

**Tabela 2**

*Budowa komunikatu „ja”*

<b>CZUJĘ</b>	<b>KIEDY TY</b>	<b>PONIEWAŻ</b>	<b>CHCĘ</b>
<i>Jestem zły</i>	<i>kiedy muszę czekać na raport po terminie</i>	<i>ponieważ nie mogę wykonać na czas mojego zestawienia dla szefa</i>	<i>chciałbym, żebyś w przyszłości oddawał mi raport na czas.</i>
<i>Czuję się przygnębiony</i>	<i>kiedy słyszę, że nie zostałem nagrodzony</i>	<i>ponieważ osiągnąłem bardzo dobre wyniki</i>	<i>chciałbym, żebyś to docenił.</i>
<i>Czuję się smutna i zaniedbana</i>	<i>kiedy Ty nie pytasz, czy jestem zmęczona</i>	<i>ponieważ ważne jest dla mnie okazywanie sobie troski</i>	<i>proszę, żebyś mnie o to pytał.</i>

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