

Tabela 1

Odpowiedzialność w komunikatach „ty”, „ja”

<i>Komunikat „ty”</i> <i>(unikanie odpowiedzialności):</i>	<i>Komunikat „ja”</i> <i>(branie odpowiedzialności):</i>
<ul style="list-style-type: none">- <i>Złócisz mnie;</i>- <i>Spotkanie było beznadziejne;</i>- <i>Musiałem to zrobić;</i>- <i>Nie liczysz się z moimi uczuciami;</i>- <i>Zachowujesz się okropnie.</i>- <i>Jesteś okropnie męczący</i>	<ul style="list-style-type: none">- <i>Jestem zły;</i>- <i>Jestem niezadowolona ze spotkania;</i>- <i>Zrobiłem to;</i>- <i>Czuję się urażona;</i>- <i>Nie podoba mi się, kiedy...</i>- <i>Jestem zmęczony</i>

Źródło: Strona internetowa „Coach 4 you”, <http://www.coach4u.pl/pl/artykuy/140-wicz-asertywno-komunikat-ja>, inf. z 07 VI 2013