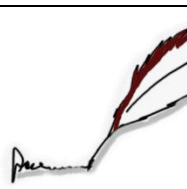


Moje ASERTYWNE zachowanie

Opisz sytuację, kiedy zachowałeś się nieasertywnie. Kiedy zgodziłeś/aś się zrobić coś, czego tak naprawdę nie chciałeś/aś.


OPIS SYTUACJI



JAKIE EMOCJE CZUŁEŚ/AŚ W TAMTYM MOMENCIE?




JAKIE MYŚLI POJAWIŁY SIĘ W TWOJEJ GŁOWIE?



CZEGO OBAWIAŁEŚ SIĘ NIE ODMAWIAJĄC?



CO NAJGORSZEGO MOGŁOBY SIĘ STAĆ GDYBYŚ ODMÓWIŁ?



JAK SFORMUŁOWAŁBYŚ/ABYŚ KOMUNIKAT ZGODNIE Z ZASADAMI ASERTYWNOŚCI?

