

A. 12 L'assertivitat i la confiança personal

Facilitadora de nous aprenentatges
TERESA PUYOL (Pedagoga)

L'ASSERTIVITAT

- Z L'assertivitat és la fermesa, la seguretat personal i la confiança en un mateix.
- Z Ser capaç de dir “sí” quan decidim dir sí, i dir “no” quan volem dir no.
- Z És la llibertat de decidir per un mateix.

“Cap home és lliure si no és l'amo d'ell mateix”

EPICETO (Filòsof)

Ser assertiu significa ser capaç d'expressar-se amb seguretat sense haver de recórrer a comportaments passius, agressius o manipuladors.

Per tenir un comportament assertiu, cal tenir una bona autoestima:

- . Tenir consciència d'un mateix.
- . Sentir-se segur d'un mateix.
- . Ser capaç d'autoafirmar-se.
- . Tenir habilitats socials.
- . Ser capaç d'expressar les necessitats, pensaments i sentiments propis.
- . Tenir congruència i capacitat de convicció.
- . Ser responsable de les pròpies decisions.
- . Canalitzar les emocions ecològicament.
- . Relacionar-se de manera satisfactòria amb els altres.
- . Valorar-se i respectar-se.

PERSONALITAT ASSERTIVA

PATRONS DE COMPORTAMENT + / +	PATRONS DE SENTIMENTS + / +
➤ Són persones que coneixen i creuen en els seus drets i en els drets dels altres. ➤ Demanen aclariments quan ho consideren necessari. ➤ Saben dir "NO" si així ho decideixen. ➤ Saben acceptar els seus propis errors. ➤ Saben demanar el que volen de manera clara, concreta i positiva.	. Alegria. . Relacions afectives satisfactòries. . Expressa els seus sentiments tant positius com negatius. . Es defensen sense agredir. . Tenen honestedat emocional. . Tenen bona autoestima. . Tenen control emocional. . Saben expressar gratitud, afecte i admiració.

COMUNICACIÓ NO VERBAL

El to de veu és agradable.
Parla fluidament i amb seguretat.
La mirada és directa i serena.
Relaxament corporal.

PATRONS DE CONDUCTA NO ASSERTIVA

- ✓ La persona no assertiva no defensa positiva ni satisfactòriament els seus drets o interessos personals.
- ✓ Té poca autoestima. Freqüentment se sent rebutjada o utilitzada i desatesa en les seves peticions.
- ✓ No perdona els errors dels altres. Actua lamentant-se o amb constants queixes sobre els demés.
- ✓ Actitud intolerant i/o temerosa davant els canvis. Parla amb amargura de la vida, les persones, la sort...

La persona no assertiva és depenent dels altres, tenint un comportament submís o agressiu.



PROTOTIPUS DE PERSONALITAT NO ASSERTIVA:

PERSONALITAT SUBMISA

PATRONS DE COMPORTAMENT - / +

- Són persones sacrificades, tímides.
- No manifesten el que desitgen o necessiten.
- No defensen els seus drets o els seus interessos personals.
- Gasten molta energia per aconseguir l'aprovació dels altres.
- Els hi costa dir "NO".
- Davant de situacions d'ansietat o estrès poden quedar-se bloquejats.

PATRONS DE SENTIMENTS - / +

- . Frustració, tristesa, ràbia, abandonament, ansietat, impotència, infravaloració.
- . Se senten víctimes dels altres.
- . Sentiments de culpabilitat.
- . Dependència afectiva: Molta necessitat de reconeixement.
- . Dishonestedat emocional.
- . Relacions afectives no satisfactòries.
- . Somatitzacions freqüents.
- . Estan pendents de les reaccions, decisions o necessitats dels altres.

"Sacrificant els nostres drets amb freqüència, estem ensenyant als altres a aprofitar-se de nosaltres"
P. JAKUBOWSKI

PERSONALITAT AGRESSIVA

PATRONS DE COMPORTAMENT + / -	PATRONS DE SENTIMENTS + / -
➤ Són persones “fortes” que no es permeten vulnerabilitats. ➤ La seva vida i les seves relacions es polaritzen en guanyar o perdre. ➤ Creença: La gent és dolenta. És necessari "defensar-se" atacant. No accepten els errors dels altres. ➤ Manca d'habilitats socials. ➤ Excessiva ansietat en les situacions en les que “s'hagi de donar la talla”. ➤ Classifiquen les persones en bones i dolentes	. Ansietat, ràbia. . Sentiments de culpabilitat. . Dependència afectiva; necessitat, no reconeguda, de ser valorada pels altres. . Relacions afectives no satisfactòries. . Manca de control emocional. . Inseguretat disfressada d'autoritarisme. . Somatitzacions freqüents per la tensió que representa no controlar les emocions. . S'enfada desmesuradament per poca cosa.

