczy informacji, na które możesz odpowiedzieć. Możesz wyrazić swoje zdanie lub odnieść się do tego, co zostało powiedziane przez drugą osobę.

Pamiętaj, że asertywność obejmuje także akceptację swoich uczuć i myśli. Nie musisz zawsze mieć gotowej odpowiedzi, ale warto być otwartym na komunikację i rozmowę. Praktyka, cierpliwość i stopniowe wyzwolenie się z obaw pomogą w budowaniu asertywnej komunikacji.

ELEMENTY ASERTYWNEGO ZACHOWANIA

Asertywne zachowania obejmują kilka kluczowych elementów, które mogą być pomocne w budowaniu zdrowych relacji i skutecznej komunikacji.

Oto niektóre z tych elementów:

Wyrażanie swoich uczuć i potrzeb – asertywność polega na umiejętności wyrażania swoich uczuć, potrzeb i opinii w sposób bezpośredni, szczerzy i pozbawiony agresji. Istotne jest, aby jasno komunikować swoje emocje i oczekiwania, nie przytłaczając przy tym innych osób.

Szacunek dla siebie i innych – w asertywnym zachowaniu ważne jest poszanowanie siebie i innych. Oznacza to traktowanie siebie z godnością i szacunkiem, a jednocześnie szanowanie praw i granic innych osób.

Odrzucenie manipulacji – asertywność wymaga odmawiania manipulacji a zastępowania jej klarownym i bezpośrednim wyrażaniem swoich granic i potrzeb. Unikanie manipulacji jest ważne zarówno wobec innych, jak i wobec siebie.

Aktywne słuchanie – asertywność obejmuje również umiejętność aktywnego słuchania drugiej osoby. Oznacza to dawanie jej pełnej uwagi, skupiania się na tym, co mówi i doceniania jej perspektywy. Aktywne słuchanie pomaga budować zdrowe relacje i lepsze zrozumienie.

Rozwiązywanie konfliktów – asertywność angażuje również umiejętność konstruktywnego rozwiązywania konfliktów. Oznacza to szukanie win-win, czyli rozwiązywania, które uwzględnia interesy obu stron i respektuje granice i prawa wszystkich zaangażowanych.

Pewność siebie – wiara we własne wartości, przekonania i zdolności pomaga w skutecznej komunikacji i utrzymaniu równowagi między własnymi potrzebami a potrzebami innych.

Opanowanie emocji – aktywność wymaga umiejętności kontrolowania swoich emocji i wyrażania ich w sposób odpowiedni i konstruktywny. Wyrażanie uczuć w sposób kontrolowany pomaga utrzymać spokój i klarowność w komunikacji.

Asertywność to umiejętność, która rozwija się stopniowo i można ją doskonalić poprzez praktykę i świadome działania.

KONTAKT WZROKOWY

Kontakt wzrokowy jest ważnym elementem asertywnego zachowania. Oznacza to utrzymanie odpowiedniego kontaktu wzrokowego podczas rozmowy, co wyraża szacunek, zainteresowanie oraz zaangażowanie w dialog.

W asertywnej komunikacji należy utrzymywać równomierny i pewny kontakt wzrokowy, który jest znakiem uwagi i gotowości do wysłuchania drugiej osoby. Pozwala to też na efektywne przekazywanie swoich myśli i uczuć.

Ważne jest jednak, aby pamiętać, że poziom kontaktu wzrokowego, może różnić się w zależności od kontekstu kulturowego i indywidualnych preferencji. Niektóre kultury mogą przykładać większą wagę do kontaktu wzrokowego, podczas gdy inne mogą preferować mniej intensywny kontakt.

Podczas utrzymywania kontaktu wzrokowego, warto też obserwować reakcje drugiej osoby. Jeśli wydaje się ona niekomfortowa lub zaniepokojona, warto dostosować swoje zachowanie, aby nie naruszać jej granic.

Ważne jest, aby kontakt wzrokowy był naturalny i autentyczny, a nie wyglądał na wymuszony. Należy również pamiętać, że istnieje czas i miejsce, gdzie kontakt wzrokowy może być mniej wskazany, tak jak sytuacje, które wiążą się z intymnością lub prywatnością.

Kontakt wzrokowy jest silnym sposobem nawiązywania i budowania relacji z innymi ludźmi. Wykorzystywanie go w sposób asertywny pomoże w budowaniu zaufania i efektywnej komunikacji.

POSTAWA CIAŁA

Postawa ciała jest jednym z istotnych elementów asertywnego zachowania. Sposób w jaki trzymamy się i poruszamy, może wyrazić naszą pewność siebie, szacunek dla siebie i innych oraz nasze intencje w komunikacji.

Oto kilka wskazówek dotyczących asertywnej postawy ciała:

Prosta postawa – zachowanie wyprostowanej postawy sygnalizuje pewność siebie. Stojąc lub siedząc, unikaj garbienia się, pochylania się, czy krzyżowania nóg, co może wyglądać na niezainteresowanie lub brak pewności siebie.

Otwarta i luźna postawa – unikaj skrzyżowanych ramion i napięcia mięśni, co może sugerować brak otwartości lub gotowości do komunikacji. Rozluźniona postawa ciała może wyrazić relaks i umożliwia swobodną interakcję z innymi.

Spojrzenie na wysokości oczu – podczas rozmowy z drugą osobą ważne jest utrzymywanie spojrzenia na wysokości oczu, co sygnalizuje zainteresowanie i szacunek.

cunek. Unikaj patrzenia w dół, co może sygnalizować brak pewności siebie ani zbyt natarczywego spojrzenia, co może być krępujące dla rozmówcy.

Gestykulacja kontrolowana – wykorzystywanie kontrolowanej i umiarkowanej gestykulacji może pomóc w podkreślaniu mówionych słów i nadawaniu komunikatowi dodatkowego znaczenia. Unikaj nadmiernych gestów, które mogą wpływać na postrzeganie komunikacji jako agresywnej lub niekontrolowanej.

Brak nadmiernego poruszania się – nadmierne poruszanie się może sugerować niepokój lub niepewność. Unikaj nadmiernego bujania się, wpatrywania się w podłogę, czy bycia nerwowym, co może wpływać na postrzeganie asertywnej postawy.

Uśmiech i przyjazne gesty – uśmiech powszechnie uznawany jest jako znak otwartości i przyjaznego nastawienia. Wykorzystaj subtelne uśmiechy w odpowiednich momentach, aby wyrazić swoją życzliwość i zapewnić komfort drugiej osobie.

Ważne jest, aby nasza postawa ciała była zgodna z naszymi słowami i intencjami. Asertywna postawa ciała wyraża naszą pewność siebie, szacunek wobec siebie i innych, co sprzyja skutecznej i zdrowej komunikacji. Praktykuj te wskazówki, aby poprawić asertywność w komunikacji niewerbalnej.

DYSTANS A KONTAKT FIZYCZNY

Dystans i kontakt fizyczny są ważnymi elementami asertywnego zachowania. Odpowiednie zarządzanie tymi obszarami pomaga w wyrażaniu szacunku i komfortu w różnych interakcjach społecznych.

Oto kilka wskazówek dotyczących dystansu i kontaktu fizycznego:

Szanuj przestrzeń osobistą innych – każdy ma swoją strefę osobistą, czyli przestrzeń wokół siebie, która nie powinna być naruszana bez zgody. Ważne jest, aby szanować przestrzeń innych ludzi i nie wkraczać w nią bez zaproszenia. Jeśli nie wiesz, jaki dystans jest odpowiedni w danej sytuacji, obserwuj reakcje drugiej osoby i dostosuj swoje zachowanie.

Dystans społeczny – w większości kulturowych kontekstów istnieje określony dystans społeczny, który powinien być zachowany w sytuacjach nieformalnych. Zazwyczaj jest to odległość około 1 – 1,5 metra pomiędzy ludźmi podczas rozmowy. Ważne, aby dostosować się do ustalonych norm społecznych i respektować prywatność innych.

Kontakt fizyczny – kontakt fizyczny może różnić się w zależności od obszaru kulturowego i relacji między ludźmi. W niektórych sytuacjach, takich jak przyjęcia towarzyskie lub spotkania biznesowe, ograniczenie kontaktu fizycznego może być bardziej odpowiednie. Jednak w innych kontekstach, takich jak bliscy przyjaciele czy członkowie rodziny, bliższy kontakt fizyczny może być akceptowany.

Zwracaj uwagę na sygnały niezrównoważonego kontaktu fizycznego – jeśli druga osoba wyraźnie sygnalizuje niezadowolenie lub brak komfortu w związku z kontaktem fizycznym, ważne jest, aby tego nie kontynuować. Poszanowanie granic fizycznych innych jest kluczowe w asertywnym zachowaniu.

Poproś o zgodę – jeśli masz wątpliwości czy kontakt fizyczny jest odpowiedni w danej sytuacji, najlepiej jest spytać drugą osobę o zgodę. Prostymi pytaniami jak: „czy mogę się przywitać uściskiem dłoni”, „czy wolno mi się z tobą przywitać obejmując cię” dajesz ludziom możliwość wyrażenia swojej zgody lub odmowy.

Ważne jest, aby pamiętać, że preferencje dotyczące dystansu i kontaktu fizycznego, mogą się różnić w zależności od jednostki, kultury i kontekstu społecznego. Dlatego ważne jest, aby być wrażliwym na sygnały drugiej osoby i dostosować się do jej granic. W asertywnym za-

chowaniu chodzi o szacunek dla siebie i innych, a odpowiednie zarządzanie dystansem i kontaktem fizycznym jest nieodzowną częścią tego procesu.

GESTYKULACJA

Gestykulacja jest ważnym elementem asertywnego zachowania, ponieważ może wzmocnić nasze przekazy i może pomóc wyrazić się jasno i pewnie. Odpowiednia gestykulacja może również pomóc w budowaniu więzi i nawiązywaniu kontaktu z innymi ludźmi.

Oto kilka wskazówek, które należy wziąć pod uwagę przy stosowaniu gestykulacji w asertywnym stylu komunikacji:

Naturalność i autentyczność – gestykulacja powinna być naturalna i zgodna z naszym stylem komunikacji. Ważne jest, aby unikać zbyt sztucznych lub wymuszonych ruchów, które mogą wpływać na naszą wiarygodność. Pozwól swoim gestom płynąć swobodnie, dopasowując je do treści, którą chcesz przekazać.

Uwaga na ruchy dłoni – dłonie są jednym z najważniejszych narzędzi w gestykulacji. Staraj się używać ruchów dłoni, które są wyraźne, ale nie przesadzone. Unikaj zbyt chaotycznego lub szybkiego machania rękami.

kami, ponieważ może to sprawić, że wydajesz się nerwowy lub niepewny.

Zgodność z treścią – gestykulacja powinna być zgodna z tym, co mówimy. To znaczy, że nasze gesty powinny wspierać i uzupełniać słowa, które wypowiadamy. Na przykład przy opisywaniu czegoś większego, możemy używać ruchów rozkładających ramiona, aby podkreślić jego rozmiary.

Niezwykłe emocje – gestykulacja może być również używana do wyrażania emocji. Staraj się dostosować ruchy swoich rąk, twarzy i ciała do wyrażonych uczuć. Na przykład, jeśli jesteś podekscytowany, możesz używać szybkich i energicznych ruchów, a jeśli jesteś zaniepokojony, możesz używać bardziej powolnych i delikatnych gestów.

Odbiór drugiej osoby – pamiętaj, że gestykulacja może mieć różne znaczenia w różnych kulturach. Bądź świadomy różnic kulturowych i szanuj granice drugiej osoby. Jeśli masz wątpliwości, obserwuj reakcje i dostosuj swoje gesty do sygnałów odbieranych od drugiej osoby.

Ogólnie rzecz biorąc, gestykulacja może być użytecznym narzędziem w asertywnym komunikowaniu się. Ważne jest, aby była naturalna, zgodna z treścią, emocjonalnie odpowiednia i świadoma odbioru dru-

giej osoby. Praktyka i samoświadomość są kluczowe w doskonaleniu swoich gestów i wykorzystywaniu ich w sposób efektywny.

