

# SPIS TREŚCI

Zaczynamy! ♥  
↓

<b>1.</b>	<b>Wstęp</b>	<b>7</b>	<input type="checkbox"/>
<b>2.</b>	<b>O co tyle szumu, czyli czym są przekonania?</b>	<b>19</b>	<input type="checkbox"/>
	Jak znaleźć, nazwać i zidentyfikować swoje przekonania?	32	<input type="checkbox"/>
	Irracjonalne przekonania	38	<input type="checkbox"/>
	Katastroficzne przekonania	44	<input type="checkbox"/>
	Sposoby radzenia sobie z przekonaniem	51	<input type="checkbox"/>
<b>3.</b>	<b>Asertywność</b>	<b>69</b>	<input type="checkbox"/>
	Po co Ci asertywność	71	<input type="checkbox"/>
	Mity i błędne przekonania na temat asertywności	81	<input type="checkbox"/>
	Rodzaje zachowań	125	<input type="checkbox"/>
	Asertywność a bycie miłą	136	<input type="checkbox"/>
	Trening asertywności	140	<input type="checkbox"/>
	Baza ludzkich potrzeb	144	<input type="checkbox"/>
	Komunikowanie swoich potrzeb	151	<input type="checkbox"/>
	A co jeśli świat nie jest asertywny?	157	<input type="checkbox"/>
	Komunikowanie się w sposób asertywny	162	<input type="checkbox"/>
	Radzenie sobie z krytyką	176	<input type="checkbox"/>
	Twoje cele związane z asertywnością – podsumowanie	199	<input type="checkbox"/>

## (CD.) SPIS TREŚCI

<b>4.</b>	<b>Poczucie własnej wartości</b>	<b>211</b>	<input type="checkbox"/>
	Dojrzałe poczucie własnej wartości	213	<input type="checkbox"/>
	Poczucie własnej wartości a inni ludzie	221	<input type="checkbox"/>
<b>5.</b>	<b>Twoja samoocena</b>	<b>227</b>	<input type="checkbox"/>
	Niska samoocena	229	<input type="checkbox"/>
	Ponowny przegląd siebie i swojej samooceny	249	<input type="checkbox"/>
<b>6.</b>	<b>Pewność siebie</b>	<b>253</b>	<input type="checkbox"/>
	Czym jest prawdziwa pewność siebie?	255	<input type="checkbox"/>
	Zakończenie	264	<input type="checkbox"/>