

5 praw osobistych człowieka asertywnego według Herberta Fensterheima

1. Masz prawo do wyrażania siebie, swoich opinii, potrzeb, uczuć — dopóki twoja działalność nie rani kogoś innego.
 - Masz prawo wyrażać siebie, ale postaraj się dobrać formę wypowiedzi, która nie rani drugiej strony.
2. Masz prawo do zachowania swojej godności poprzez asertywne zachowanie — nawet jeśli rani to kogoś innego — dopóki twoje intencje nie są agresywne, lecz asertywne.
 - Jeśli wybrałeś odpowiednią formę wypowiedzi (odpowiedni dobór słów czy ton głosu), a druga strona poczuła się urażona pamiętaj, że tak się czasem może wydarzyć i to nie oznacza, że masz nie stawiać granic i nie wyrażać siebie. Nawet przy najdelikatniejszym komunikacie, czy wręcz podręcznikowym zdaniu wyciętym z książki o asertywności nie jesteśmy w stanie uchronić drugiej strony przed jej reakcją i emocjami. Zdarzy się czasem, że Twoje granice nie będą komfortowe dla innych - Ty masz prawo je stawiać, druga strona ma prawo do swojej reakcji.
3. Masz prawo do przedstawiania innym swoich próśb — dopóki uznajesz, że druga osoba ma prawo odmówić.
4. Bywają sytuacje między ludźmi, w których kwestia praw nie jest oczywista. Zawsze jednak masz prawo do przedyskutowania i wyjaśnienia problemu z drugą osobą.
5. Masz prawo do korzystania ze swoich praw.

