

3 DROGI DO ASERTYWNOŚCI



Zanim wyruszysz
w drogę... poznaj swój
punkt startowy

3 DROGI DO ASERTYWNOŚCI



Zanim wyruszysz w drogę... poznaj swój punkt startowy 

Każdy z nas wyrusza w stronę asertywności z innego miejsca. Jedni przez lata uczyli się ustępować i rezygnować z własnych potrzeb. Inni, chcąc się chronić, reagują złością, wycofaniem lub próbują wpływać na innych w sposób pośredni. Wszystkie te strategie miały kiedyś swój sens - były sposobem radzenia sobie z trudnymi sytuacjami. Dziś jednak mogą utrudniać budowanie relacji opartych na szacunku i otwartej komunikacji. Nasze ścieżki są różne, bo niosą ślad wcześniejszych doświadczeń. **Ale cel jest wspólny - wolność wyrażania siebie z szacunkiem do innych.**

Zapraszam do krótkiej autodiagnozy, która da Ci pogląd z którego kierunku wyruszasz. Do asertywności prowadzą różne drogi i jeśli zdecydujesz się na podróż - dotrzesz do celu!



3 DROGI DO ASERTYWNOŚCI



Które z poniższych stwierdzeń pasują do Twoich zachowań:

1. Często wyrażam niezadowolenie w zawoalowany sposób - aluzją, sarkazmem, ironią.
2. Mówię jedno, a myślę drugie - „jest ok”, choć ewidentnie nie jest.
3. Zdarza mi się celowo przeciągać ciszę lub zwlekać z odpowiedzią, by „dać innym do zrozumienia”.
4. Czuję się urażona, ale nie mówię wprost - liczę, że druga strona się domysli.
5. Bywam zazdrosna, ale nie przyznaję się do tego - za to wbijam szpilki.
6. Trudno mi prosić o coś wprost - wolę dawać sygnały lub „ustawiać sytuację”.
7. Obgaduję innych za ich plecami, ale nie potrafię skonfrontować się wprost.
8. W relacjach często „karzę” kogoś swoją nieobecnością, chłodem lub dystansem.
9. Potrafię być uprzejma z zewnątrz, ale w środku kipieć ze złości.
10. Zdarza mi się kłamać, ale przecież „wszyscy kłamią”.



3 DROGI DO ASERTYWNOŚCI



Wynik

Jeśli rozpoznajesz u siebie 5 lub więcej opisanych zachowań, prawdopodobnie dość często sięgasz do zachowań **biernoagresywnych** i **manipulacyjnych**. Być może dotychczas najłatwiej było Ci wpływać na sytuację w sposób pośredni - przez wycofanie, aluzje, obrażanie się czy niewyrażone oczekiwania.

Te strategie mogły kiedyś pomagać Ci radzić sobie z trudnymi sytuacjami. Dziś jednak mogą utrudniać budowanie szczerych i partnerskich relacji. Na szczęście każda podróż zaczyna się od poznania miejsca, w którym się znajdujemy.

Dzisiaj warto zadać sobie pytanie: czy takie zachowanie nadal mi służy? Jeżeli odpowiedź brzmi „nie zawsze”, to znak, że jesteś gotów_ zrobić kolejny krok - w stronę bardziej otwartego, spokojnego i asertywnego życia.

Asertywność to droga, na której uczysz się mówić ‘tak’ sobie, nie przeciwko innym.



3 DROGI DO ASERTYWNOŚCI



Które z poniższych stwierdzeń pasują do Twoich zachowań:

1. Trudno mi odmówić, nawet gdy coś mi nie odpowiada.
2. Często tłumaczę innych i szukam dla nich usprawiedliwień.
3. Mam poczucie winy, gdy stawiam siebie na pierwszym miejscu.
4. Unikam konfliktów - wolę milczeć, niż powiedzieć, co myślę.
5. Czuję, że moje potrzeby są mniej ważne niż potrzeby innych.
6. Zgadzam się „dla świętego spokoju”, nawet jeśli czuję lekki opór.
7. Po rozmowie z kimś, kto zachowywała się w sposób dominujący, długo „przeżywam” to w sobie.
8. Boję się, że jeśli wyrażę swoje zdanie, ktoś się ode mnie odwróci.
9. Często mówię „nie wiem”, mimo że mam swoje zdanie.
10. W relacjach zawodowych lub prywatnych czuję się „na niższej pozycji” lub zależna.