WYRAZ TWARZY

Wyraz twarzy odgrywa ważną rolę w komunikacji asertywnej. To jak wyglądasz i jak kontrolujesz swoją mimikę, może wpływać na sposób, w jaki inni odbierają twoje przekazy i interpretują twoje intencje.

Oto kilka wskazówek, dotyczących asertywnego wyrazu twarzy:

Utrzymuj spokój – ważne jest, aby zachować spokojny, zrównoważony wyraz twarzy nawet w sytuacjach stresowych. Unikaj przesadzania z wyrazami zdziwienia, irytacji czy złości, które mogą wpłynąć na sposób w jaki jesteś postrzegany.

Uśmiechaj się – uśmiech jest znakiem otwartości, pozytywności i przyjaznego nastawienia. Asertywność nie wyklucza uśmiechu – możesz być nadal pewny siebie i stanowczy, jednocześnie wyrażając życzliwość i przyjemne nastawienie poprzez subtelny uśmiech. Uśmiech może pomóc w budowaniu pozytywnych relacji z innymi ludźmi.

Wyrażanie zainteresowania i empatii – kiedy

rozmawiasz z innymi, ważne jest, aby nadawać twarzy wyraz zainteresowania i empatii. Staraj się innym dać do zrozumienia, że słuchasz ich i interesujesz się ich przekazem poprzez pozytywny wyraz twarzy, skinienie głową, spojrzenie ze zrozumieniem czy lekko unoszące się brwi.

Unikaj nieodpowiednich wyrazów twarzy – unikaj ironicznych uśmiechów, które mogą zostać źle zinterpretowane jako agresja lub brak szacunku. Pamiętaj, że twój wyraz twarzy jest równie ważny, jak to co mówisz i może wpływać na efektywność twojej komunikacji.

Dopasuj wyraz twarzy do kontekstu – wyraz twarzy może się różnić w zależności od kontekstu i sytuacji, w której się znajdujesz. Na przykład podczas negocjacji biznesowych może być bardziej odpowiednie zachowanie poważnego i stanowczego wyrazu twarzy. Natomiast podczas spotkań towarzyskich możesz bardziej skupić się na pozytywnym i przyjaznym wyrazie twarzy. Dopasuj swój wyraz twarzy do danej sytuacji, zachowując przy tym autentyczność i asertywność.

Pamiętaj, że wyraz twarzy jest częścią komunikacji niewerbalnej, więc ważne jest, aby był spójny z twoim werbalnym przekazem, podkreślając twoje intencje i odczucia w asertywny sposób.

MODULACJA I NATĘŻENIE GŁOSU

Modulacja i natężenie głosu są kluczowymi elementami asertywnego komunikowania się. Umiejętność kontrolowania swojego głosu może znacznie wpływać na skuteczność naszego przekazu i zdolność do wyrażania swoich potrzeb i opinii.

Oto kilka wskazówek dotyczących asertywnego stosowania modulacji i natężenia głosu:

Zrównoważone natężenie – ważne jest, aby zachować umiar w natężeniu głosu. Zbyt ciche mówienie może sprawić, że nasz przekaz może być niezrozumiały i niepewny, podczas gdy zbyt głośne mówienie może odstraszać i wywoływać agresywną reakcję u innych. Staraj się utrzymać równowagę i dostosować natężenie głosu do aktualnego kontekstu i potrzeb komunikacyjnych.

Świadomość emocji – nasz głos często odzwierciedla nasze emocje. Na przykład podczas gdy wściekłość może wpływać na wzrost natężenia, strach może powodować, że nasz głos staje się cichszy i bardziej nie-

wyraźny. Świadomość naszych emocji pozwoli nam lepiej kontrolować głos i dostosować go do asertywnego przekazu.

Głębokość i melodyjność – korzystanie z głębokiego głosu może dodawać pewności siebie i wpływać pozytywnie na odbiorców. Staraj się oddychać głęboko i wykorzystuj swój aparat głosowy w sposób optymalny. Ponadto, melodyjność głosu może pomóc w zwiększeniu zrozumiałości i przyciągnięciu uwagi słuchaczy.

Tempo mówienia – kontrola tempa mówienia ma duże znaczenie przy asertywnej komunikacji. Zachowaj umiarkowane tempo, dostosowując je do potrzeb rozmowy. Zbyt szybkie mówienie może sprawić, że nasz przekaz stanie się niejasny, podczas gdy zbyt powolne tempo może prowadzić do utraty uwagi słuchaczy. Pamiętaj o odpowiednim rytmie i dbaj o czytelność swojego głosu.

Właściwe podkreślenia – wykorzystuj odpowiednie podkreślenia i akcenty w swoim przekazie, aby wyeksponować ważne punkty. Możesz to osiągnąć poprzez zmianę tonu głosu, tempo lub natężenie głosu w celu wyróżnienia kluczowych informacji. Ten element modulacji głosu pomaga utrzymać uwagę słuchaczy i przekazać intencje jasno i wyraźnie.

Pamiętaj, że umiejętność korzystania z modulacji i natężenia głosu rozwija się poprzez praktykę. Świadome obserwowanie swojego głosu oraz reakcji innych ludzi może pomóc w doskonaleniu asertywnej komunikacji wizualnej i werbalnej.

PŁYNNOŚĆ

Płynność jest kluczowym elementem asertywnego zachowania i komunikowania. Oznacza to umiejętność swobodnego i elastycznego reagowania na różne sytuacje oraz szybkiego dostosowywania się do zmian.

Oto kilka wskazówek dotyczących asertywnego wykorzystania płynności w komunikacji:

Adaptacja do zmieniających się sytuacji – asertywność wymaga umiejętności dostosowywania się do zmieniających się warunków. Bądź otwarty na nowe pomysły i perspektywy, a także na potrzeby innych osób. Nie trzymaj się sztywnych reguł i wzorców zachowania, ale poszukaj najlepszego rozwiązania w danej sytuacji.

Umiejętność negocjacji – asertywna osoba potrafi negocjować, znajdując kompromis między swoimi potrzebami a potrzebami innych. Płynność pozwala na dostosowanie się do opinii i sugestii innych, ale także na wyrażanie swoich potrzeb i granic w sposób konstruktywny. Bądź gotowy na rozważanie różnych rozwiązań i szukanie win-win.

Otwartość na zmienność – asertywność wymaga otwartości na zmiany i nowe sytuacje. Zamiast się upierać i trwać w swoim przekonaniu, staraj się być elastyczny i gotowy na naukę. Przyjmuj informacje i opinie innych z otwartym umysłem, a także bądź gotowy na rozwijanie swoich umiejętności i poszerzanie horyzontów.

Zrozumienie różnych perspektyw – płynność w asertywnym zachowaniu oznacza także umiejętność zrozumienia i uwzględnienia różnych perspektyw. Nie zakładaj, że to twoja perspektywa jest jedyną słuszną, ale staraj się zobaczyć rzeczywistość z różnych punktów widzenia. To pozwoli na lepsze zrozumienie innych ludzi i skuteczniejszą komunikację.

Doskonalenie umiejętności adaptacyjnych – płynność w asertywności można rozwijać poprzez inwestowanie w rozwój osobisty. Pamiętaj o doskonaleniu swoich umiejętności komunikacyjnych, zarządzaniu emocjami i pracy zespołowej. To pomoże ci być bardziej pewnym siebie i elastycznym w różnych sytuacjach.

Ważne jest pamiętać, że płynność asertywna rozwija się poprzez praktykę i refleksję. Bądź świadomy swojego zachowania, analizuj swoje reakcje i ucz się na bieżąco. Nie oczekuj perfekcji, ale dąż do ciągłego doskonalenia swojej asertywności.

WYCZUCIE CZASU

Wyczucie ponieważ pozwala na skuteczne planowanie, organizację oraz wykorzystywanie czasu w sposób odpowiedni do naszych potrzeb i celów.

Oto kilka wskazówek dotyczących asertywnego wykorzystania wyczucia czasu:

Określenie priorytetów – asertywność wymaga świadomego określania priorytetów zadań i obowiązków. Zadania o wysokim priorytecie powinny być zrealizowane z większą uwagą i zaangażowaniem, a mniej ważne mogą być przełożone na później lub delegowane innym osobom. Wiedza o tym, co jest najważniejsze w danym momencie, pozwoli na efektywne zarządzanie czasem.

Ograniczenie zakłóceń i przerywania – asertywna osoba potrafi chronić swój czas i unikać niepotrzebnych zakłóceń. Właściwe zarządzanie czasem oznacza na przykład wyłączenie powiadomień z telefonu lub poczty elektronicznej, zamknięcie drzwi biura czy umawianie spotkań na konkretną godzinę.

Umiejętność szacowania czasu – asertywność wymaga także umiejętności realistycznego szacowania czasu potrzebnego na wykonywanie zadań. Jeśli źle oszacujemy czas, możemy być narażeni na przeciążenie i stres. Wycucie czasu pozwoli na odpowiednie rozpiasanie harmonogramu i niknięcie nadmiernego obciążenia.

Skuteczne delegowanie – asertywna osoba zna swoje ograniczenia i potrafi skutecznie delegować zadania, kiedy to jest potrzebne. Powierzenie odpowiedzialności innym osobom pozwala na skoncentrowanie się na zadaniach, które są najważniejsze oraz na wykorzystanie czasu w sposób produktywny i efektywny.

Utrzymywanie równowagi – asertywność wymaga również umiejętności utrzymywania równowagi między pracą a życiem osobistym. Pamiętaj o dbaniu o swoje potrzeby, takie jak odpoczynek, czas dla siebie, relacje z bliskimi, hobby i rozwój osobisty. Wycucie czasu pozwoli ci odpowiednio zorganizować swój obowiązek tak, aby nie poświęcać się jedynie pracy i uniknąć wypalenia zawodowego.

Ważne jest, aby być świadomym zarządzania czasem i ciągle doskonalić wycucie czasu. Praktyka i refleksje będą kluczowe do skutecznego wykorzystywania czasu, aby osiągnąć nasze cele i zachować równowagę w życiu.

SŁUCHANIE

Słuchanie jest kluczowym elementem asertywności, ponieważ umożliwia nam zrozumienie potrzeb i perspektyw innych osób oraz wyrażenie swojego stanowiska sposób zrównoważony i szanujący.

Oto kilka wskazówek dotyczących asertywnego słuchania:

Aktywne słuchanie – asertywność wymaga aktywnego uczestnictwa w procesie słuchania. To oznacza udzielenie pełnej uwagi rozmówcy, odsuwanie wszelkich rozproszeń i poświęcenie mu swojego czasu i uwagi. Unikaj przerywania i przeskakiwania z tematu na temat. Tylko słuchaj, zamiast zastanawiać się co powiesz.

Empatia – asertywność wymaga umiejętności empatycznego rozumienia i identyfikowania się z perspektywą drugiej osoby. Próba zrozumienia jej uczuć i punktu widzenia pozwoli na lepszą komunikację i budowanie wspólnych rozwiązań. Wyrażenie zrozumienia i szacunku wobec drugiej osoby jest istotne dla asertywnego zachowania.

Unikanie osądzania i krytyki – asertywna osoba powinna unikać natychmiastowego osądzania lub krytykowania rozmówcy. Zamiast tego skupiaj się na szanowaniu i akceptowaniu jego opinii, nawet jeśli się z nią nie zgadzasz. Wyrażanie własnych obaw i zastrzeżeń w odpowiedni sposób pomoże w asertywnym rozwiązywaniu konfliktów.

Utrzymywanie równowagi pomiędzy mówieniem a słuchaniem – właściwe słuchanie nie oznacza rezygnacji z wyrażania swojego stanowiska. Asertywność obejmuje umiejętność wyrażania własnych myśli, uczuć i potrzeb w sposób odpowiedni i szanujący. Pamiętaj, że słuchanie jest tylko jedną stroną komunikacji, a równowaga między słuchaniem a mówieniem jest kluczowa.

