

<p>Dlaczego zachowujemy się agresywnie?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bomy się, że nie dostaniemy tego, co chcemy. • Nie wierzymy w samych siebie. • Wcześniej okazywało się to skuteczne. • Chcemy zwrócić na siebie uwagę. • Chcemy zademonstrować swoją władzę. • Chcemy wyładować złość (będącą często wynikiem nierealnych oczekiwań).Chcemy manipulować innymi. 	<p>Co ryzykujemy?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Konflikty w stosunkach z innymi ludźmi (czuja niezagrożeni) • Utratę szacunku dla samego siebie. • Utratę szacunku dla innych. • Będziemy Nielubiami. • Poważny stres. • Dojdzie do przemocy. • Rezultaty przeciwne do zamierzonych.
<p>Dlaczego zachowujemy się ulegle?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Boimy się utraty aprobaty ze strony innych. • Boimy się reakcji innych. • Uważamy, że jest to właściwe, grzeczne zachowanie. • Chcemy uniknąć konfliktów. • Chcemy manipulować innymi. 	<p>Co ryzykujemy?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Utratę poczucia własnej wartości. • Poczucie krzywdy, złość, frustrację. • Zachęcanie innych do dominacji. • Wybuch agresji spowodowany kumulacją uczuć.
<p>Dlaczego zachowujemy się asertywnie?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Jesteśmy zadowoleni z siebie i z innych. • Mamy szacunek dla siebie i innych. • Pomaga nam to w osiągnięciu celów i realizacji naszych potrzeb. • Dzięki temu mniej raniemy innych. • Dzięki temu rośnie wiara w siebie. • Daje to poczucie kontroli nad własnym życiem. • Jesteśmy uczciwi w stosunku do samych siebie i innych. 	<p>Co ryzykujemy?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Będziemy nie lubiani za to, że wyrażamy swoje odczucia. • Etykietę człowieka idącego przez życie przebojem. • Zmiany w naszych relacjach z innymi.