

**ANALIZA TRUDNOŚCI W STAWIANIU GRANIC**  
(wyłanianie przyczyn i przekonań do pracy terapeutycznej)

Zaznacz te przyczyny, które utrudniają Ci bycie osobą asertywną i dopisz towarzyszące temu Twoje przekonania.

PRZYCZYNA TRUDNOŚCI W STAWIANIU GRANIC	TOWARZYSZĄCE PRZEKONANIE
Lęk przed samotnością i odrzuceniem.	<i>np. Jak będę odmawiać, to zostanę sam.</i> Twoje przekonania: ..... ..... .....
Lęk przed negatywną oceną	<i>np. Wszyscy powiedzą, że jestem egoistą</i> Twoje przekonania: ..... ..... .....
Lęk przed wyrzutami sumienia	<i>np. Wtedy będę złym człowiekiem</i> Twoje przekonania: ..... ..... .....
Lęk przed czyjąś złością.	<i>np. Będzie na mnie zły. Wścieknie się.</i> Twoje przekonania: ..... ..... .....
Lęk przed karą lub odwetem.	<i>np. Lepiej siedzieć cicho i się nie narażać.</i> Twoje przekonania: ..... ..... .....
Obawa przed sprawieniem przykrości drugiej osobie.	<i>np. Nie mogę mu tego zrobić.</i> Twoje przekonania: ..... ..... .....
Nierealistyczne standardy wobec pełnionej roli społecznej (jako rodzica, małżonka, dziecka, przyjaciela, kolegi, pracownika, obywatela...)	<i>np. Prawdziwy przyjaciel tak się nie zachowuje. To się nie godzi.</i> Twoje przekonania: ..... ..... .....
Lęk przed zmianą.	<i>np. Nie jest dobrze, ale przynajmniej wiem czego się spodziewać.</i> ..... ..... .....