

Prawa asertywności

1. Mam prawo do własnej oceny swoich zachowań, myśli i emocji oraz do brania odpowiedzialności za ich wyrażanie i konsekwencje.
2. Mam prawo nie podawać powodów bądź usprawiedliwień, aby wyjaśnić swoje zachowanie.
3. Mam prawo do wypowiadania opinii, które nie mają logicznej podstawy i których nie muszę uzasadniać (intuicyjne myśli, uwagi, skojarzenia).
4. Mam prawo oceniać i decydować, czy jestem odpowiedzialny za rozwiązywanie problemów innych ludzi.
5. Mam prawo do podejmowania własnych decyzji i radzenia sobie z ich skutkami.
6. Mam prawo do zmiany swoich poglądów i opinii na jakiś temat.
7. Mam prawo popełniać błędy i brać za nie odpowiedzialność.
8. Mam prawo powiedzieć „NIE WIEM”.
9. Mam prawo być niezależny od życzliwości czy nieżyczliwości innych.
10. Mam prawo powiedzieć „NIE ROZUMIEM”.
11. Mam prawo powiedzieć „TO NIE MOJA SPRAWA”.
12. Mam prawo wyboru – czy zachować się asertywnie, czy nieasertywnie.