

# LepszaWersjaSiebie Podcast

---

Przywołaj w myślach sytuacje, w których według ciebie nie zachowujesz się asertywnie i wypełnij poniższe pola. Następnie zastanów się, co jest dla ciebie ważniejsze, korzyści, które są konsekwencją takiego zachowania, czy straty, które zbyt mocno już ci ciążyą.

|   |   |
|---|---|
| TRUDNO MI SIĘ ZACHOWAĆ ASERTYWNIE, GDY... | NAJCZĘŚCIEJ WTEDY REAGUJĘ...            |
| JAKIE MASZ KORZYŚCI Z BRAKU ASERTYWNOŚCI? | JAKIE MASZ STRATY Z BRAKU ASERTYWNOŚCI? |