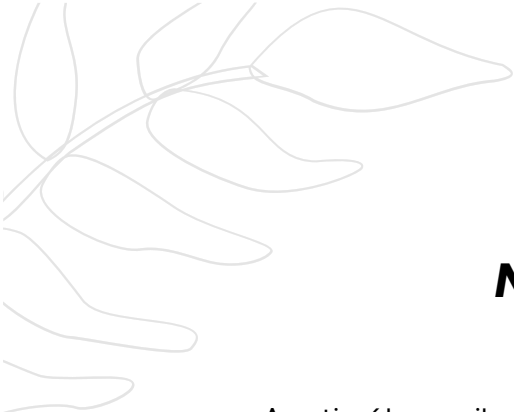




MOJE POTŘEBY A HRANICE

Asertivní komunikace je důležitá dovednost, která nám umožňuje vyjadřovat své názory, potřeby a pocity otevřeně a s respektem k sobě i druhým.

ZAMYSLETE SE NAD NÁSLEDUJÍCÍMI OTÁZKAMI

1. Kdy v poslední době jsem řekl/a ano, i když jsem chtěl/a říct ne?

2. Co mi v této situaci bránilo říct svůj skutečný názor?

3. Co nyní nejvíce potřebuji?

- ☐ více odpočinku
- ☐ více podpory
- ☐ více prostoru pro sebe
- ☐ více času
- ☐ možnost mluvit o svých pocitech
- ☐ něco jiného: _____

4. Komu bych mohl/a svou potřebu sdělit?

5. Jak by mohla znít moje věta?

„Potřeboval/a bych...”