Zadawanie pytań i prośba o wyjaśnienie – asertywna osoba powinna być otwarta na zdobywanie informacji i zdolna do zadawania pytań w celu lepszego zrozumienia perspektywy rozmówcy. Jeśli czegoś nie rozumiesz, poproś o wyjaśnienie. Pozwoli to na uniknięcie nieporozumień i głębsze zrozumienie drugiej osoby.

Słuchanie jest umiejętnością, którą można rozwijać poprzez praktykę i świadome zaangażowanie. Asertywne słuchanie pozwoli na lepsze zrozumienie innych i budowanie zdrowych relacji, opartych na wzajemnym szacunku i zrozumieniu.

MYŚLI

Asertywność odnosi się również do sposobu, w jaki wyrażamy i kontrolujemy nasze myśli.

Oto kilka punktów dotyczących asertywnego podejścia do myślenia:

Pozytywne podejście – asertywność zaczyna się od przyjęcia pozytywnego podejścia do siebie i do swoich myśli. Uświadamianie sobie własnej wartości i szacunku pozwala nam podejść do sytuacji z pewnością siebie i otwartością na różne perspektywy. Unikanie negatywnych myśli pomaga w budowaniu asertywnych przekonań.

Realistyczne myślenie – asertywność wymaga zdrowego podejścia do myślenia, które opiera się na faktach i obiektywnej ocenie sytuacji. Unikajmy przesadzania, nadmiernego dramatyzowania i nadużywania negatywnych założeń. Zamiast tego, starajmy się mieć realistyczny i zrównoważony pogląd na sytuację.

Uważne monitorowanie myśli – asertywność wymaga świadomego monitorowania naszych myśli.

Zwróćmy uwagę na negatywne i niekonstruktywne myśli, które mogą ograniczać nasze możliwości wyrażania siebie. Pracujmy nad zamienianiem tych myśli na bardziej pozytywne i konstruktywne sposoby myślenia.

Podejście do błędów i porażek – asertywność wymaga elastycznego podejścia do błędów i porażek. Akceptujemy fakt, że każdy popełnia błędy i doświadcza niepowodzeń. Ważne jest, aby nie pozwolić, aby te sytuacje definiowały naszą wartość i samoocenę. Zamiast tego, uczmy się na naszych błędach i używajmy ich do rozwoju i doskonalenia się.

Otwartość na różne perspektywy – asertywność oznacza posiadanie otwartego umysłu i gotowość do przyjęcia różnych perspektyw. Unikajmy jednostronnego myślenia i sztywnych przekonań, które mogą ograniczać nasze rozumienie innych osób. Bądźmy gotowi wysłuchać innych, rozważyć ich argumenty, czy istnieje możliwość, że mogą mieć rację.

Pracując nad własnym myśleniem i podejściem, będziemy w stanie lepiej radzić sobie z sytuacjami, wyrażać siebie i budować zdrowe relacje z innymi.

WYTRWAŁOŚĆ

Asertywność i wytrwałość są dwoma kluczowymi cechami, które mogą wzmacniać się nawzajem.

Oto kilka punktów, jak te dwie cechy mogą na siebie wzajemnie wpływać

Wytrwałość w asertywnym działaniu – wytrwałość jest nieodłączną częścią asertywności. Być asertywnym oznacza być stanowczym i trwać w swoich przekonaniach pomimo ewentualnej opozycji lub trudności. Wytrwałość dodaje siły, aby być zdecydowanym i upartym w upominaniu się o swoje prawa i potrzeby, niezależnie od przeciwności.

Wytrwałość w dążeniu do celu – asertywność i wytrwałość idą w parze w dążeniu do osiągnięcia celów. Wytrwałość pozwala nam utrzymać konsekwencję i motywację w dążeniu do swoich celów, a asertywność pomaga nam w świadomym wyrażaniu naszych celów i oczekiwań. Wspólnie te dwie cechy pozwalają nam nie poddawać się w obliczu przeszkód i osiągać trudne cele.

Wytrwałość w radzeniu sobie z krytyką – asertywność pozwala nam pozytywnie i zasadniczo reagować na krytykę, a wytrwałość pomaga przetrwać i rozwijać się, pomimo negatywnych ocen innych osób. Wytrwałość pomaga nam również w zmienianiu swojego sposobu myślenia, aby nie tracić wiary we własne zdolności nawet w obliczu trudności.

Asertywność w wymaganiu wsparcia – wytrwałość jest potrzebna, aby asertywnie prosić innych o wsparcie. Często nie jest łatwo podjąć się inicjatywy w prośbie o pomoc, a asertywność daje nam siłę i pewność siebie, aby szczerze wyrazić nasze potrzeby i prosić o potrzebne wsparcie.

Wytrwałość w utrzymaniu granic osobistych – asertywność pomaga nam wyrazić nasze granice osobiste, a wytrwałość pomaga w ich konsekwentnym utrzymaniu. To ważne, abyśmy nieustannie odnawiali i bronili naszych granic, nawet jeśli napotykamy na opór lub presję. Wytrwałość pomaga nam stać na straży naszych granic, co przyczynia się do naszego dobrostanu i samorealizacji.

Asertywność i wytrwałość są ze sobą związane w procesie osiągnięcia osobistego rozwoju i sukcesu. Korzystanie z tych dwóch cech może pomóc nam w utrzymaniu naszej autonomii, zdrowych granic i samorealizacji.

TREŚĆ WYPOWIEDZI „JA”

Asertywność dotyczy też sposobu wyrażania się, szczególnie poprzez stosowanie wypowiedzi opartych na perspektywie „ja”.

Przykładowe wypowiedzi „ja” w asertywnej komunikacji:

„Czuję się zraniony/a, gdy ignorujesz moje sugestie.”

„Potrzebuję trochę więcej czasu na wykonanie tej pracy, aby móc dostarczyć jak najlepszy wynik.”

„Myślę, że moglibyśmy znaleźć kompromis, który będzie korzystny dla obu stron.”

„Cieszę się, że mogłem ci pomóc, ale teraz potrzebuję chwili dla siebie.”

„Obawiam się, że nie zgadzam się z twoim podejściem do tej sprawy.”

Wypowiedzi „ja” pozwalają nam wyrazić nasze osobiste odczucia, bez obwiniania innych osób. Tworzą one zdrową przestrzeń do otwartej dyskusji i rozwiązywania konfliktów.

Jednak ważne jest, aby pamiętać, że asertywność nie oznacza, że zawsze zdobywamy to, czego chcemy. Chodzi raczej o wyrażanie naszych potrzeb i oczekiwań w sposób szanujący zarówno siebie, jak i innych. W rezultacie asertywna komunikacja może pomóc nam budować lepsze relacje i osiągać większe zrozumienie oraz współpracę z innymi ludźmi.

SYNTONIA

Asertywność odnosi się do sposobu komunikacji i wyrażania swoich potrzeb i opinii w sposób jasny i zdecydowany, jednocześnie respektując prawa i uczucia innych. Syntonia z kolei, dotyczy sposobu, w jaki mówimy i jak brzmi nasz głos podczas komunikacji.

W kontekście asertywności, syntonia odgrywa ważną rolę. Odpowiednia syntonia może pomóc w przekazaniu treści asertywnych w sposób pewny siebie i klarowny.

Oto kilka przykładów składników syntonii, które są istotne w asertywnej komunikacji:

Powolne tempo mówienia – mówiąc z umiarem i w bardziej kontrolowanym tempie, dajesz sobie czas na wyrażenie swoich myśli w sposób spokojny i zrozumiały. Unikaj mówienia zbyt szybko, co może sprawić, że inni będą mieli trudności ze zrozumieniem Twojego przekazu.

Stać modułacja głosu – unikaj mówienia zbyt głośno, co może być odbierane jako agresywne. Z drugiej strony, zbyt ciche mówienie, może sprawić, że twoje

przekazy zostaną zbagatelizowane. Dobrym rozwiązaniem jest utrzymanie stałego tonu głosu, który jest wystarczająco głośny, aby cię usłyszano, ale nie przytłaczający dla innych.

Odpowiednie podkreślenie słów – podkreślenie ważnych słów w zdaniu może pomóc w przekazaniu najważniejszej treści. Jednak nadmierne podkreślanie słów może wpływać na negatywny odbiór twojego przekazu. Stosowanie umiarkowanego podkreślenia pomoże w komunikacji swoich potrzeb i opinii.

Klarowne i wyraźne artykułowanie – pamiętaj o mówieniu wyraźnie i precyzyjnie. Unikaj zlewania słów ze sobą. Używaj odpowiedniej tonacji i akcentów, aby przekazać swoje myśli sposób jednoznaczny.

Praktykowanie odpowiedniej syntonii w asertywnej komunikacji umożliwia bardziej efektywne przekazywanie informacji oraz wzmacnia wrażenie pewności siebie.

TRZEŚĆ A DOCELOWI ODBIORCY

Asertywność odnosi się również do sposobu dostosowania treści do docelowego odbiorcy podczas komunikacji. Podczas wyrażania swoich potrzeb i opinii asertywnie ważne jest uwzględnienie kontekstu i osobowości osoby, z którą się komunikujemy.

Oto kilka sugestii dotyczących dostosowania treści do docelowego odbiorcy:

Empatia – asertywność może być wyrażana poprzez okazywanie zrozumienia i empatii wobec innych. Biorąc pod uwagę perspektywę drugiej osoby, możemy lepiej dostosować nasze przekazy do jej potrzeb i oczekiwań.

Dobór słów – dobrze jest dobierać słowa ostrożnie, aby nie wywołać u odbiorcy negatywnych emocji. Stosujmy neutralne i konstruktywne słownictwo, unikajmy osądzania i krytyki, koncentrujmy się na wyrażaniu naszych potrzeb i oczekiwań.

Spójność – skoncentrujmy się na utrzymaniu spójności między naszymi słowami a gestami i tonem głosu. Jeśli nasze wypowiedzi są zgodne z naszymi działaniami

i wyrazem twarzy, przekazujemy wiarygodne i jasne przesłania.

Szanujemy granice – pamiętajmy, że asertywność polega również na szanowaniu granic innych osób. Upewnij się, że docelowy odbiorca czuje się komfortowo i akceptowany podczas waszej wypowiedzi. Jeśli inna osoba wyrazi niechęć lub niezadowolenie, dobrze jest przerwać i zapytać o jej odczucia i potrzeby.

Feedback i komunikacja dwustronna – asertywność wymaga otwartej i dwustronnej komunikacji. Bądź gotowy/a słuchać potrzeb i oczekiwań drugiej osoby oraz odpowiedzieć w sposób szanujący jej perspektywę. Daje to możliwość budowania dialogu i rozwiązywania konfliktów.

Pamiętajmy, że asertywność polega na wyrażaniu siebie w sposób zdrowy i szanujący, jednocześnie biorąc pod uwagę odczucia i potrzeby innych. Dostosowanie treści do docelowego odbiorcy pozwala na jeszcze skuteczniejszą i efektywniejszą komunikację asertywną.

JAK ASERTYWNOŚĆ KSZTAŁTUJE RÓWNORZĘDNE RELACJE?

Asertywność odgrywa istotną rolę w kształtowaniu równorzędnych relacji. Polega ona na umiejętności wyrażania swoich potrzeb, opinii i granic w sposób jasny, bezpieczny i szanujący zarówno nas samych, jak i innych ludzi.

W równorzędnych relacjach asertywność umożliwia nam wyrażanie swoich pragnień i celów przy jednoczesnym szanowaniu prawa innych do wyrażania swoich potrzeb. Dzięki asertywnemu podejściu jesteśmy w stanie nawiązać dialog z innymi, poszukując kompromisów i rozwiązań, które będą satysfakcjonujące dla wszystkich stron.

