

Úkol 3

"ASERTIVITA - JAK ŘÍKAT NE"



Tvá pravidla

Omezující přesvědčení

- úkol se vztahuje k videu Asertivita 4
- Jaké jsou tvé omezující přesvědčení, spojené s říkáním NE?
- Najděte si ty pozitivní, kterými je nahradíte - viz video

