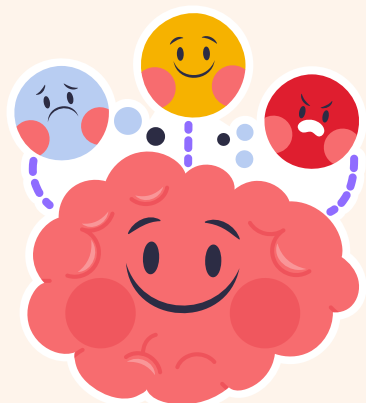


remissivi

trovi difficile dire ciò che vuoi/ pensi/ senti

- se lo fai sminuisci o giustifichi, ti scusi o censuri
- sei vago
- ti senti trasportato dagli eventi come se gli altri scegliessero per te
- sei convinto che le tue azioni parlino per te e gli altri possano o debbano capire quello che pensi, senti e vuoi.
- eviti il contatto visivo
- parli a bassa voce
- mani sudate o ansia nelle comunicazioni

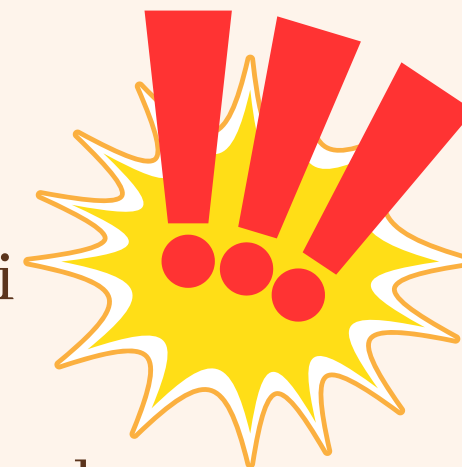


gli altri con te si possono sentire...

- irritati dalla vaghezza o compiacenza

importante per te:

- compiacere gli altri
- evitare scontri
- evitare di essere visto male



ti senti:

- ansioso
- trascurato
- offerto o ferito
- controllato da altri
- deluso da te
- rabbia repressa/ rancore



conseguenze:

- isolato o incompreso
- ti senti manipolato
- rimandi impegni o con controvoglia e rischio di errore



prevaricatori-oppositivi

- dici sempre ciò che pensi, senti, vuoi senza curarti di altri
- tono agguerrito e bellicoso
- tendi ad accuare e trovare colpe esterne
- sei sfidante, sprezzante, critico, scettico
- voce alta
- fissi insistentemente
- atteggiamento verbale aggressivo

importante per te:

- avere ragione
- vincere
- controllare
- dominare



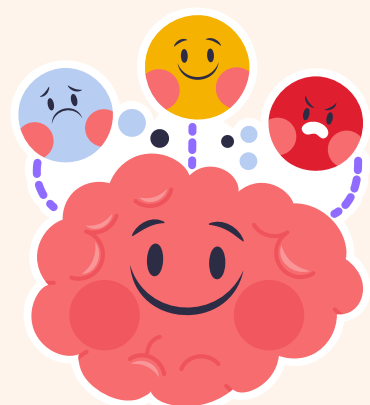
ti senti:

- sempre nel giusto
- avere pieno controllo su tutto
- egoista



accanto a te gli altri si possono sentire:

- svalutati, offesi, feriti
- isolati
- vogliono vendicarsi o isolarti



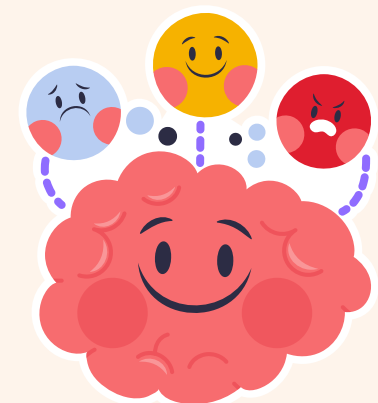
conseguenze:

- sei competente e controllante ma a costo di scontri
- rabbia ti logora
- mai rilassato e al sicuro



assertivi

- cerchi di dire chiaramente e onestamente ciò che pensi, senti , vuoi
- tono di voce chiaro
- umorismo e parole giuste
- contatto visivo senza però fissare ininterrottamente
- calma e sicurezza, apertura



accanto a te....

- rispetto e calma
- dialogo aperto e di confronto, di fiducia

importante per te:

- comunicare chiaramente
- mantenere rispetto



ti senti:

- fiducioso
- stima di te
- sicuro



conseguenze:

- buoni legami
- raggiungimento obiettivi
- serenità maggiore