Jednym z kluczowych elementów jest umiejętność słuchania innych ludzi i zdolność do wyrażania empatii. Nie tylko nasze własne potrzeby są ważne, ale też potrzeby innych ludzi. Asertywność nakazuje nam słuchać innych bez nadmiernego dominowania i jednocześnie wyrażać swoje zdanie w sposób oparty na szacunku i delikatności.

Asertywność wspomaga również budowanie zdrowych granic w relacjach. Pozwala nam wyrazić, czego oczekujemy od innych i jakie zachowania są przez nas akceptowane. Równocześnie szanujemy granice innych osób i nie przekraczamy ich bez ich zgody.

W równorzędnych relacjach asertywność popiera otwarty i uczciwy dialog, gdzie wszystkie strony mogą czuć się swobodnie, wyrażając swoje opinie i uczucia. Zdolność do wyrażenia siebie w sposób asertywny sprzyja w budowaniu zaufania i zrozumienia między ludźmi.

Asertywność jest kluczowym elementem w kształtowaniu równorzędnych relacji. Dzięki niej możemy wyrażać nasze potrzeby i granice, słuchać innych ludzi i szanować ich prawo do wyrażania własnych opinii, budować zdrowe relacje oraz budować zdrowy dialog. Asertywność jest fundamentem do tworzenia wzajemnie satysfakcjonujących i zrównoważonych relacji między ludźmi.

ZMIANA POSTAWY I ZACHOWANIA

Asertywność jest procesem zmiany postawy i zachowania, który polega na rozwijaniu umiejętności wyrażania własnych potrzeb, opinii i granic w sposób świadomy, pewny siebie i szanujący, zarówno nas samych jak i inne osoby.

Aby osiągnąć asertywność, często wymagane jest przezwyciężenie pewnych barier i nawyków, które utrudniają nam wyrażenie siebie w sposób autentyczny i bezpośredni. Właściwa asertywność wymaga od nas odwagi, pewności siebie i umiejętności skonfrontowania się z trudnościami, które mogą wyniknąć podczas wyrażania własnych potrzeb.

Aby dokonać zmiany w swojej postawie i zachowaniu, ważne jest najpierw zrozumienie swoich praw i wartości. Musimy być świadomi, że mamy prawo do wyrażenia własnej opinii, do bycia traktowanymi z szacunkiem oraz do zgłaszania swoich potrzeb. Następnie musimy nauczyć się wyrażania siebie w sposób jasny, ale jednocześnie szanujący innych. Przykładem może

być używanie „ja” w wypowiedzi, które skupiają się na naszych uczuciach i doświadczeniach, a nie na osądach lub krytyce.

Ważne jest także rozwijanie umiejętności słuchania innych osób i wykazywanie empatii. Asertywność polega nie tylko na wyrażaniu się, ale również na umiejętności słuchania potrzeb i perspektyw innych ludzi. Słuchanie uważne i empatyczne pomaga w budowaniu równorzędnych relacji.

Niemniej istotnym elementem jest praktyka. Osiągnięcie asertywności wymaga czasu, cierpliwości i konsekwencji w praktykowaniu nowych umiejętności. Może być potrzebne eksponowanie się na sytuacje, w których będziemy musieli wyrazić nasze potrzeby, pokonać lęki związane z odmową lub konfrontacją. Stopniowo, dzięki regularnym ćwiczeniom, zyskamy większą pewność siebie i umiejętność asertywnego wyrażania siebie.

Asertywność jest procesem zmiany postawy i zachowania, który wymaga od nas odwagi, pewności siebie i umiejętności wyrażania swoich potrzeb w sposób jasny i szanujący zarówno nas samych, jak i innych. Zrozumienie naszych praw i wartości, umiejętność słuchania innych ludzi i praktyka są kluczowymi elementami w osiągnięciu asertywności.

WYZNACZ SOBIE CELE

Asertywność może być skuteczna, gdy wyznaczymy sobie konkretne cele, dotyczące naszej postawy i zachowania.

Oto kilka kroków, które mogą pomóc nam w tej kwestii:

Określ co chcesz osiągnąć – zastanów się, jakie cele chciałbyś osiągnąć dzięki asertywności. Czy chcesz zdobyć większą pewność siebie w wyrażaniu swoich potrzeb? Czy pragniesz budować zdrowsze relacje z innymi ludźmi? Czy może chcesz się nauczyć skutecznie odmawiać? Dobre rozpoznanie celów pomoże ci skupić się na dążeniu do nich.

Sprecyzuj swoje wartości – zastanów się jakie wartości są dla ciebie ważne i jakie zachowania są zgodne z tymi wartościami. Czy jest coś, czego już nie akceptujesz i czego chcesz unikać?

Wybierz konkretne cele – postaraj się wybierać konkretne cele, które może osiągnąć w określonym czasie. Na przykład możesz zdecydować się, nauczyć się odmawiać bez wyrządzania krzywdy innym albo

nauczyć się wyrażać własne potrzeby, delikatnie, ale stanowczo. Wybierając konkretne cele, łatwiej będzie śledzić postępy.

Opracuj plan działania – po wyznaczeniu swoich celów, opracuj plan, jak je osiągnąć. Może to obejmować regularne ćwiczenia w wyrażaniu siebie, rozmowy z terapeutą lub trenerem asertywności, czy też samodzielne praktykowanie w konkretnych sytuacjach. Ważne jest, aby twój plan był realistyczny i dostosowany do twoich możliwości.

Monitoruj swój postęp – ważne jest, aby regularnie oceniać swój postęp w realizacji celów asertywności. Możesz zapisywać swoje sukcesy, napotkane trudności, nauki, które z nich wyciągnąłeś. To pomoże zidentyfikować obszary, które wymagają większej uwagi i pomysły na ich dalszą poprawę.

Wytyczanie sobie celów asertywności może być pomocne w procesie rozwoju osobistego i poprawie jakości naszych relacji z innymi ludźmi. Dążenie do tych celów wymaga jednak czasu, wysiłku i cierpliwości. Pamiętaj, że każdy ma inne tempo rozwoju, więc ważne jest, żeby skupić się na własnym postępie i celebracji małych sukcesów.

SKĄD WIEM, CZEGO CHCĘ

Wiedzieć, czego się chce w kontekście asertywności może być trudne, ale istnieją pewne kroki, które mogą pomóc zidentyfikować swoje pragnienia i potrzeby. Oto kilka sugestii:

Słuchaj swoich emocji – często nasze emocje są wskaźnikiem tego, czego pragniemy lub czego nam brakuje. Zwróć uwagę na to, co wywołuje w tobie radość, smutek, frustrację czy złość. To mogą być wskazówki dotyczące tego, czego naprawdę chcesz w życiu.

Refleksje na temat swoich wartości – zrozumienie swoich wartości jest kluczowe w określeniu pragnień. Przemyśl, co dla ciebie jest najważniejsze w różnych obszarach życia, takich jak praca, relacje, hobby, zdrowie itp. Na podstawie tych wartości, możesz lepiej określić, czego pragniesz.

Eksperymentuj – czasami trudno jest wiedzieć, czego się chce, dopóki nie spróbuje się różnych rzeczy. Przeżywanie różnych doświadczeń, eksplorowanie swoich zainteresowań i próbowanie nowych rzeczy

może pomóc odkryć, co naprawdę cię interesuje i czego pragniesz.

Zastanów się, jakie cele chciałbyś osiągnąć – wyobraź sobie, jak wyglądałby twój idealny scenariusz w różnych aspektach życia. Czy to dotyczy Twojej kariery, zdrowia, relacji czy pasji, pomyśl jakie cele chciałbyś osiągnąć w tych obszarach. Określenie konkretnych celów może pomóc w wyznaczeniu kierunku i zrozumieniu, czego naprawdę pragniesz.

Zadawaj sobie pytania – czasem warto zadawać sobie pytania, aby głębiej zrozumieć swoje pragnienia i potrzeby. Na przykład, co byś robił/a gdybyś nie musiał/a martwić się o pieniądze? Jakie aktywności sprawiają ci największą radość? Czego brakuje ci w danym momencie? Takie pytania mogą pomóc w identyfikacji tego, czego naprawdę pragniesz.

Pamiętaj, że proces poznawania własnych pragnień i potrzeb może być długotrwały i wymagać eksploracji. Bądź cierpliwy/a i otwarty/a na samodoskonalenie. Z czasem dowiesz się lepiej, czego pragniesz i będziesz mógł/a bardziej efektywnie wyrazić swoje potrzeby.

ASERTYWNOŚĆ JAKO PRAWO

Asertywność jest prawem każdej osoby. Każdy człowiek ma prawo do wyrażania własnych pragnień, potrzeb, opinii i granic w sposób asertywny. To znaczy, że każdy ma prawo do jasnego, stanowczego i szanującego siebie komunikowania swoich myśli i uczuć jednocześnie szanując prawa innych.

Asertywność nie polega na dominowaniu nad innymi ani na ignorowaniu ich praw i potrzeb. To umiejętność wyrażania swoich potrzeb w sposób szanujący zarówno siebie, jak i innych. Asertywne zachowanie polega na wyrażaniu się w sposób konstruktywny bez agresji czy manipulacji.

Ważne jest, aby pamiętać, że asertywność nie zawsze oznacza uzyskanie tego, czego się chce. Czasami musimy odpuszczać, negocjować lub szukać kompromisów w relacjach z innymi ludźmi. Jednakże, mając umiejętność bycia asertywnym, możemy skutecznie wyrażać nasze potrzeby i zachowywać równowagę pomiędzy szanowaniem innych, a szanowaniem siebie.

ASERTYWNE PRZEKAZY W XXI WIEKU

W dzisiejszych czasach asertywność może być wyrażana w różnych formach przekazu.

Oto niektóre sposoby, w jakie można wyrażać się asertywnie w dzisiejszym kontekście:

Komunikacja cyfrowa – wykorzystuj narzędzia komunikacji online, takie jak e-mail, komunikatory internetowe czy media społecznościowe, aby wyrażać swoje pragnienia i potrzeby w sposób asertywny. Pamiętaj o jasnym i konkretnym wyrażaniu siebie.

Blogowanie i tworzenie treści – jeśli lubisz tworzyć treści, możesz wyrażać swoje przekonania, poglądy i potrzeby poprzez blogi, podcasty czy media społecznościowe. Wyrażaj się w sposób otwarty i konstruktywny, respektując opinie innych.

Dyskusje w grupach online – przyłącz się do internetowych społeczności czy grup dyskusyjnych o tematyce, która cię interesuje. Przy udziale w dyskusjach wyrażaj swoje przekonania z szacunkiem wobec innych, słuchaj uważnie i odpowiadaj w sposób konstruktywny.

Spotkania online i konferencje – w czasach, gdy wiele spotkań odbywa się online, wykorzystaj tę okazję, aby wyrazić swoje pomysły i opinie. Bądź aktywny/a, udzielaj się w dyskusji i wystąpieniach publicznych.

Sztuka i twórczość – jeśli jesteś artystą/tką lub pisarzem/arką, wyrażaj swoje przekonania i potrzeby w swoich działach. Twórz sztukę, literaturę czy muzykę, które odzwierciedlają twoje wartości i wyrażają twoje pragnienia.

Pamiętaj, że niezależnie od formy komunikacji, asertywne przekazy powinny być oparte na szacunku, otwartości i konstruktywności. Dąż do wyważonego i efektywnego wyrażania swoich potrzeb i przekonań, jednocześnie respektując innych.

ASERTYWNOŚĆ MA ZNACZENIE

Asertywność ma ogromne znaczenie w wielu aspektach naszego życia.

Oto kilka powodów, dlaczego asertywność jest ważna:

Wyrażanie siebie – asertywność umożliwia nam wyrażenie naszych myśli, uczuć, potrzeb i pragnień w sposób jasny i stanowczy. Dzięki temu inni ludzie mają szansę lepiej nas zrozumieć i odpowiednio zareagować na to, co mówimy.

