

AGRESYWNOŚĆ	ULEGŁOŚĆ	ASERTYWNOŚĆ
<p>Zachowania:</p> <p>Bronimy własnych praw lekceważąc prawa innych</p> <p>Dominujemy nad innymi, czasami ich upokarzając</p> <p>Nie słuchamy innych</p> <p>Podejmujemy decyzje nie uwzględniające praw innych</p> <p>Przyjmujemy postawy wrogie lub obronne</p>	<p>Zachowania:</p> <p>Lekceważymy własne prawa, pozwalając innym je naruszać</p> <p>Nie przedstawiamy własnych potrzeb, poglądów i odczuć.</p> <p>Zachowujemy się nieuczciwie – nasze działania nie pokrywają się ze słowami, co powoduje nagromadzenie się złości i urazów</p>	<p>Zachowania:</p> <p>Bronimy własnych praw, uznając jednocześnie prawa innych</p> <p>Wyrażamy swoje potrzeby, poglądy i odczucia</p> <p>Nasze stosunki z innymi ludźmi cechuje wiara w siebie</p>
<p>Przekaz brzmi:</p> <p>Ja tak uważam – a ty jesteś głupi, skoro myślisz inaczej.</p> <p>Takie są moje odczucia – twoje się nie liczą.</p> <p>Tak oto wygląda ta sytuacja. Nie obchodzi mnie, jak ty ją widzisz.</p>	<p>Przekaz brzmi:</p> <p>Liczy się to, co ty myślisz, nie to, co ja myślę.</p> <p>Liczą się twoje odczucia, a nie moje.</p> <p>Ważne jest, jak ty widzisz tę sytuację.</p>	<p>Przekaz brzmi:</p> <p>Takie jest moje zdanie.</p> <p>Tak to odczuwam.</p> <p>Tak oto widzę tę sytuację.</p> <p>Chciałbym usłyszeć, jak się z tym czujesz. Może uda się nam znaleźć rozwiązanie zadowalające nas oboje.</p>