

ASERTYWNA
KOMANPOWER™



NO CO TAM
ZNÓW SIĘ
NAROBILASZ?

ALE TY JESTEŚ
GŁUPIUTKA

NIE DAJ SIĘ
NABRĄC!

ATAKUJĄC



SAMA JESTEŚ
GŁUPIA!
NIC NIE POTRAFISZ!



NO I ZNÓW
PĄCZUŚ NIE
UMIĄE SIĘ
OPRZEĆ



USPRANIEDLIKWIJĄC
SIĘ



JESTEM ZNECZONA
DLATEGO CIĘ NIE
ZROZUMIEAM

GŁUPIUTKA MA TAKĄ SAMĄ
NISZCZYCIELSKĄ MOC JAK
GŁUPIA.

PĄCZUŚ TO TO SAMO CO
CIURBAS I ŻADEN LUKIER
TEGO NIE OSTRÓDZI.

JAK NAJCZĘŚCIEJ
REAGUJEMY?

KONTRARGUMENTUJĄC



WCALE NIE JESTEM GŁUPA!
WSZYSTKO ROBIĘ ZA
CIEBIE

KRYTYKA
MNI
NIE TYKA



A SIĘROTKO NIE MA NIC
WSPÓLNEGO Z BYCIEM
MIAŁ. MA NA CEW TAK
SAMO UPOKORZENIE, JAK!
JESTEŚ BEZNAADZIEJNA!

5 KROKÓW DO PORADZIENIA SOBIE Z KRYTYKĄ

KROK 1

USTAL CZY TO, CO MOKI
OSOBA KRYTYKUJĄCA
JEST FAKTEM CZY OPINIĄ

- ← W TYM WYPRAWOWANIU
JEST 10 BŁĘDÓW - FAKT
- ← TO WYPRAWOWANIE
JEST DO DANI - OPINIA



Z FAKTAMI
SIĘ NIE DYSKUTUJE.
OPINIĘ MOŻNA ODRZUCIĆ.

JESTEŚ
BEZNAADZIEJNA!

KROK 2

USTAL CZY KRYTYKĘ CHCESZ
PRZYJĄĆ CZY MOŻE ODRZUCIĆ.

JA O SOBIE
MYŚLĘ INACZAJ.

JESTEM
FAJNY,
WARTOŚCIOWY



WWW.KOMANPOWER.ONLINE

KROK 3

RADZENIE SOBIE Z UOGÓLNIENIAMI
NIGDY - ZAWSZE, NIKI - WSZYSTKI,



NIGDY MI
NIE POMAGASZ.

TRZYMAJ SIĘ
FAWÓR!



FAWICYNI DZIŚ CI
ODMÓWIŁAM, ALE
PRZENAZNIE CI
POMAGAM.

KROK 4

ZANGLENIE - RADZENIE
SOBIE Z KRYTYKĄ, UDRĄ
MA NA CELE PONIZYC NAS.

- * ZGODA CZĘŚCIOWA
- * ZGODA BYĆ MOŻE
- * ZGODA LOGICZNA



JAKI Z CIEBIE
GŁUPIASEL.
NIE NUCZYŁAS
SIĘ NA EGZAMIN



KROK 5

SONDA - CHCESZ WIEDZIEĆ?
PYTAJ!



NIE WBIĘ
JAKI SIĘ DZISZ
PRZED TV.

BO MAMO
SPĘDZAŚ
ZE MNĄ CZAS.
A JA LUBIĘ
SPĘDZAĆ GO RAZEM



CO CI
PRZESKAZA
W MN, TO
PRZESKAZUJE
PRZED TV?