“No tenim el dret de criticar si no estem disposats a elogiar” J.V. BONET

PERSONALITAT PASSIVA

PATRONS DE COMPORTAMENT - / -	PATRONS DE SENTIMENTS - / -
➤ Són persones callades i passives. ➤ No es creuen amb forces per a imposar-se a les situacions, ni reclamar els seus drets. ➤ Aparentment són persones submises, però actuen amb rebel·lia passiva. ➤ Utilitzen mètodes subtils i indirectes.	. Depressió, apatia. . Relacions afectives no satisfactòries. . Falta d'autoestima. . Grans dosis de ressentiment en els seus pensaments i creences.

TÈCNiques DE COMPORTAMENT ASSERTIU

RESPOSTA ASSERTIVA AMB PERSONES QUE NO HO SÓN: Quan estem amb una altra persona que no es dóna per vençuda davant la nostra postura assertiva, és necessari no “acovardir-se” i no cedir terreny, sinó augmentar progressivament i amb paciència la fermesa de la nostra resposta inicial.

Podem dir: *“He atès els teus arguments, ara m'agradaria que escoltessis els meus”*

“Entenc que tu puguis pensar o sentir d'una altra manera. Ara vull expressar-te els meus pensaments o sentiments, perquè tu els puguis entendre també.”

Només podem influir en la conducta dels altres fins a un límit. A partir d'aquest punt el problema no és nostre, és de l'altre. Davant de comportaments no assertius dels altres, podem respondre de diferents maneres:

TÈCNICA DEL DISC TRENCAT: Consisteix en repetir el propi punt de vista una i una altra vegada amb tranquil·litat, sense entrar en les discussions ni provocacions que pugui fer l'altra persona.

BANC DE BOIRA: Consisteix en donar la raó a la persona o acceptar el seu punt de vista en allò que considerem que té raó, però negant-nos a entrar en discussions o donar-li la raó en els punts on no la té.

AJORNAMENT ASSERTIU: Consisteix en ajornar la resposta que anem a donar a la persona que ens ha criticat, fins que no ens tranquil·litzem i siguem capaços de respondre amb més objectivitat.

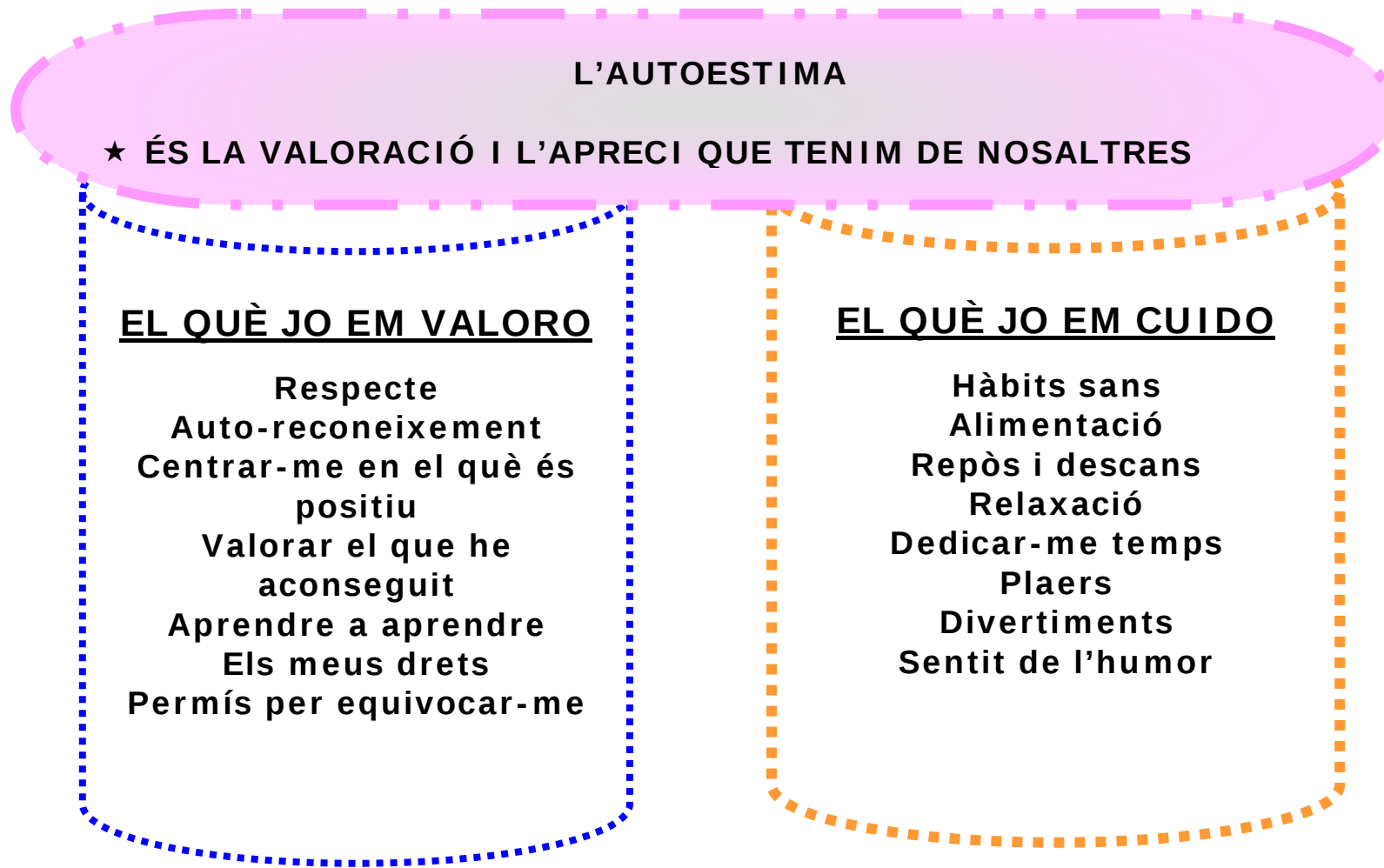
TÈCNICA PER PROCESSAR EL CANVI: Consisteix en desplaçar el focus de la discussió cap l'anàlisi del que està passant entre les dues persones. Ser capaços de mantenir-nos freds i adonar-nos del que està passant.

