

3. hét – ÚJ VÁLASZTÁS

Mit tennék most másképp?

Most, hogy már tudsz megállni, itt az ideje, hogy megfogalmazd és kipróbáld az új válaszaidat – először kicsiben, majd élesben. A heti 60 perces önmagadra figyelő időpontod most különösen fontos: itt fogalmazhatod meg pontosan, mit mondanál legközelebb.

15. gyakorlat – Az új válasz megfogalmazása

Idő igény: 10 perc

A felismerésből most lépünk át a cselekvésbe.

Mire figyelj magadban?

- Milyen érzés belegondolni, hogy másképp is reagálhatnál?

Mire figyelj a környezetemben?

- Ki reagálna meglepetten, ha most másképp válaszolnál, mint eddig?

Feladat

Idézz fel egy heti helyzetet. Kérdezd meg magadtól: „Mit mondanék vagy tennék most, felnőttként, ugyanabban a helyzetben?”

Válaszom: _____

Asszertív mondat-minta

- *„Most felnőttként választok reagálni, nem a régi mintám szerint.”*
-

16. gyakorlat – Mélyítés

Idő igény: 10 perc

Fogalmazd meg még pontosabban az új válaszodat – mintha egy forgatókönyvet írnál.

Mire figyelj magadban?

- Mennyire hangzik ez a mondat természetesnek, ha kimondanád?

Mire figyelj a környezetemben?

- Milyen hangnemben, milyen helyzetben mondanád ki?

Feladat

Írd le szó szerint, mit mondanál legközelebb egy hasonló helyzetben.

Válaszom: _____

Asszertív mondat-minta

- *„Amikor..., azt szeretném, ha...”*

Példa

Réka korábban csendben maradt, ha a barátnője lemondott egy találkozót. Most megfogalmazta: „Amikor az utolsó pillanatban mondod le a találkozót, az rosszul esik – szeretném, ha jeleztél volna korábban.”

17. gyakorlat – Kis kipróbálás

Idő igény: változó

Válassz egy alacsony tétű helyzetet, és próbáld ki benne az új válaszdodat.

Mire figyelj magadban?

- Mi volt nehezebb: kimondani a mondatot, vagy kívánni a másik reakcióját?

Mire figyelj a környezetekben?

- Hogyan reagált a másik fél az új válaszodra?

Feladat

Mit próbáltál ki ma, és mi történt?

Válaszom: _____

Asszertív mondat-minta

- *„Ezt most máshogy mondom, mint eddig szoktam.”*
-

18. gyakorlat – Határhúzás

Idő igény: 5–10 perc

A nem kimondása egy izom, amit gyakorlással lehet erősíteni.

Mire figyelj magadban?

- Milyen testi vagy érzelmi jelzést adsz magadnak, mielőtt igent mondanál valamire, amit valójában nem szeretnél?

Mire figyelj a környezetekben?

- Ki az, akinek a leggyakrabban nehéz nemet mondanod?

Feladat

Gyakorolj egy alacsony tétű nemet ma – egy semleges, nem párkapcsolati helyzetben (pl. „most nem érek rá, majd visszahívlak”).

Válaszom: _____

Asszertív mondat-minta

- *„Most nem tudok igent mondani erre.”*
- *„Ez most nem fér bele – de köszönöm, hogy megkérdezted.”*

Példa

Egy kolléganő megkérte Emesét, hogy vállaljon be még egy feladatot péntek délután. Emese korábban automatikusan igent mondott volna – most ehelyett azt mondta: „Most nem tudom vállalni, túl sok lenne.”

19. gyakorlat – Igény kimondása

Idő igény: 5–10 perc

Egy apró igény kimondása is bátorság – és gyakorlással könnyebb lesz.

Mire figyelj magadban?

- Mi az az apró igényed, amit eddig inkább lenyeltél, mint kimondtál?

Mire figyelj a környezetemben?

- Kinek a reakciójától tartasz a legjobban, ha kimondanád?

Feladat

| Mondj ki hangosan egy valódi, apró igényt valakinek ma. Mi történt, amikor kimondtad?

Válaszom: _____

Asszertív mondat-minta

- „Szükségem van arra, hogy...”
- „Jólesne, ha...”

Példa

Gábor sosem szólt, ha fáradtan ért haza és beszélgetni akart a párjával, ehelyett bezárkózott. Most kimondta: „Szükségem van arra, hogy most csendben legyünk együtt, aztán mesélek.”

20. gyakorlat – Éles kapcsolati akció

Idő igény: változó

Ma egy nagyobb lépést teszel, mint eddig – de még mindig biztonságos keretben.

Feladat

Ha van párod: Próbáld ki az új válaszodat egy valódi, éles helyzetben a párod felé. Mi történt?

Amit tapasztaltam: _____

Ha egyedülálló vagy: Próbáld ki az új válaszodat egy ismerkedési vagy baráti helyzetben. Mi történt?

Amit tapasztaltam: _____

Asszertív mondat-minta

- „Ezt most szeretném másképp csinálni, mint korábban.”

21. gyakorlat – Heti záró gyakorlat

Idő igény: 10 perc

Zárjuk le a harmadik hetet.

Mire figyelj magadban?

- Melyik új választásodra vagy a legbüszkébb ezen a héten?

Mire figyelj a környezetemben?

- Ki vette észre a környezetedből, hogy másképp reagálsz?

Feladat

| Melyik új választásodra vagy a legbüszkébb ezen a héten?

Válaszom: _____

Asszertív mondat-minta

- „Megtettem egy lépést, amit korábban nem mertem – ez számít, függetlenül az eredménytől.”

HETI 60 PERC – ÖNMAGAMRA FIGYELÉS: A heti 60 perces időpontodban gyűjtsd össze az összes új mondatot, amit

ezen a héten kimondtál. Ezek a te személyes asszertív mondatgyűjteményed kezdete.

SIKERÉLMÉNY: Nem csak elgondoltad az új válaszaidat, hanem ki is próbáltad őket. Ez az, amit a legtöbben soha nem lépnek meg.
