

<p><b>Dlaczego zachowujemy się agresywnie?</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– boimy się, że nie dostaniemy tego, co chcemy</li> <li>– nie wierzymy w samych siebie</li> <li>– wcześniej okazywało się to skuteczne</li> <li>– chcemy zwrócić na siebie uwagę</li> <li>– chcemy zademonstrować swoją władzę</li> <li>– chcemy wyładować złość (będącą często wynikiem nierealnych oczekiwań)</li> <li>– chcemy manipulować innymi</li> </ul>	<p><b>Co ryzykujemy?</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– konflikty w stosunkach z innymi ludźmi (czują się zagrożeni)</li> <li>– utratę szacunku dla samego siebie</li> <li>– utratę szacunku dla innych</li> <li>– będziemy nie lubiani</li> <li>– poważny stres</li> <li>– dojdzie do przemocy</li> <li>– rezultaty przeciwne do zamierzonych</li> </ul>
<p><b>Dlaczego zachowujemy się uległe?</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– boimy się utraty aprobaty ze strony innych</li> <li>– boimy się reakcji innych</li> <li>– uważamy, że jest to właściwe, grzeczne zachowanie</li> <li>– chcemy uniknąć konfliktów</li> <li>– chcemy manipulować innymi</li> </ul>	<p><b>Co ryzykujemy?</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– utratę poczucia własnej wartości</li> <li>– poczucie krzywdy, złość, frustrację</li> <li>– zachęcanie innych do dominacji</li> <li>– wybuch agresji spowodowany kumulacją uczuć</li> </ul>
<p><b>Dlaczego zachowujemy się asertywnie?</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– jesteśmy zadowoleni z siebie i z innych</li> <li>– mamy szacunek dla siebie i innych</li> <li>– pomaga nam to w osiągnięciu celów i realizacji naszych potrzeb</li> <li>– dzięki temu mniej raniemy innych</li> <li>– dzięki temu rośnie wiara w siebie</li> <li>– daje to poczucie kontroli nad własnym życiem</li> <li>– jesteśmy uczciwi w stosunku do samych siebie i innych</li> </ul>	<p><b>Co ryzykujemy?</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– będziemy nie lubiani za to, że wyrażamy swoje odczucia</li> <li>– posiadziemy etykietkę człowieka idącego przez życie przebojem</li> <li>– zmiany w naszych relacjach z innymi</li> </ul>