

RESET LIDERKI

DZIEŃ 3 — ASERTYWNOŚĆ ✨

WORKBOOK TRANSFORMACYJNY

Jak komunikować się pewnie, spokojnie i bez poczucia winy.

Moja droga, bardzo wiele kobiet przez lata było uczonych, jak być:

- miłą,
- wygodną,
- pomocną,
- grzeczną,
- i „bezproblemową”.

Ale bardzo mało kobiet było uczonych:

- jak mówić „nie”,
- jak wyrażać swoje potrzeby,
- jak stawiać granice,
- jak komunikować swoje zdanie bez poczucia winy.

Ten workbook pomoże Ci:

- zauważyć swoje schematy komunikacyjne,
- odzyskać kontakt ze swoimi potrzebami,
- nauczyć się stawiać zdrowe granice,
- i budować pewność siebie poprzez asertywną komunikację.

✨ Asertywność jest formą szacunku do samej siebie.

ĆWICZENIE 1 — GDZIE MÓWIĘ „TAK”, CHOĆ CHCĘ POWIEDZIEĆ „NIE”?

- W jakich sytuacjach najczęściej zgadzam się wbrew sobie?
- Dlaczego boję się odmówić?
- Jak czuję się później, kiedy zgadzam się wbrew sobie?
- Czego najbardziej się obawiam?
- Co chciałabym powiedzieć, gdybym nie bała się oceny?

ĆWICZENIE 2 — MOJE GRANICE

- Nie chcę już dłużej...
- Czuję przeciążenie, kiedy...
- Potrzebuję więcej...
- Jedna granica, którą chcę postawić od dziś, to...
- Jak wyglądałoby moje życie z większym szacunkiem do siebie?

ĆWICZENIE 3 — MÓJ WEWNĘTRZNY GŁOS

- Jak mówię do siebie, kiedy chcę odmówić?
- Czy czuję poczucie winy?
- Jakie przekonania mam na temat asertywnych kobiet?
- Jak mogłaby mówić do siebie spokojna i pewna siebie wersja mnie?

ĆWICZENIE 4 — ASERTYWNOŚĆ W PRACY I RELACJACH

- Gdzie pozwalam przekraczać swoje granice?
- Jakie rozmowy odkładam?
- Jakie sytuacje najbardziej mnie przeciążają?
- Co chciałabym zacząć komunikować bardziej jasno?

ĆWICZENIE 5 — MANIFEST ASERTYWNEJ KOBIETY

- Mam prawo...
- Nie muszę już...
- Pozwalam sobie...
- Moje potrzeby są...
- Kobieta, którą się staję, już nie...

DODATKOWE PORADY DLA ASERTYWNEJ LIDERKI ✨

- Nie musisz tłumaczyć każdej swojej decyzji.
- Spokojne „nie” nadal jest pełnym zdaniem.
- Granice chronią Twoją energię.
- Nie jesteś odpowiedzialna za emocje wszystkich ludzi.
- Możesz być jednocześnie kobieca i stanowcza.
- Im bardziej szanujesz siebie, tym bardziej uczysz innych, jak mają Cię traktować.

ZAKOŃCZENIE

Moja droga, prawdziwa dojrzałość zaczyna się wtedy, kiedy kobieta przestaje zdradzać samą siebie tylko po to, żeby inni czuli się komfortowo.

✨ Twoje potrzeby również mają znaczenie.

I masz prawo komunikować je spokojnie, jasno i bez poczucia winy.