TÈCNICA D'IGNORAR: Quan el nostre interlocutor està realment sulfurat i volem resguardar-nos de les seves crítiques. Quan preveiem que les seves crítiques acabaran en una acumulació d'insults, sense arribar a tenir l'oportunitat de defensar-nos. Si responem amb un to despectiu o brusc només suscitarem més agressivitat en l'altre.

TÈCNICA DE L'ACORD ASSERTIU: Es deixa clar al nostre interlocutor que una cosa és cometre un error i l'altre és ser una mala persona o ser un inútil.

TÈCNICA DE LA PREGUNTA ASSERTIVA: Permet convertir al contrari en aliat. Consisteix en “pensar bé” de la persona que ens critica i donar per fet que la seva crítica té bones intencions.

L'AUTOESTIMA



PRENDRE CONSCIÈNCIA

El primer pas per tenir una bona autoestima és ser conscients de qui som i com som, per tal de poder-nos acceptar i millorar.

Les persones podem canviar. Les persones tenim tots els recursos necessaris per canviar.

Les nostres conductes o manifestacions sempre tenen una intenció positiva, fins i tot, la malaltia.

Reconèixer els comportaments que ens limiten.

"QUAN MÉS FIDELMENT ESCOLTIS LA VEU DINS TEU, MILLOR ESCOLTARÀS EL QUE SONA FORA"

LA GRATITUD

És valorar i agrair el costat positiu de cada situació, de cada persona i de nosaltres mateixos.

Dedicar uns minuts a pensar en el que apreciem de la nostra vida.

Acceptar l'afecte dels demés.

"EL QUE VA SUCCEIR EN EL PASSAT NO HO PODEM CANVIAR, PERÒ SÍ, LA SEVA INTERPRETACIÓ"

LA GENEROSITAT

És ser capaç de donar quan creiem que els altres ho necessiten.

La generositat, no és donar el que ens sobra.

La generositat implica no aferrar-se als béns materials.

Es tracta de tenir-los i saber-los administrar i gaudir.

No pot haver generositat si no es comença per un mateix. De la mateixa manera que no podem estimar als altres si no ens estimem a nosaltres mateixos.

La generositat amb un mateix es demostra:

- Acceptar les pròpies necessitats.
- Tenir cura de nosaltres, tant física com psicològicament.
- Donar-nos premis.

Si actuem així amb nosaltres mateixos, podem generalitzar aquesta actitud en relació als altres.

