
AZ ASSZERTIVITÁS VILÁGA 1.

Tartalom

0. fejezet

AGRESSZIÓ, ALKALMAZKODÁS, ASSZERTIVITÁS

Hogyan mérgezhetsz életünket a kommunikáció, és hogyan válhat a szövetségesünké? Mit jelent az asszertivitás, és hogyan változtathatja meg a mindennapjainkat?

Ha elolvasod ezt a fejezetet, akkor

- ▶ megértheted, micsoda hihetetlen ereje van a kommunikációnak,
- ▶ láthatod, hogy káros kommunikációs szokásaink miként akadályozzák meg céljaink elérését,
- ▶ megerősödhet Benned, hogy agresszív vagy alkalmazkodó viselkedésünkkel mennyire megnehezítjük saját magunk és mások életét
- ▶ megtudhatod, hogy a legtöbb helyzetben mi a legerősebb kommunikációs módszer, és hogy ezt miért nagyon nehéz a gyakorlatban alkalmazni
- ▶ megismerheted az asszertivitás fogalmának jelentését,
- ▶ megtudhatod, mire számíthatsz ebben a két könyvben.

1. fejezet

KOMMUNIKÁCIÓS CSAPDÁK

Hogyan akadályozhat minket kommunikációnk a céljaink elérésében és örömteli kapcsolatok kialakításában? Szavainkkal és mondatainkkal hogyan vágjuk el magunkat embertársainktól és önmagunktól?

Ha elolvasod ezt a fejezetet, akkor

- ▶ megismerheted azokat a kommunikációs csapdákat, amelyek nap mint nap megnehezíthetik az életedet, és sok más ember életét,
- ▶ felismerheted, mekkora erejük van szavainknak,
- ▶ beláthatod, milyen sokszor félreértjük egymást a

mindennapokban, ► rájöhetsz, hogy szavaink milyen gyakran eltakarják előlünk a valóságot.

2. fejezet

A KAPCSOLAT EREJE

Két alapmodell, melyek sokat segítenek a hatékony kommunikáció elsajátításában és társas helyzeteink kezelésében.

Ha elolvasod ezt a fejezetet, akkor

► tudatosulhat Benned, hogy a kommunikációban mekkora ereje van annak, milyen kapcsolatban vagyunk a másik emberrel, ► felismerheted, hogy sok esetben miért nem elegendő, ha tisztán és érthetően fogalmazol, ► megértheted, hogy a másik emberhez fűződő viszonyunk mennyire befolyásolja, milyen embernek látjuk őt, ► megtudhatod, mi az, amire ha nem figyelsz a kommunikációdban, akkor elbukod a legtöbb kommunikációs helyzetedet.

3. fejezet

AZ AGRESSZÍV KOMMUNIKÁCIÓ HASZNA ÉS (K)ÁRA

Hogyan segít vagy akadályoz minket agresszív kommunikációnk? Mit nyerünk és mit veszítünk, amikor agresszíven kommunikálunk?

Ha elolvasod ezt a fejezetet, akkor

► jobban értheted, miért kommunikál valaki keményen, támadóan bizonyos helyzetekben, ► felismerheted, hogy amikor Te határozottnak, céltudatosnak érzed Magad, azt mikor és mitől érzi a másik fél agresszívnek, ► ha hajlamos vagy a támadó viselkedésre, megtudhatod, miben lenne érdemes változtatnod, és mi az, amiben már most jó vagy.

4. fejezet

AZ ALKALMAZKODÁS HASZNA ÉS (K)ÁRA

Hogyan segít vagy akadályoz minket az alkalmazkodásunk? Mit nyerünk és mit áldozunk fel, amikor alkalmazkodunk?

Ha elolvasod ezt a fejezetet, akkor

▶ jobban megértheted a sokszor alkalmazkodó embereket, ▶ rájöhetsz, miért engedsz bizonyos helyzetekben, ▶ tudatosulhat Benned, milyen ára van, ha gyakran alkalmazkodsz másokhoz, ▶ felismerheted, hogy érdekeid érvényesítése során miben lenne érdemes változtatnod.

5. fejezet

TIPPEK AZ AGRESSZÍV KOMMUNIKÁCIÓVAL SZEMBEN

Mit tehetünk, amikor agresszíven beszélnek vagy viselkednek velünk? Hogyan képviseljük érdekeinket erősebben a nehéz emberekkel szemben?

Ha megfogadod a fejezet tanácsait, akkor

▶ erősebben tudod képviselni Magad, még akkor is, ha valaki kemény szavakkal támad Téged, ▶ jobban tudod kezelni azokat a helyzeteket, amikor valaki túlzottan önérvényesítő Veled szemben, ▶ határozottabb lesz a fellépésed, erősebbnek érzed Magad, könnyebben megvéded a határaidat, ▶ többször sikerül majd együttműködésre rávenned az agresszíven kommunikálót.

6. fejezet

TIPPEK A TÚLZOTT ALKALMAZKODÁS LEKÜZDÉSÉHEZ

Hogyan tudjuk levetkőzni túlzott alkalmazkodásunkat? Hogyan tudjuk határozottabban képviselni, amit szeretnénk? Hogyan lehetünk magabiztosabbak, erősebbek?

Ha megfogadod a fejezet tanácsait, akkor

▶ *könnyebben és hatékonyabban tudod elmondani, ha valami nem tetszik Neked, vagy ha valamit nem akarsz, ▶ környezeted jobban láthatja, ki vagy, és mi a fontos Számodra, ▶ kevesebb stresszt és több örömet, felszabadultságot élhetsz meg, ▶ növekszik az esélye, hogy nem mások irányítanak Téged, inkább az történik, amit Te szeretnél, ▶ könnyebb lesz a saját életedet élned, ahelyett hogy mások álmait és céljait valósítanád meg.*

7. fejezet

TIPPEK INDULATAINK KEZELÉSÉHEZ

Hogyan tudjuk legyőzni vagy szolgálatunkba állítani indulatainkat? Hogyan tudjuk visszafogni és megfékezni a heves, ingerült, agresszív reakcióinkat?

Ha megfogadod a fejezet tanácsait, akkor

▶ *indulataid kevésbé fognak rángatni Téged, inkább Te uralkodsz majd az indulataid felett, ▶ könnyebben megelőződ vagy megakadályozod ingerültséged heves kitörését, ▶ sokkal több esetben leszel képes indulatod valódi okára figyelni, nem pedig a másik embert vagy a külvilágot szidod, ▶ tanulni fogsz az indulataidból, nem pedig szenvedsz miattuk, ▶ indulatod erejét a hatékony együttműködés szolgálatába állíthatod.*