



## Jak být asertivní v každé situaci

Zjistili jste, že říkáte ano v situaci, kdy byste raději řekli ne? Udělali byste cokoli pro to, abyste se vyhnuli konfliktu a konfrontaci? Jste nerozhodní a bojíte se následků svého rozhodnutí? Dovedete si představit, že byste na všechny tyto otázky mohli dát s klidným svědomím zápornou odpověď? Co by se stalo, kdybyste dokázali klidně a otevřeně vyjádřit svoje potřeby, pocity a názory, vymezit hranice a vypořádat se s očekáváními, požadavky a kritikou druhých lidí? Co by se stalo, kdybyste se uměli jasně a bez pocitu strachu rozhodnout? S knihou Jak být asertivní v každé situaci to dokážete. Seznámíte se s technikami, které mohou zásadně změnit váš život, pomoci vám vyrovnat se s vaším strachem, posílit vaše sebevědomí a nasměrovat váš život tam, kam si přejete.