"SI SEGUEIXES FENT EL QUE SEMPRE HAS FET, MAI ARRIBARÀS MÉS LLUNY D'ON HAS ARRIBAT"

L'HONESTEDAT

L'honestedat amb un mateix, implica ser i fer tal com som realment. Admetre i acceptar les pròpies emocions, pensaments, els desitges, les necessitats i ser capaços de manifestar-les ecològicament. Si som honests amb nosaltres mateixos, pensarem, direm i farem les coses de manera congruent.

“LA RELACIÓ MÉS IMPORTANT DE LA NOSTRA VIDA, ÉS LA QUE MANTENIM AMB NOSALTRES MATEIXOS.”

Per ser honest és bàsic fer-nos aquestes preguntes:

Què necessito? / Què desitjo? / Què vull fer? / Quina cosa puc fer que em senti més ple?
Què és el que em fa mal o em complica l'existència?

LA HUMILITAT

No significa menysprear-se i pensar que els altres són millors. Ens cal comprensió i flexibilitat.

La humilitat ens fa conscients de les nostres pròpies limitacions i poder aprendre dels errors.

El primer pas és conèixer i comprendre les nostres mancances per poder superar-les i així poder arribar a les nostres metes.

“TOTS PENSEM EN CANVIAR EL MÓN, PERÒ NINGÚ PENSA EN CANVIAR-SE ELL MATEIX”

LA RESPONSABILITAT

Prendre decisions, assumir els resultats, gaudir de les conseqüències positives i aprendre dels errors, és una actitud responsable i de maduresa personal.

Per canviar les creences s'ha de tenir en compte tres coses:

- ♦ Voler canviar
- ♦ Saber com canviar
- ♦ Donar-nos l'oportunitat de canviar

“DECIDEIX EL TEU FUTUR, PERQUÈ SINÓ, ALGÚ HO FARÀ PER TU.”

ELS ESTATS DE LA PERSONALITAT

Es defineix personalitat com a “Conjunt de qualitats que constitueixen l'individu com a persona i que el distingeixen dels altres”

A vegades sembla que tenim varies personalitats dins de nosaltres mateixos, que ens diuen coses fins i tot contradictòries:

El que "haig de fer" , el que "em convé fer" i el que "m'agrada fer"

La personalitat es forma en base als missatges rebuts durant la infància i adolescència: Aquests missatges provenen de pares, educadors, familiars, TV, contes, cinema... davant els quals el nen es pregunta:



Què s'espera de mi?
Què fer per a ser estimat?
Com sobresortir dels altres?
Quina classe de persona sóc?
Què haig de fer per cridar l'atenció?

A partir dels missatges rebuts de l'exterior el nen prendrà les decisions amb les que construirà la seva personalitat.

ELS TRES ESTATS DEL "JO"

Tota persona, independentment de la seva edat, té una personalitat formada per tres parts o estats:

PARE

ADULT

NEN

És com si una mateixa persona tingués dins seu, a un nen petit i els seus propis pares, en forma d'enregistraments en el cervell.



Una persona equilibrada, té una bona integració dels tres estats:

- Protegeix i posa límits.
- Té capacitat d'analitzar objectivament.
- És capaç d'expressar els seus sentiments, atendre les seves necessitats, de jugar, de crear...

Els diferents estats són un conjunt d'emocions, pensaments i patrons de conducta.



EL PARE

JUDICIS DE VALOR
NORMES, CRITIQUES
CONSELLS, PROTECCIÓ

EL QUE "S'HA" DE FER

L'ADULT

ELS RAONAMENTS
BUSCAR INFORMACIÓ
INVESTIGA, PREGUNTA
FIXA METES
POSA OBJECTIUS
ORGANITZA
CALCULA

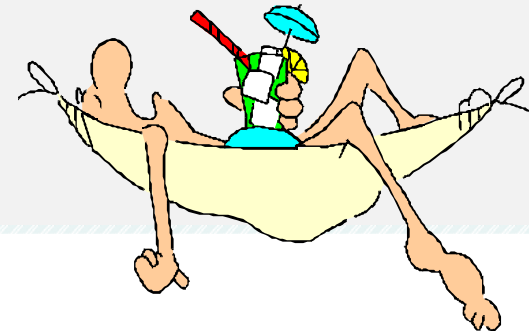
EL QUE "CONVÉ" FER

Actua amb lògica,
mesura i equilibri

EL NEN

MANIFESTA
LES EMOCIONS
(Alegria, tristesa, por i ràbia)
INTUÏCIÓ
IMPULSIVITAT
CREATIVITAT