3 DROGI DO ASERTYWNOŚCI



Wynik

Jeśli zaznaczyłś 5 lub więcej stwierdzeń, istnieje duże prawdopodobieństwo, że w trudnych sytuacjach częściej rezygnujesz z wyrażania własnych potrzeb, opinii lub granic, aby uniknąć konfliktu, nie sprawić komuś przykrości lub zachować dobrą atmosferę. Zdanie sobie sprawy, że bliskie Ci jest zachowanie **uległe**, to cenna wskazówka pokazująca, z jakiego miejsca rozpoczynasz swoją drogę do asertywności.

Pamiętaj, że uległość nie jest cechą charakteru - to strategia, której prawdopodobnie nauczyłś się na pewnym etapie życia. Być może pomagała Ci budować relacje, unikać napięcia lub zdobywać akceptację. Jednak z czasem jej koszt staje się coraz większy.

Droga do asertywności zaczyna się wtedy, gdy przestajesz się bać, że ktoś się obrazi.



3 DROGI DO ASERTYWNOŚCI



Które z poniższych stwierdzeń pasują do Twoich zachowań:

1. Często przerywam innym, zanim skończą mówić.
2. Mam tendencję do podnoszenia głosu, by zostać wysłuchaną.
3. Uważam, że mam rację - i nie boję się tego powiedzieć, nawet jeśli kogoś to rani.
4. Nie mam cierpliwości do osób, które wolno się wypowiadają lub są niezdecydowane.
5. Trudno mi zaakceptować odmowę - zazwyczaj przekonuję do mojego zdania.
6. Słyszę od innych, że jestem „zbyt ostr_” lub „zbyt bezpośredni_”.
7. Po rozmowach czasem mam poczucie winy, że kogoś uraziłam.
8. Mam silną potrzebę kontroli.
9. Rzadko pytam o zdanie - wolę sama/sam podejmować decyzje.
10. Kiedy ktoś się ze mną nie zgadza, czuję, że to atak na mnie.



3 DROGI DO ASERTYWNOŚCI



Wynik

Jeśli zaznaczyłś 5 lub więcej stwierdzeń, istnieje duże prawdopodobieństwo, że w sytuacjach napięcia częściej komunikujesz się w sposób **agresywny** lub **nadmiernie dominujący**. To cenna informacja pokazująca, z jakiego miejsca rozpoczynasz swoją drogę do asertywności.

Pamiętaj, że agresja - podobnie jak uległość czy bierna agresja - nie jest cechą charakteru. To strategia radzenia sobie w trudnych i zaskakujących sytuacjach, która często daje poczucie kontroli, pozwala szybko osiągnąć cel lub uniknąć poczucia bezradności. Z czasem jednak jej koszty zaczynają przewyższać korzyści. Droga do asertywności zaczyna się w momencie, gdy równie ważne jak osiągnięcie celu staje się dla Ciebie to, w jaki sposób go osiągasz.

Asertywność to droga do siebie - z pełnym szacunkiem do tego, kim jesteś i z poszanowaniem innych.



3 DROGI DO ASERTYWNOŚCI



Masz punkt wyjścia do wyruszenia w drogę do asertywności.
Co teraz?

POGŁĘBIAJ SWOJĄ WIEDZĘ NA TEAMT ASERTYWNOŚCI I WYBIERZ DOGODNY
DLA CIEBIE WARIANT KURSU - “Kurs na asertywność”

UMÓW SIĘ NA SESJĘ MENTORINGOWĄ - przedyskutujemy Twoje odpowiedzi
zaplanujemy Twoją drogę do asertywności

PRACUJ CODZIENNIE WYKORZYSTUJĄC KARTY
“Asertywność - aforyzmy i afirmacje”

ZAPRASZAM DO SŁUCHANIA MOJEGO PODCASTU
“ASERTYWNOŚĆ PRZY KAWIE”