Utrzymywanie zdrowych relacji – asertywność pomaga nam w utrzymaniu zdrowych relacji z innymi ludźmi. Dzięki temu, że wyrażamy nasze potrzeby i granice w sposób jasny, możemy uniknąć frustracji, złości czy nieporozumień, które mogłyby prowadzić do negatywnych konsekwencji w relacjach.

Samoakceptacja – asertywność umożliwia nam wizualizację naszych wartości, praw i granic. Dzięki temu możemy lepiej zrozumieć i zaakceptować samych siebie. Możemy wyrażać to, kim jesteśmy i być autentycznymi bez obaw przed osadem innych.

Redukowanie stresu – asertywność pomaga nam radzić sobie ze stresem i konfliktami. Umiejętność wyrażania swoich potrzeb i uczuć pozwala nam na skuteczną komunikację i rozwiązywanie problemów, co może zmniejszyć nasze doznania stresowe.

Osobisty rozwój – asertywność jest również ważna dla naszego osobistego rozwoju. Zdolność do wyrażania siebie w sposób asertywny pozwala nam rosnąć jako osobie, poszerzać nasze kompetencje komunikacyjne i budować pewność siebie.

Asertywność ma dużą wartość dla naszego dobrostanu emocjonalnego, zdrowych relacji oraz rozwoju osobistego. Dlatego warto rozwijać swoje umiejętności asertywne i wykorzystywać je w różnych sferach naszego życia.

PAMIĘTAJ O PODSTAWACH

Kiedy mówimy o asertywności ważne jest, aby pamiętać o kilku podstawowych zasadach. Oto niektóre zasady, które powinny być uwzględniane podczas wyrażania siebie w sposób asertywny:

Szanuj siebie i innych – asertywność polega na szacunku do siebie i innych osób. Pamiętaj, że twoje prawa i potrzeby są równie ważne jak prawa i potrzeby innych. Staraj się wyrażać siebie w sposób, który chroni i szanuje zarówno ciebie, jak i innych.

Wyraź swoje potrzeby i pragnienia – bądź jasny/a i konkretny/a w wyrażaniu swoich potrzeb i pragnień. Unikaj używania ogólników lub złożonych sformułowań, które mogą prowadzić do nieporozumień.

Naucz się mówić „nie” – asertywność obejmuje również umiejętność wyrażania swojej niezgody lub odmowy w sposób stanowczy, ale nie agresywny. Nie bój się powiedzieć „nie”, gdy czujesz, że nie możesz spełnić cudzych oczekiwań lub gdy naruszane są twoje granice.

Słuchaj uważnie – asertywność wymaga nie tylko umiejętności wyrażania siebie, ale także umiejętności słuchania innych. Słuchaj uważnie ich punktów widzenia, nawet jeśli się z nimi nie zgadzasz.

Wybierz odpowiednie miejsce i czas – jeśli chcesz wyrazić swoje myśli lub uczucia w sposób asertywny, zwróć uwagę na miejsce i czas, w którym to robisz. Staraj się wybrać spokojne otoczenie, w którym będzie możliwe skoncentrowanie się na rozmowie. Unikaj ożywionych dyskusji publicznych lub sytuacji, które mogą prowadzić do wzrostu konfliktu.

Pamiętanie o tych podstawowych zasadach asertywności pomoże komunikować się skutecznie i budować zdrowe relacje z innymi. Będziesz w stanie wyrazić swoje potrzeby i pragnienia, jednocześnie szanując innych i ich prawa.

ROZMOWA TELEFONICZNA

Rozmowa telefoniczna to sytuacja, w której umiejętność asertywnego komunikowania się może być niezwykle przydatna.

Oto kilka wskazówek dotyczących asertywności podczas rozmowy telefonicznej:

Zachowaj spokój – niezależnie od sytuacji, staraj się zachować spokój i kontrolę nad emocjami. Będziesz w stanie lepiej skoncentrować się na przekazaniu swojego przekazu i uniknąć agresywnych reakcji.

Wyraź swoje potrzeby – bądź jasny/a i konkretny/a w wyrażaniu swoich potrzeb i oczekiwań w rozmowie telefonicznej. Używaj prostego i zrozumiałego języka, aby uniknąć nieporozumień.

Słuchaj, zadawaj pytania i udzielaj odpowiedzi – staraj się słuchać drugiej strony uważnie i zadawać pytania, aby lepiej zrozumieć jej punkt widzenia. Odpowiadaj w zrozumiały sposób, aby zbudować dialog na wzajemnym zrozumieniu.

Nie bój się prosić o wyjaśnienia – jeśli czujesz, że czegoś nie rozumiesz lub potrzebujesz dodatkowych informacji, nie wahaj się pytać.

Wyrażaj swoje zdanie, ale szanuj drugą stronę – wyrażenie swojego zdania i opinii jest ważne, jednak pamiętaj, że rozmowa telefoniczna to interakcja między dwoma stronami. Szanuj drugą osobę, jej perspektywę i nie przerywaj jej zbyt często.

Zadbaj o intonację i tempo mówienia – dbaj o jasną intonację i umiarkowane tempo mówienia, aby być dobrze zrozumianym. Unikaj mówienia zbyt głośno lub zbyt agresywnie, ponieważ może to prowadzić do spięć i trudności w komunikacji.

Pamiętaj, że kluczowym elementem asertywności jest umiejętność wyrażania siebie w sposób stanowczy, ale jednocześnie szanujący drugą osobę. Praktykując asertywne komunikowanie się, możesz skutecznie porozumieć się podczas rozmów telefonicznych i osiągnąć pozytywne wyniki.

WIADOMOŚCI PISANE, POCZTA TRADYCYJNA I ELEKTORNICZNA

Asertywność jest kluczowym elementem skutecznego komunikowania się zarówno w tradycyjnej, pisanej formie przekazu (poczta tradycyjna), jak i w środkach elektronicznego komunikacji, takich jak e-mail czy wiadomości tekstowe.

Oto kilka wskazówek dotyczących asertywności w tego rodzaju formach komunikacji:

Dobrze przemyśl swoje przekazy – przed napisaniem wiadomości tradycyjnej lub elektronicznej dobrze zastanów się nad tym, co chcesz przekazać. Jasno sformułuj swoje przemyślenia i upewnij się, że są one zrozumiałe i precyzyjne.

Bądź jasny/a i konkretny/a – unikaj zbytniego skomplikowania i zbędnych informacji. Pisz swoje myśli w prosty i zwięzły sposób, aby uniknąć nieporozumień.

Wyrażaj siebie asertywnie – wykorzystuj asertywne sformułowania, które przekazują twoje potrzeby i oczekiwania. Pamiętaj, że asertywność obejmuje sz-

cunek do drugiej osoby, ale jednocześnie wyrażanie swojego zdania w prosty i stanowczy sposób.

Zadbaj o ton wiadomości – wybierając odpowiedni ton wiadomości, dbaj o wyważenie między zbyt agresywnym a zbyt uległym stylem komunikacji. Staraj się wyrazić swoje zdanie w sposób pewny, ale nieatakujący drugą osobę.

Użyj adekwatnych emocji – jeśli w wiadomości chcesz wyrazić swoje emocje, zrób to w sposób umiarkowany i zrozumiały. Używaj nadmiernego używania wielkich liter lub zbyt emocjonalnych sformułowań, które mogą prowadzić do nieporozumień lub trudności w komunikacji.

Zawsze zakończ grzecznie – niezależnie od treści wiadomości, zawsze zakończ ją grzecznie i profesjonalnie. Wyraź podziękowanie za poświęcony czas lub zakończ wiadomość odpowiednim zakończeniem takim jak „pozdrawiam serdecznie” lub „z poważaniem”.

Pamiętaj, że asertywność w pisemnej komunikacji wymaga spostrzegawczości, umiejętności wyrażenia siebie i szacunku dla drugiej osoby. Praktykując asertywność w pisemnych przekazach, możesz budować efektywną komunikację i osiągać pozytywne rezultaty.

ASERTYŃNOŚĆ JAKO NARZĘDZIE DO AUTOEKSPRESJI ONLINE LUB OFFLINE – PISZ JASNO

Asertywność jest doskonałym narzędziem, zarówno w komunikacji online, jak i offline, gdy chodzi o wyrażenie siebie w sposób jasny i zdecydowany. Dzięki asertywności można skutecznie przekazywać swoje myśli i uczucia, niezależnie od tego, czy rozmawiamy osobiście, piszemy e-maila, czy korzystamy z mediów społecznościowych.

W obu przypadkach ważne jest, aby pamiętać o kilku kluczowych zasadach asertywnego wyrażania:

Wyraź swoje potrzeby i oczekiwania – bezpośrednio i jasno przedstaw to, czego oczekujesz od drugiej osoby. Nie bądź niejasny, ponieważ to może prowadzić do nieporozumień.

Używaj prostego i zrozumiałego języka – skomplikowane sformułowania lub nadmierne używanie skrótów mogą utrudniać zrozumienie twojej wiadomości. Wyrażaj się zwięźle i jasno, aby uniknąć niejasności.

Wykorzystaj pozytywne sformułowania – skup się na wyrażaniu swoich przekonań w sposób pozytywny i konstruktywny. Unikaj atakowania drugiej strony, skupiając się raczej na własnych uczuciach i potrzebach.

Bądź gotów/a słuchać i brać pod uwagę perspektywę drugiej osoby – asertywność polega nie tylko na wyrażaniu swoich potrzeb, ale także na akceptowaniu, że inni mają prawo do swoich własnych uczuć i opinii. Bądź otwarty/a na słuchanie i rozważanie stanowiska drugiej strony.

Zrób to, co najlepsze dla siebie – niezależnie od tego, czy piszesz online czy rozmawiasz osobiście, pamiętaj, że podstawowym celem asertywności jest wyrażanie siebie i obrona swoich interesów.

Asertywność stanowi skuteczne narzędzie do wyrażania siebie zarówno online, jak i offline. Pamiętaj o tym podczas tworzenia wiadomości lub rozmowy i stara się być jasny/a i konkretny/a i zdecydowany/a w tym, co chcesz przekazać.

NARZĘDZIE DO AUTOEKSPRESJI ONLINE – STENOGRAFIA

Asertywność jest niezwykle skutecznym narzędziem do wyrażania siebie, zarówno w komunikacji offline, jak i online. W kontekście auto ekspresji online, jednym z narzędzi, które można wykorzystać jest stenografia.

Stenografia to technika zapisywania skróconych wersji słów, wyrażień lub zwrotów w celu szybkiego i efektywnego komunikowania się za pomocą tekstu. A na platformach społecznościowych, gdzie ograniczona jest liczba znaków, używanie stenografii może pomóc w skompresowaniu wiadomości, zachowując jednocześnie pełne znaczenie.

Stosowanie stenografii może nie być zawsze odpowiednie we wszystkich kontekstach komunikacji online. Wiadomości zapisane za pomocą stenografii mogą być trudne do zrozumienia dla osób, które nie są zaznajomione z tymi skrótami. Dlatego ważne jest, aby być świadomym kontekstu, w którym używasz stenografii i dostosować swoje przekazy do zrozumienia odbiorców.

Podczas korzystania ze stenografii pamiętaj o celowości i jasności swojego przekazu. Skracając słowa, wyrażenia lub zdania, upewnij się, że nadal są one zrozumiałe i wyrażają intencje, jakie chciałbyś/abyś przekazać. Unikaj zbędnych skrótów, które mogą prowadzić do nieporozumień i utrudniać interpretację twojej wiadomości przez innych.

Asertywność w komunikacji online oparta na stenografii może być potężnym narzędziem, ponieważ pozwala na wydajne formułowanie myśli i wyrażenie siebie w krótkich treściach. Jednak pamiętaj, że komunikacja online nie ogranicza się jedynie do stenografii. Istnieje wiele innych sposobów, jak jasno i asertywnie wyrazić swoje poglądy i uczucia a stenografia jest tylko jednym z nich. Wybierz narzędzie komunikacyjne, które najlepiej odpowiada kontekstowi i potrzebom komunikacyjnym drugiej osoby.

