

## ŠTO JE ASERTIVNOST?

## Asertivnost znači....

<b>Poštovanje samoga sebe...</b>	... odnosno onoga tko si i što radiš.
<b>Preuzimanje odgovornosti...</b>	... kako se osjećaš, što misliš i radiš. Primjerice, „Osjećam se ljuto kada kasniš...“ asertivnije je od „Ti me razljutiš kada kasniš...“.
<b>Komuniciranje jasnim „Ja“ porukama...</b>	... o tome kako se osjećaš i što misliš. Primjerice: „Nisam zadovoljan/zadovoljna ovom odlukom.“.
<b>Prepoznavanje vlastitih želja i potreba, neovisno o drugima...</b>	... odnosno neovisno o onome što se od nas očekuje u određenim ulogama (djevojka, kćer, sin...).
<b>Dopuštanje samome sebi da pogriješimo...</b>	... odnosno osvješćivanje da ćemo ponekad pogriješiti i da je to u redu.
<b>Dopuštanje samome sebi da uživamo u uspjehu...</b>	... odnosno vrednovanje samoga sebe i svojeg uspjeha te dijeljenje uspjeha s drugima.
<b>Dozvoliti si da promijenimo mišljenje...</b>	... ako i kada tako odaberemo.
<b>Zamoliti za određeno vrijeme da razmislimo...</b>	... primjerice, ako nas netko zamoli da nešto učinimo, u redu je zamoliti da odluku donesemo nakon promišljanja
<b>Tražiti ono što želimo...</b>	... a ne nadati se i očekivati da će drugi primijetiti i/ili znati što mi želimo.
<b>Postavljanje jasnih granica...</b>	... a ne raditi ono što ne želimo i potom biti nesretni zbog toga.
<b>Osvješćivanje da imamo odgovornost naspram drugih...</b>	... ali i da nismo odgovorni za druge.
<b>Poštovanje drugih...</b>	... i njihova prava da budu asertivni.