EL QUE "M'AGRADA" FER



EL PARE

- ☞ El PARE està constituït per una col·lecció d'enregistraments en el cervell d'esdeveniments de tipus extern, percebuts per la persona en els primers anys de la seva vida. Les dades del PARE varen ser captades i enregistrades "en directe" sense correccions ni modificacions, degut a la situació del nen, de la seva dependència i de la seva incapacitat per a construir significats amb paraules.
- ☞ Les persones podem recórrer a l'estat PARE en situacions d'inseguretat buscant alguna idea, norma o mètode, generalment del passat, que ens ajudi a resoldre-les "això s'ha de fer d'aquesta manera, perquè sempre es va fer així"

L'ADULT

- 💻 És capaç d'analitzar el que està passant aquí i ara.
- 💻 És efectiu. / Busca solucions equilibrades. / És coherent / S'organitza per a complir les metes.
- 💻 Actua raonablement, controlant, sense reaccions violentes, ni frustracions.

EL NEN

- ♂ És el motor de la creativitat, l'encant, l'empenta de l'ésser humà. En aquest estat és on es troben les emocions bàsiques (alegria, tristesa, por, amor i ràbia). Es deixa portar per la seva emotivitat
- ♂ Pot ser l'aspecte més positiu de la persona o poden estar enquistats els problemes més importants que limiten a les persones.

EL NEN ADAPTAT

- El nen s'adapta a les exigències de l'ambient, perquè són més fortes que ell mateix.

EL NEN SUBMÍS + / -

- + Actua com indiquen les normes de convivència o de respecte pels altres.
- Emocions falses: Falsa por, dubtós.
- Actua per por a la crítica o la sanció.

EL NEN REBEL + / -

- + És rebel perquè no accepta les normes, però ho fa de manera sana per salvar la seva vida o preservar-se de perjudici.
- Es comporta de manera desafiant, rancorós, hostil, expressant moltes vegades, sentiments falsos.
- ♦ És una rebel·lia que no allibera a la persona, perquè no qüestiona la causa que l'oprimeix.
- ♦ Es queixa però no fa res.

MIMAR EL NOSTRE NEN INTERIOR

Mimem el nostre nen interior? Molts de nosaltres descuidem les nostres emocions i el nostre cos; el nostre cervell “sensible”, en benefici del cervell “pensant”.

Passem el temps raonant, mentre que ens sembla irrisori “dialogar” amb les nostres emocions i el nostre cos.

Les emocions i els sentiments defineixen la nostra identitat: Qui som?

Si no harmonitzem l'aspecte emotiu amb el lògic i racional, continuarem estant dividits entre el “jo desitjo” i el “he de...” i aquests constants conflictes esgotaran les nostres energies, convertint-nos en persones cansades, deprimides, malaltes...

"DE QUÈ SERVEIX QUE L'ENTENIMENT S'AVANCI, SI EL COR ES QUEDA ENRERE?"

BALTASAR GRACIAN

És beneficiós acostumar-nos a reconèixer i ser conscients de les nostres pors, de la nostra ràbia, de les nostres tristeses, de les nostres alegries i a expressar les nostres emocions ecològicament.

A vegades maltractem al nostre NEN INTERIOR, el critiquem, l'humiliem i no el valorem.

El conflicte entre el nostre NEN i el nostre PARE pot afectar també a la nostra “eficàcia” en la nostra vida diària.

La divergència entre el que “s'ha de fer” (sé que ho haig de fer) i el que sentim (no tenim ganes de fer-ho) provoca en nosaltres un malestar que ens porta a realitzar de pressa i corrents les nostres feines i ens treu la il·lusió per les coses. Si es manté durant molt de temps aquesta situació, aquesta divergència pot produir estrès.

Només per nosaltres mateixos, podem adquirir el sentit que busquem tan intensament:

El del nostre propi valor.

SATISFACCIÓ DEL NOSTRE NEN INTERIOR

Sabem que el nostre nen interior està satisfet quan es compleixen les següents condicions:

- 🔑 **“Soc únic”**. Quan creiem que ni els altres són millors que nosaltres, ni viceversa.
- 🔑 Quan ens creiem que tenim el reconeixement dels altres, per nosaltres mateixos, pel que "Som".
- 🔑 Quan sentim que la nostra confiança i la nostra solidesa interior són importants. Això fa que no ens afectin negativament les crítiques i els judicis dels demés: Tenir un bon nivell d'autoestima.

