

Fă-te auzit!

Învățarea unor abilități legate de asertivitate ne poate ajuta să avem gânduri mai bune despre noi și să facem alegeri mai bune în legătură cu ceea ce dorim de la viață.

Se poate să fi avut experiențe în viață care te-au făcut să crezi că opiniile și sentimentele tale nu sunt importante. Dacă cumva simți așa oprește-te și ia-o de la capăt! Oricine are dreptul de a fi ascultat.

Notează cinci motive pentru care fiecare dintre următoarele persoane ar trebui să te asculte:

- Partenerul tău / prietenul (a) ta

- Seful tău sau altcineva care are autoritate asupra ta

- Cineva pe care îl (o) admiri

- Reprezentantul tău în Parlament