



# 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.

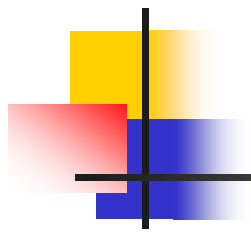


# Asertivní práva (10)

---

**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.**