"L'OPINIÓ QUE TENEN ELS DEMÉS DE MI, NO ÉS EL MEU PROBLEMA, ÉS EL PROBLEMA DELS ALTRES"

- 🔑 Quan acceptem que els altres són lliures de pensar el que vulguin, sense que això influeixi en la nostra consideració cap a ells.
- 🔑 Quan actuem de forma autèntica, sempre fidels a nosaltres mateixos, als nostres principis, potenciant el màxim les nostres qualitats i dins de l'acceptació dels nostres propis límits.

***DE QUÈ SERVEIX MOSTRAR UNA BONA FAÇANA
SI EN L'INTERIOR NOMÉS QUEDEN LES RUÏNES DE LA NOSTRA IDENTITAT?***

- 🔑 Quan oferim una veritable imatge de nosaltres mateixos, sense tenir que distorsionar per “donar una bona aparença de nosaltres als altres.”
- 🔑 Quan tenim cura de les nostres emocions i del nostre cos, aquesta és la millor garantia pel sistema immunològic.
- 🔑 Quan més autèntics siguem més ens apreciaran i ens estimaran, perquè l'autenticitat serà la nostra principal qualitat.

RELACIONS DE DEPENDÈNCIA: JOCS PSICOLÒGICS

KARPMAN -psicòleg i psicoterapeuta- va definir tres personatges que reflecteixen els principals rols que adoptem davant la vida i davant els altres, especialment quan les coses no funcionen bé o patim estrès. Quan "juguem" a relacionar-nos amb aquests rols generem relacions de dependència insana.



⌀ LA VÍCTIMA:

Es troba en la posició bàsica de: JO - / TU +

Una persona adopta el paper de víctima quan repetidament subestima les seves pròpies facultats. Quan se sent inferior als altres, els hi demana consell innecessàriament i espera que tothom l'ajudi a resoldre els seus conflictes. La "Víctima" creu que, els seus pares, els altres, la mala sort o el destí són els responsables de les seves desgràcies.

σ EL PERSEGUIDOR:

Es troba en la posició: JO + / TU -

Una persona es comporta com un perseguidor quan diu o pensa amb freqüència que és més fort, més ràpid, més intel·ligent, més "guapo"... que els altres, o bé és d'aquests que diu: "JO tinc raó i tu no saps res de res". El perseguidor intenta rebaixar i controlar als altres amb la finalitat de sobresortir de la resta.

▪ EL SALVADOR:

Es troba en les posicions: JO + / TU - // JO - / TU +

Una persona es converteix amb Salvador, quan aixeca els ulls al cel dient: "Què faries tu sense mi" o "Sempre em toca ajudar-te". Amb el pretext de voler fer bé als altres, el Salvador, en realitat busca augmentar la dependència de la seva Víctima i tenir una imatge revaloritzada d'ell mateix.

**<<Ajudar als altres, no significa fer per ells
el que ells mateixos podrien fer>>**

ABRAHAM LINCOLN

- ☹️ Adoptem el paper de Víctima, quan volem que els altres ens acullin sota la seva ala protectora.
- ☹️ Adoptem el paper de Perseguidor amb l'esperança de calmar la nostra angoixa o la nostra ràbia, mitjançant la dominació de l'altre i inflant el nostre “ego” a través de la seva humiliació.
- ☹️ Adoptem el paper de Salvador, quan ens preocupem excessivament dels altres, encara que ells no vulguin. "Només pretenc ajudar-te... ho faig pel teu bé"

EL RECONeixEMENT

***Quin tipus de carícies necessitem?
Quin tipus de carícies acceptem?***

***Com les supliquem?
I quines donem?***

DEFINICIÓ:

- ♣ Carícia és qualsevol tipus de reconeixement o atenció (contacte físic, acció o missatge verbal / no verbal / simbòlic), tant positiu com negatiu, necessaris per a sobreviure.
- ♣ Les carícies són la base en les relacions humanes.

RENUNCIAR A LES CARÍCIES ÉS RENUNCIAR A LA VIDA

- ♣ La manca de carícies o reconeixement, pot generar trastorns que afecten greument la personalitat: depressió, pertorbacions...

"No hi ha pitjor càstig que la indiferència"

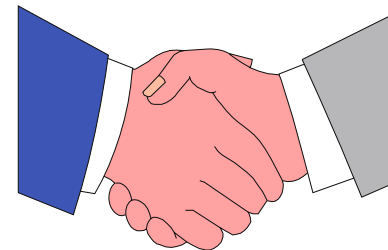
CLASSIFICACIÓ de les CARÍCIES

Podem classificar les carícies en tres grans grups:

CARÍCIES POSITIVES

- *Són aquelles que ens fan sentir-nos bé, sensació de benestar i augmenta la nostra pròpia autoestima.
- *Transmeten acceptació, ressalten qualitats o aspectes positius de la nostra persona.

