

# Spis treści

Podziękowania .....	7
Przedmowa do najnowszego wydania .....	9

## Część 1

<b>Ty i twoje prawo do wyrażania siebie .....</b>	<b>17</b>
Rozdział 1 Asertywność i ty .....	19
Rozdział 2 Jak bardzo jesteś asertywny? .....	30
Rozdział 3 Obserwuj własny rozwój .....	36

## Część 2

<b>Odkrywanie asertywności .....</b>	<b>41</b>
Rozdział 4 Czyje pełne prawo? .....	43
Rozdział 5 Co to znaczy być asertywnym? .....	57
Rozdział 6 „Czy możecie podać przykład?” .....	75

## Część 3

<b>Stawanie się asertywnym .....</b>	<b>83</b>
Rozdział 7 Wyznacz sobie cele .....	85
Rozdział 8 Nie chodzi o to, co mówisz, ale jak to robisz! .....	97
Rozdział 9 Asertywne przekazy w stylu XXI wieku .....	117
Rozdział 10 Asertywne myślenie .....	129
Rozdział 11 Nie ma się czego bać .....	143
Rozdział 12 To umiejętność, której możesz się nauczyć ...	161
Rozdział 13 Rób tylko jeden krok naraz .....	168

**Część 4**

<b>Budowanie asertywnych relacji</b> .....	177
Rozdział 14 Asertywność kształtuje równorzędne relacje .....	179
Rozdział 15 Dzieci, rodzice i dziadkowie w asertywnej rodzinie .....	193
Rozdział 16 Asertywność, intymność i seksualność .....	201

**Część 5**

<b>Asertywność w praktyce</b> .....	213
Rozdział 17 Złość: co o niej wiemy? .....	215
Rozdział 18 Złość: jak sobie z nią radzić? .....	229
Rozdział 19 Nie musisz godzić się na upokorzenia .....	240
Rozdział 20 Asertywność w pracy .....	248
Rozdział 21 Radzenie sobie z trudnymi ludźmi .....	263

**Część 6**

<b>Asertywne życie</b> .....	273
Rozdział 22 Zdecyduj, kiedy być asertywnym .....	275
Rozdział 23 Kiedy asertywność nie działa .....	282
Rozdział 24 Pomóż innym poradzić sobie z twoją asertywnością .....	290
Rozdział 25 Poza asertywnością .....	297

**Aneks**

Ćwiczenie asertywnych zachowań .....	310
Bibliografia .....	324