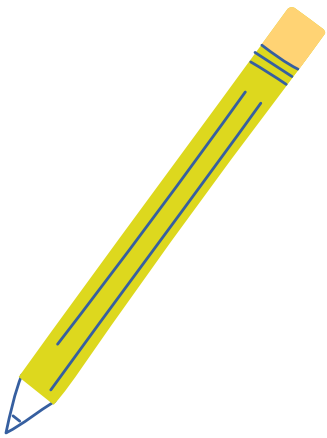
Úkol 5

"ASERTIVITA - JAK ŘÍKAT NE"

Tvá pravidla

AFIRMACE k podpoře

- úkol se vztahuje k videu Asertivita 6
- Vytiskněte si nebo napište do diáře, a čtěte si to 2-3x denně
- Říkejte si to před jednáním, schůzkou, setkáním - kde se chcete vymezit, ohradit, kde tušíte že druhá strana po vás bude něco chtít, co vy nechcete

MÁM PRÁVO ŘÍKAT "NE"
MÁM PRÁVO NEVYSVĚTLOVAT NEBO OMLOUVAT SVÉ ODMÍTNUTÍ
MÁM PRÁVO ZMĚNIT SVŮJ NÁZOR
MÁM PRÁVO NESOUHLASIT S NĚČÍM NÁZOREM
MÁM PRÁVO DĚLAT CHYBY A PŘEVZÍT ZA NĚ ZODPOVĚDNOST
MÁM PRÁVO ŘÍCT "JÁ NEVÍM"
MÁM PRÁVO DĚLAT NELOGICKÁ ROZHODNUTÍ
MÁM PRÁVO ŘÍCT "NEROZUMÍM"
MÁM PRÁVO ŘÍCT "TO MĚ NEZAJÍMÁ"