CARÍCIES MIXTES



- *Aparentment és una carícia positiva però hi ha un missatge negatiu.
- *Els gests, la mirada, el to de veu, poden corroborar o contradir el contingut del que es diu.
- *Es produirà una **INCONGRUÈNCIA**.

Exemple: "Que bé que condueixes per ser dona".

CARÍCIES NEGATIVES

- *Són les carícies que ens condicionen a sentir-nos malament, causant-nos dolor, mal físic o psicològic, redueixen la nostra pròpia autoestima. Ressalta els aspectes negatius.
- *Hi ha algunes persones que busquen el càstig o la crítica amb el seu comportament.
- *La seva creença és que només poden obtenir carícies negatives.

LES CARÍCIES POSITIVES SÓN MILLORS QUE LES NEGATIVES, PERÒ LES NEGATIVES SÓN MILLORS QUE RES.

L'absència de carícies es fonamenta en l'oblit

*L'aprenentatge del tipus de carícies estarà en funció de les carícies que hem rebut en la infantesa, positives o negatives.

LES CARÍCIES a la identitat o als comportaments

CARÍCIES INCONDICIONALS:

- *Són les carícies que es donen a una persona per el simple fet d'existir i no per alguna cosa en concret.
 - *Són fonamentals per la salut mental de la persona.
 - *Són essencials per l'educació dels nens, per sentir-se valorat com a persona i no pel que fa.
- Moltes depressions es produeixen per descobrir que han tingut mancances de carícies incondicionals.

CARÍCIES CONDICIONALS:

- *Són les carícies que es donen a una persona per la seva conducta, pels seus actes o actituds concretes.
- *Si són carícies positives donen informació, a la persona que les rep, sobre les seves actituds i capacitats individuals.

LA RESPONSABILITAT DE LA NOSTRA VIDA

Nosaltres **sempre** decidim sobre la nostra vida.



DECIDIM DIRIGIR AMB RESPONSABILITAT LA NOSTRA VIDA



DECIDIM QUE SIGUIN ELS ALTRES QUE DECIDEIXIN PER NOSALTRES



DECIDIM QUE SIGUIN LES CIRCUMSTÀNCIES O ELS NOSTRES IMPULSOS MÉS PRIMARIS, ELS QUE CONTROLIN LA NOSTRA VIDA

En qualsevol cas **sempre** decidim

DIRIGIR LA NOSTRA VIDA

És l'opció de l'assertivitat, des d' una posició bàsica + / +

És l'opció més compromesa i íntimament relacionada amb el creixement personal i la responsabilitat en la vida.

- Programem el cervell quan diem el que no ens interessa i ens fem responsables de les nostres decisions.
- Decidim el que desitgem o allò que cobreixi les nostres necessitats més intimes. Implica ampliar la nostra consciència, captar en nosaltres mateixos i en el món que ens rodeja la informació necessària, per prendre la decisió més convenient per sentir-nos satisfets.

➤ **ÉS ESSENCIAL SABER EL QUE VOLEM.**

- Quan una persona té un objectiu definit i coneix quin serà el resultat, subministra al cervell una imatge clara i així el Sistema Nerviós sap quines de les informacions o percepcions que rep son prioritàries. Fa de filtre.

**“L'ÈXIT ÉS ACONSEGUIR EL QUE DESITGEM,
LA FELICITAT ÉS APRECIAR EL QUE HEM ACONSEGUIT”**

La persona conscient d'ella mateixa té:

- | | | |
|-----------------------------|---|-------------------------|
| ♦ Claredat emocional | / | Seguretat personal |
| ♦ Visió positiva de la vida | / | Control de les emocions |

- Assumir la responsabilitat, és una de les mesures que millor defineixen el poder i la maduresa d'una persona.