AUTOEKSPRESJA I MÓZG

Asertywność i autoekspresja są ściśle powiązane z funkcjonowaniem mózgu. Procesy mózgowy odgrywają istotną rolę w naszej zdolności do wyrażania siebie asertywnie i efektywnie.

Jednym z kluczowych obszarów mózgu związanych z asertywnością i auto ekspresją jest płat przedczołowy. Ten obszar mózgu jest odpowiedzialny za planowanie, podejmowanie decyzji, kontrolę impulsów i wyrażanie swoich myśli i emocji w sposób asertywny.

Inne obszary mózgu związane z asertywnością to system limbiczny, który jest odpowiedzialny za regulacje emocji oraz przetwarzania sygnałów społecznych. Ten obszar pomaga nam rozpoznać emocje u innych osób, co ma znaczenie przy wyrażaniu naszych własnych uczuć i potrzeb w sposób asertywny.

Ponadto mózgu obsługuje naszą zdolność do komunikacji werbalnej i niewerbalnej. Ośrodek mowy znajduje się w lewej półkuli mózgu, natomiast obszary odpowiedzialne za ekspresję niewerbalną, takie jak gestykulacja

czy mimika twarzy, są rozproszone w różnych obszarach mózgu.

Ważne jest również zrozumienie, że każdy mózg jest unikalny i może mieć własne preferencje i umiejętności związane z asertywnością i auto ekspresją. Niektórzy ludzie mogą mieć naturalne predyspozycje do asertywnego wyrażania siebie, podczas gdy inni mogą wymagać więcej pracy i praktyki, aby rozwijać te umiejętności.

Wszystko to pokazuje, jak złożony jest proces auto ekspresji i jak mocno związany jest z funkcjonowaniem mózgu.

ASERTYWNE MYŚLENIE

Asertywne myślenie jest kluczowym elementem asertywności. Oznacza to, że kształtujemy swoje myśli w sposób, który pozwala nam wyrazić siebie w sposób pewny, szanujący innych i biorąc pod uwagę nasze własne potrzeby.

Asertywne myślenie opiera się na kilku zasadach:

Szanuj swoje prawa i potrzeby – pamiętaj, że masz prawo do wyrażania własnych opinii, uczuć i potrzeb. Akceptuj swoje wybory i nie krzywdź siebie dla zadowolenia innych.

Szanuj prawa i potrzeby innych – równocześnie pamiętaj o tym, że inni mają również prawo do wyrażania swoich poglądów i potrzeb. Szanuj ich perspektywy, nawet jeśli się nie zgadzasz i staraj się znaleźć kompromisowe rozwiązanie.

Wyrażaj siebie jasno i bezpośrednio – unikaj używania zbyt agresywnego tonu zbyt niezdecydowanego języka. Wyrażaj swoje myśli i uczucia w sposób prosty i zwięzły, unikając osądów i złościwości.

Bądź odpowiedzialny/a za swoje słowa i czyny – przyjmuj pełną odpowiedzialność za to, co mówisz i jak się zachowujesz. Bądź świadomy/a konsekwencji swoich działań i staraj się unikać szkodliwych konfliktów.

Bądź otwarty na konstruktywną krytykę – asertywne myślenie oznacza zdolność do konstruktywnej krytyki i czerpania z niej wartościowych wniosków. Nie bój się pytać o informacje zwrotne i szukać sposobu na rozwój.

Zapamiętaj, że asertywne myślenie jest umiejętnością, którą można rozwijać poprzez świadome praktykowanie i samoświadomość. Ćwiczenie intencjonalnego myślenia asertywnego będzie prowadzić do bardziej efektywnej komunikacji i budowania zdrowych relacji z innymi.

POSTAWA CZŁOWIEKA WOBEC BYCIA OSOBĄ ASERTYWNĄ

Postawa człowieka wobec bycia osobą asertywną może być różna, ponieważ każdy ma inne doświadczenia, wartości i preferencje. Niektórzy ludzie naturalnie mają zdolność do asertywności i czerpią z niej wiele korzyści, podczas gdy inni mogą mieć trudności z wyrażaniem siebie asertywnie.

Oto kilka możliwych postaw lub podejść, które ludzie mogą mieć wobec bycia osobą asertywną:

Pozytywna motywacja – niektórzy ludzie są motywowani do bycia asertywnymi, ponieważ wiedzą, że jest to korzystne dla budowania zdrowych relacji, wyrażania swoich potrzeb i tworzenia równowagi między swoimi prawami a prawami innych.

Pragnienie wzrostu osobistego – niektóre osoby widzą asertywność jako narzędzie do rozwoju osobistego i komunikacyjnego. Pracują nad rozwijaniem tych umiejętności, ponieważ chcą być bardziej pewni siebie i skuteczni w komunikacji.

Unikanie konfliktów – niektórzy ludzie uczą się być asertywnymi, aby unikać agresji lub bierności. Zdając sobie sprawę, że asertywność zapewnia zdrowy balans między wyrażaniem siebie a szacunkiem dla innych, starają się unikać konfliktów.

Przewycięzanie lęków – niektóre osoby, które mają trudności z byciem asertywnymi, chcą przewyciężyć lęki związane z wyrażaniem swoich potrzeb i opinii.

Akceptacja własnej wartości – asertywność jest również związana z akceptacją własnej wartości i prawa do bycia szanowanym. Niektórzy ludzie podkreślają swoją asertywność, aby pokazać swoje istnienie i zagwarantować, że są traktowani z szacunkiem.

Dobrze jest pamiętać, że bycie asertywnym jest procesem, który wymaga czasu, praktyki i zrozumienia własnych potrzeb i granic. Każdy ma swoje własne tempo rozwoju asertywności i ważne jest, aby być cierpliwym i wyrozumiałym wobec siebie samego i innych.

POSTAWA CZŁOWIEKA WOBEC SIEBIE

Asertywność to postawa człowieka wobec samego siebie, która obejmuje szacunek i dbałość o własne prawa, potrzeby i granice. Jest to wyraz zdrowego poczucia własnej wartości i pewności siebie.

Osoba asertywna ma tendencje do:

Uznawania własnych potrzeb – osoba asertywna jest świadoma swoich potrzeb emocjonalnych, fizycznych i społecznych. Nie bagatelizuje ich ani nie wstydydzi się ich.

Wyrażania siebie – osoba asertywna wyraża swoje myśli, uczucia i poglądy w sposób jawny i bezpośredni. Nie boi się wyrazić swojego zdania czy stawiać czoła sytuacjom trudnym. Jednocześnie robi to w taki sposób, który szanuje innych i nie narusza ich uczuć.

Obrony swoich granic – osoba asertywna ma jasno określone granice i umie ich bronić. Nie pozwala innym przekraczać swojej przestrzeni osobistej i szanuje swoje granice fizyczne, emocjonalne i psychologiczne. W razie potrzeby potrafi powiedzieć „nie” i ustalić zdrowe granice.

Podnoszenia własnej wartości – osoba asertywna ma pozytywne poczucie własnej wartości i nie pozwala, by inni ją wykorzystywali. Wierzy w siebie i jest zdecydowana w dążeniu do swoich celów i marzeń. Nie jest zależna od opinii innych, lecz polega na własnej ocenie i akceptacji.

Radzenia sobie z konfliktem – osoba asertywna potrafi skutecznie radzić sobie z konfliktami, niezależnie od tego, czy są to konflikty wewnętrzne czy z innymi osobami. W takich sytuacjach utrzymuje spokój i wykorzystuje konstruktywne sposoby rozwiązania problemu, respektując zarówno siebie, jak i drugą stronę.

Postawa asertywna wobec samego siebie to nieustanny proces samorozwoju i samowiedzy. Wymaga posiadania empatii wobec samego siebie, umiejętności wyrażania siebie w harmonijny sposób i akceptacji swoich ograniczeń. Głębokie zrozumienie siebie i zdolność do przekraczania własnych granic prowadzi do większego zadowolenia z życia i budowania zdrowszych relacji z innymi.

MYŚLI, KTÓRE PRZESZKADZAJĄ NAM UZNAĆ WŁASNĄ WARTOŚĆ

Myśli, które przeszkadzają nam w uznaniu własnej wartości i wpływają na naszą asertywność, mogą być wynikiem niskiego poczucia własnej wartości, negatywnych doświadczeń w przeszłości, komentarzy lub krytyki ze strony innych osób lub społecznego porównywania się z innymi.

Oto kilka przykładów takich myśli:

„Nie jestem wystarczająco dobry/a” – ta myśl często wynika z porównywania się z innymi i oczekiwania, że musimy być doskonali we wszystkim. Jednak nikt nie jest doskonały i każdy ma swoje wady i niedoskonałości. Ważne jest, aby doceniać swoje unikalne cechy i umiejętności, zamiast koncentrować się na tym, jacy nie jesteśmy.

„Nikt mnie nie szanuje” – ta myśl może wynikać z sytuacji, w których inni ludzie nie okazywali nam szacunku lub odpowiedniego traktowania. Jednak jedno nieodpowiednie zachowanie nie powinno definiować

naszej wartości jako osoby. Warto pamiętać, że nie wszyscy mają takie same wartości i nie możemy kontrolować zachowania innych osób, ale możemy kontrolować naszą własną postawę i to, jak się o siebie troszczymy.

„Nie zasługuję na szczęście” – ta myśl często jest wynikiem niskiego poczucia własnej wartości i przekonania, że nie zasługujemy na dobre rzeczy w życiu. Ważne jest, aby pamiętać, że każdy zasługuje na szczęście i spełnienie, i że nasza wartość jako osoby nie jest związana z tym, co osiągamy.

„Nikt mnie nie rozumie” – ta myśl wynika z przekonania, że inni ludzie nie są w stanie zrozumieć naszych uczuć, myśli i doświadczeń. Jednak istnieją osoby, które będą w stanie nas zrozumieć i wspierać, jeśli podzielimy się z nimi naszymi uczuciami i potrzebami. Warto szukać wsparcia emocjonalnego od odpowiednich osób w naszym życiu.

Jak radzić sobie z tymi myślami i zbudować asertywność? Oto kilka sugestii:

Wspierające asertywność afirmacje – powtarzaj afirmacje, które podkreślają twoją wartość i umiejętności, na przykład: „Jestem wartościowy/a, zasługuję na szacunek i miłość”, „Akceptuję siebie takim/ą, jakim/ą jestem”.

Zauważenie swoich osiągnięć – skoncentruj się na swoich sukcesach i osiągnięciach, nawet tych małych. Warto docenić każdy postęp, jaki robisz w swoim życiu.

Zadbaj o swoje zdrowie i dobre samopoczucie – przeznacz czas na relaks, odpoczynek i działania, które sprawiają ci przyjemność.

Ustal granice – naucz się mówić „nie” w sytuacjach, które przekraczają twoje granice. Pamiętaj, że twoje potrzeby są ważne i zasługują na uwagę.

Poszukaj wsparcia – mów o swoich myślach i uczuciach innym osobom, które mogą cię wesprzeć i zrozumieć. Warto szukać wsparcia w terapii lub grupie wsparcia.

Ważne jest, aby być cierpliwym i wyrozumiałym wobec siebie w procesie budowania asertywności i uznawania swojej wartości. Czasami potrzeba czasu i pracy, aby zmienić negatywne myślenie, ale jest to możliwe i warto dążyć do tego, aby rozwijać zdrową asertywność i szacunek do samego siebie.

POZYTYWNE STWIERDZENIA NA SWÓJ TEMAT

Asertywność to postawa, która wymaga od nas uznania i wyrażania swojej wartości.

Oto kilka pozytywnych stwierdzeń, których możemy używać, aby wzmacniać naszą asertywność i wiarę w siebie:

Jestem wartościową osobą – akceptuję siebie bezwarunkowo i wiem, że mam wiele do zaoferowania. Moja wartość jako osoby nie zależy od osiągnięć czy opinii innych.

