

DESET ASERTIVNIH PRAVA

1. Tvoje misli, osećanja i ponašanja su tvoja odgovornost.
2. Imaš pravo da se ne pravdaš zbog sopstvenih izbora.
3. Imaš pravo da sam/a postaviš granice u odnosu na druge ljude.
4. Imaš pravo da se predomisliš.
5. Imaš pravo da pogrešiš.
6. Imaš pravo da ne znaš.
7. Imaš pravo da se ne dopadneš svima (važno je da se dopadaš sebi).
8. Imaš pravo da se ponašaš prema svojoj logici.
9. Imaš pravo da ne razumeš i da nisi vidovit-a.
10. Imaš pravo da sudiš po svojoj meri. Da te je baš briga za tuđu definiciju savršenstva.

- I. Napiši koje asertivno pravo najčešće sam sebi uskraćuješ, a koje uskraćuješ drugima.



- II. Prepoznaš da li ulaziš u određenu ulogu i ako da, koja je to uloga?





- III. Doprši započete rečenice i izgovori ih naglas (ovo ima efekat veće svesnosti i motivacije na akciju):

Uzimam pravo _____ .

Dajem pravo _____ .

