

## Mówienie słowa „nie”

wymaga czasami dużej odwagi,  
ale jest konieczne w sytuacjach,  
gdy uleganie namowom może zaszkodzić  
Twojemu zdrowiu lub życiu.

zapal

łyknij  
sobie

przyćpaj

dziękuję  
- **NIE!**



# 14 ZASAD ASERTYWNOŚCI

- Mogę wyrażać własne myśli i opinie, nawet jeśli różnią się one od poglądów innych ludzi.
- Mogę wyrażać własne uczucia i być za nie odpowiedzialnym lub odpowiedzialną.
- Mogę mówić ludziom „tak”.
- Mogę powiedzieć „nie” bez poczucia winy.
- Mogę powiedzieć „nie wiem”.
- Mogę powiedzieć „nie rozumiem”.
- Mogę zmieniać zdanie bez konieczności usprawiedliwiania się.
- Mogę popełniać błędy i czuć się za nie odpowiedzialnym lub odpowiedzialną.
- Mogę prosić o to, czego chcę.
- Mogę szanować innych ludzi oraz być przez nich szanowanym lub szanowaną.
- Mogę oczekiwać tego, by mnie wysłuchano i traktowano poważnie.
- Mogę być niezależny lub niezależna.
- Mogę odnieść sukces.
- Mogę zdecydować się na brak asertywności.

Na podstawie:

Anni Towned, *Jak doskonalić asertywność*.