Mam prawo do wyrażania swoich uczuć i potrzeb – moje uczucia i potrzeby są ważne. Mamy prawo do ich wyrażania w sposób pozytywny i konstruktywny.

Angażuję się w zdrową komunikację – wyrażam swoje opinie i poglądy w sposób otwarty i szanujący innych. Szukam rozwiązań i kompromisów, ale również umiem bronić swoich granic.

Wyrażam swoje zdanie – mam własne przekonania i poglądy. Nie boję się ich wyrazić i podzielić nimi z in-

nymi. Szanuję różnorodność opinii i akceptuję, że inni mogą mieć odmienne zdanie.

Stawiam sobie realistyczne cele – uznaję swoje umiejętności i zdolności. Stawiam sobie realistyczne cele, które dostarczają nam satysfakcji i motywacji do rozwoju.

Potrafę odmawiać i wyznaczać granice – rozumiem, że mam ograniczone zasoby czasu i energii. Potrafię odmówić, gdy czuję, że dana prośba przekracza moje możliwości. Wyrażam swoje granice jasno i stanowczo.

Cenię swoje zdrowie i dobrostan – wiem, że moje zdrowie i dobrostan są ważne. Uczę się dbać o siebie fizycznie, emocjonalnie i mentalnie. Przyjmuję opiekuńczą postawę wobec samego siebie.

Uczę się na błędach i rozwijam się – akceptuję, że popełniam błędy, ponieważ jestem tylko człowiekiem. Z tych błędów czerpię naukę i rozwijam się jako osoba. Nie boję się eksperymentować i wyjść poza strefę komfortu.

Pamiętaj, że te stwierdzenia są jedynie wytycznymi. Każdy z nas ma swoje unikalne cechy i to, co uznajemy za wartościowe, może się różnić. Ważne jest, aby codziennie przypominać sobie o swojej wartości i pracować nad budowaniem asertywnej postawy wobec samego siebie.

JAK PRZESTAĆ SOBIE WYOBRAŻAĆ WSZYSTKO CO NAJGORSZE

Jednym z ważnych elementów budowania asertywności jest zmiana naszego sposobu myślenia i wyobrażania sobie sytuacji.

Oto kilka wskazówek, które mogą pomóc przestać wyobrażać sobie wszystko co najgorsze:

Zwróć uwagę na swoje myśli – zanim zaczniesz obawiać się najgorszego scenariusza, zatrzymaj się i zobacz, jakie myśli pojawiają się w twojej głowie. Czy są one negatywne, pesymistyczne? Świadomość swoich myśli pozwala świadomie wpływać na nie.

Wprowadź pozytywne afirmacje – zastąp negatywne myśli pozytywnymi afirmacjami. Powtarzaj sobie w myślach, że jesteś zdolny/a, silny/a i podejmujesz rozsądne decyzje. Jeśli będziesz wierzyć w te pozytywne stwierdzenia, łatwiej będzie przestać wyobrażać sobie najgorsze scenariusze.

Skoncentruj się na faktach – zamiast przypuszczać i wyobrażać sobie, co najgorszego może się wydarzyć,

skoncentruj się na faktach i rzeczywistości. Zbierz konkretne informacje i dane, aby móc lepiej oceniać sytuację. Unikaj przypisywania negatywnej interpretacji bez solidnych podstaw.

Wyszukaj pozytywne podstawy – znajdź przykłady sytuacji, w których wszystko poszło dobrze lub nawet lepiej, niż się spodziewałeś. Przypomnij sobie o sukcesach, których doświadczyłeś w przeszłości. To pomoże zobaczyć, że nie zawsze najgorsze scenariusze się sprawdzają.

Ćwicz odwracanie myśli – gdy zauważysz, że zaczynasz wyobrażać sobie najgorsze, błyskawicznie odwróć swoje myśli i skup się na czymś pozytywnym. To może być jakieś miłe wspomnienie, inspirująca wizja przyszłości lub po prostu bieżący moment, który daje radość.

Poznaj techniki relaksacji – czasami wyobrażanie sobie najgorszego wynika z napięcia i stresu. Praktykowanie technik relaksacyjnych, takich jak medytacja, głębokie oddychanie czy joga, może pomóc wyciszyć umysł i złagodzić lęki.

Zmiana sposobu myślenia wymaga czasu, wysiłku i konsekwencji. Pamiętaj, że jesteś w stanie kontrolować swoje myśli i przestać wyobrażać sobie wszystko, co najgorsze. Bądź cierpliwy/a i zachęcaj się do postrzegania rzeczywistości w bardziej optymistyczny sposób.

CO JESZCZE MOŻNA ZROBIĆ ZE SWOIMI MYŚLAMI

Kontrolowanie naszych myśli i ich wpływ na nasze życie jest kluczowym elementem budowania asertywności.

Oto kilka dodatkowych rzeczy, które możesz zrobić ze swoimi myślami:

Monitoruj swoje myśli – bądź świadom swoich myśli i prześledź jak często pojawiają się negatywne lub destrukcyjne myśli. Zidentyfikowanie tych wzorców, pomoże zrozumieć ich przyczyny i skutki.

Wybierz pozytywne myśli – kiedy zauważysz negatywne myśli, zmień je na pozytywne. Zmieniając swoje myślenie, możesz wpływać na swoje emocje i reakcje na różne sytuacje.

Podjmuj racjonalne decyzje – skup się na logicznych i racjonalnych myślach, a nie na emocjonalnych reakcjach. Wielokrotnie przemyśl swoje myśli i oceniaj sytuacje niezależnie od emocji, które możesz czuć.

Praktykuj akceptację – akceptuj, że niektóre myśli i uczucia mogą przyjść i odejść, ale nie muszą definiować

twojej tożsamości. Uwolnij się od potrzeby kontrolowania każdej myśli i zamiast tego naucz się akceptować rzeczy takimi, jakie są.

Skup się na terażniejszości – wiele negatywnych myśli wynika z obaw o przyszłość lub niezdrowego przywiązania do przeszłości. Skoncentruj się na terażniejszości i doceniaj chwile, które masz obecnie.

Wyzwól się od czarno-białego myślenia – unikaj szufladkowania myślenia i próbuj zobaczyć sytuacje w różnych odcieniach. Wykorzystaj zróżnicowany punkt widzenia, aby lepiej zrozumieć i ocenić daną sytuację.

Rozwijaj empatię – ćwicz umiejętność zrozumienia perspektywy innych ludzi i próby spojrzenia na sytuację z ich punktu widzenia. To pomoże uniknąć negatywnego myślenia.

Pamiętaj, że kontrolowanie myśli to proces, który wymaga czasu i wysiłku. Warto jednak pracować nad tym, aby twój umysł pozostawał skierowany na pozytywne myśli, budował asertywność i wspierał twoje dobre samopoczucie.

CZY SĄ LUDZIE RÓWNI I RÓWNIJSI?

Asertywność dotyczy wyrażania swoich praw i potrzeb w sposób bezkonfliktowy i szanujący innych ludzi. Ideą asertywności jest traktowanie innych z szacunkiem i równością, niezależnie od różnic w pozycji społecznej, statusie czy władzy.

Ważne jest rozumienie, że każda osoba ma prawo do równego traktowania i szacunku. To oznacza, że nie ma ludzi „równiejszych” od innych. Każdy zasługuje na równą szansę na wyrażenie swojego zdania, wybieranie, rozwijanie swoich talentów i potrzeb.

Oczywiście, w społeczeństwie występują różnice związane z różnymi czynnikami, takimi jak kultura, płeć, wiek, etniczność status społeczny czy ekonomiczny. Jednak asertywność polega na traktowaniu tych różnic z szacunkiem i unikaniu wywyższania się jednych nad drugimi.

Jeśli chcesz być asertywny, ważne jest, aby uznawać wszystkich ludzi za równych i dążyć do sprawiedliwości społecznej. Unikaj stereotypów i dyskryminacji, słuchaj

i staraj się zrozumieć perspektywę innych, a także szanuj ich wolność w wyrażaniu siebie. W ten sposób budujesz równość i tworzysz przestrzeń dla współpracy i wzajemnego szacunku.

NIE MA SIĘ CZEGO BAĆ

Asertywność jest umiejętnością wyrażania swoich praw, potrzeb i opinii w sposób bezstronny i szanujący innych, ale nie oznacza to, że nie można czuć obaw w związku z jej praktykowaniem.

Często obawy wynikają z lęku przed odrzuceniem, konfliktem, krytyką lub brakiem zrozumienia ze strony innych osób. To naturalne, że czujemy pewne obawy przed stawianiem granic i wyrażaniem swoich potrzeb, szczególnie jeśli wcześniej nie mieliśmy do tego nawyku.

Jednak warto zauważyć, że asertywność ma wiele korzyści, takich jak budowanie zdrowych relacji, zwiększanie pewności siebie, rozwiązywanie problemów czy zapobieganie frustracji lub wściekłości. Dlatego warto przezwyciężyć obawy i rozwijać swoje umiejętności asertywnego komunikowania się. Można to osiągnąć poprzez rozmowy treningowe z przyjaciółmi lub bliskimi, czytanie o asertywności, uczestniczenie w warsztatach czy szkoleniach z tej tematyki.

Pamiętaj, że asertywność nie oznacza, że musisz być

agresywny lub egoistyczny. Chodzi o wyrażanie swoich potrzeb i zdania w sposób szanujący zarówno siebie jak i innych. Bądź pewien, że masz prawo do własnych uczuć, opinii i granic i że warto je wyrażać w sposób asertywny.

ODKRYWANIE SWOJEGO STRACHU

Asertywność może nam pomóc odkryć i zrozumieć nasze własne lęki. Często nasze obawy związane z asertywnością wynikają z różnych czynników, takich jak lęk przed odrzuceniem, konfliktem czy niechęcią innych do akceptacji naszych potrzeb i granic.

Być może boisz się, że wyrażenie swojego zdania spowoduje konflikt lub że inni nie zrozumieją cię i odrzucają. Możliwe też, że jesteś niepewny co do swoich własnych potrzeb i granic, dlatego boisz się je wyrazić.

Ważne jest, aby być szczerym wobec siebie i zastanowić się, jakie są twoje konkretne lęki związane z asertywnością. Tylko poprzez identyfikację i zrozumienie tych leków będziesz w stanie nad nimi efektywnie pracować.

Podjęcie działań, aby przezwyciężyć lęki związane z asertywnością, może obejmować korzystanie z technik relaksacyjnych, takich jak trening oddechowy, który pomoże obniżyć poziom stresu i nerwowości.

Ważne jest również budowanie swojej pewności siebie i wiary w siebie poprzez praktykowanie asertyw-

nego komunikowania się w niewielkich krokach. Zaczynaj od małych sytuacji, w których możesz wyrazić swoje zdanie lub negocjować swoje potrzeby. Stopniowo, w miarę nabierania pewności siebie możesz rozszerzyć swoje działania.

Pamiętaj, że proces odkrywania swoich lęków i przezwyciężania ich może być indywidualny. Nie porównuj się do innych ani nie oczekuj natychmiastowych rezultatów. Zaakceptuj swoje lęki i pracuj nad nimi stopniowo. To proces, który może wymagać czasu i cierpliwości, ale przyniesie korzyści na dłuższą metę.

METODY PRZEZWYCIĘŻANIA LĘKU

Oto kilka metod, które mogą pomóc w przezwyciężaniu lęku związanego z asertywnością:

Wizualizacja – przedstaw sobie sytuacje, które wywołują lęk w twojej zdolności do bycia asertywnym. Wyobraź sobie, jak radzisz sobie w tych sytuacjach w sposób pewny siebie i asertywny. Wizualizacja może pomóc w przygotowaniu się psychicznie do rzeczywistych sytuacji i zmniejszenia lęku.

