

Bądź asertywny

Wpisany przez Administrator
sobota, 07 listopada 2009 16:29

Nie pozwól aby ktoś naruszał twoją godność osobistą. Naucz się mówić „nie”, jeżeli musisz zrobić coś z czym nie możesz się zgodzić.

Masz prawo do błędów, nie ma ludzi, którzy ich nie popełniają. Zawsze jasno i prosto mów o co ci chodzi, nie plotkuj, nie intryguj.

Człowiek mający poczucie własnej wartości nie jest zarozumiały. nie obawia się krytyki ani ocen.

Nigdy nie przepraszaj jak nie czujesz się winny. Musisz być bardzo ostrożny jeżeli chodzi o tzw. „dobre rady” ci którzy próbują ci doradzać, kierują się nie zawsze szlachetnymi pobudkami. Pamiętaj, że życie jest zwierciadłem twoich przekonań. Jeżeli zmienisz swoje przekonania, zaczniesz się zajmować czymś innym, twoje przyzwyczajenia się zmienią i tym samym twoje życie.