

SPIS TREŚCI

Mój prezent dla Czytelnika.....	7
Warte zapamiętania cytaty dotyczące asertywności.....	8
Część I. Nawyk zadowalania innych.....	9
Moje dawne życie chłopca na posyłki.....	11
Wielkie znaczenie ustalania priorytetów swoich potrzeb.....	14
Psychologia asertywności.....	17
Asertywność versus agresywność.....	19
Dobór słów.....	22
Czego się nauczysz ze „Sztuki asertywności”.....	25
Jak najlepiej wykorzystać zawartą w tej książce wiedzę.....	29
Część II. Dlaczego tak trudno powiedzieć „Nie”.....	33
Nie chcemy, żeby ktoś poczuł się urażony.....	35
Nie chcemy nikogo rozczarować.....	37
Nie chcemy, aby ktoś uważał nas za egoistów.....	39
Pragniemy nieść pomoc innym.....	42
Nie doceniamy samych siebie.....	44
Chcemy być lubiani.....	46
Chcemy się wydawać wartościowi.....	48
Pomagamy z lęku przed utratą okazji.....	50
Stajemy się ofiarami emocjonalnego szantażu.....	52

SPIS TREŚCI

Nie lubimy konfliktów.....	55
Wchodzimy w nawyk dbania o zadowolenie innych ludzi	58
Quiz: czy jesteś osobą, której chorobliwie zależy na zadowoleniu innych?.....	61
Część III. Dziesięć strategii odmawiania (tak, żeby nie poczuć się przy tym niekomfortowo)	67
Strategia 1: bezpośredniość i prostota.....	69
Strategia 2: nie graj na czas.....	72
Strategia 3: zastąp „nie” innym słowem.....	74
Strategia 4: staraj się nie stosować wymówek.....	77
Strategia 5: weź odpowiedzialność za swoją decyzję.....	80
Strategia 6: zaproponuj powrót do tematu.....	83
Strategia 7: nie kłam na temat swojej dostępności.....	85
Strategia 8: zaproponuj alternatywę.....	88
Strategia 9: zasugeruj kontakt z osobą, która ma lepsze kwalifikacje do wykonania zadania.....	91
Strategia 10: opisz nawał pracy.....	94
Strategia dodatkowa 1: bądź stanowczy.....	97
Strategia dodatkowa 2: bądź uprzejmy.....	100
Strategia dodatkowa 3: staw czoła FOMO.....	103
Strategia dodatkowa 4: odmowa na podstawie kategorii.	106
Nie odpowiadasz za reakcje innych ludzi.....	109
Twój czas i zainteresowania są ważne.....	111
Odmowa nie czyni Cię złym człowiekiem.....	113
Zacznij od małych „Nie”.....	116

SPIS TREŚCI

Część IV. Bonus.

Jak mówić „Nie” w różnych sytuacjach	119
Jak odmawiać bliskiej i dalszej rodzinie.....	121
Jak odmawiać małżonkowi.....	124
Jak odmawiać swoim dzieciom.....	127
Jak odmawiać przyjaciołom.....	130
Jak odmawiać sąsiadom.....	133
Jak odmawiać kolegom z pracy.....	136
Jak odmawiać szefowi.....	139
Jak odmawiać klientom.....	142
Jak odmawiać nieznajomym.....	145
Jak odmawiać samemu sobie.....	148
Końcowe przemyślenia.....	151
Czy podobała Ci się moja książka?.....	153
O autorze.....	155
Inne książki Damona Zahariadesa.....	157
Podkreć swoją produktywność.....	161