

Asertivitatea se referă la abilitatea complexă de a gândi, reacționează emoțional și acționează într-un mod non-pasiv, dar în același timp neagresiv. O persoană asertivă va putea să-și exprime opiniile într-un mod deschis, să-și exprime și sentimentele, nevoile și dorințele într-un mod care să arate respect pentru propriile drepturi, dar și pentru drepturile altora.

DREPTURILE ASERTIVE

- Dreptul la respect și demnitate
- Dreptul de a avea sentimente, opinii și de a le putea exprima fără a încălca demnitatea altora
- Dreptul de a decide despre sine
- Dreptul de a decide dacă comportamentul pe care îl avem este în conformitate cu așteptările și dorințele altora sau în conformitate cu propriile interese, cu condiția ca cele ale altora să nu fie încălcate
- Dreptul de a cere, știind că celălalt are dreptul să spună nu
- Drept să spui nu când nu vrei să spui da
- Dreptul de a simți și exprima emoții fără a face rău altora
- Dreptul de a respinge cererile altora fără a se simți vinovați
- Drepturi de a ne stabili propriile priorități și de a lua propriile decizii
- Dreptul de a vă răzgândi
- Dreptul de a decide ce vrei să faci cu propriul corp, bani sau timp
- Dreptul de a greși și de a fi responsabil pentru fiecare dintre ele
- Dreptul de a gândi înainte de a acționa sau de a lua o decizie
- Dreptul de a nu trebui să răspundă imediat sau să nu răspundă niciodată
- Dreptul de a solicita informații sau de a întreba când ceva nu este înțeles de câte ori este necesar
- Dreptul de a te bucura de propriile realizări și de a fi recunoscut, de a fi mândru de tine
- Dreptul de a te simți confortabil cu tine, indiferent de rezultate sau realizări (mai bune sau mai rele)



- Dreptul de a obține ceea ce plățiți (dacă, de exemplu, o masă nu este bună sau este în stare proastă, suma va fi returnată sau va fi schimbată cu alta în stare bună)
- Dreptul de a alege să nu te comporti ferm dacă este ceea ce simți cu adevărat
- Dreptul de a simți emoții negative atâta timp cât ceilalți nu sunt răniți
- Dreptul de a simți emoții pozitive și de a te bucura de ele
- Dreptul la singurătate dacă este ceea ce îți dorești
- Dreptul de a nu fi nevoit să te justifici față de ceilalți
- Dreptul de a face orice, atâta timp cât nu sunt încălcate drepturile altor persoane
- Dreptul și obligația de a te simți fericit și de a fi fericit
- Dreptul de a spune „Nu știu” sau „Nu înțeleg”
- Dreptul de a nu fi perfect
- Dreptul de a fi independent