



Asertivní práva



Asertivní práva

- zásady, vodítka myšlení a jednání, které vymezují asertivní způsob uvažování a chování
- znalost asertivních práv a ztotožnění se s nimi = východisko pro zdravé přijetí sebe sama a své odpovědnosti za své chování, předpoklad asertivního myšlení a chování



Asertivní práva (1)

Mám právo posuzovat své vlastní chování, myšlenky a pocity a být za ně a za jejich důsledky sám odpovědný.

Pověra: Neměl bys posuzovat sám sebe. Musíš být posuzován vnějšími pravidly a autoritou, která je moudřejší.



Asertivní práva (2)

Mám právo nenabízet žádné výmluvy či omluvy ospravedlňující mé chování.

Pověra: Veškeré své chování bys měl umět nějak vysvětlit. Za svoje chování jsi odpovědný jiným lidem.



Asertivní práva (3)

**Mám právo dělat chyby
(a neztrácím přitom za ně
odpovědnost).**

Pověra: Neměl bys dělat chyby.
Pokud je děláš, měl bys mít pocit
viny.



Asertivní práva (4)

Mám právo posoudit, zda a nakolik jsem odpovědný za řešení problémů druhých lidí.

Pověra: Vůči některým věcem a lidem máš větší závazky než vůči sobě samému a měl bys, ať chceš či nechceš, zapřít sám sebe.



Asertivní práva (5)

Mám právo změnit svůj názor.

Pověra: Neměl bys měnit svůj názor.
Pokud jej změníš, jsi bezcharakterní.



Asertivní práva (6)

Mám právo dělat nelogická rozhodnutí.

Pověra: Všechno, co děláš, musí mít logiku.



Asertivní práva (7)

Mám právo být nezávislý na dobré vůli druhých lidí.

Pověra: Lidé, se kterými přicházíš do styku, k tobě musí mít kladný vztah. Je důležité, aby tě měli rádi. Pokud tě nemají rádi, asi si to nezasloužíš. Měl by ses cítit vinným.



Asertivní práva (8)

Mám právo říci "já nevím".

Pověra: Měl bys znát všechny odpovědi na dotazy týkající se důsledků tvého chování.



Asertivní práva (9)

Mám právo říci "já ti nerozumím".

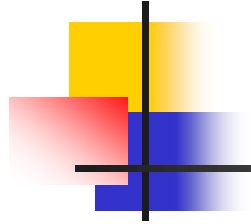
Pověra: Měl bys rozumět tomu, co lidé chtějí, i když ti to jasně neřeknou. Měl bys je chápat, jinak jsi necitlivý člověk.



Asertivní práva (10)

Mám právo říci "je mi to jedno".

Pověra: Musíš se snažit být lepší, stále lepší, dokud nebudeš dokonalý. Jestliže ti někdo naznačí, jak by ses mohl vylepšit, máš povinnost to udělat. Jinak si nezasloužíš úctu a respekt.



Děkuji za pozornost.