Dbłość o zdrowie i samopoczucie – odpowiednia dieta, regularna aktywność fizyczna i regularne wysypianie się mogą pomóc w regulacji stresu i lęku. Staraj się dbać o siebie, aby ciało i umysł były w stanie w najlepszej gotowości do radzenia sobie z lękiem.

Poznawcza terapia behawioralna – praca z terapeutą może pomóc w identyfikowaniu i przekształcaniu negatywnych myśli i przekonań, które utrzymują lęk. Terapeuta może pomóc w rozwijaniu pozytywnego myślenia i strategii radzenia sobie z lękiem.

Podjęcie małych kroków i stopniowe ekspozycje na sytuacje wywołujące lęk może pomóc w oswojeniu się z tym lękiem. Postaw sobie cele i regularnie angażuj się w sytuacje, przed którymi odczuwasz lęk. Stopniowo będziesz budował pewność siebie i radził sobie z lękiem.

Techniki oddechowe i relaksacyjne – znajdowanie skutecznych metod relaksacji może pomóc w zmniejszeniu lęku i stresu. Techniki oddechowe, medytacja, joga lub inna forma relaksacji mogą pomóc w uspokojeniu umysłu i ciała przed trudnymi sytuacjami.

Eksperymentowanie i akceptacja – wyjdź poza swoją strefę komfortu i eksperymentuj z asertywnością w różnych sytuacjach. Pamiętaj, że popełnianie błędów i początkowe trudności są naturalne. Ważne jest, aby zaakceptować, że to część procesu rozwojowego i że każda próba napotyka trudności, ale także stanowi możliwość nauki i wzrostu.

Pamiętaj, że każdy proces rozwojowy jest indywidualny, a różne techniki mogą działać dla różnych osób. Jeśli lęk jest nasilony lub poważnie wpływa na twoje funkcjonowanie, warto skonsultować się z terapeutą lub specjalistą do spraw zdrowia psychicznego, który może dostosować odpowiednie strategie do twojej sytuacji.

ZACHOWANIA ASERTYWNE, NIEASERTYWNE I AGRESYWNE

Współczesny świat jest pełen sprzecznych informacji dotyczących właściwego zachowania. Konflikt między zalecanym a nagradzanym zachowaniem jest ewidentny w wielu dziedzinach życia. Choć wiemy, że powinniśmy szanować prawa innych ludzi, zbyt często obserwujemy, iż rodzice, nauczyciele, przedstawiciele biznesu czy rządu, swoimi działaniami zaprzeczają tej wartości. Takt, dyplomacja, ogłada, wyrafinowane maniery, skromność i samo wyrzeczenie to cechy ogólnie chwalone, a wybijanie się przed innych często uważane jest za niegrzeczne.

Sportowcy na przykład zachęceni są do agresywnych zachowań, nawet za cenę drobnego naginania przepisów i uznajemy, że jest to w porządku, ponieważ „nie jest ważne jak grasz, liczy się to, że wygrywasz”.

Jak więc radzić sobie z tymi sprzecznościami? Powinieneś umieć wybrać dla siebie odpowiedni sposób działania. Jeśli w swoim agresywnym zachowaniu po-

suniesz się za daleko, być może osiągniesz swoje cele, raniąc innych. Wolność wyboru i samokontrola okażą się możliwe, kiedy wykształcisz asertywne reakcje na sytuacje, z którymi wcześniej radziłeś sobie nieasertywnie lub agresywnie.

Nieasertywna reakcja oznacza, że nadawca powstrzymuje się przed okazywaniem uczuć. Ludzie, którzy zachowują się w ten sposób, często czują się zranieni i załęknięci, ponieważ pozwalają innym, by wybierali za nich. Takie osoby rzadko osiągają pożądane cele.

Skutkiem agresywnego zachowania jest zwykle пониżenie odbiorcy. Czuje się on zraniony, pozbawiony praw, poniżony i reaguje defensywnie. Jego cele w tej sytuacji nie zostają osiągnięte. Agresywne zachowanie może pozwolić na zrealizowanie zamierzeń nadawcy, ale może także wywołać zgorzknienie i frustrację, które później przerodzą się w chęć zemsty.

Nieasertywne zachowanie często wywołuje różnorodne uczucia. Odbiorca agresywnych działań często czuje się zraniony, zaatakowany, poniżony lub sam też reaguje agresywnie. Zachowanie asertywne podnosi poczucie własnej wartości obu stron i pozwala na osiągnięciu celów.

Należy zwrócić uwagę, że asertywne zachowanie jest zależne od konkretnej osoby i sytuacji. Oznacza to, że

asertywność można analizować jedynie w zależności od osoby uczestniczącej w określonej sytuacji i od okoliczności całego zajścia. Musimy wziąć pod uwagę różnice indywidualne. Na przykład pochodzenie kulturowe czy etniczne może tworzyć zupełnie inny zespół uwarunkowań, które zmieniają charakter stosowanego asertywnego zachowania.

ASERTYWNOŚĆ I GRANICE OSOBISTE

W dzisiejszych czasach dużo się mówi o granicach. Pojęcie granic osobistych pomaga opisać, jak blisko pozwalamy innym zbliżyć się do siebie – fizycznie, emocjonalnie, seksualnie, intelektualnie i duchowo. Twoje poczucie JA jest podstawą do wyznaczania granic. Może się wydawać, że osoba posiadająca silne poczucie własnej tożsamości, będzie miała solidne granice: wirtualny balon, w którym przemierza świat w bezpiecznej odległości od innych ludzi. Osobiste poczucie braku może doprowadzić do tego, że będziesz trzymać ludzi na dystans, aby ich bliskość nie stała się zagrożeniem.

Zależność między osobistymi granicami a asertywnością jest duża, ale niekoniecznie prosta. Asertywna auto ekspresja pozwala ci informować innych o swoich granicach. „Nie dotykaj mnie”. Ale asertywność to nie tylko ustalanie granic. Asertywność w równorzędnych relacjach dotyczy także bliskości.

Romantyczne związki dostarczają klasycznych przykładów funkcjonowania osobistych granic. Jeśli Agata

uzna Jacka za atrakcyjnego, może zbliżyć się do niego z zaproszeniem do zacieśnienia relacji, rozciągając swoje osobiste granice w celu przyciągnięcia go do siebie. Jacek może mylnie zinterpretować zachowanie Agaty i dojść do wniosku, że dostał sygnał przyzwalający na seksualne propozycje. Agata może uznać takie zachowanie za pogwałcenie swoich granic i odsunąć od siebie Jacka. Zatem co to znaczy „dostatecznie blisko”?

Skutecznie wyznaczone granice osobiste nie są niezmiennie. Są elastyczne i różnią się zależnie od osoby, z którą wchodzisz w relacje. Agata być może oczekiwała seksualnych propozycji od Jacka, ale później. Przez zbyt wczesne przekroczenie jej granic prawdopodobnie stracił on możliwość stworzenia trwałego związku.

NIE CHODZI O TO, CO MÓWISZ, TYLKO JAK TO ROBISZ

**Zapraszam na moją stronę na
Facebooku oraz instagramie**

Books M&D

Spis treści

WPROWADZENIE	5
CO TO JEST ASERYWNOŚĆ?	8
CO TO ZNACZY BYĆ ASERYWNYM?	9
KTO POTRZEUJE ASERYWNOŚCI?	11
ASERYWNOŚĆ I MÓZG	13
SYTUACJE WYMAGAJĄCE ASERYWNOŚCI	15
ASERYWNOŚĆ JAKO ALTERNATYWA	17
PRZESZKODY W AUTOEKSPRESJI W ASERYWNOŚCI	20
ASERYWNE KOBIETY W XXI WIEKU	22
MĘŻCZYZNA TAKŻE MOŻE BYĆ ASERYWNY	25
ŻYCIE W WIELOKULTUROWYM ŚWIECIE	27
CZY AGRESJA NIE JEST CZĘŚCIĄ LUDZKIEJ NATURY?	29
BEHAWIORALNY MODEL OSOBISTEGO ROZWOJU	30
KSZTAŁTOWANIE SWOICH CELÓW	32
ASERYWNOŚĆ – CZYNNIKI OSOBISTE	35
ASERYWNOŚĆ A IDEAŁY	37
ASERYWNOŚĆ I ELASTYCZNOŚĆ	39
ASERYWNOŚĆ A CZAS	43
ASERYWNOŚĆ A PRIORYTETY	45
CELUJ W CELE	47
RÓŻNE KULTURY A PEWNOŚĆ SIEBIE	49
SPOŁECZNE KONSEKWENCJE ASERYWNEGO ZACHOWANIA	51
ASERYWNOŚĆ W XXI WIEKU	53
11 KLUCZOWYCH ZASAD ASERYWNEGO ZACHOWANIA	55
PRZYKŁADY ASERYWNYCH ZACHOWAŃ	58
ROZPOZNAWANIE SWOJEGO ASERYWNEGO I NIEASERYWNEGO ZACHOWANIA	65
JAK POCHODZENIE WPŁYWA NA ASERYWNOŚĆ?	67
SPOŁECZEŃSTWO CZĘSTO ZNIECHĘCA SIĘ DO ASERYWNOŚCI	69
NIE CHODZI O TO, CO MÓWISZ, ALE JAK TO ROBISZ	71
NIGDY NIE WIEM CO POWIEDZIEĆ	73
ELEMENTY ASERYWNEGO ZACHOWANIA	75
KONTAKT WZROKOWY	77
POSTAWA CIAŁA	79
DYSTANS A KONTAKT FIZYCZNY	81

GESTYKULACJA	84
WYRAZ TWARZY	87
MODULACJA I NATĘŻENIE GŁOSU	89
PŁYNNOŚĆ	92
WYCZUCIE CZASU	94
SŁUCHANIE	96
MYŚLI	98
WYTRWAŁOŚĆ	100
TREŚĆ WYPOWIEDZI „JA”	102
SYNTONIA	104
TREŚĆ A DOCELOWI ODBIORCY	106
JAK ASERTYWNOŚĆ KSZTAŁTUJE RÓWNOZĘDNE RELACJE?	108
ZMIANA POSTAWY I ZACHOWANIA	110
WYZNACZ SOBIE CELE	112
SKĄD WIEM, CZEGO CHCĘ	114
ASERTYWNOŚĆ JAKO PRAWO	116
ASERTYWNE PRZEKAZY W XXI WIEKU	117
ASERTYWNOŚĆ MA ZNACZENIE	119
PAMIĘTAJ O PODSTAWACH	121
ROZMOWA TELEFONICZNA	123
WIADOMOŚCI PISANE, POCZTA TRADYCYJNA I ELEKTRONICZNA	125
ASERTYWNOŚĆ JAKO NARZĘDZIE DO AUTOEKSPRESJI ONLINE LUB OFFLINE	127
NARZĘDZIE DO AUTOEKSPRESJI ONLINE – STENOGRAFIA	129
AUTOEKSPRESJA I MÓZG	131
ASERTYWNE MYŚLENIE	133
POSTAWA CZŁOWIEKA WOBEC BYCIA OSOBĄ ASERTYWNĄ	135
POSTAWA CZŁOWIEKA WOBEC SIEBIE	137
MYŚLI, KTÓRE PRZESZKADZAJĄ NAM UZNAĆ WŁASNĄ WARTOŚĆ	139
POZYTYWNE STWIERDZENIA NA SWÓJ TEMAT	142
JAK PRZESTAĆ SOBIE WYOBRAŻAĆ WSZYSTKO CO NAJGORSZE	144
CO JESZCZE MOŻNA ZROBIĆ ZE SWOIMI MYŚLAMI	146
CZY SĄ LUDZIE RÓWNI I RÓWNIJSI?	148
NIE MA SIĘ CZEGO BAĆ	150
ODKRYWANIE SWOJEGO STRACHU	152
METODY PRZEZWYCIĘŻANIA LĘKU	154
ZACHOWANIA ASERTYWNE, NIEASERTYWNE I AGRESYWNE	156
ASERTYWNOŚĆ I GRANICE OSOBISTE	159