Per actuar amb eficàcia i aconseguir qualsevol meta, és necessari tenir missatges clars:

*** DEFINIR AMB CLAREDAT I POSITIVISME EL QUE VOLEM ACONSEGUIR**

*** CREURE QUE ÉS POSSIBLE**

*** SABER COM ACONSEGUIR-HO**

*** DONAR-SE L'OPORTUNITAT D'ACONSEGUIR-HO**



DEIXAR QUE ELS ALTRES DIRIGEIXIN LA NOSTRA VIDA

És l'opció de la víctima, des d'una posició bàsica - / +

- Deixar que els demés ens diguin el que hem de fer.
- Ens permet eludir la responsabilitat de prendre decisions i això ens genera ansietat i ràbia.
- No tenim el risc d'equivocar-nos.
- Ens permet anar de víctimes i màrtirs per la vida, doncs sempre seran els altres els responsables del que ens passi i obtindrem sempre la possibilitat de donar-los la culpa.



LES CIRCUMSTÀNCIES O LES NOSTRES EMOCIONS MÉS PRIMÀRIES, DIRIGEIXIN LA NOSTRA VIDA

- És l'opció més còmode, menys madura.
- És deixar que sigui el nostre propi cervell (els nostres estats mentals o les nostres emocions més primàries) qui ens programi i decideixi que és el que farà, davant de cada situació, sense prendre cap responsabilitat.
- ✧ No necessitem per res ser conscients de les decisions, tenim excuses per eludir qualsevol responsabilitat en la vida, ens permet fer apologia de "l'espontaneïtat" per justificar totes les nostres accions.
- ✧ No tindrem mai el control sobre la nostra vida, ja que dependrà de les nostres apetències momentànies, de la disponibilitat de recursos en l'ambient en el que ens movem, i de les nostres experiències passades.
- ✧ Per tant haurem d'acceptar totes les conseqüències que això ens pugui reportar.

En absència d'un objectiu definit, aquesta energia es malbarata en totes direccions, ens convertim aleshores com un vaixell mogut pel vent.

BIBLIOGRAFIA

- | | |
|-----------------|--|
| ♦ ALESSANDRA | <<La regla de Platino>> Grijalbo |
| ♦ BERNE | <<¿Qué dice Vd. Después de decir hola?>> Grijalbo |
| ♦ BUCAY | <<Déjame que te cuente...>> Integral |
| ♦ CASTANYER | <<La asertividad: Expresión de una sana autoestima>> Desclée |
| ♦ HARE | << Sea asertivo>> Gestión 2000 |
| ♦ HARRIS | <<Yo estoy bien, tú estas bien>> Grijalbo |
| ♦ FISHER | <<El cavaller de l'armadura rovellada>> L'Arca 72 |
| ♦ GENEEN ROTH | <<Cuando la comida sustituye al amor>> Urano |
| ♦ GRAD | <<La princesa que creía en los cuentos de hadas>> Obelisco |
| ♦ GRIAN | <<El jardinero>> Ed. Obelisco |
| ♦ GOLEMAN | <<Inteligencia emocional>> Kairós |
| ♦ GOULDING | <<No se preocupe>> Martinez Roca |
| ♦ JOHNSON | <<¿Quién se ha llevado mi queso?>> Urano |
| ♦ JUDITH SILLS | <<Exceso de equipaje>> Neo Person |
| ♦ MARINA | <<El vuelo de la inteligencia>> Debolsillo |
| ♦ MARINA | <<El misterio de la voluntad perdida>> Anagrama |
| ♦ MARTORELL | <<Que nos pasa una y otra vez>> Marsiega. Madrid |
| ♦ MARQUIER | <<El poder de elegir>> Luciérnaga Oceano |
| ♦ O'CONNOR | <<PNL para la salud>> Urano |
| ♦ RIBEIRO | Ed. Urano |
| ♦ ROBBINS | <<El poder sin limites>> Grijalbo |
| ♦ ROVIRA | <<La brújula interior>> Empresa activa |
| ♦ SHARMA | <<El monje que vendió su ferrari>> Plaza & Janés |
| ♦ SMITH | <<Cuando digo no, me siento culpable>> Grijalbo Mondadori |
| ♦ STEPHEN COVEY | <<Los siete hábitos de la gente altamente efectiva>> Paidós |
| ♦ SUE BISHOP | << Desarrolle su asertividad>> Nuevos emprendedores |
| ♦ ZARAÏ | <<Las emociones que curan>> Martinez Roca |
| ♦ WAYNE | <<Tus zonas erróneas>> Ed. Grijalbo |

DESENVOLUPAMENT HUMÀ

www.desenvolupamenthumana.com

FACILITADORS DE NOUS APRESENTATGES

TERESA PUYOL
(Pedagoga)

 **654 14 69 75**

: **teresapuyol@vodafone.es**

DANIEL LLAUDET
(Psicòleg)

 **667 02 69 12**

/ : **danielllaudet@wanadoo.es**